

## חרדה - בחן את עצמך

### מבחן ליבוביץ'

תפקידו של **מבחן ליבוביץ'** לתת אבחנה ראשונית לגבי חומרת החרדה. למטה תוכל לראות את השיקלול הסופי של התוצאות .

מספר	ארוע	פחד או חרדה 0-כלל לא 1-מעט 2-בינוני 3-רב מאד	הימנעות 0-אף פעם לא 1-לפעמים 2-לעיתים קרובות 3-בדרך כלל	סה"כ
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			

			לפגוש אנשים זרים	12
			לעשות את צרכיך בבית שימוש ציבורי	13
			להיכנס לחדר שבו יושבים כבר אנשים	14
			להיות במרכז תשומת הלב	15
			לדבר בפגישה ללא הכנה מוקדמת	16
			להיבחן במבחן שבוחן את כישוריך, מיומנותך ואו ידיעותיך	17
			לבטא אי הסכמה כלפי מישהו שאינך מכיר היטב	18
			להסתכל ישר בעיניים של מישהו שאינך מכיר היטב	19
			לנאום בפני קהל - נאום שהוכן מראש	20
			לנסות ליזום מפגש למטרה רומנטית או מינית	21
			להחזיר מוצרים או סחורה לחנות כדי לקבל החזר כספי	22
			לערוך מסיבה	23
			להתנגד לאיש מכירות לחצן	24
			סה"כ	

### חישוב התוצאות

- 55-65 חרדה חברתית קלה
- 65-80 חרדה חברתית בולטת
- 80-95 חרדה חברתית קשה
- מעל 95 - חרדה חברתית קשה מאוד

## מבחן לילדים

לפניך מספר משפטים שבהם ילדים משתמשים כדי לתאר את עצמם. קרא כל משפט ותן את התשובה הנראית לך כמתארת בצורה הטובה ביותר את רגשותיך והתנהגותך **בשבועיים האחרונים**. אין כאן תשובות נכונות או לא נכונות. אל תבזבז יותר מדי זמן על אף אחד מהמשפטים, אלא תן את התשובה המדויקת ביותר אשר מתארת אותך **בשבועיים האחרונים**.

נכון לעתים      לפעמים      נכון לעתים

	קרובות	נכון	רחוקות	
1	2	1	0	כשאני מפחד, קשה לי לנשום.
2	2	1	0	יש לי כאבי ראש כשאני בבית הספר.
3	2	1	0	אני לא אוהב להיות עם אנשים שאני לא מכיר היטב.
4	2	1	0	אני מפחד כשאני ישן מחוץ לבית.
5	2	1	0	אני מוטרד עד כמה אנשים אחרים מחבבים אותי.
6	2	1	0	כשאני מפחד, אני מרגיש שאני הולך להתעלף.
7	2	1	0	אני עצבני.
8	2	1	0	אני הולך עם אבא ואמא לכל מקום שהם הולכים.
9	2	1	0	אנשים אומרים לי שאני נראה עצבני.
10	2	1	0	אני מרגיש מתוח עם אנשים שאני לא מכיר היטב.

11	יש לי כאבי בטן כשאני בבית הספר.	0	1	2
12	כשאני מפחד, אני מרגיש שאני הולך להשתגע.	0	1	2
13	אני חושש לישון לבד.	0	1	2
14	אני מוטרד האם אני טוב כמו ילדים אחרים.	0	1	2
15	כשאני מפחד אני מרגיש כאילו הדברים לא אמיתיים.	0	1	2
16	יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה להורים.	0	1	2
17	אני חושש ללכת לבית הספר.	0	1	2
18	כשאני מפחד, הלב שלי דופק מהר.	0	1	2
19	אני רועד מפחד.	0	1	2
20	יש לי חלומות רעים על משהו רע שקורה לי.	0	1	2
21	אני דואג שאולי הדברים לא יסתדרו כמו שאני רוצה.	0	1	2
22	כשאני מפחד, אני מזיע מאד.	0	1	2
	נכון לעתים	לפעמים	נכון לעתים	
	רחוקות	נכון	קרובות	
23	אני דאגן.	0	1	2
24	אני מפחד גם כשאין לזה סיבה.	0	1	2
25	אני מפחד להיות לבד בבית.	0	1	2

26	קשה לי לדבר עם אנשים שאני לא מכיר היטב.	0	1	2
27	כשאני מפחד אני מרגיש כאילו שאני נחנק.	0	1	2
28	אנשים אומרים לי שאני דואג יותר מדי.	0	1	2
29	אני לא אוהב להיות רחוק מהמשפחה שלי.	0	1	2
30	אני מפחד לקבל התקפי חרדה.	0	1	2
31	אני דואג שמשוהו רע יקרה להורים שלי.	0	1	2
32	אני מתבייש בחברת אנשים שאני לא מכיר היטב.	0	1	2
33	אני חושש ממה שיקרה בעתיד.	0	1	2
34	כשאני מפחד, אני מרגיש שאני הולך להקיא.	0	1	2
35	אני מוטרד עד כמה אני מצליח בדברים.	0	1	2
36	אני מפחד ללכת לבית הספר.	0	1	2
37	אני דואג לגבי דברים שקרו בעבר.	0	1	2
38	כשאני מפחד, אני מרגיש סחרחורת.	0	1	2
39	אני מרגיש מתוח כשאני עם ילדים או מבוגרים וצריך לעשות משהו כשהם צופים בי (למשל: לקרוא בקול, לדבר, לשחק משחק, לעסוק בספורט).	0	1	2
40	אני מרגיש מתוח כשאני הולך למסיבות או לכל מקום אחר בו יהיו אנשים שאני לא מכיר טוב.	0	1	2
41	אני ביישן.	0	1	2