Тест «Как вы решаете проблемы»

Инструкция: «Тест состоит из утверждений, которые описывают то, как вы решаете свои повседневные проблемы. Прочитайте каждое утверждение внимательно и напишите номер ответа, который наилучшим образом описывает то, насколько вы с ним согласны.



1. Я провожу слишком много времени, беспокоясь по поводу своих проблем вместо того, чтобы пытаться их решить.
2. Я чувствую угрозу и испытываю страх, когда передо мной стоит задача решить важную проблему.
3. Когда я принимаю решения, я не достаточно тщательно взвешиваю все свои возможности.
4. Когда мне нужно принять решение, я упускаю из виду те последствия, которые каждое из них может нести для благополучия других людей.
5. Когда я пытаюсь решить проблему, я обычно взвешиваю различные варианты решения и затем пытаюсь совместить некоторые из них для достижения наилучшего результата.
6. Я нервничаю и чувствую себя неуверенно, когда мне нужно принимать важное решение.
7. Когда я пытаюсь решить проблему я действую согласно первой возникшей у меня идее.
8. Когда бы передо мной не возникала проблема, я верю, что смогу ее решить.
9. Я жду, не решится ли проблема сама, прежде чем приступать к ее решению.

10. Когда мне нужно решить проблему, первое что я делаю —анализирую ситуацию и пытаюсь обнаружить препятствия, которые мешают мне получить желаемое.

11. Когда мои первые попытки решить проблему проваливаются, я сильно расстраиваюсь.

12. Когда передо мной возникает сложная проблема, я сомневаюсь в своей способности решить самостоятельно, как бы сильно
я ни старался.

13. Когда проблема появляется в моей жизни, я откладываю
ее решение на столько, сколько это возможно.

14. После выработки решения проблемы я не трачу время на тщательную оценку всех результатов.

15. Трудные проблемы очень расстраивают меня.

16. Когда мне необходимо принять решение, я стараюсь спрогнози-ровать позитивные и негативные последствия каждого варианта решения.

17. Когда проблемы возникают в моей жизни, я стараюсь решать их как можно скорее.

18. Когда я пытаюсь решить проблему, я стараюсь проявлять изобретательность и придумываю новые или оригинальные решения.

19. При возникновении проблемы я решаю ее первым же способом, пришедшим мне в голову.

20. Когда я размышляю о различных способах решения проблемы, я не могу придумать много вариантов.

21. Я предпочитаю не думать о проблемах в моей жизни вместо того, чтобы решать их.

22. Когда я принимаю решения, я рассматриваю как незамедлительно возникающие последствия, так и отсроченные результа-ты каждого варианта.

23. После того, как я решил проблему, я анализирую, что в процессе пошло хорошо, а что плохо.

24. Прежде чем реализовать какое-то решение своей проблемы, я тренируюсь в его воплощении, чтобы повысить свои шансы на успех.

25. Когда я сталкиваюсь с трудной проблемой, я верю, что смогу ее решить самостоятельно, если буду достаточно стараться.

26. Когда я сталкиваюсь с проблемой, я начинаю собирать столько фактов о ней, сколько возможно.

27. Я откладываю решение проблем до того момента, когда уже слишком поздно что-либо предпринимать.

28. Я провожу больше времени, избегая проблем, нежели пытаясь их решить.

29. Когда я пытаюсь решить проблему, я так расстраиваюсь, что не могу мыслить ясно.

30. Перед тем, как решать проблему, я ставлю перед собой кон-кретную цель, чтобы знать наверняка, чего я хочу достичь.

31. Когда мне необходимо принять решение, я не уделяю времени рассмотрению всех «за» и «против» каждого варианта.

32. Я ненавижу решать проблемы, возникающие в моей жизни.

33. Когда я сталкиваюсь с проблемой, я стараюсь рассматривать ее как испытание или возможность в некоторой степени выиграть от ее наличия.

34. Я впадаю в депрессию и чувствую себя парализованным, когда мне необходимо решать трудную проблему.

35. Когда я сталкиваюсь со сложной проблемой, я обращаюсь к другим людям с просьбой помочь мне решить ее.

36. В момент принятия решений я следую своему «шестому чувству», а не обдумываю слишком долго последствия тех или иных ходов.

37. Когда мои первые усилия по решению проблемы проваливаются, это меня обескураживает и вводит в депрессию.

38. Когда решение проблемы, которое я избрал, не приносит желаемого результата, я не уделяю достаточного времени, чтобы тщательно рассмотреть причины своего неуспеха.

Шкала	**Номера вопросов**	**Интерпретация**
Рациональный стиль	5, 10, 16, 18, 22, 23, 24, 26, 30	Вы решаете проблемы рационально и последовательно, что позволяет принимать наилучшие и взвешенные решения
Избегающий стиль	9, 13, 21, 27, 28, 34, 35	Вы стараетесь отгородиться от проблем и избегать их решения. К сожалению, часто это оказывает негативный эффект на жизненные обстоятельства
Импульсивный стиль	3, 4, 7, 14, 19, 20, 31, 36, 38	Вы решаете проблемы импульсивно, необдуманно. Иногда это дает хороший результат, но высока вероятность совершить ошибку, которую будет сложнее исправить
Негативная проблемная ориентация	1, 2, 6, 11, 12, 15, 29, 32, 37	Вы не склонны направлять усилия на решение проблем, воспринимаете их как помеху и чувствуете бессилие перед ними
Позитивная проблемная ориентация	8, 17, 25, 33	Вы воспринимаете проблемы как возможности, готовы активно решать их и учиться на них