

## SENIOR v1

Mai jos aveți diferite afirmații despre propria persoană, despre modul în care vă gândiți la pensionare și anticipați schimbările aduse de această etapă importantă din viața dumneavoastră. Vă rugăm să citiți fiecare afirmație în parte și să decideți **în ce măsură** aceasta este **ADEVĂRATĂ** pentru dumneavoastră, marcând cu un "X" una dintre căsuțe, de la „În foarte mică măsură” până la „În foarte mare măsură!”.

**NU EXISTĂ RĂSPUNSURI BUNE SAU RELE CI DOAR OPINII SAU OPINII DIFERITE!**

*În foarte mare măsură*  
*În mare măsură*  
*În medie măsură*  
*În mică măsură*  
*În foarte mică măsură*

1. Am o imagine clară despre cum vreau să îmi trăiesc viața după pensionare.					
2. Accept cu ușurință ideea că viața mea se va schimba semnificativ după pensionare.					
3. Sunt optimist(ă) cu privire la ce se va întâmpla după pensionare.					
4. Am identificat câteva activități care pot înlocui rutina dată de activitatea profesională.					
5. Mă îngrijorează cheltuielile și veniturile pe care le voi avea după pensionare.					
6. Aștept cu nerăbdare momentul în care, după pensionare, voi putea face multe din lucrurile la care am visat.					
7. Nu știu exact ce cheltuieli voi avea și de câți bani voi avea nevoie lunar, după pensionare.					
8. Mă adaptez rapid atunci când apar schimbări neprevăzute.					
9. Am un stil de viață sănătos pe care îl voi continua după pensionare.					
10. Am persoane apropiate pe care mă pot baza în caz de nevoie.					
11. Îmi va fi destul de greu să mă schimb, să îmi schimb obiceiurile și să fac lucruri cu totul noi.					
12. Nu m-am gândit prea mult la ce voi face după ce mă voi pensiona.					
13. Văd pensionarea ca pe o etapă firească a vieții.					
14. Cred că voi descoperi oportunități noi și interesante în perioada post-pensionare.					
15. Știu ce noi roluri noi voi avea după pensionare, pentru a le înlocui pe cele profesionale					
16. Sunt neliniștit(ă) atunci când mă gândesc la schimbările pe care le va aduce pensionarea.					
17. Îmi imaginez cu plăcere activitățile pe care le voi realiza după pensionare.					
18. Am surse de venit care îmi vor asigura un trai mulțumitor după pensionare.					
19. Mă simt copleșit(ă) atunci când mă gândesc la schimbările care mă așteaptă în viitor.					
20. Îmi fac controale medicale preventive în mod constant.					
21. Mă întâlnesc regulat cu prietenii sau cu membrii familiei mele.					

