



Skala lęku społecznego Liebowitza (LSAS)

Imię i nazwisko: _____ Data: _____

Jest to kwestionariusz mający na celu ocenę tego, jaką rolę w Państwa życiu odgrywa lęk społeczny w szerokiej gamie sytuacji. Prosimy o uważne przeczytanie każdej z poniższych sytuacji i odpowiedź na dwa pytania. Pierwsze z nich dotyczy tego, jak bardzo obawiają się Państwo tej sytuacji. Drugie pytanie dotyczy tego, jak bardzo jej Państwo unikają.

Jeżeli pytanie dotyczy sytuacji, której zazwyczaj Państwo nie doświadczają, prosimy o wyobrażenie sobie jej i ocenę jak bardzo wywołałaby ona lęk i unikanie.

Prosimy o przeczytanie poniższych sytuacji i wpisanie stopnia lęku i unikania dla każdej z nich. Odpowiedzi należy oprzeć na Państwa doświadczeniach z ostatniego tygodnia.

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

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

Sytuacja	Lęk	Unikanie
1. Rozmawianie przez telefon przy innych.		
2. Uczestnictwo w małej grupie osób.		
3. Jedzenie w miejscu publicznych.		
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 będąc obserwowaną/obserwowanym.		
9. Pisanie będąc obserwowaną/obserwowanym.		



10. Dzwonienie do kogoś, kogo nie znasz dobrze.		
11. Rozmowa twarzą w twarz z kimś, kogo nie znasz dobrze.		
12. Spotykание nieznanomych osób.		
13. Korzystanie z publicznej toalety.		
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.		
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: _____