



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

Työterveyslaitos



Анкета для самооценки работоспособности и продуктивности

Кукывиисари - это простая в использовании анкета, с помощью которой Вы сможете оценить свои работоспособность и продуктивность. Участие в опросе является добровольным. Выберите из вариантов ответов тот, который лучше всего описывает Вашу ситуацию на данный момент.

A. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ:

Дата заполнения анкеты (ддммгг)

Дополнительные сведения

Ваш пол:

Мужской

Женский

Другое

Возраст в момент заполнения анкеты

B. БЛАГОПОЛУЧИЕ

(B1) **Вы довольны своей жизнью в Финляндии?** Отметьте подходящий вариант ответа знаком X.

Очень доволен (-льна)

Весьма доволен (-льна)

Не могу сказать

Весьма недоволен (-льна)

Очень недоволен (-льна)

(B2) **Оцените свое текущее состояние здоровья.** Как Вы оцениваете свое здоровье в целом на данный момент, живя в Финляндии?

Хорошее

Весьма хорошее

Среднее

Довольно плохое

Плохое

(B3) Как Вы справляетесь со своими будничными делами и задачами? Отметьте знаком X тот номер, который лучше всего описывает Вашу жизнь в Финляндии на данный момент. 0 означает, что Вы совсем не справляетесь, а 10 — что Вы превосходно справляетесь.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = справляюсь
очень плохо

10 = справляюсь
очень хорошо

(B4) Сравните свою работоспособность с тем временем, когда она была на самом высоком уровне. Оцените свою работоспособность на данный момент. Если Вы в настоящий момент не работаете, то оцените требования своего последнего рабочего места или занятия профессией. Если у Вас нет профессии, то оцените свою ситуацию, соотнеся ее с тем, какую работу Вы хотели бы выполнять. Отметьте знаком X тот номер, который лучше всего соответствует Вашей ситуации. 0 означает, что Вы совсем не можете работать, а 10 — что Ваша работоспособность находится на самом высоком уровне.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = я не в состоянии работать

10 = моя
трудоспособность
находится на
наилучшем уровне

(B5) Как Вы оцениваете свою ситуацию по отношению к трудовой жизни в настоящий момент? Выберите номер, который лучше всего соответствует Вашей ситуации.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

| | | | | |
|--|---|--|---|---|
| <p>0: Трудовая жизнь и трудоустройство для меня неактуальны.</p> | <p>1-3: У меня нет работы. У меня мало предпосылок для трудоустройства. Я нуждаюсь в поддержке для трудоустройства.</p> | <p>4-5: У меня нет работы. У меня все же имеются предпосылки для трудоустройства. Мне может понадобиться помощь в трудоустройстве.</p> | <p>6-8: У меня есть работа. У меня имеются предпосылки для участия в трудовой жизни. Мне все же может понадобиться помощь для продолжения трудовой жизни.</p> | <p>9-10: У меня есть работа. У меня имеются хорошие предпосылки для продолжения трудовой жизни.</p> |
|--|---|--|---|---|

С. СОПРИЧАТНОСТЬ

Насколько хорошо следующие утверждения соответствуют Вашей ситуации?

Оцените по шкале 1 = совершенно иного мнения - 5 = полностью того же мнения. Выберите номер.

| | Совершенно иного мнения | Частично иного мнения | Нет конкретного мнения | Частично того же мнения | Полностью того же мнения |
|---|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| (C1) Я получу помощь, если буду в ней нуждаться | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C2) Я считаю, что полезен/ полезна другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C3) Я могу высказаться, и меня выслушают | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C4) Я считаю, что меня ценят | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C5) Я испытал/-а успех | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C6) Я управляю направлением своей жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C7) Я ощущаю свою принадлежность к обществу | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C8) Я доволен/ довольна своими взаимоотношениями с людьми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

(C9) **Вы чувствуете себя одиноким (ой)?** Под одиночеством подразумевается отрицательное чувство. Не следует путать его с уединением, которое может восприниматься как положительный опыт.

Никогда

Очень редко

Иногда

Весьма часто

Постоянно

(C10) **Есть ли в Вашей жизни человек, с которым Вы можете открыто обсуждать свои личные дела и проблемы?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

(C11) **Есть ли у Вас домашнее животное, которое вносит радость в Вашу жизнь?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

(C12) **Есть ли у Вас какое-то увлечение или занятие, которым Вы любите заниматься?**

Под увлечением подразумеваются обычные хобби, например: спорт, чтение, музыка или рукоделие.

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

(C13) **Как часто Вы встречаетесь или контактируете с друзьями, родственниками или приятелями, которые не проживают вместе с Вами?** Подразумевается, например, общение по телефону или в Интернете, в том числе с людьми, проживающими за пределами Финляндии.

