

1. Wstęp

Witaj,

Ten kwestionariusz badawczy jest stworzony z myślą o realizacji międzynarodowego projektu badawczego, dotyczącego różnych aspektów życia współczesnych Polaków zarówno w kraju, jak i na emigracji. Chcemy poznać Twoją opinię, chcemy prosić o podzielenie się Twoimi doświadczeniami, związanymi z Twoim życiem. Badanie jest całkowicie anonimowe, bardzo ważne są dla nas Twoje szczerze odpowiedzi, które przyczynią się do stworzenia wizerunku współczesnych Polaków. Dziękujemy za chęć współpracy, szczerłość i cierpliwość.

Sekcja Badań Polish Psychologists' Club

2. Informacje o Tobie

Informacje które tu zamieścisz będą traktowane jako poufne przez Polish Psychologists' Club. Pomogą nam one w lepszym zrozumieniu Twojej sytuacji osobistej.

1. Płeć

Kobieta

Mężczyzna

2. Twój wiek:

poniżej 18 lat

31-35

51-55

18-20

36-40

56-60

21-25

41-45

61-65

26-30

46-50

ponad 65 lat

3. Poziom wykształcenia:

Wyższe - doktorat

Średnie techniczne

Wyższe - magisterskie

Zawodowe

Wyższe - licencjat

Podstawowe

Średnie ogólne

4. Od kiedy jesteś w UK?

1-6 miesięcy

1-2 lata

4-10 lat

7-12 miesięcy

2-4 lat

ponad 10 lat

5. Jak długo zamierzasz pozostać w UK?

do roku

3-5 lat

na zawsze

1-3 lata

5-10 lat

nie wiem jeszcze

6. Miejsce zamieszkania w Wielkiej Brytanii:

Londyn

Walia

Anglia (poza Londynem)

Irlandia Północna

Szkocja

Miasto/miejscowość zamieszkania (jeśli nie Londyn):

7. Dlaczego zdecydowałeś/aś się na przyjazd do Wielkiej Brytanii (możliwość wyboru do 3 odpowiedzi)?

cel zarobkowy

kontrakt w ramach pracy

brak perspektyw w Polsce

problemy rodzinne/osobiste

chęć poznania nowych kultur

uniezależnienie się od rodziców

podniesienie kwalifikacji zawodowych

problemy z prawem

nauka języka angielskiego

problemy finansowe

dołączenie do bliskich (partner, rodzina)

chęć zmiany w swoim życiu

podjęcie studiów

chęć przeżycia przygody

chęć sprawdzenia siebie

inne powody (jakie?)

Uwagi

8. Zawód wykonywany:

9. Wysokość Twoich dochodów ('na rękę' na miesiąc):

mniej niż 600 funtów

1501 - 2000 funtów

nie pracuję

601-1000 funtów

2001 - 3000 funtów

1001 - 1500 funtów

ponad 3000 funtów

10. Czy Twoje dochody po przyjeździe do UK (w odniesieniu do tego na co możesz sobie realnie pozwolić):

wzrosły

zmalały

pozostały bez zmian

11. Jeśli pracujesz w UK, podaj poniższe informacje dotyczące wymiaru czasu pracy:

pełny etat

niepełny etat

praca na kontrakt
czasowy

samozatrudnienie

nie dotyczy

12. Czy masz stałego partnera **życiowego**?

Tak

Nie

13. Czy i ile masz dzieci?

nie mam dzieci

1 dziecko

2-3 dzieci

4 lub więcej dzieci

W jakim wieku jest Twoje dziecko/dzieci?

14. Kto z Twojej rodziny mieszka z Tobą w UK (lub blisko Ciebie):

mój mąż/żona lub partner/partnerka

moja matka i/lub ojciec

moje dziecko/dzieci

inni krewni

nie mieszkam z nikim z rodziny

15. Czy utrzymujesz kontakt z rodziną:

Tak, z rodziną w UK

Tak, z rodziną w Polsce

Tak, z rodziną w innym kraju

Nie

16. Czy jesteś człowiekiem wierzącym?

Tak

Nie

Jakiego jesteś wyznania?

