

Proactive Coping Inventory: Seven Subscales
Hebrew Version
August 2004

Dalia Etzion,
Faculty of Management,
Tel Aviv University, Israel

Esther Greenglass
York University,
Toronto, Canada

השאלון כולו ניתן לנבדקים תחת הכותרת: "שאלון לבדיקת תגובות לאירועים יום-יומיים".

לפניך 55 משפטים העוסקים בדרך שבני אדם מגיבים למצבים שונים. ציין/ני, בבקשה, ליד כל משפט את הספרה המתארת עד כמה הוא נכון לגביך, לפי הסולם הבא:

נכון בהחלט	נכון במידה מסויימת	כמעט נכון	בכלל לא נכון
4	3	2	1

1. The Proactive Coping Scale
התמודדות פרואקטיבית

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. אני טיפוס ש"לוקח את העניינים בידים". | <input type="checkbox"/> |
| 2. אני מנסה להניח לדברים להסתדר מעצמם. * | <input type="checkbox"/> |
| 3. לאחר שהשגתי מטרה, אני מחפש מטרה אחרת, מאתגרת יותר. | <input type="checkbox"/> |
| 4. אני אוהב לעמוד באתגרים כנגד כל הסיכויים. | <input type="checkbox"/> |
| 5. אני רואה לנגד עיני את הדברים עליהם אני חולם ומנסה להשיג אותם. | <input type="checkbox"/> |
| 6. על אף שיש נסיגות רבות, אני בד"כ מצליח להשיג את מה שאני רוצה. | <input type="checkbox"/> |
| 7. אני מנסה להתמקד במה שאני צריך כדי להצליח. | <input type="checkbox"/> |
| 8. אני תמיד מנסה למצוא דרך לעקוף מכשולים; למען האמת, שום דבר לא עוצר אותי. | <input type="checkbox"/> |

- | | |
|--|--|
| 9. לעיתים קרובות אני רואה את עצמי נכשל, לכן איני מטפח תקוות גדולות מדי.* | |
| 10. כשאני מגיש מועמדות למשרה, אני מדמיין את עצמי ממלא אותה. | |
| 11. אני הופך מכשולים לחוויות חיוביות. | |
| 12. אם מישהו אומר לי שאיני יכול לעשות דבר מה, אתה יכול להיות בטוח שאעשה זאת. | |
| 13. כאשר אני נתקל בבעיה, אני נוקט יוזמה לפתור אותה . | |
| 14. כשיש לי בעיה, אני בד"כ רואה עצמי במצב ללא מוצא.* | |

* פריטים שיש להפוך (5-x)

2. Reflective Coping Scale

התמודדות רפלקטיבית

- | | |
|---|--|
| 1. אני מדמיין את עצמי פותר בעיות קשות. | |
| 2. במקום לפעול באימפולסיביות, אני בדרך כלל חושב על דרכים שונות לפתרון הבעיה. | |
| 3. אני עובר במוחי על תרחישים שונים על מנת להכין את עצמי לתוצאות שונות. | |
| 4. אני מטפל בבעיה על ידי חשיבה על חלופות ראליות. | |
| 5. כאשר יש לי בעיה עם חברי לעבודה, ידידי או בני משפחתי, אני מדמיין לי מראש כיצד אסתדר אתם בצורה מוצלחת. | |
| 6. לפני שאני נגש לטפל במשימה קשה, אני מדמיין תרחישי הצלחה. | |
| 7. אני נוקט בפעולה רק לאחר שחשבתי על הבעיה בקפידה. | |
| 8. אני מדמיין את עצמי פותר בעיה קשה לפני שעלי להתמודד עמה בפועל. | |
| 9. אני בוחן בעיה מזויות שונות עד שאני מוצא אופן פעולה הולם. | |
| 10. כאשר יש אי הבנות רציניות עם חברים לעבודה, בני משפחה או ידידים, אני מתרגל לעצמי מראש כיצד אטפל בהן. | |
| 11. אני חושב על כל תוצאה אפשרית לבעיה לפני שאני ניגש לטפל בה. | |

