

پرسشنامه اجتناب یانگ

معرفی پرسشنامه

پرسشنامه اجتناب یانگ ۴۰ آیتم دارد که بر اساس مشاهده بالینی اختلالات شخصیت گسترش یافته است. این پرسشنامه ۱۴ راهبرد مقابله‌ای اجتنابی را در افراد مورد بررسی قرار می‌دهد. این راهبردها عبارت‌اند از:

فکر نکردن قصدمندانه به مسائل آشفته‌ساز، سوء مصرف مواد، انکار ناشادی، عقلانیت و کنترل افراطی، فرونشانی خشم، علائم روان‌تنی، انکار خاطرات، انزوا گزینی، اجتناب از طریق خواب و بی‌بنیگی، توجه برگردانی از طریق فعالیت، خودآرام‌بخشی (از طریق خرید کردن، خوردن و ...) بلکه کردن منفعلانه هیجان‌های دردسرساز، توجه برگردانی منفعلانه (مثل خیال‌پردازی، رویاپردازی، تماشای تلویزیون) و اجتناب از موقعیت‌های آشفته‌ساز.

پاسخ به هر سوال در یک طیف لیکرت ۶ درجه‌ای از کاملاً غلط تا کاملاً درست قرار می‌گیرد (سلیمانی صفت،

سعادت‌ی و همکاران، ۲۰۱۷).

منبع

Soleimani sefat, E., Sa'adati, H., Azimian, S., Amani, S., Saleh manijeh, H., & Leshni, L. (2017). Psychometric Properties of Persian Version of Young-Rygh Avoidance Inventory. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 23(2), 232-243. doi: 10.29252/nirp.ijpcp.23.2.232.

پرسشنامه اجتناب یانگ-رای

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد.

کاملا غلط	تقریبا غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریبا درست	کاملا درست	
						۱ سعی می‌کنم به مسائل ناراحت‌کننده فکر نکنم.
						۲ برای خلاص شدن از شر عواطف ناخوشایند، به مشروب پناه می‌برم.
						۳ اکثر اوقات احساس شادی و خوشبختی می‌کنم.
						۴ به ندرت احساس غمگینی و دل‌تنگی می‌کنم.
						۵ به منطقی‌تر از هیجان‌ها اهمیت می‌دهم.
						۶ به نظر من نباید از دست هیچ‌کس عصبانی شوم، حتی کسانی که آن‌ها را دوست ندارم.
						۷ برای دستیابی به آرامش و احساس بهتر به دارو متوسل می‌شوم.
						۸ وقتی به خاطرات دوران کودکی خودم فکر می‌کنم، احساس خاصی تجربه نمی‌کنم.
						۹ وقتی که آشفته و عصبانی هستم، سیگار می‌کشم.
						۱۰ از مشکلات گوارشی (مثل سوء هاضمه، زخم معده، دردهای شکمی) رنج می‌برم.
						۱۱ از نظر عاطفی هیچ احساسی ندارم.
						۱۲ اغلب دچار سردرد می‌شوم.
						۱۳ وقتی عصبانی می‌شوم، از جمع فاصله می‌گیرم.
						۱۴ در مقایسه با هم سن و سال‌هایم، انرژی و توان کمتری دارم.

					از دردهای عضلانی رنج می‌برم.	۱۵
					وقتی که تنها هستم، مدت زمان زیادی به تماشای تلویزیون می‌پردازم.	۱۶
					معتقدم باید با استفاده از سلاح منطق، هیجان‌ها را کنترل کرد.	۱۷
					نمی‌توانم از کسی خیلی متنفر باشم.	۱۸
					اعتقاد راسخ من این است که اگر کاری اشتباه از آب درمی‌آید تا جایی که ممکن است باید آن را فراموش کرد و به تلاش خودمان ادامه دهیم.	۱۹
					وقتی احساساتم جریجه‌دار شود، از مردم کناره‌گیری می‌کنم.	۲۰
					از دوران کودکی‌ام، خاطرات زیادی به یادم نمی‌آید.	۲۱
					در طول روز خیلی چرت می‌زنم یا می‌خوابم.	۲۲
					وقتی که به گردش می‌روم، خوشحال‌ترین فرد هستم.	۲۳
					وقتی خودم را مشغول کاری می‌کنم، احساس ناراحتی نمی‌کنم.	۲۴
					اوقات زیادی را به خیال‌پردازی می‌گذرانم.	۲۵
					وقتی که ناراحت و غمگین هستم برای دستیابی به احساس بهتر، غذای بیشتری می‌خورم.	۲۶
					سعی می‌کنم به خاطرات تلخ و دردناک گذشته فکر نکنم.	۲۷

					۲۸	اگر خودم را دائماً به انجام کاری مشغول کنم، احساس بهتری پیدا می‌کنم؛ چون فرصتی برای فکر کردن پیدا نمی‌کنم.
					۲۹	دوران کودکی بسیار شاد و مسرت‌بخشی را پشت سر گذاشته‌ام.
					۳۰	وقتی ناراحت هستم از دیگران کناره‌گیری می‌کنم.
					۳۱	دیگران به من می‌گویند مثل کبک سرم را زیر برف کرده‌ام. منظورشان این است که من افکار ناخوشایند و منفی را نایده می‌گیرم.
					۳۲	دوست ندارم درباره ناکامی‌ها و فقدان‌های زندگی‌ام، فکر کنم.
					۳۳	اغلب اوقات احساس خاصی ندارم، حتی مواقعی که به ظاهر بسیار هیجان‌انگیز هستم.
					۳۴	خوش شانس بودم که چنین والدین خوبی داشتم.
					۳۵	سعی می‌کنم بیشتر اوقات، هیجان خاصی ابراز نکنم.
					۳۶	برای این که احساس بهتری پیدا کنم، وسایلی می‌خرم که در واقع به آن‌ها نیازی ندارم.
					۳۷	تلاش می‌کنم از موقعیت‌های مشکل‌ساز یا ناخوشایند اجتناب کنم.
					۳۸	وقتی کارهایم به خوبی پیش نمی‌رود، از نظر جسمی بیمار می‌شوم.
					۳۹	وقتی کسی می‌میرد یا مرا رها می‌کند، خیلی آشفته نمی‌شوم.

						نظر دیگران درباره من، مرا ناراحت نمی کند.	۴۰
--	--	--	--	--	--	---	----