



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

**پیوست: ۳:** پرسشنامه های رفتارهای ایمنی (SPSBS) - لطفاً جملات زیر را بخوانید و مشخص کنید مسائل مطرح شده زیر طی هفته گذشته تا چه میزانی برای شما مشکل ایجاد کرده است. برای هر مورد تنها یکی از گزینهها را انتخاب کنید.

عبارات مطرح شده:	هرگز	گاهی	اغلب	تقریباً همیشه
۱ خودداری از برقراری ارتباط چشمی با فرد مقابل و نگاه کردن به اطراف.				
۲ به طور سریع صحبت کردن ، با عجله و بدون مکث حرف زدن.				
۳ کوتاه حرف زدن و بطور ناگهانی از صحبت های خود کاستن(کم کردن).				
۴ خودداری از مورد جلب توجه قرار گرفتن.				
۵ نشستن در جایی که تا حد ممکن دور از انظار ( تحت نظر و کانون توجه نباشد ) باشد.				
۶ وانمود کردن به اینکه به موضوع در حال اتفاق علاقه مند نیستید و یا اینکه آن اتفاق به شما مربوط نمی باشد.				
۷ محدود کردن خود تا حد یک بیننده ( تماشاچی ) غیر فعال ( مشغول).				
۸ وانمود کردن به اینکه کسی را ندیده اید.				
۹ سر به زیر راه رفتن.				
۱۰ قرار دادن دستها در جیب.				
۱۱ متوقف کردن کاری که در حال انجام دادن است زمانی که احساس می کند تحت نظر (یا در حال دیده شدن ) است.				
۱۲ تلاش برای خونسرد به نظر رسیدن.				
۱۳ خندیدن برای مخفی کردن ناراحتی یا عصبانیت.				
۱۴ تلاش دائم برای اینکه ( به لحاظ ظاهری ) جذاب و مرتب و منظم بنظر برسد.				
۱۵ افزودن فاصله میان خود و شخصی که با او در حال صحبت است.				
۱۶ تلاش برای مخفی کردن لرزشهای ( بدنی ) ناشی از اضطراب و استرس.				
۱۷ خیلی محتاطانه و دقیق فکر کردن راجع به آنچه می خواهند بگویند قبل از اینکه شروع به صحبت کنند.				