

АКАДЕМИЯ НАУК СССР
ИНСТИТУТ СОЦИОЛОГИИ

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Москва 1991г.

Уважаемый товарищ!

Сегодня мы все недовольны и уровнем здравоохранения, и условиями нашего быта, и экологической загрязненностью и т.д. - то есть всем тем, что определяет наше здоровье. Но есть еще одна важная сторона здоровья – это наше отношение к нему. И здесь тоже проблем много. Например, какую долю ответственности за здоровье несет здравоохранение, общество и сам человек? Как может человек относиться к своему здоровью, если хочет долго прожить, и как относится на самом деле? Эти и другие вопросы обсуждаются в анкете. Ответы на них помогут научно обосновать социальную политику в области здравоохранения.

Как заполнять анкету:

1. Внимательно, не торопясь, прочтите вопрос. Ознакомьтесь с предложенным набором возможных ответов на него.

2. Выберите из предлагаемого перечня ответов те, которые соответствуют Вашему собственному мнению и обведите кружками номера этих ответов. Обращайте внимание на то, сколько вариантов ответа (один или несколько) можно указать в каждом вопросе.

3. Если среди предложенного перечня ответов не окажется такого, который соответствует Вашему мнению, то напишите свое мнение на специально оставленной для этого свободной строке.

4. Просим Вас при заполнении анкеты не делать никаких пометок в пустых клетках и на отделенной полосой колонке цифр слева. Заполненную анкету вложите в наш конверт и опустите в почтовый ящик.

Надеемся, что вы ответите на все наши вопросы и заранее благодарим вас!

Сначала несколько вопросов о Вашей жизни

1. Пол

1 мужской

2 женский

2. Год рождения

19_____

3. Ваше семейное положение?

1 женат (холост) или живем без регистрации брака

2 холост (одиночка)

3 в разводе или разошлись

4 вдова (вдовец)

4. Сколько человек проживает совместно с Вами?

(число лиц, ведущих общее хозяйство)

_____ человек

5. Если живете в семье, то с кем? Кем они Вам приходятся?

(Отметьте тех, кто имеется)

1 супруг (а)

2 партнер

3 дети (моложе 18 лет)

4 взрослые дети (18 лет и старше)

5 ваши родители

6 родители Вашего супруга (и)

7 ваша сестра или брат

8 другие родственники

9 друзья, знакомые

6. Сколько детей до 18 лет проживает с Вами?

(Ваши собственные или Вашего супруга. Укажите «0», если нет детей до 18 лет).

0 детей нет

7. Сколько комнат, не считая кухни, занимает Ваша семья (или Вы сами, если Вы не имеете семьи)?

_____ комнат

8. Какое у Вас образование?

1 начальное

2 неполное среднее

3 общее среднее

4 ПТУ, училище

5 техникум

6 неоконченное высшее

7 высшее

9. Сколько всего лет Вы отдали учебе?
(Дневной, вечерней, заочной, начиная с 1 класса)

_____ лет

10. Каков Ваш месячный семейный доход за вычетом всех налогов?
(Сложите все зарплаты, пенсии, стипендии и другие доходы)

_____ рублей

11. Ваша профессия?

(Если Вы на пенсии или безработный, пожалуйста, напишите Вашу профессию в прошлом. Например: пенсионер, в прошлом – военный)

12. Ваша должность?

Расскажите о вашей работе

13. Какой трудовой деятельностью Вы были заняты в течение последнего года?

- 1 находился на постоянной работе
- 2 занимался предпринимательской деятельностью
- 3 занимался индивидуально-трудовой деятельностью
- 4 домохозяйка, помощник по хозяйству
- 5 учился
- 6 не работал по причине болезни, инвалидности
- 7 безработный

14. Насколько физически тяжела Ваша работа?

- 1 очень тяжелая
- 2 достаточно тяжелая
- 3 в основном легкая
- 4 очень легкая
- 5 не работаю

15. Насколько Ваша работа напряженная?

- 1 совсем нет
- 2 до некоторой степени
- 3 в достаточной степени напряженная
- 4 очень напряженная
- 5 не работаю

16. Как Вы считаете, Ваша работа вредна для Вашего здоровья?

- 1 очень вредна
- 2 вредна в небольшой степени
- 3 совсем не вредна
- 4 трудно сказать
- 5 не работаю

Несколько вопросов о вашем здоровье

В течение последнего года (12 месяцев) Вы посещали врача по следующим причинам:

17. Повышенное (пониженное) кровяное давление (гипертония, гипотония)?

- 1 да
- 2 нет

18. Диабет?

- 1 да
- 2 нет

19. Инфаркт миокарда?

- 1 да
- 2 нет

20. Ангина и ее осложнения?

- 1 да
- 2 нет

21. Сердечная недостаточность, коронарная болезнь?

- 1 да
- 2 нет

22. Рак (онкологические заболевания)?

- 1 да
- 2 нет

23. Ревматический артрит?

- 1 да
- 2 нет

24. Болезни спины?

- 1 да
- 2 нет

25. Эмфизема легких, хронический бронхит?

- 1 да
- 2 нет

26. Хроническая болезнь почек, воспаление мочевых путей?

- 1 да
- 2 нет

27. Аллергия?

1 да

2 нет

28. Желудочно-кишечные заболевания?

1 да

2 нет

29. Обострение других хронических заболеваний?

1 да

2 нет

30. Если у Вас хронические заболевания, то постоянно ли Вы лечитесь у врача?

1 да

2 нет

Можете ли Вы в обычном состоянии сделать следующие вещи:

31. Пройти пешком приблизительно полкилометра без отдыха?

1 да

2 нет

32. Пробежать короткую дистанцию (100 м.)?

1 да

2 нет

33. Пробежать длинную дистанцию (500 м.)?

1 да

2 нет

34. Как часто в течение последнего года (12 месяцев) Вы посещали врача?

(Пожалуйста, посчитайте все посещения врача, включая обращения в больницу и поликлинику, но без посещений зубного врача. Если не помните точно, укажите примерное число).

_____ раз

Имели ли Вы следующие симптомы или недомогания в течение последнего месяца:

35. Боль в груди (включая сердце)?

1 никогда

2 иногда

3 часто

36. Боль в суставах?

1 никогда

2 иногда

3 часто

37. Боль в шее или плече?
1 никогда
2 иногда
3 часто
38. Ломота в спине?
1 никогда
2 иногда
3 часто
39. Головная боль?
1 никогда
2 иногда
3 часто
40. Экзема?
1 никогда
2 иногда
3 часто
41. Опухание ног?
1 никогда
2 иногда
3 часто
42. Запор?
1 никогда
2 иногда
3 часто
43. Боль в желудке?
1 никогда
2 иногда
3 часто
44. Насморк, кашель или лихорадка (жар), простуда?
1 никогда
2 иногда
3 часто
45. Дрожат руки?
1 никогда
2 иногда
3 часто
46. Бессонница?
1 никогда
2 иногда
3 часто
47. Депрессия?
1 никогда
2 иногда

- 3 часто
48. Нервозность или раздражительность?
1 никогда
2 иногда
3 часто
49. Утомляемость?
1 никогда
2 иногда
3 часто
50. Потливость без физической нагрузки?
1 никогда
2 иногда
3 часто
51. Чувство, что я на пределе сил?
1 никогда
2 иногда
3 часто
52. Ваш вес?
(Если не знаете точно, укажите приблизительно)
_____ кг
53. Ваш рост?
(Если не знаете точно, укажите приблизительно)
_____ см
54. Как Вы оцениваете свое здоровье в данный момент?
1 очень хорошее
2 хорошее
3 нормальное
4 скорее плохое
5 очень плохое
55. Есть ли у Вас в последнее время повод для беспокойства о своем здоровье?
1 нет
2 да, я беспокоюсь: (по какой причине?)
(напишите)_____
56. Использовали ли Вы лекарства в течение последней недели (7 дней)?
1 нет
2 да

Если использовали, то отметьте какие:

57. Таблетки, снижающие давление?

1 да

2 нет

58. Таблетки от головной боли?

1 да

2 нет

59. Таблетки от других болей?

1 да

2 нет

60. Пилюли (контрацептивные средства)?

1 да

2 нет

61. Транквилизаторы?

1 да

2 нет

62. Снотворные средства?

