**Шкала социальной тревожности Либовица**

Методика предназначена для диагностики уровня социальной тревожности и ее влиянии 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 = отсутствует2 = выражены слабо3 = выражены умеренно4 = выражены сильно | 1 = никогда2 = иногда3 = часто4 = 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. Пытаться 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.