www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۳۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

پرسشنامه اجتناب یانگ – ریگ YRAI

یانگ و ریگ (1994)

نام و نام خانوادگی: سن: جنس: تحصیلات:

شغل: وضعیت تأهل:

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 می‌تواند شما را توصیف کند. سپس میزان درست بودن آن عبارت را براساس درجه‌بندی در ستون مقابل علامت بزنید.

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

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

		کاملاً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	تقریباً در مورد من درست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	کاملاً در مورد من نادرست است
۱۵-	از دردهای ماهیچه‌ای رنج می‌برم.	q	q	q	q	q	q
۱۶-	زمانی که تها 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 رؤیاپردازی 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.	q	q	q	q	q	q

www.mhm.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۵/۰۹/۰۴ ۱۷:۳۷

		کاملاً در مورد من درست است	اکثر اوقات در مورد من درست است	تقریباً در مورد من درست است	در مورد من بیشتر درست است تا نادرست	اکثر اوقات در مورد من نادرست است	کاملاً در مورد من نادرست است
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 درمورد من فکر می‌کنند مرا ناراحت نمی‌کند.	q	q	q	q	q	q

www.mhrn.net

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 می دهد. 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.mhrn.net