**SPLOŠNO POČUTJE**

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ne drži |  |  |  | Popolnoma drži |
| 1. | Zvečer težko zaspim, ker me obremenjujejo različne skrbi. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. | Čez dan sem napet in se težko sprostim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. | Imam občutek, da težko obvladujem vsakdanje zahteve. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. | Sem pod nenehnim pritiskom. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. | Počutim se nekoristnega. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Ključ za vrednotenje: seštevek vseh

NORME

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Alarmno | Primerno | Dobro | Zelo dobro | Odlično |
| Splošno počutje  | 25- 23 | 23-19 | 18-12 | 11-8 | 7-5 |