

SCALA DI COPING

Come affronto le situazioni

A. Grimaldi, R. Porcelli, M.A. Bosca, A. Rossi

ISTRUZIONI

La dimensione del coping è definita come: “uno sforzo cognitivo e comportamentale in costante cambiamento per gestire specifiche richieste esterne o interne che il soggetto valuta possano mettere alla prova o eccedere le risorse della persona”. La letteratura sull’argomento distingue tra due categorie di fronteggiamento delle situazioni: 1. Analisi e valutazione della situazione che è tipica delle persone che tendono a impegnarsi attivamente per affrontare un imprevisto o per risolvere un problema. Alla dimensione di ricerca attiva, e in prima persona, di soluzioni si affianca spesso la tendenza a condividere il problema con altri. 2. Evasione/evitamento sta invece a indicare la strategia che implica un consapevole rifiuto del problema che appare impossibile da risolvere. Talvolta il rifiuto non è esplicito, ma si innesca un’azione sostitutiva e piacevole per la persona. Altre volte il rifiuto di affrontare la situazione è esplicito e diretto e si mettono in atto comportamenti di fuga dalla situazione stessa.

Ti chiediamo di leggere attentamente ogni domanda e di rispondere con franchezza senza tralasciarne alcuna. Scegli la risposta che più si avvicina al tuo modo di essere e di pensare, in quanto non ci sono risposte giuste o sbagliate.

Data: ____ / ____ / ____

Luogo della compilazione: _____

Grazie per la partecipazione!

DATI ANAGRAFICI

NOME				COGNOME					
DATA DI NASCITA ____/____/____							ETÀ ____		
GENERE	1	Maschio	2	Femmina	NAZIONALITÀ	1	Italiana	2	Estera
CITTÀ DI RESIDENZA									
REGIONE DI RESIDENZA									
CITTÀ DI DOMICILIO (indicare se diverso dalla residenza)									
STATO CIVILE	1	Celibe/Nubile							
	2	Coniugato/a							
	3	Convivente							
	4	Separato/a o Divorziato/a							
	5	Vedovo/a							

FIGLI	1	Sì	2	No	
-------	---	----	---	----	--

FORMAZIONE/LAVORO

TITOLO DI STUDIO CONSEGUITO AL MOMENTO DELLA COMPILAZIONE	1	Diploma di "terza media" (istruzione secondaria di primo grado)
	2	Qualifica professionale
	3	Diploma di maturità (istruzione secondaria di secondo grado)
	4	Diploma tecnico superiore statale
	5	Diploma laurea primo ciclo (triennale)
	6	Diploma laurea secondo ciclo (magistrale/specialistica)
	7	Diploma laurea vecchio ordinamento
	8	Diploma accademico I livello alta formazione artistica musicale
	9	Diploma accademico II livello alta formazione artistica musicale
	10	Dottorato di ricerca
	11	Diploma di specializzazione

ATTUALMENTE SEI	1	Studente
	2	Studente/lavoratore
	3	Lavoratore
	4	In cerca di occupazione
	5	Altro

**TI CHIEDIAMO DI IMMAGINARTI IN OGNUNA DELLE SITUAZIONI DI SEGUITO RIPORTATE
(anche se non ti sei mai trovato/a in una situazione simile)
E DI INDICARE QUANTO LE AFFRONTERESTI IN QUEL MODO**

