

Robust-Pandemic Coping Scale (R-PCS)

Pensa ai modi che hai utilizzato per affrontare emozioni quali paura, tristezza e rabbia, che puoi aver provato nelle ultime due settimane.

Indica quanto spesso hai utilizzato i seguenti modi scegliendo tra le seguenti alternative, comprese tra 1 e 5.

1	2	3	4	5
Mai	Poche volte	Qualche volta	Molte volte	Sempre

1	Farsi prendere dal panico.	1	2	3	4	5
2	Mantenere la calma.	1	2	3	4	5
3	Pensare solo all'emergenza.	1	2	3	4	5
4	Pensare che la situazione non migliorerà mai.	1	2	3	4	5
5	Pensare che nessuno possa aiutarci.	1	2	3	4	5
6	Inventarsi routine nuove se non si possono seguire quelle abituali.	1	2	3	4	5
7	Approfittare dell'occasione per coltivare i propri hobby.	1	2	3	4	5
8	Impegnarsi in qualcosa per distrarsi (ad esempio giocare o studiare).	1	2	3	4	5
9	Collaborare con gli altri.	1	2	3	4	5
10	Concentrarsi sulle cose veramente importanti (ad esempio la famiglia).	1	2	3	4	5
11	Dare informazioni corrette, chiare e comprensibili.	1	2	3	4	5
12	Informarsi tramite fonti affidabili.	1	2	3	4	5
13	Aiutare e tranquillizzare chi è vicino a me.	1	2	3	4	5
14	Chiedere informazioni in caso di dubbi sui comportamenti da tenere.	1	2	3	4	5
15	Comportarsi in modo sicuro (ad esempio lavando spesso le mani).	1	2	3	4	5
16	Pensare che i media e i politici stanno ingigantendo la situazione.	1	2	3	4	5
17	Ricordarsi che rispettare le regole protegge la salute di tutti.	1	2	3	4	5
18	Pensare che le misure di sicurezza adottate siano inutili.	1	2	3	4	5
19	Seguire le indicazioni degli esperti.	1	2	3	4	5
20	Ignorare le ordinanze del Ministero della Salute.	1	2	3	4	5

R-PCS copyright 2021 di Burro, R. (roberto.burro@univr.it), Vicentini, G. (giada.vicentini@univr.it), Rocca, E. (emmanuela.rocca@univr.it), Barnaba, V. (veronica.barnaba@univr.it), Hall, R. (rob@environmetrics.com.au), & Raccanello, D. (daniela.raccanello@univr.it)