

사회적 회피 및 불안 척도

SADS (Social Avoidance and Distress Scale)

다음은 각종 대인관계 상황에 대해 사람들이 어떻게 느끼는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항들을 읽은 후, 각 문항별로 요즈음 (오늘을 포함하여 일주일 동안) 자신을 가장 잘 나타내는 곳에 맞는 적당한 숫자에 V표 해주시기 바랍니다.

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1. 익숙지 않은 대인관계 상황에서도 편안함을 느낀다.					
2. 사람들과 적극적으로 어울려야 하는 자리는 피하려고 한다.					
3. 낯선 사람들과 함께 있을 때 쉽게 마음을 편하게 가질 수 있다.					
4. 특별히 사람을 피하고 싶은 생각은 없다.					
5. 사람들과 어울리는 모임에서 종종 당황함을 느낀다.					
6. 사람들과 어울리는 모임에서 대개는 차분하고 편안하다.					
7. 이성에게 말을 걸 때 대체로 마음이 편하다.					
8. 잘 알지 못하는 사람에게 말을 거는 것을 피하려 한다.					
9. 새로운 사람과 만날 기회가 생기면 자주 응한다.					
10. 남녀가 함께 있는 일상적인 자리에서 자주 초조해지고 긴장된다.					
11. 사람을 잘 알기 전까지는 같이 있는 것이 긴장된다.					
12. 많은 사람들과 같이 어울릴 때 보통 편안함을 느낀다.					
13. 사람들과 떨어져 있고 싶을 때가 자주 있다.					
14. 모르는 사람들 속에 있으면 보통 마음이 편치 않다.					
15. 사람을 처음 만날 때 대체로 편안함을 느낀다.					
16. 사람들에게 소개될 때면 긴장하고 마음을 줄인다.					
17. 방에 낯선 사람들이 꼭 차 있어도 거리낌 없이 들어갈 수 있다.					
18. 여러 사람들이 모여 있는데 다가가서 어울리는 것을 피한다.					

문 항 내 용	전혀 그렇지 않다	대체로 그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
19. 윗사람이 나와 이야기하기를 원하면 거리낌 없이 응한다.					
20. 많은 사람들과 어울릴 때 종종 초조해진다.					
21. 사람을 피하려는 경향이 있다.					
22. 파티나 친목회에서 기꺼이 사람들에게 말을 건넨다.					
23. 사람들이 많이 모인 집단에서는 좀처럼 마음이 편하지 않다					
24. 사람들과 어울려야 하는 약속을 피하려고 자주 핑계를 생각해 낸다.					
25. 때때로 사람들을 소개시켜주는 책임을 맡는다.					
26. 공식적인 사교적인 모임은 피하려고 한다.					
27. 사람들과 어울려야 하는 약속이라면 대체로 다 지킨다.					
28. 다른 사람들과 쉽게 편하게 있을 수 있다.					