

Tabela 1

Minitest – badający nastawienie wobec niepowodzeń i problemów

Pytanie	A	B
1. Doświadczenie porażki przyczynia się do powstania u ciebie myśli, że: A. nie warto się więcej starać B. trzeba dalej dążyć do celu		
2. Osiągnięciu sukcesu sprzyja: A. ostrożność w angażowaniu się w nowe sytuacje B. odwaga i otwartość na nowe sytuacje		
3. Ludzie, którymi się otaczasz, są: A. obojętni lub niezyczliwi B. dobrzy i pomocni		
4. Gdy przydarza ci się niepowodzenie, myślisz: A. wiedziałam, że mi się nie uda B. zawsze jest jakieś wyjście		
5. Świat jest dla ciebie: A. miejscem nieprzyjaznym, wrogim B. wyzwaniem, źródłem wielu możliwości		
6. Kiedy myślisz o swojej przyszłości, masz poczucie, że: A. twoje marzenia nie spełnią się B. wiele w życiu osiągniesz		
7. Przed egzaminem wydaje ci się, że: A. raczej oblejesz B. na pewno zdasz		
8. Gdy dużo się dzieje w twoim życiu, to: A. szybko się męczysz i marzysz o spokoju B. jesteś zadowolona i czujesz się spełniona		
9. Występowanie przed grupą ludzi: A. bardzo cię stresuje, raczej unikasz takich sytuacji B. tremujesz się, ale nie wpływa to na jakość twojego wystąpienia		
10. Ludzi, którzy dużo narzekają, traktujesz:		

A. ze zrozumieniem, chętnie z nimi rozmawiasz		
B. z irytacją, mas ochotę zwrócić im uwagę lub zmienić towarzystwo		
Liczba odpowiedzi		

Źródło: Katarzyna Druczak, Joanna Minta, *Jaki jestem?* [w:] red. Ewa Jabłońska – Stefanowicz, *Informator PWN dla maturzysty*, Warszawa 2006, str. 222-223.