

YRAI

Jeffrey Young, Ph.D. & Jayne Rygh, Ph.D.

Ime i prezime ili šifra: _____

Dole su izlistane tvrdnje koje ljudi mogu da koriste kako bi opisali sebe. Molim Vas da pročitate svaku tvrdnju i da odlučite u kolikoj meri ona opisuje vas. Onda odaberite **broj od 1 do 6** koji vas najbolje opisuje i napišite taj broj u praznom prostoru pre svake izjave.

Primer

A.	4	Pokušavam da ne mislim o stvarima koje me uznemiravaju
----	---	--

Brojevi imaju sledeće značenje:

- 1. uopšte se ne odnosi na mene**
- 2. uglavnom se ne odnosi na mene**
- 3. malo više se odnosi na mene nego što se ne odnosi**
- 4. umereno se odnosi na mene**
- 5. uglavnom se odnosi na mene**
- 6. u potpunosti me tačno opisuje**

1.		Pokušavam da ne mislim o stvarima koje me uznemiravaju
2.		Pijem alkohol da bih se smirio.
3.		Srećan sam većinu vremena.
4.		Retko se osećam tužno ili neraspoloženo.
5.		Više vrednujem razum nego emocije.
6.		Verujem da ne treba da budem besan, čak ni na ljude koji mi se ne dopadaju.
7.		Koristim drogu da se bolje osećam.
8.		Kada se setim detinjstva ne osećam mnogo.
9.		Pušim kada sam uznemiren.
10.		Patim od gastrointestinalnih problema (npr. Problema sa varenjem, čira, kolitisa).
11.		Osećam se umrtvljeno, kao da sam otupeo.
12.		Često imam glavobolje.
13.		Kada sam besan, ja se povučem.
14.		Nemam energije koliko i većina mojih vršnjaka.
15.		Patim od bolova u mišićima.
16.		Kada sam sam puno gledam televiziju.
17.		Verujem da osoba treba da koristi razum kako bi emocije držala pod kontrolom.
18.		Ne mogu nikoga intenzivno da ne volim.
19.		Kada nešto pođe po zlu, moja filozofija je da to što pre ostavim iza sebe i idem dalje.

20.		Kada sam povređen, povlačim se od ljudi.
21.		Nemam mnogo sećanja na godine detinjstva.
22.		Dremam ili puno spavam tokom dana.
23.		Najsrećniji sam kada skitam ili putujem.
24.		Uporan rad na zadatku koji je predamnom pomaže mi da se ne osećam uznemireno.
25.		Provodim mnogo vremena maštajući i sanjareći.
26.		Kada sam uznemiren, jedem da bih se bolje osećao.
27.		Pokušavam da se ne mislim na bolne uspomene iz prošlosti.
28.		Osećam se bolje ako držim sebe stalno zaposlenim i ne ostavljam sebi mnogo vremena za razmišljanje.
29.		Imao sam vrlo srećno detinjstvo.
30.		Povlačim se kada sam tužan.
31.		Ljudi kažu da sam kao noj sa glavom u pesku. (Drugim rečima, sklon sam da ignorišem neprijatne misli).
32.		Obično ne razmišljam o gubicima i razočaranjima.
33.		Često ne osećam ništa, čak i onda kada bi situacija opravdavala jake emocije.
34.		Imao sam sreće što sam imao tako dobre roditelje.
35.		Većinu vremena pokušavam da ostanem emocionalno neutralan.
36.		Uхватim sebe da kupujem stvari koje mi ne trebaju kako bih popravio raspoloženje.
37.		Pokušavam da sebe ne stavljam u situacije koje su teške ili čine da se osećam neprijatno.
38.		Fizički se razbolim kada stvari ne idu dobro po mene.
39.		Kada su me ljudi napuštali ili umirali, nisam se osećao mnogo uznemireno.
40.		Ne dotiče me ono što drugi misle o meni.