

## Proactive Coping Inventory

Anastasija Utkina, Marija Radionova, Esther R. Greenglass

<b>Фамилия:</b> _____				
<b>Возраст:</b> _____				
<b>Инструкция:</b> Следующие утверждения касаются ваших реакций на различные жизненные ситуации. Отметьте, насколько вы согласны с каждым из этих утверждений, поставив галочку в соответствующем квадрате.				
PCI	Абсолютно не согласен	Частично согласен	Скорее согласен, чем не согласен	Полностью согласен
<b>Шкала 1</b>				
1. Я человек - ответственный.				
2. Я предпочитаю, чтобы дела шли сами собой.				
3*. После достижения одной цели, я ищу другую, более сложную.				
4. Я люблю рисковать и преодолевать трудности.				
5. Я стараюсь реализовывать свои мечты.				
6. Не смотря на возникающие неудачи, я обычно добиваюсь своего.				
7. Я стараюсь понять, что мне необходимо для достижения цели.				
8. Я всегда стараюсь находить обходные пути в сложных ситуациях, и меня ничто не остановит.				
9*. Поскольку у меня часто случались неудачи, мои ожидания не очень-то велики.				
10. Когда я претендую на что-то, я всегда представляю, как я буду вести себя, когда получу это.				
11. Я воспринимаю трудности как позитивный опыт.				
12. Если кто-то скажет мне, что я не способен сделать что-то, то я наверняка сделаю это (ловлюсь на слабо).				
13. Если у меня есть проблемы, я активно их решаю.				
14*. Если я сталкиваюсь с проблемой, мне кажется, что я не смогу с ней справиться.				
<b>Шкала 2</b>				
1. Порой я представляю себя решающим сложные проблемы.				
2. Я обычно обдумываю несколько путей решения проблем, а не действую импульсивно, по первому побуждению.				
3. Мысленно я прокручиваю обычно несколько сценариев развития событий, чтобы быть готовым к разным последствиям.				

4. Решая проблему, я стараюсь объективно смотреть на обстоятельства.				
5. Когда у меня есть проблемы с коллегами, друзьями или семьей, прежде чем действовать, я представляю как я со всем удачно справлюсь.				
6. Прежде чем браться за трудное задание, я продумываю различные пути достижения успеха.				
7. Я преступаю к действиям только после тщательного обдумывания.				
9. Я смотрю на проблему под различными углами, чтобы найти правильное решение.				
10. Когда есть серьезное недопонимание (недоразумение) между мной и друзьями или семьей, я вначале мысленно представляю, как я буду справляться с ним.				
11. Я обдумываю различные варианты выхода перед тем, как взяться решение проблемы.				
<b>Шкала 3</b>				
1. Я всегда нахожу способы разложить сложную проблему на составляющие, которые можно по отдельности решить.				
2. Я обычно составляю план и следую ему.				
3. Я разбиваю проблему на части и решаю каждую по отдельности.				
4. Я составляю список того, что надо сделать и стараюсь вначале сфокусироваться на важных пунктах.				
<b>Шкала 4</b>				
1. В моих планах я стараюсь учесть различные случайности.				
2. Я предпочитаю откладывать деньги, а не тратить все сразу.				
3. Я стараюсь быть готовым ко всему.				
4. До того как происходит какое-нибудь несчастье, я хорошо подготовлен к его последствиям.				
5. Прежде чем действовать, я обдумываю свою стратегию.				
6. Я стараюсь совершенствоваться в профессиональном плане, чтобы не быть безработным				
7. Я стараюсь заботиться о своей семье, чтобы оградить ее от возможных неприятностей в будущем.				
8. Я думаю на шаг вперед, чтобы предотвратить опасные последствия.				
9. Я планирую способы достижения того результата, который мне нужен.				

10. Я стараюсь разумно распоряжаться своими деньгами, чтобы не было проблем в будущем.				
<b>Шкала 5</b>				
1. Советы других людей могут помочь в решении моих проблем.				
2. Я стараюсь обсуждать свои проблемы с друзьями, чтобы получить от них поддержку.				
3. Информация, которую я получал от других людей, всегда помогала мне решить мои проблемы.				
4. Я легко могу найти людей, способных помочь мне принять правильное решение.				
5. Я часто спрашиваю других, что бы они сделали в моей ситуации.				
6. Обсуждение с другими своих проблем может дать новый взгляд на ситуацию.				
7. До того, как моя проблема меня поглотит, я звоню другу, чтобы получить совет.				
8. Когда у меня неприятности, я справляюсь с ними обычно при помощи других.				
<b>Шкала 6</b>				
1. Если я подавлен, я знаю, кто именно может помочь мне почувствовать себя лучше.				
2. Другие помогают мне почувствовать себя окруженным заботой.				
3. Я знаю, на кого я могу рассчитывать, когда мне основательно плохо.				
4. Когда нахожусь в плохом настроении, я говорю об этом с другими.				
5. Я доверяю свои чувства другим, чтобы построить или укрепить близкие отношения.				
<b>Шкала 7</b>				
1. Когда у меня есть проблема, я предпочитаю "отложить на завтра" ее решение.				
2. Если мне кажется, что проблема слишком сложная, я иногда откладываю ее решение до тех пор, пока не почувствую себя готовым справиться с ней.				
3. Когда у меня возникает проблема, я позволяю себе некоторое время ничего не предпринимать.				