

R. Schwarzer, M. Jerusalem, Z. Juczyński

Wersja polska GSES

Wydanie drugie

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

Poniżej przedstawiono kilka stwierdzeń odnoszących się do różnych cech osobistych. Po przeczytaniu każdego stwierdzenia należy zdecydować, czy w stosunku do ciebie są one prawdziwe czy fałszywe.

Poszczególne punkty skali oznaczają:

1 – NIE 2 – raczej NIE 3 – raczej TAK 4 – TAK

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Zawsze jestem w stanie rozwiązać trudne problemy, jeśli tylko wystarczająco się postaram | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Nawet, gdy ktoś mi się sprzeciwia, jestem w stanie znaleźć sposób na osiągnięcie tego, czego chcę | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Z łatwością potrafię trzymać się swoich celów i je osiągać | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Jestem przekonany, że skutecznie poradziłbym sobie z nieoczekiwanymi wydarzeniami | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Dzięki swojej pomysłowości i zaradności wiem, jak poradzić sobie z nieprzewidywanymi sytuacjami | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Jestem w stanie rozwiązać większość problemów, jeśli tylko włożę w to odpowiednio dużo wysiłku | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Kiedy zmagam się z przeciwnościami, jestem w stanie zachować spokój, gdyż mogę polegać na swoich umiejętnościach radzenia sobie .. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Kiedy zmagam się z jakimś problemem, to zazwyczaj jestem w stanie znaleźć kilka sposobów jego rozwiązania | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Gdy mam kłopoty, to zazwyczaj jestem w stanie wymyślić sposób, jak z nich wyjść | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Zazwyczaj jestem w stanie poradzić sobie z tym, co mnie spotyka ... | 1 | 2 | 3 | 4 |

PWS	sten

Wydanie polskie: Copyright © 2012 by Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Sp. z o.o.
ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa
www.practest.com.pl

K. A. Wallston, B. S. Wallston i R. DeVellis

MHLC - wersja A

Adaptacja: Z. Juczyński

..... wiek płęć M K data badania

Skala przedstawia poglądy różnych ludzi na pewne istotne zagadnienia związane ze zdrowiem. Każde stwierdzenie wyraża pogląd, z którym można się zgodzić lub nie. Chodzi tu o osobiste przekonanie i nie ma tu odpowiedzi ani dobrych ani złych. Ważne jest, aby odpowiadać zgodnie z własnymi przekonaniem, a nie z tym – co powinno się sądzić.

Obok znajdują się odpowiedzi od „**zdecydowanie nie zgadzam się**” (1) – do „**zdecydowanie zgadzam się**” (6). Przy każdym zdaniu należy otoczyć kółkiem liczbę, która wyraża właściwy stopień zgody. Należy podać jedną odpowiedź dla każdego stwierdzenia. Poszczególne liczby oznaczają:

NIE zdecydowanie nie zgadzam się 1	w pewnym stopniu nie zgadzam się 2	w małym stopniu nie zgadzam się 3	w małym stopniu zgadzam się 4	w pewnym stopniu zgadzam się 5	TAK zdecydowanie zgadzam się 6
--	---	--	--	---	--

1. Kiedy choruję, to od mojego zachowania zależy, jak szybko
wyzdrowieję 1 2 3 4 5 6
2. Jeżeli mam zachorować, to zachoruję niezależnie od tego, co zrobię 1 2 3 4 5 6
3. Utrzymywanie regularnych kontaktów z lekarzem jest najlepszym
sposobem uniknięcia choroby 1 2 3 4 5 6
4. Większość tego, co wpływa na moje zdrowie, zdarza się przez
przypadek 1 2 3 4 5 6
5. Kiedy tylko poczuję się źle, konsultuję się z lekarzem 1 2 3 4 5 6
6. Ja sam decyduję o swoim zdrowiu 1 2 3 4 5 6
7. Inni ludzie (np. lekarze, pielęgniarki, rodzina, przyjaciele) mają
wpływ na to, czy zachoruję, czy pozostanę zdrowy 1 2 3 4 5 6
8. Kiedy choruję, winą leży po mojej stronie 1 2 3 4 5 6
9. To, jak szybko wyzdrowieję, zależy w dużym stopniu od szczęścia 1 2 3 4 5 6
10. Lekarze decydują o moim zdrowiu 1 2 3 4 5 6

Proszę odwrócić kartkę

Wydanie polskie: Copyright © 2012 by Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego Sp. z o.o.
ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa
www.practest.com.pl

NIE zdecydowanie nie zgadzam się 1	w pewnym stopniu nie zgadzam się 2	w małym stopniu nie zgadzam się 3	w małym stopniu zgadzam się 4	w pewnym stopniu zgadzam się 5	TAK zdecydowanie zgadzam się 6
---	--	---	---	--	---

-
11. Kiedy jestem zdrowy, mam po prostu szczęście 1 2 3 4 5 6
12. Moje samopoczucie fizyczne zależy od tego, jak dobrze dbam o siebie ... 1 2 3 4 5 6
13. Kiedy choruję, to wiem, że to dlatego, iż o siebie nie zadbałem 1 2 3 4 5 6
14. Opieka, którą otrzymuję od innych, decyduje o tym jak szybko
powracam do zdrowia 1 2 3 4 5 6
15. Nawet jeśli dbam o siebie, łatwo mogę zachorować 1 2 3 4 5 6
16. Kiedy choruję, jest to sprawa losu 1 2 3 4 5 6
17. Pozostanę raczej zdrowy, jeżeli dobrze zadbam o siebie 1 2 3 4 5 6
18. Dokładne wypełnianie poleceń lekarza jest najlepszym sposobem
zachowania dobrego zdrowia 1 2 3 4 5 6
-

W	I	P

KWESTIONARIUSZ CISS

Norman S. Endler & James D. A. Parker

Imię i nazwisko Wiek Płeć
 Wykształcenie Zawód Data badania

INSTRUKCJA: poniższe zadania opisują różne reakcje ludzi na trudne, przykre, stresujące sytuacje. Zakreśl kółkiem jedną z cyfr od 1 do 5 przy każdym stwierdzeniu. Określ w ten sposób, jak bardzo angażujesz się w te czynności, gdy znajdziesz się w trudnej, przykrej, stresującej sytuacji.

