

The Proactive Coping Inventory

(PCI-Arabic Version)

قائمة التهيؤ لمواجهة الضغوط

Gaber Mohamed Abdallah
Egypt , South Valley University
Faculty of Education
Educational Psychology Department

Esther Greenglass
York University , Canda
Department of Psychology

المقاييس الفرعية السبعة:

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| Proactive Coping | 1- التهيؤ للمواجهة |
| Reflective Coping | 2- التأمل للمواجهة |
| Strategic Planning | 3- التخطيط الاستراتيجي |
| Preventive Coping | 4- المواجهة الوقائية |
| Instrumental Support Seeking | 5- البحث عن الدعم الوسيلى |
| Emotional Support Seeking | 6- البحث عن الدعم الوجدانى |
| Avoidance Coping | 7- تجنب المواجهة |

يتم تقديم المقياس للمفحوصين : " استبيان ردود الفعل تجاه الأحداث اليومية " والجمل التالية تتعامل مع ردود الأفعال التي من المحتمل أن تجدها في المواقف المختلفة ، من فضلك اختار الاستجابة التي تعبر عن مشاعرك تجاه الموقف ، وضع علامة تحت الاستجابة التي تعبر عن رأيك .
تصحيح الاستجابات : 1 " غير صحيح تماماً " ؛ 2 " غير صحيح إلى حد ما " ؛
3 " صحيح إلى حد ما " ؛ 4 " صحيح تماماً " .

1-التهيؤ للمواجهة Proactive Coping

م	العبارة	صحيح تماماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً	غير صحيح تماماً
1	أستطيع تحمل المسؤولية .				
2	أحاول أن أدع الأحداث تحدث بدون تدخل مني . (-)				
3	بعد تحقيقى لهدفى ، أبحث عن هدف آخر أكثر تحدياً .				
4	أحب التحديات وأتغلب على المتناقضات .				
5	أتصور أحلامي وأحاول أن أحققها .				
6	على الرغم من وجود الكثير من العقبات ، عادة أنجح فى تحقيق ما أريد .				
7	أحاول أن أحدد أهدافى بوضوح لكى أحقق النجاح .				
8	أحاول أن أجد أسلوباً للتغلب على العقبات ولا يوجد شيء حقيقى يقف أمامى .				
9	فى الغالب أرى نفسى فاشلاً ولذلك لا أضع لنفسى آمالاً مرتفعة . (-)				
10	عندما أشغل وظيفة ما أتخيل نفسى مناسب لها .				
11	أنا أحول العقبات إلى خبرات إيجابية .				
12	إذا أخبرنى أحد بأننى لا أستطيع عمل شيء ما ، فإننى بكل تأكيد أستطيع إنجازه .				
13	عندما أواجه مشكلة ما فإننى أبادر بحلها .				
14	عندما تكون لدى مشكلة ما عادة أرى نفسى فى موقف غير المنتصر . (-)				

Reflective Coping

2-التأمل للمواجهة

م	العبارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً	غير صحيح إلى حد ما
1	أتخيل نفسي بأتنى أحل المشكلات المعقدة (الصعبة) .				
2	رغم أنني مندفع إلا أنني أفكر في الطرق المختلفة لحل المشكلة .				
3	تدور في ذهني الكثير من السيناريوهات المختلفة لكي أعد نفسي لمواقف مختلفة .				
4	أحل المشكلة بالتفكير في بدائل حقيقية .				
5	عندما تكون لدى زملائي في العمل أو أصدقائي أو أسرتي مشكلة ، فإنني أتخيل مسبقاً كيف أتعامل معهم بنجاح .				
6	قبل دخولي في مهمة صعبة فإنني أتخيل السيناريوهات الناجحة .				
7	أتصرف في المشكلة فقط بعد التفكير فيها بدقة .				
8	أتخيل نفسي أحل مشكلة صعبة قبل مواجهتها حقيقية .				
9	أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب .				
10	عندما يوجد سوء فهم شديد مع زملائي في العمل أو مع أصدقائي أو أسرتي فإنني أفكر فيه قبل أن أتعامل معهم .				
11	أفكر في كل حل ممكن للمشكلة قبل الخوض فيها .				

