

Załącznik 7

Krótka Skala niepokoju przyszłościowego (5-itemowa)

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 cię 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. Boję się, że trudności mnie dotyczące będą trwały przez długi czas | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. Przeraza mnie, że mogę stanąć wobec kryzysów i trudności życiowych | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. Obawiam się zmiany swego życia w przyszłości na gorsze | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. Boję się, że zmiana sytuacji ekonomiczno-politycznej zagrozi mojej przyszłości | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. Niepokoi mnie myśl, że w przyszłości nie będę mógł zrealizować swoich celów | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Proszę sprawdzić czy udzieliłeś odpowiedzi na każde pytanie.

Dziękuję za udział w badaniu.

Dark future scale 5-itemowa (DFS)

The statements below concern your attitude toward the future. Read them carefully. If a given statement accurately describes your attitude, indicate number „6” on the attached scale. If the statement is not a true description of your attitude, indicate „0”. Each statement may reflect your attitude to a different degree. Indicate the number that most accurately defines your point of view. There are no „right” or „wrong” answers. All answers are valuable, provided they are sincere.

The survey is anonymous and strictly for the purpose of academic research.

The scale:

- 0 – decidedly false
- 1 – false
- 2 – somewhat false
- 3 – hard to say
- 4 – somewhat true
- 5 – true
- 6 – decidedly true

- | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. I am afraid that the problems which trouble me now will continue for a long time | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 2. I am terrified by the thought that I might sometimes face life’s crises or difficulties | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 3. I am afraid that in the future my life will change for the worse | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 4. I am afraid that changes in the economic and political situation will threaten my future | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 5. I am disturbed by the thought that in the future I won’t be able to realize my goals | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

Please check to see if you have answered all the questions.

Thank you for your co-operation.