17. Jak często bierzesz udział w nabożeństwach lub innych religijnych spotkaniach?

co tydzień lub częściej

tylko na Święta

raz na 2-4 tygodni

nigdy

raz na kilka miesięcy

18. Czy po przyjeździe do UK, chodzisz na nabożeństwa/inne spotkania religijne:

częściej

tak samo

rzadziej

19. W jakim stopniu religia, wiara i duchowość są dla Ciebie źródłem siły i pocieszenia?

w ogóle nie są

w niewielkim stopniu

w dużym stopniu

3. Kwestionariusz - Część I

Poniżej, w punktach A, B, C itd. opisane są różne kategorie odczuć i zachowań. W każdym punkcie przeczytaj

Badania Psychologiczne PPC UK-Polska (wersja_UK)

uważnie wszystkie cztery stwierdzenia i wybierz jedno, które najlepiej oddaje Twoje odczucia lub przekonania z okresu ostatnich kilku tygodni.

1. A.

- Nie jest mi smutno.
- Odczuwam smutek.
- Ciągłe jest mi smutno i nie mogę się od tego uwolnić.
- Jestem tak smutny/a i czuję się tak nieszczęśliwy/a, że jest to nie do wytrzymania.

2. B.

- Patrzę w przyszłość bez zniechęcenia.
- Przyszłość jest dla mnie zniechęcająca.
- Obawiam się, że już nic dobrego mnie nie czeka.
- Czuję, że przyszłość jest beznadziejna i że nie ma co liczyć na poprawę.

3. C.

- Nie uważam się za życiowego nieudacznika.
- Mam wrażenie, że odnoszę w życiu więcej niepowodzeń niż inni.
- Kiedy patrzę wstecz na swoje życie, dostrzegam same niepowodzenia.
- Jestem człowiekiem skazanym na porażki.

4. D.

- Życie daje mi tyle samo zadowolenia, co dawniej.
- Życie daje mi obecnie mniej radości.
- Nic już nie daje mi prawdziwego zadowolenia.
- Z wszystkiego jestem niezadowolony/a lub wszystko mnie nuży.

5. E.

- Nie dręczą mnie wyrzuty sumienia.
- Dość często miewam wyrzuty sumienia.
- Bardzo często dręczą mnie wyrzuty sumienia.
- Stale dręczą mnie wyrzuty sumienia.

6. F.

- Nie sądzę abym miał(a) ponieść jakąś karę.
- Myślę, że może mnie spotkać jakaś kara.
- Jestem pewien/pewna, że prędzej czy później spotka mnie kara.
- Ponoszę już teraz karę.

7. G.

- Jestem z siebie zadowolony/a.
- Nie jestem z siebie zadowolony/a.
- Czuję do siebie niechęć.
- Nienawidzę siebie.

8. H.

- Nie czuję się gorszy/a od innych ludzi.
- Wyrzucam sobie własne słabości i błędy.
- Stale obwiniam siebie za własne błędy.
- Winię siebie za wszelkie zło, które mnie otacza.

9. I.

- Nie myślę o odebraniu sobie życia.
- Myślę o samobójstwie - ale nie mógłbym/mogłabym tego zrobić.
- Chciał(a)bym odebrać sobie życie.
- Popelnię samobójstwo, gdy nadarzy się ku temu sposobność.

10. J.

- Nie płaczę częściej niż dawniej.
- Płaczę częściej niż dawniej.
- Ciągłe płaczę.
- Dawniej potrafiłem/am płakać, teraz - nawet, gdy chce mi się płakać - nie jestem w stanie.

11. K.

- Nie denerwuję się łatwiej niż dawniej.
- Łatwiej jest mnie obecnie rozdrażnić lub zdenerwować.
- Jestem stale podenerwowany/a.
- Stałem/am się zupełnie zobojętniały/a na rzeczy, które dawniej mnie drażniły.

12. L.

- Nie przestałem/am się interesować sprawami innych ludzi.
- Obecnie sprawy innych ludzi mniej mnie zajmują.
- W znacznym stopniu straciłem/am zainteresowanie sprawami innych ludzi.
- Sprawy innych ludzi przestały mnie interesować.

