

Test Liebowitza

Kwestionariusz zawiera 24 punkty dwu-pytaniowe. Każdy z punktów opisuje określoną sytuację do której należy się odwołać i wybrać właściwy poziom lęku oraz systematyczność unikania danej sytuacji.

POZIOM LĘKU:

żaden (0 pkt),

łagodny (1 pkt),

umiarkowany (2pkt),

poważny (3pkt);

SYSTEMATYCZNOŚĆ UNIKANIA:

nigdy (0pkt),

rzadko (1 pkt),

często (2pkt),

zazwyczaj (3pkt);

Opcje odpowiedzi

Określone sytuacje występujące w twoim życiu (w odniesieniu do każdej z wymienionych sytuacji należy określić natężenie dwóch czynników):

Telefonowanie w obecności innych - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Telefonowanie w obecności innych - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Uczestniczenie w dyskusji w małej grupie - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Uczestniczenie w dyskusji w małej grupie - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Jedzenie w miejscach publicznych - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Jedzenie w miejscach publicznych - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Picie alkoholu z innymi w miejscach publicznych (np. pub) - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Picie alkoholu z innymi w miejscach publicznych (np. pub) - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Rozmowa z jakimś autorytetem lub urzędnikiem, przełożonym - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Rozmowa z jakimś autorytetem lub urzędnikiem, przełożonym - systematyczność

nigdy rzadko często zazwyczaj

Występ (lub przemawianie) wobec publiczności, aktywne uczestniczenie - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Występ (lub przemawianie) wobec publiczności, aktywne uczestniczenie - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Wyjście na przyjęcie/imprezę, gdzie nie wszystkich znasz - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Wyjście na przyjęcie/imprezę, gdzie nie wszystkich znasz - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Bycie obserwowanym (np. podczas pracy, w szkole) - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Bycie obserwowanym (np. podczas pracy, w szkole) - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Bycie obserwowanym podczas pisania - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Bycie obserwowanym podczas pisania - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Wykonanie telefonu do nieznajomej osoby - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Wykonanie telefonu do nieznajomej osoby - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Rozmawianie z kimś mało lub nieznanym - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Rozmawianie z kimś mało lub nieznanym - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Spot(y)kanie kogoś obcego - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Spot(y)kanie kogoś obcego - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Korzystanie z publicznej toalety - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Korzystanie z publicznej toalety - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Wchodzenie do pomieszczenia gdzie jest już grupa osób - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Wchodzenie do pomieszczenia gdzie jest już grupa osób - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Bycie w centrum uwagi (np. opowiadanie czegoś innym) - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Bycie w centrum uwagi (np. opowiadanie czegoś innym) - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Przemawianie na spotkaniu - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Przemawianie na spotkaniu - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Czytanie jakiegoś testu innym osobom - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Czytanie jakiegoś testu innym osobom - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Spieranie się, oponowanie nieznanym sobie osobom - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Spieranie się, oponowanie nieznanym sobie osobom - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Patrzenie w oczy osobom mało znanym - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Patrzenie w oczy osobom mało znanym - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Zdawanie relacji, przedstawianie sprawozdania/raportu wobec grupy - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

**Zdawanie relacji, przedstawianie sprawozdania/raportu wobec grupy -
systematyczność unikania**

nigdy rzadko często zazwyczaj

"Podrywanie" kogoś - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

"Podrywanie" kogoś - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Zwracanie towarów w sklepie, gdzie zwroty są normalnie akceptowane - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

**Zwracanie towarów w sklepie, gdzie zwroty są normalnie akceptowane -
systematyczność unikania**

nigdy rzadko często zazwyczaj

Wyprawianie przyjęcia/ imprezy we własnym domu - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Wyprawianie przyjęcia/ imprezy we własnym domu - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Odmawianie nachalnemu sprzedawcy - poziom lęku

żaden łagodny umiarkowany poważny

Odmawianie nachalnemu sprzedawcy - systematyczność unikania

nigdy rzadko często zazwyczaj

Upewnij się, że udzieliłeś odpowiedzi na wszystkie pytania.

Ocena wyniku testu jako stopień nasilenia fobii:

55-65 punktów = umiarkowana

66-80 punktów = wyraźna

81-95 punktów = poważna

>95 punktów = bardzo poważna