|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **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 всё, 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 всё 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 всё загладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **20** | …составлял план действий | 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 своё 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 всё 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 всё наладить | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **41** | …отказывался верить, что это действительно произошло | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **42** | …я давал обещание, что в следующий раз всё будет по-другому | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **43** | …находил пару других способов решения проблемы | 0 | 1 | 2 | 3 |
| **44** | …старался, чтобы 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 всё 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 |