

Ferrans i Powers
INDEKS JAKOŚCI ŻYCIA ©
Wersja III OGÓLNA (Polska)

CZEŚĆ I: Dla każdego z poniższych stwierdzeń wybierz taką odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla twoje **zadowolenie** z danej sfery życia. Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź zakreślając odpowiadającą jej cyfrę

NA ILE JESTEŚ ZADOWOLONY/A Z	Bardzo niezadowolony	Umiarkowanie niezadowolony	Nieco niezadowolony	Nieco zadowolony	Umiarkowanie zadowolony	Bardzo zadowolony
1. Swojego zdrowia ?	1	2	3	4	5	6
2. Otrzymywanej opieki zdrowotnej ?	1	2	3	4	5	6
3. Bólu, którego doznajesz ?	1	2	3	4	5	6
4. Ilości energii na codzienne czynności ?	1	2	3	4	5	6
5. Swojej zdolności do samoobsługi ?	1	2	3	4	5	6
6. Tego, do jakiego stopnia sam/a kierujesz własnym życiem ?	1	2	3	4	5	6
7. Szansy na tak długie życie jakbyś chciał/a?	1	2	3	4	5	6
8. Zdrowia swojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
9. Ze swoich dzieci	1	2	3	4	5	6
10. Szczęścia swojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
11. Swojego życia seksualnego ?	1	2	3	4	5	6
12. Ze swojego męża / żony (partnera / partnerki) ?	1	2	3	4	5	6
13. Swoich przyjaciół ?	1	2	3	4	5	6
14. Wsparcia uczuciowego, jakiego doznajesz od swojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
15. Wsparcia uczuciowego, jakiego doznajesz od innych osób, nie będących członkami twojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6

(Proszę przejść do następnej strony)
Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers
Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

NA ILE JESTEŚ ZADOWOLONY/A Z	Bardzo niezadowolony	Umiarkowanie niezadowolony	Nieco niezadowolony	Nieco zadowolony	Umiarkowanie zadowolony	Bardzo zadowolony
16. Ze swojej zdolności do pełnienia obowiązków rodzinnych ?	1	2	3	4	5	6
17. Z tego, na ile jesteś użyteczny/a dla innych ludzi ?	1	2	3	4	5	6
18. Ilości zmartwień, stresu którego doznajesz w codziennym życiu?	1	2	3	4	5	6
19. Twojego sąsiedztwa?	1	2	3	4	5	6
20. Swojego domu, mieszkania, miejsca w którym żyjesz?	1	2	3	4	5	6
21. Swojej pracy, (jeśli jesteś zatrudniony)?	1	2	3	4	5	6
22. Z tego, że nie pracujesz, (jeśli jesteś na rencie, emeryturze, zasiłku)?	1	2	3	4	5	6
23. Swojego wykształcenia?	1	2	3	4	5	6
24. Z zaspokojenia swoich potrzeb finansowych?	1	2	3	4	5	6
25. Sposobu, w jaki spędzasz wolny czas, rozrywki?	1	2	3	4	5	6
26. Swoich szans na szczęśliwą przyszłość?	1	2	3	4	5	6
27. Spokoju ducha?	1	2	3	4	5	6
28. Swojej osobistej wiary w Boga?	1	2	3	4	5	6
29. Z tego na ile udaje ci się realizować swoje własne cele?	1	2	3	4	5	6
30. Swojego szczęścia generalnie?	1	2	3	4	5	6
31. Swojego życia w ogóle?	1	2	3	4	5	6
32. Swojego wyglądu?	1	2	3	4	5	6
33. Ogólnie, z samego siebie?	1	2	3	4	5	6

(Proszę przejść do następnej strony)

Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers

Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

CZEŚĆ II: Dla każdego z poniższych stwierdzeń wybierz taką odpowiedź, która najlepiej odzwierciedla **jak ważne** są dla ciebie niżej wymienione dziedziny twojego życia. Proszę zaznaczyć swoją odpowiedź zakreślając odpowiadającą jej cyfrę. Nie ma tutaj ani dobrych ani złych odpowiedzi. Każda odpowiedź jest właściwa.

