

PROACTIVE COPING INVENTORY-Serbian version

Autori: Dragana Djordjevic¹ & Esther Greenglass, 2006.

¹Faculty of Philosophy, Kosovska Mitrovica

Uputstvo: Sledeće tvrdnje se odnose na reakcije koje možete imati u različitim situacijama. Odredite koliko je za Vas tačna svaka od ovih tvrdnji, zavisno od toga kako se Vi osećate u vezi neke situacije. U činite to zaokruživanjem broja koji najviše odgovara Vašem stepenu slaganja sa tvrdnjom:

1-potpuno netačno, 2-jedva da je tačno, 3-donekle tačno, 4-potpuno tačno

1. THE PROACTIVE COPING SUBSCALE

PODSKALA PROAKTIVNOG KOPINGA

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ja sam osoba koja "preuzima odgovornost" | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Pokušavam da pustim da se stvari dešavaju svoji tokom (-) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Pošto ostvarim cilj, ja tražim neki drugi, koji predstavlja veći izazov | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Volim izazove i da pobedjujem moćnije od sebe | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Ja sebi predstavljam svoje snove i trudim se da ih ostvarim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Uprkos brojnim osujećenjima, ja obično uspem da dobijem ono što želim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Pokušavam da tačno odredim šta mi je potrebno da bih uspeo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Ja uvek pokušavam da nadjem način da radim i pored prepreka;
ništa me ne može stvarno zaustaviti. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ja često vidim sebe kako ne uspevam, tako da ne dozvoljavam da moja
očekivanja budu suviše velika (-) | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Kada se prijavim za neki posao (ili nešto drugo) zamišljam da sam
ga dobio | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Ja pretvaram prepreke u pozitivna iskustva | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Ako mi neko kaže da ne mogu nešto da učinim, možete biti sigurni
da ću to uraditi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Kada doživim neki problem, ja preuzimam inicijativu da ga rešim | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Kada imam problem, ja obično vidim sebe kao gubitnika (-) | 1 | 2 | 3 | 4 |

(-) Negativni ajtemi

2. REFLECTIVE COPING SUBSCALE

PODSKALA REFLEKTIVNOG KOPINGA

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 15. Ja zamišljam sebe kako rešavam neke teške probleme | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Umesto da reagujem impulsivno, ja obično razmislim o različitim
načinima rešenja problema | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | |
|--|---------|
| 17. U svojoj mašti ja prolazim kroz različite scenarije da bih sebe pripremio za različite ishode problema | 1 2 3 4 |
| 18. Ja pristupam problemu razmišljajući o realističnim alternativama | 1 2 3 4 |
| 19. Kada imam problema sa svojim saradnicima, prijateljima, porodicom, ja zamišljam unapred kako da se uspešno suočim sa njima | 1 2 3 4 |
| 20. Pre nego što pristupim nekom teškom zadatku, ja zamišljam uspešan scenario | 1 2 3 4 |
| 21. Ja preuzimam neku akciju samo nakon pažljivog razmišljanja o problemu | 1 2 3 4 |
| 22. Zamišljam sebe kako rešavam teške probleme još pre nego što zapravo moram da se suočim sa njima | 1 2 3 4 |
| 23. Ja prilazim problemu iz svakog ugla pre nego što otkrijem odgovarajuću akciju | 1 2 3 4 |
| 24. Ako postoji ozbiljan nesporazum sa saradnicima, članovima porodice ili prijateljima ja vežbam kako da se suočim sa njima | 1 2 3 4 |
| 25. Mislim o svakom mogućem rešenju problema pre nego što pristupim njegovom rešavanju | 1 2 3 4 |

3. STRATEGIC PLANNING SUBSCALE

PODSKALA STRATEŠKOG PLANIRANJA

- | | |
|---|---------|
| 26. Ja često nalazim načine kako da rastavim problem na komponente sa kojima mogu da se nosim | 1 2 3 4 |
| 27. Ja pravim plan i potom ga sledim | 1 2 3 4 |
| 28. Ja rastavljam problem na manje delove i potom rešavam deo po deo | 1 2 3 4 |
| 29. Ja pravim listu i pokušavam da se usredsredim na najvažnije stvari | 1 2 3 4 |

4. PREVENTIVE COPING SUBSCALE

PODSKALA PREVENTIVNOG KOPINGA

- | | |
|--|---------|
| 30. Pravim planove za ono što bi se eventualno moglo dogoditi u budućnosti | 1 2 3 4 |
| 31. Umesto da potrošim svaki dinar koji zaradim, ja volim da štedim za "crne dane" | 1 2 3 4 |
| 32. Pripremam se za nepovoljne događaje | 1 2 3 4 |
| 33. Pre nego što dodje do nesreće, ja sam spreman za njene posledice | 1 2 3 4 |
| 34. Pravim strategije za menjanje situacije još pre nego što nastupim | 1 2 3 4 |
| 35. Razvijam svoje poslovne veštine kako bih zaštitio sebe od nezaposlenosti | 1 2 3 4 |
| 36. Moram se osigurati da je moja porodica zbrinuta da bih ih zaštitio od buduće nesreće | 1 2 3 4 |
| 37. Mislim unapred da bih izbegao opasne situacije | 1 2 3 4 |
| 38. Ja planiram strategije za koje se nadam da će biti najbolje moguće rešenje | 1 2 3 4 |

39. Pokušavam da dobro rukujem novcem da bih izbegao da u starosti budem siromašan 1 2 3 4

5. INSTRUMENTAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE

PODSKALA TRAŽENJA INSTRUMENTALNE PODRŠKE

40. Kada rešavam sopstvene probleme, saveti drugih ljudi mogu biti od pomoći 1 2 3 4
41. Pokušavam da razgovaram i objasnom svoj stress da bih dobio povratnu informaciju od mojih prijatelja 1 2 3 4
42. Informacija koju dobijam od drugih često mi može pomoći da se suočim sa svojim problemima 1 2 3 4
43. Obično mogu identifikovati ljude koji mi mogu pomoći da razvijem sopstvena rešenja za probleme 1 2 3 4
44. Pitam ljude šta bi oni učinili u mojoj situaciji 1 2 3 4
45. Razgovor sa drugima može biti bitno stvarno koristan zato što nam obezbeđuje drugačiji način gledanja na problem 1 2 3 4
46. Pre nego da upropastim stvari sa tim problemom ja ću pozvati prijatelja da razgovaram o tome 1 2 3 4
47. Kada sam u nevolji ja obično mogu isplanirati nešto uz pomoć drugih 1 2 3 4

6. EMOTIONAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE

PODSKALA TRAŽENJA EMOCIONALNE PODRŠKE

48. Ako sam depresivan, znam koga ću pozvati da mi pomogne da se bolje osećam 1 2 3 4
49. Drugi mi pomažu da se osetim kao neko do koga im je stalo 1 2 3 4
50. Kada je situacija kritična, ja znam na koga mogu da računam 1 2 3 4
51. Kada sam depresivan, izlazim napolje i pričam sa drugima 1 2 3 4
52. Dozvolio sam mojim osećanjima prema drugima da izgrade i sačuvaju bliske odnose 1 2 3 4

7. AVOIDANCE COPING SUBSCALE

PODSKALA IZBEGAVAJUĆEG KOPINGA

53. Kada imam neki problem, volim da ga ostavim za sutra 1 2 3 4
54. Ako smatram da je problem suviše težak ponekad sklonim sa strane sve dok ne budem spremna da se suočim sa njim 1 2 3 4
55. Kada imam problem, ja ga obično ostavim za sutra, da se krčka 1 2 3 4