

HEAS–13 (SRB) SKALA ZA MJERENJE EKO-ANKSIOZNOSTI

Pojedini ljudi imaju različite misli, emocije i reakcije u vezi klimatskih promjena i drugih ekoloških problema (kao što su globalno zagrijavanje, ekološka degradacija, iscrpljivanje resursa, izumiranje vrsta, ozonske rupe, zagađivanje okeana, nekontrolisana sječa šuma). Molimo vas da naznačite (zaokružite broj) koliko često ste u posljednje dvije sedmice osjećali neka od stanja nabrojanih u tabeli ispod.

		Nikako	Nekoliko dana	Više od pola perioda	Gotovo svaki dan
1.	Osjećaj nervoze, anksioznosti ili napetosti	0	1	2	3
2.	Nemogućnost da zaustavite ili kontrolirate brigu	0	1	2	3
3.	Osjećanje pretjerane brige	0	1	2	3
4.	Osjećanje uplašenosti	0	1	2	3
5.	Nemogućnost da prestanete razmišljati o budućim klimatskim promjenama i ostalim problemima životne sredine	0	1	2	3
6.	Nemogućnost da prestanete razmišljati o proteklim događajima vezanim za klimatske promjene	0	1	2	3
7.	Nemogućnost da prestanete razmišljati o uništavanju životne sredine	0	1	2	3
8.	Poteškoće sa snom	0	1	2	3
9.	Poteškoće sa uživanjem u druženju sa porodicom i prijateljima	0	1	2	3
10.	Poteškoće u radu/učenju	1	2	3	4
11.	Osjećaj anksioznosti zbog vaših ličnih postupaka vezanih za životnu sredinu	0	1	2	3
12.	Osjećaj anksioznosti zbog lične odgovornosti i pomoći u promociji ekoloških tema	0	1	2	3
13.	Anksioznost da vaši postupci neće dovoljno doprinijeti u rješavanju ekoloških problema	0	1	2	3