

Шкалы «Родитель и малыш»

«Звезда результатов» для обсуждения благополучия в период ожидания ребенка и вскоре после его рождения

Источник: <http://www.outcomesstar.org.uk/wp-content/uploads/Parent-and-Baby-Star-Scales-preview.pdf>

Для каждого из семи вопросов ниже выберите один вариант ответа, который точнее всего описывает вашу ситуацию, какой она вам обычно кажется.

- | | | | | |
|---------------------------|-------------------|---------------------|-----------------------------------|---------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Дела идут не очень хорошо | Я принимаю помощь | Я надеюсь и пытаюсь | Я нахожу свои способы справляться | Я хорошо справляюсь |

1 Душевное здоровье и эмоциональное благополучие	
Терапия и прием лекарств, совладание с трудностями и тревогами, время «для себя»	
	5 Я поддерживаю свое душевное состояние в порядке и чувствую себя, в основном, хорошо. Я справляюсь и в «хорошие», и в «плохие» дни.
	4 Я нахожу способы поддерживать свое душевное здоровье и/или эмоциональное благополучие, когда у меня есть поддержка.
	3 Я считаю, что могу улучшить свое душевное здоровье и/или эмоциональное благополучие, и пытаюсь это сделать, но мне трудно.
	2 Я часто переживаю грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но я могу воспользоваться помощью, чтобы справляться с ними.
	1 Я часто чувствую грусть, тревогу или другие нежелательные состояния, но не обсуждаю это ни с кем.

2 Физическое здоровье	
Питание, физическая активность, сон, посещение врача и выполнение назначений, алкоголь и наркотики, курение, сексуальное здоровье	
	5 Я достаточно хорошо слежу за своим физическим здоровьем и веду вполне здоровый образ жизни
	4 Я нахожу способы лучше заботиться о своем здоровье, но есть некоторые проблемы
	3 Я знаю, что могу делать больше для поддержания здоровья, и пытаюсь это сделать, но мне трудно
	2 Я не справляюсь с заботой о своем здоровье, но я могу воспользоваться помощью
	1 Окружающие озабочены моим здоровьем или образом жизни. Но я не обсуждаю это с ними

3 Жилье и необходимые вещи	
Стабильное место жительства, средства на необходимые вещи для ребенка	
<i>3 соответствует удовлетворению базовых потребностей ребенка</i>	
	5 У меня есть жилье и все необходимые вещи для меня и для ребенка
	4 В основном, у меня есть все необходимое, но надо решить вопрос с некоторыми вещами
	3 У меня есть где и на что жить, но, чтобы обеспечивать себя и ребенка, мне надо решить много трудных задач
	2 У меня нет всего необходимого для ухода за ребенком, но я получаю помощь
	1 У меня нет необходимого для ухода за ребенком, при этом я не получаю помощь или не обсуждаю это ни с кем

4 Отношения		
Уважение, поддержка, налаженное общение и отсутствие нездоровых конфликтов с партнером или с другим человеком, с которым вы делите заботу о ребенке		
	5	У нас достаточно хорошие отношения (ИЛИ я ращу ребенка одна)
	4	Имея поддержку, в каких-то моментах я нахожу способы улучшить отношения, в каких-то – принимаю их, как есть
	3	Я думаю, что наши отношения могут улучшиться, и стараюсь на них повлиять, но это трудно
	2	В наших отношениях есть серьезные проблемы, но я получаю помощь, чтобы справляться с ними
	1	В наших отношениях есть серьезные проблемы, и я их не с кем не обсуждаю

5 Сеть поддержки		
Семья, друзья, местное сообщество, социальная жизнь, группы для беременных и матерей с младенцами		
	5	Я чувствую, что меня хорошо поддерживает мое окружение
	4	Имея поддержку, я создаю вокруг себя сеть из друзей и налаживаю отношения с родственниками
	3	Я считаю, что могу получать больше поддержки от окружающих меня людей, и делаю шаги им навстречу, но это трудно
	2	Я чувствую себя в изоляции, но я обращаюсь за помощью, чтобы справиться с этим
	1	Я чувствую себя в изоляции, и ни с кем это не обсуждаю