

מבחן ליבוביץ

סקלת ליבוביץ' היא כלי הערכה קליני לחרדה חברתית הסקלה כוללת 2 עמודות: חרדה והימנעות. יש למלא בכל אחת מהעמודות את הנקודות המתאימות לתשובה, לחבר את הנק' של 2 העמודות ולהתאימו לפיענוח הניקוד.

ארוע	פחד או חרדה	הימנעות
	0 = כלל לא	0 = אף פעם לא
	1 = מעט	1 = לפעמים
	2 = בינוני	2 = לעתים קרובות
	3 = רב מאד	3 = בדרך כלל
1		להשתמש בטלפון בנוכחות אנשים
2		להשתתף בפעילות בקבוצה קטנה
3		לאכול בנוכחות אנשים
4		לשתות בנוכחות אנשים
5		לדבר עם בעל סמכות
6		לפעול להופיע או לדבר בפני קהל
7		ללכת למסיבה
8		לעבוד כשצופים בך
9		לכתוב כשצופים בך
10		לדבר בטלפון עם מישהו שאינך מכיר היטב
11		לדבר פנים מול פנים עם מישהו שאינך מכיר היטב
12		לפגוש אנשים זרים
13		לעשות את צרכיך בבית שימוש ציבורי
14		להיכנס לחדר שבו יושבים כבר אנשים
15		להיות במרכז תשומת הלב
16		לדבר בפגישה ללא הכנה מוקדמת
17		להיבחן במבחן שבוחן את כישוריך, מיומנותך ואו ידיעותיך
18		לבטא אי הסכמה כלפי מישהו שאינך מכיר היטב
19		להסתכל ישר בעיניים של מישהו שאינך מכיר היטב
20		לנאום בפני קהל - נאום שהוכן מראש
21		לנסות ליזום מפגש למטרה רומנטית או מינית
22		להחזיר מוצרים או סחורה לחנות כדי לקבל החזר כספי
23		לערוך מסיבה
24		להתנגד לאיש מכירות לחצן
		סה"כ

פיענוח הניקוד

חרדה חברתית מתונה - 50-65 חרדה חברתית קשה - 80-95
חרדה חברתית בולטת - 65-80 חרדה חברתית קשה מאד - מעל 95