13. M.

- Decyzje podejmuję równie łatwo, jak dawniej.
- Częściej niż kiedyś zwlekam z podjęciem decyzji.
- Obecnie znacznie trudniej jest mi podejmować decyzje.
- Nie jestem w stanie podjąć żadnej decyzji.

14. N.

- Sądzę, że nie wyglądam gorzej niż dawniej.
- Martwię się tym, że wyglądam staro i nieatrakcyjnie.
- Czuję, że wyglądam coraz gorzej.
- Jestem przekonany/a, że wyglądam okropnie.

15. O.

- Mam równie dużo zapału do pracy, co dawniej.
- Z trudem przychodzi mi się zabrać do zrobienia czegokolwiek.
- Z ogromnym wysiłkiem zmuszam się do zrobienia czegokolwiek.
- Nie jestem w stanie nic zrobić.

16. P.

- Sypiam równie dobrze, jak dawniej.
- Sypiam gorzej niż dawniej.
- Rano budzę się teraz o 1 - 2 godziny wcześniej i trudno jest mi ponownie zasnąć.
- Budzę się kilka godzin za wcześnie i nie mogę ponownie zasnąć.

17. Q.

- Nie męczę się bardziej niż dawniej.
- Męczę się łatwiej niż dawniej.
- Męczy mnie prawie wszystko, co robię.
- Jestem zbyt zmęczony/a, aby cokolwiek zrobić.

18. R.

- Apetyt mam nie gorszy niż dawniej.
- Obecnie mam trochę gorszy apetyt.
- Apetyt mam wyraźnie gorszy.
- Nie mam w ogóle apetytu.

19. S.

- Moja waga nie uległa zmianie.
- Moja waga zmieniła się o więcej niż dwa kilogramy.
- Moja waga zmieniła się o więcej niż cztery kilogramy.
- Moja waga zmieniła się o więcej niż sześć kilogramów.

20. Jadam specjalnie mniej, aby stracić na wadze.

- Tak
- Nie

21. T.

- Nie martwię się o swoje zdrowie bardziej niż kiedyś.
- Martwię się swoimi dolegliwościami, takimi jak: bóle, rozstrój żołądka lub zaparcia.
- Bardzo się martwię o stan swojego zdrowia, ciągle o tym myślę.
- Tak bardzo martwi mnie stan mojego zdrowia, że nie mogę o niczym innym myśleć.

22. U.

- Moje zainteresowanie sprawami seksu nie zmieniło się.
- Obecnie jestem mniej zainteresowany/a sprawami seksu.
- Sprawy seksu znacznie mniej mnie interesują.
- Utraciłem/am wszelkie zainteresowania sprawami seksu.

23. Jak często zdarzało Ci się być tak załamany, że myślałeś/aś o samobójstwie?

- bardzo często
- dosyć często
- rzadko
- nigdy

24. Jak silne w tych dniach jest Twoje pragnienie życia (na skali 1-9)?

- | | | | | | | | | |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---|
| <input type="radio"/> 1 w
ogóle nie
chce mi się
żyć | <input type="radio"/> 2 | <input type="radio"/> 3 | <input type="radio"/> 4 | <input type="radio"/> 5 | <input type="radio"/> 6 | <input type="radio"/> 7 | <input type="radio"/> 8 | <input type="radio"/> 9
bardzo
mocno chce
mi się żyć |
|--|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|---|

25. Jak często odczuwasz radość z życia?

- bardzo często
- dosyć często
- od czasu do czasu
- rzadko lub nigdy

26. Biorąc wszystko razem pod uwagę, jak ocenił(a)byś swoje życie w tych dniach - czy mógłbyś/mogłabyś powiedzieć, że jesteś:

- bardzo szczęśliwy/a
- dosyć szczęśliwy/a
- niezbyt szczęśliwy/a

4. Kwestionariusz - Część II

Badania Psychologiczne PPC UK-Polska (wersja_UK)

1. Co Twoim zdaniem bardziej zjednuje przychylność otoczenia:

Udawanie szczęśliwego nawet, gdy się jest nieszczęśliwym

Udawanie nieszczęśliwego nawet, gdy się jest szczęśliwym

2. Jak często myślisz o tym, co się z Tobą stanie po śmierci (zaznacz na skali 1-9)?

1 (prawie nigdy) 2 3 4 5 6 7 8 9 (nieustannie)

