

**Proactive Coping Inventory: Seven Subscales**  
**Hebrew Version**  
**August 2004**

Dalia Etzion,  
Faculty of Management,  
Tel Aviv University, Israel

Esther Greenglass  
York University,  
Toronto, Canada

השאלון כולו ניתן לנבדקים תחת הכותרת: "שאלון לבדיקת תגובות לאירועים יום-יומיים".

לפניך 55 משפטים העוסקים בדרך שבני אדם מגיבים למצבים שונים. ציין/ני, בבקשה, ליד כל משפט את הספרה המתארת עד כמה הוא נכון לגביך, לפי הסולם הבא:

| נכון בהחלט | נכון במידה מסויימת | כמעט נכון | בכלל לא נכון |
|------------|--------------------|-----------|--------------|
| 4          | 3                  | 2         | 1            |

**1. The Proactive Coping Scale**  
**התמודדות פרואקטיבית**

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| 1. אני טיפוס ש"לוקח את העניינים בידים".                                    | <input type="checkbox"/> |
| 2. אני מנסה להניח לדברים להסתדר מעצמם. *                                   | <input type="checkbox"/> |
| 3. לאחר שהשגתי מטרה, אני מחפש מטרה אחרת, מאתגרת יותר.                      | <input type="checkbox"/> |
| 4. אני אוהב לעמוד באתגרים כנגד כל הסיכויים.                                | <input type="checkbox"/> |
| 5. אני רואה לנגד עיני את הדברים עליהם אני חולם ומנסה להשיג אותם.           | <input type="checkbox"/> |
| 6. על אף שיש נסיגות רבות, אני בד"כ מצליח להשיג את מה שאני רוצה.            | <input type="checkbox"/> |
| 7. אני מנסה להתמקד במה שאני צריך כדי להצליח.                               | <input type="checkbox"/> |
| 8. אני תמיד מנסה למצוא דרך לעקוף מכשולים; למען האמת, שום דבר לא עוצר אותי. | <input type="checkbox"/> |

- |  |  |
|--|--|
| 9. לעיתים קרובות אני רואה את עצמי נכשל, לכן איני מטפח תקוות גדולות מדי.*     |  |
| 10. כשאני מגיש מועמדות למשרה, אני מדמיין את עצמי ממלא אותה.                  |  |
| 11. אני הופך מכשולים לחוויות חיוביות.  |  |
| 12. אם מישהו אומר לי שאיני יכול לעשות דבר מה, אתה יכול להיות בטוח שאעשה זאת. |  |
| 13. כאשר אני נתקל בבעיה, אני נוקט יוזמה לפתור אותה .                         |  |
| 14. כשיש לי בעיה, אני בד"כ רואה עצמי במצב ללא מוצא.*                         |  |

\* פריטים שיש להפוך (5-x)

## 2. Reflective Coping Scale

### התמודדות רפלקטיבית

- |   |  |
|---|--|
| 1. אני מדמיין את עצמי פותר בעיות קשות.  |  |
| 2. במקום לפעול באימפולסיביות, אני בדרך כלל חושב על דרכים שונות לפתרון הבעיה.                            |  |
| 3. אני עובר במוחי על תרחישים שונים על מנת להכין את עצמי לתוצאות שונות.                                  |  |
| 4. אני מטפל בבעיה על ידי חשיבה על חלופות ראליות.  |  |
| 5. כאשר יש לי בעיה עם חברי לעבודה, ידידי או בני משפחתי, אני מדמיין לי מראש כיצד אסתדר אתם בצורה מוצלחת. |  |
| 6. לפני שאני נגש לטפל במשימה קשה, אני מדמיין תרחישי הצלחה.  |  |
| 7. אני נוקט בפעולה רק לאחר שחשבתי על הבעיה בקפידה.  |  |
| 8. אני מדמיין את עצמי פותר בעיה קשה לפני שעלי להתמודד עמה בפועל.  |  |
| 9. אני בוחן בעיה מזויות שונות עד שאני מוצא אופן פעולה הולם.   |  |
| 10. כאשר יש אי הבנות רציניות עם חברים לעבודה, בני משפחה או ידידים, אני מתרגל לעצמי מראש כיצד אטפל בהן.  |  |
| 11. אני חושב על כל תוצאה אפשרית לבעיה לפני שאני ניגש לטפל בה.   |  |

