

Patryk Czermak

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Aleksandra Chudobina

Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Lęk jako przykład emocji ograniczającej działalność rekreacyjną oraz wspomagającej proces szkolenia trenerów outdoor

Summary

ANXIETY AS AN EXAMPLE OF EMOTION RESTRICTING RECREATIONAL ACTIVITIES AND SUPPORTING THE PROCESS OF EDUCATING OUTDOOR TRAINERS

In the last two decades extreme sports have been gaining popularity. Easy access to equipment and technological development affects a larger number of people practising such disciplines as rock climbing or skydiving. These disciplines are strongly associated with experiencing both positive and negative emotions. Research conducted in different sports disciplines clearly shows that emotions such as anxiety have a negative effect on the sport result. Unfortunately, we very often ignore the importance of emotions in recreational activities, which may be an omission in relation to extreme sports. The aim of this study was to find the relationship between the level of state anxiety and effectiveness of rock climbing, and the use of the phenomenon in educating outdoor trainers. The experiment was conducted in natural environment. The measurement of anxiety level was conducted using State and Trait Anxiety Inventory (STAI). The results show the negative impact of anxiety on the effectiveness of rock climbing. Research analysis indicates a high possibility of using the test results in the process of educating outdoor trainers.

Key words: anxiety, rock climbing, recreation, outdoor trainer.

red. Paulina Marchlik

W ostatnim dwudziestoleciu coraz większą popularność zyskują sporty wysokiego ryzyka. Coraz łatwiejszy dostęp do sprzętu i szkoleń w takich dyscyplinach jak wspinaczka, skoki spadochronowe czy alpinizm, spowodował zwiększenie

liczby osób je uprawiających. Dyscypliny te są silnie związane z przeżywaniem emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych. Badania prowadzone w różnych dyscyplinach sportu, jednoznacznie wskazują, że emocje ograniczają działalność sportową. Ograniczenie to może doprowadzić do pogorszenia wyniku zawodnika, który podczas zawodów jest narażony na szereg stresorów. Nienstety bardzo często pomija się znaczenie emocji w działalności rekreacyjnej, co w odniesieniu do sportów ekstremalnych, gdzie poszukuje się silnych wrażeń, może być uchybieniem. W ostatnich latach rynek wykazał bardzo duże zapotrzebowanie na specjalistów, zajmujących się szkoleniami oraz wyjazdami firmowymi o charakterze motywacyjnym. Specjaliści wyszkoleni w konkretnych dyscyplinach mogą wykorzystywać emocje jako narzędzie w prowadzeniu szkoleń biznesowych typu outdoor. Celem niniejszej pracy było poszukiwanie związku między poziomem stanu lękowego a skutecznością wspinaczki skałkowej oraz wskazanie na możliwości wykorzystania tego związku w procesie szkolenia trenerów outdoor. Grupę badaną stanowili studenci pierwszego roku studiów uzupełniających magisterskich, na kierunku turystyka i rekreacja o specjalności trener outdoor, odbywający obowiązkowe zajęcia z podstaw wspinaczki skałkowej. W warunkach naturalnych przeprowadzono eksperyment na przygotowanej do tego celu drodze wspinaczkowej. Do pomiaru poziomu stanu lękowego wykorzystano polską adaptację Inwentarza Stanu i Cech Lęku – STAI. Uczestników badań wyposażono w pulsometrię w celu rejestracji poziomu tętna. Wyniki badań wskazują na negatywny wpływ lęku na skuteczność wspinaczki, co jest zgodne z prowadzonymi wcześniej badaniami, dotyczącymi skuteczności w działalności sportowej.

Wprowadzenie

Ekstremalne formy aktywności ruchowej w ostatnich latach stają się coraz bardziej popularne i dostępne za sprawą rozwoju technologicznego. Sprzęt rekreacyjny, systemy zabezpieczające, odzież, sprzęt ratunkowy – to tylko niektóre przykłady, w których zastosowane najnowsze technologie sprawiają, że uprawianie pewnych dyscyplin staje się bardziej bezpieczne i wiąże się ze zmniejszonym ryzykiem. Efektem tego rozwoju jest fakt, że sporty ekstremalne uprawiają obecnie prawie wszystkie grupy społeczne, niezależnie od płci czy wieku. Jest to bez wątpienia związane z obecnym stylem życia, potrzebami oderwania się od codziennych obowiązków, a także z potrzebą odczuwania silnych emocji, które towarzyszą uprawianiu dyscyplin ekstremalnych (Czermak, Chudobina 2014).