3. Czy sądzisz, że życie ludzkie jest tak ważne, że powinno się je podtrzymywać za wszelką cenę?

Tak

Nie

4. Jak wiele stracił(a)byś nie mogąc kontynuować swego życia?

nic

prawie nic

niewiele

trochę

dużo

b. dużo

5. Czy istnieją takie okoliczności, które usprawiedliwiłyby, Twoim zdaniem, samobójstwo?

Tak

Nie

6. Czy wierzysz, że istnieje jakiś nadrzędny porządek świata, nadający Twojemu życiu sens, bez względu na to, jak bardzo jest ono przyjemne lub pełne cierpień?

Tak

Nie

Interesuje nas, w jaki sposób ludzie postrzegają swoje życie oraz w czym odnajdują jego sens. Poglądy na te temat bardzo się różnią. Jedni uważają, że szczęście i zadowolenie z życia zależą głównie od warunków, w jakich żyje człowiek oraz od tego, co go w życiu spotyka, od rozmaitych dobrych i złych życiowych zdarzeń. Inni przeciwnie, są skłonni sądzić, że szczęście wcale nie zależy od warunków życia ani od spotykających nas sukcesów lub porażek, radości lub kłopotów, lecz od wewnętrznych predyspozycji człowieka, cech jego charakteru. A jakie jest Twoje zdanie? Powiedz, które z tych stanowisk jest Ci bliższe.

7. Gdy ważne dla mnie sprawy źle się układają, szukam informacji, które pomogłyby mi rozwiązać moje problemy:

bardzo często

dosyć często

sporadycznie

rzadko

nigdy

8. Gdy ważne dla mnie sprawy źle się układają, staram się uciec od swoich problemów lub się poddaję:

bardzo często

dosyć często

sporadycznie

rzadko

nigdy

9. Czy w czasie ostatniego roku przeżyłeś/aś coś bardzo bolesnego?

Tak

Nie

10. Czy ciągle jeszcze doświadczasz konsekwencji tego przeżycia?

Tak

Nie

nie dotyczy

11. Jak dokuczliwe są te konsekwencje?

bardzo dokuczliwe

mało dokuczliwe

dosyć dokuczliwe

nie dotyczy

umiarkowanie dokuczliwe

12. Czy w czasie ostatniego rok przeżyłeś/aś coś dobrego?

Tak

Nie

13. Jak silnie odczuwasz te konsekwencje dzisiaj?

bardzo silnie

dosyć silnie

umiarkowanie

słabo

nie dotyczy

14. **Żałuję, że nie mogę** darzyć siebie większym szacunkiem.

Tak

Nie

15. Ogólnie rzecz biorąc, jestem z siebie zadowolony/a.

Tak

Nie

16. Czuję, że z niewielu rzeczy mógłbym/mogłabym być dumny/a.

Tak

Nie

17. Skłonny/a jestem myśleć o sobie, że się nie sprawdzam.

Tak

Nie

18. Lubię siebie.

Tak

Nie

19. Czasem mam silne uczucie, że jestem bezużyteczny/a.

Tak

Nie

20. Czuję się kochany/a i darzony/a zaufaniem.

Tak

Nie

21. Czuję się osamotniony/a, mimo że tego nie chcę.

Tak

Nie

5. Kwestionariusz - Część III

Badania Psychologiczne PPC UK-Polska (wersja_UK)

1. 1. Poniższy fragment obrazuje skalę jakości życia. Na skali 0 (życie najgorsze, jakie mogłoby Cię spotkać) do 10 (najlepsze życie, jakiego mógłbyś/mogłabyś się spodziewać) zaznacz miejsce, w jakim, zgodnie z Twoim odczuciem, znajduje się obecnie Twoje życie.