- 1 - nigdy
- 2 - bardzo rzadko
- 3 - czasami
- 4 - często
- 5 - bardzo często

1. Lepiej planuję swój czas 1 2 3 4 5
2. Koncentruję się na problemie i zastanawiam się, jak mogę go rozwiązać 1 2 3 4 5
3. Myślę o czasach gdy było mi lepiej 1 2 3 4 5
4. Staram się przebywać z innymi ludźmi 1 2 3 4 5
5. Oskarżam się o zwlekanie 1 2 3 4 5
6. Robię to, co uważam za najlepsze 1 2 3 4 5
7. Jestem skupiony(a) na swoich dolegliwościach fizycznych 1 2 3 4 5
8. Winię siebie, że wpadłem(am) w taką sytuację 1 2 3 4 5
9. Włóczę się po sklepach 1 2 3 4 5
10. Ustalam, co w danej sytuacji jest najważniejsze 1 2 3 4 5
11. Staram się zasnąć 1 2 3 4 5
12. Objadam się ulubioną potrawą 1 2 3 4 5
13. Niepokoję się, że sobie nie poradzę 1 2 3 4 5
14. Staję się bardzo napięty(a) 1 2 3 4 5
15. Myślę o tym, jak rozwiązywałem(am) podobne problemy w przeszłości 1 2 3 4 5
16. Wmawiam sobie, że to w rzeczywistości nie dzieje się mnie 1 2 3 4 5
17. Winię siebie, że zbyt się tym przejmuję 1 2 3 4 5
18. Idę coś zjeść na mieście 1 2 3 4 5

Copyright © [1999], Multi-Health Systems Inc. Międzynarodowe prawo autorskie obowiązujące we wszystkich krajach w ramach Konwencji z Berna, Bilateralnej Konwencji o Prawie Autorskim i Uniwersalnej Konwencji o Prawie Autorskim. Wszystkie prawa zastrzeżone. Zabrania się dokonywania tłumaczenia lub powielania w całości lub w części, przechowywania w jakichkolwiek bankach danych oraz przesyłania w jakiegokolwiek formie lub jakimikolwiek środkami kopiującymi, mechanicznymi, elektronicznymi, zapisującymi lub innymi, bez wcześniejszej pisemnej zgody Multi-Health Systems Inc., 3770 Victoria Park Avenue, Toronto, Ontario M2H 3M6. Polskie wydanie zaadaptowane i opublikowane w 2003 roku przez Pracownię Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa, na mocy licencji udzielonej przez Multi-Health Systems Inc.

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. Staję się bardzo przygnębiony(a) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Kupuję sobie coś | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Wyznaczam sobie kierunek działania i postępuję zgodnie z nim | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Obwiniam siebie za to, że nie wiem co zrobić | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Idę się zabawić | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Staram się zrozumieć sytuację | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. "Zastygam w bezruchu" i nie wiem co zrobić | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Podejmuję natychmiast właściwe działanie | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Analizuję sytuację i uczę się na własnych błędach | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Żałuję, że nie mogę zmienić tego co się stało, lub tego,
co odczuwałem(am) w związku z tym | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. Odwiedzam przyjaciela | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. Martwię się, jak sobie z tym poradzę | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Spędzam czas z bliską osobą | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32. Wychodzę na spacer | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Wmawiam sobie, że to się nigdy więcej nie powtórzy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. Skupiam się na swoich ogólnych brakach | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Rozmawiam z kimś, kogo rady sobie cenię | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Analizuję problem zanim zacznę działać | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Dzwonię do kolegi lub koleżanki | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Wpadam w złość | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Zmieniam kolejność spraw do załatwienia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. Oglądam film | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Dążę do kontrolowania sytuacji | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Podejmuję dodatkowy wysiłek, aby załatwić sprawę | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Podchodzę do problemu z różnych stron | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. "Robię sobie wolne", by uciec od problemu | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Wyładowuję się na innych | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Wykorzystuję sytuację, aby udowodnić, że potrafię tego dokonać | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 47. Staram się tak zorganizować sprawy, aby zapanować nad sytuacją | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Oglądam telewizję | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Sprawdź, czy ustosunkowałeś się do wszystkich stwierdzeń !

Copyright © [1999], Multi-Health Systems Inc. Międzynarodowe prawo autorskie obowiązujące we wszystkich krajach w ramach Konwencji z Berna, Bilateralnej Konwencji o Prawie Autorskim i Uniwersalnej Konwencji o Prawie Autorskim. Wszystkie prawa zastrzeżone. Zabrania się dokonywania tłumaczenia lub powielania w całości lub w części, przechowywania w jakichkolwiek bankach danych oraz przesyłania w jakiegokolwiek formie lub jakimikolwiek środkami kopiującymi, mechanicznymi, elektronicznymi, zapisującymi lub innymi, bez wcześniejszej pisemnej zgody Multi-Health Systems Inc., 3770 Victoria Park Avenue, Toronto, Ontario M2H 3M6. Polskie wydanie zaadaptowane i opublikowane w 2003 roku przez Pracownię Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, ul. Belwederska 6A, 00-762 Warszawa, na mocy licencji udzielonej przez Multi-Health Systems Inc.