

CRUM, SALOVEY i ACHOR
STRESS MINDSET MEASURE

Adaptacja: Mateusz Banaszekiewicz, Ewa Gruszczyńska¹

..... płęć M K wiek

Kwestionariusz Nastawienia Wobec Stresu-Ogólny (KNS-O)

Proszę zaznaczyć w jakim stopniu zgadza się Pan/i z poniższymi stwierdzeniami.
Dla każdego z pytań proszę wybrać którąś z alternatyw:

- 0_ Zdecydowanie nie zgadzam się
- 1_ Nie zgadzam się
- 2_ Ani się zgadzam, ani nie zgadzam
- 3_ Zgadzam się
- 4_ Zdecydowanie zgadzam się

- 1. Efekty stresu są negatywne i należy ich unikać.
- 2. Doświadczanie stresu ułatwia mi uczenie się i rozwój.
- 3. Doświadczanie stresu osłabia moje zdrowie i witalność.
- 4. Doświadczanie stresu wzmacnia moją wydajność i produktywność.
- 5. Doświadczanie stresu hamuje moje uczenie się i rozwój.
- 6. Doświadczanie stresu poprawia moje zdrowie i witalność.
- 7. Doświadczanie stresu pogarsza moją wydajność i produktywność.
- 8. Efekty stresu są pozytywne i powinno się z nich czerpać.

Kwestionariusz Nastawienia Wobec Stresu-Specyficzny (KNS-S)

Jakie aktualnie jest główne źródło stresu w Pana/Pani życiu?

Biorąc pod uwagę ten konkretny stresor, proszę zaznaczyć w jakim stopniu zgadza się Pan/i z poniższymi stwierdzeniami. Dla każdego z pytań proszę wybrać którąś z alternatyw:

- 0_ Zdecydowanie nie zgadzam się
- 1_ Nie zgadzam się
- 2_ Ani się zgadzam, ani nie zgadzam
- 3_ Zgadzam się
- 4_ Zdecydowanie zgadzam się

- 1. Efekty tego stresu są negatywne i należy ich unikać.
- 2. Doświadczanie tego stresu ułatwia mi uczenie się i rozwój.
- 3. Doświadczanie tego stresu osłabia moje zdrowie i witalność.
- 4. Doświadczanie tego stresu wzmacnia moją wydajność i produktywność.
- 5. Doświadczanie tego stresu hamuje moje uczenie się i rozwój.
- 6. Doświadczanie tego stresu poprawia moje zdrowie i witalność.
- 7. Doświadczanie tego stresu pogarsza moją wydajność i produktywność.
- 8. Efekty tego stresu są pozytywne i powinienem/powinnam z nich czerpać.

¹ SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny, Warszawa