

**Załącznik 2. STAI – Inwentarz stanu i cechy lęku STAI – C.D. Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K. Wrześniewski**

**STAI - ARKUSZ X-1**

(C. D Spielberger, J. Strelau, M. Tysarczyk, K. Wrześniewski)

Rok urodzenia.....

Płeć: M K

Data badania: .....

Instrukcja: niżej podano szereg twierdzeń, przy pomocy których ludzie zwykle opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych twierdzeń, a następnie otocz kółkiem odpowiednią cyfrę na prawo od twierdzenia, aby wskazać jak czujesz się właśnie teraz tj. w tym momencie.

1 - Zdecydowanie nie    2 - Raczej nie    3 - Raczej tak    4 - Zdecydowanie tak

1. Jestem spokojny.	1	2	3	4
2. Czuję się bezpiecznie.	1	2	3	4
3. Jestem napięty.	1	2	3	4
4. Jestem rozżalony.	1	2	3	4
5. Czuję się swobodnie.	1	2	3	4
6. Jestem przygnębiony.	1	2	3	4
7. Martwię się, czy nie stanie się coś złego.	1	2	3	4
8. Czuję się wypoczęty.	1	2	3	4
9. Odczuwam niepokój	1	2	3	4
10. Jest mi dobrze.	1	2	3	4
11. Czuję się pewny siebie.	1	2	3	4
12. Jestem zdenerwowany.	1	2	3	4
13. Jestem roztrzęsiony.	1	2	3	4
14. Jestem "podminowany".	1	2	3	4
15. Jestem odprężony.	1	2	3	4
16. Jestem zadowolony.	1	2	3	4
17. Jestem zmartwiony.	1	2	3	4
18. Czuję się nadmiernie podniecony.	1	2	3	4
19. Jestem radosny.	1	2	3	4
20. Jest mi przyjemnie	1	2	3	4

## STAI - ARKUSZ X-2

Rok urodzenia.....

Płeć: M K

Data badania: .....

Imię i nazwisko .....

*Instrukcja:* niżej podano szereg twierdzeń, przy pomocy których ludzie zwykle opisują samych siebie. Przeczytaj każde z tych twierdzeń, a następnie otocz kółkiem odpowiednią cyfrę na prawo od twierdzenia, aby wskazać jak się zazwyczaj czujesz:

1. – prawie nigdy    2 - czasem    3 - często    4 – prawie zawsze

21. Jest mi przyjemnie.	1	2	3	4
22. Szybko się męczę.	1	2	3	4
23. Chce mi się płakać.	1	2	3	4
24. Chciałbym być tak szczęśliwy jak inni.	1	2	3	4
25. Tracę na tym, że nie umiem się dostatecznie szybko decydować.	1	2	3	4
26. Czuję się wypoczęty.	1	2	3	4
27. Jestem spokojny i opanowany.	1	2	3	4
28. Czuję, że trudności tak się piętrzą, że nie potrafię ich przezwyciężyć.	1	2	3	4
29. Za bardzo martwię się czymś, co w gruncie rzeczy nie jest ważne.	1	2	3	4
30. Jestem szczęśliwy.	1	2	3	4
31. Jestem skłonny brać wszystko zbyt poważnie.	1	2	3	4
32. Brak mi pewności siebie.	1	2	3	4
33. Czuję się bezpiecznie.	1	2	3	4
34. Staram się nie zauważać kryzysów i trudności.	1	2	3	4
35. Jest mi smutno.	1	2	3	4
36. Jestem zadowolony.	1	2	3	4
37. Jakaś nieważna myśl chodzi mi po głowie i dręczy mnie.	1	2	3	4
38. Przeżywa rozczarowania tak dotkliwie, że nie mogę przestać o nich myśleć.	1	2	3	4
39. Jestem osobą zrównoważoną.	1	2	3	4
40. Staję się napięty lub rozdrażniony, gdy myślę o swoich niedawnych kłopotach.	1	2	3	4