1= mai \longleftrightarrow 6 = sempre

1.	Sto cercando un lavoro: esamino tutti gli annunci	1	2	3	4	5	6
2.	Mi chiamano per un colloquio di selezione: mi preparo adeguatamente	1	2	3	4	5	6
3.	Mi consigliano di leggere gli annunci di lavoro: non lo faccio perché non c'è mai nulla che mi interessa	1	2	3	4	5	6
4.	Mi propongono un'attività di lavoro molto impegnativa: rifiuto per evitare di dover seguire un nuovo percorso di formazione	1	2	3	4	5	6
5.	Non ho superato un esame: mi arrendo e non ci riprovo	1	2	3	4	5	6
6.	Sto cercando lavoro: mi iscrivo a un corso di formazione professionale per arricchire le mie competenze	1	2	3	4	5	6
7.	Il mio capo mi informa che la mia posizione di lavoro è a rischio: inizio la ricerca di un nuovo lavoro	1	2	3	4	5	6
8.	Mi segnalano un annuncio che può interessarmi: invio subito la mia candidatura	1	2	3	4	5	6
9.	Mi segnalano un posto di lavoro disponibile in un'azienda: lascio perdere perché è troppo lontano	1	2	3	4	5	6
10.	Un conoscente mi chiede il curriculum vitae per portarlo al suo capo: ne preparo uno immediatamente	1	2	3	4	5	6
11.	È più di un mese che cerco lavoro e non è ancora successo nulla: mi arrendo e aspetto che qualcosa cambi	1	2	3	4	5	6

Calcolo dei punteggi

La scala consente di ottenere due distinti punteggi per ogni soggetto, in relazione a ciascuno dei fattori emersi.

- **Analisi e valutazione della situazione e ricerca di supporto sociale.** È una strategia fortemente centrata sul problema che implica un'azione sistematica, ma anche impegno, ambizione e industriosità, e si fonda su una puntuale definizione della situazione: il problema è direttamente e consapevolmente preso in carico dalla persona.
- **Evasione/evitamento.** Identifica la strategia caratterizzata da un consapevole rifiuto del problema, che appare impossibile da risolvere: rappresenta la soluzione di evitamento, per così dire, allo "stato puro". Fa riferimento alla tendenza a evitare il problema concentrandosi su di un'attività piacevole, fisica o intellettuale: il rifiuto non è esplicito, ma si innesca un'azione sostitutiva e piacevole per la persona. Punteggi elevati per questo fattore vanno considerati con attenzione perché potrebbero rinviare a una sfera di difficoltà o un'area di debolezza del soggetto.

Il calcolo dei punteggi ottenuti in ciascun fattore si ottiene sommando le risposte fornite agli item che compongono la dimensione di riferimento. Di seguito la tabella con la sintesi degli item per ciascuna dimensione.

Numero item	Dimensione di coping attivo: ANALISI E VALUTAZIONE DELLA SITUAZIONE E RICERCA DI SUPPORTO SOCIALE	Valore della scala	Punteggio dell'item
Item 1	Sto cercando un lavoro: esamino tutti gli annunci	da 1 a 6+
Item 2	Mi chiamano per un colloquio di selezione: mi preparo adeguatamente	da 1 a 6+
Item 6	Sto cercando lavoro: mi iscrivo a un corso di formazione professionale per arricchire le mie competenze	da 1 a 6+
Item 7	Il mio capo mi informa che la mia posizione di lavoro è a rischio: inizio la ricerca di un nuovo lavoro	da 1 a 6+
Item 8	Mi segnalano un annuncio che può interessarmi: invio subito la mia candidatura	da 1 a 6+
Item 10	Un conoscente mi chiede il curriculum per portarlo al suo capo: ne preparo uno immediatamente	da 1 a 6+
	Punteggio totale dimensione COPING ATTIVO	Minimo 6 massimo 36	=.....

Numero item	Dimensione di coping passivo: EVASIONE/EVITAMENTO	Valore della scala	Punteggio dell'item
Item 3	Mi consigliano di leggere gli annunci di lavoro: non lo faccio perché non c'è mai nulla che mi interessa	da 1 a 6+
Item 4	Mi propongono un'attività di lavoro molto impegnativa: rifiuto per evitare di dover seguire un nuovo percorso di formazione	da 1 a 6+
Item 5	Non ho superato un esame: mi arrendo e non ci riprovo	da 1 a 6+
Item 9	Mi segnalano un posto di lavoro disponibile in un'azienda: lascio perdere perché è troppo lontano	da 1 a 6+
Item 11	È più di un mese che cerco lavoro e non è ancora successo nulla: mi arrendo e aspetto che qualcosa cambi	da 1 a 6+
	Punteggio totale dimensione COPING PASSIVO	Minimo 5 massimo 30	=.....