# 交往焦虑量表（IAS）

交往焦虑量表(Interaction Anxiousness Scale,IAS）用于评定独立于行为之外的主观社交焦虑体验的倾向。IAS含有15条自陈条目，这些条目按5分制予以回答。（1：一点儿也不符合我；5：非常符合我）。条目是根据下述两个标准选出的：（1）：涉及主观焦虑（紧张和神经症）或其反面（放松、安静），但并不涉及具体的外在行为。（2）：条目大量涉及意外的社交场合。在这些场合中个体的反应取决于在场其它人的反应，或受其影响（与之相反的，例如公开演讲场合）。量表历经四阶段，从最初的87条中选出了现在的15条。其总评分从15（社交焦虑程度最低）到75（社交焦虑程度最高）。

测验说明：

请认真阅读下面每个条目，并决定其陈述与你的相符并根据自己实际情况作出选择:A.本条目与我一点儿也不符；B.本条目与我有一点儿相符；C.本条目与我中等程度相符；D.本条目与我非常相符；E.本条目与我极其相符.

分值说明：

总分

15≦分值≦75：焦虑程度与总分呈正比，被测试者得到的分数越高，说明越担心人际间的社会交往，也更可能采取回避社交的方式来应对。来自三所不同大学的1140名受检者的均值38.9（SD=9.7）（Denison大学Texas大学及Wake林业大学）。

量表原题：

1.即使在非正式的聚会上，我也感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

2.与一群不认识的人在一起，我通常感到不自在。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

3.与一位异性交谈时我通常会感到轻松。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

4.在必须同老师或上司谈话时，我感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

5.聚会常使我感到焦虑及不自在。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

6.与大多数人相比，在社交中我较少羞怯。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

7.与不太熟悉的同性交谈时，我常感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

8.在求职面试时，我是会紧张的。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

9.我希望自己在社交时信心更足一些。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

10.在社交场合中，我很少会感到有什么焦虑。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

11.一般说来，我是个害羞的人。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

12.在与一位迷人的异性交谈时我会感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

13.在给一位不太熟悉的人打电话时我会感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

14.我在与权威人士谈话时感到紧张。

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符

15.即使处于一群和我相当不同的人群中，通常我仍然感到轻松

A. 本条目与我一点儿也不符 B. 本条目与我有一点儿相符 C. 本条目与我中等程度相符 D. 本条目与我非常相符 E. 本条目与我极其相符