**ANKSIOZNOST**

NAVODILO

Pozorno preberite naslednje trditve, ki se nanašajo na vaše občutke na splošno v življenju. Označite v kolikšni meri se strinjate z njimi oziroma so značilne za vas.

VPRAŠALNIK

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ni značilno zame |  |  |  | Zelo značilno zame |
| 1. | Sem nervozen in živčen. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Dvomim vase in v svoje sposobnosti. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Popolnoma sproščen in miren sem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Skrbi me, da nisem kos nalogam in izzivom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | V trebuhu čutim napetost ali tiščanje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. | Sem zmeden.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. | V telesu čutim napetost. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. | Skrbi me ali bom pred drugimi svoje zahteve korektno izpeljal. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. | Čutim, da mi srce med pomembnimi situacijami hitreje bije. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. | Misli mi uhajajo in se težko skoncentriram.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ključ za vrednotenje:

* somatska anksioznost: 1+ 3+5+7+9 (3 se vrednoti obrnjeno: 5=1, 4=2, 3=3, 2=4, 1=5)
* kognitivna anksioznost: 2+4+6+8+10

NORME

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Alarmno | Primerno | Dobro | Zelo dobro | Odlično |
| Somatska anksioznost | 25-21 | 20-15 | 14-10 |  9-7 | 6-5 |
| Kognitivna anksioznost | 25-20 | 19-16 | 15-11 | 10-7 | 6-5 |