**THE PROACTIVE COPING INVENTORY (PCI): BULGARIAN VERSION**

**Българска адаптация на въпросника за проактивно справяне със стреса**

Kumanova Margarita1, Karastoyanov Georgi2 & Esther R. Greenglass (2013)

1, 2 Rakovski National Defense Collegeq Sofia, Bulgaria

Следващите твърдения се отнасят до поведението Ви в различни ситуации. Посочете до колко всяко от тези твърдения е вярно за Вас. Отбележете твърдението, което смятате, че най-точно отговаря на чувствата Ви, като използвате следния код:

1- Напълно невярно

2- По-скоро невярно

3- По-скоро вярно

4- Напълно вярно

|  |  |
| --- | --- |
| THE PROACTIVE COPING SUBSCALE**Проактивен копинг**  |  |
| 2. Когато имам проблем, поемам инициативата да го разреша. | **1 2 3 4**  |
| 6. След като постигна една цел, търся следваща, която да е още по-голямо предизвикателство. | **1 2 3 4**  |
| 7. Обичам предизвикателствата и предоляването на трудностите. | **1 2 3 4**  |
| 11. Аз съм човек, който държи нещата в свои ръце. | **1 2 3 4**  |
| 26. Превръщам проблемите в положителни преживявания. | **1 2 3 4**  |
| 31. Въпреки появяващите се спънки, аз обикновено постигам това, което искам. | **1 2 3 4**  |
| 37. Винаги се опитвам да намеря начин да преодолея препятствията и нищо не може да ме спре. | **1 2 3 4**  |
| 40. Опитвам се да определя точно от какво се нуждая, за да успея. | **1 2 3 4**  |
| **42. Често очаквам да не успея, затова и целите ми не са високи. (-)** | **1 2 3 4**  |
|  |  |
| 52. Ясно виждам мечтите си и се старая да ги осъществя. | **1 2 3 4**  |
| **54. Когато имам проблем, обикновено се виждам в непечеливша ситуация. (-)** | **1 2 3 4**  |
|   *\*42 и 54 негативни айтеми* |  |
| REFLECTIVE COPING SUBSCALE |  |
| **Рефлективен копинг – тенденция да се обмислят различни възможности** |  |
| 3. Действам само след като внимателно обмисля проблема. | **1 2 3 4**  |
| 5. Премислям много варианти за развитие на събитията, за да съм подготвен/а за различни последствия. | **1 2 3 4**  |
| 8. Обмислям всички възможни последствия от един проблем, преди да се заема с него. | **1 2 3 4**  |
| 18. Вместо да дейсвам импулсивно, обмислям различни варианти за разрешаване на проблема. | **1 2 3 4**  |
| 20. Съобразявам се с варианти за промяна на ситуацията, преди да предприема действие. | **1 2 3 4**  |
| 36. Мисля с ход напред, за да избегна неприятни ситуации. | **1 2 3 4**  |
| 39. Когато решавам проблем, обмислям обективно възможните алтернативи. | **1 2 3 4**  |
| 49. Разглеждам проблема от различни страни, докато открия подходящото решение. | **1 2 3 4**  |
| REFLECTIVE COPING SUBSCALE |  |
| **Рефлективен копинг – тенденция за визуализиране и мислено проиграване** |  |
| 9. Представям си, че разрешавам сложен проблем, преди действително да съм се сблъскал с него. | **1 2 3 4**  |
| 10. Когато имам проблем с колеги, приятели или роднини, предварително си представям как ще се справя успешно. | **1 2 3 4**  |
| 12. При сериозни недоразумения между мен и колеги, роднини или приятели, отначало мислено проигравам, как ще се държа пред тях.  | **1 2 3 4**  |
| 21. Представям си, че разрешавам трудни проблеми. | **1 2 3 4**  |
| 53. Преди да се заема със сложна задача, аз предполагам успешни решения. | **1 2 3 4**  |
| PREVENTIVE COPING SUBSCALE |  |
| **Превантивен копинг**  |  |
| 1. Старая се разумно да управлявам парите си, за да не се лишавам на стари години. | **1 2 3 4**  |
| 17. Обмислямпредстоящивъзможности и проблеми. | **1 2 3 4**  |
| 35. Вместо да харча всичко, което изкарвам, предпочитам да спестявам за черни дни. | **1 2 3 4**  |
| 45. Правя всичко възможно, семейството ми да е добре осигурено в бъдещето. | **1 2 3 4**  |
| 47. Подготвям се за всякакви неблагополучия. | **1 2 3 4**  |
| 48. Преди да ме сполети нещо лошо, аз съм взел мерки за възможните последствия. | **1 2 3 4**  |
|  |  |
| STRATEGIC PLANNING SUBSCALE**Стратегическо планиране** |  |
| 4. Правя си списък със задачи и се опитвам да се съсретодоча първо върху най-важните неща. | **1 2 3 4**  |
| 44. Разделям проблема на малки части и се справям с всяка по отделно. | **1 2 3 4**  |
| 46. Често намирам начин да разделя сложните проблеми на решими задачи. | **1 2 3 4**  |
| 50. Правя си план и го следвам. | **1 2 3 4**  |
| INSTRUMENTAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE |  |
| **Търсене на инструментална подкрепа** |  |
| 13. Преди да се "оплета" в някакъв проблем, се обаждам на приятел да поговорим за него. | **1 2 3 4**  |
| 14. Когато съм в беда, обикновено намирам решение с помощта на другите. | **1 2 3 4**  |
| 15. Споделям чувствата си с другите, за да изградя и запазя близки взаимоотношения. | **1 2 3 4**  |
| 24. Когато съм потиснат, излизам и разговарям с някого. | **1 2 3 4**  |
| 25. Старая се да обсъждам проблемите ми с приятелите си, за да получа тяхната обратна връзка. | **1 2 3 4**  |
| 27. Съветите на околните могат да ми помогнат за разрешаването на проблемите ми. | **1 2 3 4**  |
| 28. Информацията, която получавам от другите, често ми помага да се справям с проблемите си. | **1 2 3 4**  |
| 32. Питам останалите какво биха направили в моята ситуация. | **1 2 3 4**  |
| 33. Обсъждането на проблемите ми с другите хора може да бъде наистина полезно, защото показва и друга гледна точка. | **1 2 3 4**  |
| EMOTIONAL SUPPORT SEEKING SUBSCALE |  |
| **Търсене на емоционална подкрепа** |  |
| 23. Обикновено знам към кого да се обърна за помощ, за да намеря решение на проблемите си. | **1 2 3 4**  |
| 29. Другите ми помагат да чувствам, че някой се грижи за мен. | **1 2 3 4**  |
| 34. Знам на кого мога да разчитам, когато нещата се объркат. | **1 2 3 4**  |
| 43. Когато съм потиснат, знам на кого да се обадя, за да се почувствам по-добре. | **1 2 3 4**  |
| AVOIDANCE COPING SUBSCALE |  |
| **Избягване** |  |
| 22. Когато имам проблем, предпочитам да преспя една нощ, преди да се заема с него. | **1 2 3 4**  |
| 30. Когато имам проблем, го оставям да „поотлежи” за известно време. | **1 2 3 4**  |
| 41. Ако даден проблем е твърде сложен, го оставям настрана, докато се почувствам готов/а да се справя с него | **1 2 3 4**  |
|  |  |
| Отпаднали айтеми 16, 19, 38, 51, 55 |  |
|  |  |
|  |  |