www.nbmn.net
تاریخ انتشار
۱۳۹۵/۰۸/۱۳ ۱۶:۰۱

پرسشنامه اجتناب شناختی (CAQ)

افراد به برخی از افکار خاص، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. لطفاً با استفاده از مقیاس‌های زیر، جملات را به دقت بخوانید و مشخص کنید که شما معمولاً چگونه به این افکار خاص پاسخ می‌دهید. لطفاً عدد مربوط به هر جمله را در جای خالی (.....) بنویسید.

۱	۲	۳	۴	۵
کاملاً غلط		تا حدودی درست		کاملاً درست

۱- ..... مسایلی وجود دارد که ترجیح می‌دهم به آنها فکر کنم.

۲- ..... از برخی موقعیت‌ها اجتناب می‌کنم، چون باعث می‌شوند به مسایلی فکر کنم که دوست ندارم.

۳- ..... من جای تصاویر ذهنی تهدیدآمیز، در ذهنم با خودم حرف می‌زنم.

۴- ..... به مسایلی فکر می‌کنم که برای من مشکل‌ساز شده‌اند.

۵- ..... افکاری دارم که سعی می‌کنم به آنها فکر نکنم.

۶- ..... برای این که زیاد نترسم، سعی می‌کنم به جنبه‌های ناراحت‌کننده برخی از موقعیت‌ها فکر نکنم.

۷- ..... گاهی اوقات از چیزهایی اجتناب می‌کنم که باعث می‌شوند افکار آشفته‌ساز به ذهنم خطور کنند.

۸- ..... از فکر کردن درباره برخی از موضوع‌های ناراحت‌کننده اجتناب می‌کنم، حواس خودم را پرت می‌کنم.

۹- ..... از افرادی که به چیزهایی فکر می‌کنند که من نمی‌خواهم درباره آنها فکر کنم اجتناب می‌کنم.

۱۰- ..... اغلب دست به کارهایی می‌زنم که حواس خودم را از برخی افکارم پرت می‌کنم.

۱۱- ..... من اینقدر به جزئیات پیش پا افتاده فکر می‌کنم، تا به چیزهای خاصی فکر نکنم.

۱۲- ..... گاهی اوقات خودم را به کاری مشغول می‌کنم تا به چیزهای خاصی فکر نکنم.

۱۳- ..... برای این که به برخی از موضوع‌های ناراحت‌کننده فکر نکنم، خودم را مجبور می‌کنم به چیزهای دیگری فکر کنم.

۱۴- ..... مسایلی وجود دارد که سعی می‌کنم به آنها فکر نکنم.

۱۵- ..... برای آن که از تصویرسازی ذهنی سناریوهای ترسناک (مثل نمایش فیلم در ذهن) در ذهنم جلوگیری کنم، با خودم حرف می‌زنم.

۱۶- ..... گاهی اوقات از رفتن به جاهایی که ترجیح می‌دهم درباره آنها فکر نکنم، خودداری می‌کنم.

۱۷- ..... به وقایع گذشته فکر می‌کنم تا به وقایع آینده که باعث ناامنی من می‌شود، فکر نکنم.

۱۸- ..... از دست زدن به برخی کارها اجتناب می‌کنم چون این کارها مرا به یاد چیزهایی می‌اندازد که نمی‌خواهم درباره آن فکر کنم.

۱۹- ..... وقتی تصاویر ذهنی ناراحت کننده به ذهنم وارد می‌شود، به خودم چیزی می‌گویم تا جلوی این تصاویر را در ذهنم بگیرد.

۲۰- ..... به مسایل جزیی فکر می‌کنم تا به مسایل مهم‌تر فکر نکنم.

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۸/۱۳ ۱۶:۵۱

۲۱- ..... من گاهی اوقات خودم را سرگرم می‌کنم تا از ورود برخی افکار در ذهنم جلوگیری کنم.

۲۲- ..... از برخی موقعیت‌ها و رابطه با برخی افراد اجتناب می‌کنم چون مرا وادار می‌کنند به برخی از افکار ناخوشایند فکر کنم.

۲۳- ..... به جای این که تصاویر ذهنی مربوط به وقایع ناراحت‌کننده به ذهنم بیاید سعی می‌کنم وقایع را با استفاده از گفتگوی درونی (خودگویی‌ها) توضیح دهم.

۲۴- ..... تصاویر ذهنی موقعیت‌های ناراحت‌کننده را از ذهنم بیرون می‌کنم و با استفاده از گفتگوی درونی آنها را توضیح می‌دهم.

۲۵- ..... به نگرانی‌های دیگران فکر می‌کنم تا نگرانی‌های خودم.

www.mhrn.net

www.mhrn.net
تاریخ دانلود
۱۴۰۲/۰۸/۱۳ ۱۶:۵۱

این پرسشنامه توسط سکستون و داگاس (۲۰۰۴؛ به نقل از داگاس و راپی چاوود، ۲۰۰۷) برای سنجش اجتناب شناختی تهیه شده است. این پرسشنامه در قالب ۲۵ گویه، پنج راهبرد اجتناب شناختی را می‌سنجد که عبارتند از: ۱- واپس‌زنی افکار نگران‌کننده، ۲-جانشینی افکار مثبت به جای افکار نگران‌کننده، ۳- استفاده از توجه برگردانی برای قطع روند نگرانی، ۴- اجتناب از موقعیت‌ها و فعالیت‌های فعال‌ساز افکار نگران‌کننده، ۵- تغییر تصاویر ذهنی به افکار کلامی.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی
www.mhrn.net