22. Mi-am propus ca, după pensionare să caut noi pasiuni și să învăț lucruri cu totul noi.					
23. Știu ce activități îmi vor aduce satisfacție după ce nu voi mai fi anagajat(ă).					
24. Cred că <u>nu</u> sunt pregătit(ă) să fac față schimbărilor pe care le aduce pensionarea.					
25. Mă aștept să am parte de multe experiențe pozitive în această etapă a vieții.					
26. Știu exact ce voi face după pensionare pentru a rămâne mereu activ(ă) și implicat(ă).					
27. Mă preocupă mult faptul că voi pierde legătura cu colegii și prietenii de la serviciu.					
28. Mă simt entuziasmat(ă) când mă gândesc la libertatea de a-mi organiza timpul după bunul plac.					
29. Am ceva bani puși de o parte pentru cheltuielile neprevăzute de după pensionare.					
30. Evit să mă gândesc la problemele care ar putea apărea după pensionare.					
31. Sunt într-o formă fizică destul de bună și nu am nevoie de ajutorul altcuiva.					
32. După ce mă voi pensiona, voi pierde cele mai multe dintre persoanele cu care socializez acum.					
33. Îmi va fi greu să îmi înlocuiesc identitatea profesională de până acum, cu una nouă.					
34. Știu ce voi face, am planuri concrete cu privire la ce voi face după pensionare.					
35. Accept pensionarea fără teamă sau părere de rău.					
36. Pensionarea îmi va oferi ocazia de a începe lucruri noi sau de a-mi urma visuri încă nerealizate.					
37. Știu cum voi înlocui rutina de la muncă, cu alte activități motivante.					
38. Trăiesc stări de neliniște și anxietate atunci când mă gândesc la etapă de după pensionare.					
39. Pensionarea reprezintă pentru mine o oportunitatea de a începe activități noi și interesante.					
40. Am discutat cu cei apropiați mie despre resursele financiare de care dispun pentru pensionare.					
41. Cred că voi face față cu succes la problemele legate de adaptarea la viața post pensionare.					
42. Am probleme de sănătate care îmi limitează activitățile de zi cu zi.					
43. Simt că <u>nu</u> am cu cine să împărtășesc gândurile mele sau momentele importante din viața mea.					
44. După pensionare vreau să mă redescopăr și să îmi definesc o nou mod de a fi.					
45. Simt că viața își va pierde sensul odată ce nu voi mai lucra.					
46. Cred că, după retragerea din activitate nu voi mai avea prea multă valoare pentru ceilalți.					
47. Mă aștept ca, după pensionare viața mea, să fie mai puțin plăcută.					
48. Nu am găsit nimic care să poată înlocui certitudinea și plăcerea activității profesionale.					

49. Mă gândesc cu teamă și îngrijorare la viitorul meu de după pensionare.					
50. Momentul pensionării îmi va aduce tihna și libertatea de care aveam nevoie.					
51. Am analizat mult și am calculat veniturile și cheltuielile lunare pe care le voi avea după pensionare.					
52. Am încredere în capacitatea mea de a gestiona provocările date de pensionare.					
53. Nu obișnuiesc să fac sport sau activități fizice regulate.					
54. Mă simt adesea singur(ă) sau izolat(ă) social.					
55. Abia aștept să îmi dezvolt competențe și pasiuni diferite, după ce mă voi pensiona.					
56. După pensionare mi-am propus câteva obiective importante care mă motivează și îmi dau încredere.					
57. Cred că pensionarea va fi o etapă pe care o voi trăi normal, fără multe frământări.					
58. Abia aștept momentele de după pensionare, când voi avea mult mai mult timp și libertate.					
59. Cred că, după pensionare, nu voi mai avea multe activități care să mă stimuleze și să mă solicite mental.					
60. Mă simt liniștit(ă) și încrezător(oare) atunci când mă gândesc la ceea ce se va întâmpla pensionare.					
61. Nu am planuri care să mă entuziasmeze pentru perioada de după pensionare.					
62. Din punct de vedere financiar, după pensionare nu am de ce să îmi fac griji.					
63. Îmi va fi destul de greu să mă adaptez la noua viață de după pensionare.					
64. Mă simt obosit(ă) și lipsit(ă) de energie în majoritatea zilelor.					
65. Nu am mulți prieteni sau cunoscuți cu care să îmi petrec timpul liber.					
66. Îmi este greu să mă văd într-un rol diferit de cel profesional.					

Nume / cod/ ID: \_\_\_\_\_

**Vârsta** /anul nașterii \_\_\_\_\_ **Genul:**  M  F **Ocupația (COR):** \_\_\_\_\_

**Studii finalizate:**  gimnaziale(4 clase),  primare (8 clase),  școală profesională,  
 liceale (12 clase),  post- liceale,  
 universitare (licență)  universitare (master),  post-universitare (doctorat)

**Venit lunar net:**  <3.000 lei  3.001 – 5.000  5.001 – 7.000  7.001–12.000  12.001–20.000  >20.000

**Vârsta estimată a pensionării:** \_\_\_\_ ani

**Statut locuire:**  Singur(ă)  Singur(ă) cu persoană în îngrijire  Cu partener/familie  Alte situații