



### مقیاس اجتناب و فشار اجتماعی (SAD)<sup>۱</sup>

عبارت‌های زیر را به دقت بخوانید و جلوی پاسخ مورد نظر علامت \* بگذارید.

خبر	بلی	
q	q	۱- هنگامی که در یک اجتماع ناآشنا هستم، احساس راحتی می‌کنم.
q	q	۲- سعی می‌کنم از کارهایی که مجبورم در آن خودم را اجتماعی نشان بدهم فرار کنم.
q	q	۳- برایم آسان است در حضور غریبه‌ها راحت باشم.
q	q	۴- دوست ندارم از مردم کناره‌گیری کنم.
q	q	۵- بیشتر وقت‌ها از این که باید اجتماعی باشم ناراحت می‌شوم.
q	q	۶- هنگامی که در وضعیتی هستم که باید در آن اجتماعی عمل کنم احساس راحتی و آرامش می‌کنم.
q	q	۷- معمولاً وقتی با یک نفر از جنس مخالف صحبت می‌کنم راحت هستم.
q	q	۸- سعی می‌کنم از گفتگو با افرادی که آنها را خوب نمی‌شناسم دوری کنم.
q	q	۹- اگر شانس و احتمال برخورد با افراد جدید را پیدا کنم، بیشتر وقت‌ها آن را قبول می‌کنم.
q	q	۱۰- از بودن در اجتماعاتی که هر دو جنس وجود دارند عصبی می‌شوم.
q	q	۱۱- معمولاً از این که با مردمی باشم که آنها را نمی‌شناسم عصبی می‌شوم.
q	q	۱۲- هنگامی که در یک جمع هستم، احساس راحتی دارم.
q	q	۱۳- بیشتر وقت‌ها دوست دارم از مردم فرار کنم.
q	q	۱۴- معمولاً از بودن با گروهی که آنها را نمی‌شناسم، احساس ناراحتی می‌کنم.
q	q	۱۵- معمولاً هنگامی که کسی را برای اولین بار می‌بینم احساس ناخوشایندی به من دست نمی‌دهد.
q	q	۱۶- هنگامی که مرا به کس دیگری معرفی می‌کنند، عصبی می‌شوم.
q	q	۱۷- حتی اگر داخل اتاقی پر از افرادی باشد که آنها را نمی‌شناسم می‌توانم به راحتی وارد اتاق بشوم.
q	q	۱۸- از رفتن به طرف گروه بزرگی از مردم و پیوستن به آنها پرهیز می‌کنم.
q	q	۱۹- هر گاه بخواهم با بزرگترهایی مثل مدیر، ناظم، معلم و ... صحبت کنم با میل و رغبت این کنار را می‌کنم.
q	q	۲۰- هنگامی که در یک جمع هستم، احساس ناراحتی می‌کنم.
q	q	۲۱- دوست دارم از مردم کناره‌گیری کنم.
q	q	۲۲- در مهمانی‌ها یا در اجتماعات حرف زدن با مردم برایم کاری ندارد.
q	q	۲۳- خیلی کم در بین گروه زیادی از مردم احساس راحتی می‌کنم.
q	q	۲۴- غالباً بهانه‌هایی پیدا می‌کنم تا از معاشرت با دیگران پرهیز کنم.
q	q	۲۵- بعضی وقت‌ها مسئولیت معرفی کردن افراد را به یکدیگر قبول می‌کنم.
q	q	۲۶- سعی می‌کنم از موقعیت‌های اجتماعی رسمی مثلاً سخنرانی در یک جمع فرار کنم.
q	q	۲۷- معمولاً در موقعیت‌های اجتماعی که بایستی در آن شرکت کنم، شرکت می‌کنم.
q	q	۲۸- احساس آرامش در حضور دیگران برایم آسان است.

<sup>1</sup> - social avoidance scale