

پیوست نهم

پرسشنامه اجتناب یانگ - رای

افراد از این جمله‌ها ممکن است برای توصیف خودشان استفاده کند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و ببینید تا چه حد توصیف درستی از شما به دست می‌دهد. میزان انطباق و همخوانی آن جمله را با خودتان مشخص کنید.

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
۱	سعی می‌کنم به مسایل ناراحت کننده فکر نکنم.						
۲	برای خلاص شدن از شر عواطف ناخوشایند، به سیگار پناه می‌برم.						
۳	اکثر اوقات احساس شادی و خوشبختی می‌کنم.						
۴	به ندرت احساس غمگینی و دلتنگی می‌کنم.						
۵	به منطق (عقل) بیشتر از هیجان‌ها (دل) اهمیت قابل می‌شوم.						
۶	به نظر من نباید از دست هیچ کس 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 سوءهاضمه، 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.						
۱۵	از دردهای عضلانی رنج می‌برم.						

۲۱۲ طرح‌واره‌درمانی (راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی)

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

ردیف	جمله	کاملاً غلط	تقریباً غلط	بیشتر درست است تا غلط	اندکی درست	تقریباً درست	کاملاً درست
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 خریده‌ام که در واقع به آن‌ها نیازی نداشته‌ام.						
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.						
۴۰	نظر دیگران درباره من، مرا ناراحت نمی‌کند.						

پیوست دهم

نمره‌گذاری و تفسیر پرسشنامه اجتناب یانگ - رای

برای تفسیر این پرسشنامه می‌توان جملاتی را که بیمار نمره پنج یا شش کسب کرده است، با او در میان گذاشت و از او درباره جمله مذکور اطلاعات بیشتری کسب کرد. کسانی که در این پرسشنامه نمره بالایی کسب کنند، دستیابی به طرح‌واره‌هایشان سخت است و ممکن است در پرسشنامه طرح‌واره یانگ نمره کمی بگیرند. برخی از محققان نیز جملات پرسشنامه اجتناب یانگ - رای را به خرده مقیاس‌هایی تقسیم‌بندی کرده‌اند. این خرده مقیاس‌ها عبارتند از:

۱. فکر نکردن قصدمندانه به مسایل آشفته ساز: جملات ۱ - ۳۱ - ۳۲
۲. سوء مصرف مواد: جملات ۲ - ۷ - ۹
۳. انکار ناشادی: جملات ۳ - ۴ - ۲۹ - ۳۴
۴. عقلانیت و کنترل افراطی: جملات ۵ - ۱۷ - ۱۹ - ۳۵ - ۴۰ - ۴۱
۵. فرونشانی خشم: جملات ۶ - ۱۳ - ۱۸
۶. علایم روان تنی: جملات ۱۰ - ۱۲ - ۱۵ - ۳۸
۷. انکار خاطرات: جملات ۸ - ۲۱ - ۲۷
۸. انزواگزینی: جملات ۱۳ - ۲۰ - ۳۰
۹. اجتناب از طریق خواب و بی‌بنیگی: جملات ۱۴ - ۲۲
۱۰. توجه برگردانی از طریق فعالیت: جملات ۲۳ - ۲۴ - ۲۸
۱۱. خودآرام‌بخشی (از طریق خوردن، خرید کردن و غیره): جملات ۹ - ۲۶ - ۳۶
۱۲. بلوکه کردن منفعلانه هیجان‌های دردسرساز: جملات ۱۱ - ۳۳ - ۳۹ - ۴۰
۱۳. توجه برگردانی منفعلانه (مثل خیال پردازی، رویا پردازی، تماشای تلویزیون): جملات ۱۶ - ۲۵
۱۴. اجتناب از موقعیت‌های آشفته ساز: جمله ۳۷