

Skale Dobrostanu Psychologicznego

Imię i nazwisko:

Instrukcja wypełniania kwestionariusza:

Poniższe stwierdzenia dotyczą tego, jak myślisz o sobie i o swoim życiu. Prosimy, abyś ustosunkował/ustosunkowała się do każdego stwierdzenia na podanej skali. Pamiętaj, że nie ma tu dobrych i złych odpowiedzi.

1 – zdecydowanie się nie zgadzam

2 – nie zgadzam się

3 – raczej się nie zgadzam

4 – raczej się zgadzam

5 – zgadzam się

6 – zdecydowanie się zgadzam

Lp	Czy zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami?	1	2	3	4	5	6
1	Ogólnie rzecz biorąc, czuję się odpowiedzialny za to, co dzieje się w moim życiu.						
2	Kiedy patrzę na historię mojego życia, jestem zadowolony z tego, jak się ono potoczyło.						
3	Utrzymanie bliskich relacji z innym iludźmi jest dla mnie trudne i frustrujące.						
4	Nie obawiam się wyrażać swoich opinii, nawet jeśli są one sprzeczne z poglądami większości ludzi.						
5	Wymagania dnia codziennego często mnie przytłaczają.						
6	Żyję dniem dzisiejszym i tak naprawdę nie myślę o przyszłości.						
7	Całkiem dobrze sobie radzę z licznymi obowiązkami życia codziennego.						
8	Uważam, że ważne są doświadczenia, które weryfikują, to co myślę o sobie i świecie.						
9	Lubię większość cech mojego charakteru.						
10	Zwykle ulegam wpływom ludzi o zdecydowanych poglądach.						
11	Czuję się rozczarowany moimi osiągnięciami w wielu dziedzinach życia.						
12	Ludzie uważają mnie za osobę chętną do pomocy i poświęcania swego czasu innym.						
13	Nigdy nie doświadczam ciepłych i pełnych zaufania relacji z innymi ludźmi.						
14	Nie należę do ludzi, którzy wędrują przez życie bez celu.						
15	Dla mnie życie jest ciągłym procesem uczenia się, zmiany i rozwoju.						
16	Czasem mam poczucie, że zrobiłem/-am już w życiu wszystko, co miałem/-am do zrobienia.						
17	Dawno temu zrezygnowałem/-am z prób ulepszenia lub zmiany czegoś w moim życiu.						
18	Oceniając siebie, biorę pod uwagę to, co ja uważam za ważne, a nie to, co inni uważają za ważne.						

Ankieta w ramach projektu Stowarzyszenia Skocznia -
organizacja Sekcji wspinaczkowych dla OzN -
dofinansowanego ze środków Funduszu Rozwoju Kultury
Fizycznej, których dysponentem jest Minister Sportu i
Turystyki.



Ministerstwo
Sportu i Turystyki