1 да

2 нет

63. Дерматологические?

1 да

2 нет

64. Витамины или железосодержащие препараты?

1 да

2 нет

65. Лекарства от кашля?

1 да

2 нет

66. Микроэлементы (например, селениум)?

1 да

2 нет

67. Народные средства (мед, малина, травы)?

1 да

2 нет

68. Что еще? _____

1 да

2 нет

69. В течение последнего месяца Вы ходили на работу с недомоганием?

1 нет

2 да

70. Если «да», то сколько дней?

_____ дней

Делаете ли Вы что-нибудь для поддержания Вашего здоровья:

71. Придерживаюсь диеты?

1 да

2 нет

3 трудно сказать

72. Занимаюсь физическими упражнениями?

1 да

2 нет

3 трудно сказать

73. Забочусь о режиме сна и отдыха?

1 да

2 нет

3 трудно сказать

74. Избегаю вредных привычек?

1 да

2 нет

3 трудно сказать

75. Посещаю врача с профилактической целью?

1 да

2 нет

3 трудно сказать

76. Что еще? _____

1 да

2 нет

3 трудно сказать

77. Если Вы недостаточно заботитесь о своем здоровье, объясните почему?

(Отметьте только одну главную причину)

1 не хочу ни в чем ограничивать свою жизнь

2 никакая забота не гарантирует хорошего здоровья

3 не хватает силы воли

4 в этом нет необходимости, так как я здоров

5 нет соответствующих условий

6 у меня нет времени

7 не знаю, что нужно делать для своего здоровья

8 слишком устаю физически, чтобы что-то делать

9 другие причины, какие? _____

Ваши физические нагрузки

78. Если Вы обычно часть пути или весь путь на работу и обратно идете пешком (или едете на велосипеде), то сколько минут Вы при этом тратите?

- 1 до 15 минут
- 2 15-30 минут
- 3 30-60 минут
- 4 более часа
- 5 добираюсь на работу личным или общественным транспортом
- 6 я работаю дома

79. Как часто Вы делаете физические упражнения, которые занимают у Вас не менее получаса?

- 1 ежедневно
- 2 один - три раза в неделю
- 3 один - три раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 не делаю упражнений

80. Достаточно ли для Вашего здоровья той физической нагрузки (физкультура, спорт, ходьба), которую Вы имеете?

- 1 более, чем достаточно
- 2 достаточно
- 3 не достаточно
- 4 трудно сказать

81. Используете ли Вы методику релаксации (то есть Вы, по меньшей мере, 10-20 минут не делаете ничего, кроме, например, дыхательных упражнений, медитации или чего-то подобного)?

- 1 никогда
- 2 иногда
- 3 регулярно, что именно? _____

82. Курите ли Вы в настоящий момент?

- 1 да, ежедневно
- 2 иногда
- 3 не курю

83. Регулярно ли Вы курите (каждый день или почти каждый день, по меньшей мере, в течение года)?

- 1 нет, я никогда не курил регулярно

2 да, я курю регулярно

84. Если курите, то сколько лет?

_____лет

85. Если Вы бросили или пытались бросить курить, что было главной причиной этого?

(отметьте одну причину)

1 болезнь

2 вредность табака, стремление избежать болезней

3 беременность

4 экономические причины

5 желание подать хороший пример детям

6 неприятный запах

7 по настоянию или под влиянием окружающих

8 другие причины, какие? _____

9 я не бросал и не пытался бросить курить

86. Где в Вашей семье обычно курят (Вы или еще кто-нибудь)?

1 вне квартиры (на балконе, лестничной площадке и т.д.)

2 в отдельной комнате

3 без ограничений

НА ВОПРОСЫ С 87 ПО 105 ОТВЕЧАЮТ ТОЛЬКО КУРЯЩИЕ

Как много Вы выкуриваете ежедневно?

87. сигареты с фильтром _____ штук в день

88. сигареты без фильтра _____ штук в день

89. трубка _____ трубок в день

90. папиросы _____ штук в день

Люди курят по различным причинам, а что важно для Вас:

91. Курение помогает расслабиться?

1 не важно

2 важно

3 очень важно

92. Курение помогает сосредоточиться?

