

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  
© 2008

---

# 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 Вам подходит (**0 = никогда до 3 = всегда**).

Мы просим Вас рассмотреть каждое утверждение по двум различным периодам:

- Насколько утверждение касается Вашей жизни в течение **последних 4-х недель**?
- Насколько утверждение касается Вашей жизни в течение **последних 3-х лет**?

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

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

	Последние 4 недели				Последние 3 года			
	никогда	иногда	часто	всегда	никогда	иногда	часто	всегда
18. Я не настаиваю на своём, если вижу, что есть лучшие альтернативы.	0	1	2	3	0	1	2	3
19. Я люблю находиться среди людей.	0	1	2	3	0	1	2	3
20. Относительно своей жизни у меня ясные цели.	0	1	2	3	0	1	2	3
21. Я знаю достаточно людей, которые помогают мне в трудную минуту.	0	1	2	3	0	1	2	3
22. Я доверяю своему ближайшему окружению.	0	1	2	3	0	1	2	3
23. Я легко воспринимаю личные неудачи.	0	1	2	3	0	1	2	3
24. Я могу отказать людям в просьбе.	0	1	2	3	0	1	2	3
25. Я ценю независимость.	0	1	2	3	0	1	2	3
26. Для меня важно иметь возможность развивать свои способности и раскрывать талант.	0	1	2	3	0	1	2	3
27. Я открыто проявляю свои чувства.	0	1	2	3	0	1	2	3
28. Я живу в окружении, в котором я могу раскрыть свой потенциал.	0	1	2	3	0	1	2	3
29. Меня очень тянет к природе.	0	1	2	3	0	1	2	3
30. Я сразу не сдаюсь, если не могу решить проблему.	0	1	2	3	0	1	2	3
31. Я всегда стараюсь максимально улучшить ситуацию, даже если не могу многое изменить в ней.	0	1	2	3	0	1	2	3
32. Я знаю свои сильные и слабые стороны.	0	1	2	3	0	1	2	3
33. Я не всегда настаиваю на своём мнении, если слышу убедительные аргументы.	0	1	2	3	0	1	2	3
34. Я могу справиться с неожиданными ситуациями.	0	1	2	3	0	1	2	3
35. У меня есть идеалы, которые отражаются в моём поведении.	0	1	2	3	0	1	2	3
36. В моём окружении есть люди, с которыми я могу поделиться своими проблемами.	0	1	2	3	0	1	2	3
37. Мне приятно быть близким по духу к своему ближайшему окружению.	0	1	2	3	0	1	2	3
38. Я стараюсь учиться на ошибках.	0	1	2	3	0	1	2	3
39. Мне легко попросить других людей об услуге.	0	1	2	3	0	1	2	3
40. Я свободно выражаю свои потребности.	0	1	2	3	0	1	2	3
41. Я ощущаю поддержку в своём развитии со стороны своего окружения.	0	1	2	3	0	1	2	3
42. Я с удовольствием беру на себя ответственность.	0	1	2	3	0	1	2	3

Ниже Вы найдёте два открытых вопроса, которые относятся к возможным чрезвычайным событиям в Вашей жизни в течение **последних 3-х лет**.

1. Происходили ли за последние 3 года в Вашей личной или профессиональной жизни **отягчающие негативные** события (напр., расставание/развод, тяжёлое заболевание, прессинг на работе, потеря рабочего места)?

Нет  Да

Если Да, то какие: \_\_\_\_\_

2. Наблюдались ли в Вашей личной или профессиональной жизни **решающие позитивные** изменения в течение последних 3-х лет (напр., свадьба, рождение первого ребёнка, улучшение отношений с близкими людьми, профессиональные поощрения)?

Нет  Да

Если Да, то какие: \_\_\_\_\_