



שאלון לבחינת חרדה תכונתית (Trait Anxiety Inventory)  
Spielbrger, Gorsuch & Lushene (1970)

להלן משפטים בהם אנשים משתמשים לתאר את עצמם. בחר בספרה המתאימה לתיאור הרגשתך בדרך כלל.

מאד	במידה בינונית	במקצת	כלל לא	
4	3	2	1	
4	3	2	1	1. בדרך כלל יש לי הרגשה נעימה.
4	3	2	1	2. לעיתים קרובות אני מתעייף במהירות.
4	3	2	1	3. לעיתים קרובות מתחשק לי לבכות.
4	3	2	1	4. הייתי רוצה להיות מאושר כמו שאחרים נראים.
4	3	2	1	5. אני מפסיד דברים בגלל שאינני מסוגל להתגבר על הקשיים ההולכים ונערמים בדרכי.
4	3	2	1	6. לרוב אני מרגיש נינוח.
4	3	2	1	7. אני שקט, רגוע ומיושב בדעתי.
4	3	2	1	8. אני מרגיש שאינני מסוגל להתגבר על הקשיים ההולכים ונערמים בדרכי.
4	3	2	1	9. אני מודאג יותר מדי בגלל דברים שבעצם אינם כה חשובים.
4	3	2	1	10. לרוב אני מאושר.
4	3	2	1	11. אני נוטה לקבל דברים בצורה קשה.
4	3	2	1	12. חסר לי בטחון עצמי.
4	3	2	1	13. לרוב אני מרגיש בטחון.
4	3	2	1	14. לעיתים קרובות אני עצוב.
4	3	2	1	15. לעיתים קרובות אני מרגיש מדוכא.
4	3	2	1	16. לרוב אני שבע רצון.
4	3	2	1	17. מחשבה מסוימת בלתי חשובה מתרוצצת במוחי ומטרידה אותי.
4	3	2	1	18. אני מקבל אכזבות בצורה כל כך קשה שאינני מסוגל להרחיק אותן ממחשבותיי.



4	3	2	1	19. אני אדם יציב.
4	3	2	1	20. כאשר אני חושב על הדברים המעניינים שמעסיקים אותי בזמן האחרון, אני נכנס למתח ואי שקט

מקרא:

לאחר היפוך פריטים 1,6,7,10,13,16,19, ציון גבוה יותר מעיד על רמת חרדה תכונתית גבוהה יותר.

עוד פרטים:

Popper, M , Amit , K , Gal , R , Sinai , M , Lissak , A ., (2004) The capacity to lead : Major psychological differences between “leaders” and “non leaders” . *Military Psychology*, 16, 4 : 245-263.