

ОПИТУВАЛЬНИК

Basic PH

Бланк для відповідей

1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36

* Інструкція: Подумайте про себе: коли Ви знаходитеся в кризовій ситуації, сильному стресі, що, здебільшого, Ви робите, щоб допомогти собі впоратися з цим станом? Що, на Вашу думку, допомагає Вам краще за все, а що - незначною мірою? Зважте кожне висловлювання і поставте у бланк відповідей біля номера твердження цифру, що означає варіант відповіді:

- * 0 - ніколи не користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 1 - я рідко користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 2 - я іноді користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 3 - я періодично користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 4 - я часто користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 5 - я майже завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.
- * 6 - я завжди користуюся цим способом, щоб впоратися з ситуацією.

1. Я здаюся, і покладаюся на вищі сили або долю у вирішенні/розв'язанні проблеми
2. Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - приміром, плачу, коли думаю про себе
3. Я шукаю підтримки в людей
4. Я фантазую і даю волю своїй уяві: наприклад, уявляю себе у спокійному, безтурботному місці
5. Я збираю інформацію, щоб переконатися в тому, що я маю найкращий варіант вирішення/розв'язання проблеми
6. Я їм або сплю менше, ніж зазвичай, або ж, навпаки, я їм і сплю більше, ніж зазвичай
7. Я вірю у власні сили і свою здатність долати перешкоди
8. Я висловлюю почуття у власний завуальований спосіб - через натяки, сарказм або навіть флірт
9. Я спілкуюсь з друзями телефоном
10. Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення/розв'язання проблеми
11. Я аналізую проблеми й намагаюся розв'язати їх

12. Я постійно займаюсь фізичною працею: наприклад, прибираю, готую їжу, працюю з деревом, ремонтую автомобіль тощо
13. Моє кредо: «Я зможу пережити це, незважаючи ні на що»
14. Я не тримаю почуття всередині і звільняюся від них через плач, сміх або крик
15. Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї
16. Коли я слухаю музику, то даю волю своїй уяві
17. Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним крок за кроком
18. Я використовую вправи для релаксації/розслаблення
19. Я прошу допомоги у Бога в молитві
20. Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію
21. Я глибоко занурююся у взаємини з членами громади або організації, до якої я належу
22. Я згадую часи, коли мені було набагато краще, ніж зараз, або ж думаю про час, коли все зміниться на краще
23. Насамперед я намагаюся зрозуміти, що, власне, відбувається

24. Я розслабляюся, коли роблю щось: приймаю душ або ванну, йду на прогулянку або бігаю
25. Я опираюся на свої духовні переконання або на свою життєву філософію
26. Я розповідаю або слухаю жарти та смішні історії
27. Я шукаю людей, з якими можна провести час, нічим особливо не займаючись
28. Я переглядаю спортивні змагання, фільми або читаю книжки, уявляючи себе на місці дійових осіб
29. Я зважую всі можливі варіанти розв'язання проблеми і, якщо це можливо, обираю найкращий з них
30. Я намагаюся постійно займатися якоюсь фізичною діяльністю
31. Моє кредо: «Те, що не вбиває мене, робить мене сильнішим»
32. Я даю вихід своїм емоціям
33. Я пишу листи та e-mail друзям і сподіваюся отримати відповідь
34. Я мрію, думаю про кращі часи, уявляючи їх
35. Я намагаюся знайти розв'язання проблеми в найліпший спосіб з тих, які знаю, обмірковуючи кожен з них
36. Я виходжу з дому або намагаюся бути активним/ною аби позбутися надлишку енергії

Бланк для відповідей

1 - (0-6)	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36
$\Sigma =$ (мін – 0, макс - 36)	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$	$\Sigma =$

ВІРА	ЕМОЦІЇ	СОЦІУМ	УЯВА	РОЗУМ	ТІЛО
-------------	---------------	---------------	-------------	--------------	-------------