3. Strategic Planning Scale

תכנון אסטרטגי

- | | |
|---|--|
| 1. לעיתים קרובות אני מוצא דרכים לפרק בעיות קשות לרכיבים הניתנים לטיפול. | |
| 2. אני מכין תוכנית ופועל על פיה. | |
| 3. אני מפרק בעיה לחלקים קטנים יותר ופותר אותם אחד אחד. | |
| 4. אני עורך רשימות ומנסה להתמקד קודם כל בדברים החשובים ביותר. | |

4. Preventing Coping Scale התמודדות מניעתית

- | | |
|--|--|
| 1. אני עושה תכניות לקראת אירועים עתידיים. | |
| 2. במקום לבזבז כל שקל שאני מרוויח, אני מעדיף לחסוך לימים קשים. | |
| 3. אני מכין את עצמי לקראת אירועים שליליים. | |
| 4. לפני שאסון מכה, אני מוכן היטב להשלכותיו. | |
| 5. אני מתכנן את מהלכי לשינוי המצב, לפני שאני פועל. | |
| 6. אני מפתח את המיומנויות שלי בכדי להגן על עצמי מפני מצב של חוסר תעסוקה. | |
| 7. אני מוודא שמשפחתי תטופל היטב ותהיה מוגנת בפני מצוקות בעתיד. | |
| 8. אני חושב על הדברים מראש כדי להימנע ממצבים מסוכנים. | |
| 9. אני מתכנן מהלכי פעולה לקראת - מה שאני מקווה - תהייה התוצאה הטובה ביותר האפשרית. | |
| 10. אני משתדל לנהל היטב את ענייני הכספיים, כדי להימנע ממחסור לעת זיקנה. | |

5. Instrumental Support Seeking Scale חיפוש תמיכה אינסטרומנטלית (משימתית)

- | | |
|---|--|
| 1. עצות מאנשים אחרים יכולות לסייע לי כאשר אני פותר את בעיותיי. | |
| 2. אני מנסה לדבר על לחצי ולהסביר אותם, כדי לקבל משוב מידידי. | |
| 3. מידע שאני מקבל מאנשים אחרים עוזר לי, לעיתים קרובות, להתמודד עם בעיותיי. | |
| 4. אני מסוגל בדרך כלל לזהות אנשים שעשויים לעזור לי למצוא בעצמי פתרונות לבעיות. | |
| 5. אני שואל אנשים אחרים מה הם היו עושים במצבי. | |
| 6. שיחה עם אנשים אחרים עשויה להיות ממש מועילה, כיוון שהיא מספקת היבטים שונים לבעיה. | |
| 7. לפני שאני מסתבך עם בעיה, אני מתקשר לחבר לדבר אתו על כך. | |
| 8. כאשר אני נקלע לצרה, אני בדרך כלל יכול למצוא מוצא כלשהו בעזרת אנשים אחרים. | |

6. Emotional Support Seeking Scale

חיפוש תמיכה רגשית

- | | |
|---|--|
| 1. כשאני מדוכא, אני יודע למי אני יכול להתקשר כדי שיעזור לי להרגיש טוב יותר. | |
| 2. אנשים אחרים עוזרים לי להרגיש שיש מי שדואג לי. | |
| 3. אני יודע על מי אני יכול לסמוך כשהמזל פונה לי עורף. | |
| 4. כשאני מדוכא, אני יוצא ומדבר עם אנשים אחרים. | |
| 5. אני משתף אחרים ברגשותי כדי לבנות ולשמר יחסים קרובים. | |

7. Avoidance Coping Scale

הימנעות

- | | |
|---|--|
| 1. כשיש לי בעיה אני אוהב "לישון עליה". | |
| 2. אם אני מוצא שבעיה היא קשה מדי, אני מניח אותה בצד עד אשר אהיה מוכן לטפל בה. | |
| 3. כשיש לי בעיה אני בדרך כלל נותן לה "להתבשל על אש קטנה" לזמן מה. | |