	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
gdzie na tej drabinie umieścić(a)byś swój najgorszy tydzień ostatniego roku?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j
gdzie na tej drabinie umieścić(a)byś swój najlepszy tydzień ostatniego roku?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j
gdzie umieścić(a)byś swoje życie sprzed wyjazdu do UK?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j
gdzie umieścić(a)byś swój pierwszy kontakt z nowym krajem zamieszkania?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j
gdzie umieścić(a)byś obecne życie w innym kraju?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j
jakiego życia w innym kraju spodziewasz się w przyszłości?	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n	j

2. W jakim stopniu zadowolony/a jesteś (na skali 1-6, jak poniżej):

- 6 bardzo zadowolony/a
- 5 zadowolony/a
- 4 umiarkowanie zadowolony/a
- 3 umiarkowanie niezadowolony/a
- 2 niezadowolony/a
- 1 bardzo niezadowolony/a

	1	2	3	4	5	6	nie dotyczy
ze stosunków z najbliższymi w rodzinie	j	n	j	n	j	n	j
z sytuacji finansowej własnej rodziny	j	n	j	n	j	n	j
ze stosunków z kolegami, grupą przyjaciół (Polakami)	j	n	j	n	j	n	j
ze stosunków z kolegami, grupą przyjaciół (nie Polakami)	j	n	j	n	j	n	j
ze stanu swojego zdrowia	j	n	j	n	j	n	j
ze swoich osiągnięć życiowych	j	n	j	n	j	n	j
z sytuacji w Polsce	j	n	j	n	j	n	j
z miejsca pracy	j	n	j	n	j	n	j
z warunków mieszkaniowych i otoczenia w UK	j	n	j	n	j	n	j
z poziomu dostępnych Ci usług w UK	j	n	j	n	j	n	j
z poziomu dostępnych Ci usług w Polsce	j	n	j	n	j	n	j
z dzieci	j	n	j	n	j	n	j
z perspektyw na przyszłość	j	n	j	n	j	n	j
z perspektyw związanych z życiem zagranicą	j	n	j	n	j	n	j
z życia seksualnego	j	n	j	n	j	n	j
ze swego wykształcenia	j	n	j	n	j	n	j
ze sposobu, w jaki spędzasz wolny czas	j	n	j	n	j	n	j
z pogody w UK	j	n	j	n	j	n	j
z jedzenia w UK	j	n	j	n	j	n	j
ze swego małżeństwa	j	n	j	n	j	n	j

z tego, co działo się w Twoim małżeństwie pod wpływem wyjazdu	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
z norm moralnych w Polsce	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
z norm moralnych w UK	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n
ze służby zdrowia w UK	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n	j _n

3. Jakie jest Twoje przeciętne samopoczucie?

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| j _n zdecydowanie dobre | j _n raczej złe |
| j _n dość dobre | j _n dość złe |
| j _n raczej dobre | j _n zdecydowanie złe |
| j _n takie sobie | |

4. Jaki wpływ na Twoje samopoczucie ma fakt nawiązywania kontaktów z inną kulturą?

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| j _n zdecydowanie dobry | j _n raczej zły |
| j _n dość dobry | j _n dość zły |
| j _n raczej dobry | j _n zdecydowanie zły |
| j _n żaden | |

5. To pytanie ilustruje typowość życiorysu. Osoba z kategorii A ma unikalny życiorys, niepodobny do niczyjego innego, w kategorii G znajdują się typowe życiorysy większości społeczeństwa. W której kategorii umieścił(a)byś swój życiorys?

- | | | | | | | |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|
| j _n A
(najbardziej unikalny) | j _n B | j _n C | j _n D | j _n E | j _n F | j _n G
(najbardziej typowy) |
|--|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--|

6. Czy fakt posiadania doświadczenia w życiu zagranicą wpływa na stopień unikalności Twojego życiorysu?

- | | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------|
| j _n 1
(znacznie) | j _n 2 | j _n 3 | j _n 4 | j _n 5 | j _n 6 | j _n 7 | j _n 8 (w ogóle) |
|--------------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------------------|

6. Kwestionariusz - Część IV

Badania Psychologiczne PPC UK-Polska (wersja_UK)

1. Przypomnij sobie trudne sytuacje, w których znajdowałeś/aś się w ciągu Twojego pobytu w UK. Przypomnij sobie, co wtedy przeważnie robiłeś/aś, przeżywałeś/aś, myślałeś/aś. Na skali 1-6 zaznacz czy poniższe stwierdzenia odpowiadają Twoim przeżyciom czy zachowaniom w trudnych sytuacjach.

