

M. Watson i S. Greer
CECS
 Adaptacja: Z. Juczyński

..... wiek.....płeć M K data badania.....

Wczuwając się w stan opisany w trzech poniższych zdaniach, należy w każdej z siedmiu odpowiedzi zaznaczyć, otaczając kółkiem odpowiednią cyfrę, jak na ogół się zachowujesz?

I. Kiedy jestem rozgniewany (bardzo poirytowany), to...

	prawie nigdy		prawie zawsze	
1. Jestem cicho	1	2	3	4
2. Okazuję to	1	2	3	4
3. Tłumię gniew	1	2	3	4
4. Mówię to, co czuję	1	2	3	4
5. Unikam robienia scen	1	2	3	4
6. Tłumię swoje uczucia	1	2	3	4
7. Ukrywam swoje zirytowanie	1	2	3	4

II. Kiedy czuję się nieszczęśliwy (przygnębiiony), to...

	prawie nigdy		prawie zawsze	
1. Robię coś, aby to zmienić	1	2	3	4
2. Ukrywam swoje przygnębenie	1	2	3	4
3. Robię dobrą minę do złej gry	1	2	3	4
4. Jestem cicho	1	2	3	4
5. Pokazuję innym, co czuję	1	2	3	4
6. Tłumię swoje uczucia	1	2	3	4
7. Tłumię swoje przygnębenie	1	2	3	4

III. Kiedy jestem przestraszony (zatrwożony), to...

	prawie nigdy		prawie zawsze	
1. Pokazuję innym, co czuję	1	2	3	4
2. Jestem cicho	1	2	3	4
3. Nic na ten temat nie mówię	1	2	3	4
4. Opowiadam innym wszystko na ten temat	1	2	3	4
5. Mówię to, co czuję	1	2	3	4
6. Tłumię swój strach	1	2	3	4
7. Tłumię swoje uczucia	1	2	3	4

Suma	G	D	L