**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 طيف لیکرت 6 درجه­ای از شديداً موافقم = 5 تا شديداً 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 91/0 تا 95/0 و همبستگی این ابزار را با پرسشنامه تعهد و عمل (74/0=r) 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 به­ترتیب 77/0، 70/0، 55/0، 80/0، 78/0 و 79/0 به­دست آمد.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **شماره** | **عبارت­ها** | **شدیداً موافقم** | **تقریباً موافقم** | **کمی موافقم** | **کمی مخالفم** | **تقریباً مخالفم** | **شدیداً مخالفم** |
| 1 | اگر فکر کنم چیزی باعث ناراحتی من می­شود آنرا انجام نمی­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 2 | اگر بتوانم همه خاطرات رنج اورم را با جادو حذف کنم، حتماً انجام می­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 3 | وقتی که چیزی پر از اضطراب به سراغم می­آید، سخت تلاش می­کنم که به آن فکر نکنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 4 | گاهی در تشخیص احساسم مشکل دارم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5 | می­خواهم امور ناخوشایندی که باید انجام شود را به تأخیر بیندازم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 6 | افراد باید با ترسشان رو به رو شوند. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 7 | شادی یعنی هرگز رنج و نامیدی را احساس نکنی. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 8 | از انجام فعالیت­هایی که احتمال آسیب بسیار کمی در آن وجود دارد اجتناب می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 9 | وقتی که افکار منفی به سراغم می­آیند، سعی می­کنم که ذهنم را با موارد دیگری پر کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 10 | گاهی اطرافیان به من می­گویند که من ساز مخالف می­زنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 11 | گاهی از مواجه شدن با رقابت اجتناب می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 12 | حتی اگر احساس ناراحتی کنم، کار کردن و پیش بردن چیزی که برایم ارزشمند است را رها نمی­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 13 | وقتی که آسیب ببینم، هر کاری انجام می­دهم که احساس بهتری داشته باشم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 14 | به ندرت کاری را که باعث آشفتگی و ناراحتیم می­شود، انجام می­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 15 | وقتی که چیز دردآوری را احساس کنم، معمولاً سعی می­کنم حواس خود را پرت کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 16 | من می­توانم هیجاناتم را کنترل کنم، وقتی نخواهم با آن­ها مواجه شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 17 | وقتی کار مهمی برای انجام دارم، ممکن است به کارهای غیر مهم دیگر بپردازم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 18 | برای رسیدن به اهدافم حتی حاضرم با درد و ناراحتی مواجه شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 19 | شادی شامل رها شدن از افکار منفی است. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 20 | برای اجتناب از افکار و احساسات منفی تلاش زیادی انجام می­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 21 | تا زمانی که دیگران به من نگویند تشویش و نگرانی خود را متوجه نمی­شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 22 | وقتی که خاطرات ناخوشایند به سراغم می­آیند، سعی می­کنم روی چیزهای دیگری تمرکز کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 23 | فکر می­کنم همیشه احساسات خودم را درک می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 24 | دوست دارم از چیزهایی که برای من مهم هستند، حتی رنج هم ببرم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 25 | یکی از اهداف بزرگ من این است که از احساسات ناراحت کننده رها شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 26 | ترجیح می­دهم به جای انجام فعالیت­های جدید، کاری را انجام دهم که با آن احساس راحتی می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 27 | سخت تلاش می­کنم تا از احساسات منفی خود، دور بمانم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 28 | دیگران به من می­گویند که مشکلاتم را نمی­توانم برای خود حل نمایم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 29 | ترس و تشویش مرا از کارهای مهم باز نمی دارد. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 30 | سعی می­کنم برای مشکلاتی که برای من پیش می­آید، راه حل فوری بیابم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 31 | برای کاهش استرس خود، سعی می­کنم هر کاری را انجام دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 32 | اگر تردیدی درباره انجام چیزی داشته باشم، آن­را انجام نمی­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 33 | اگر خاطرات ناخوشایندی به سراغ من بیاید، آن­ها را از ذهنم بیرون می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 34 | فکر می­کنم در این زمان و این سن افراد نباید از چیزی رنج ببرند. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 35 | دیگران به من می­گویند که من احساساتم را سرکوب می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 36 | سعی می­کنم کارهای ناخوشایند را تا حد امکان به تعویق بیاندازم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 37 | وقتی که آسیبی ببینم، با این حال هر کاری را که باید انجام شود را انجام می­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 38 | اگر احساس تشویش و نگرانی نداشته باشم، زندگی­ام عالی می­شود. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 39 | اگر حس کنم که گرفتار می­شوم، فوراً موقعیت را ترک می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 40 | وقتی که افکار منفی به سراغم می­آیند، فوراً سعی می­کنم به چیز دیگری فکر کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 41 | درک احساسم برای من کار مشکلی است. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 42 | هیچ کاری را تا زمانی که مجبور شوم انجام نمی­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 43 | درد و ناراحتی باعث نمی­شود، که من از اهدافم دست بکشم یا کارم را متوقف کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 44 | چیزهای زیادی را رها می­کنم تا احساس بدی نداشته باشم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 45 | برای دور کردن احساسات بدم، حتی حاضرم بعضی از کارهایم را کنار بگذارم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 46 | احساسات بسیار شدیدم را می­توانم کنترل کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 47 | من با این جمله موافقم که کار امروز را نباید به فردا موکول کنیم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 48 | برای رسیدن به اهدافم مشکلات را تحمل می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 49 | بعضی افراد به من می­گویند مثل کبک سرم را زیر خاک پنهان کرده­ام. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 50 | درد همیشه باعث ایجاد رنج خواهد شد. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 51 | اگر در یک وضعیت نسبتاً ناخوشایندی باشم، سعی می­کنم از آن خارج شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 52 | وقتی که احساس بدی به من دست می­دهد، سریع آنرا درک می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 53 | حتی اگر تردید هم داشته باشم، تلاش برای رسیدن به اهدافم را ادامه می­دهم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 54 | امیدوارم از همه احساسات منفی خود رها شوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 55 | سعی می­کنم در مکان­هایی که مرا ناراحت می­کنند، حاضر نشوم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 56 | احساس می­کنم از هیجاناتم دور شدم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 57 | اجازه نمی­دهم افکار ناراحت کننده مرا از انجام کارم باز دارند. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 58 | کلید داشتن زندگی خوب این است که هرگز دردی را حس نکنی. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 59 | سریعاً هر موقعیتی را که باعث احساس ناراحتی من شود، ترک می­کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 60 | دیگران به من می­گویند، که از مشکلاتم باخبر نیستم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 61 | امیدوارم بدون هیچ ناراحتی و نا امیدی زندگی کنم. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 62 | وقتی کار یا تکلیف مهمی انجام می­دهم، آن­را رها نمی­کنم حتی اگر سخت باشد. | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |