

# BADANIE JAKOŚCI ŻYCIA POLSKICH SENIORÓW NA EMIGRACJI



---

***Szanowni Państwo! Drodzy Seniorzy!***



Zwracam się z serdeczną prośbą o wypełnienie ankiety (jej wersja elektroniczna zapisana w kodzie QR). Prowadzę badania do swojej rozprawy doktorskiej na temat: "Jakość życia seniorów na emigracji".

Zapewniam całkowitą poufność oraz anonimowość badania – odpowiedzi będą prezentowane jedynie w zbiorczych zestawieniach bez możliwości identyfikacji konkretnego respondenta. Państwa wkład przyczyni się do powstania pogłębionego studium dotyczącego życia Polaków w Niemczech.

*Dziękuję za poświęcony czas i pomoc oraz życzliwe podejście do tematu!*

*Ks. Tomasz Drożyński - PMK Freiburg*

# Kwestionariusz ankiety

## I. Dane demograficzne

D1. Wiek (w latach) / \_\_\_\_\_/

D2. Płeć:  K  M

D3. Stan cywilny: / \_\_\_\_\_/

1=żonaty/zamężna 2=owdowiały(a) 3=rozwiedziony(a) 4=kawaler/panna

D4a. Liczba żyjących obecnie dzieci / \_\_\_\_\_/

D4b. Ile dzieci zmarło / \_\_\_\_\_/

D4c. Miejsce zamieszkania: / \_\_\_\_\_/

1=duże miasto 2=małe miasto 3=wieś

D5. W jakiej odległości mieszka najbliższe dziecko?

Odległość w kilometrach (jeśli zamieszkuje wspólnie z dziećmi wpisać 0) / \_\_\_\_\_/

D6. Jak szybko może być przy Panu(i) najbliższe mieszkające dziecko?

W godzinach: / \_\_\_\_\_/

(Jeżeli mieszka razem wpisać = 0)

D7. Ile osób zamieszkuje z Panem/Panią we wspólnym mieszkaniu? / \_\_\_\_\_/

D8. Kto mieszka razem z Panem/Panią / \_\_\_\_\_//\_\_\_\_\_//\_\_\_\_\_//\_\_\_\_\_//\_\_\_\_\_/

Możliwych kilka odpowiedzi:

1=współmałżonek 2=córka 3=syn 4=synowa 5=zięc 6=wnuk 7=brat/siostra

8=inni krewni (np. matka) 9=inne osoby 10=nikt

D9. Wykształcenie / \_\_\_\_\_/

1=podstawowe 2=zawodowe 3=średnie 4=wyższe

D10. Do jakiej wspólnoty religijnej Pan(i) należy? / \_\_\_\_\_/

1=katolickiej 2=protestanckiej 3=prawosławnej 4=greckokatolickiej 5=żydowskiej

6=muzułmańskiej 7=hindu 8=Sikh 9=buddhists 10=Jain 11=Parsi 12=innej 13=żadnej

D11. Od ilu lat przebywa Pan(i) na emigracji? / \_\_\_\_\_/

D17. Czy chce Pan(i) wrócić jeszcze do Polski? / \_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

## II. Warunki ekonomiczne

E1. Czy nadal Pan(i) pracuje zawodowo? / \_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

