Pensionamento

Inizio blocco: Intro

Q46 **Università di Milano Bicocca** Dipartimento di Psicologia **QUESTIONARIO DI RICERCA**

Intro Gentile signore/a, siamo un gruppo di ricerca dell'Università di Milano-Bicocca che sta conducendo un'indagine sul benessere della persona durante il pensionamento.   
In questo questionario sono contenute delle frasi che devono essere completate. Scelga, tra quelle proposte, la frase che descrive meglio la sua situazione o che più delle altre rispecchia il suo pensiero, le sue emozioni e il suo modo di sentire. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, ma solo risposte che descrivono più o meno bene la sua situazione: è quindi importante valutare ogni frase sulla base delle sensazioni che provoca in lei. A volte non è possibile descrivere perfettamente tutte le situazioni e si devono dare risposte approssimate. Cerchi comunque di trovare una risposta che meglio la descrive tra quelle date.   
I risultati servono a scopi didattici per cui è importante che lei risponda in tutta sincerità. La partecipazione alla ricerca è libera e volontaria. Non ha l'obbligo di partecipare, ma se lo fa aiuterà noi studenti a capire la sua situazione e quella dei suoi pari.   
Viene garantita la più completa riservatezza e l'anonimato di chi risponde.

Consenso informato Accetto

* Si (1)
* No (2)

Salta a: Fine sondaggio Se Accetto = No

Fine blocco: Intro

Inizio blocco: Domande sociodemografiche

Q38 Attenzione: se non sei un pensionato, per te, il questionario finirà

X Sono pensionato/a

* Si (1)
* No (2)

Salta a: Fine sondaggio Se Sono pensionato/a = No

Q1 Sono di sesso

* Maschile (1)
* Femminile (2)
* Preferisco non specificare (3)
* Altro (4) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Q2 Ho lavorato in Italia al

* Nord (1)
* Centro (2)
* Sud (3)

|  |
| --- |
|  |

Q3 Data di nascita

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Fine blocco: Domande sociodemografiche

Inizio blocco: Periodo lavorativo

Q41 Adesso faremo domande sul periodo in cui ancora lavorava

Q4 Sono in pensione da

* < 1 anno (1)
* 2 anni (2)
* 4 anni (3)
* 8 anni (4)
* > 10 anni (5)

Q5 Mi sono abituato alla vita da pensionato/a

* Fin da subito (1)
* Dopo 1 anno (2)
* Dopo 3 anni (3)
* Dopo 5 anni (4)
* Mai (5)

Q6 Prima facevo un lavoro di tipo

* Fisico (1)
* Di ufficio (2)
* Altro (3) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Q7 Passavo al lavoro

* Poche ore settimanali (1)
* 20/30 ore settimanali (2)
* 40 ore settimanali (3)
* Più di 40 ore settimanali (4)

Q8 Lavoravo

* Su orario di ufficio (1)
* Su turnazione con notte (2)
* Su turnazione senza notte (3)
* Con partita IVA (4)

Q9 Sono andato/a in pensione per scelta

* Si (1)
* No (2)

Q23 Se potessi tornare a lavorare lo farei

* Si (1)
* No (2)
* Non lo so (3)

Q24 Ora che sono pensionato/a

* Tornerei al lavoro (1)
* Farei un orario part time (2)
* Faccio qualche lavoretto in casa (3)
* Sto bene così (4)
* Non tornerei al lavoro (5)

Fine blocco: Periodo lavorativo

Inizio blocco: Questionario vero e proprio

Q42 Adesso le faremo delle domande relative alla vita da pensionato/a in generale, al suo benessere psico-fisico, alle sue passioni e al rapporto con i suoi famigliari.

Q10 In qualità di pensionato/a, non avendo orari fissi da rispettare

* Ho creato una nuova routine precisa (1)
* Ho preso qualche impegno settimanale fisso (2)
* Ho una routine variabile (3)
* Vivo alla giornata (4)
* Non guardo neanche che giorno sia (5)

Q11 Da quando sono in pensione il mio scopo nella vita è…

* Nessuno (1)
* Stare solo con la famiglia (2)
* Dedicare tempo ai miei hobby (3)
* Dedicare tempo a me stesso (4)
* Vivere serenamente questo periodo (5)

Q12 Lavorare mi faceva sentire…

* Esaurito/a (1)
* Stressato/a (2)
* Indifferente (3)
* Sereno/a (4)
* Felice (5)

Q13 L’anno prima del pensionamento mi sentivo…

* Esaurito/a (1)
* Stressato/a (2)
* Indifferente (3)
* Sereno/a (4)
* Felice (5)

Q14 Vedo il pensionamento come

* Un’opportunità (1)
* Una tappa naturale della vita (2)
* Una condanna (3)