1 не важно

2 важно

3 очень важно

93. Курение занимает руки?

1 не важно

2 важно

- 3 очень важно
94. Курить приятно?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
95. Курение дает возможность сделать перерыв в работе?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
96. Курю как все?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
97. Курение препятствует увеличению веса?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
98. Курение – привычка?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
99. Курение - способ общения?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
100. Хорошо закурить после еды?
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
101. Другие причины? _____
- 1 не важно
 - 2 важно
 - 3 очень важно
102. Считаете ли Вы, что курите:
- 1 слишком много
 - 2 больше, чем следовало бы
 - 3 умеренно
 - 4 мало
 - 5 я мог бы курить больше
103. Хотели бы Вы бросить курить?
- 1 да

- 2 нет
- 3 трудно сказать

104. Если бы Вы попытались бросить курить, как Вы считаете, достигли бы в этом успеха?

- 1 нет
- 2 да
- 3 трудно сказать

105. Сколько раз Вы делали серьезную попытку бросить курить?

- 1 один раз
- 2 пару раз
- 3 три раза и больше
- 4 никогда

ДАЛЕЕ ПРОДОЛЖАЮТ ОТВЕЧАТЬ ВСЕ

106. Как Вы думаете, влияет ли отрицательно на Ваше здоровье курение или табачный дым?

- 1 очень сильно
- 2 в достаточной степени
- 3 немного
- 4 совсем не влияет
- 5 трудно сказать

107. Приходилось ли Вам пить алкогольные напитки (пиво, вино или крепкие напитки) в течение последнего года?

- 1 да
- 2 нет

Как часто Вы обычно пьете следующие напитки:

108. Пиво?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

109. Столовое вино?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

110. Крепленое вино?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

111. Домашнее вино?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

112. Крепкие напитки (коньяк, водка и т.п.)?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

113. Самогон, чача и др.?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

114. Другие алкогольные напитки, какие? _____

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 1-3 раза в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

115. Как часто в течение последнего года (12 месяцев) Вы чувствовали себя пьяным?

- 1 еженедельно, несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю
- 3 один или несколько раз в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

116. А как часто Вы испытывали состояние похмелья в течение последнего года (12 месяцев)?

- 1 несколько раз в неделю
- 2 раз в неделю

- 3 один или несколько раз в месяц
- 4 несколько раз в году
- 5 никогда

Люди принимают алкоголь по разным причинам, насколько важны для Вас лично следующие причины:

117. Алкоголь хорошо идет с едой?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

118. Алкоголь имеет приятный вкус?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

119. Алкоголь поднимает настроение?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

120. Принято выпить с гостями?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

121. Алкоголь помогает расслабиться?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

122. Легче говорить с людьми, если не много выпьешь?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

123. Алкоголь помогает забыть каждодневные заботы и трудности?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

124. Алкоголь бодрит?

- 1 не важно

- 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно
125. Легче ухаживать, когда немного выпьешь?
- 1 не важно
 - 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно
126. Легче выразить чувства с помощью алкоголя?
- 1 не важно
 - 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно
127. Иногда алкоголь помогает заснуть?
- 1 не важно
 - 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно
128. В кругу моих друзей принято выпивать?
- 1 не важно
 - 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно
129. Принято выпить, когда нечего делать?
- 1 не важно
 - 2 недостаточно важно
 - 3 достаточно важно
 - 4 очень важно

Приходилось ли Вам переживать следующие последствия из-за употребления алкоголя:

130. Потерял контроль над собой?
- 1 да
 - 2 нет
131. Временные финансовые трудности?
- 1 да
 - 2 нет
132. Серьезный конфликт с супругом или членами семьи?
- 1 да
 - 2 нет
133. Возникла тяга к алкоголю?
- 1 да
 - 2 нет

