SBQ

# Kwestionariusz zachowań społecznych (SBQ)

SBQ to narzędzie oceny służące do analizy zachowań, które dana osoba podejmuje, gdy odczuwa lęk w sytuacjach społecznych lub gdy przewiduje takie sytuacje. Jego głównym celem jest dokładna i szczegółowa ocena strategii behawioralnych stosowanych w radzeniu sobie z lękiem społecznym. Zachowania te mogą obejmować mechanizmy unikania, starania o ukrycie objawów lub strategie mające na celu kontrolowanie fizycznych czy emocjonalnych przejawów lęku.

| | |
|---|---|
| Liczba pytań | 29 pytań |
| Szacowany czas | 10 minut |
| Język | Polski |
| Nazwa oryginalna | Social Behavior Questionnaire |
| Grupa docelowa | Dorośli |
| Autorzy | Clark, D.M., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., McManus, F. i Wells, A (1995) |
| Kategoria | Lęk |

## Podgląd 29 pytań

Piję alkohol, żeby opanować lęk

Zawsze | Często | Czasami | Nigdy

Staram się nie zwracać na siebie uwagi

Nigdy | Czasami | Często | Zawsze

Staram się wyrażać poprawnie, dobierając właściwe słowa

Nigdy | Czasami | Często | Zawsze

Pilnuję, żeby dobrze wypaść

Zawsze | Często | Czasami | Nigdy

Unikam kontaktu wzrokowego

Nigdy | Czasami | Często | Zawsze