W rozważaniach nad tym, co różni dyscypliny ekstremalne od tych, uważanych za bezpieczne, wskazuje się na kilka aspektów. Są to przede wszystkim ryzyko, jakie towarzyszy ich uprawianiu oraz emocje, które także im towarzyszą (Pawelec 2014). Emocje mogą pojawiać się w bardzo różnych dyscyplinach i mogą charakteryzować się zróżnicowanym poziomem natężenia. Jedną z najczęściej odczuwanych emocji podczas uprawiania dyscyplin, takich jak wspinaczka czy skoki spadochronowe, jest lęk. Lęk jest jedną z podstawowych emocji wyróżnianych m.in. przez Plutchika (Plutchik 1980). W literaturze lęk przeważnie ujmowany jest w kategoriach negatywnych, jednak niewielka część prac naukowych, wskazuje na możliwości wykorzystania tej emocji, chociażby w procesie adaptacyjnym nauczania czynności ruchowych (Jeziorska, Ustajń 2008). Lęk jest emocją, którą odczuwa się na bardzo różnych poziomach w zależności od sytuacji. W dziedzinie kultury fizycznej, jedną z najlepiej opisanych w badaniach naukowych sytuacji, jest ta związana z rywalizacją sportową. Pojawiający się wtedy lęk, jest ściśle związany z występującymi w trakcie rywalizacji sytuacjami trudnymi. U niektórych zawodników może w tym czasie pojawić się bardzo silny poziom pobudzenia, którego źródła są bardzo zróżnicowane (Czajkowski 2010). Ogólne wnioski, które można wyróżnić na podstawie większości badań prowadzonych w zakresie sportu, podkreślają że lęk jest emocją, która wpływa niekorzystnie na działalność sportową, ogranicza możliwości, obniża efektywność działania oraz doprowadza ostatecznie do osiągnięcia gorszego wyniku w trakcie zawodów sportowych. Wynik ten może być mniej satysfakcjonujący niż pozwalają na to możliwości danej jednostki (Hanin 2000; Lazarus 2000; Vallerand, Blanchard 2000; Kulas 2001). Rozważania naukowe nad emocjami w sporcie, niemalże jednoznacznie, wskazują na negatywny wpływ wysokiego poziomu lęku na działanie. W badaniach dotyczących związku lęku z aktywnościami rekreacyjnymi, często pomija się znaczenie tej emocji, dlatego liczba prac w tym zakresie jest znacznie mniejsza od tych dotyczących aspektów sportowych. Znaczna większość prac na temat lęku w rekreacji dotyczy w szczególności dyscyplin ekstremalnych takich jak wspinaczka (Draper i in. 2008; Hodgson i in. 2009). Wspinaczka jest bardzo dobrym przykładem dyscypliny, w której, w trakcie jej uprawiania, pojawiają się stany lękowe. Jest to związane z występowaniem podczas wspinaczki silnych stresorów, do których mogą należeć m.in. wysokość czy brak zaufania do systemów asekuracyjnych (Czermak, Chudobina 2014). W wyniku działania stresorów może pojawić się lęk, przejawiający się jako chwilowy, przemijający stan emocjonalny. Poziom tego stanu jest zależny od wielu czynników związanych z różnicami indywidualnymi jednostki (Jones 1995). Odwołując się do najbardziej znanych teorii