134. Остался дома, так как не мог идти на работу?
1 да
2 нет
135. Вынужден был сменить работу?
1 да
2 нет
136. Сделал в состоянии опьянения что-либо, о чем потом пожалел?
1 да
2 нет
137. Вступил в конфликт с официальными лицами?
1 да
2 нет
138. Получил травму?
1 да
2 нет
139. Попал к врачу в результате употребления алкоголя?
1 да
2 нет
140. Попал в вытрезвитель?
1 да
2 нет
141. Попал в драку?
1 да
2 нет
142. Другое (что?) _____
1 да
2 нет
143. Как Вы считаете, Вы выпиваете столько, сколько хотите?
1 совсем не пью
2 выпиваю меньше, чем хотел бы
3 выпиваю столько, сколько хочу
4 иногда выпиваю больше, чем следовало бы
5 часто выпиваю, больше, чем нужно

Если Вы не пьете вообще или пьете редко, то почему?
(можно отметить несколько причин)

144. Я в принципе трезвенник
1 да
145. У меня нет причин употреблять алкоголь
1 да
146. Я никогда не употребляю по состоянию здоровья
1 да

147. Я прекратил или отказался по состоянию здоровья
1 да
148. Мне не нравится вкус алкоголя
1 да
149. Мои религиозные убеждения не разрешают
1 да
150. Я боюсь зависимости от алкоголя
1 да
151. Я видел плохие примеры
1 да
152. Я испытал много трудностей из-за алкоголя
1 да
153. Моя семья или мои друзья не одобряют употребление алкоголя
1 да
154. Алкоголь слишком дорог
1 да
155. Я боюсь, что не смогу контролировать свое поведение, когда выпью
1 да
156. Моя работа требует отсутствия или ограничения употребления алкоголя
1 да
157. Когда выпьешь, трудно удержаться в рамках приличия?
1 да
158. Я боюсь, что алкоголь испортит мою внешность
1 да
159. Мои семейные обстоятельства (маленькие дети, беременность) ограничивают употребление алкоголя
1 да

Сколько чашек чая или кофе Вы обычно выпиваете в день?

(Отметьте «0», если совсем не употребляете)

160. Кофе _____ чашек
161. Чай _____ чашек, стаканов

162. Старались ли Вы что-то серьезно сделать, чтобы похудеть?

Если «да», то когда это было последний раз?

- 1 никогда
- 2 больше года назад
- 3 от полугода до года тому назад
- 4 1-6 месяцев назад
- 5 в течение последнего месяца

Если Вы худели, то насколько были важны для Вас следующие причины:

163. В связи с болезнью?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

164. Предупреждение болезни?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

165. Улучшение физического самочувствия?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

166. Улучшение внешности?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

167. Самоутверждение?

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

168. Другие причины, какие? _____

- 1 не важно
- 2 недостаточно важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

169. Как Вы оцениваете свой вес?

- 1 мой вес слишком мал
- 2 меньше, чем хотелось бы
- 3 нормальный
- 4 больше, чем хотелось бы
- 5 слишком велик

170. Как Вы считаете, пища, которую Вы употребляете, в основном качественная?

- 1 очень качественная

- 2 достаточно качественная
- 3 достаточно некачественная
- 4 очень некачественная
- 5 трудно сказать

171. Как Вы считаете, что способствует достижению жизненного успеха в первую очередь?

(отметьте не более трех ответов)

- 1 материальный достаток
- 2 способности, талант
- 3 удача, благоприятные обстоятельства
- 4 образование
- 5 здоровье
- 6 сила характера
- 7 поддержка близких, знакомых
- 8 знакомство с влиятельными («нужными») людьми
- 9 социальное положение родителей (семьи)
- 10 успех - это дар судьбы

Теперь несколько вопросов о взаимоотношениях

172. Сколько близких друзей Вы имеете (таких, с которыми можно поговорить обо всех Ваших проблемах)?

- 1 нет близкого друга
- 2 один
- 3 два
- 4 три
- 5 четыре или больше, сколько? _____

Если у Вас возникает необходимость взять в долг крупную сумму, можете Вы попросить об этом следующих лиц:

173. Супруг (партнер)?

- 1 никогда
- 2 иногда
- 3 всегда

174. Родители Ваши или супруга?

- 1 никогда
- 2 иногда
- 3 всегда

175. Ваши дети?

- 1 никогда
- 2 иногда
- 3 всегда

176. Другие родственники?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

177. Коллеги или приятели?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

178. Друзья?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

179. Соседи?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

180. Кто-то еще, кто? _____

1 никогда

2 иногда

3 всегда

К кому Вы обращаетесь за поддержкой, если у Вас случаются трудности психологического характера:

181. Супруг (партнер)?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

182. Родители Ваши или супруга?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

183. Ваши дети?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

184. Другие родственники?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

185. Коллеги или приятели?

