

Poniżej znajdują się lista stwierdzeń dotycząca uczuć i myśli.

Zaznacz te pole które najtrafniej odzwierciedla/opisuje Twoje doświadczenia (uczucia) na przestrzeni **ostatnich dwóch (2) tygodni**

STWIERDZENIA	NIGDY	RZADKO	OD CZASU DO CZASU	CZĘSTO	ZAWSZE
1. Z optymizmem patrzyłem/am w przyszłość.	1	2	3	4	5
2. Czułem/am się potrzebny/a.	1	2	3	4	5
3. Czułem/am się zrelaksowany/a.	1	2	3	4	5
4. Miałem chęć spotykania się z ludźmi.	1	2	3	4	5
5. Byłem/am pełen energii.	1	2	3	4	5
6. Dobrze radziłem/am sobie z problemami.	1	2	3	4	5
7. Myślałem/am jasno.	1	2	3	4	5
8. Czułem/am się dobrze ze sobą.	1	2	3	4	5
9. Czułem/am bliskość z innymi ludźmi.	1	2	3	4	5
10. Czułem/am się pewny/a siebie.	1	2	3	4	5
11. Byłem/am w stanie samodzielnie podejmować decyzje.	1	2	3	4	5
12. Czułem/am się kochany/a.	1	2	3	4	5
13. Byłem/am ciekawy/a nowych rzeczy.	1	2	3	4	5
14. Byłem/am pełen radości.	1	2	3	4	5

Polska wersja przetłumaczona przez K. Konaszewski¹, E. Konaszewska, E. Żyłkiewicz-Płońska¹, J. Surzykiewicz², 2017.

Polish version translated by K. Konaszewski, E. Konaszewska, E. Żyłkiewicz-Płońska, J. Surzykiewicz, 2017.

¹ Wydział Pedagogiki i Psychologii, Uniwersytet w Białymstoku (Faculty of Pedagogy and Psychology, University of Białystok), e-mail: k.konaszewski@uwb.edu.pl.

² Uniwersytet Kardynała Stefana Wyszyńskiego (Cardinal Stefan Wyszyński University in Warsaw)/ Catholic University of Eichstätt-Ingolstadt