

Material extras din:

Hamby, S., Grych, J., & Banyard, V. L. (2015). Life Paths measurement packet: Finalized scales. Sewanee, TN: Life Paths Research Program. <http://www.lifepathsresearch.org/strengths-measures/>

Scala copingului

Hamby, Grych, & Banyard, 2013 (Adaptare parțială după: Holahan & Moos, 1987 Spitzberg și Copach, 2008)

Acest chestionar de coping evaluează metodele cognitive, emoționale și comportamentale de a face față problemelor, itemii concentrându-se pe abordări cognitive și emoționale, au fost adaptați din scala utilizată pe scară largă a lui Holahan și Moos (1987) și anume Scala strategiilor de coping (itemii 2, 3 și 4), în timp ce alte elemente cognitive și emoționale au fost originale (1, 5, 6, și 8). Restul itemilor din cadrul acestei scale au fost adaptați de Spitzberg și Copach (2008) pentru evaluare și a face față ca răspuns următor. Itemii adaptați au fost reformulați pentru a se concentra pe modelele generale de adaptare (versus un răspuns la o situație specifică) și simplificată pentru a se potrivi unui eșantion în care unii au niveluri de lectură limitate și nivelul de studii limitat (Hamby, Grych, & Banyard, 2013).

Pentru a stabili fiabilitatea și validitatea pentru articole noi și adaptate, a fost realizat un studiu pilot cu 104 participanți din aceeași comunitate ca eșantion principal, repartizați printr-o listă locală de anunțuri prin e-mail și anunțati prin viu grai. Din cei 17 itemi de adaptare utilizați în principalul eșantion de peste 2500 de participanți, o analiză factorială la nivel de domeniu pentru toate punctele forte de reglementare a rezultat acești 13 itemi de factor, constând în itemi care reflectă atât metode de evaluare, cât și metode comportamentale de coping. Consistența internă (coeficientul alfa) pentru eșantioanele pilot și cele principale sunt 0,88 și, respectiv, 0,91. Validitatea a fost stabilită în eșantionul principal cu corelații puternice cu alte măsuri ale punctelor forte de reglementare, cum ar fi Managementul furiei ($r = .57$) și Rezistența ($r = .63$), și cu măsurarea bunăstării, cum ar fi bunăstarea subiectivă ($r = .53$) și Creștere Posttraumatică [$r = .65$] (Hamby, Grych, & Banyard, 2013).

Scor: Fiecărei categorii de răspuns i s-a atribuit o valoare de la 4 la 1. Scorul total poate fi o sumă sau o medie a tuturor. Au fost folosite scorurile z ale scorului scalei. Scorurile mai mari indică niveluri mai ridicate de adaptare a copingului.

Adaptare parțială a lui Hamby, Grych, & Banyard, 2013 din:

Holahan, C. J. și Moos, R. H. (1987). Determinanți personali și contextuali ai copingului strategic. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(5), 946-955.

Spitzberg, B. și Copach, W. (2008). Gestionarea urmăririi nedorite. În M. Motley (Ed.), *Studies in Applied Comunicarea interpersonală* (pp. 3-25). Thousand Oaks, CA: Sage.

Scala copingului

1. Când mă confrunt cu o problemă, petrec timp încercând să înțeleg ce s-a întâmplat.

- În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

2. Când mă confrunt cu o problemă, încerc să văd partea pozitivă a situației.

- În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

3. Când mă confrunt cu o problemă, încerc să mă întorc la problemă și să mă gândesc la ea dintr-un punct de vedere diferit.

- În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

4. Când mă confrunt cu o problemă, iau în considerare câteva alternative pentru rezolvarea problemei.

- În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

5. Când mă confrunt cu o problemă, încerc să văd partea amuzantă din ea.

- În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3

Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

6. Când mă confrunt cu o problemă, asta m-ar putea determina să fac schimbări mai mari ale stilului de viață.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

7. Când mă confrunt cu o problemă, de obicei aștept să văd dacă nu se rezolvă de la sine.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

8. Când mă confrunt cu o problemă, deseori încerc să-mi amintesc că problema nu este atât de gravă pe cât pare.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

9. Când mă confrunt cu o problemă, folosesc adesea exercițiile, hobby-urile sau meditația pentru a mă ajuta să trec peste o perioadă grea.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

10. Când am de-a face cu o problemă, fac glume despre ea sau încerc să o fac mai ușoară.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

11. Când mă confrunt cu o problemă, fac compromisuri.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

12. Când mă confrunt cu o problemă, iau măsuri pentru a avea mai multă grijă de mine și de familia mea pentru viitor.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1

13. Când mă confrunt cu o problemă, lucrez pentru a îmbunătăți lucrurile pentru viitor, schimbându-mi obiceiurile, cum ar fi dieta, exerciții fizice, obiceiurile bugetare sau menținerea unei legături mai strânse cu oamenii la care țin.

În mare parte adevărat în ceea ce mă privește 4
Oarecum adevărat în ceea ce mă privește..... 3
Puțin adevărat în ceea ce mă privește 2
Nu este adevărat în ceea ce mă privește 1