

THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI) – Slovak version

Dotazník reakcií na každodenné udalosti

Tomáš Sollár¹, Martina Romanová¹, Esther Greenglass², 2016

¹ Constantine the Philosopher University in Nitra, Slovakia, ² 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 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 dosahovať.
 - 6 Napriek mnohým prekážkam zvyčajne dosiahnem to, čo chcem.
 - 7 Snažím sa určiť, čo potrebujem, aby som uspel.
 - 8 Vždy sa snažím nájsť spôsob ako prekonať prekážky, nič ma v skutočnosti nezastaví.
 - 9 Často vidím seba ako zlyhávam, preto si nekladím príliš vysoké ciele. (-)
 - 10 Keď sa uchádzam o nejakú pracovnú pozíciu, predstavujem si, ako ju vykonávam.
 - 11 Mením prekážky 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 zlyhám. (-)
-

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 mysli si prechádzam veľa rôznych scenárov, aby som sa pripravil na rôzne výsledky situácie.
 - 4 K problému pristupujem tak, že uvažujem o reálnych možnostiach jeho riešenia.
 - 5 Keď mám spor s mojimi kolegami, priateľmi alebo rodinou, dopredu premýšľam, aký prístup k nim zvolím, aby som problém úspešne vyriešil.
 - 6 Skôr ako začnem riešiť ťažkú úlohu, predstavujem si jej úspešný priebeh.
 - 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 kolegami, 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 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 Pripravujem sa na budúce možné situácie.
 - 2 Zarobené peniaze si radšej šetrím na horšie časy.
 - 3 Pripravujem sa na nepriaznivé udalosti.
 - 4 Skôr, ako ma postihne nejaké nešťastie, som dobre pripravený na jeho následky.
 - 5 Skôr, ako začnem skutočne konať, naplánujem si stratégie na zmenu situácie.
 - 6 Zlepšujem si svoje pracovné schopnosti, aby som sa v budúcnosti vyhol nezamestnanosti.
 - 7 Snažím sa, aby bolo o moju rodinu dobre postarané, aby som ju tak v budúcnosti ochránil od nepríjemností.
 - 8 Myslím dopredu, aby som sa vyhol nebezpečným situáciám.
 - 9 Plánujem stratégie, o ktorých dúfam, že nimi dosiahnem najlepší možný výsledok.
 - 10 Snažím sa so svojimi peniazmi dobre hospodáriť, aby som v starobe nezostal bez finančných prostriedkov.
-

Škála vyhľadávania inštrumentálnej opory

- 1 Keď riešim vlastné problémy, rady iných ľudí mi môžu byť užitočné.
 - 2 Priateľom sa snažím hovoriť a objasniť svoje obavy, aby som zistil ich názor.
 - 3 Informácie, ktoré som získal od iných ľudí mi často pomohli pri vyriešení vlastného problému.
 - 4 Zvyčajne dokážem rozpoznať ľudí, ktorí mi môžu pomôcť pri riešení mojich vlastných 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, poradím sa so svojim priateľom.
 - 8 Keď mám nejaký problém, zvyčajne ho s pomocou iných aspoň čiastočne vyriešim.
-

Škála vyhľadávania emočnej opory

- 1 Keď som na dne, viem u koho mám hľadať pomoc.
 - 2 Vďaka iným mám pocit, že je o mňa postarané.
 - 3 Viem, na koho sa môžem spoľahnúť, keď ide do tuhého.
 - 4 Keď som na dne, idem sa porozprávať s inými.
 - 5 Zdôverujem sa so svojimi pocitmi druhým ľuďom, aby som si s nimi vybudoval a udržal blízke vzťahy.
-

Škála vyhýbania sa riešeniu situácie

- 1 Keď mám riešiť problém, radšej sa na to vyspím.
 - 2 Keď sa mi zdá nejaký problém príliš zložitý, niekedy ho odložím, kým nie som pripravený, aby som ho začal riešiť.
 - 3 Keď mám nejaký problém, zvyčajne ho chvíľu nechám, aby dozrieval.
-

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