

सामना करने की रणनीतियों की मापनी (Coping Scale)

हैम्ब्री, ग्रिच और बैनयार्ड (2013), आंशिक रूप से अनुकूलित: होलाहन और मूज़ (1987); स्पिटज़बर्ग और कपैच (2008)

Hamby, Grych, & Banyard (2013)

Translation by Thorat Nivedita Chandrakant (Researcher)

निर्देश: नीचे दिए गए कथनों को पढ़ें और बताएं कि प्रत्येक कथन सामान्यतः आपके बारे में कितना सही है।

क्रमांक	कथन	मेरे बारे में अधिकतर सही	मेरे बारे में कुछ हद तक सही	मेरे बारे में थोड़ा सही	मेरे बारे में बिल्कुल सही नहीं
1	किसी समस्या का सामना करते समय मैं यह समझने की कोशिश करने में समय लगाता/लगाती हूँ कि क्या हुआ।	()	()	()	()
2	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं परिस्थिति के सकारात्मक पहलुओं को देखने का प्रयास करता/करती हूँ।	()	()	()	()
3	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं समस्या से थोड़ा पीछे हटकर उसे किसी अलग दृष्टिकोण से देखने और उसके बारे में सोचने का प्रयास करता/करती हूँ।	()	()	()	()
4	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं उससे निपटने के लिए कई वैकल्पिक तरीकों पर विचार करता/करती हूँ।	()	()	()	()
5	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं उसमें हास्य देखने का प्रयास करता/करती हूँ।	()	()	()	()
6	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं सोचता/सोचती हूँ कि यह समस्या मेरी जीवनशैली में किन बड़े बदलावों की आवश्यकता का संकेत दे सकती है।	()	()	()	()
7	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं अक्सर कुछ समय प्रतीक्षा करता/करती हूँ और देखता/देखती हूँ कि क्या समस्या अपने-आप ठीक हो जाती है या नहीं।	()	()	()	()
8	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं अक्सर यह याद रखने का प्रयास करता/करती हूँ कि समस्या उतनी गंभीर नहीं है जितनी वह दिखाई देती है।	()	()	()	()
9	किसी समस्या का सामना करते वक्त, कठिन समय से उभरने के लिए मैं अक्सर व्यायाम, शौक या ध्यान का सहारा लेता/लेती हूँ।	()	()	()	()
10	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं उसके बारे में मज़ाक करता/करती हूँ या उसे हल्के ढंग से लेने का प्रयास करता/करती हूँ।	()	()	()	()
11	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं समझौता करता/करती हूँ।	()	()	()	()
12	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं अपनी और अपने परिवार की भविष्य में बेहतर देखभाल करने के लिए आवश्यक कदम उठाता/उठाती हूँ।	()	()	()	()
13	किसी समस्या का सामना करते समय, मैं भविष्य में परिस्थितियों को बेहतर बनाने के लिए अपनी आदतों में बदलाव करता/करती हूँ; जैसे भोजन, व्यायाम, बजट बनाना या अपने प्रिय लोगों के साथ अधिक नियमित संपर्क बनाए रखना।	()	()	()	()

स्कोरिंग: प्रत्येक उत्तर को क्रमशः 4, 3, 2 और 1 अंक दें। कुल स्कोर सभी 13 मदों (आइटमों) के अंकों का योग या उनका माध्य (औसत) हो सकता है। अधिक स्कोर बेहतर/उच्च coping स्तर को दर्शाता है।

Note

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

The Hindi translation was reviewed by Shashi Mishra, and the back-translation (Hindi – English) was reviewed by Rajesh Parmar