

Активное долголетие как индикатор социального благополучия 2.0

Уважаемый интервьюер! Данный опросный лист создан для предварительного ознакомления с вопросами и может быть использован для сбора данных в тех случаях, когда внесение данных в форму опроса на сайте в момент проведения исследования затруднено или невозможно. Пожалуйста, помните, что данные всех опросов необходимо вносить через форму на сайте проекта: сканы или фото опросных листов к анализу не принимаются.

Пожалуйста, перед началом проведения опроса убедитесь в том, что респондент спокоен и находится в положительном настроении. Объясните респонденту, что он принимает участие в исследовании, посвященном изучению активного долголетия: оно состоит из 78 вопросов и займет 30-60 минут.

Участие в опросе добровольное.

- 1-2. Данные интервьюера (ФИО и ID на портале Dobro.ru для проставления часов) вносятся на сайте.
3. Дата проведения опроса: _____
4. Место проведения опроса (только регион, город или населенный пункт): _____

Все последующие вопросы задаются непосредственно исследуемому (респонденту)

5. Ваш пол:
 - Мужской
 - Женский
6. Сколько Вам полных лет: _____
7. Имеются ли у Вас одно или несколько из следующих состояний:
 - Черепно-мозговые травмы
 - Ишемическая болезнь сердца
 - Инсульт
 - Инфаркт
 - Нарушения ритма сердца
 - Патология зрения
 - Протезирование конечностей
 - Сахарный диабет
8. На сколько лет Вы себя чувствуете: _____
9. Работаете ли Вы в настоящее время?
 - Да
 - Нет
10. Была ли ранее ваша деятельность связана с работой, требующей высокой координации движений (балет и т.д.)?
 - Да
 - Нет
11. Испытывали ли Вы два и более падений в течение последних 12 месяцев? За исключением случаев, когда Вы запнулись или поскользнулись.
 - Да
 - Нет

12. Оценка способности поддерживать вертикальное положение: предложите исследуемому встать (ноги вместе, руки вдоль туловища) и простоять 1 минуту:

- Способен стоять в положении «ноги вместе», более 30 секунд
- Способен стоять в положении «ноги вместе», менее 30 секунд
- Способен стоять на расставленных ногах более 30 секунд, но не может стоять в положении «ноги вместе»
- Способен стоять на расставленных ногах, менее 30 секунд
- Не может стоять

Ответьте на ряд вопросов о своем состоянии СЕЙЧАС (в данное время)

13. Я нахожусь в напряжении

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

14. Я расстроен

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

15. Я тревожусь о будущем

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

16. Я нервничаю

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

17. Я озабочен

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

18. Я возбужден

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

19. Я ощущаю непонятную угрозу

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

20. Я быстро устаю

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

21. Я не уверен в себе

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

22. Я избегаю любых конфликтов

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

23. Я легко прихожу в замешательство

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

24. Я ощущаю свою бесполезность

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

25. Я плохо сплю

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

26. Я ощущаю себя утомленным

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

27. Я эмоционально чувствителен

- Совсем нет
- Слабо выражено
- Выражено
- Очень выражено

Ответьте на ряд вопросов о своем состоянии в ПОСЛЕДНЕЕ ВРЕМЯ

28. Я находился в напряжении

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

29. Я расстраивался

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

30. Я тревожился о будущем

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

31. Я нервничал

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

32. Я бывал озабочен

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

33. Я бывал возбужден

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

34. Я ощущал непонятную угрозу

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

35. Я быстро уставал

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

36. Я бывал не уверен в себе

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

37. Я избегал любых конфликтов

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

38. Я легко приходил в замешательство

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

39. Я ощущал свою бесполезность

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

40. Я плохо спал

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

41. Я ощущал себя утомленным

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

42. Я бывал эмоционально чувствителен

- Почти никогда
- Редко
- Часто
- Почти всё время

Исследование КАЧЕСТВА ЖИЗНИ

43. В целом Вы бы оценили состояние вашего здоровья как:

- Отличное
- Очень хорошее
- Хорошее
- Посредственное
- Плохое

44. Как бы Вы оценили свое здоровье сейчас по сравнению с тем, что было год назад?

