

## Załącznik 3

### Skala niepokoju przyszłościowego 29-itemowa

#### SKALA POSTAW WOBEC PRZYSZŁOŚCI

**Wiek:** .....

**Płeć:**  Kobieta  Mężczyzna

**Zawód:** .....

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 SA 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

#### Odpowiedzi 4, 11, 16 i 23 powinny być odwrócone:

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

- |  |   |   |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Moja przyszłość jest niepewna   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Lękam się, że niedługo nastąpi jakaś katastrofa                       | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Drżę z obawy na myśl, co przyniesie następny dzień, miesiąc, rok      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Jestem spokojny o to, że w przyszłości nie będę samotny lub odrzucony | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 0 |
| 5. Boję się cokolwiek planować   | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 6. Niepokoję się możliwymi nieszczęściami                                | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7. Obawiam się, że nie zdołam przezwyciężyć piętzących się kłopotów      | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

8. Martwię się niepowodzeniami, które mnie czekają	0	1	2	3	4	5	6
9. Przeraza mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych	0	1	2	3	4	5	6
10. Wpadam w stan napięcia i niepokoju, kiedy myślę o moich przyszłych sprawach	0	1	2	3	4	5	6
11. Jestem pewien, że w przyszłości zrealizuję najważniejsze w moim życiu wartości	6	5	4	3	2	1	0
12. Niepokoję się, że nie zapewnię mojej rodzinie dobrych warunków materialnych	0	1	2	3	4	5	6
13. Mam wrażenie, że świat chyli się ku upadkowi	0	1	2	3	4	5	6
14. Boję się chwili, gdy będę musiał podsumować moje życie	0	1	2	3	4	5	6
15. Im bardziej zbliżam się do śmierci, tym większy czuję przed nią lęk	0	1	2	3	4	5	6
16. Uważam, że w przyszłości będę w stanie poradzić sobie sam z moimi problemami	6	5	4	3	2	1	0
17. Boję się, że miana sytuacji ekonomiczno-politycznej zagrozi mojej przyszłości	0	1	2	3	4	5	6
18. Czuję lęk na myśl, że życie szybko ucieka	0	1	2	3	4	5	6
19. Niepokoi mnie myśl, że w przyszłości nie będę mógł zrealizować swoich celów	0	1	2	3	4	5	6
20. Boję się, że trudności mnie dotyczące będą trwałe przez długi czas	0	1	2	3	4	5	6
21. Nawet gdy coś mi pójdzie dobrze, to i tak później los odwróci się ode mnie	0	1	2	3	4	5	6
22. Niepokoi mnie możliwość wypadku, albo ciężkiej choroby (np. AIDS, rak)	0	1	2	3	4	5	6
23. Warto żyć w tak pięknym, rozwijającym się świecie	6	5	4	3	2	1	0
24. Obawiam się, że w przyszłości „człowiek będzie dla człowieka wilkiem”	0	1	2	3	4	5	6
25. Boję się, że w przyszłości będę negatywnie oceniony przez ludzi	0	1	2	3	4	5	6
26. Obawiam się, że za kilka lat ocenię swoje życie jako bezcelowe	0	1	2	3	4	5	6
27. Obawiam się zmiany swego życia w przyszłości na gorsze	0	1	2	3	4	5	6
28. Obawiam się, że nie będę doceniany w moim zawodzie	0	1	2	3	4	5	6
29. Martwię się, że na starość będę dla kogoś ciężarem	0	1	2	3	4	5	6