

## שאלון חרדה של שפילברגר

שאלון מודד את רמת החרדה בשני מצבים: "כאן ועכשיו" – חרדה תגובתית ואי שקט כללי כמאפיין יציב של בן אדם – חרדה אישיותית. השאלון נבנה על ידי צ'ארלז שפילברגר והוכר כשאלון תקף למדידת החרדה.

חרדה תגובתית מתאפיינת במתח, אי שקט ועצבנות. חרדה אישיותית מאפיינת נטיה יציבה לתפוס מעגל רחב של סיטואציות כמאיימות ולהגיב לסיטואציות הללו בהיווצרות החרדה. אבל חשוב לציין שמלכתחילה חרדה לא מהווה תכונה נגטיבית. חרדה בעוצמה נמוכה הינה תכונה טבעית והכרחית של אישיות אקטיבית.

### מדידת חרדה תגובתית

להלן מספר משפטים, בהם משתמשים אנשים כדי לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט וסמן/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך **ברגע זה**. אין כאן תשובה נכונה או לא נכונה; אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן/י את התשובה המדויקת ביותר, המתארת את רגשותיך **כעת**.

שאלות	ככלל לא	במקצת	במידה בינונית	מאוד
1. אני מרגיש שלווה	1	2	3	4
2. שום דבר לא מאיים עלי	1	2	3	4
3. אני דרוך/ה	1	2	3	4
4. אני מרגיש/ה מתוח/ה	1	2	3	4
5. אני מרגיש רגוע/ה	1	2	3	4
6. אני מרגיש/ה מוטרד/ת	1	2	3	4
7. אני חושש/ת עכשיו מאסונות שעלולים להתרחש	1	2	3	4
8. אני מרגיש/ה שביעות רצון	1	2	3	4
9. אני מרגיש/ה מבוהל/ת	1	2	3	4
10. אני חש/ה בנוח	1	2	3	4
11. אני מרגיש/ה בטוח/ה בעצמי	1	2	3	4
12. אני מרגיש/ה עצבנית	1	2	3	4
13. אני מרגיש/ה חרד/ה	1	2	3	4
14. אני מרגיש/ה חסר/ת יכולת להחליט	1	2	3	4
15. אני רגוע/ה	1	2	3	4
16. אני חש/ה סיפוק	1	2	3	4
17. אני מודאג/ת	1	2	3	4
18. אני חש/ה בלבול	1	2	3	4
19. אני חש/ה יציבות	1	2	3	4
20. יש לי הרגשה נעימה	1	2	3	4

להלן מספר משפטים, בהם משתמשים אנשים כדי לתאר את עצמם. קרא/י כל משפט וסמן/י את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך **בדרך כלל**. אין כאן תשובה נכונה או לא נכונה; אל תבזבז/י יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן/י את התשובה המדויקת ביותר, המתארת את רגשותיך **בדרך כלל**.

שאלות	כמעט אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	כמעט תמיד
21. יש לי הרגשה נעימה	1	2	3	4
22. אני מרגישה/עצבנית/וקצרת רוח	1	2	3	4
23. אני בקלות יכולה/לבכות	1	2	3	4
24. הייתי רוצה להיות מאושרת/ כמו שאחרים נראים	1	2	3	4
25. אני כישלון	1	2	3	4
26. אני מרגישה/נינוחה	1	2	3	4
27. אני רגועה, קרת רוח ושולטת בעצמי	1	2	3	4
28. אני מרגישה שאינני מסוגלת להתגבר על הקשיים ההולכים ונערמים בדרכי	1	2	3	4
29. אני מודאגת יותר מדי בגלל דבר שבעצם אינו חשוב	1	2	3	4
30. אני מאושרת	1	2	3	4
31. יש לי מחשבות טורדניות	1	2	3	4
32. חסר לי בטחון עצמי	1	2	3	4
33. אני מרגישה בטוחה	1	2	3	4
34. אני משתדלת להימנע מסיטואציות קריטיות ומקשיים	1	2	3	4
35. אני מרגישה חסרת תועלת	1	2	3	4
36. אני חשה סיפוק	1	2	3	4
37. מחשבה מסוימת, בלתי חשובה, מתרוצצת בראשי ומטרידה אותי	1	2	3	4
38. אני מקבלת/אכזבות בצורה כל-כך חריפה שאינני מסוגלת להרחיק אותן ממחשבתי	1	2	3	4
39. אני אדם יציב	1	2	3	4
40. כאשר אני חושבת על הדברים המעניינים והמעסיקים אותי בזמן האחרון, אני נכנסת למתח ולא שקט	1	2	3	4

### מפתח ופיענוח של השאלון

חרדה תגובתית הינה  $E1 - E2 + 35$

$E1$ =חיבור של מספרי התשובות לשאלות הבאות: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.  
 $E2$ =חיבור של מספרי התשובות לשאלות הבאות: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

חרדה אישיותית החנה  $E1 - E2 + 35$

$E1$ =חיבור של מספרי התשובות הבאות: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.  
 $E2$ =חיבור של מספרי התשובות הבאות: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

### פיענוח

עד 30 – חרדה נמוכה

31 – 45 – חרדה מתונה בינונית

46 ויותר – חרדה גבוהה

במצב חרדה גבוהה בני אדם נוטים להופעת החרדה במצבי הערכה של ידע ויכולות שלנו. בסיטואציה כזאת עדיף להוריד את חשיבות הסובייקטיבית של הסיטואציה ולשים דגש על גיבוש תחושת הבטחון בהצלחה.

מדדי החרדה הנמוכה דורשים תשומת לב להעלת תחושת האחריות. אבל לפעמים חרדה נמוכה מאוד משקפת את תוצאת הדחקת חרדה גבוהה על ידי האישיות, במטרה ליצור רושם חיובי.