



مقیاس بازداری رفتاری

گلدستون و پارکر (2005)

AMBI			
خیر به ندرت	گاهی	بله اغلب اوقات	هنگامی که وارد یک موقعیت اجتماعی تازه یا ناآشنا می‌شوید و یا وقتی که با افراد یا محیط‌های جدید روبرو می‌شوید چه می‌کنید؟
			۱- آیا معمولاً نسبت به محیط اطرافتان محتاط و گوش به زنگ می‌شوید؟
			۲- اگر فردی ناآشنا به شما نزدیک شود دستپاچه می‌شوید؟
			۳- معمولاً ساکت و کم حرف می‌شوید؟
			۴- آیا معمولاً به طرف افراد غریبه و ناآشنا می‌روید و با آنها صحبت می‌کنید؟
			۵- عادت دارید، ابتدا غریبه‌ها را از دور برانداز کرده و سپس با آنها رابطه برقرار کنید؟
			۶- معمولاً با افراد ناآشنا راحت و به گرمی حرف می‌زنید؟
			۷- معمولاً دوست دارید که عمده وقتتان را در کنار کسی بگذرانید که به خوبی او را می‌شناسید؟
			۸- آیا علائم جسمی اضطراب مثل تپش قلب، عرق کردن و دلشوره پیدا می‌کنید؟
			۹- آیا معمولاً خودتان را به افراد ناآشنا معرفی می‌کنید؟
			۱۰- معمولاً از غریبه‌ها حسابی فاصله می‌گیرید؟
			۱۱- معمولاً ترجیح می‌دهید که منزوی باشید و از اطرفیانتان دوری گزینید؟
به طور کلی چه می‌کنید؟ (نه الزاماً در موقعیت‌های جدید یا ناآشنا)			
			۱۲- همراهان و اطرفیان خود را به افراد دیگر ترجیح می‌دهید؟
			۱۳- آیا معمولاً دوست دارید در موقعیت‌های اجتماعی شرکت کنید که افراد بسیار زیادی در آنها شرکت دارند؟
			۱۴- سرگرمی‌های انفرادی را برگزاندن اوقات خود با دوستان نزدیک ترجیح می‌دهید؟
			۱۵- ترجیح می‌دهید اطرافتان پر از جنب و جوش باشد تا این که نشست‌های آرام و ساکت داشته باشید؟
			۱۶- اگر به لحاظ جسمی توان آن را داشته باشید، آیا مایلید که برای گذراندن تعطیلات خود به ماجراجویی بپردازید؟

www.mhmm.net

www.mhmm.net
www.mhmm.net



www.mhmm.net