w zakresie zależności między lękiem i skutecznością działania, można odnieść się do pierwszego prawa Yerkesa-Dodsona, które zakłada, że wraz ze wzrostem poziomu pobudzenia emocjonalnego jednostki rośnie także sprawność działania. Wzrastają one do pewnego momentu, w którym osiągają punkt krytyczny, od którego następuje spadek zarówno pobudzenia, jak i sprawności działania (Gracz 1998). Lęk ma także swoje odzwierciedlenie w reakcjach fizjologicznych organizmu, które często pokrywają się z reakcjami wynikającymi z innych emocji, takich jak strach, stres czy obawa (Hardy, Hutchinson 2007). Pomimo iż reakcja organizmu na powyższe emocje jest zbliżona i często stosuje się te pojęcia zamiennie, lęk ma w odróżnieniu od nich zupełnie inne źródło i naturę. Jest on przede wszystkim związany z wyobrażeniami ludzi o mogącym pojawić się zagrożeniu, przez co jest emocją pozbawioną obiektu. Może pojawić się w odpowiedzi na występujące w życiu codziennym stresory takie jak wysokość czy przestrzeń. Wspinaczka jako przykład dyscypliny rekreacyjnej nacechowanej czynnikami lękowymi (stresorami) wydaje się być idealną do prowadzenia badań naukowych w tym zakresie. Systemy bezpieczeństwa, jakie stosuje się obecnie podczas wspinaczki gwarantują niemal stuprocentowe bezpieczeństwo podczas organizacji zajęć czy eksperymentów. Co więcej, badania w zakresie związku poziomu stanu lękowego z rodzajem asekuracji podczas wspinaczki, wskazują na możliwości stosowania różnych systemów asekuracyjnych w celu wywołania konkretnej reakcji, jaką jest podwyższony poziom stanu lękowego (Draper i in. 2011). Nasuwa się pytanie, w jaki sposób można wykorzystać pojawiający się podczas uprawiania wspinaczki lęk. Jednym z przykładów może być prowadzenie szkoleń biznesowych dla konkretnych grup związanych z małymi firmami czy korporacjami. Od kilku lat na polskim rynku pojawiają się firmy oferujące szkolenia typu outdoor. W szkoleniach skierowanych do pracowników dużych firm oraz korporacji często wykorzystuje się specjalistów związanych z kulturą fizyczną, instruktorów i trenerów wybranych dyscyplin. Wiedza tych specjalistów łączona jest z umiejętnościami i doświadczeniami psychologów biznesu i coachów prowadzących szkolenia ukierunkowane na osiągnięcie konkretnego celu w firmie. Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu od kilku lat realizuje program na specjalności trener outdoor na kierunku turystyka i rekreacja, gdzie omawiane są m.in. możliwości wykorzystania takich dyscyplin jak wspinaczka skalna czy wspinaczka halowa do organizacji szkoleń biznesowych w zakresie motywowania pracowników, budowania zespołu czy rozwiązywania konfliktów. Wykorzystanie w trakcie takich szkoleń emocji takich jak lęk może przynieść bardzo pozytywne efekty szkoleniowe. Poziom lęku, pomimo iż jest emocją negatywną, może

być wykorzystany w szkoleniach jako wskaźnik pewnych zachowań w zespole pracowników danej firmy. Bardzo ważne, aby szkolenia tego typu przeprowadzane były przez grupę specjalistów, którzy są świadomi możliwości wykorzystania emocji do celów biznesowych.

Cel badań

Celem niniejszych badań było poszukiwanie związku między poziomem stanu lękowego a skutecznością wspinaczki skałkowej oraz wskazanie na możliwości wykorzystania tego związku w procesie szkolenia trenerów outdoor.

Materiały i metody

Grupę badaną stanowili studenci Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, realizujący zajęcia z podstaw wspinaczki skałkowej w ramach studiów magisterskich na kierunku turystyka i rekreacja, specjalność trener outdoor. Grupę badaną stanowiły 23 osoby: 13 kobiet i 10 mężczyzn. Osoby te były początkujące w zakresie wspinaczki skałkowej i po raz pierwszy uprawiały wspinaczkę skalną w środowisku naturalnym. Eksperyment został zorganizowany w środowisku naturalnym na przygotowanej do tego celu drodze wspinaczkowej znajdującej się w rejonie wspinaczkowym „Sokoliki” w Górach Sokolich. Droga wspinaczkowa o trudności przystosowanej dla osób początkujących, została wyposażona w dwa typy asekuracji: asekurację statyczną oraz asekurację dynamiczną. Asekuracja statyczna polega na wpięciu liny do stanowiska znajdującego się na końcu drogi wspinaczkowej, dzięki czemu podczas odpadnięcia eliminuje się fazę lotu. Asekuracja dynamiczna polega na zakładaniu punktów asekuracyjnych bezpośrednio w trakcie wspinaczki, przez co podczas odpadnięcia, osoba wspinająca się zawisa na ostatnim wpiętym punkcie. Jeżeli wspinacz wyjdzie powyżej ostatniego wpiętego punktu i nastąpi odpadnięcie, cały układ asekuracyjny będzie działał dynamicznie zarówno na osobę wspinającą się, jak i na punkty asekuracyjne. Osoby badane zostały dodatkowo wyposażone w pulsometry w celu monitorowania poziomu tętna podczas trwania eksperymentu. Każdy chwyt wspinaczkowy na drodze został oznaczony i przypisano do niego wartość punktową. Zdobycie największej możliwej sumy punktów oznaczało stuprocentową skuteczność pokonania drogi. Badane osoby podejmowały dwie próby przejścia drogi

