1. Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение.

1. Вы хотите в связи с семейными обстоятельствами уйти с работы немного пораньше. Вы уже утром договорились об этом с Вашим начальником. За час до того, как Вы хотели уйти, приходит начальник и дает срочную работу, для выполнения которой Вам требуется, по меньшей мере, три часа. Вы могли бы:

1. Подозревать, что "старый негодяй" нарочно портит Вам жизнь.

2. Оставаться спокойной, говоря себе, что каждый иногда может что-нибудь забыть.

3. Быть подавленной из-за неспособности противодействовать.

4. Утешать себя тем, что начальник, в сущности, милый человек, на которого, в свою очередь давят обстоятельства.

5. Хотеть от злости швырнуть чем-нибудь об стену.

6. Упрекать себя в том, что Вы всегда слишком слабы в отстаивании своих интересов.

7. В ярости громко хлопнуть дверью.

8. Пытаться выяснить, почему начальник именно на Вас срывает свое скверное настроение.

9. Не придавать всему особого значения, поскольку личные дела всегда должны уступать производственным.

10. Оставаться дружелюбным к начальнику, поскольку он, в конце концов, не ради шутки заполняет заданиями конец рабочего дня.

2. Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение.

2. Вы долго простояли в очереди у кассы в битком набитом универсаме. Скоро наступит Ваша очередь, но вдруг появляется женщина с большим пакетом пеленок и плачущим ребенком на руках. Она просит Вас пропустить ее без очереди. Вы соглашаетесь. Как только она встает перед Вами, появляется мужчина с полной тележкой покупок и присоединяется к ней. Вы могли бы:

1. Хотеть въехать ему со злости в спину своей тележкой.

2. Злиться на себя за то, что ничего не предпринимаете.

3. Подозревать, что эта парочка специально выискала для этого именно Вас.

4. Не расстраиваться дальше, поскольку тот, кто умнее, всегда уступает.

5. Думать, что таких "запаренных" в универсаме родителей, в сущности, жалко.

6. Не подавать виду, поскольку обоим и без того нелегко приходится.

7. Пытаться выяснить, почему другие пытаются отыграться именно на Вас.

8. Стыдиться того, что опять остались в дураках.

9. Дать волю своим эмоциям, с шумом вываливая свои покупки перед кассой.

10. Ничего не делать, поскольку потеря лишних пары минут, в сущности, ничего не значит.

3. Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение.

3. Вместе со знакомой Вы готовились к сдаче экзамена на получение водительских прав. Во время учебной езды у Вас сложилось впечатление, что навыки вождения у вас примерно одинаковы. Знакомая успешно сдает экзамен, а Вы нет, поскольку, как Вам сказали, вели машину слишком медленно и неуверенно. Вы могли бы:

1. Оставаться спокойной и хладнокровной, думая, что успех на таком экзамене - всегда дело случая.

2. Сильно разозлиться, желая сломать что-нибудь.

3. Радоваться тому, что, по крайней мере, Ваша знакомая имела успех.

4. Быть подавленной и сомневаться в самой себе.

5. Подозревать, что принимавший экзамен что-то имел против Вас.

6. Со злостью хлопнуть дверцей перед носом у принимавшего экзамен.

7. Сердечно поздравить свою знакомую.

8. Спокойно пойти домой, поскольку ничего уже не изменишь.

9. Поделиться с другими о предубежденности принимавшего экзамен.

10. Скверно чувствовать себя, упрекая себя за неудачу.

4. Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение.

4. Вы не могли на этот раз пойти на ежегодный банкет, устраиваемый на предприятии, где работает Ваш муж. Когда через неделю Вы повстречались в магазине с сотрудницей мужа, она со значительной усмешкой рассказала Вам, что ваш муж в Ваше отсутствие неплохо веселился в обществе одной из сотрудниц. Вы могли бы:

Подумать, что это совсем неплохо, что эта женщина открыла Вам глаза на поведение мужа. 3

Подозревать, что эта негодяйка хочет спровоцировать конфликт между Вами и мужем. 3

Оставаться спокойной, говоря себе, что это - ничего не стоящие внутриучрежденческие бюрократические отношения. 3

Сильно разозлиться и хотеть что-нибудь сломать. 3

Быть в отчаянии, спрашивая себя, насколько Вы сами в этом виноваты. 3

Не придавать этому особого значения, поскольку такие вещи случаются в любом браке. 3

Ничего не делать, чувствуя себя беспомощной и несчастной. 3

От злости хлопнуть дверью магазина перед носом этой женщины. 3

Быть дружелюбной с этой женщиной, поскольку она тут, в сущности, ни при чем. 3

Спросить мужа, нужно ли свою независимость доказывать именно таким способом. 3

5. Определите степень адаптивности в каждом из предложенных вариантов ответа к каждой ситуации: а – адаптивное поведение, оа – относительно адаптивное поведение, на - неадаптивное поведение.

5. Вы пришли на прием к врачу в назначенное время. Медсестра просит Вас еще немного подождать. Проходит час ожидания, и Вы видите, что на прием вызвали уже несколько человек, пришедших после Вас. Вы могли бы:

Быть подавленной, не осмеливаясь жаловаться.

Почти сочувствовать любезной медсестре, которая при таком наплыве больных могла что-то напутать.

Быть злой на весь мир.

Подозревать, что за этим кроется какой-то принцип и именно Вам снова придется ждать дольше всех.

Оставаться хладнокровной, говоря себе, что другие пациенты, конечно, заходили лишь  
за какой-нибудь справкой.

Сердиться за то, что Вам, как бесплатно обслуживаемой больной, приходится ждать дольше всех.

Оставаться спокойной и ждать, поскольку, конечно, имеется какой-то организационный  
распорядок в установлении очереди больных.

Стараться как можно короче изложить врачу свои жалобы, чтобы другим не пришлось ждать еще дольше.

Ничего не делать и чувствовать себя несчастной.

Громко ругаться, давая выход своим чувствам.

**Обоснуйте свой ответ по каждому пункту.**