

## Proactive Coping Inventory (PCI)- Hindi Adaptation

**Braj Bhushan**

Department of Humanities & Social Sciences

Indian Institute of Technology Kanpur

INDIA

**Ruchi Gautam**

Department of Humanities & Social Sciences

Indian Institute of Technology Kanpur

INDIA

**Esther R. Greenglass**

Department of Psychology

York University, Toronto, Ontario

CANADA

निर्देश - निम्नलिखित वाक्य विभिन्न परिस्थितियों में सम्भावित प्रतिक्रियाओं से सम्बन्धित हैं। इन परिस्थितियों में आप जो महसूस करते हैं उनके आधार पर बतायें कि ये वाक्य आपके लिये कितने सच हैं। इसके लिये उचित खाने में सही ( ✓ ) का निशान लगायें।

		बिल्कुल सत्य नहीं	थोड़ा बहुत सत्य	कुछ हद तक सत्य	पूर्ण रूप से सत्य
१.	मैं जिम्मेदारी लेने वाला व्यक्ति हूँ।				
२.	मैं चीजों को अपने आप (स्वतः) होने देता हूँ।				
३.	एक लक्ष्य प्राप्त करने के बाद मैं उससे भी कठिन किसी दूसरे लक्ष्य की तलाश करता हूँ।				
४.	मुझे चुनौतियों और विपरीत परिस्थितियों में विजय हासिल करना पसंद है।				
५.	मैं सपने देखता हूँ और उन्हें साकार करने की कोशिश करता हूँ।				
६.	बारबार हारने के बावजूद मैं अक्सर वह हासिल कर लेता हूँ जो मैं चाहता हूँ।				
७.	मैं स्पष्ट रूप से रेखांकित करता हूँ कि जीतने के लिये मुझे क्या चाहिये।				
८.	बाधाओं के बीच भी मैं रास्ता निकाल लेता हूँ। कुछ भी मुझे रोक नहीं पाता।				
९.	मुझे अक्सर हारने का भय रहता है। अतः मैं ऊँची उम्मीदें नहीं रखता।				
१०.	जब मैं किसी पद के लिये आवेदन करता हूँ तो मैं उसे हासिल करने का ख्वाब देखता हूँ।				

		बिल्कुल सत्य नहीं	थोड़ा बहुत सत्य	कुछ हद तक सत्य	पूर्ण रूप से सत्य
११.	बाधाओं से मैं अच्छे अनुभव हासिल करता हूँ।				
१२.	अगर कोई कहता है कि मैं कोई काम नहीं कर सकता , तो आप निश्चित हो सकते हैं कि मैं वह काम जरूर करूँगा।				
१३.	जब भी कोई समस्या आती है मैं उसे सुलझाने की पहल करता हूँ।				
१४.	जब मेरे सामने कोई समस्या होती है तो मुझे जीत के आसार नहीं दिखते।				
१५.	मैं कल्पना करता हूँ कि मैं मुश्किल समस्याओं को सुलझा रहा हूँ।				
१६.	आवेग में काम करने की बजाय मैं किसी भी समस्या के विभिन्न पहलुओं पर विचार करता हूँ।				
१७.	मन ही मन विभिन्न स्थितियों को सोचकर मैं अपने को अनेकानेक परिणामों के लिए तैयार करता हूँ				
१८.	किसी समस्या को सुलझाने हेतु मैं वास्तविक विकल्पों को ही सोचता हूँ।				
१९.	सहकर्मी, मित्र या परिवार से सम्बन्धित समस्याओं से निपटने के तरीके मैं पहले से ही सोचकर रखता हूँ।				
२०.	किसी कठिन कार्य को करने से पहले मैं कल्पना करता हूँ कि मैं मुश्किल समस्याओं को सुलझा रहा हूँ।				
२१.	किसी समस्या पर सावधानीपूर्वक विचार करने के बाद ही मैं क्रिया (कार्य) करता हूँ।				
२२.	किसी कठिन समस्या का सामना करने से पूर्व मैं कल्पना करता हूँ कि मैं मुश्किल समस्याओं को सुलझा रहा हूँ।				
२३.	किसी समस्या को मैं तब तक विभिन्न दृष्टिकोणों से सुलझाने का प्रयत्न करता हूँ जबतक मुझे सही कदम का पता नहीं चलता।				
२४.	अगर सहकर्मी, मित्र या पारिवारिक सदस्य से गंभीर मतभेद हो जाये तो मैं पहले से उनसे बर्ताव (व्यवहार) करने का अभ्यास करता हूँ।				
२५.	किसी समस्या को सुलझाने के पहले मैं सभी सम्भव विकल्पों को सोचता हूँ।				
२६.	मैं अक्सर कठिन समस्याओं को प्रबन्धयोग्य टुकड़ों में तोड़ने के तरीके ढूँढ़ लेता हूँ।				
२७.	मैं योजना बनाता हूँ और उन पर अमल भी करता हूँ।				
२८.	मैं समस्या को छोटे टुकड़ों में विभाजित कर लेता हूँ और एक समय में एक टुकड़े से निपटने का प्रयत्न करता हूँ।				
२९.	मैं कामों की सूची बनाता हूँ और महत्वपूर्ण काम पर ध्यान केंद्रित करता हूँ।				