wspinaczkowej pierwszą przy wykorzystaniu asekuracji statycznej oraz drugą przy wykorzystaniu asekuracji dynamicznej, z założenia generującej podwyższony poziom stanu lękowego. Przed rozpoczęciem eksperymentu oraz po zakończeniu każdej próby badane osoby wypełniały kwestionariusz Inwentarza Stanu i Cech Lęku (STAI). Jako metodę badań zastosowano tutaj metodę testowania. Narzędziem badawczym był kwestionariusz STAI. Jest to wystandaryzowany test psychologiczny złożony z dwóch części. Pierwsza część (X-1) mierzy poziom lęku jako chwilowego, przemijającego stanu. Część druga (X-2) mierzy poziom lęku jako stałej cechy osobowości, niezmiennej w zależności od sytuacji (Wrześniewski i in. 2011).

Wyniki

Podczas eksperymentu czterokrotnie dokonano pomiaru poziomu lęku przy pomocy testu STAI. Trzykrotnie wykorzystano część mierzącą poziom lęku jako stanu oraz jednokrotnie część mierzącą poziom lęku jako cechy. Wyniki badań w zakresie poziomu lęku przedstawione zostały w tabeli 1. Średnie wartości poziomu lęku jako cechy wyniosły 43 punkty w skali STAI. Średnie wartości poziomu lęku jako stanu przed rozpoczęciem wspinaczki wyniosły 42,18 punktów w skali STAI. Wyniki testu STAI przeprowadzonego podczas wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji statycznej wyniosły średnio 46,9 punktów, natomiast podczas wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji dynamicznej 49,36 punktów.

Tabela 1. Średnie wartości wyników testu STAI

Poziom lęku jako cechy	Poziom lęku jako stanu przed rozpoczęciem wspinaczki	Poziom lęku jako stanu po wspinaczkę z asekuracją statyczną	Poziom lęku jako stanu po wspinaczkę z asekuracją dynamiczną
43	42,18	46,9	49,36

Podczas eksperymentu dokonano pomiaru tętna w trzech zakresach. W pierwszej kolejności zmierzono tętno spoczynkowe, następnie poziom tętna podczas wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji statycznej oraz podczas wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji dynamicznej. Wyniki zostały przedstawione w tabeli 2. Średnie wartości tętna spoczynkowego wyniosły HR = 77,72. Średnie wartości tętna podczas wspinaczki z asekuracją statyczną wyniosły HR = 131,9, natomiast podczas wspinaczki z asekuracją dynamiczną wartości te wyniosły HR = 145,27.

Tabela 2. Średnie wartości tętna podczas eksperymentu

Tętno spoczynkowe (HR)	Tętno po wspinaczce z asekuracją statyczną (HR)	Tętno po wspinaczce z asekuracją dynamiczną (HR)
76,12	131,9	145,27

Na wyznaczonej drodze wspinaczkowej wyznaczono poszczególne miejsca, które badane osoby miały za zadanie osiągnąć, aby wyznaczyć skuteczność wspinaczki. Ukończenie drogi wspinaczkowej wyznaczało stuprocentową skuteczność wspinaczki. Średnie wyniki skuteczności wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji statycznej wynoszą 100% czyli wszyscy badani ukończyli wyznaczoną drogę wspinaczkową. W przypadku wspinaczki z wykorzystaniem asekuracji dynamicznej skuteczność spadła do 74% średnio.