1 никогда

2 иногда

3 всегда

186. Друзья?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
187. Соседи?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
188. Кто-то еще? Кто? _____
1 никогда
2 иногда
3 всегда

Если у Вас возникнут проблемы со здоровьем и Вам понадобятся совет или помощь, можете Вы получить их от следующих лиц:

189. Супруг (партнер)?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
190. Родители Ваши или супруга?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
191. Ваши дети?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
192. Другие родственники?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
193. Коллеги или приятели?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
194. Друзья?
1 никогда
2 иногда
3 всегда
195. Соседи?
1 никогда
2 иногда
3 всегда

196. Кто-то еще? Кто? _____

- 1 никогда
- 2 иногда
- 3 всегда

197. Как Вы оцениваете свое супружество?

- 1 очень счастливое
- 2 благополучное
- 3 неблагоприятное
- 4 очень несчастливое
- 5 трудно сказать
- 6 нет супруга (партнера)

198. Когда Вы думаете о своей жизни в целом, как часто Вы чувствуете себя одиноким человеком?

- 1 никогда
- 2 очень редко
- 3 иногда
- 4 сравнительно часто
- 5 очень часто
- 6 трудно сказать

Что вы думаете по поводу следующих высказываний:

199. Чувствую, что не могу добиться поставленной цели?

- 1 согласен полностью
- 2 согласен частично
- 3 трудно сказать
- 4 не согласен
- 5 не согласен полностью

200. Будущее безнадежно, я не верю в изменения к лучшему?

- 1 согласен полностью
- 2 согласен частично
- 3 трудно сказать
- 4 частично не согласен
- 5 не согласен полностью

А теперь несколько суждений и вопросов о здоровье и связанных с ним вещах

201. Врачи способны предупредить наиболее серьезные заболевания?

- 1 согласен полностью
- 2 согласен частично

- 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
202. Пока человек здоров, нет смысла обращаться к врачам?
- 1 согласен полностью
 - 2 согласен частично
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
203. Пока человек заботится о своем здоровье, он будет здоров?
- 1 согласен полностью
 - 2 согласен частично
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
204. Если человеку суждено заболеть, то это случится, что бы он ни делал?
- 1 согласен полностью
 - 2 согласен частично
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
205. Состояние здоровья зависит больше от благоприятных условий, чем от заботы о нем?
- 1 согласен полностью
 - 2 согласен частично
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью

Люди по-разному оценивают различные сферы жизни. Оцените по пятибалльной шкале (от «5-очень важно» до «1 совсем не важно») значимость для Вас следующих сфер жизни:

206. Наслаждение жизнью?

- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно

207. Материальное благополучие?

- 1 совсем не важно
- 2
- 3

4

5 очень важно

208. Работа?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

209. Религия, вера?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

210. Дружба?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

211. Сексуальная удовлетворенность?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

212. Возможность выразить себя в чем-то?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

213. Семья?

1 совсем не важно

2

3

4

5 очень важно

214. Любовь?

1 совсем не важно

2

3

4

- 5 очень важно
215. Собственное здоровье?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
216. Возможность отдохнуть и развлечься?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
217. Положение в обществе?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
218. Путешествия и возможность увидеть мир?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
219. Получение ярких впечатлений?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
220. Свой ребенок; дети?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно
221. Возможность строить жизнь по-своему?
- 1 совсем не важно
- 2
- 3
- 4
- 5 очень важно

222. Душевный покой?
1 совсем не важно
2
3
4
5 очень важно
223. Общественная деятельность?
1 совсем не важно
2
3
4
5 очень важно
224. Милосердие, благотворительность?
1 совсем не важно
2
3
4
5 очень важно

А теперь выберите из этого списка 3 наиболее важных для Вас ответа.

(Не пишите их название, а укажите их порядковый номер по списку)

225. Самое важное _____
226. Второе по важности _____
227. Третье по важности _____

228. Как Вы считаете, что в наибольшей степени влияет на здоровье?