- E2. Czy Pan(i) otrzymuje rentę/emeryturę? /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- E3. Od jak dawna otrzymuje Pan(i) emeryturę? /\_\_\_\_\_/
- Podać w latach
- E4. Jeżeli Pan(i) pracował(a) to czy przerwał(a) pracę ze względów zdrowotnych /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- E5. Miesięczny dochód netto we wspólnym gospodarstwie wynosi .....
- E6. Główne źródło utrzymania (dostosowane do potrzeb badania) /\_\_\_\_\_/
- 1=dochody współmałżonka 2=wspieranie przez dzieci 3 = emerytura  
5=dodatkowa praca 6=pomoc społeczna 7=oszczędności/ubezpieczenie  
7=inne źródła finansowania
- E7. Czy jest Pan(i) właścicielem mieszkania/domu/gospodarstwa itp.? /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- E8. Czy jest Pan(i) zadowolona ze swojej sytuacji materialnej? /\_\_\_\_\_/
- 1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=umiarkowanie zadowolony  
4=niezadowolony 5=bardzo niezadowolony
- E9. Moje dochody: /\_\_\_\_\_/
- 1=pozwalają mi na zaspokajanie wszystkich potrzeb 2=zaspokajają tylko podstawowe potrzeby 3=nie wystarczają na zaspokojenie podstawowe potrzeby
- E10. Mój standard życia mogę określić jako: /\_\_\_\_\_/
- 1=bardzo wysoki 2=wysoki 3=odpowiedni 4=niski 5=bardzo niski
- E11. Czy posiada Pan(i) samochód? /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- E12. Mój dochód pozwala mi na aktywne życie kulturalne, mogę rozwijać swoje zainteresowania, wystarcza mi pieniędzy na bilety do teatru/kina/opery, zakup książek. /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- E13. Czy pracuje Pan(i) zarobkowo w celu uzyskania dodatkowych środków finansowych? /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- Jeśli tak to:
1. W jakim charakterze?.....
2. Dlaczego podjął się Pan/podjęła się Pani dodatkowej pracy?.....
- .....

### III. Stan zdrowia

- H1. Jak często odwiedza Pan(i) lekarza? / \_\_\_\_\_ /  
1=częściej niż raz w tygodniu 2=co tydzień 3=co miesiąc  
4=kilka razy w roku 5=rzadziej 6=nigdy
- H2. Czy cierpi Pan(i) na przewlekłe choroby utrudniające codzienne życie? (np. reumatyzm, astma, cukrzyca, choroby serca) / \_\_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- H3. Czy często zapada Pan(i) na ostre choroby? (np. grypa, przeziębienie, zapalenie oskrzeli, uczulenia) / \_\_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- H4. Czy miewa Pan(i) jakieś dolegliwości bólowe? / \_\_\_\_\_ /  
1=nigdy 2=rzadko 3=czasami 4=często 5=stale
- H5a. Ile razy w ostatnich 20 latach przebywała Pan(i) na leczeniu w szpitalu? / \_\_\_\_\_ /  
Podać liczbę (0=nigdy nie był(a) w szpitalu)
- H5b. Jeżeli tak, przed iloma laty był(a) Pan(i) w szpitalu po raz ostatni? / \_\_\_\_\_ /  
Rok bieżący zaznaczyć jako 1
- H6. Ile dni przebywał(a) Pan(i) w ostatnim roku w szpitalu? / \_\_\_\_\_ /
- H7. Czy cierpi Pan(i) na następujące dolegliwości: / \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ /  
(możliwa więcej niż jedna odpowiedź)  
1=bóle głowy 2=zawroty głowy 3=duszność 4=nadciśnienie 5=niskie ciśnienie  
6=dolegliwości sercowe 7= obrzęki nóg 8=dolegliwości żołądkowe/wątrobowe  
9=zaburzenia trawienia 10=dolegliwości stawów lub mięśni 11=drżenie rąk 12=omdlenia  
13=zaburzenia apetytu 14=zaburzenia snu 15=cukrzyca 16=zaburzenia pamięci  
17=zaburzenia wzroku 18=zaburzenia słuchu 19=nie ma żadnych z wymienionych  
dolegliwości
- H8. Czy w ostatnich 12 miesiącach stosował(a) Pan(i) jakieś domowe lub ludowe (niekonwencjonalne) metody leczenia?  
/ \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ /  
(ankieter może przytoczyć przykłady właściwe dla danego kraju; możliwa więcej niż jedna odpowiedź)  
1=homeopatia 2=zioła 3=sauna 4=kąpiele lecznicze 5=akupunktura/akupresura  
6=cudowne wyleczenie 7=bandażowanie 8=unani 9=ayurvedic 10=herbal nati  
11=sidda 12=bańki 13=inne 14=żadne
- H9. Z czyjej pomocy Pan(i) korzysta w razie choroby lub dolegliwości? / \_\_\_\_\_ /  
1=lekarz specjalista/szpital 2=stały opiekun/pielęgniarka 3=lekarz + opieka domowa  
4=inne osoby 5=nie korzystam z niczyjej opieki 6=stosuje domowe środki lecznicze
- H10. Czy posługuje się Pan(i) następującym pomocniczym sprzętem?  
/ \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ /

(możliwych kilka odpowiedzi)

1=okulary 2=aparat słuchowy 3=proteza zębowa 4=proteza kończyny, laska, kula  
5=wózek inwalidzki 6=wkładki sanitarne przy nietrzymaniu moczu/stolca  
7=inne nie wymienione 8=żadne

H11. Czy pozostaje Pan(i) obecnie w stałym leczeniu? /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

H12a. Jak Pan(i) ocenia swój obecny stan zdrowia? /\_\_\_\_\_/

1=bardzo dobry 2=dobry 3=zadowolający 4=raczej niedobry 5=zły 6=bardzo zły

H12b. Czy jest Pan(i) zadowolony(a) ze swego obecnego stanu zdrowia? /\_\_\_\_\_/

1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=umiarkowanie zadowolony  
4=niezadowolony 5=bardzo niezadowolony

H13. Jak ocenia Pan(i) swój stan zdrowia w porównaniu ze stanem zdrowia innych osób w tym samym wieku? /\_\_\_\_\_/

1=lepszy 2=taki sam 3=gorszy 4=nie umiem ocenić

### III. Zdrowie – 2

H14. Co Pan(i) robi, aby utrzymać swoje zdrowie lub je poprawić?  
(wymienić trzy przykłady według ich ważności: np. sport, specjalna dieta itp.)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

H15. Co Pan(i) doradzałby(aby) innym osobom w celu zachowania lub poprawy zdrowia?  
(wymienić trzy przykłady według ich ważności)

- 1.....
- 2.....
- 3.....

H16. Skąd Pan(i) czerpie informacje o zdrowiu, sposobach jego poprawy?

- .....
- .....
- .....

### IV. Samodzielność w codziennym życiu – 1

A1. Proszę się zastanowić, czy jest Pan(i) w stanie poradzić sobie w samodzielnym

załatwianiu codziennych podstawowych czynności? (pytanie dotyczące higieny osobistej, ubierania się, wykonywania czynności domowych)

/\_\_\_\_\_/

1=tak 2=z trudnością 3=nie może sobie poradzić

A2. Czy Pan(i) radzi sobie z wykonywaniem następujących czynności

- kąpiel (wanna/natrysk): /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie
- ubieranie i rozbieranie się: /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie
- samodzielne korzystanie z toalety: /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie
- siadanie i wstawanie z krzesła: /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie
- utrzymanie moczu/stolca: /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie
- przygotowanie jedzenia/picia: /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=z trudnością 3=nie

A3. Czy są jakieś zdrowotne ograniczenia (np. choroba, kalectwo), które utrudniają Panu(i) codzienne zajęcia? /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

A4. Czy jest Pan(i) w stanie wykonać bez pomocy następujące czynności?

- Ciężka praca poza domem (odgarnianie śniegu, praca w ogrodzie)  
/\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=nie
- dłuższy spacer /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=nie
- kino, teatr, wyjście do kościoła /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=nie
- wejście po schodach na I piętro /\_\_\_\_\_/ 1=tak 2=nie

A5. Czy a Pan(i) trudności z wykonaniem następujących czynności?

