



پرسشنامه اجتناب یانگ - ریگ YRAI

یانگ و ریگ (1994)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات:
شغل: وضعیت تاهل:

عبارات زیر جملاتی هستند که ممکن است افراد از آنها برای توصیف خود استفاده کنند. خواهشمند است هر عبارت را به دقت بخوانید و تعیین کنید تا چه میزانی آن عبارت می تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۱- سعی می کنم در مورد مسایلی که مرا ناراحت می کند، فکر نکنم.	
q	q	q	q	q	q	۲- برای آرام شدن مشروبات الکلی مصرف می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۳- اکثر اوقات شاد هستم.	
q	q	q	q	q	q	۴- بندرت احساس غمگینی و اندوه می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۵- من بیشتر از هیجانان به منطق اهمیت می دهم.	
q	q	q	q	q	q	۶- معتقدم حتی در مقابل افرادی که نظر مثبتی در مورد آنها ندارم نیز نباید عصبانی شوم.	
q	q	q	q	q	q	۷- برای این که احساس بهتر داشته باشم، از داروهای مختلف استفاده می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۸- وقتی دوران کودکی خودم را به یاد می آورم احساس خاصی ندارم.	
q	q	q	q	q	q	۹- وقتی غمگین هستم سیگار می کشم.	
q	q	q	q	q	q	۱۰- از مشکلات گوارشی مثل زخم معده و دل درد رنج می برم.	
q	q	q	q	q	q	۱۱- احساس کرختی می کنم.	
q	q	q	q	q	q	۱۲- اغلب سردرد می گیرم.	
q	q	q	q	q	q	۱۳- هنگام عصبانیت گوشه گیر می شوم.	
q	q	q	q	q	q	۱۴- در مقایسه با افراد هم سن و سال خودم نیروی کمتری دارم.	



کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است	
q	q	q	q	q	q	۱۵- از دردهای ماهیچه‌ای رنج می‌برم.
q	q	q	q	q	q	۱۶- زمانی که تنها هستم خیلی تلویزیون تماشا می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۱۷- معتقدم که یک نفر باید دلیل موجهی برای تحت کنترل درآوردن هیجانات خود داشته باشد.
q	q	q	q	q	q	۱۸- نمی‌توانم از کسی متنفر شوم.
q	q	q	q	q	q	۱۹- اعتقاد من این است که حتی اگر زمانی هم اشتباهی رخ بدهد، باید تا حد ممکن آن را فراموش کنم و به حرکت خود ادامه دهم.
q	q	q	q	q	q	۲۰- وقتی احساس ناراحتی می‌کنم منزوی می‌شوم و از دیگران دوری می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۲۱- چیز زیادی از دوران کودکیم به یاد نمی‌آورم.
q	q	q	q	q	q	۲۲- در طول روز خیلی چرت می‌زنم یا می‌خوابم.
q	q	q	q	q	q	۲۳- هنگام گردش و سفر خوشحال‌ترین و شادترین فرد هستم.
q	q	q	q	q	q	۲۴- غرق شدن در کاری که مشغول انجام آن هستم مرا از احساس غمگینی دور می‌کند.
q	q	q	q	q	q	۲۵- زمان زیادی را در رؤیابردازی می‌گذرانم.
q	q	q	q	q	q	۲۶- هنگام غمگینی و ناراحتی غذای بیشتری می‌خورم تا احساس بهتری پیدا کنم.
q	q	q	q	q	q	۲۷- سعی می‌کنم در مورد خاطرات دردناک دوران گذشته‌ام فکر نکنم.
q	q	q	q	q	q	۲۸- وقتی خودم را غرق کار می‌کنم احساس بهتری دارم چون فرصتی برای فکر کردن نخواهم داشت.
q	q	q	q	q	q	۲۹- دوران کودکی بسیار شادی داشته‌ام.
q	q	q	q	q	q	۳۰- وقتی غمگین هستم از همه کناره‌گیری می‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۳۱- دیگران به من می‌گویند تو عادت داری افکار ناراحت‌کننده را نادیده بگیری.
q	q	q	q	q	q	۳۲- تمایل دارم در مورد ناکامی‌ها و چیزهایی که از دست داده‌ام، فکر نکنم.



کاملاً در مورد من نادرست است	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	تقریباً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	کاملاً در مورد من درست است		
q	q	q	q	q	q	۳۳-	اغلب اوقات احساس خاصی ندارم، حتی در موقعیت‌هایی که به نظر بسیار هیجان‌برانگیز هستند.
q	q	q	q	q	q	۳۴-	این شانس را داشتم که والدین بسیار خوبی داشته باشم.
q	q	q	q	q	q	۳۵-	سعی می‌کنم که اکثر اوقات از نظر هیجانی خنثی باشم.
q	q	q	q	q	q	۳۶-	بارها اتفاق افتاده است فقط برای این که احساس بهتری داشته باشم، چیزهایی خریده‌ام که نیازی به آنها نداشته‌ام.
q	q	q	q	q	q	۳۷-	سعی می‌کنم خودم را در موقعیت‌های مشکل یا وضعیت‌هایی که در آنها احساس راحتی نمی‌کنم قرار ندهم.
q	q	q	q	q	q	۳۸-	وقتی اتفاقات پیرامون من مطابق خواسته‌هایم نباشد، از لحاظ جسمی بیمار می‌شوم.
q	q	q	q	q	q	۳۹-	وقتی کسی فوت می‌کند یا مرا ترک می‌کند، خیلی احساس ناراحتی نمی‌کنم.
q	q	q	q	q	q	۴۰-	چیزهایی که دیگران در مورد من فکر می‌کنند مرا ناراحت نمی‌کند.



پرسشنامه اجتناب یانگ - ریگ (یانگ - ریگ، ۱۹۹۴) یک پرسشنامه‌ی ۴۰ آیتمی است که به منظور بررسی راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی طراحی شده است. بیماران آیتم‌ها را براساس یک مقیاس ۶ درجه‌ای نمره می‌دهند. مانند دیگر پرسشنامه‌های طرح‌واره، درمانگر توجه خاصی به نمره‌ی کل مبذول نمی‌دارد بلکه آیتم‌هایی را که نمره‌ی بالا گرفته‌اند با بیمار مورد بحث قرار می‌دهد. اما باید به این نکته توجه داشت که یک نمره‌ی بالا نشان دهنده‌ی یک الگوی کلی از راهبرد اجتناب نمی‌باشد - یک سبک مقابله‌ای اجتناب اغلب یک رگه‌ی نافذی است که می‌تواند به منظور اجتناب در هر طرح‌واره‌ای به کار برود.

به منظور نمره‌گذاری YRAI نیز باید نمرات ۵ یا ۶ برای عبارت مشخص شود و سپس با یکدیگر جمع شوند.

www.mhrii.net