

پرسشنامه اجتناب تجربی ای
(MEAQ) گامز و همکاران (2011)

پرسشنامه اجتناب تجربی گامز، چمیلسکی، کتوو، راجرو و واتسون (2011)

شامل 62 عبارت است که 6 خردهمقیاس:

اجتناب رفتاری با شماره سوال‌های 1، 8، 14، 20، 26، 32، 39، 45، 51، 55،

59، پریشانی ناسازگار با شماره سوال‌های 2، 7، 13، 19، 25، 31، 34، 38، 44،

50، 54، 48، 61،

تعویق با شماره سوال‌های 5، 11، 17، 36، 42، 47،

حواس‌پرتی/فرونشانی با شماره سوال‌های 3، 9، 15، 22، 27، 33، 40،

انکار/سرکوبی با شماره سوال‌های 4، 10، 16، 21، 23، 28، 35، 41، 46، 49،

52، 56، 60،

تحمل پریشانی با شماره سوال‌های 6، 12، 18، 24، 29، 37، 43، 48، 53، 57،

62

را در یک طیف لیکرت 6 درجه‌ای از شدیداً موافقم = 5 تا شدیداً مخالفم = 0

مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

سوال‌های 23 و 30 به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

گامز و همکاران (2011) ضرایب آلفای کرونباخ را در نمونه‌های مختلف 0/91

تا 0/95 و همبستگی این ابزار را با پرسشنامه تعهد و عمل ($r=0/74$) به عنوان

شاخصی از روایی مناسب گزارش کردند. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ

برای خردهمقیاس‌های اجتناب رفتاری، پریشانی ناسازگار، تعویق، حواس‌پرتی/

فرونشانی، انکار / سرکوبی و تحمل پریشانی به ترتیب 0/77، 0/70، 0/55، 0/80،
0/78 و 0/79 به دست آمد.

شماره	عبارت‌ها					
	شدیداً موافقم	تقریباً موافقم	کمی موافقم	کمی مخالفم	تقریباً مخالفم	شدیداً مخالفم
1	5	4	3	2	1	0
	اگر فکر کنم چیزی باعث ناراحتی من می‌شود آنرا انجام نمی‌دهم.					
2	5	4	3	2	1	0
	اگر بتوانم همه خاطرات رنج اورم را با جادو حذف کنم، حتماً انجام می‌دهم.					
3	5	4	3	2	1	0
	وقتی که چیزی پر از اضطراب به سراغم می‌آید، سخت تلاش می‌کنم که به آن فکر نکنم.					
4	5	4	3	2	1	0
	گاهی در تشخیص احساسم مشکل دارم.					
5	5	4	3	2	1	0
	می‌خواهم امور ناخوشایندی که باید انجام شود را به تأخیر بیندازم.					
6	5	4	3	2	1	0
	افراد باید با ترسشان رو به رو شوند.					
7	5	4	3	2	1	0
	شادی یعنی هرگز رنج و ناامیدی را احساس نکنی.					
8	5	4	3	2	1	0
	از انجام فعالیت‌هایی که احتمال آسیب بسیار کمی در آن وجود دارد اجتناب می‌کنم.					

0	1	2	3	4	5	وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم که ذهنم را با موارد دیگری پر کنم.	9
0	1	2	3	4	5	گاهی اطرافیان به من می‌گویند که من ساز مخالف می‌زنم.	10
0	1	2	3	4	5	گاهی از مواجه شدن با رقابت اجتناب می‌کنم.	11
0	1	2	3	4	5	حتی اگر احساس ناراحتی کنم، کار کردن و پیش بردن چیزی که برایم ارزشمند است را رها نمی‌کنم.	12
0	1	2	3	4	5	وقتی که آسیب ببینم، هر کاری انجام می‌دهم که احساس بهتری داشته باشم.	13
0	1	2	3	4	5	به ندرت کاری را که باعث آشفتگی و ناراحتیم می‌شود، انجام می‌دهم.	14
0	1	2	3	4	5	وقتی که چیز دردآوری را احساس کنم، معمولاً سعی می‌کنم حواس خود را پرت کنم.	15
0	1	2	3	4	5	من می‌توانم هیجاناتم را کنترل کنم، وقتی نخواهم با آنها مواجه شوم.	16
0	1	2	3	4	5	وقتی کار مهمی برای انجام دارم، ممکن است به کارهای غیر مهم دیگر بپردازم.	17

0	1	2	3	4	5	18	برای رسیدن به اهدافم حتی حاضریم با درد و ناراحتی مواجه شوم.
0	1	2	3	4	5	19	شادی شامل رها شدن از افکار منفی است.
0	1	2	3	4	5	20	برای اجتناب از افکار و احساسات منفی تلاش زیادی انجام می‌دهم.
0	1	2	3	4	5	21	تا زمانی که دیگران به من نگویند تشویش و نگرانی خود را متوجه نمی‌شوم.
0	1	2	3	4	5	22	وقتی که خاطرات ناخوشایند به سراغم می‌آیند، سعی می‌کنم روی چیزهای دیگری تمرکز کنم.
0	1	2	3	4	5	23	فکر می‌کنم همیشه احساسات خودم را درک می‌کنم.
0	1	2	3	4	5	24	دوست دارم از چیزهایی که برای من مهم هستند، حتی رنج هم ببرم.
0	1	2	3	4	5	25	یکی از اهداف بزرگ من این است که از احساسات ناراحت کننده رها شوم.
0	1	2	3	4	5	26	ترجیح می‌دهم به جای انجام فعالیت‌های جدید، کاری را انجام دهم که با آن احساس راحتی می‌کنم.