- Stać przez dłuższy czas  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności
- nosić torby z zakupami ok. 5 kg  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności
- klękać, schylać się:  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności
- posługiwać się drobnymi przedmiotami (pióro, nożyczki itp.)  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności
- podnosić małe przedmioty ponad wysokość ramion  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności
- przesuwać ciężkie przedmioty w mieszkaniu  
/\_\_\_\_\_/ 1=ma trudności 2=niewielkie trudności 3=nie ma trudności

#### IV. Samodzielność w życiu codziennym życiu – 2

A6. Czy daje sobie Pan(i) radę w prowadzeniu gospodarstwa domowego? (np. sprzątanie mieszkania, robienie zakupów itp.) / \_\_\_\_\_ /

1=tak 2=z trudnością 3=nie

A6a. Które z czynności jest wykonuje Pan(i) samodzielnie:

/ \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ // \_\_\_\_\_ /

1=robię samodzielnie zakupy 2=robię zakupy dla siebie i dzieci 3=gotuję samodzielnie  
3=gotuję dla siebie i dzieci 4=sprzątam swoje mieszkanie 4=samodzielnie wykonuję  
wszystkie czynności związane z prowadzeniem domu 5=w części lub wszystkich z  
wymienionych czynności pomaga mi ktoś z najbliższych

Jeśli wybrał(a) Pan(i) odpowiedź 5 to proszę wskazać:

1. Czynności, w których potrzebuje Pani pomocy.....

.....

A7. Czy są osoby, które pomagają Panu(i) w takich czynnościach jak: zakupy, prace domowe, kąpiel itp.? / \_\_\_\_\_ /

1=tak 2=nie

A8. Jeżeli tak: liczba tych osób / \_\_\_\_\_ /

0=nie ma takich osób

A9. Jeżeli tak: jak często otrzymuje Pan(i) pomoc? / \_\_\_\_\_ /

1=stale 2=kilka godzin dziennie 3=kilka razy w tygodniu 4=raz w tygodniu

5=rzadziej (0=nie otrzymuję pomocy)

A10. Czy ma Pan(i) stałego opiekuna? / \_\_\_\_\_ /

1=tak 2=nie

A11. Jeżeli tak: kim jest ta osoba / \_\_\_\_\_ /

1=współmałżonek 2=córka 3=syn 4=synowa 5=zięć 6=wnuk 7=ojciec/matka

8=brat/siostra 9=przyjaciół 10=sąsiad 11 zawodowy opiekun 12=inna osoba

(0=nie ma stałego opiekuna)

A12. Jeżeli tak: jak może Pan(i) opisać swoje nastawienie (swój stosunek) do tej osoby? / \_\_\_\_\_ /

1=bardzo dobre 2=dobre 3=obojętne 4=złe 5=bardzo złe

(0=nie dotyczy, nie ma stałego opiekuna)

A13. Jeżeli tak: jak ocenia Pan(i) jakość opieki świadczonej przez tę osobę / \_\_\_\_\_ /

1=bardzo dobra 2=dobra 3=przeciętna 4=zła 5=bardzo zła

(0=nie dotyczy, nie mam opiekuna)

A14. Jeżeli nie to dlaczego nie ma Pan(i) opiekuna /\_\_\_\_\_/

1=nie starał się o pomoc 2=starał się, ale nie otrzymał 3=nie potrzebuje pomocy  
(0=nie dotyczy, nie ma opiekuna)

A15. Kto powinien taką opiekę podjąć w razie potrzeby? /\_\_\_\_\_/

1=członek rodziny 2=pielęgniarka i/lub pracownik socjalny 3=jedni i drudzy (tj. 1+2)  
4=zakład opieki (szpital, dom pomocy społecznej) 5=inne osoby

## V. Warunki życiowe

L1. Gdzie Pan(i) spędził(a) swoje dzieciństwo? /\_\_\_\_\_/

1=wielkie miasto 2=małe miasto 3=wieś

L2. Główne miejsce zamieszkania w wieku dorosłym /\_\_\_\_\_/

1=wielkie miasto 2=małe miasto 3=wieś

L3. Jakie udogodnienia ma Pan(i) w swoim mieszkaniu/domu?  
/\_\_\_\_\_/

(możliwa więcej niż jedna odpowiedź)

1=zimna woda bieżąca 2=gorąca woda bieżąca 3= kuchnia 4=łazienka 5=balkon/taras  
6=ogród 7=toaleta/WC 8=pralka 9=telewizor 10=telefon 11=ogrzewanie centralne  
12=żadna z tych rzeczy