JAK WAŻNE JEST DLA CIEBIE

	Całkowicie nieważne	Umiarkowanie nieważne	Trochę nieważne	Trochę ważne	Umiarkowanie ważne	Bardzo ważne
1. Twoje zdrowie ?	1	2	3	4	5	6
2. Opieka zdrowotna ?	1	2	3	4	5	6
3. Całkowite uwolnienie się od bólu?	1	2	3	4	5	6
4. Posiadanie wystarczającej energii na codzienne czynności ?	1	2	3	4	5	6
5. Bycie zdolnym do wykonywania czynności samoobsługowych ?	1	2	3	4	5	6
6. Posiadanie kontroli nad własnym życiem ?	1	2	3	4	5	6
7. Życie tak długie jakbyś chciał/a ?	1	2	3	4	5	6
8. Zdrowia twojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
9. Twoje dzieci ?	1	2	3	4	5	6
10. Szczęście twojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
11. Twoje życie seksualne ?	1	2	3	4	5	6
12. Twój mąż / żona, (partner, partnerka) ?	1	2	3	4	5	6
13. Twój przyjaciele ?	1	2	3	4	5	6
14. Wsparcie uczuciowe od członków twojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6
15. Wsparcie uczuciowe od innych osób, nie będących członkami twojej rodziny ?	1	2	3	4	5	6

(Proszę przejść do następnej strony)

Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers

Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

JAK WAŻNE JEST DLA CIEBIE

	Całkowicie nieważne	Umiarkowanie nieważne	Trochę nieważne	Trochę ważne	Umiarkowanie ważne	Bardzo ważne
16. Pełnienie obowiązków rodzinnych ?	1	2	3	4	5	6
17. Bycie użytecznym dla innych ?	1	2	3	4	5	6
18. Aby nie mieć zmartwień ?	1	2	3	4	5	6
19. Twoje sąsiedztwo ?	1	2	3	4	5	6
20. Twój dom, mieszkanie, miejsce w którym żyjesz ?	1	2	3	4	5	6
21. Twoja praca (jeśli pracujesz) ?	1	2	3	4	5	6
22. Posiadanie pracy, (jeśli nie pracujesz, jesteś na rencie, emeryturze, zasiłku) ?	1	2	3	4	5	6
23. Twoje wykształcenie ?	1	2	3	4	5	6
24. Bycie zdolnym do zaspokajania swoich potrzeb finansowych ?	1	2	3	4	5	6
25. Sposoby spędzania czasu wolnego, rozrywka ?	1	2	3	4	5	6
26. Szczęśliwa przyszłość ?	1	2	3	4	5	6
27. Spokój ducha ?	1	2	3	4	5	6
28. Twoja osobista wiara w Boga ?	1	2	3	4	5	6
29. Osiąganie celów osobistych ?	1	2	3	4	5	6
30. Bycie szczęśliwym ?	1	2	3	4	5	6
31. Bycie zadowolonym z życia ?	1	2	3	4	5	6
32. Twój wygląd zewnętrzny ?	1	2	3	4	5	6
33. Jak ważny/a jesteś sam/a dla siebie ?	1	2	3	4	5	6

Prawa autorskie 1984 & 1998 C.E.Ferrans i M.J.Powers
Adaptacja polska: 2001, K.Jaracz i wsp.

PUNKTACJA DLA INDEKSU JAKOŚCI ŻYCIA (IJŻ) – WERSJI III OGÓLNEJ

Oblicza się punktację dla całości skali i dla czterech podskal: (1) Punktacja całkowita Indeksu Jakości Życia, (2) Punktacja dla podskali Zdrowie i funkcjonowanie, (3) podskali Socjo-ekonomicznej, (4) podskali Psychologicznej/duchowej.

Pozycje wymienione niżej pochodzą z Części 1 (Satysfakcji) i Części 2 (Ważności).
Przykładowo: „1. Zdrowie odnosi się do pytania #1 w Części 1 i pytania #1 w Części 2.

Całość Indeksu Jakości Życia

Wszystkie pozycje IJŻ brane są pod uwagę przy obliczaniu punktacji całkowitej, która odzwierciedla jakość życia w wymiarze ogólnym (globalnym)

Podskala Zdrowie i Funkcjonowanie

1. Zdrowie
2. Opieka zdrowotna
3. Ból
4. Energia (Zmęczenie)
5. Zdolność do samoobsługi bez pomocy innych
6. Kontrola nad własnym życiem
7. Szansa na długie życie
11. Życie seksualne
16. Zdolność do pełnienia obowiązków rodzinnych
17. Użyteczność dla innych
18. Zmartwienia
25. Czas wolny, Rozrywka
26. Szansa na szczęśliwą przyszłość

Podskala Socjo – ekonomiczna

13. Przyjaciele
15. Wsparcie emocjonalne od osób nie będących członkami rodziny
19. Sąsiedztwo
20. Dom
- 21/22 Praca / brak pracy
23. Wykształcenie
24. Potrzeby finansowe

Podskala Psychologiczna / Duchowa

27. Spokój ducha
28. Wiara
29. Osiąganie osobistych celów
30. Szczęście w ogóle
31. Ogólna satysfakcja z życia
32. Wygląd
33. Własna osoba

Podskala Rodzinna

8. Zdrowie rodziny
9. Dzieci
10. Szczęście rodziny
12. Współmałżonek, partner
14. Wsparcie emocjonalne od rodziny