

مقیاس بازداری/فعال سازی رفتاری

هر کدام از آیتم های زیر عبارتی است که شخص ممکن است با آن موافق و یا مخالف باشد معلوم کنید که شما چقدر موافق یا مخالف عبارت هستید. لطفاً به تمامی سوالات پاسخ دهید. برای هر عبارتی فقط یک پاسخ انتخاب کنید. لطفاً تا آنجا که امکان دارد صادقانه پاسخ دهید به آیتم ها طوری پاسخ دهید که گوی تنها یک آیتم وجود دارد. یعنی، درمورد یک جور بودن پاسخ های خود نگران نباشید از چهار گزینه زیر یکی را با علامت ضربدر *انتخاب کنید.

ردیف	آیتم ها (گزینه ها)	کاملاً موافقم	تا حدی موافقم	تا حدی مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	خانواده هر شخص مهم ترین چیز درزندگی اوست.				
۲	من به ندرت عصبی شده یا می ترسم حتی اگر اتفاق بدی برآیم بیافتد.				
۳	برای رسیدن به اهدافم تلاش سختی می کنم.				
۴	وقتی کاری را خوب انجام می دهم، دوست دارم آن را ادامه دهم.				
۵	اغلب مشتاقم کار جدیدی را انجام دهم، اگر فکر کنم آن کار سرگرم کننده است.				
۶	اینکه چگونه لباس بپوشم برایم مهم است.				
۷	وقتی چیزی را که می خواهم بدست می آورم، احساس هیجان زدگی و نیرومندی می کنم.				
۸	انتقاد و یا سرزنش مرا خیلی اذیت می کند.				
۹	وقتی چیزی را می خواهم، معمولاً برای بدست آوردنش نهایت سعی خود را می کنم.				
۱۰	کارها را اغلب به این دلیل انجام می دهم که ممکن است آنها برایم سرگرم کننده باشند.				
۱۱	پیدا کردن وقت برای انجام کارهای مانند اصلاح سر برایم سخت است.				
۱۲	اگر ببینم شانس برای بدست آوردن چیزی که می خواهم بوجود آمده است، فوراً "دست به کار می شوم.				
۱۳	وقتی فکر می کنم یا می دانم که کسی از دست من عصبانی است، تا اندازه ای احساس نگرانی یا ناراحتی می کنم.				
۱۴	وقتی ببینم فرصتی برای انجام کارهای که دوست دارم بوجود آمده است، هیجان زده می شوم.				
۱۵	من اغلب با عجله و بدون نقشه قبلی عمل می کنم.				
۱۶	اگر فکر کنم حادثه ناخوشایندی می خواهد رخ دهد، معمولاً تا حدی مضطرب می شوم.				
۱۷	انگیزه های افراد مرا به تعجب و ا می دارد.				
۱۸	وقتی اتفاقات خوبی برایم می افتد، تاثیر زیادی بر من می گذارد.				
۱۹	وقتی فکر می کنم که در یک کار مهمی ضعیف عمل کرده ام، احساس نگرانی می کنم.				
۲۰	من اشتیاق شدیدی به هیجان و احساسات جدید دارم.				
۲۱	برای رسیدن به خواسته ها یم دست به هر کاری می زنم.				
۲۲	درمقایسه با دوستانم خیلی کم می ترسم.				
۲۳	برنده شدن در یک مسابقه مرا هیجان زده می کند.				
۲۴	از اینکه مرتکب اشتباه شوم نگرانم.				