L4. Liczba pomieszczeń w Pana(i) mieszkaniu/domu /\_\_\_\_\_/

(bez kuchni i łazienki)

L5. Czy ma Pan(i) ze swego mieszkania łatwy dostęp do następujących środków transportu?  
/\_\_\_\_\_/

(Możliwa więcej niż jedna odpowiedź)

1=autobus 2=pociąg 3=tramwaj 4=metro 5=taxi 6=żadne

L6. Czy ma Pan(i) ze swego mieszkania łatwy dostęp do następujących miejsc/instytucji?  
/\_\_\_\_\_/

(Możliwa więcej niż jedna odpowiedź)

1=rejonowy lekarz/pielęgniarka 2=apteka 3=sklep spożywczy 4=poczta  
5=bank 6=lokalny urząd 7=kościół 8=park 9=kino/teatr 10=klub seniora

L7. Czy na jakość życia w Pana(i) dzielnicy mają niekorzystny wpływ następujące czynniki?  
/\_\_\_\_\_/

(Możliwa więcej niż jedna odpowiedź)

1=ruch uliczny 2=hałas 3=zanieczyszczenie powietrza 4=śmieci/odpadki  
5=inne czynniki 6=żadne z nich

L8. Czy czuje się Pan(i) bezpiecznie w swoim mieszkaniu/domu? (np. obawa włamania, kradzieży itp.) /\_\_\_\_\_/

1=bardzo bezpiecznie 2=bezpiecznie 3=w miarę bezpiecznie  
4=niezbyt bezpiecznie 5=bardzo niebezpiecznie



L9. Czy jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojego mieszkania/domu? /\_\_\_\_\_/

1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=mniej więcej zadowolony  
4=niezadowolony 5=bardzo niezadowolony

## VI. Zainteresowania osobiste

Którym z niżej podanych form zainteresowań lub hobby poświęca Pan (i) czas?

Zainteresowania Hobby	W ostatnim miesiącu	Dawniej tak, obecnie mniej lub wcale	Dawniej nie, obecnie nie	Dawniej nie, obecnie tak	Dawniej tak, obecnie tak lub bardziej
I 1 spacery	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 2 sport	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 3 praca w ogródku, pielęgnacja kwiatów na balkonie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 4 malarstwo, muzyka	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 5 prace ręczne, rękodzieło	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 6 czytanie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 7 słuchanie radia	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 8 oglądanie telewizji	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 9 działalność polityczna	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 10 działalność społeczna	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 11 działalność w parafii	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 12 klub seniora	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie

I 13 grupa samopomocowa	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 14 doksztalcanie, uniwersytet III wieku	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 15 spotkania przyjaciół	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 16 restauracja, kawiarnia	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 17 podróże	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie
I 18 koncert/ teatr/ kino	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie	<input type="checkbox"/> Tak <input type="checkbox"/> Nie

I19a. Proszę napisać, czym się Pan(i) najchętniej zajmuje?

.....  
.....

I19b. Proszę napisać, jak najchętniej spędza Pan(i) czas wolny?

.....  
.....

I19c. Proszę wymienić, czy są jakieś zajęcia, w których chciałby(-aby) Pan(i) uczestniczyć, ale niestety nie ma możliwości, gdyż nie ma oferty skierowanej do seniorów?

.....  
.....

## VI. Zainteresowania osobiste – 2

I19. Jakie formy aktywności fizycznej uprawiał(a) Pan(i) dawniej?

1.....  
2.....  
3.....

I20. Jak ocenia Pan(i) swoją wcześniejszą aktywność fizyczną?

/ \_\_\_\_ /

1=bardzo aktywny 2=aktywny 3=mało aktywny

- I21. Jakie formy aktywności fizycznej uprawia Pan(i) obecnie?  
 1.....  
 2.....  
 3.....

- I22. Jak ocenia Pan(i) swoją obecną aktywność fizyczną? /\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 1=bardzo aktywny 2=aktywny 3=mało aktywny

- I23. Czy sport wywarł wpływ na Pana(i) życie?  
 1.....  
 2.....  
 3.....