0	1	2	3	4	5	سخت تلاش می‌کنم تا از احساسات منفی خود، دور بمانم.	27
0	1	2	3	4	5	دیگران به من می‌گویند که مشکلاتم را نمی‌توانم برای خود حل نمایم.	28
0	1	2	3	4	5	ترس و تشویش مرا از کارهای مهم باز نمی‌دارد.	29
0	1	2	3	4	5	سعی می‌کنم برای مشکلاتی که برای من پیش می‌آید، راه حل فوری بیابم.	30
0	1	2	3	4	5	برای کاهش استرس خود، سعی می‌کنم هر کاری را انجام دهم.	31
0	1	2	3	4	5	اگر تردیدی درباره انجام چیزی داشته باشم، آن را انجام نمی‌دهم.	32
0	1	2	3	4	5	اگر خاطرات ناخوشایندی به سراغ من بیاید، آن‌ها را از ذهنم بیرون می‌کنم.	33
0	1	2	3	4	5	فکر می‌کنم در این زمان و این سن افراد نباید از چیزی رنج ببرند.	34
0	1	2	3	4	5	دیگران به من می‌گویند که من احساساتم را سرکوب می‌کنم.	35
0	1	2	3	4	5	سعی می‌کنم کارهای ناخوشایند را تا حد امکان به تعویق بیندازم.	36

0	1	2	3	4	5	وقتی که آسیبی ببینم، با این حال هر کاری را که باید انجام شود را انجام می‌دهم.	37
0	1	2	3	4	5	اگر احساس تشویش و نگرانی نداشته باشم، زندگی‌ام عالی می‌شود.	38
0	1	2	3	4	5	اگر حس کنم که گرفتار می‌شوم، فوراً موقعیت را ترک می‌کنم.	39
0	1	2	3	4	5	وقتی که افکار منفی به سراغم می‌آیند، فوراً سعی می‌کنم به چیز دیگری فکر کنم.	40
0	1	2	3	4	5	درک احساسم برای من کار مشکلی است.	41
0	1	2	3	4	5	هیچ کاری را تا زمانی که مجبور شوم انجام نمی‌دهم.	42
0	1	2	3	4	5	درد و ناراحتی باعث نمی‌شود، که من از اهدافم دست بکشم یا کارم را متوقف کنم.	43
0	1	2	3	4	5	چیزهای زیادی را رها می‌کنم تا احساس بدی نداشته باشم.	44
0	1	2	3	4	5	برای دور کردن احساسات بدم، حتی حاضرم بعضی از کارهایم را کنار بگذارم.	45
0	1	2	3	4	5	احساسات بسیار شدیدم را می‌توانم کنترل کنم.	46

0	1	2	3	4	5	من با این جمله موافقم که کار امروز را نباید به فردا موکول کنیم.	47
0	1	2	3	4	5	برای رسیدن به اهدافم مشکلات را تحمل می‌کنم.	48
0	1	2	3	4	5	بعضی افراد به من می‌گویند مثل کبک سرم را زیر خاک پنهان کرده‌ام.	49
0	1	2	3	4	5	درد همیشه باعث ایجاد رنج خواهد شد.	50
0	1	2	3	4	5	اگر در یک وضعیت نسبتاً ناخوشایندی باشم، سعی می‌کنم از آن خارج شوم.	51
0	1	2	3	4	5	وقتی که احساس بدی به من دست می‌دهد، سریع آنرا درک می‌کنم.	52
0	1	2	3	4	5	حتی اگر تردید هم داشته باشم، تلاش برای رسیدن به اهدافم را ادامه می‌دهم.	53
0	1	2	3	4	5	امیدوارم از همه احساسات منفی خود رها شوم.	54
0	1	2	3	4	5	سعی می‌کنم در مکان‌هایی که مرا ناراحت می‌کنند، حاضر نشوم.	55
0	1	2	3	4	5	احساس می‌کنم از هیجاناتم دور شدم.	56
0	1	2	3	4	5	اجازه نمی‌دهم افکار ناراحت کننده مرا از انجام کارم باز دارند.	57

0	1	2	3	4	5	کلید داشتن زندگی خوب این است که هرگز دردی را حس نکنی.	58
0	1	2	3	4	5	سریعاً هر موقعیتی را که باعث احساس ناراحتی من شود، ترک می‌کنم.	59
0	1	2	3	4	5	دیگران به من می‌گویند، که از مشکلاتم باخبر نیستم.	60
0	1	2	3	4	5	امیدوارم بدون هیچ ناراحتی و نا امیددی زندگی کنم.	61
0	1	2	3	4	5	وقتی کار یا تکلیف مهمی انجام می‌دهم، آنرا رها نمی‌کنم حتی اگر سخت باشد.	62