(выберите не больше трех ответов)

- 1 усилия самого человека
- 2 наследственность
- 3 качество медицинского обслуживания
- 4 работа
- 5 нервное напряжение
- 6 условия жизни
- 7 природная среда
- 8 питание
- 9 вредные привычки

А теперь поговорим о наших привычках

Каково Ваше мнение о следующих высказываниях:

229. Бросить курить никогда не поздно?

- 1 полностью согласен
 - 2 частично согласен
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично согласен
 - 5 не согласен полностью
230. С возрастом имеет смысл подумать о диете?
- 1 полностью согласен
 - 2 частично согласен
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
231. Сердечно-сосудистые болезни можно предотвратить здоровым образом жизни?
- 1 полностью согласен
 - 2 частично согласен
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью
232. Здоровый образ жизни может предотвратить большинство онкологических заболеваний?
- 1 полностью согласен
 - 2 частично согласен
 - 3 трудно сказать
 - 4 частично не согласен
 - 5 не согласен полностью

Оцените, пожалуйста, как влияют на Ваше отношение к здоровью такие факторы:

(дайте ответ по каждой строке)

233. Семейные традиции?

- 1 очень мало влияет
- 2 достаточно влияет
- 3 сильно влияет

234. Школьное образование?

- 1 очень мало влияет
- 2 достаточно влияет
- 3 сильно влияет

235. Поведение окружающих?

- 1 очень мало влияет
- 2 достаточно влияет
- 3 сильно влияет

236. Медицинские сведения из средств массовой информации?

- 1 очень мало влияет

- 2 достаточно влияет
- 3 сильно влияет
- 237. Информация, полученная от медиков?
 - 1 очень мало влияет
 - 2 достаточно влияет
 - 3 сильно влияет
- 238. Ухудшение Вашего здоровья?
 - 1 очень мало влияет
 - 2 достаточно влияет
 - 3 сильно влияет
- 239. Страх перед возможным заболеванием?
 - 1 очень мало влияет
 - 2 достаточно влияет
 - 3 сильно влияет
- 240. Что еще? _____
 - 1 очень мало влияет
 - 2 достаточно влияет
 - 3 сильно влияет

Ниже приводится список различных событий, которые происходят у людей в течение жизни. Отметьте события, происшедшие с Вами в течение последнего года, в последние 5 лет?

- 241. Начало учебы?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 242. Начало трудовой деятельности?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 243. Возвращение на работу после перерыва (декрет, инвалидность и т.п.)?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 244. Изменение профессии или работы?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 245. Увольнение с работы?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 246. Смена квартиры?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 247. Значительное ухудшение материальных условий?

- 1 в последний год
- 2 в последние 5 лет
- 248. Взятие в долг крупной суммы?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 249. Выход на пенсию?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 250. Серьезное заболевание близкого человека?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 251. Ваша серьезная болезнь или травма?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 252. Смерть супруга (и)?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 253. Смерть близкого человека?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 254. Вступление в брак, начало совместного проживания?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 255. Рождение ребенка?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 256. Аборт?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 257. Выкидыш?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 258. Проблемы в сексуальной жизни?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 259. Осложнение взаимоотношений с супругом (но не развод)?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 260. Разрыв длительных отношений (но не развод)?
 - 1 в последний год
 - 2 в последние 5 лет
- 261. Развод, расставание?
 - 1 в последний год

- 2 в последние 5 лет
262. Конфликты на работе?
1 в последний год
2 в последние 5 лет
263. Подвергнуться разбойному нападению?
1 в последний год
2 в последние 5 лет
264. Резкое экологическое ухудшение в месте Вашего проживания?
1 в последний год
2 в последние 5 лет
265. Служба в армии?
1 в последний год
2 в последние 5 лет

А теперь несколько вопросов о возрасте и продолжительности жизни

266. К какой из возрастных категорий Вы бы отнесли себя сейчас?
1 молодость
2 зрелость
3 средний возраст
4 пожилой возраст
5 старость
6 долгожительство
7 трудно сказать
8 другое _____

267. Когда Мы говорим «прожить долго», сколько лет это значит?
_____ лет

В каком возрасте, по Вашему мнению, мужчина начинает чувствовать себя:

268. Пожилым - в возрасте _____ лет
269. Старым - в возрасте _____ лет

В каком возрасте, по Вашему мнению, женщина начинает чувствовать себя:

270. Пожилой - в возрасте _____ лет
271. Старой - в возрасте _____ лет

272. Какова, по Вашему мнению, идеальная продолжительность жизни?
_____ лет

273. А сколько лет Вы хотели бы прожить?