Каждый день или почти каждый день

Каждую неделю

Каждый месяц

Реже, чем каждый месяц

Никогда

Насколько хорошо следующие утверждения соответствуют Вашей ситуации?

Оцените по шкале 1 = совершенно иного мнения - 5 = полностью того же мнения. Выберите номер.

| | Совершенно иного мнения | Частично иного мнения | Нет конкретного мнения | Частично того же мнения | Полностью того же мнения |
|--|-------------------------|-----------------------|------------------------|-------------------------|--------------------------|
| (C14) У меня хорошие взаимоотношения с моими близкими | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C15) Мне легко поддерживать дружеские связи | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C16) Мне легко знакомиться с новыми людьми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (C17) Мне легко взаимодействовать с посторонними людьми | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

D. МЫСЛИ И ЧУВСТВА

Здесь приведены утверждения о Ваших мыслях и чувствах. Выберите по отношению к каждому утверждению тот ответ, который лучше всего описывает Вашу ситуацию **в течение последнего прошедшего месяца**.

| | Никогда | Редко | Время от времени | Часто | Постоянно |
|--|---------|-------|------------------|-------|-----------|
| (D1) Я чувствовал/-а надежду на будущее | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D2) Я чувствовал/-а себя полезным/-ой | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D3) Я чувствовал/-а себя отдохнувшим/-ей | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D4) Я хорошо разобрался/-ась с проблемами Я обдумывал/-а решения и разные варианты, как решить свою проблему. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D5) Я рассуждал/-а ясно Я умею разделять свои чувства и поступки. Мои мысли не путаются. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D6) Я чувствовал/-а близость к другим людям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D7) Я был/-а способен/ способна принимать собственные решения по вопросам | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D8) Я был/-а способен/ способна взяться за решение своих дел на практике | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (D9) Я чувствовал/-а удовольствие по отношению к важным для меня вопросам | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Е. ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

Как Вы справляетесь со следующими ситуациями обыденной жизни? Если некоторые пункты для Вас неактуальны, оцените свою способность выполнить эту задачу.

| | Не справ- ляюсь | Большие затрудне- ния | В неко- торой степени | Неболь- шие за- труднения | Справ- ляюсь хорошо |
|---|--------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|
| (E1) Выполнение домашних работ напр., приготовление пищи, уборка, стирка | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E2) Покупки в магазине напр., приобретение продуктов питания, одежды | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E3) Обращение в учреждения напр., банк, KELA, аптека, бюро занятости (TE-toimisto), бюро социального обеспечения | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E4) Решение вопросов через сеть Интернет или получение информации напр., на банковском сайте, заполнение анкет, поиск расписаний | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E5) Забота о денежных вопросах напр., планирование денежных расходов, своевременная оплата счетов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E6) Забота о собственном здоровье и благополучии напр., разнообразный рацион питания, двигательная активность, прием назначенных лекарств | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E7) Поддержание регулярного суточного распорядка жизни и достаточного сна напр., решение вопросов и деятельность в дневное время | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E8) Забота о личной чистоте и гигиене напр., мытье, чистая одежда | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E9) Пользование услугами здравоохранения напр., посещение врача, стоматолога, лаборатории | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E10) Перемещение за пределами дома напр., поездом или автобусом, собственным автомобилем, на такси, велосипеде, пешком | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (E11) Забота о других напр., уход за детьми или помощь родителям | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

F. НАВЫКИ

- (F1) **Насколько хорошо Вы можете сосредоточиться, например, на чтении книги или газеты, речи другого человека?** Оцените свою концентрацию по отношению к языку, которым владеете лучше всего.

Очень хорошо

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

Очень плохо

- (F2) **Вы способны усваивать новые навыки и информацию? Например, изучение нового языка.**

Очень хорошо

Хорошо

Удовлетворительно

Плохо

Очень плохо

- (F3) **Как Вы оцениваете свою память в настоящий момент? Ваша память:**

Очень хорошая

Хорошая

Удовлетворительная

Плохая

Очень плохая

- (F4) **Были ли у Вас диагностированы нарушения обучаемости, концентрации или восприятия?**

Да

Нет

Затрудняюсь ответить

Насколько следующие утверждения соответствуют Вашим мыслям в отношении будущего и владения навыками?