1 - zdecydowanie nie zgadzam się

2 - nie zgadzam się

3 - raczej nie zgadzam się

4 - raczej zgadzam się

5 - zgadzam się

6 - zdecydowanie zgadzam się

	1	2	3	4	5	6
Staralem/am się kontrolować własne emocje.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Czułem/am, że nareszcie mam okazję sprawdzić się w jakiejś trudnej sytuacji.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Przed wszystkim dążyłem/am do tego, aby zrozumieć sytuację, w której się znalazłem/am.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pogodziłem/am się z własną niemocą i wewnętrznymi ograniczeniami.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pocieszałem/am się myślą, że życie pełne jest komplikacji i cierpień i mogło być znacznie gorzej.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się działać planowo i racjonalnie.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Piłem/am duże ilości alkoholu (używałem/am narkotyków, leków, środków uspokajających), by zapomnieć o tym, co się stało.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Szukałem/am mocnych wrażeń, które pozwoliłyby mi zapomnieć o trudnościach.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Uświadomiłem/am sobie, że to wszystko to przecież przeznaczenie i nie mam na to wpływu.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Układałem/am sobie plany tego, jak potoczą się moje sprawy dalej i starałem/am się wybrać najlepszy wariant.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Moje problemy stały się dla mnie początkiem refleksji nad własną postawą życiową.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Poszukiwałem/am towarzystwa innych ludzi, żeby się oderwać od własnych problemów.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Praktyki religijne i duchowe dawały mi ukojenie.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem się zignorować problem, w ogóle o nim nie myśleć.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Modlitwa, medytacja pozwalała mi pogodzić się z sytuacją.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Wziąłem/am się za systematyczne i stopniowe likwidowanie moich problemów.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Poszukiwałem/am źródeł problemu w sobie, nie na zewnątrz.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Prowokowałem/am sytuacje, które mogłyby dać rozwiązanie moich problemów.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się wszelkimi środkami zmienić swoją sytuację.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się robić cokolwiek, być aktywnym, tak, aby myśleć o czymś innym.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pocieszałem/am się myślą, że "jakoś to będzie", "samo się ułoży".	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się uświadomić sobie humorystyczne strony mojej sytuacji.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się żyć intensywnie teraźniejszością, nie myśleć o przyszłości, przeszłości.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pomyślałem/am, że mój los nie jest na pewno przypadkowy i to wszystko, co mi się przydarzyło, ma jakieś głębsze znaczenie.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Poszukiwałem/am kogoś, kto mógłby dodać mi otuchy, tak bym mógł/mogła znieść sytuację, w jakiej się znalazłem/am.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Staralem/am się odkryć jakieś dobre strony tej sytuacji.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Pytałem/am różne osoby o ocenę sytuacji, w jakiej się znalazłem, z ich punktu widzenia.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Unikałem/am sytuacji związanych z moimi problemami oraz osób w nie wplątanych.	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Porównywałem/am mój problem z problemami innych ludzi, co pozwalało mi na stwierdzenie, że "nie jest tak źle"	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Poszukiwałem/am nowej wiedzy o przyczynach takiego biegu rzeczy (o osobach związanych z sytuacją problemową).	ja	ja	ja	ja	ja	ja

Próbowałem/am zaakceptować sytuację, w której się znalazłem/am.	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n
Poszukiwałem/am rady kogoś mądrzego.	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n
Staralem/am się nie myśleć o kłopotach, które dopiero mogły nastąpić.	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n
Próbowałem/am stworzyć sobie pewien dystans do sprawy, tak bym mógł/mogła znieść sytuację, w której się znalazłem/am.	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n
Staralem/am się przewidzieć i zapobiec kolejnym kłopotom, które mogłyby nastąpić.	j	n	j	n	j	n	j	n	j	n

7. Kwestionariusz - Część V

1. Ta **część** kwestionariusza dotyczy satysfakcji z Twojej pracy. Chcielibyśmy się dowiedzieć, w jakim stopniu jesteś zadowolony/a ze swojej pracy. w celu określenia stopnia zadowolenia/ niezadowolenia prosimy posłużyć się następującą skalą:

