

## Vprašalnik Kontrole Tesnobe (ACQ)

### Slovenian Translation

<b>Name:</b>	<b>Datum:</b>
--------------	---------------

Navodila: Spodaj je naštetih več izjav, ki opisujejo prepričanja. Prosim, previdno preberite vsako izjavo in na lestvici od 0 do 5 ocenite, koliko je vsaka od izjav značilna za Vas.:

	Močno se ne strinjam 0	Delno se ne strinjam 1	Rahlo se ne strinjam 2	Rahlo se strinjam 3	Delno se strinjam 4	Močno se strinjam 5
1. Običajno se lahko nevarnostim izognem s precejšnjo lahkoto	0	1	2	3	4	5
2. Kako uspešno se spoprijemam z zahtevnimi situacijami, je odvisno od tega, ali imam zunanjo pomoč	0	1	2	3	4	5
3. Ko sem pod stresom, je zelo verjetno, da bom izgubil/-a nadzor	0	1	2	3	4	5
4. Običajno lahko preprečim, da bi se moja tesnoba pokazala	0	1	2	3	4	5
5. Ko sem zaradi česa preplašen/-a, običajno glede tega ne morem nič storiti	0	1	2	3	4	5
6. Zdi se, kot da bi imela moja čustva svoje življenje	0	1	2	3	4	5
7. Le malo lahko storim, da bi vplival/-a na sodbe drugih ljudi o meni	0	1	2	3	4	5
8. Pri meni je povsem od naključja odvisno, ali lahko uspešno pobegnem iz zastrašujoče situacije	0	1	2	3	4	5
9. Pogosto se nenadzorovano tresem	0	1	2	3	4	5
10. Običajno zlahka spravim zaskrbljujoče misli iz svoje glave	0	1	2	3	4	5
11. Ko sem v stresni situaciji, sem zmožen/-na umiriti svoje hitro dihanje	0	1	2	3	4	5
12. Običajno imam vpliv na stopnjo, do katere je situacija zame potencialno ogrožajoča	0	1	2	3	4	5
13. Zmožen/-na sem nadzorovati stopnjo svoje tesnobe	0	1	2	3	4	5
14. Le malo lahko storim, da bi spremenil/-a zastrašujoče dogodke	0	1	2	3	4	5
15. Do kolikšne mere se težka situacija razreši, sploh ni odvisno od mojih dejanj	0	1	2	3	4	5
16. Če mi bo nekaj škodovalo, se bo to zgodilo ne glede na to, kaj naredim	0	1	2	3	4	5
17. Navadno se lahko sprostim, kadar želim	0	1	2	3	4	5
18. Kadar sem pod stresom, nisem vedno prepričan/-a, kako se bom odzval/-a	0	1	2	3	4	5
19. Če se potrudim, lahko običajno dosežem, da me imajo ljudje radi	0	1	2	3	4	5

## Vprašalnik Kontrole Tesnobe (ACQ)

### Slovenian Translation

Name:	Datum:
-------	--------

	Močno se ne strinjam 0	Delno se ne strinjam 1	Rahlo se ne strinjam 2	Rahlo se strinjam 3	Delno se strinjam 4	Močno se strinjam 5
20. Večina dogodkov, ki me delajo tesnobnega/tesnobno, so izven mojega nadzora	0	1	2	3	4	5
21. Vedno točno vem, kako se bom odzval/-a v težkih situacijah	0	1	2	3	4	5
22. Če v težki situaciji postanem tesnoben/-a, se s tem ne obremenjujem, saj zaupam v svojo sposobnost spopadanja s simptomi	0	1	2	3	4	5
23. Kaj si ljudje mislijo o meni, je pretežno izven mojega nadzora	0	1	2	3	4	5
24. Navadno se mi je težko spopasti s težkimi problemi	0	1	2	3	4	5
25. Kadar slišim, da ima nekdo resno bolezen, me skrbi, da bom jaz naslednji/-a	0	1	2	3	4	5
26. Kadar sem tesnoben/-a, se težko osredotočim na karkoli drugega kot svojo tesnobo	0	1	2	3	4	5
27. Enako učinkovito se spopadam z nepričakovano tesnobo kot s tesnobo, za katero pričakujem, da bo pojavila	0	1	2	3	4	5
28. Včasih si mislim: "Zakaj bi se sploh trudil/-a soočiti se s svojo tesnobo, če nič, kar naredim, očitno ne vpliva na to, kako pogosto ali kako močno jo doživljam?"	0	1	2	3	4	5
29. Pogosto lahko dobro shajam s "težavnimi" ljudmi	0	1	2	3	4	5
30. 30. Konfliktom se navadno izognem, saj jih ne znam uspešno razreševati	0	1	2	3	4	5