## VII. Religia

- R1. W jakich formach życia religijnego bierze Pan(i) udział?  
 /\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 (możliwa więcej niż jedna odpowiedź)  
 1=przestrzeganie w domu religijno-kultowych przykazań 2=udział w życiu religijnym  
 życiu wspólnoty 3=sprawowanie zadań lub funkcji we wspólnocie religijnej 4=nie  
 bierze udziału w życiu religijnym wspólnoty 5=brak odpowiedzi

- R2. Jak często chodzi Pan(i) do kościoła/cerkwi?  
 /\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ //\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 (możliwa więcej niż jedna odpowiedź)  
 1=kilka razy dziennie 2=codziennie 3=kilka razy w tygodniu 4=co tydzień  
 5=kilka razy w miesiącu 6=co miesiąc 7=rzadziej 8=nigdy 9=brak odpowiedzi

- R3. Pomijając udział w religijnych uroczystościach (np. udział we mszy) jak ocenia Pan(i) swoją religijność? /\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 1=głęboko religijny 2=przeciętnie religijny 3=trochę religijny 4=niereligijny  
 5=brak odpowiedzi

- R4. Jak ważna jest religia w Pana(i) życiu? /\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 1=bardzo ważna 2=ważna 3=niezbyt ważna 4=nieważna 5=brak odpowiedzi

- R5. W jakim stopniu religia jest dla Pana(i) źródłem siły, otuchy, pomocy? /\_\_\_\_\_/ /\_\_\_\_\_/  
 1=w dużym stopniu 2=w umiarkowanym stopniu 3=w niewielkim stopniu  
 4=bez znaczenia

- R6. Gdy myśli Pan(i) o śmierci, co przychodzi na myśl?  
 1.....  
 2.....  
 3.....

### VIII. Subiektywne samopoczucie (wg *Philadelphia Geriatric Morale Scale*)

Proszę ocenić słuszność następujących stwierdzeń:

- W1. Obecnie drobne sprawy niepokoją mnie bardziej niż dawniej / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W2. Czasami martwię się tak bardzo, że nie mogę spać / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W3. Jest wiele spraw, które mnie niepokoją / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W4. Obecnie denerwuje mnie więcej rzeczy niż dawniej / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W5. Na ogół staram się przyjmować sprawy od łatwiejszej strony / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W6. Łatwo wyprowadzić mnie z równowagi / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W7. Im będę starszy(a), tym cięższe będzie życie / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W8. Mam tyle samo energii (werwy), co w ubiegłym roku / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W9. Im będę starszy(a), tym mniej będę użyteczny(a) / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W10. W miarę jak się starzeję, jest mi właściwie lepiej, niż się spodziewałem(am) / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W11. Czuję się obecnie tak samo zadowolony(a) szczęśliwy(a) jak dawniej / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W12. Czasami czuję się samotny(a). / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W13. Widuję się z przyjaciółmi i rodziną wystarczająco często. / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie
- W14. Czasami wydaje mi się, że życie jest już niewiele warte. / \_\_\_\_ /  
1=tak 2=nie

W15. Na ogół życie jest dla mnie coraz cięższe. /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

W16. Jestem w pełni zadowolony z mojego życia. /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

W17. W moim życiu jest wiele spraw, które mnie smuca. /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

#### IX. Kontakty społeczne-1 (wg Social Network Questionnaire)

S1. Z iloma członkami rodziny widuje się Pan(i)regularne? /\_\_\_\_\_/

(rodzina w szerokim rozumieniu)

S2. Jak często jest Pan(i) zapraszany(a) na rodzinne uroczystości /\_\_\_\_\_/

(np. wesele, urodziny itp.)

1=co tydzień 2=co miesiąc 3=kilka razy w roku 4=co najmniej raz w roku  
5=bardzo rzadko 6=nigdy

S3. Czy jest Pan(i) pytany(a) o radę lub proszony(a) o udział w podejmowaniu ważnych decyzji rodzinnych? /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

S4. Czy pomaga Pan(i) komuś lub opiekuje się kimś niesprawnym lub chorym?

