

## مقیاس بازداری رفتاری

گلدستون و پارکر (2005)

<b>AMBI</b>				
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 محاط و گوش به زنگ می‌شوید؟
				۲- اگر فردی ناآشنا به شما نزدیک شود دستپاچه می‌شوید؟
				۳- معمولاً ساكت و کم حرف می‌شوید؟
				۴- آیا معمولاً به طرف افراد غریبیه و ناآشنا می‌روید و با آنها صحبت می‌کنید؟
				۵- عادت دارید، ابتدا غریبیه‌ها 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 عمدۀ وقتی 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 غریبیه‌ها حسابی فاصله می‌گیرید؟
				۱۱- معمولاً ترجیح می‌دهید که منزولی باشید و از اطرافیانتان دوری گزینید؟
به طور کلی چه می‌کنید؟ (نه الزاماً در موقعیت‌های جدید یا ناآشنا)				
				۱۲- همراهان و اطرافیان 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 برگزاراند اوقات خود با دوستان نزدیک ترجیح می‌دهید؟
				۱۵- ترجیح می‌دهید اطرافتان پر از جنب و جوش باشد تا این که نشسته‌های آرام و ساكت داشته باشید؟
				۱۶- اگر به لحاظ جسمی توان آن را داشته باشید، آیا مایلید که برای گذراندن تعطیلات خود به ماجراجویی بپردازید؟

ગુજરાત રાજ્ય