

Skala lęku społecznego Liebowitza (LSAS)

Imię i nazwisko: _____

Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę tego, jaką rolę w Twoim życiu odgrywa lęk społeczny w szerokiej gamie sytuacji. Uważnie przeczytaj każdą z poniższych sytuacji i odpowiedz na dwa pytania. Pierwsze z nich dotyczy tego, jak bardzo obawiasz się tej sytuacji. Drugie pytanie dotyczy tego, jak bardzo jej unikasz.

Jeżeli pytanie dotyczy sytuacji, której zazwyczaj nie doświadczasz, wyobraź ją sobie i oceń, jak bardzo wywołałaby ona lęk i unikanie.

Przeczytaj poniższe sytuacje i wpisz stopień lęku i unikania dla każdej z nich. Odpowiedzi oprzyj na swoich doświadczeniach z ostatniego tygodnia.

Lęk: 0 – brak, 1 – łagodny, 2 – umiarkowany, 3 – silny

Unikanie: 0 – nigdy, 1 – niekiedy, 2 – często, 3 – zazwyczaj

	Lęk	Unikanie
1. Rozmawianie przez telefon przy innych.		
2. Uczestnictwo w małej grupie osób.		
3. Jedzenie w miejscu publicznym.		
4. Picie z innymi.		
5. Rozmawianie z kimś o wyższej pozycji społecznej.		
6. Granie, występowanie lub przemawianie przed publicznością.		
7. Pójście na przyjęcie lub imprezę.		
8. Praca, gdy ktoś Cię obserwuje.		
9. Pisanie, gdy ktoś Cię obserwuje.		
10. Dzwonienie do kogoś, kogo nie znasz dobrze.		
11. Rozmowa twarzą w twarz z kimś, kogo nie znasz dobrze.		
12. Spotykание nieznajomych osób.		
13. Oddawanie moczu w publicznej toalecie.		
14. Wchodzenie do pokoju, gdzie inni już siedzą.		
15. Bycie w centrum uwagi.		
16. Wypowiadanie się podczas spotkania.		
17. Wykonywanie testu swoich możliwości, umiejętności lub wiedzy.		

	Lęk	Unikanie
18. Wyrażanie niezgody lub dezaprobaty wobec kogoś, kogo nie znasz zbyt dobrze.		
19. Patrzenie komuś, kogo nie znasz zbyt dobrze prosto w oczy.		
20. Wygłaszanie przygotowanego przemówienia ustnego dla grupy.		
21. Próba nawiązania znajomości w celu podjęcia romantycznej lub seksualnej relacji.		
22. Reklamowanie lub zwracanie towaru w sklepie.		
23. Organizowanie przyjęcia lub imprezy.		
24. Opieranie się natrętnemu sprzedawcy.		
Suma		

Łączna liczba punktów: _____

Liebowitz M.R., „Social Phobia”, Modern Problems of Pharmacopsychiatry 1987; 22: 141-173.