- Значительно лучше, чем год назад
- Несколько лучше, чем год назад
- Примерно так же, как год назад
- Несколько хуже, чем год назад
- Гораздо хуже, чем год назад

45. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Тяжелые физические нагрузки, такие как бег, поднятие тяжестей, занятие силовыми видами спорта.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

46. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Умеренные физические нагрузки, такие как передвинуть стол, поработать с пылесосом, собирать грибы или ягоды.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

47. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Поднять или нести сумку с продуктами.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

48. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Подняться пешком по лестнице на несколько пролетов.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

49. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Подняться пешком по лестнице на один пролет.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

50. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Наклониться, встать на колени, присесть на корточки.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

51. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Пройти расстояние более одного километра.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

52. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Пройти расстояние в несколько кварталов.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

53. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Пройти расстояние в один квартал.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

54. Ограничивает ли вас состояние вашего здоровья в настоящее время в выполнении перечисленных ниже физических нагрузок? Если да, то в какой степени?

Самостоятельно вымыться, одеться.

- Да, значительно ограничивает
- Да, немного ограничивает
- Нет, совсем не ограничивает

55. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ФИЗИЧЕСКОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела.

- Да
- Нет

56. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ФИЗИЧЕСКОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Выполнили меньше, чем хотели.

- Да
- Нет

57. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ФИЗИЧЕСКОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Вы были ограничены в выполнении какого-либо определенного вида работы или другой деятельности.

- Да
- Нет

58. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ФИЗИЧЕСКОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Были трудности при выполнении своей работы или других дел (например, они потребовали дополнительных усилий).

- Да
- Нет

59. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Пришлось сократить количество времени, затрачиваемого на работу или другие дела.

- Да
- Нет

60. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Выполнили меньше, чем хотели.

- Да
- Нет

61. Бывало ли за последние 4 недели, что ваше ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ состояние вызывало затруднения в вашей работе или другой обычной повседневной деятельности, вследствие чего:

Выполняли свою работу или другие дела не так аккуратно, как обычно.

- Да
- Нет

62. Насколько ваше ФИЗИЧЕСКОЕ или ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ состояние в течение последних 4 недель мешало вам проводить время с семьей, друзьями, соседями или в коллективе?

- Совсем не мешало
- Немного
- Умеренно
- Сильно
- Очень сильно

63. Насколько сильную физическую боль Вы испытывали за последние 4 недели?

- Совсем не испытывал
- Очень слабую
- Слабую
- Умеренную
- Сильную
- Очень сильную

64. В какой степени боль в течение последних 4 недель мешала вам заниматься вашей нормальной работой, включая работу вне дома и по дому?

- Совсем не мешала
- Немного
- Умеренно
- Сильно
- Очень сильно

Следующие вопросы касаются того, как вы себя чувствовали и каким было ваше настроение в течение последних 4 недель. Пожалуйста, на каждый вопрос дайте один ответ, который наиболее соответствует вашим ощущениям.

65. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя бодрым?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

66. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы сильно нервничали?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

67. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя таким подавленным, что ничто не могло вас взбодрить?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

68. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя спокойным и умиротворенным?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

69. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя полным сил и энергии?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

70. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя упавшим духом и печальным?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

71. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя измученным?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

72. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя счастливым?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

73. Как часто в течение последних 4 недель:

Вы чувствовали себя уставшим?

- Всё время
- Большую часть времени
- Часто
- Иногда
- Редко
- Ни разу

74. Как часто в последние 4 недели ваше физическое или эмоциональное состояние мешало вам активно общаться с людьми? Например, навещать родственников, друзей и т. п.

- Всё время
- Большую часть времени
- Иногда
- Редко
- Ни разу

Насколько верным представляется по отношению к Вам каждое из нижеперечисленных утверждений?

75. Мне кажется, что я более склонен к болезням, чем другие.

- Определенно верно
- В основном верно
- Не знаю
- В основном не верно
- Определенно неверно

76. Мое здоровье не хуже, чем у большинства моих знакомых.

- Определенно верно
- В основном верно
- Не знаю
- В основном не верно
- Определенно неверно

77. Я ожидаю, что мое здоровье ухудшится.

- Определенно верно
- В основном верно
- Не знаю
- В основном не верно
- Определенно неверно

78. У меня отличное здоровье.

- Определенно верно
- В основном верно
- Не знаю
- В основном не верно
- Определенно неверно

СПАСИБО ЗА УЧАСТИЕ!