

## 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!**