		बिल्कुल सत्य नहीं	थोड़ा बहुत सत्य	कुछ हद तक सत्य	पूर्ण रूप से सत्य
३०	मैं भविष्य में घटित होने वाली घटनाओं के लिए भी योजना बनाता हूँ।				
३१	पूरे पैसे खर्च करने के बजाय मैं बुरे दिनों के लिए पैसे बचाना पसन्द करता हूँ।				
३२	मैं विपरीत परिस्थितियों के लिए तैयारी करता हूँ।				
३३	बुरा वक्त आने से पहले मैं उसके परिणामों के लिए तैयार रहता हूँ।				
३४	कार्य करने से पूर्व मैं रणनीति बनाकर स्थिति को बदलने का प्रयत्न करता हूँ।				
३५	बेरोजगारी से बचने के लिए मैं कार्य-निपुण बनता हूँ।				
३६	मैं परिस्थितियों से अपने परिवार को बचाने का बंदोबस्त करता हूँ।				
३७	खतरनाक स्थितियों को टालने के लिए मैं भविष्य की सोचता हूँ।				
३८	सर्वोत्तम सम्भव परिणाम की कामना करते हुए मैं रणनीति बनाता हूँ।				
३९	बुढ़ापे में निराश्रित होने से बचने के लिए मैं पैसों का प्रबन्धन अच्छे से करता हूँ।				
४०	अपनी समस्या सुलझाने के क्रम में दूसरों की सलाह सहायक हो सकती है।				
४१	प्रतिपुष्टि (feedback) हेतु मैं अपने तनाव के सम्बंध में दोस्तों से बातें करने और उन्हें समझाने का प्रयत्न करता हूँ।				
४२	दूसरों से मिली जानकारी अपनी समस्याओं को सुलझाने में अक्सर मेरी मदद करती है।				
४३	आमतौर पर मैं ऐसे लोगों को पहचान लेता हूँ जो मेरी समस्या का हल ढूँढ़ने में मदद कर सकते हैं।				
४४	मैं दूसरों से पूछता हूँ कि अगर वे मेरी जगह होते तो क्या करते।				
४५	दूसरों से बातें करना वाकई सहायक हो सकता है क्योंकि इससे समस्या को दूसरे दृष्टिकोण से देखने का अवसर मिलता है।				
४६	किसी समस्या में उलझने से पहले मैं किसी मित्र को बातचीत के लिए बुला लेता हूँ।				

		बिल्कुल सत्य नहीं	थोड़ा बहुत सत्य	कुछ हद तक सत्य	पूर्ण रूप से सत्य
४७	जब मैं परेशानी के बीच होता हूँ तब अक्सर दूसरों की सहायता से मैं कोई न कोई रास्ता निकाल लेता हूँ।				
४८	अगर मैं निरुत्साहित होता हूँ तो मुझे पता होता है कि बेहतर महसूस करने के लिए किसे बुलाना है।				
४९	दूसरे मुझे देखभाल होने का अहसास देते हैं।				
५०	मुझे पता है कि निर्बलता (अक्षमता) के समय किस पर भरोसा किया जा सकता है।				
५१	जब मैं निरुत्साहित होता हूँ तो खुद पहल करके दूसरों से बातें करता हूँ।				
५२	घनिष्ट सम्बंध बनाने और उसे बरकरार रखने के लिए मैं विश्वास के साथ अपनी भावनाओं को दूसरों से बाँटता हूँ।				
५३	समस्या सामने आने पर मैं उसका समाधान करने की चेष्टा नहीं करता हूँ।				
५४	अगर कोई समस्या मुझे बहुत विकट लगती है तो मैं उसे तबतक किनारे कर देता हूँ जबतक मैं उसे सुलझाने की स्थिति में न होऊँ।				
५५	समस्या आने पर मैं उसे कुछ क्षण के लिए पीछे रख (अवरुद्ध कर) देता हूँ।				