Tabela 3. Skuteczność podczas eksperymentu

Skuteczność podczas wspinaczki z asekuracją statyczną	Skuteczność podczas wspinaczki z asekuracją dynamiczną
100%	74%

Wnioski

Osoby badane charakteryzowały się przeciętnym poziomem cechy lęku. Jest to dowód na to, że grupa badana została dobrana prawidłowo pod względem poziomu tej cechy. Dobór grupy charakteryzującej się wysokim poziomem cechy lęku mógłby wpłynąć na wynik badania stanu lękowego, a nawet go zawyżyć. Poziom lęku jako stanu podczas pomiaru spoczynkowego był zbliżony do wartości uzyskanych podczas pomiaru lęku jako cechy. Osoby badane charakteryzowały się zwiększonym poziomem stanu lękowego podczas wspinaczki przy użyciu asekuracji dynamicznej. Wniosek ten jest potwierdzeniem wcześniejszych badań w tym zakresie (Draper i in. 2011), które wskazują na możliwości wykorzystania sposobów asekuracji podczas wspinaczki jako czynnika wywołującego podwyższony stan lękowy. Na podstawie tych badań można więc wnioskować, że sposób asekuracji jest związany z odczuwaniem stanów lękowych przez osoby zaczynające uprawiać wspinaczkę skalną. Poziom tętna osiągany przy asekuracji dynamicznej (HR = 145,27) był wyższy niż osiągany przy asekuracji statycznej (HR = 131,9). Wynik ten może być także związany z odczuwanymi przez osoby

badane stanami lękowymi. Jest to związane z fizjologiczną reakcją organizmu na lęk. Reakcja ta objawiać się może na różne sposoby. Jedną z tych reakcji może być podwyższony poziom tętna osoby badanej. Poziom tętna nie może być natomiast jedynym wyznacznikiem poziomu stanu lękowego, dlatego w badaniach zastosowano także wystandaryzowane testy psychologiczne do określenia jego poziomu. Poziom tętna traktowany jest w niniejszych badaniach pomocniczo i w tym przypadku wyznacza właściwy kierunek wnioskowania. Wraz ze zmianą sposobu asekuracji skuteczność pokonywania drogi spadła. Skuteczność na drodze przy zastosowaniu asekuracji statycznej wyniosła 100%, czyli wszystkie osoby badane ukończyły wyznaczoną w eksperymencie drogę wspinaczkową. W przypadku drugiej próby przy zastosowaniu asekuracji dynamicznej na tej samej drodze skuteczność spadła do 74%. Podwyższony stan lękowy podczas asekuracji z zastosowaniem asekuracji dynamicznej miał wpływ na skuteczne pokonanie drogi wspinaczkowej u 26% badanych osób.

Podsumowanie

Celem badań było poszukiwanie związku między poziomem stanu lękowego a skutecznością wspinaczki skałkowej oraz wskazanie na możliwości wykorzystania tego związku w procesie szkolenia trenerów outdoor. Wyniki badań wykazały związek między poziomem stanu lękowego a skutecznością wspinaczki. Druga część postawionego celu została częściowo zrealizowana i zaznaczyła kierunki i możliwości dalszych badań w tym zakresie. Bardzo powszechne w Polsce szkolenia motywacyjne, integracyjne oraz ukierunkowane na budowanie zespołu rozwijają się. W związku z tym konieczne wydaje się wyznaczanie nowych obszarów działalności. Współpraca trenerów biznesu, psychologów ze specjalistami w dziedzinie kultury fizycznej może przynieść bardzo pożądane efekty. Przykłady dyscyplin, takich jak wspinaczka skalna, wskazują na duże możliwości wykorzystania ich w procesie szkolenia outdoorowego. Z jednej strony, możemy wykorzystać emocje, jakie towarzyszą uprawianiu tej dyscypliny w prowadzeniu szkoleń z zakresu budowania zespołu lub pracy grupowej. Z drugiej strony, wspinaczka może wskazać jak ważna dla pracy w grupie jest współpraca, zaufanie, odpowiednia komunikacja czy też motywacja. Przenoszenie wspinaczki na grunt szkoleń outdoorowych wiąże się także z wychodzeniem ich uczestników poza strefę komfortu, co może być kolejnym kierunkiem badań w tym zakresie. Bardzo ważnym aspektem szkoleń outdoorowych jest sam proces szkolenia osób odpowiedzial-

