

# THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI): Hungarian Version

## Proaktív Megküzdés Kérdőív

Zsuzsanna Almássy, Győző Pék, Esther R. Greenglass

(2012)

*Title of Scale Given to Respondents: Reakcióink Mindennapi Eseményekre Kérdőív*

(Hungarian instruction: Az alábbiakban olyan állításokat talál, melyek az egyes **élethelyzetek**re adott válaszainkat, reakcióinkat jellemzik. Jelölje meg, hogy **mennyire igazak Önre** az adott állítások, attól függően, hogy Ön **hogyan éli meg** az adott szituációt, hogyan érez az adott szituációval kapcsolatban.)

**1.** Egyáltalán nem igaz **2.** Alig igaz **3.** Valamennyire igaz **4.** Teljesen igaz

### THE PROACTIVE COPING SUBSCALE

#### Proaktív megküzdés skála

1. Olyan ember vagyok, aki a kezébe veszi a dolgok irányítását.
2. Próbálom hagyni, hogy a dolgok maguktól haladjanak. (-)
3. Miután elértem egy célt, keresek egy másikat, ami nagyobb kihívást jelent számomra.
4. Szeretem a kihívásokat, és legyőzni a lehetetlent.
5. Látom magam előtt az álmaimat, és megpróbálom elérni azokat.
6. Számos akadály ellenére is, általában elérem, amit akarok.
7. Igyekszem pontosan meghatározni, hogy mire van szükségem a sikerhez.
8. Mindig megtalálom a módját az akadályok legyőzésének, igazán semmi nem állhat az utamba.
9. Gyakran sikertelennek látom magam, ezért nem remélek túl sokat. (-)
10. Ha megpályázok egy állást, elképzelem magam, ahogy betöltöm azt.
11. A nehézségeket is tudom pozitív élményként értelmezni.
12. Ha valaki azt mondja, hogy nem vagyok képes valamire, akkor én azt feltétlenül megcsinálom.
13. Ha problémával szembesülök, megteszem a megoldására irányuló első lépéseket.
14. Amikor problémám van, gyakran úgy érzem, hogy csak vesztésként jöhetek ki a helyzetből/ csak vesztés lehetek ebben a helyzetben. (-)

---

(fordított itemek: ((-))

### 2. REFLECTIVE COPING SUBSCALE

#### Reflektív megküzdés skála

1. El tudom képzelni magamról, hogy nehéz problémákat is meg tudok oldani.
2. Ahelyett, hogy meggondolás nélkül cselekednék, több lehetséges módot gondolok ki a probléma megoldására.
3. Gondolatban számtalan forgatókönyvet áttekintek annak érdekében, hogy különböző lehetséges végkifejletekre fel legyek készülve.
4. Úgy küzdök meg egy problémával, hogy lehetséges megoldásmódokat gondolok ki.
5. Ha problémám van a munkatársaimmal, barátaimmal vagy a családommal, előre átgondolom, hogyan fogom ezt velük sikeresen megoldani.
6. Egy nehéz feladat megoldása előtt, átgondolom azokat a megoldásmódokat, melyek sikerhez vezetnek.
7. Csak azután cselekszem, hogy alaposan átgondoltam a problémát.
8. Mielőtt ténylegesen szembenéznék egy nehéz problémával, elképzelem, hogy megoldom azt.
9. Mindaddig vizsgálom különböző nézőpontokból a problémát, míg meg nem találom a megfelelő megoldást.

10. Amikor súlyos félreértésem adódik munkatársaimmal, barátaimmal, családtagjaimmal, előre begyakorlom, hogy hogyan fogom ezt velük megoldani.

11. Átgondolom minden lehetséges kimenetelét a problémának, mielőtt nekilátok a megoldásához.

---

### **3. STRATEGIC PLANNING SUBSCALE**

#### **Stratégiai tervezés skála**

1. Gyakran megtalálom a módját, hogy a bonyolult problémákat kisebb, kezelhető részekre bontsam.
  2. Tervet készítek és követem azt.
  3. Kisebb részekre bontom a problémát, és egyszerre csak eggyel foglalkozom.
  4. Listát készítek, és megpróbálok először a legfontosabb dolgokra összpontosítani.
- 

### **4. PREVENTIVE COPING SUBSCALE**

#### **Preventív megküzdés skála**

1. Előre készülök a jövőbeli történésekre.
  2. Ahelyett, hogy minden megkeresett filléremet elkölteném, szeretek spórolni a rosszabb napokra.
  3. Felkészülök a kedvezőtlen eseményekre.
  4. Mielőtt megtörténne a baj, én már jól fel vagyok készülve a következményeire.
  5. Mielőtt cselekednék, a helyzet megváltoztatására stratégiai tervet készítek.
  6. Szakmailag képezem magam, hogy elkerüljem a munkanélküliséget.
  7. Biztos akarok lenni abban, hogy jól gondoskodtam a családomról ahhoz, hogy megvédjem őket a jövőbeni viszontagságokkal szemben.
  8. Előre gondolkodom, hogy elkerüljem a veszélyes helyzeteket.
  9. Megtervezem a stratégiákat, amelyekkel vélhetően a legjobb eredményt érem el.
  10. Megpróbálok úgy gazdálkodni a pénzemmel, hogy idős koromra ne kelljen nélkülözni.
- 

### **5. INSTRUMENTAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE**

#### **Instrumentális támaszkeresés skála**

1. A problémáim megoldásánál hasznosak lehetnek mások tanácsai.
  2. Megpróbálok beszélni a feszültségeimről azért, hogy visszajelzést kapjak barátaimtól.
  3. A másoktól kapott információ gyakran segített a problémáim megoldásában.
  4. Általában megtalálom azokat, akik tudnak segíteni abban, hogy a saját megoldásaimat találjam meg a problémára.
  5. Másokat is megkérdezek, hogy ők mit tennének a helyzetemben.
  6. Hasznos lehet másokkal beszélgetni, mert más szemszögből világítják meg a problémát.
  7. Mielőtt teljesen belebonyolódnék a problémába, felhívom egy barátomat, hogy beszéljünk róla.
  8. Ha bajban vagyok, általában tudok valamilyen megoldást találni mások segítségével.
- 

### **6. EMOTIONAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE**

#### **Érzelmi támaszkeresés skála**

1. Ha rossz a kedvem, tudom, hogy kit hívhatok segítségül, hogy jobban érezzem magam.
  2. Mások jelenléte segít nekem abban, hogy érezzem, törődnek velem.
  3. Tudom, hogy kire számíthatok, amikor döntésre kerül a sor.
  4. Ha rossz kedvem van, társaságot keresek, és elmondom valakinek.
  5. Bizalmasan beavatom a többieket az érzéseimbe, hogy szoros kapcsolatokat építsek és tartsak fenn.
-

## **7. AVOIDANCE COPING SUBSCALE**

### **Elkerülő megküzdés skála**

- 1.** Ha problémám van, szeretek rá aludni egyet.
  - 2.** Ha túl nehéznek találom egy problémát, félreteszem addig, míg nem vagyok kész arra, hogy foglalkozzak vele.
  - 3.** Ha van egy probléma, általában egy ideig halogatom a megoldását.
-