_____ лет

274. Хотели ли бы Вы жить как можно дольше?

- 1 да
- 2 нет
- 3 трудно сказать

275. Если «да», то какие из перечисленных причин побуждают Вас жить как можно дольше?

(Сначала внимательно прочтите весь список причин, а затем выберите для себя не более трех причин)

- 1 это естественное стремление человека
- 2 хочется как можно дольше пожить с родными и близкими
- 3 я вообще люблю жизнь
- 4 умирать страшно
- 5 у меня большие планы, хотелось бы осуществить все задуманное
- 6 хочется успеть больше сделать для детей и внуков, помочь им в жизни
- 7 что еще? напишите _____

276. Если же Вы не хотите прожить как можно дольше, то какие причины заставляют Вас не стремиться к этому?

(также выберите не более трех причин)

- 1 боюсь одиночества, беспомощности
- 2 с некоторого возраста жизнь перестает быть интересной – все узнал, все испытал
- 3 жить долго - противоестественно
- 4 жизнь стала такой трудной и страшной, что жить долго не хочется
- 5 боюсь болезней
- 6 не хочется быть обузой родным и близким
- 7 не хочу ради продления жизни менять свой образ жизни, привычки, отказывать себе в чем-либо
- 8 что еще? напишите _____

С чем Вы связываете наступление старости у женщин? Насколько важно при этом следующее: (мужчины отвечают тоже)

277. Достижение определенного возраста?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно

- 3 достаточно важно
4 очень важно
278. Ухудшение здоровья?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
279. Уход детей из дома?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
280. Снижение работоспособности?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
281. Наступление климакса?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
282. Рождение внуков?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
283. Ослабление сексуальных желаний и потребностей?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
284. Выход на пенсию?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
285. Изменение внешности?
1 не важно
2 в некоторой степени важно
3 достаточно важно
4 очень важно
286. Другое (напишите) _____?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

А с чем Вы связываете наступление старости у мужчин:
(женщины отвечают тоже)

287. Достижение определенного возраста?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

288. Ухудшение здоровья?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

289. Уход детей из дома?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

290. Снижение работоспособности?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

291. Наступление климакса?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

292. Рождение внуков?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

293. Ослабление сексуальных желаний и потребностей?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

294. Выход на пенсию?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

295. Изменение внешности?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

296. Другое (напишите)_____?

- 1 не важно
- 2 в некоторой степени важно
- 3 достаточно важно
- 4 очень важно

297. Приходилось ли Вам задумываться о смерти вообще и о своей, в частности?

- 1 нет
- 2 да, вообще
- 3 да, о своей

Когда Вы думаете о своей жизни, насколько Вы удовлетворены ею?
Насколько сбылись Ваши надежды?

298. Работа

- 1 сбылись полностью
- 2 сбылись в большей мере
- 3 скорее не сбылись
- 4 совсем не сбылись

299. Образование

- 1 сбылись полностью
- 2 сбылись в большей мере
- 3 скорее не сбылись
- 4 совсем не сбылись

300. Материальное благополучие

- 1 сбылись полностью
- 2 сбылись в большей мере
- 3 скорее не сбылись
- 4 совсем не сбылись

301. Дом и семейная жизнь

- 1 сбылись полностью
- 2 сбылись в большей мере
- 3 скорее не сбылись
- 4 совсем не сбылись

302. Дружеские отношения
- 1 сбылись полностью
 - 2 сбылись в большей мере
 - 3 скорее не сбылись
 - 4 совсем не сбылись

303. Состояние здоровья
- 1 сбылись полностью
 - 2 сбылись в большей мере
 - 3 скорее не сбылись
 - 4 совсем не сбылись

Пожалуйста, проверьте - на все ли вопросы Вы ответили!
Благодарим за сотрудничество, желаем здоровья!