Инструкция:

Вам будут предложены 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации.

Оцените, как часто данные варианты поведения проявляются у вас.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **ОКАЗАВШИСЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ, Я ...** | **никогда** | **редко** | **иногда** | **часто** |
| **1** | ... сосредотачивался на том, что мне нужно было делать дальше - на  следующем шаге | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **2** | ... начинал что-то делать, зная, что это все равно не будет работать, главное - делать хоть что-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **3** | ... пытался склонить вышестоящих к тому, чтобы они изменили свое мнение | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **4** | ... говорил с другими, чтобы больше узнать о ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **5** | ... критиковал и укорял себя | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **6** | ... пытался не сжигать за собой мосты, оставляя все, как оно есть | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **7** | ... надеялся на чудо | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **8** | ... смирялся с судьбой: бывает, что мне не везет | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **9** | ... вел себя, как будто ничего не произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **10** | ... старался не показывать своих чувств | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **11** | ... пытался увидеть в ситуации что-то положительное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **12** | ... спал больше обычного | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **13** | ... срывал свою досаду на тех, кто навлек на меня проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **14** | ... искал сочувствия и понимания у кого-нибудь | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **15** | ... во мне возникла потребность выразить себя творчески | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **16** | ... пытался забыть все это | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **17** | ... обращался за помощью к специалистам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **18** | ... менялся или рос как личность в положительную сторону | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **19** | ... извинялся или старался все загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **20** | … составлял план действии | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **21** | ... старался дать какой-то выход своим чувствам | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **22** | ... понимал, что сам вызвал эту проблему | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **23** | ... набирался опыта в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **24** | ... говорил с кем-либо, кто мог конкретно помочь в этой ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **25** | ... пытался улучшить свое самочувствие едой, выпивкой, курением или лекарствами | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **26** | ... рисковал напропалую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **27** | ... старался действовать не слишком поспешно, доверяясь первому по­рыву | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **28** | ... находил новую веру во что-то | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **29** | ... вновь открывал для себя что-то важное | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **30** | ... что-то менял так, что все улаживалось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **31** | ... в целом избегал общения с людьми | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **32** | ... не допускал это до себя, стараясь об этом особенно не задумываться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **33** | ... спрашивал совета у родственника или друга, которых уважал | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **34** | ... старался, чтобы другие не узнали, как плохо обстоят дела | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **35** | ... отказывался воспринимать это слишком серьезно | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **36** | ... говорил о том, что я чувствую | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **37** | ... стоял на своем и боролся за то, чего хотел | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **38** | ... вымещал это на других людях | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **39** | ... пользовался прошлым опытом - мне приходилось уже попадать в такие ситуации | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **40** | ... знал, что надо делать и удваивал свои усилия, чтобы все наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **41** | … отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **42** | ... я давал обещание, что в следующий раз все будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **43** | ... находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **44** | ... старался, что мои эмоции не слишком мешали мне в других делах | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **45** | ... что-то менял в себе | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **46** | ... хотел, чтобы все это скорее как-то образовалось или кончилось | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **47** | ... представлял себе, фантазировал, как все это могло бы обернуться | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **48** | ... молился | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **49** | .. прокручивал в уме, что мне сказать или сделать | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **50** | ... думал о том, как бы в данной ситуации действовал человек, которым я восхищаюсь и старался подражать ему | 0 | 1 | 2 | 3 |