

## સમસ્યાનો સામનો કરવાની વ્યૂહરચનાઓનો માપદંડ (Coping Scale)

હેમ્બી, ગ્રિય અને બેનયાર્ડ (2013), આંશિક રીતે અનુકૂલિત: હોલાહન અને મૂઝ (1987); સ્પિટ્ઝબર્ગ અને કપૈય (2008)

Hamby, Grych, & Banyard (2013)

Translation by Thorat Nivedita Chandrakant (Researcher)

સૂચના: નીચેના વિધાનો વાંચો અને દરેક વિધાન સામાન્ય રીતે તમારા વિશે કેટલું સાચું છે તે દર્શાવો.

| ક્રમ | વિધાન                                                                                                                                                                                           | મારા વિશે મોટા ભાગે સાચું | મારા વિશે થોડુંક સાચું | મારા વિશે થોડું સાચું | મારા વિશે નથી સાચું |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|
| 1    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, શું બન્યું તે સમજવાનો પ્રયત્ન કરવા માટે હું સમય આપું છું.                                                                                                         | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 2    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું પરિસ્થિતિના સકારાત્મક પાસાને જોવાનો પ્રયત્ન કરું છું.                                                                                                         | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 3    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું સમસ્યાથી થોડું અંતર રાખીને તેને અલગ દૃષ્ટિકોણથી જોવાનો અને તેના વિશે વિચારવાનો પ્રયત્ન કરું છું.                                                              | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 4    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું સમસ્યાને પહોંચી વળવામાટેના અનેક વૈકલ્પિક ઉપાયો વિશે વિચારું છું.                                                                                              | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 5    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું તેમાં હાસ્યના પાસાને જોવાનો પ્રયત્ન કરું છું.                                                                                                                 | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 6    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું વિચારું છું કે આ સમસ્યા મારી જીવનશૈલીમાં કયા મોટા ફેરફારો કરવાની જરૂરિયાત તરફ સંકેત કરતી હોઈ શકે.                                                             | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 7    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું ઘણી વાર થોડો સમય રાહ જોઉં છું અને જોઉં છું કે સમસ્યા આપમેળે/પોતાની જાતે ઉકેલાઈ જાય છે કે નહીં.                                                                | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 8    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું ઘણી વાર યાદ રાખવાનો પ્રયત્ન કરું છું કે સમસ્યા જેટલી ગંભીર દેખાય છે તેટલી ગંભીર નથી.                                                                          | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 9    | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, મુશ્કેલ સમયમાંથી ઉભરવા માં મદદ મળે તે માટે હું ઘણી વાર કસરત, શોખ અથવા ધ્યાનનો ઉપયોગ કરું છું.                                                                     | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 10   | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું તેના વિશે મજાક કરું છું અથવા તેને હળવાશથી લેવાનો પ્રયત્ન કરું છું.                                                                                            | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 11   | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, હું બાંધા-છોડ કરું છું.                                                                                                                                           | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 12   | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, ભવિષ્ય મા મારી અને મારા પરિવારની વધુ સારી કાળજી લઈ શકાય તે માટે હું જરૂરી પગલાં લઉં છું.                                                                          | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |
| 13   | કોઈ સમસ્યાનો સામનો કરતી વખતે, ભવિષ્યમાં પરિસ્થિતિ વધુ સારી બનાવવા માટે હું મારી આદતોમાં ફેરફાર કરું છું; જેમ કે આહાર, કસરત, બજેટ બનાવવું અથવા મારા પ્રિય લોકો સાથે વધુ નિયમિત સંપર્કમાં રહેવું. | ( )                       | ( )                    | ( )                   | ( )                 |

**સ્કોરિંગ:** દરેક જવાબને અનુક્રમે 4, 3, 2 અને 1 અંક આપો. તમામ 13 મુદ્દાનો કુલ અથવા સરેરાશ સ્કોર લઈ શકાય છે. વધુ સ્કોર copingનું વધુ ઊંચું સ્તર દર્શાવે છે.

પ્રાસાંક નિર્ધારણ (Scoring):

- દરેક જવાબને 4 થી 1 સુધી ગુણ આપવામાં આવે છે.
- કુલ પ્રાપ્તિ = બધા નિવેદનોના ગુણોનો સરવાળો અથવા સરેરાશ.
- ઊંચો પ્રાપ્તિ = વધુ સારી સમસ્યાનો સામનો કરવાની ક્ષમતા (coping).

**Note**

The English-to-Gujarati translation of the scale was done by the researcher, Thorat Nivedita Chandrakant, P P Savani University, Kosamba, Surat, Gujarat, India.

The Gujarati translation was reviewed by Meghmala Indrajeet Shirke , and the back-translation ( Gujarati – English ) was reviewed by Rajesh Parmar