Оцените по шкале 1 = совершенно иного мнения - 5 = полностью того же мнения. Выберите номер.

| | Совершенно иного мнения | Частично иного мнения | Нет конкретного мнения | Частично того же мнения | Полностью того же мнения |
|--|-------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| (F5) Я положительно отношусь к своему будущему | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (F6) У меня есть мечты и надежды по отношению к своему будущему напр., нахождение суточного ритма, прекращение употребления опьяняющих веществ, начало обучения, начало трудовой жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (F7) Я готов/ -а приложить усилия и что-то предпринять для осуществления моих целей и надежд | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (F8) Я владею навыками, которые можно использовать в трудовой жизни | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (F9) Я могу устно выразить свои мысли и потребности в различных ситуациях на одном из языков, которыми владею напр.. сообщить другим о своей проблеме, принять участие в обсуждении вопроса | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| (F10) Я могу письменно выразить себя в различных ситуациях на одном из языков, которыми владею напр., составить заявление на заполнение вакансии или написать презентацию | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

G. ТЕЛО

(G1) Каково Ваше физическое состояние:

- Хорошее
- Довольно хорошее
- Среднее
- Весьма плохое
- Плохое

(G2) Вы занимаетесь двигательной активностью?

Под двигательной активностью подразумеваются любые физические упражнения, выполняемые в свободное время, полезное движение или иная физическая нагрузка, при которых возникает учащенное дыхание и потоотделение.

Я занимаюсь двигательной активностью не менее трех раз в неделю

Я занимаюсь двигательной активностью 1-2 раза в неделю

Я занимаюсь двигательной активностью, но не каждую неделю

Я занимаюсь двигательной активностью реже, чем раз в месяц

Я не занимаюсь двигательной активностью

(G3) Пользуетесь ли Вы регулярно какими-либо вспомогательными средствами для передвижения, например, креслом-коляской или тросточкой для ходьбы?

Да



Нет

Если Вы ответили НЕТ, то далее ответьте на вопросы G4 и G6

(G4) Можете ли Вы пройти приблизительно один километр без отдыха?

Могу сделать это без проблем

Могу, но возникают некоторые трудности

Могу, но для меня это очень трудно

Нет, не могу

(G6) Можете ли Вы пробежать небольшое расстояние (около ста метров)?

Могу сделать это без проблем

Могу, но возникают некоторые трудности

Могу, но для меня это очень трудно

Нет, не могу

Если Вы ответили ДА, то далее ответьте на вопросы G5, G7

(G5) Если Вы пользуетесь креслом-коляской с ручным управлением или иным вспомогательным средством для передвижения, то способны ли Вы передвинуться на расстояние примерно в один километр без передышки?

Могу сделать это без проблем

Могу, но возникают некоторые трудности

Могу, но для меня это очень трудно

Нет, не могу

(G7) Если Вы пользуетесь креслом-коляской с ручным управлением или иным вспомогательным средством для передвижения, то способны ли Вы быстро преодолеть короткий отрезок пути?

Могу сделать это без проблем

Могу, но возникают некоторые трудности

Могу, но для меня это очень трудно

Нет, не могу

(G8) **На данный момент Вы страдаете от одного или нескольких долговременных телесных или психических заболеваний, симптомов или увечий?** Под долговременным подразумевается период заболевания, продолжавшийся или продолжающийся не менее 6 месяцев.

Нет

Да

Если Вы ответили ДА:

Оцените, насколько ограничивающими являются эти болезни, увечья или симптомы. Выберите число, которое наиболее соответствует Вашему ограничению.

(G9) **Ограничивает при занятиях увлечениями в свободное время**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = не ограничивает совсем

10 = самая высокая
степень ограничения

(G10) **Ограничивает при выполнении домашних работ**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = не ограничивает совсем

10 = самая высокая
степень ограничения

(G11) **Ограничивает при выполнении рабочих обязанностей или возможной работы**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = не ограничивает совсем

10 = самая высокая
степень ограничения

(G12) **Мешает в личных взаимоотношениях**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = не ограничивает совсем

10 = самая высокая
степень ограничения

Н. ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ДАННЫЕ

(Н1) **Какова ситуация в Вашем домашнем хозяйстве? Вы можете выбрать один или несколько вариантов ответа на каждый вопрос.** Ответьте в соответствии с реальной ситуацией.

Я проживаю один/ одна.

Я проживаю с родителем или родителями.

Я проживаю с ребенком и воспитываю его один/одна (единственный опекун).

Я проживаю с ребенком без супруги/супруга, но мы вместе занимаемся вопросами воспитания (совместная опека).

В браке, детей нет.

В браке, есть дети.

Я проживаю в домашнем хозяйстве с несколькими взрослыми, напр., в студенческом общежитии, в общей арендуемой квартире.

Я проживаю в групповом доме или в интернате.

Я проживаю в центре для иммигрантов.

Я проживаю в учреждении социального обслуживания.

У меня нет постоянного места жительства.

