

Essener Ressourcen - Inventar (ERI)
Tagay S, Düllmann S, Senf W
Эссенский Инвентарь Ресурсов (ЭИР)
Übersetzung von: Barysenka V, Senf W, Tagay S
LVR-Klinikum Essen, Universität Duisburg - Essen
© 2011

ЭИР

Эссенский Инвентарь Ресурсов

Шифр/Фамилия: _____

Возраст: _____

Дата опроса: _____

Условие: ниже Вы найдёте ряд утверждений относительно различных сфер жизни. Пожалуйста, тщательно ознакомьтесь с каждым утверждением и отметьте, насколько каждое из них касалось Вас в течение **последних 4-х недель** (от 0 = «никогда» до 3 = «всегда»).

Ваши ответы будут обработаны анонимно. Пожалуйста, рассмотрите каждое утверждение.

	никогда	иногда	часто	всегда
1. Я открыт для окружающих и готов к неожиданностям.	0	1	2	3
2. Я ощущаю радость и удовлетворение от своих ежедневных занятий.	0	1	2	3
3. Я регулярно что-нибудь организую с друзьями или родственниками.	0	1	2	3
4. Я могу положиться на близких мне людей.	0	1	2	3
5. Я быстро смиряюсь с профессиональными неудачами.	0	1	2	3
6. Я могу отстаивать свои права в профессиональной деятельности.	0	1	2	3
7. Я придаю большое значение самостоятельному решению дел.	0	1	2	3
8. Я управляю своей жизнью.	0	1	2	3
9. Мне нравятся ситуации, в которых присутствует конкуренция.	0	1	2	3
10. Я легко управляю своими чувствами и потребностями.	0	1	2	3
11. Я верю в себя и свои способности, даже если ситуация кажется безнадёжной.	0	1	2	3
12. Материально я хорошо обеспечен.	0	1	2	3
13. Я сразу берусь за решение сложных проблем.	0	1	2	3
14. Я очень часто бываю на природе (напр., совершаю пешеходные, велосипедные прогулки).	0	1	2	3
15. В общем, я достигаю в жизни того, чего хочу.	0	1	2	3
16. Я сохраняю спокойствие, даже если нахожусь под давлением.	0	1	2	3
17. Я достоин(а), чтобы меня любили.	0	1	2	3
18. Я не настаиваю на своём, если вижу, что есть лучшие альтернативы.	0	1	2	3
19. Я люблю находиться среди людей.	0	1	2	3

	никогда	иногда	часто	всегда
20. Относительно своей жизни у меня ясные цели.	①	②	③	④
21. Я знаю достаточно людей, которые помогают мне в трудную минуту.	①	②	③	④
22. Я доверяю своему ближайшему окружению.	①	②	③	④
23. Я легко воспринимаю личные неудачи.	①	②	③	④
24. Я могу отказать людям в просьбе.	①	②	③	④
25. Я ценю независимость.	①	②	③	④
26. Для меня важно иметь возможность развивать свои способности и раскрывать талант.	①	②	③	④
27. Я открыто проявляю свои чувства.	①	②	③	④
28. Я живу в окружении, в котором я могу раскрыть свой потенциал.	①	②	③	④
29. Меня очень тянет к природе.	①	②	③	④
30. Я сразу не сдаюсь, если не могу решить проблему.	①	②	③	④
31. Я всегда стараюсь максимально улучшить ситуацию, даже если не могу многое изменить в ней.	①	②	③	④
32. Я знаю свои сильные и слабые стороны.	①	②	③	④
33. Я не всегда настаиваю на своём мнении, если слышу убедительные аргументы.	①	②	③	④
34. Я могу справиться с неожиданными ситуациями.	①	②	③	④
35. У меня есть идеалы, которые отражаются в моём поведении.	①	②	③	④
36. В моём окружении есть люди, с которыми я могу поделиться своими проблемами.	①	②	③	④
37. Мне приятно быть близким по духу к своему ближайшему окружению.	①	②	③	④
38. Я стараюсь учиться на ошибках.	①	②	③	④
39. Мне легко попросить других людей об услуге.	①	②	③	④
40. Я свободно выражаю свои потребности.	①	②	③	④
41. Я ощущаю поддержку в своём развитии со стороны своего окружения.	①	②	③	④
42. Я с удовольствием беру на себя ответственность.	①	②	③	④