ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟ ΑΓΧΟΣ

**Οδηγίες:** Ακολουθεί ένας αριθμός φράσεων που οι άνθρωποι συνηθίζουν να χρησιμοποιούν για να περιγράψουν τον εαυτό τους. Διαβάστε κάθε φράση και μετά βάλτε σε κύκλο τον αντίστοιχο αριθμό στα δεξιά της φράσης για να δείξετε πως αισθάνεστε **τώρα,** δηλαδή **αυτή τη στιγμή.** Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Μη ξοδεύετε πολλή ώρα για κάθε μία φράση, αλλά δώστε την απάντηση που φαίνεται να περιγράφει πιο καλά το πως αισθάνεστε **τώρα.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **ΚΑΘΟΛΟΥ** | **ΚΑΠΩΣ** | **ΜΕΤΡΙΑ** | **ΠΑΡΑ**  **ΠΟΛΥ** |
| 1. | Αισθάνομαι ήρεμος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Αισθάνομαι ασφαλής | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Νιώθω μια εσωτερική ένταση | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Έχω αγωνία | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Αισθάνομαι άνετα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Αισθάνομαι αναστατωμένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Ανησυχώ για ενδεχόμενες  ατυχίες | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Αισθάνομαι αναπαυμένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Αισθάνομαι άγχος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Αισθάνομαι βολικά | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. | Αισθάνομαι αυτοπεποίθηση | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Αισθάνομαι νευρικότητα | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Αισθάνομαι ήσυχος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Βρίσκομαι σε διέγερση | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Είμαι χαλαρωμένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Αισθάνομαι ικανοποιημένος | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Ανησυχώ | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Αισθάνομαι έξαψη και ταραχή | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Αισθάνομαι υπερένταση | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Αισθάνομαι ευχάριστα | 1 | 2 | 3 | 4 |