

# Skala lęku społecznego Leibowitza

Skala lęku społecznego Leibowitza (The Leibowitz Social Anxiety Scale – LSAS) pozwala ocenić nasilenie objawów fobii społecznej oraz jej wpływu na codzienne funkcjonowanie. Podobnie jak w przypadku wielu testów jej wynik nie jest jednoznaczny z diagnozą fobii społecznej, stanowi raczej pomoc diagnostyczną dla lekarza psychiatry lub psychologa. Mimo to poniższy test na fobię społeczną można wykonać samodzielnie, by szacunkowo określić nasilenie dolegliwości.

Należy przeczytać opisy wszystkich sytuacji przedstawionych w tabeli i każdym przypadku odpowiedzieć na 2 pytania:

- jak mocno doświadczam lęku lub strachu w tej sytuacji oraz
- jak bardzo jestem skłonny unikać takiej sytuacji.

Odpowiedziom należy przypisać następujące punkty:

## Strach lub lęk:

0 = brak

1 = łagodny

2 = umiarkowany

3 = silny

## Unikanie sytuacji:

0 = nigdy (0%)

1 = niekiedy (1 – 33%)

2 = często (34% – 66%)

3 = zawsze (67% – 100%)

| Sytuacja  | strach<br>lub lęk | unikanie<br>sytuacji |
|---|-------------------|----------------------|
| 1. Rozmawianie przez telefon przy innych                        |                   |                      |
| 2. Bycie w małej grupie osób                                    |                   |                      |
| 3. Jedzenie w miejscu publicznym                                |                   |                      |
| 4. Picie z innymi w miejscu publicznym                          |                   |                      |
| 5. Rozmawianie ze zwierzchnikiem, kimś ważnym                   |                   |                      |
| 6. Wygłaszanie mowy, bycie aktywnym przed dowolną publicznością |                   |                      |
| 7. Wyjście na imprezę, spotkanie towarzyskie                    |                   |                      |
| 8. Praca gdy jesteś obserwowany                                 |                   |                      |
| 9. Pisanie gdy jesteś obserwowany                               |                   |                      |
| 10. Dzwonienie do osoby, której nie znasz dobrze                |                   |                      |

|   |  |  |
|---|--|--|
| 11. Rozmawianie z ludźmi, których nie znasz dobrze                  |  |  |
| 12. Spotykanie nieznajomych osób                                    |  |  |
| 13. Korzystanie z publicznego WC                                    |  |  |
| 14. Wchodzenie do pomieszczenia gdzie inni już siedzą               |  |  |
| 15. Bycie w centrum zainteresowania                                 |  |  |
| 16. Przemawianie na spotkaniu                                       |  |  |
| 17. Wykonywanie jakiegoś testu wiedzy lub umiejętności              |  |  |
| 18. Spieranie się z osobą, której nie znasz dobrze                  |  |  |
| 19. Patrzenie w oczy ludziom, których nie znasz                     |  |  |
| 20. Wygłaszanie przygotowanego wykładu lub raportu przed grupą osób |  |  |
| 21. Podrywanie kogoś  |  |  |
| 22. Reklamowanie towaru w sklepie                                   |  |  |
| 23. Urządzanie przyjęcia  |  |  |
| 24. Opieranie się natrętnemu sprzedawcy                             |  |  |
| <b>Suma:</b>  |  |  |
| <b>Łączna punktacja:</b>  |  |  |

Należy zsumować wyniki z kolumn „strach lub lęk” oraz z kolumny „unikanie”, tak aby uzyskać „łączną punktację”, co następnie należy porównać z następującymi przedziałami punktowymi:

## Wyniki:

0 – 54 = brak fobii społecznej

55 – 65 = łagodna fobia społeczna

66 – 80 = umiarkowana fobia społeczna

81 – 95 = nasilona fobia społeczna

96 i więcej = bardzo nasilona fobia społeczna

Warto pamiętać, że obecnie dysponujemy efektywnymi metodami terapii fobii społecznej (psychoterapeutycznymi i/lub farmakoterapeutycznymi), a w przypadku wielu osób udaje się uzyskać satysfakcjonującą poprawę samopoczucia i funkcjonowania. Jeśli wyniki testu wskazują,

że możesz cierpieć na fobię społeczną, rozważ skontaktowanie się psychologiem lub psychiatrą, w celu doprecyzowania rozpoznania i ewentualnego zaplanowania odpowiedniego leczenia.

*Opracowano na podstawie: Liebowitz MR. Social Phobia. Mod Probl Pharmacopsychiatry 1987;22:141-173*