

APPENDICE

Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana

Siamo interessati a conoscere il modo con cui le persone reagiscono quando devono far fronte agli eventi difficili o stressanti della vita. Ci sono molti modi per cercare di fronteggiare lo stress. Questo questionario le chiede di indicare **che cosa generalmente fa** e **che cosa generalmente sente** quando fa esperienza di eventi o situazioni stressanti. Ovviamente, eventi diversi portano ad agire in modi in qualche misura differenti, ma pensi a che cosa **generalmente** fa quando è sottoposto/a a un notevole stress. Per favore risponda a ciascuna delle seguenti affermazioni segnando il numero che corrisponde alla sua risposta. I numeri vanno interpretati in questo modo:

- 1 = Di solito non lo faccio.
- 2 = Lo faccio qualche volta.
- 3 = Lo faccio con una certa frequenza.
- 4 = Lo faccio quasi sempre.

Per favore cerchi di rispondere a una domanda per volta e **non tenga conto delle risposte che ha dato precedentemente**. Scelga con attenzione la risposta che meglio descrive il suo modo di comportarsi. Per favore risponda a ogni affermazione. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, perciò scelga la risposta più appropriata per lei e non quella che la maggior parte delle persone, secondo lei, darebbe. In sintesi, dica che cosa **di solito** fa quando affronta un'esperienza stressante.

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">1 = Di solito non lo faccio.2 = Lo faccio qualche volta.3 = Lo faccio con una certa frequenza.4 = Lo faccio quasi sempre. |
|--|

- 1. Cerco di utilizzare questa esperienza per crescere come persona. ① ② ③ ④
- 2. Mi dedico al lavoro o ad altre attività per non pensare a ciò che mi preoccupa. ① ② ③ ④
- 3. Mi preoccupa e do sfogo alle mie emozioni. ① ② ③ ④

4. Cerco di farmi consigliare da qualcuno sul da farsi. ① ② ③ ④
5. Mi impegno al massimo per agire sulla situazione. ① ② ③ ④
6. Dico a me stesso/a che sto vivendo qualcosa di irreali. ① ② ③ ④
7. Ripongo la mia speranza in Dio. ① ② ③ ④
8. Rido della situazione. ① ② ③ ④
9. Riconosco che non posso farci niente e abbandono ogni tentativo di agire. ① ② ③ ④
10. Mi trattengo dall'agire troppo in fretta. ① ② ③ ④
11. Parlo dei miei sentimenti con qualcuno. ① ② ③ ④
12. Faccio uso di alcool o droghe o farmaci per sentirmi meglio. ① ② ③ ④
13. Cerco di abituarli all'idea che ciò è successo. ① ② ③ ④
14. Parlo con qualcuno per capire di più sulla situazione. ① ② ③ ④
15. Non mi faccio distrarre da altri pensieri o attività. ① ② ③ ④
16. Tendo a fantasticare per distrarmi. ① ② ③ ④
17. Mi rendo conto di preoccuparmi molto. ① ② ③ ④
18. Cerco aiuto in Dio. ① ② ③ ④
19. Preparo un piano d'azione. ① ② ③ ④
20. Ci scherzo sopra. ① ② ③ ④
21. Accetto che ciò sia accaduto e che non possa essere cambiato. ① ② ③ ④
22. Mi trattengo dal fare qualsiasi cosa fino a che la situazione lo permetta. ① ② ③ ④
23. Cerco sostegno morale dagli amici e dai parenti. ① ② ③ ④
24. Semplicemente rinuncio a raggiungere i miei obiettivi. ① ② ③ ④
25. Mi sforzo più del solito per tentare di liberarmi dal problema. ① ② ③ ④
26. Cerco di distrarmi per un momento bevendo alcool o prendendo droghe o farmaci. ① ② ③ ④
27. Mi rifiuto di credere che ciò sia accaduto. ① ② ③ ④
28. Do libero sfogo ai miei sentimenti. ① ② ③ ④
29. Cerco di vedere le cose in una luce diversa, per farle sembrare più positive. ① ② ③ ④
30. Parlo con qualcuno per fare qualcosa di concreto per risolvere il problema. ① ② ③ ④