Q15 Andando in pensione la mia soddisfazione generale è

* Azzerata (1)
* Diminuita (2)
* Rimasta uguale (3)
* Aumentata (4)
* Al massimo (5)

|  |  |
| --- | --- |
| Interruzione di pagina |  |

Q16 Da pensionato/a, mi angoscia l’idea di

* Essere inutile (1)
* Annoiarmi (2)
* Essere un peso (3)
* Disturbare la mia famiglia (4)
* Invecchiare (5)
* Nessuna di queste (6)

Q17 Avevo fastidi fisici quando lavoravo

* Si (1)
* No (2)

Q18 Essi sono

* Scomparsi (1)
* Rimasti (2)
* Attenuati (3)
* Peggiorati (4)

Q19 Andando in pensione il mio benessere psico-fisico è

* Azzerato (1)
* Diminuito (2)
* Rimasto uguale (3)
* Aumentato (4)
* Al massimo (5)

Q20 Per il mio benessere psico-fisico

* Ho iniziato ad andare in palestra/faccio più movimento (1)
* Mi prendo cura del mio corpo e della mia mente quotidianamente (2)
* Cerco di ritagliarmi momenti di relax (3)
* Non faccio niente (4)

Q21 Da pensionato/a, per mantenere la mente attiva

* Leggo/faccio le parole crociate/mi informo/guardo documentari spesso (1)
* Ho ripreso gli studi (2)
* Se sono annoiato/a, cerco delle attività stimolanti (3)
* Qualche volta leggo/faccio le parole crociate/mi informo/guardo documentari (4)
* Non faccio niente/non mi importa (5)

|  |  |
| --- | --- |
| Interruzione di pagina |  |

Q22 Da quando sono pensionato/a

* Mi sento disilluso (1)
* Cerco di non pensare al mio stato (2)
* Vedo un futuro florido (3)
* Ho dei nuovi obiettivi da raggiungere (4)
* Sento di poter realizzare i miei sogni (5)

Q25 La cosa migliore dell’essere pensionati è

* Avere molto tempo libero (1)
* Dedicare tempo alla famiglia (2)
* Dedicare tempo a me stesso (3)
* Non avere scadenze (4)
* Non avere vincoli (5)
* Altro: (6) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Q26 Ora che sono pensionato/a, le mie passioni…

* Hanno la priorità (1)
* Occupano buona parte della settimana (2)
* Sono rimaste invariate (3)
* Sono passate in secondo piano (4)
* Non esistono più (5)

Q27 Da quando sono pensionato/a…

* Cerco nuove passioni (1)
* Avrei voglia di scoprire nuove cose (2)
* Ho mantenuto le mie abitudini (3)
* Mi sono impigrito (4)
* Ho perso la motivazione (5)

|  |  |
| --- | --- |
| Interruzione di pagina |  |

Q28 Da pensionato/a vivo la dimensione famigliare

* Con gioia, perché passo più tempo con i miei cari (1)
* Mi sento utile per i miei cari (2)
* In modo indifferente perché i miei cari non sono in pensione (3)
* Penso di essere un peso per i miei cari (4)
* In modo conflittuale (5)

Q29 Da pensionato/a ho paura che i miei famigliari pensino

* Che sia felice quando invece non lo sono (1)
* Che sia appagato/a quando invece non lo sono (2)
* Che sia annoiato/a quando invece non lo sono (3)
* Che sia insoddisfatto/a quando invece non lo sono (4)
* Che sia infelice quando invece non lo sono (5)

Q30 Da pensionato/a

* Cerco di alleggerire la vita dei miei cari facendo cose per loro ogni giorno (1)
* Se i miei cari hanno bisogno di un favore aiuto volentieri, anche prendendo impegni fissi (2)
* Se i miei cari hanno bisogno di un favore di tanto in tanto sono disponibile, ma non mi sento di prendere impegni fissi (3)
* Sono abbastanza indisponibile nei confronti dei miei cari, ma posso fare un’eccezione se capitano delle richieste (4)
* La mia vita e quella dei mei cari rimangono indipendenti (5)

Q31 Da pensionato/a mi prendo cura della casa

* Sempre (1)
* Spesso (2)
* A volte (3)
* Raramente (4)
* Mai (5)

Q32 Da pensionato/a vedo la cura della casa

* Come un passatempo (1)
* Come una passione (2)
* Ho riscoperto la cura degli spazi (3)
* Sono indifferente (4)
* Lo vedo come un peso (5)

Q33 Da pensionato/a

* Voglio che la casa sia sempre in ordine e pulita (1)
* Gestisco la casa come ho sempre fatto (2)
* Sono peggiorato/a nella gestione della casa (3)
* Aiuto le persone che vivono con me a tenere la casa in ordine (4)
* Ho creato nuove abitudini, come ad esempio passare l’aspirapolvere, fare le polveri, riordinare, eccetera (5)

Fine blocco: Questionario vero e proprio