

### Stress Mindset Measure

Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716.

Please, evaluate how much you agree or disagree with the following affirmations. For each sentence choose one of the following alternative answers:

0= strongly disagree, 1= disagree, 2= neither agree nor disagree,  
3= agree, 4= strongly agree

	<b>LITERAL TRANSLATION</b>	<b>LITERAL BACK-TRANSLATION</b>	<b>LESS LITERAL TRANSLATION</b>	<b>LESS LITERAL BACK-TRANSLATION</b>
1	Gli effetti dello stress sono negativi e dovrebbero essere evitati	The effects of stress are negative and should be avoided	Gli effetti dello stress sono negativi e dovrebbero essere evitati	The effects of stress are negative and should be avoided
2	Esperire stress facilita il mio apprendimento e la mia crescita	Experiencing stress facilitates my learning and my growth	Provare stress favorisce il mio apprendimento e la mia crescita	Feeling stressed favors my learning and my growth
3	Esperire stress esaurisce /rovina la mia salute e la mia vitalità	Experiencing stress consumes/ spoils my health and my vitality [original version: depletes]	Provare stress peggiora la mia salute e la mia vitalità	Feeling stressed worsens my health and my vitality
4	Esperire stress aumenta le mie prestazioni e la mia produttività	Experiencing stress enhances my performance and my productivity	Provare stress migliora le mie prestazioni e la mia produttività	Feeling stressed improves my performance and my productivity
5	Esperire stress inibisce il mio apprendimento e la mia crescita	Experiencing stress inhibits my learning and my growth	Provare stress blocca il mio apprendimento e la mia crescita	Feeling stressed blocks my learning and my growth
6	Esperire stress migliora la mia salute e la mia vitalità	Experiencing stress improves my health and my vitality	Provare stress migliora la mia salute e la mia vitalità	Feeling stressed improves my health and my vitality
7	Esperire stress peggiora le mie prestazioni e la mia produttività	Experiencing stress worsen my performance and my productivity [original version : debilitates]	Esperire stress peggiora le mie prestazioni e la mia produttività	Feeling stressed worsens my performance and my productivity
8	Gli effetti dello stress sono positivi e dovrebbero essere utilizzati.	The effects of stress are positive and should be utilized	Gli effetti dello stress sono positivi e dovrebbero essere utilizzati.	The effects of stress are positive and should be utilized