

Опросник устойчивости

Взято из книги «Устойчивость в жизни и вере: обретение силы в Боге»

Пожалуйста, оцените каждый пункт, используя следующую шкалу:

1 = НИКОГДА

2 = РЕДКО

3 = ИНОГДА

4 = ЧАСТО

5 = ВСЕГДА

Здесь нет правильных или неправильных ответов. Обязательно ответьте на каждый вопрос, чтобы иметь возможность сравнить свои баллы по подразделам.

Духовная устойчивость

- | | |
|---|-------------------|
| 1. Моя жизнь имеет смысл или цель | 1 2 3 4 5 |
| 2. Я следую своему призванию или стремлению | 1 2 3 4 5 |
| 3. У меня есть надежда на будущее | 1 2 3 4 5 |
| 4. Я прощаю других и себя | 1 2 3 4 5 |
| 5. Я практикую благодарность | 1 2 3 4 5 |
| 6. Каждую неделю я беру день отдыха («суббота») | 1 2 3 4 5 |
| 7. Я молюсь каждый день | 1 2 3 4 5 |
| 8. У меня есть время для размышления или слушания Бога в спокойствии/
тишине | 1 2 3 4 5 |
| 9. Я являюсь частью заботливого церковного сообщества или другого сообщества,
которое разделяет мои верования и ценности | 1 2 3 4 5 |
| 10. У меня сильная вера в Бога | 1 2 3 4 5 |

Общий балл по духовным аспектам _____

Физическая устойчивость

11. У меня хороший уровень физической активности (например, 150 минут в неделю умеренных упражнений или 75 минут в неделю энергичных упражнений) 1 2 3 4 5
12. Я высыпаюсь и у меня хороший уровень энергии 1 2 3 4 5
13. Я избегаю переутомления и уделяю достаточно времени отдыху (ежедневно и еженедельно) 1 2 3 4 5
14. Я провожу достаточно отпусков и позволяю себе поблажки в своей жизни 1 2 3 4 5
15. Мой вес в здоровых пределах 1 2 3 4 5
16. У меня здоровое, сбалансированное питание 1 2 3 4 5
17. Я выпиваю менее 14 единиц алкоголя в неделю 1 2 3 4 5
18. Я забочусь о своем здоровье, в том числе с осторожностью принимаю лекарства 1 2 3 4 5
19. Я хорошо справляюсь, когда испытываю проблемы со здоровьем или боль 1 2 3 4 5
20. Я нахожу время, чтобы выйти на улицу и насладиться миром природы 1 2 3 4 5

Общий балл по физическим аспектам _____

Эмоциональная устойчивость

21. Я чувствую, что могу справиться 1 2 3 4 5
22. У меня есть эффективные стратегии борьбы со стрессом 1 2 3 4 5
23. Я отдаю свои тревоги Богу, отпуская их, вместо того, чтобы размышлять о них 1 2 3 4 5

24. Я думаю, что то, как я выражаю свои эмоции, является разумным в данных обстоятельствах и не является чрезмерной реакцией

1 2 3 4 5

25. Я избегаю нездоровых способов справиться с чувствами (например, самоповреждения, чрезмерного употребления кофеина, курения или зависимостей)

1 2 3 4 5

26. Я сохраняю спокойствие под давлением

1 2 3 4 5

27. Чтобы меня испугать, нужно много усилий

1 2 3 4 5

28. Я принимаю помощь, если считаю, что она будет полезна (например, духовное руководство, совет или помощь друзей)

1 2 3 4 5

29. Я улыбаюсь и смеюсь

1 2 3 4 5

30. Я чувствую себя довольным

1 2 3 4 5

Общий балл по эмоциональным аспектам _____

Когнитивная и творческая устойчивость (умственная)

31. Я хорошо придумываю решения проблем

1 2 3 4 5

32. Я проявляю гибкость, когда планы нужно изменить

1 2 3 4 5

33. Я стремлюсь продолжать обучение (через опыт, изучение или чтение Библии и других книг)

1 2 3 4 5

34. У меня есть знания и опыт, которые я могу использовать, чтобы помочь в трудные времена

1 2 3 4 5

35. Я верю, что из страданий может выйти добро

1 2 3 4 5

36. Я могу совместить страдания с моей верой

1 2 3 4 5

37. Я умею бороться с нежелательными негативными мыслями о себе и других

1 2 3 4 5

38. Я напоминаю себе вдохновляющие библейские истины

1 2 3 4 5

39. У меня творческие способности или воображение (например, сочинение историй, столярное дело, музыка, кулинария, писательство, садоводство, изобразительное искусство или прикладное творчество и т.д.) 1 2 3 4 5

40. Я ищу Божьей мудрости, проницательности или руководства

1 2 3 4 5

Общий балл по когнитивным и творческим аспектам _____

Социальная и системная устойчивость (взаимоотношения)

41. У меня есть хотя бы один человек, которому я могу довериться по любому поводу 1 2 3 4 5

42. Мои ключевые отношения (например, с партнером, друзьями, детьми, родителями, братьями и сестрами) позитивны и приносят поддержку

1 2 3 4 5

43. Есть люди, которые помогают мне, если мне нужна помощь (практически или на эмоциональном уровне) 1 2 3 4 5

44. Я не чувствую себя социально изолированным или одиноким

1 2 3 4 5

45. Я не беспокоюсь о безопасности места, где я живу

1 2 3 4 5

46. Я не беспокоюсь о финансах или работе 1 2 3 4 5

47. Я не беспокоюсь о политике/действиях правительства 1 2 3 4 5

48. Я доволен своими условиями жизни и не считаю, что климат меня истощает или с ним трудно справиться 1 2 3 4 5

49. Я считаю, что культура, в которой я живу, помогает мне быть жизнестойким

1 2 3 4 5

50. Я являюсь частью помогающей команды, сообщества или организации, в которой есть хорошее руководство 1 2 3 4 5

Общий балл по социальным и системным аспектам _____

РЕЗУЛЬТАТ

Духовный -

Физический -

Эмоциональный -

Когнитивный -

Социальный -

ОБЩИЙ ИТОГ =

Посмотрите на свои итоговые показатели по пяти сферам. По какому из них вы получили наиболее высокий балл, а по какому - самый низкий? Как вы думаете, это точное представление о ваших сильных и слабых сторонах? Посмотрите на вопросы, по которым вы получили наименьшее количество баллов. Можете ли вы что-нибудь сделать, чтобы повысить свою устойчивость в этих сферах?

Проанализировав весь опросник, выберите две или три цели, которые вы можете поставить перед собой, чтобы повысить свою устойчивость. Возможно, вы вернетесь к опроснику через шесть месяцев, чтобы оценить свой прогресс.

Доктор Дебби
Хокер