- 1 - daje bardzo duże niezadowolenie
- 2 - daje duże niezadowolenie
- 3 - daje pewne niezadowolenie
- 4 - daje pewne zadowolenie
- 5 - daje duże zadowolenie
- 6 - daje bardzo duże zadowolenie

	1	2	3	4	5	6
Komunikacja i sposób obiegu informacji w Twojej organizacji	j	n	j	n	j	n
Tvoja aktualna praca sama w sobie	j	n	j	n	j	n
Stopień, w jakim czujesz się motywowany/a przez swoją pracę	j	n	j	n	j	n
Styl kierowania, jaki stosują Twoi przełożeni	j	n	j	n	j	n
Sposób, w jaki wprowadzane są zmiany i innowacje	j	n	j	n	j	n
Rodzaj pracy, czy też zadań, których wypełniania wymaga się od Ciebie	j	n	j	n	j	n
Stopień, w jakim odczuwasz, że możesz rozwijać się lub doskonalić w Twojej pracy	j	n	j	n	j	n
Sposób, w jaki rozwiązywane są konflikty w Twoim przedsiębiorstwie	j	n	j	n	j	n
Stopień, w jakim wykorzystywany jest w Twojej pracy zakres umiejętności, które w swoim mniemaniu posiadasz	j	n	j	n	j	n
Psychologiczny klimat lub nastrój, który panuje w Twojej organizacji	j	n	j	n	j	n
Model czy też profil struktury Twojej organizacji	j	n	j	n	j	n
Stopień wysiłku, jaki czujesz, że wkładasz w swoją pracę.	j	n	j	n	j	n

Badania Psychologiczne PPC UK-Polska (wersja_UK)

2. Stopień, w jakim czujesz, że możesz wpływać na sytuacje, jest także ważny. Proszę zaznaczyć stopień, w jakim zgadzasz się z następującymi stwierdzeniami wg skali:

- 1 - zdecydowanie nie zgadzam się
- 2 - nie zgadzam się
- 3 - raczej nie zgadzam się
- 4 - raczej zgadzam się
- 5 - zgadzam się
- 6 - zdecydowanie zgadzam się

	1	2	3	4	5	6
Oceny wykonywania pracy nie odzwierciedlają sposobu, w jaki człowiek pracuje ani jak ciężko pracuje.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pomimo że niektórzy ludzie uczestniczą w sprawach socjalnych lub administracyjnych przedsiębiorstwa, większość z nas podlega wpływom, których nie może zrozumieć ani kontrolować.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kierownictwo może być niesprawiedliwe przy ocenianiu podwładnych, ponieważ na to, jak wykonują oni pracę, często wpływają przypadkowe wydarzenia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wydarzenia, które przytrafiają się ludziom, są raczej pod ich kontrolą, a nie wynikiem szczęścia czy przypadku.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Większość z nas jest podmiotem wydarzeń, na które nie możemy wpływać ani ich kontrolować.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mam niewielki wpływ na przebieg mojej pracy w ciągu dnia.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mam dużo swobody w swojej pracy.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jestem zadowolony/a ze swobody zarządzania własną pracą.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Czuję się niekomfortowo, kiedy nie wiem, co mam robić.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uważam, że łatwo osiągnąć to, czego chcę.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Odczuwam potrzebę zarządzania.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lubię być pouczany/a, co mam robić.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uważam, że moja praca daje mi dużo wpływu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lubię, kiedy inni ludzie organizują mi życie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ludzie mogą zmieniać swoją sytuację.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Czy pracujesz w swoim zawodzie (wyuczonym lub takim zgodnym z doświadczeniem z Polski)?

Tak

Nie

Jeśli nie, dlaczego?

4. W porównaniu do innych osób, Twoje szanse na znalezienie dobrej pracy są:

	dużo gorsze	gorsze	takie same	lepsze	dużo lepsze
w porównaniu do przeciętnego rodowitego Brytyjczyka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
w porównaniu do innego przeciętnego emigranta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
w porównaniu do przeciętnego Polaka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY ZA WYPEŁNIENIE ANKIETY!

BIURO KARIER I RESEARCH UNIT PPC