

Шкала социальной тревожности Либовица

Методика предназначена для диагностики уровня социальной тревожности и ее влияния на адаптацию в обществе.

Ниже вы найдёте описание 24-х ситуаций. Ответы необходимо давать, основываясь на событиях прошедшей недели по сегодняшний день включительно. Вы определяете, насколько вы были тревожны в описанной ситуации, или были бы (в случае если бы она произошла). Определяете вы это с помощью 4-х бальной системы.

Также во втором столбике укажите, до какой степени вы избегаете или избегали бы такого рода ситуации с помощью 4-х бальной шкалы.

	Страх или тревога	Избегание ситуации
	1 = отсутствует 2 = выражены слабо 3 = выражены умеренно 4 = выражены сильно	1 = никогда 2 = иногда 3 = часто 4 = как правило
1. Говорить по телефону в общественных местах.		
2. Участвовать в деятельности небольшой группы		
3. Есть в общественных местах		
4. Пить в общественных местах		
5. Говорить с начальством (вышестоящим лицом)		
6. Выполнять какие-либо действия или говорить перед аудиторией		
7. Участвовать в вечеринке, идти в гости		
8. Работать под наблюдением (в присутствии) кого-либо.		
9. Писать под наблюдением в присутствии) кого-либо		
10. Говорить по телефону с малознакомым человеком		
11. Говорить с глазу на глаз с малознакомым человеком		
12. Встречаться с незнакомыми людьми		
13. Мочиться в общественном туалете.		

14. Входить в комнату, где уже сидят другие люди.		
15. Быть в центре внимания		
16. Выступать на собрании без подготовки		
17. Тестироваться на умения, способности знания.		
18. Выражать неодобрение или несогласие с малознакомым человеком		
19. Смотреть прямо в глаза малознакомому человеку.		
20. Выступать с подготовленной речью перед группой людей		
21. Попробовать познакомиться с кем-то с целью сексуальных или романтических отношений.		
22. Возвратить товар в магазин или договориться о выплате компенсации.		
23. Организовать вечеринку /пригласить гостей		
24. Устоять перед настойчивыми предложениями продавца.		
Всего баллов:		
Сумма:		

Посчитайте сумму баллов в двух столбиках.

Итоговые результаты теста:

55-65 — слабовыраженная социофобия.

65-80 — достаточно выраженная социофобия.

80-95 — сильная социофобия.

Больше 95 — очень сильная социофобия.