## 3. Strategic Planning Scale

### תכנון אסטרטגי

- |   |  |
|---|--|
| 1. לעיתים קרובות אני מוצא דרכים לפרק בעיות קשות לרכיבים הניתנים לטיפול. |  |
| 2. אני מכין תוכנית ופועל על פיה.  |  |
| 3. אני מפרק בעיה לחלקים קטנים יותר ופותר אותם אחד אחד.                  |  |
| 4. אני עורך רשימות ומנסה להתמקד קודם כל בדברים החשובים ביותר.           |  |

#### 4. Preventing Coping Scale התמודדות מניעתית

- |  |  |
|--|--|
| 1. אני עושה תכניות לקראת אירועים עתידיים.  |  |
| 2. במקום לבזבז כל שקל שאני מרוויח, אני מעדיף לחסוך לימים קשים.                     |  |
| 3. אני מכין את עצמי לקראת אירועים שליליים.   |  |
| 4. לפני שאסון מכה, אני מוכן היטב להשלכותיו.  |  |
| 5. אני מתכנן את מהלכי לשינוי המצב, לפני שאני פועל.                                 |  |
| 6. אני מפתח את המיומנויות שלי בכדי להגן על עצמי מפני מצב של חוסר תעסוקה.           |  |
| 7. אני מוודא שמשפחתי תטופל היטב ותהיה מוגנת בפני מצוקות בעתיד.                     |  |
| 8. אני חושב על הדברים מראש כדי להימנע ממצבים מסוכנים.                              |  |
| 9. אני מתכנן מהלכי פעולה לקראת - מה שאני מקווה - תהייה התוצאה הטובה ביותר האפשרית. |  |
| 10. אני משתדל לנהל היטב את ענייני הכספיים, כדי להימנע ממחסור לעת זיקנה.            |  |

#### 5. Instrumental Support Seeking Scale חיפוש תמיכה אינסטרומנטלית (משימתית)

- |   |  |
|---|--|
| 1. עצות מאנשים אחרים יכולות לסייע לי כאשר אני פותר את בעיותיי.                      |  |
| 2. אני מנסה לדבר על לחצי ולהסביר אותם, כדי לקבל משוב מידידי.                        |  |
| 3. מידע שאני מקבל מאנשים אחרים עוזר לי, לעיתים קרובות, להתמודד עם בעיותיי.          |  |
| 4. אני מסוגל בדרך כלל לזהות אנשים שעשויים לעזור לי למצוא בעצמי פתרונות לבעיות.      |  |
| 5. אני שואל אנשים אחרים מה הם היו עושים במצבי.                                      |  |
| 6. שיחה עם אנשים אחרים עשויה להיות ממש מועילה, כיוון שהיא מספקת היבטים שונים לבעיה. |  |
| 7. לפני שאני מסתבך עם בעיה, אני מתקשר לחבר לדבר אתו על כך.                          |  |
| 8. כאשר אני נקלע לצרה, אני בדרך כלל יכול למצוא מוצא כלשהו בעזרת אנשים אחרים.        |  |

## 6. Emotional Support Seeking Scale

### חיפוש תמיכה רגשית

- |   |  |
|---|--|
| 1. כשאני מדוכא, אני יודע למי אני יכול להתקשר כדי שיעזור לי להרגיש טוב יותר. |  |
| 2. אנשים אחרים עוזרים לי להרגיש שיש מי שדואג לי.                            |  |
| 3. אני יודע על מי אני יכול לסמוך כשהמזל פונה לי עורף.                       |  |
| 4. כשאני מדוכא, אני יוצא ומדבר עם אנשים אחרים.                              |  |
| 5. אני משתף אחרים ברגשותי כדי לבנות ולשמר יחסים קרובים.                     |  |

## 7. Avoidance Coping Scale

### הימנעות

- |   |  |
|---|--|
| 1. כשיש לי בעיה אני אוהב "לישון עליה".  |  |
| 2. אם אני מוצא שבעיה היא קשה מדי, אני מניח אותה בצד עד אשר אהיה מוכן לטפל בה. |  |
| 3. כשיש לי בעיה אני בדרך כלל נותן לה "להתבשל על אש קטנה" לזמן מה.             |  |