

## Vprašalnik Kontrole Tesnobe (ACQ) – Vrednotenje (Slovenian Translation)

Navodila: Najprej obrnjeno vrednotite postavke, označene z \*. Nato seštejte vsako od podlestvic. Postavke, označene z »N«, pripadajo k podlestvici »Kontrola notranjih reakcij«. Postavke, označene z »Z«, pripadajo k podlestvici »Kontrola zunanjih dogodkov«.

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
					Z
1. Običajno se lahko nevarnostim izognem s precejšnjo lahkoto					Z
2. Kako uspešno se spoprijemam z zahtevnimi situacijami, je odvisno od tega, ali imam zunanjo pomoč					Z *
3. Ko sem pod stresom, je zelo verjetno, da bom izgubil/-a nadzor					N *
4. Običajno lahko preprečim, da bi se moja tesnoba pokazala					N
5. Ko sem zaradi česa preplašen/-a, običajno glede tega ne morem nič storiti					Z *
6. Zdi se, kot da bi imela moja čustva svoje življenje					N *
7. Le malo lahko storim, da bi vplival/-a na sodbe drugih ljudi o meni					Z *
8. Pri meni je povsem od naključja odvisno, ali lahko uspešno pobegnem iz zastrašujoče situacije					Z *
9. Pogosto se nenadzorovano tresem					N *
10. Običajno zlahka spravim zaskrbljujoče misli iz svoje glave					N
11. Ko sem v stresni situaciji, sem zmožen/-na umiriti svoje hitro dihanje					N
12. Običajno imam vpliv na stopnjo, do katere je situacija zame potencialno ogrožajoča					Z
13. Zmožen/-na sem nadzorovati stopnjo svoje tesnobe					N
14. Le malo lahko storim, da bi spremenil/-a zastrašujoče dogodke					Z *
15. Do kolikšne mere se težka situacija razreši, sploh ni odvisno od mojih dejanj					Z *
16. Če mi bo nekaj škodovalo, se bo to zgodilo ne glede na to, kaj naredim					Z *
17. Navadno se lahko sprostim, kadar želim					N
18. Kadar sem pod stresom, nisem vedno prepričan/-a, kako se bom odzval/-a					N *
19. Če se potrudim, lahko običajno dosežem, da me imajo ljudje radi					Z
20. Večina dogodkov, ki me delajo tesnobnega/tesnobo, so izven mojega nadzora					Z *
21. Vedno točno vem, kako se bom odzval/-a v težkih situacijah					N
22. Če v težki situaciji postanem tesnoben/-a, se s tem ne obremenjujem, saj zaupam v svojo sposobnost spopadanja s simptomi					N
23. Kaj si ljudje mislijo o meni, je pretežno izven mojega nadzora					Z *
24. Navadno se mi je težko spopasti s težkimi problemi					Z *
25. Kadar slišim, da ima nekdo resno bolezen, me skrbi, da bom jaz naslednji/-a					Z *
26. Kadar sem tesnoben/-a, se težko osredotočim na karkoli drugega kot svojo tesnobo					N *
27. Enako učinkovito se spopadam z nepričakovano tesnobo kot s tesnobo, za katero pričakujem, da bo pojavila					N
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?"					N *
29. Pogosto lahko dobro shajam s "težavnimi" ljudmi					Z
30. Konfliktom se navadno izognem, saj jih ne znam uspešno razreševati					Z *