

Опитувальник життєстійкості

Взято з книги "Стійкість у житті та вірі: Знаходження своєї сили в Бозі"

Будь ласка, оцініть кожен пункт за наступною шкалою:

1 = НІКОЛИ

2 = РІДКО

3 = ІНОДІ

4 = ЧАСТО

5 = ЗАВЖДИ

Немає правильних чи неправильних відповідей. Переконайтеся, що ви відповіли на кожне запитання, щоб потім порівняти свої бали за всіма підрозділами.

Духовна стійкість

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. Моє життя має сенс або мету | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Я слідую за відчуттям покликання або призначення | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. У мене є надія на майбутнє | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Я прощаю інших і себе | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Я практикую вдячність | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Щотижня я відпочиваю один день ("суботній час") | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Я молюся щодня | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. У мене є час для роздумів або слухання Бога в спокої/ тиші | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Я є частиною турботливої церковної спільноти або іншої спільноти, яка поділяє мої вірування та цінності | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Я маю сильну віру в Бога | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Загальний бал за духовні аспекти_____

Фізична стійкість

11. Я маю хороший рівень фізичної активності (наприклад, 150 хвилин на тиждень помірних фізичних вправ або 75 хвилин на тиждень інтенсивних фізичних вправ) 1 2 3 4 5
12. Я сплю достатньо і маю хороший рівень енергії 1 2 3 4 5
13. Я уникаю перевтоми і приділяю достатньо часу для відпочинку (щодня і щотижня) 1 2 3 4 5
14. Я достатньо відпочиваю і дозволяю собі вільний час у своєму житті 1 2 3 4 5
15. Моя вага знаходиться в здоровому діапазоні 1 2 3 4 5
16. Я маю здорове, збалансоване харчування 1 2 3 4 5
17. Я вживаю менше 14 одиниць алкоголю на тиждень 1 2 3 4 5
18. Я дбаю про своє здоров'я, в тому числі обережно ставлюся до вживання ліків 1 2 3 4 5
19. Я добре справляюся з проблемами зі здоров'ям або болем 1 2 3 4 5
20. Я знаходжу час, щоб вийти на вулицю і насолодитися світом природи 1 2 3 4 5

Загальний бал за фізичні аспекти _____

Емоційна стійкість

21. Я відчуваю, що можу впоратися 1 2 3 4 5
22. Я володію ефективними стратегіями управління стресом 1 2 3 4 5
23. Я віддаю свої тривоги Богові, відпускаю свої турботи замість того, щоб роздумувати над ними 1 2 3 4 5

24. Я вважаю, що те, як я виражаю свої емоції, є розумним за даних обставин і не є надмірною реакцією 1 2 3 4 5
25. Я уникаю нездорових способів боротьби з почуттями (наприклад, самоушкодження, надмірне вживання кофеїну, куріння або шкідливі звички) 1 2 3 4 5
26. Я зберігаю спокій під тиском 1 2 3 4 5
27. Потрібно дуже багато, щоб я відчув страх 1 2 3 4 5
28. Я приймаю допомогу, якщо вважаю, що вона буде корисною (наприклад, духовне наставництво, консультацію або допомогу друзів) 1 2 3 4 5
29. Я посміхаюся і сміюся 1 2 3 4 5
30. Я відчуваю себе задоволеним 1 2 3 4 5

Загальний бал за емоційні аспекти_____

Когнітивна та творча стійкість (розумова)

31. Я добре знаходжу рішення проблем 1 2 3 4 5
32. Я гнучко реагую на зміну планів 1 2 3 4 5
33. Я прагну продовжувати навчання (через досвід, вивчення або читання Біблії та інших книг) 1 2 3 4 5
34. Я маю знання та досвід, які я можу використати, щоб допомогти у важкі часи 1 2 3 4 5
35. Я вірю, що зі страждань може вийти добро 1 2 3 4 5
36. Я можу поєднати страждання зі своєю вірою 1 2 3 4 5
37. Я можу боротися з непотрібними негативними думками про себе чи інших 1 2 3 4 5
38. Я нагадую собі надихаючі Біблійні істини 1 2 3 4 5
39. Я маю творчі здібності (наприклад, придумую історії, займаюся столярством, музикою, кулінарією, письменством, садівництвом, художнім мистецтвом, ремеслами і т.д.) 1 2 3 4 5
40. Я шукаю Божої мудрості, розуміння або керівництва 1 2 3 4 5

Загальний бал за когнітивний та творчий аспекти_____

Соціальна та системна стійкість (пов'язана з відносинами)

41. У мене є принаймні одна людина, якій я можу довіритися в усьому

1 2 3 4 5

42. Мої ключові стосунки (наприклад, з партнером, друзями, дітьми, батьками, братами та сестрами) є позитивними та підтримуючими

1 2 3 4 5

43. Є люди, які допомагають мені, якщо мені потрібна допомога (практична або емоційна)

1 2 3 4 5

44. Я не відчуваю себе соціально ізольованим або самотнім

1 2 3 4 5

45. Я не турбуюся про безпеку там, де я живу

1 2 3 4 5

46. Я не відчуваю занепокоєння з приводу фінансів або роботи

1 2 3 4 5

47. Я не відчуваю занепокоєння через політику/ дії уряду

1 2 3 4 5

48. Я задоволений своїми умовами життя і не вважаю клімат виснажливим або таким, з яким важко впоратися

1 2 3 4 5

49. Я вірю, що культура, в якій я живу, допомагає мені бути стійким

1 2 3 4 5

50. Я є частиною добродійної команди, спільноти чи організації, яка має хороше керівництво

1 2 3 4 5

Загальний бал за соціальні та системні аспекти_____

РЕЗУЛЬТАТ

Духовний -

Фізичний -

Емоційний -

Когнітивний -

Соціальний –

ЗАГАЛЬНИЙ ПІДСУМОК =

Подивіться на загальну суму балів за п'ятьма сферами. У якій з них ви набрали найвищий бал, а в якій - найнижчий? Чи вважаєте ви, що це точне відображення ваших сильних і слабких сторін? Подивіться на питання, за які ви отримали найнижчі бали. Чи можете ви щось зробити, щоб підвищити свою життєстійкість у цих сферах?

Переглянувши всю анкету, виберіть дві-три цілі, які ви можете поставити перед собою, щоб підвищити свою життєстійкість. Можливо, ви зможете повернутися до опитувальника через шість місяців, щоб оцінити свій прогрес.

Доктор Деббі
Хокер