(Н2) **Если учесть все доходы Вашего домохозяйства, как Вам удаётся покрыть расходы своими доходами:**

Очень легко

Легко

Довольно легко

Довольно трудно

Трудно

Очень трудно

Какие образовательные учреждения Вы окончили?

(Н3) **Основное образование:**

Основное общее образование (5-9 классы), начальное общее образование (1-4 классы)

В настоящее время я получаю основное общее образование

У меня неполное основное образование

Я не учился/ училась в школе

(Н4) **Образование после получения основного общего образования: Вы можете выбрать один или несколько вариантов ответа.**

У меня нет другого образования помимо основного общего образования

Среднее общее образование (9-10 классы), лицей, гимназия, образование второй ступени

Подготовительное обучение для получения общего профессионального образования (VALMA) или прохождение курсов обучения (напр., для иммигрантов)

Профессиональное образование в форме курсов, часть профессионального образования

Среднее профессиональное образование: профессионально-техническая школа или училище, а также квалификация, основанная на демонстрации навыков

Высшее профессиональное образование или начальная ступень высшего университетского образования (степень бакалавра)

Высшее политехническое образование или высшее университетское образование (степень магистра)

Степень лицензиата или доктора наук

У меня незаконченное образование

I. РАБОТА И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

(I1) **Что наиболее соответствует Вашей нынешней ситуации? Вы можете выбрать один или несколько вариантов ответа на каждый вопрос.**

Прохожу трудовую практику

Нахожусь на стажировке в трудовой мастерской или прохожу социальную трудовую реабилитацию

Нахожусь на испытательном сроке

Безработный/ -ая (соискатель работы в бюро занятости TE-toimisto)

Безработный/ -ая (не являюсь соискателем работы в бюро занятости TE-toimisto)

Работаю на неоплачиваемой работе, напр., в волонтерских или благотворительных организациях

Выполняю обязательные общественные работы

Прохожу обучение или получаю степень во время работы на предприятии (производственное обучение)

Домохозяин, домохозяйка или выполняю уход на дому за членом семьи

В отпуске по болезни или в частичном отпуске по болезни

На пенсии (по нетрудоспособности, по частичной нетрудоспособности, реабилитационной поддержке или частичной реабилитационной поддержке, на пенсии по потере кормильца)

Выполняю оплачиваемую работу (постоянную, временную или поддерживаемую)

Являюсь предпринимателем или фермером

Практикую профессиональную деятельность или работаю фрилансером

На стипендии

(I2) **Если на данный момент Вы не трудоустроены, как долго длится безработный период?**

Менее года

1-2 года

3-4 года

5-7 лет

8-10 лет

более 10 лет

Я никогда не принимал/-а участия в трудовой жизни

На данный момент я не являюсь безработный/ -ой

Какие проблемы препятствовали Вашему участию в трудовой жизни?

| | Очень сильно | Существенно | В некоторой степени | Мало | Нисколько | Затрудняюсь ответить |
|---|--------------|-------------|---------------------|------|-----------|----------------------|
| (13) Отсутствие подходящей работы | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (14) Трудности добраться до места работы напр., плохие транспортные связи, большие расстояния | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (15) Отсутствие образования или навыков напр., владение языком, отсутствие профессионального образования или потребность в его обновлении | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (16) Уменьшение трудовой мотивации или желания трудиться | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (17) Проблемы, связанные со здоровьем или функциональными способностями | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (18) Личная жизненная ситуация напр., семья, родственники, друзья | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (19) Опьяняющие вещества или другая зависимость | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (110) Отметки в уголовном реестре | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| (111) Финансовое положение напр., долги, принудительное взыскание долгов | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |

(112) Вы верите, что сможете в течение года найти оплачиваемую работу в Финляндии?

- Да, наверняка
- Да, с большой вероятностью
- Может, да, а может, нет
- Не верю
- Этот вопрос для меня неактуален

(I13) **Вы верите, что сможете в течение года найти подходящее место учебы в Финляндии?**

Да, наверняка

Да, с большой вероятностью

Может, да, а может, нет

Не верю

Этот вопрос для меня неактуален

(I14) **В какую составную часть своей жизни Вы хотели бы внести изменения:
Вы можете выбрать один или несколько вариантов ответа на каждый вопрос.**

В мою трудовую ситуацию или в ситуацию с занятостью

В мою квалификацию или профессиональные навыки

В мою финансовую ситуацию

В мое состояние здоровья

В ситуацию со сном или суточным режимом

В мой рацион питания

В мое физическое состояние

В мою способность управлять своей будничной жизнью

В мое психическое благополучие

В мои взаимоотношения с другими людьми

В мои увлечения или в мою возможность участвовать или быть включенным

В мое употребление опьяняющих веществ или другую зависимость

Затрудняюсь ответить

Я не чувствую потребности в изменениях