nych za ich przeprowadzenie. Takie osoby, od początku, trzeba uczyć na temat możliwości wykorzystania pewnych technik i narzędzi. Należałoby także określić granice, których trenerowi outdooru nie wolno przekroczyć. Tym bardziej wydaje się ważna współpraca tej grupy specjalistów z psychologami biznesu, którzy mogą wskazać właściwy kierunek interpretacji danych szkoleniowych.

Bibliografia

- Czajkowski Z. 2010. *Lęklivość, lęk, obawa, strach i panika oraz odporność psychiczna zawodników*, „IDO – Ruch dla kultury”, vol. 10, nr 1, s. 41–52.
- Czermak P., Chudobina A. 2014. *Identyfikacja czynników wywołujących lęk u osób uprawiających wspinaczkę skalną*, [w:] *Wybrane aspekty górskiej aktywności ruchowej w Polsce i na świecie*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego we Wrocławiu, Wrocław.
- Draper N., Dickson T., Fryer S., Blackwell G., Winter D., Scarrott C., Ellis G. 2011. *Plasma cortisol concentrations and perceived anxiety in response to on-sight rock climbing*, „International Journal of Sports Medicine”, nr 33 (1), s. 13–17.
- Draper N., Jones G.A., Fryer S., Hodgson C., Blackwell G. 2008. *Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological response to rock climbing*, „Journal of Sports Science and Medicine”, nr 7 (4), s. 492–498.
- Graczyk J. 1998. *Psychospołeczne uwarunkowania aktywności sportowej człowieka*, Wydawnictwo Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Poznań.
- Hanin Y.L. 2000. *Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: emotion-performance relationships in sport*, [w:] *Emotions in sport*, red. Y.L. Hanin, Human Kinetics, Champaign, s. 65–89.
- Hardy L., Hutchinson A. 2007. *Effects of performance anxiety on effort and performance in rock climbing: A test of processing efficiency theory*, „Anxiety Stress Coping”, nr 20 (2), s. 147–161.
- Hodgson C.I., Draper N., McMorris T., Jones G., Fryer S., Coleman I. 2009. *Perceived anxiety and plasma cortisol concentrations following rock climbing with differing safety rope protocols*, „British Journal of Sports Medicine”, nr 43 (7), s. 531–535.
- Jeziorska I., Ustajin D. 2008. *Strach – wróg czy sprzymierzeniec w trakcie zajęć z hipoterapii?*, „Przeгляд Hipoterapeutyczny”, nr 2 (8).
- Jones G. 1995. *More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport*, „The British Journal of Psychology”, 86 (4), s. 449–478.
- Kulas H. 2001. *Lęklivość i jej związek z osiągnięciami sportowymi, wiekiem i stażem zawodniczym*, „Wychowanie Fizyczne i Sport”, nr 2, s. 169–179.
- Lazarus R.S. 2000. *Cognitive – motivational – relational theory of emotion*, [w:] *Emotions in sport*, red. Y.L. Hanin, Human Kinetics, Champaign, s. 39–63.
- Pawelec I. 2014. *Ocena ryzyka w plenerowej rekreacji ruchowej na przykładzie różnych form narciarstwa*, [w:] *Człowiek – społeczeństwo – państwo w sytuacjach kryzysu*, Wydawnictwo Wyższej Szkoły Bezpieczeństwa, Poznań.
- Plutchik R. 1980. *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, Harper and Row, New York.

Vallerand R.J., Blanchard C.M. 2000. *The study of emotion in sport and exercise: Historical, and conceptual perspectives*, [w:] *Emotions in sport*, red. Y.L. Hanin, Human Kinetics, Champaign, s. 3–37.

Wrześniewski K., Sosnowski T., Jaworowska A., Ferenc D. 2011. *Inwentarz Stanu i Cechy Lęku*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa.