以下は，あなたに不安，ストレス，緊張を生じさせるかもしれないし，生じさせないかもしれない様々な社交状況です。「１」は不安，ストレス，緊張を全く感じない，「５」は非常に不安，ストレス，緊張を感じることを表すとして，それぞれの対人状況の隣にある，あなたの反応を最も良く表す数字に「X」を書いてください。もし，あなたが記述された状況を一度も経験したことがなければ，あなたがその状況にいた場合の不安，ストレス，緊張の程度を想像してください。そして，あなたがどう感じるかを想像して評価し，当てはまる数字に「X」を書いてください。

不安，ストレス，緊張の程度

1 = 全く，または　ごくわずか

2 = やや

3 = まあまあ

4 = かなり

5 = 非常に　または　極めて

すべての項目を正直に評価してください。正しい答え，間違った答えはありませんので，あなたの回答について悩まないでください。ご協力いただき，大変ありがとうございます。

1. 誰かに挨拶をして無視されたとき
2. 騒音を立てないように近所の人に頼むとき
3. 人前で話すとき
4. 異性で魅力的な誰かをデートに誘うとき
5. 食事についてウェイターに文句を言うとき
6. 異性の人に見られている感じがするとき
7. 権威のある人との会議に参加するとき
8. 自分が言っていることに注目していない誰かに話すとき
9. 自分がするのが好きでないことをするのを頼まれて断るとき
10. 新しい友人を作るとき
11. 誰かが自分の気持ちを傷つけたことを，その人に伝えるとき
12. 教室や職場や会議で話さなければならないとき
13. 会ったばかり誰かと会話を続けるとき
14. 自分をからかってくる誰かに不快感を表すとき
15. 自分が多くの人を知らない懇談会で各人に挨拶をするとき
16. 人前でからかわれたとき
17. パーティーや会議で知らない人と話をするとき
18. 教室で先生に，または会議で上司に質問されたとき
19. 会ったばかりの誰かと話していているときに，その人の目を見るとき
20. 自分が魅力を感じる人にデートに誘われるとき
21. 他者の前で失敗をしたとき
22. 私の知っている人がたった1人しかいない社交イベントに参加するとき
23. 自分が好きな異性の誰かと会話を始めるとき
24. 自分が間違ったことをしたのを怒られるとき
25. 同僚，クラスメイト，または仕事仲間と晩御飯を食べるとき，グループ全体の代表として話すように頼まれたとき
26. 誰かの行動で私が嫌な思いをしていることを伝えて，止めてもらうように頼むとき
27. 魅力的だと思う誰かをダンスに誘うとき
28. 批判されたとき
29. 上司か権威のある人と話すとき
30. 私が魅力を感じる誰かに，その人のことをもっと良く知りたいことを伝えるとき