

Proactive Coping Inventory (PCI), Chinese Translation

主動調適性評量表

Jean Cheng & Esther Greenglass, 2006

以下問卷是測試您面對不同情況的反應。根據您對情況的感覺，選擇最適當的格子表明每題的正確性。					
反應的計分法： 1 是“完全不正確”， 2 是“一點點正確”， 3 是“多少有些正確”， 4 是“完全正確”。					
	PCI	完全不 正確	一點點 正確	多少有 些正確	完全 正確
		1	2	3	4
1	為防年老貧困，我盡量做好理財。				
2	當我有問題時，我會主動的去解決。				
3	當有問題時，我會小心考慮後才去做。				
4	我會規劃好我要做的事，然後先集中心力在最重要的事上。				
5	我心有所備以不同的方法去應付不同的結果。				
6	當我達到目標後，我會尋找另一項更有挑戰性的。				
7	我喜歡挑戰及克服勝算低的難題。				
8	在我做事前，我會考慮所有可能發生的後果。				
9	在我面對事情的發生前，我會想像自己如何處理這難題。				
10	當我與同事，朋友，家人產生問題時，我會先想像如何完美的與他們溝通。				
11	我是個監督性人物。				
12	當我與同事，家人或朋友產生嚴重的誤會，我會先實習如何與他們溝通。				
13	在事情越來越糟糕之前，我會找個朋友談談。				
14	平時當我有困難時，在別人的幫助下我總是可以解決。				
15	我與他人吐露我的感覺來建立和保持我們之間的親密友誼。				
16	我盡量讓事情自行解決。				
17	我計劃好將來不測之事。				
18	我平時會想出不同的方法來解決問題，而不易衝動。				
19	我發展我的工作技能來保護我自己免于失業。				
20	在我做事前我會計劃不同的對策來轉變情況。				
21	我想像我解決不同的難題。				
22	當我有問題時，我喜歡置之一旁。				
23	我平時可以認出誰可以協助我啟發我自己解決問題。				

24	當我沮喪時，我會出去和他人談談。				
25	我盡量說出及解釋我的壓力以得到朋友的反饋。				
26	我把障礙轉成為好的經驗。				
27	別人的建議可能幫助我解決問題。				
28	我從他人得到的資訊，時常能幫助我解決問題。				
29	別人的幫助令我感受關心。				
30	當我有問題時，我平時放在一邊一段時間。				
31	儘管有許多挫折，我通常成功得到我想要的。				
32	我會問他人在我的情況下，他們會如何處理這事。				
33	與他人商討是很有幫助的，因為在這問題上給予另一觀點。				
34	我知道誰會在我低落時還在我身邊。				
35	我喜歡未雨綢繆，而不花光所有的錢。				
36	我事先想好對策，以防危險的情況。				
37	我總是盡力排除障礙，沒有東西可以阻止我。				
38	如果有人告訴我不能做某事，我偏要去做。				
39	我考慮到以不同的實際方法來處理問題。				
40	我嘗試正確把握我所需要以達成功。				
41	如果我發覺問題太難，有時我會置之一旁直到我可以再處理它。				
42	我常看到自己的失敗，所以我不抱太高的希望。				
43	如我感到沮喪，我知道找誰會讓我感到好一些。				
44	我把問題分析成幾件小問題，然後一小件一小件的處理。				
45	我確保我家人的安養，保護他們以防將來有什麼不幸。				
46	我時常知道如何將難事分化成幾件容易處理的事。				
47	我預備了壞的打算。				
48	在禍患來臨之前，我已準備好承受它的後果。				
49	我以不同的角度去面對一個問題，直到我找到適當的方法。				
50	我計劃好，然後跟著計劃實行。				
51	我計劃不同的方法是希望得到最好的成果。				
52	我想像我的夢想，然後盡力達到他們。				
53	在我處理一件難題前，我想像成功的方案。				
54	當我有問題時，我常看到自己在不大可能獲勝的立場。				
55	當我申請工作時，我想像我已被錄用。				