1=tak 2=nie

/\_\_\_\_\_/

S5. A teraz odwrotna sytuacja: czy jest ktoś, kto pomógłby Panu(i) w razie choroby lub kłopotów? /\_\_\_\_\_/

(możliwych kilka odpowiedzi)

1=współmałżonek 2=innny członek rodziny 3=przyjaciel 4=zawodowy opiekun 5=nikt

S6. Jak ocenia Pan(i) swoje zadowolenie ze stosunków rodzinnych? /\_\_\_\_\_/

1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=umiarkowanie zadowolony

4=niezadowolony 5=bardzo niezadowolony

S7. Ilu ma Pan(i) przyjaciół i bardzo bliskich znajomych? /\_\_\_\_\_/

S8. Czy jest Pan(i) członkiem dobrowolnych grup lub stowarzyszeń (innych niż religijne)? /\_\_\_\_\_/

1=tak 2=nie

S9. Jeśli tak, to które z następujących określić najlepiej opisują Pana(i) udział w tym stowarzyszeniu/grupie? /\_\_\_\_\_/

1=jestem biernym członkiem 2=jestem mało aktywnym członkiem

3=jestem aktywnym członkiem 4=jestem w kierownictwie stowarzyszenia/grupy

(0=nie dotyczy, nie jest członkiem żadnej grupy)

- S10. Czy angażuje się Pan(i) w dobrowolną pracę społeczną, polityczną lub samopomocową? /\_\_\_\_\_/
- 1=tak 2=nie
- S11. Czy jest Pan(i) zadowolony(a) z kontaktów z przyjaciółmi i bliskimi znajomymi? /\_\_\_\_\_/
- 1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=umiarkowanie zadowolony  
4=niezadowolony 5=bardzo niezadowolony (0=nie ma przyjaciół/znajomych)
- S11a. Gdzie najczęściej spotyka się Pan(i) z przyjaciółmi: /\_\_\_\_\_/
- 1=w domu, 2=w kawiarni/restauracji 3=kinie/teatrze/operze/muzeum/filharmonii  
4=w kościele 5=na spacerach 6= w placówkach oświatowych (np. UTW)  
7=w bibliotece 8=na spotkaniach stowarzyszenia 9=na wspólnych wycieczkach  
10=inne (proszę wymienić jakie).....  
.....

## IX. Kontakty społeczne-2

Proszę ocenić słuszność następujących stwierdzeń:

- S12. Istnieją osoby, które akceptują mnie takim, jakim jestem: /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S13. Pragnę więcej bezpieczeństwa i bliskości: /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S14. Potrzebuję więcej osób, z którymi mógłbym spędzać wolny czas /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S15. Pragnę więcej zrozumienia i sympatii ze strony innych osób: /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S16. Są osoby, które stają po mojej stronie, nawet gdy popełniam błędy /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S17. Nie znam wystarczająco dużo osób, do których mógłbym zwrócić się ze swoimi problemami /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S18. Nie mam nikogo, z kim mógłbym rozmawiać na tematy intymne /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S19. Potrzebuję więcej pomocy i praktycznego wsparcia /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne
- S20. Są osoby, wobec których mogę okazać moje emocje bez skrępowania /\_\_\_\_\_/
- 1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne

S21. Są osoby, z którymi w chwilach przygnębienia mogę o tym porozmawiać / \_\_\_\_\_ /  
1= w pełni słuszne 2=raczej słuszne 3= niesłuszne

## X. Postrzeganie starości

P1. Gdy myśli Pan(i) o starości, co przychodzi wtedy Pani(u) na myśl?

1.....

2.....

3.....

