

Charles Carver, Michael Scheier i Jagdish Weintraub
COPE
Adaptacja: Zygfryd Juczyński, Nina Ogińska-Bulik

..... płęć M K wiek data badania

Ludzie różnie reagują, gdy natrafiają w swoim życiu na trudne czy stresujące zdarzenia. Ze stresem można sobie radzić w różny sposób. Kwestionariusz ma ustalić, jak zazwyczaj zachowujesz się, gdy doświadczasz tego typu zdarzeń. Jest zrozumiałe, że różne zdarzenia wywołują różne reakcje, lecz co Ty zazwyczaj robisz, gdy przeżywasz bardzo nieprzyjemne zdarzenie?

Należy starać się odpowiadać na każde pytanie niezależnie, to znaczy tak odpowiadać, aby odpowiedź na jedno pytanie nie wpływała na inne odpowiedzi. Należy odpowiedzieć na wszystkie pytania. Nie ma tu odpowiedzi ani prawdziwych, ani fałszywych, dlatego należy wybrać te najbardziej właściwe dla siebie, a nie to, co według Ciebie inni ludzie powiedzieliby czy zrobili.

Do pustej kratki należy wpisać właściwą dla siebie cyfrę, zgodnie z podanym poniżej znaczeniem:

1 = prawie nigdy tak nie postępuję
2 = rzadko tak postępuję

3 = często tak postępuję
4 = prawie zawsze tak postępuję

Gdy jestem w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. Poprzez tego typu doświadczenia rozwijam siebie | ☐ |
| 2. Zajmuję się pracą lub innymi czynnościami, żeby o tym nie myśleć | ☐ |
| 3. Jestem zaniepokojony i ujawniam swoje emocje | ☐ |
| 4. Szukam porady u innych, co należy robić | ☐ |
| 5. Moje wysiłki koncentrują się na tym, aby coś z tą sytuacją zrobić | ☐ |
| 6. Mówię do siebie „to nieprawda” | ☐ |
| 7. Pokładam zaufanie w Bogu | ☐ |
| 8. Śmieję się z tej sytuacji | ☐ |
| 9. Przyznaję się przed sobą, że sobie nie poradzę i przestaję próbować | ☐ |
| 10. Staram się powstrzymać przed pochopnym działaniem | ☐ |
| 11. Rozmawiam z kimś o tym, co czuję | ☐ |
| 12. Piję alkohol lub zażywam inne środki, żeby poczuć się lepiej | ☐ |
| 13. Przyzwyczajam się do myśli, że tak się stało | ☐ |
| 14. Rozmawiam z innymi, aby dowiedzieć się więcej o danej sytuacji | ☐ |
| 15. Unikam myśli i czynności, które by mnie rozpraszały | ☐ |
| 16. Śnię na jawie o czymś innym niż to, co się stało | ☐ |
| 17. Jestem zaniepokojony/a i zdaję sobie z tego sprawę | ☐ |
| 18. Liczę na pomoc Boga | ☐ |
| 19. Sporządzam plan działania | ☐ |
| 20. Żartuję na ten temat | ☐ |
| 21. Akceptuję fakt, że tak się stało i że nie można tego zmienić | ☐ |
| 22. Powstrzymuję się od robienia czegokolwiek, dopóki sytuacja na to pozwala | ☐ |

Gdy jestem w bardzo trudnej sytuacji, to zazwyczaj:

1 = prawie nigdy tak nie postępuję

3 = często tak postępuję

2 = rzadko tak postępuję

4 = prawie zawsze tak postępuję

23. Staram się uzyskać wsparcie emocjonalne od przyjaciół lub krewnych ☐
24. Po prostu rezygnuję z prób osiągnięcia celu ☐
25. Podejmuję dodatkowe działania, aby rozwiązać problem ☐
26. Próbuję oderwać się na chwilę od rzeczywistości, pijąc alkohol czy zażywając inne środki ☐
27. Nie chcę uwierzyć, że tak się stało ☐
28. Okazuję swoje uczucia ☐
29. Staram się zobaczyć to w innym, bardziej pozytywnym świetle ☐
30. Rozmawiam z osobą, która mogłaby w konkretny sposób pomóc mi w rozwiązaniu problemu ☐
31. Śpię więcej niż zazwyczaj ☐
32. Staram się wypracować strategię czy plan określający, co należy robić ☐
33. Koncentruję się na rozwiązaniu problemu i – gdy trzeba – odkładam na bok inne zadania ☐
34. Staram się uzyskać otuchę i zrozumienie od innych ☐
35. Piję alkohol lub zażywam inne środki, żeby mniej o tym myśleć ☐
36. Stroję sobie z tego żarty ☐
37. Rezygnuję z wysiłków osiągnięcia tego, co chcę ☐
38. Szukam dobrych stron w tym, co się zdarzyło ☐
39. Zastanawiam się nad tym, jak najlepiej poradzić sobie z problemem ☐
40. Udam, że nic się nie stało ☐
41. Upewniam się, czy nie pogorszę sytuacji przedwczesnym działaniem ☐
42. Bardzo staram się, aby inne rzeczy nie przeszkadzały mi w rozwiązaniu problemu ☐
43. Idę do kina albo oglądam telewizję, żeby mniej o tym myśleć ☐
44. Akceptuję fakt, że to się już stało ☐
45. Pytam ludzi, którzy mają doświadczenia podobne do moich, co oni wtedy zrobili ☐
46. Odczuwam silne przykre emocje i wiem, że bardzo to po mnie widać ☐
47. Podejmuję działania mające na celu ominięcie problemu ☐
48. Staram się znaleźć ukojenie w religii czy w swojej wierze ☐
49. Zmuszam się do odczekania na właściwy moment, żeby coś zrobić ☐
50. Traktuję tę sytuację jak zabawę ☐
51. Ograniczam wysiłek wkładany w rozwiązanie problemu ☐
52. Rozmawiam z kimś o swoich uczuciach ☐
53. Piję alkohol lub zażywam inne środki, co pomaga mi przez to przejść ☐
54. Uczę się z tym żyć ☐
55. Odkładam na bok inne zajęcia, aby skoncentrować się na tym ☐
56. Poważnie zastanawiam się nad tym, jakie kroki należy podjąć ☐
57. Zachowuję się tak, jak gdyby nic się nie stało ☐
58. Krok po kroku robię to, co musi być zrobione ☐
59. Uczę się czegoś z tych doświadczeń ☐
60. Modłę się lub medytuję ☐