

## Άγχος Ερωτηματολόγιο Ελέγχου (ACQ)

### Greek Translation

Όνομα:	Ημερομηνία:
--------	-------------

Οδηγίες: Πιο κάτω παρατίθενται διάφορες δηλώσεις οι οποίες περιγράφουν κοινά πιστεύω τα οποία μπορεί να έχουμε. Διαβάστε τις δηλώσεις και δίπλα από την κάθε μία σημειώστε τον αριθμό στον οποίο σας αντιπροσωπεύει, σύμφωνα με την πιο κάτω κλίμακα (0-5):

	Διαφωνώ απόλυτα 0	Διαφωνώ 1	Διαφωνώ λίγο 2	Συμφωνώ λίγο 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ απόλυτα 5
1. Συνήθως καταφέρνω να αποφεύγω απειλές αρκετά εύκολα	0	1	2	3	4	5
2. Συνήθως καταφέρνω να αντεπεξέρχομαι σε δύσκολες καταστάσεις με τη βοήθεια τρίτων	0	1	2	3	4	5
3. Όταν βρίσκομαι κάτω από ένταση, είναι πιθανόν να χάσω τον έλεγχο	0	1	2	3	4	5
4. Συνήθως μπορώ να κρύβω το άγχος μου	0	1	2	3	4	5
5. Όταν νιώθω φόβο, γενικά δεν υπάρχει τίποτα που μπορώ να κάνω για να αντεπεξέλθω	0	1	2	3	4	5
6. Τα συναισθήματά μου παίρνουν δικές τους διαστάσεις	0	1	2	3	4	5
7. Δεν μπορώ να κάνω πολλά για να αλλάξω τη γνώμη που έχουν οι άλλοι για μένα	0	1	2	3	4	5
8. Αν θα καταφέρω να ξεφύγω από μια κατάσταση που μου προκαλεί φόβο είναι πάντα θέμα τύχης	0	1	2	3	4	5
9. Συχνά τρέμω και δεν μπορώ να το ελέγξω	0	1	2	3	4	5
10. Συνήθως μπορώ εύκολα να αποφεύγω τις αγχώδεις σκέψεις που μου έρχονται στο μυαλό	0	1	2	3	4	5
11. Όταν βρίσκομαι σε μία κατάσταση που μου προκαλεί άγχος, καταφέρνω να σταματήσω τον εαυτό μου να ανασαίνει πολύ γρήγορα	0	1	2	3	4	5
12. Συνήθως μπορώ να επηρεάσω το βαθμό στον οποίο με επηρεάζει κάποια απειλητική κατάσταση	0	1	2	3	4	5
13. Είμαι ικανός/η να ελέγξω το επίπεδο του άγχους μου	0	1	2	3	4	5
14. Είναι ελάχιστα αυτά που μπορώ να κάνω για να αλλάξω καταστάσεις που προκαλούν φόβο	0	1	2	3	4	5
15. Όταν μια δύσκολη κατάσταση επιλυθεί αυτό δεν έχει τίποτα να κάνει με τη δική μου συμπεριφορά	0	1	2	3	4	5
16. Αν κάτι πρόκειται να με πληγώσει αυτό θα συμβεί ότι και να κάνω	0	1	2	3	4	5
17. Όταν το θέλω μπορώ να χαλαρώσω	0	1	2	3	4	5
18. Όταν είμαι κάτω από πίεση, δεν μπορώ να είμαι πάντα σίγουρος/η πώς θα αντιδράσω	0	1	2	3	4	5
19. Μπορώ συνήθως να κάνω τους άλλους να με συμπαθήσουν μετά από λίγη προσπάθεια	0	1	2	3	4	5

## Άγχος Ερωτηματολόγιο Ελέγχου (ACQ)

### Greek Translation

Όνομα:	Ημερομηνία:
--------	-------------

Διαφωνώ απόλυτα 0	Διαφωνώ 1	Διαφωνώ λίγο 2	Συμφωνώ λίγο 3	Συμφωνώ 4	Συμφωνώ απόλυτα 5	
20. Τα περισσότερα γεγονότα που μου προκαλούν άγχος δεν είναι κάτω από τον έλεγχό μου	0	1	2	3	4	5
21. Πάντα ξέρω ακριβώς πώς να αντιδράσω σε δύσκολες περιπτώσεις	0	1	2	3	4	5
22. Δεν με πειράζει αν αγχωθώ σε μία δύσκολη κατάσταση γιατί νιώθω αυτοπεποίθηση για την ικανότητά μου να αντεπεξέλθω	0	1	2	3	4	5
23. Το τι γνώμη έχουν οι άλλοι για μένα δεν είναι κάτω από τον έλεγχό μου	0	1	2	3	4	5
24. Συνήθως το βρίσκω δύσκολο να αντεπεξέλθω σε δύσκολα προβλήματα	0	1	2	3	4	5
25. Όταν ακούσω ότι κάποιος έχει σοβαρά προβλήματα υγείας, ανησυχώ ότι θα αρρωστήσω και εγώ	0	1	2	3	4	5
26. Όταν είμαι αγχωμένος/η δεν μπορώ να συγκεντρωθώ σε κάτι άλλο εκτός από το άγχος μου	0	1	2	3	4	5
27. Μπορώ να αντεπεξέλθω το ίδιο αποτελεσματικά στο άγχος είτε το αναμένω να επέλθει είτε δεν το αναμένω	0	1	2	3	4	5
28. Μερικές φορές σκέφτομαι, «Γιατί να ασχοληθώ να αντιμετωπίσω το άγχος μου, όταν ό,τι και να κάνω δεν θα επηρεάσει την ένταση ή το πόσο συχνά αισθάνομαι άγχος έτσι και αλλιώς; »	0	1	2	3	4	5
29. Συχνά καταφέρνω να τα πηγαίνω καλά ακόμα και με «δύσκολα» άτομα	0	1	2	3	4	5
30. Αποφεύγω τις διαμάχες γιατί δεν πιστεύω στις ικανότητες μου να επιλύσω τέτοιου είδους προβλήματα	0	1	2	3	4	5