P2. Czy w porównaniu do innych osób w Pana(i) wieku, czuje się Pan(i) / \_\_\_\_\_ /  
1=młodszy 2=w tym samym wieku 3=starszy 4=nie umiem ocenić

P3. Czy w porównaniu do innych osób w Pana(i) wieku, ocenia Pan(i) swój poziom życia jako: / \_\_\_\_\_ /  
1=lepszy 2=porównywalnie taki sam 3=gorszy

P4. Które twierdzenie uważa Pan(i) za słuszne / \_\_\_\_\_ /  
1=młodzi mogliby wiele nauczyć się od starszych  
2=młodzi mogliby czegoś nauczyć się od starszych  
3=młodzi mogą niewiele nauczyć się od starszych

P5. Czy uważa Pan(i), że Pana/Pani doświadczenie życiowe może być przydatne dla osób młodszych? / \_\_\_\_\_ /  
1=bardzo przydatne 2=przydatne 3=częściowo przydatne  
4=niewiele przydatne 5=całkowicie nieprzydatne

P6. W jakim stopniu Pana(i) zdaniem ludzie młodszy powinni czuć się zobowiązani wobec osób starszych? / \_\_\_\_\_ /  
1=w bardzo dużym stopniu 2=w dużym stopniu 3=częściowo  
4=w niewielkim stopniu 6=wcale

P7. Gdy myśli Pan(i) o swojej przyszłości, co Panu(i) przychodzi wtedy na myśl?  
(wymienić trzy według ważności)

1.....

2.....

3.....

P8. Gdy myśli Pan(i) o swoim dotychczasowym życiu, co przychodzi Panu(i) wtedy na myśl? (wymienić trzy według ważności)

1.....

2.....

3.....

- P9. Proszę zastanowić się, czy jest Pan(i) zadowolony(a) ze swojej obecnej sytuacji życiowej? / \_\_\_\_\_ /  
 1=bardzo zadowolony 2=zadowolony 3=umiarkowanie zadowolony  
 4=raczej niezadowolony 5=całkowicie niezadowolony
- P10. Jak zadowolony(a) czuje się Pan(i) ze swojej obecnej sytuacji w porównaniu z przeszłością? / \_\_\_\_\_ /  
 1=obecnie bardziej zadowolony 2=tak samo zadowolony  
 3=obecnie mniej zadowolony
- P11. W życiu zdarzają się różne wydarzenia, które wywierają duży wpływ na dalsze losy. Czy w Pana(i) życiu wydarzyło się coś takiego? Jakie to było wydarzenie? (np. przeżycie wojenne małżeństwo, choroba)  
 1.....  
 2.....  
 3.....

## XI. Opinie dotyczące postaw

- C1. To, co dobrego zdarzyło się w moim życiu, mogę zawdzięczać samemu sobie. / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze  
 3=pasuje częściowo 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C2. W moim życiu dobre rzeczy zdarzały się najczęściej przypadkowo / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C3. Na ogół inni ludzie troszczą się o to, aby w moim życiu nie było niepowodzeń. / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C4. Jeżeli w moim życiu coś źle idzie, to znaczy, że byłem nierozważny. / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C5. Na dobro i piękno w moim życiu mogę sam(a) wpływać. / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C6. Często nie widzę żadnych możliwości, aby ustrzec się przed nieszczęśliwymi wydarzeniami. / \_\_\_\_\_ /  
 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
 4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie



- C7. Gdy otrzymuję to co chcę, jest tak dlatego, że sam się o to starałem. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C8. Aby uniknąć przykrości, zdaję się na innych. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C9. W dużej mierze inni ludzie troszczą się o to, aby w moim życiu wszystko dobrze się układało. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo 4  
=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C10. Jeżeli w moim życiu coś się nie układa, sam jestem temu winien. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C11. Jeżeli otrzymuję coś czego pragnę, to dzieje się tak najczęściej dlatego, że mam szczęście. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C12. Jeżeli mam problemy w życiu, najczęściej mogę na nie wpływać moim zachowaniem. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C13. Nie mam żadnego wpływu na zrządzenia losu /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie pasuje zupełnie
- C14. Przyjemne sprawy w moim życiu zależą od innych osób. /\_\_\_\_\_/
- 1=pasuje do mnie bardzo dobrze 2=pasuje dobrze 3=pasuje częściowo  
4=pasuje niewiele 5=nie

***Dziękuję za udzielenie odpowiedzi!***