

# THE PROACTIVE COPING INVENTORY FOR ADOLESCENTS (PCI - A) – Slovak version

## Dotazník reakcií na každodenné udalosti pre adolescentov

Tomáš Sollár<sup>1</sup>, Martina Romanová<sup>1</sup>, Esther Greenglass<sup>2</sup>, 2016

<sup>1</sup> Constantine the Philosopher University in Nitra, Slovakia, <sup>2</sup> York University, Toronto, Canada

Označte jednotlivé výpovede podľa toho, ako zodpovedajú vašim skutočným pocitom v podobných situáciách. Máte na výber zo štyroch nasledujúcich možností :

**1 – Vôbec nie je pravda; 2 – Takmer nie pravda; 3 – Trochu pravda; 4 – Úplná pravda**

### Škála proaktívneho zvládania

- 1 Som človek, ktorý v situáciách preberá zodpovednosť a riadenie.
  - 2 Ponechávam veci, aby sa vyriešili samé. (-)
  - 3 Po dosiahnutí cieľa hľadám ďalší, náročnejší cieľ.
  - 4 Mám rád/a výzvy a zdolávanie prekážok.
  - 5 Predstavujem si svoje sny a snažím sa ich dosiahnuť.
  - 6 Napriek mnohým prekážkam zvyčajne dosiahnem to, čo chcem.
  - 7 Snažím sa presne určiť, čo potrebujem, aby som uspel.
  - 8 Vždy sa snažím nájsť východisko z prekážok, nič ma v skutočnosti nezastaví.
  - 9 Často vidím seba ako zlyhávam, preto si nekladím príliš vysoké ciele. (-)
  - 10 Keď premýšľam o svojej budúcej profesii, predstavujem si, že vykonávam práve tú, ktorú chcem.
  - 11 Mením problémy na pozitívne skúsenosti.
  - 12 Ak mi niekto hovorí, že niečo nedokážem, môžete si byť istí, že si poradím.
  - 13 Keď prežívam problém, začnem ho riešiť z vlastnej iniciatívy.
  - 14 Keď mám problém, zvyčajne sa vidím ako ho nedokážem vyriešiť. (-)
- 

### Škála reflektívneho zvládania

- 1 Predstavujem si seba, ako riešim ťažké problémy.
  - 2 Zvyčajne rozmýšľam o možných spôsoboch riešení problému, ako by som konal impulzívne.
  - 3 V myslí si prechádzam veľa rôznych scenárov, aby som sa pripravil na rôzne výsledky situácie.
  - 4 K problému pristupujem tak, že zvažujem jeho možné alternatívy.
  - 5 Keď mám problém s učiteľmi, priateľmi alebo rodinou, predstavujem si, ako s nimi budem úspešne jednať.
  - 6 Skôr ako začnem riešiť ťažkú úlohu, predstavujem si, že som úspešný pri jej riešení.
  - 7 Konat' začnem až potom, keď o probléme dôkladne popremýšľam.
  - 8 Predstavujem si seba, ako riešim ťažký problém skôr, než mu skutočne čelím.
  - 9 Na problém sa snažím pozrieť z rôznych uhlov pohľadu, až kým nenájdem vhodný postup.
  - 10 Keď mám vážne nezhody s učiteľmi, priateľmi alebo členmi rodiny, vopred si precvičím, ako s nimi budem jednať.
  - 11 Skôr ako začnem nejaký problém riešiť, premýšľam o všetkých jeho možných výsledkoch.
- 

### Škála strategického plánovania

- 1 Často dokážem zložitejší problém rozdeliť na menšie, zvládnuteľné časti.
  - 2 Keď mám toho veľa na učenie, zostavím si plán, ktorým sa riadim.
  - 3 Problém si rozdelím na menšie časti, ktoré riešim po jednom.
  - 4 Robím si zoznam vecí, a najskôr sa zameriam na tie najdôležitejšie.
-

### **Škála preventívneho zvládania**

- 1 Robím si plány ohľadne svojej budúcnosti.
  - 2 Poctivo študujem, aby som sa vyhol neúspechu.
  - 3 Plánujem si čo chcem spraviť ešte predtým, ako sa niečo nepríjemné stane
  - 4 Skôr, ako ma postihne neúspech, som dobre pripravený na jeho možné následky.
  - 5 Skôr, ako začnem skutočne konať, naplánujem si stratégie na zmenu situácie.
  - 6 Radšej si odložím nejaké vreckové, než by som ho celé minul.
  - 7 Keď budem mať rodinu budem sa o ňu starať, aby som ju ochránil od nepríjemných udalostí v budúcnosti.
  - 8 Myslím dopredu, aby som sa ochránil od nebezpečných situácií.
  - 9 Plánujem stratégie, aby som dosiahol čo najlepší možný výsledok.
  - 10 Myslím si, že je užitočné dobre hospodáriť so svojimi peniazmi, aby sme v starobe nezostali chudobní.
- 

### **Škála vyhľadávania inštrumentálnej opory**

- 1 Keď riešim vlastné problémy, rady mojich priateľov mi môžu byť užitočné.
  - 2 Snažím sa rozprávať a opísať moje problémy priateľom, aby som zistil ich názor.
  - 3 Rady, ktoré som získal od iných ľudí mi často pomohli pri vyriešení vlastného problému.
  - 4 Zvyčajne dokážem rozpoznať ľudí, ktorí mi vedia pomôcť nájsť vlastné riešenie problémov.
  - 5 Pýtam sa iných, čo by robili na mojom mieste.
  - 6 Rozhovor s inými môže byť nápomocný, lebo poskytuje iný pohľad na problém.
  - 7 Skôr než sa začnem v probléme topiť, zavolám priateľovi, aby som sa s ním o tom porozprával.
  - 8 Keď mám problémy, s pomocou priateľov ich dokážem vyriešiť.
- 

### **Škála vyhľadávania emočnej opory**

- 1 Keď som smutný, viem u koho mám hľadať pomoc.
  - 2 Vďaka mojim priateľom mám pocit, že je o mňa postarané.
  - 3 Viem, na koho sa môžem spoľahnúť, keď som v koncoch.
  - 4 Keď som na dne, idem sa porozprávať s priateľmi.
  - 5 Z dôverujem sa so svojimi pocitmi druhým ľuďom, aby som si s nimi vybudoval a udržal blízke vzťahy.
- 

### **Škála vyhýbania sa riešeniu situácie**

- 1 Keď mám problém, uprednostňujem naň nemyslieť.
  - 2 Keď sa mi zdá nejaký problém príliš zložitý, odložím ho, kým nie som pripravený, aby som ho začal riešiť.
  - 3 Keď mám nejaký problém, zvyčajne počkám kým trochu vychladne.
- 

\*Poznámka: Dotazník reakcií na každodenné udalosti používame tak, že položky sú v náhodnom poradí a názvy jednotlivých škál neuvádzame. (-) znamená, že položka je invertovaná.