

*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 siebie 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

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

**MHLC - wersja A**

Adaptacja: Z. Juczyński

..... wiek ..... płeć 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 poczuje 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, wina 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

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

- 
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. Ustaliam, 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,<br>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.