

Konstruktivno:

- Premostitev/odstranitev
- Odložitev
- Zamenjava
- Sublimacija

Nekonstruktivno:

- Agresivno
- Destruktivno
- Regresivno
- Beg
- Vdaja, obup, pasivnost

1. Katera sta osnovna dva načina soočanja s problemi? Ali je meja med njima ostra?

Razumsko (konstruktivno) ali čustveno (nekonstruktivno). Med njima ni ostre meje.

2. Kaj se ponavadi zgodi, če nek problem skušamo rešiti na hitro, pod vplivom močnih čustev?

Ponavadi si isti problem povečamo ali naredimo kaj hudega.

3. Kaj bi bilo pametno oz. konstruktivno storiti, če vidimo da v bližnji prihodnosti nekega cilja ne moremo doseči?

Odložimo cilj in delamo na tem, da ga bomo v prihodnosti dosegli. Ne obupamo.

4. Kakšen je ponavadi rezultat, če se človek vda v usodo, obupa in čaka, da se bo problem sam razrešil?

Sčasoma se vse spremeni, vendar najverjetneje ne v tisto smer, ki bi si želeli. Lahko s tem dobimo še več težav. Problem se najpogosteje ne reši.

5. Kaj se ponavadi zgodi, če problem skušamo rešiti z destruktivnim (uničevalskim) vedenjem?

Povečaš si problem ali narediš materialno in drugo škodo. Ta način ni pameten.

6. Po katerem kriteriju bi presodil ali je bilo reševanje nekega problema konstruktivno ali ne?

Po rezultatih.