CENTRE FOR EMOTIONAL HEALTH

MACQUARIE University

미묘한 회피 행동 빈도 검증 척도

다음 행동들은 사람들이 사회적 상황에서 불안할 때 하는 행동들입니다. 당신이 불안을 느끼는 사회적 상황에서 다음 행동을 얼마나 자주 하는지 해당되는 곳에 표시를 해주세요.

0 전혀 1 이따금 2 때때로 3 자주 4 항상

1. 도착하기 전에, 무슨 말을 할지 혹은 어떻게 행동할지를 과도하게 예행 연습한다.	0	1	2	3	4
2. 침묵을 지킨다.	0	1	2	3	4
3. 행동을 강하게 통제하려고 애쓴다.	0	1	2	3	4
4. 작게 말한다.	0	1	2	3	4
5. "난 원래 이렇지 않아"라고 말한다.	0	1	2	3	4
6. 머릿속을 비우거나 신경을 꺼버린다.	0	1	2	3	4
7. 팔을 고정시킨다.	0	1	2	3	4
8. 도망갈 적당할 구실을 생각하는데 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4
9. 땀이 나지 않게 하려고 시원한 옷을 입는다.	0	1	2	3	4
10. 시선 접촉을 피한다.	0	1	2	3	4
11. (얼굴이나 몸이) 붉어지는 것을 가리기 위해 옷을 입거나 화장을 한다.	0	1	2	3	4
12. 땀이 나거나 (얼굴이나 몸이) 붉어지는 걸 해명하려고 '덥다'고 말한다.	0	1	2	3	4
13. 잘 하지 못한 것에 대해 해명하기 위해 준비할 시간이 없었다고 말한다.	0	1	2	3	4
14. 머릿속으로 문장을 예행 연습한다.	0	1	2	3	4
15. 미리 단장하는데 시간을 보낸다.	0	1	2	3	4
16. 땀이 날 경우 땀나는 것을 숨길 수 있는 옷을 입는다.	0	1	2	3	4
17. 아프다고 혹은 상태가 좋지 않다고 말한다.	0	1	2	3	4

이 문서에있는 정보는 전문 의료 조언, 진단 혹은 치료를 대신 할 의도가있는 것은 아닙니다.

© Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication, Cuming, Rapee, Kemp, Abbott, Peters & Gaston, (2009)

18. 다른 사람을 자세히 관찰하여 나에 대한 그들의 반응을 가늠하려고 애쓴다.	0	1	2	3	4

0 전혀 1 이따금 2 때때로 3 자주 4 항상

19. 질문하는 것을 피한다.	0	1	2	3	4
20. 짧은 문장으로 이야기한다.	0	1	2	3	4
21. 나에게 주의가 쏠리는 것을 피하려고 가만히 있는다.	0	1	2	3	4
22. 얼굴을 가린다.	0	1	2	3	4
23. 나의 외양에 대해서 변명을 한다.	0	1	2	3	4
24. 거울로 얼굴이 붉어졌는지 확인한다.	0	1	2	3	4
25. 다른 생각을 하려고 애쓴다.	0	1	2	3	4
26. 다른 사람이 나보다 부족한 이유를 생각하려고 애쓴다.	0	1	2	3	4
27. 연설 중에 말이 끊기지 않도록 노력한다.	0	1	2	3	4
28. 눈에 띄지 않을 수 있게 자리를 잡는다.	0	1	2	3	4
29. 컵이나 잔을 꽉 잡는다.	0	1	2	3	4
30. 나의 수행에 대하여 다른 사람에게 물어본다.	0	1	2	3	4
31. 내가 어떤 다른 곳에 있다고 상상한다.	0	1	2	3	4
32. 내가 한 말에 대하여 조심스러운 태도를 취한다.	0	1	2	3	4

이 문서에있는 정보는 전문 의료 조언, 진단 혹은 치료를 대신 할 의도가있는 것은 아닙니다.

© Centre for Emotional Health, Macquarie University, Sydney, Australia
Original Publication, Cuming, Rapee, Kemp, Abbott, Peters & Gaston, (2009)