3-التخطيط الاستراتيجي Strategic Planning

م	العبارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً	غير صحيح إلى حد ما
1	أنا أجد طرق لتجزئ المشكلات الصعبة إلى عناصر يمكن التحكم فيها .				
2	إذا وضعت لنفسى خطة أنفذها .				
3	أنا أجزئ المشكلة إلى أجزاء صغيرة وأحل كل جزء بمفرده .				
4	أضع قوائم للأمر وأحاول التركيز على الأشياء الأكثر أهمية .				

4-المواجهة الوقائية Preventive Coping

م	العبارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً	غير صحيح إلى حد ما
1	أنا أخطط للأحداث المستقبلية .				
2	بالرغم من أنني أنفق كل جنيهه أكسبه، إلا أنني أتمنى أن أدخر لليوم الأسود .				
3	أنا مستعد للأحداث المتناقضة .				
4	قبل حدوث الأحداث الجسيمة فإنني أستعد جيداً لتوابعها .				
5	أضع استراتيجيات لتغيير الموقف قبل التصرف فيه .				
6	أطور من مهارات عملي لأواكب التقدم ولحماية نفسي من الفصل عن عملي .				
7	أعطي الرعاية الكافية لأسرتى لكي أحميهم من المتناقضات في المستقبل .				
8	أفكر في تجنب المواقف الخطيرة .				
9	أضع استراتيجيات لما أتمنى أن تكون عليه أفضل الحلول .				
10	أحاول أن أدخر من النقود قدر استطاعتي لكي أتجنب الفقر عند كبير السن .				

5-البحث عن الدعم الواسيلي Instrumental Support Seeking

م	العبارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً	غير صحيح إلى حد ما
1	نصائح الآخرين يمكن أن تساعدني في حل مشكلاتي .				
2	أحاول التحدث وشرح ضغوطى لكي أستفيد من الأصدقاء (تغذية راجعة) .				
3	المعلومات التي أحصل عليها من الآخرين تساعدني في مواجهة مشكلاتي				
4	أستطيع أن أحدد و أختار الناس الذين يمكنهم مساعدتي في حل مشكلاتي .				
5	أسأل الآخرين ، ماذا يفعلون لو كانوا مكانى .				
6	عندما أتحدث مع الآخرين يكون مفيد لى في معرفة وجهة نظر أخرى في المشكلة .				
7	قبل الخوض في المشكلة ، سوف أتصل بصديق للتحدث عن المشكلة .				
8	عندما أكون في مأزق فإنى عادة أطلب مساعدة الآخرين .				

6-البحث عن الدعم الوجدانى Emotional Support Seeking

م	العبـارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حدا	غير صحيح إلى حدا	غير صحيح تماماً
1	عندما أكون محبباً فإنني أعرف بمن أتصل من أصدقائي ليخرجني مما أنا فيه.				
2	مساعدة الآخرين لي تشعرني بعنايتهم لي .				
3	أعرف لمن أجا عندما تتأزم الأمور .				
4	عندما أكون محبب يمكنني الخروج من حالتي بالتحدث مع الآخرين .				
5	ثقتي بمشاعر الآخرين تجعلني أكون وأحتفظ بعلاقات طيبة معهم .				

Avoidance Coping

7 تجنب المواجهة

م	العبـارات	صحيح تماماً	صحيح إلى حدا	غير صحيح إلى حدا	غير صحيح تماماً
1	عندما تكون لدى مشكلة أفضل أن أنام .				
2	إذا وجدت مشكلة صعبة جداً أحياناً أدعها جانباً حتى أكون جاهزاً لمواجهة هذه المشكلة .				
3	عندما تكون لدى مشكلة أتركها قليلاً حتى تتضح جوانبها .				

(-) بنود سالبة تصحح عكس بقية البنود