

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