

# 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 , Canada  
Department of Psychology

المقاييس الفرعية السبعة:

- |                                     |                            |
|-------------------------------------|----------------------------|
| <i>Proactive Coping</i>             | 1- التهيؤ للمواجهة         |
| <i>Reflective Coping</i>            | 2- التأمل للمواجهة         |
| <i>Strategic Planning</i>           | 3- التخطيط الاستراتيجي     |
| <i>Preventive Coping</i>            | 4- المواجهة الوقائية       |
| <i>Instrumental Support Seeking</i> | 5- البحث عن الدعم الوسيلى  |
| <i>Emotional Support Seeking</i>    | 6- البحث عن الدعم الوجدانى |
| <i>Avoidance Coping</i>             | 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	العبارات	صحيح تماماً	صحيح حتماً	صحيح إلى حد ما	غير صحيح إلى حد ما	غير صحيح تماماً
1	أستطيع تحمل المسؤولية .					
2	أحاول أن أدع الأحداث تحدث بدون تدخل منى . ( - )					
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 شىء ما ، فإننى بكل تأكيد أستطيع إنجازة .					
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 بأننى أحل المشكلات المعقدة ( الصعبة ) .				
2	رغم أنني مندفع إلا أنني أفكر فى الطرق المختلفة لحل المشكلة .				
3	تدور فى ذهنى الكثير من السيناريوهات المختلفة لكى أعد نفسى لمواقف مختلفة .				
4	أحل المشكلة بالتفكير فى بدائل حقيقية .				
5	عندما تكون لدى زملائى فى العمل أو أصدقائى أو أسرتى مشكلة ، فإننى أتخيل مسبقاً كيف أتعامل معهم بنجاح .				
6	قبل دخولى فى مهمة صعبة فإننى أتخيل السيناريوهات الناجحة .				
7	أتصرف فى المشكلة فقط بعد التفكير فيها بدقة .				
8	أتخيل نفسى أحل مشكلة صعبة قبل مواجهتها حقيقية .				
9	أنظر للمشكلة من زوايا مختلفة حتى أجد التصرف المناسب .				
10	عندما يوجد سوء فهم شديد مع زملائى فى العمل أو مع أصدقائى أو أسرتى فإننى أفكر فيه قبل أن أتعامل معهم .				
11	أفكر فى كل حل ممكن للمشكلة قبل الخوض فيها .				

### Strategic Planning

### 3-التخطيط الاستراتيجي

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 للأمور 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 فإننى أستعد جيداً لتوابعها .				
5	أضع استراتيجيات لتغيير الموقف قبل التصرف فيه .				
6	أطور من مهارات عملى لأواكب التقدم ولحماية نفسى من الفصل عن عملى .				
7	أعطي الرعاية الكافية لأسرتى لكى أحميهم من المتناقضات فى المستقبل .				
8	أفكر فى تجنب المواقف الخطيرة .				
9	أضع استراتيجيات لما أتمنى أن تكون عليه أفضل الحلول .				
10	أحاول أن أدخر من النقود قدر استطاعتي لكى أتجنب الفقر عند كبر السن .				

### 5-البحث عن الدعم الوسيلى Instrumental Support Seeking

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

### 6-البحث عن الدعم الوجدانى Emotional Support Seeking

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

( - ) بنود سالبة تصحح عكس بقية البنود