

ÖNJELLEMZŐ KÉRDŐÍV

STAI-Y1

Magyar adaptáció
Kő Natasa

Név _____

Dátum _____

Életkor _____

Nem: férfi ☐ nő ☐

Útmutató

Az alábbiakban olyan megállapításokat olvashat, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Kérjük, olvassa el valamennyi állítást és jelölje meg a jobb oldali számok közül azt amelyik a legjobban kifejezi, hogy *ebben a pillanatban, éppen most* hogyan érzi magát. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Ne töprengjen túl sokat egyik állításon sem, de igyekezzen olyan választ adni, ami a jelenlegi érzéseit legjobban kifejezik.

	EGYÁLTALÁN NEM	VALAMENNYIRE	ELÉGGE	NAGYON
1. Nyugodtnak érzem magam	1	2	3	4
2. Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
3. Feszültnek érzem magam	1	2	3	4
4. Túlerheltnak érzem magam	1	2	3	4
5. Gondtalannak érzem magam	1	2	3	4
6. Zaklatott vagyok	1	2	3	4
7. Aggódok, hogy baj ér	1	2	3	4
8. Elégedett vagyok	1	2	3	4
9. Meg vagyok ijedve	1	2	3	4
10. Kellemesen érzem magam	1	2	3	4
11. Magabiztos vagyok	1	2	3	4
12. Ideges vagyok	1	2	3	4
13. Nyugtalannak érzem magam	1	2	3	4
14. Döntésképtelen vagyok	1	2	3	4
15. Ellazultnak érzem magam	1	2	3	4
16. Megelégedettség tölt el	1	2	3	4
17. Aggódok	1	2	3	4
18. Össze vagyok zavarodva	1	2	3	4
19. Kiegyensúlyozott vagyok	1	2	3	4
20. Jól érzem magam	1	2	3	4

ÖNJELLEMZŐ KÉRDŐÍV

STAI-Y2

Magyar adaptáció
Kő Natasa

Útmutató

Az alábbiakban olyan megállapításokat olvashat, amelyekkel az emberek önmagukat szokták jellemezni. Kérjük, olvassa el valamennyi állítást és jelölje meg a jobb oldali számok közül azt, amelyik a legjobban kifejezi, hogy *általában* hogyan érzi magát. Nincsenek jó vagy rossz válaszok. Ne töprengjen túl sokat egyik állításon sem, de igyekezzen olyan választ adni, ami a jelenlegi érzéseit legjobban kifejezik.

	SZÍNTÉ SOHA	NEHA	GYAKRAN	MINDIG
21. Jól érzem magam	1	2	3	4
22. Ideges és nyugtalan vagyok	1	2	3	4
23. Elégedett vagyok magammal	1	2	3	4
24. Bárcsak olyan boldog lennék, amilyennek mások tűnnek	1	2	3	4
25. Egy csódtömeg vagyok	1	2	3	4
26. Kipihentnek érzem magam	1	2	3	4
27. Nyugodt, kiegyensúlyozott és összeszedett vagyok	1	2	3	4
28. Úgy érzem, hogy annyi megoldatlan problémám van, hogy nem tudok úrrá lenni rajtuk	1	2	3	4
29. Kisebb dolgok miatt is túl sokat aggódok	1	2	3	4
30. Boldog vagyok	1	2	3	4
31. Kellemetlen, nyugtalanító gondolataim vannak	1	2	3	4
32. Nincs önbizalmam	1	2	3	4
33. Biztonságban érzem magam	1	2	3	4
34. Könnyen hozok döntéseket	1	2	3	4
35. A legtöbb dologra alkalmatlannak érzem magam	1	2	3	4
36. Megelégedettség tölt el	1	2	3	4
37. Lényegtelen dolgok is sokáig foglalkoztatnak és nem hagynak nyugodni	1	2	3	4
38. A csalódások annyira megviselnek, hogy nem tudom őket kiverni a fejemből	1	2	3	4
39. Kiegyensúlyozott személy vagyok	1	2	3	4
40. Feszült leszek vagy összezavarodom, ha eszembe jutnak az aktuális problémáim	1	2	3	4