

Załącznik 2

Wstępna Skala postaw wobec przyszłości (56 itemów)

Poniższe zdania dotyczą twojego stosunku do przyszłości. Przeczytaj je uważnie. Jeżeli dane zdanie mówi o tobie prawdę, zaznacz na skali cyfrę 6. Jeżeli zdanie w stosunku do ciebie jest fałszywe, zaznacz cyfrę 0. Każde twierdzenie może odnosić się do ciebie w różnym stopniu. Zaznacz na skali taką cyfrę, która najtrafniej ciebie określa. Nie ma odpowiedzi dobrych i złych, wszystkie są wartościowe, jeżeli są szczerze. Badania są anonimowe i służą do celów naukowych.

Skala:

- 0 – zdecydowanie fałszywe
- 1 – fałszywe
- 2 – raczej fałszywe
- 3 – trudno powiedzieć
- 4 – raczej prawdziwe
- 5 – prawdziwe
- 6 – zdecydowanie prawdziwe

1. Czuję lęk przed tym, co może nastąpić w przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
2. Patrzę na przyszłość przez różowe okulary	0	1	2	3	4	5	6
3. Łatwiej byłoby mi żyć, gdybym wiedział co mnie czeka w przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
4. Lękam się, że niedługo nastąpi jakaś katastrofa	0	1	2	3	4	5	6
5. W porównaniu z innymi mniej przejmuję się tym, czeka mnie w przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
6. Drżę z obawy na myśl, co przyniesie następny dzień, miesiąc, rok	0	1	2	3	4	5	6
7. Czuję się bezpieczny i spokojny	0	1	2	3	4	5	6
8. Moja przyszłość jest niepewna	0	1	2	3	4	5	6
9. Niepokoi mnie myśl o założeniu rodziny	0	1	2	3	4	5	6
10. Jestem spokojny o to, że w przyszłości nie będę samotny lub odrzucony	0	1	2	3	4	5	6
11. Boję się cokolwiek planować	0	1	2	3	4	5	6
12. Niepokoję się możliwymi nieszczęściami	0	1	2	3	4	5	6
13. Czuję się samotny i przygnębiony	0	1	2	3	4	5	6
14. Jestem pewien, że w przyszłości zrealizuję najważniejsze w moim życiu wartości	0	1	2	3	4	5	6

15. Mam przeczucie, że w przyszłości przydarzy mi się coś złego	0	1	2	3	4	5	6
16. Jestem przekonany, że podołam trudnościom	0	1	2	3	4	5	6
17. Obawiam się, że nie zdołam przezwyciężyć piętujących się kłopotów	0	1	2	3	4	5	6
18. Martwię się niepowodzeniami, które mnie czekają	0	1	2	3	4	5	6
19. Przeraża mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych	0	1	2	3	4	5	6
20. Wolę wspominać przeszłość niż myśleć o przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
21. Wpadam w stan napięcia i niepokoju, kiedy myślę o moich przyszłych sprawach	0	1	2	3	4	5	6
22. Nie taję swoich obaw przed przyszłością	0	1	2	3	4	5	6
23. Żyję w ciągłym strachu	0	1	2	3	4	5	6
24. Ze spokojem myślę o mojej starości (nawet samotnej)	0	1	2	3	4	5	6
25. Niepokoję się, że nie zapewnię mojej rodzinie dobrych warunków materialnych	0	1	2	3	4	5	6
26. Boję się, że moi najbliżsi będą w przyszłości nieszczęśliwi	0	1	2	3	4	5	6
27. Mam wrażenie, że świat chyli się ku upadkowi	0	1	2	3	4	5	6
28. Boję się chwili, gdy będę musiał podsumować swoje życie	0	1	2	3	4	5	6
29. Im bardziej zbliżam się do śmierci, tym większy czuję przed nią lęk	0	1	2	3	4	5	6
30. Boję się, że zmiana sytuacji ekonomiczno-politycznej zagrozi mojej przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
31. Czuję lęk na myśl, że życie szybko ucieka	0	1	2	3	4	5	6
32. Nowe doświadczenia pozwalają mi pewnie patrzeć w przyszłość	0	1	2	3	4	5	6
33. Boję się, że zmiany zachodzące w przyrodzie	0	1	2	3	4	5	6
34. Uważam, że w przyszłości będę w stanie poradzić sobie sam z moimi problemami	0	1	2	3	4	5	6
35. Niepokoi mnie myśl, że w przyszłości nie będę mógł zrealizować swoich celów	0	1	2	3	4	5	6
36. Warto żyć w tak pięknym, rozwijającym się świecie	0	1	2	3	4	5	6
37. Boję się, że trudności mnie dotyczące będą trwałe przez długi czas	0	1	2	3	4	5	6
38. Nawet gdy coś mi pójdzie dobrze, to i tak później los odwróci się ode mnie	0	1	2	3	4	5	6
39. Boję się, że w przyszłości nie będę mógł decydować sam o sobie	0	1	2	3	4	5	6

40. Niepokoi mnie możliwość nagłego wypadku lub ciężkiej choroby (np. AIDS, rak)	0	1	2	3	4	5	6
41. Mam nadzieję, że w przyszłości ludzie nie zawiodą mnie	0	1	2	3	4	5	6
42. Obawiam się, że w przyszłości „człowiek będzie dla człowieka wilkiem”	0	1	2	3	4	5	6
43. Niepokoję się, że w przyszłości upadek moralny spowoduje bałagan społeczny	0	1	2	3	4	5	6
44. Boję się, że w przyszłości będę negatywnie oceniany przez ludzi	0	1	2	3	4	5	6
45. Obawiam się, że za kilka lat ocenię swoje życie jako bezcelowe	0	1	2	3	4	5	6
46. W przyszłości postęp nauki uchroni ludzkość przed chorobami i katastrofami	0	1	2	3	4	5	6
47. Bez obaw myślę o chwili swojej śmierci	0	1	2	3	4	5	6
48. Nie lubię słuchać programów sugerujących możliwość wojny, katastrofy	0	1	2	3	4	5	6
49. Większość moich spraw ułoży się w przyszłości tak jak będę chciał	0	1	2	3	4	5	6
50. Obawiam się zmiany swego życia w przyszłości na gorsze	0	1	2	3	4	5	6
51. Martwię się, że na starość będę dla kogoś ciężarem	0	1	2	3	4	5	6
52. Mam nadzieję, że nadejdą lepsze i ciekawsze czasy	0	1	2	3	4	5	6
53. Obawiam się, że w przyszłości nie zrealizuję swoich celów	0	1	2	3	4	5	6
54. Zasmucam się, gdy myślę o tym, co może się przydarzyć	0	1	2	3	4	5	6
55. Nie lubię mówić o swojej przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
56. Obawiam się, że nie będę doceniany w moim zawodzie	0	1	2	3	4	5	6