

Інструкція: Подумайте про себе: коли Ви знаходитесь 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 хрестик ("x") у відповідній клітинці навпроти номера твердження, де цифри означають:

- 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.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6
1	Я здаюся, і покладаюся на вищі сили або долю у вирішенні проблеми							
2	Я не говорю про свої емоції прямо, але виражаю їх опосередковано, - приміром, плачу, коли думаю про себе							
3	Я шукаю підтримки у інших людей							
4	Я фантазую і даю волю своїй уяві: наприклад, уявляю себе в спокійному, безтурботному місці							
5	Я збираю інформацію, щоб бути визначеним/ною в тому, що я маю найкращий варіант вирішення проблеми							
6	Я їм або сплю менше, ніж зазвичай, або ж, навпаки, я їм і сплю більше, ніж зазвичай							
7	Я вірю в свої власні сили і свою здатність долати перешкоди							
8	Я виражаю свої почуття власним завуальованим способом - через натяки, сарказм або навіть флірт							
9	Я веду бесіди з друзями за телефоном							
10	Я згадую свої улюблені історії, байки, притчі або ж казки як спосіб пошуку вирішення проблеми							
11	Я аналізую проблеми, намагаючись знайти їх вирішення							
12	Я постійно займаюсь фізичною працею: наприклад, прибиранням, приготуванням їжі, роботою з деревом, ремонтом автомобіля або навіть створенням моделі літака							
13	Моє кредо: «Я зможу пережити це, попри все»							
14	Я звільняюся від почуттів - плачу, сміюся або кричу і не тримаю усе це усередині							
15	Я намагаюся знайти підтримку у друга або членів моєї сім'ї							
16	Слухаючи музику, я даю волю своїй уяві							
17	Я створюю спеціальний план і дію згідно з ним, крок за кроком							
18	Я використовую вправи для розслаблення							
19	Я прошу допомоги у Бога в молитві							
20	Я накручую себе емоційно, щоб посилити свою мотивацію							
21	Я глибоко занурююся в стосунки з членами моєї спільноти 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							
	ТВЕРДЖЕННЯ	0	1	2	3	4	5	6