- | | |
|--|---------|
| 31. Dormo più del solito. | ① ② ③ ④ |
| 32. Cerco di escogitare una strategia sul da farsi. | ① ② ③ ④ |
| 33. Mi concentro nel trattare questo problema, e se necessario metto da parte le altre cose. | ① ② ③ ④ |
| 34. Cerco la comprensione e la solidarietà di qualcuno. | ① ② ③ ④ |
| 35. Bevo alcool o prendo droghe o farmaci per pensarci di meno. | ① ② ③ ④ |
| 36. Mi prendo gioco di quello che è successo. | ① ② ③ ④ |
| 37. Rinuncio a ogni tentativo di ottenere ciò che voglio. | ① ② ③ ④ |
| 38. Cerco qualcosa di positivo in ciò che sta accadendo. | ① ② ③ ④ |
| 39. Penso a come potrei gestire al meglio il problema. | ① ② ③ ④ |
| 40. Faccio finta che non sia veramente accaduto. | ① ② ③ ④ |
| 41. Mi accerto di non peggiorare le cose agendo troppo presto. | ① ② ③ ④ |
| 42. Cerco strenuamente di impedire che le altre cose interferiscano coi miei sforzi di fronteggiare il problema. | ① ② ③ ④ |
| 43. Vado al cinema o guardo la televisione per pensarci di meno. | ① ② ③ ④ |
| 44. Accetto la realtà dei fatti. | ① ② ③ ④ |
| 45. Chiedo alle persone come hanno agito di fronte ad esperienze simili. | ① ② ③ ④ |
| 46. Mi sento molto stressato/a e lascio andare i miei sentimenti. | ① ② ③ ④ |
| 47. Agisco senza indugio per sbarazzarmi del problema. | ① ② ③ ④ |
| 48. Tento di trovare conforto nella mia religione. | ① ② ③ ④ |
| 49. Mi sforzo di aspettare il momento giusto per fare qualcosa. | ① ② ③ ④ |
| 50. Tento di ridicolizzare la situazione. | ① ② ③ ④ |
| 51. Non mi impegno più di tanto per risolvere il problema. | ① ② ③ ④ |
| 52. Parlo con qualcuno di come mi sento. | ① ② ③ ④ |
| 53. Faccio uso di alcool o droghe o farmaci per aiutarmi ad uscirne. | ① ② ③ ④ |
| 54. Imparo a convivere con il problema. | ① ② ③ ④ |
| 55. Metto da parte le altre attività per concentrarmi sulla situazione. | ① ② ③ ④ |
| 56. Rifletto intensamente su quali mosse fare. | ① ② ③ ④ |
| 57. Mi comporto come se non fosse mai accaduto. | ① ② ③ ④ |
| 58. Faccio quello che deve essere fatto, un passo alla volta. | ① ② ③ ④ |
| 59. Tento di imparare qualcosa dall'esperienza. | ① ② ③ ④ |
| 60. Prego più del solito. | ① ② ③ ④ |

GRIGLIA DI CORREZIONE

Per ottenere il punteggio complessivo per ogni scala del COPE-NVI, sommare i valori segnati da colui che ha compilato il questionario, secondo lo schema seguente.

Sostegno sociale = cope4 + cope14 + cope30 + cope45 + cope11 + cope23 + cope34 + cope52 + cope3 + cope17 + cope28 + cope46

Strategie di evitamento = cope6 + cope27 + cope40 + cope57 + cope9 + cope24 + cope37 + cope51 + cope2 + cope16 + cope31 + cope43 + cope12 + cope26 + cope35 + cope53

Attitudine positiva = cope10 + cope22 + cope41 + cope49 + cope1 + cope29 + cope38 + cope59 + cope13 + cope21 + cope44 + cope54

Orientamento al problema = cope5 + cope25 + cope47 + cope58 + cope19 + cope32 + cope39 + cope56 + cope15 + cope33 + cope42 + cope55

Orientamento trascendente = cope8 + cope20 + cope36 + cope50 + cope7 + cope18 + cope48 + cope60

ATTENZIONE! IL PUNTEGGIO AGLI ITEM 8, 20, 36 e 50 va invertito secondo il seguente schema: il punteggio corrispondente a 1 va contato come 4; il punteggio corrispondente a 2 va contato come 3; il punteggio corrispondente a 3 va contato come 2; il punteggio corrispondente a 4 va contato come 1.