

Stress, Emozioni e Stati Affettivi

Identificazione Precoce e Prevenzione dei Disturbi Affettivi

Programma di Studio Internazionale

Coping Strategies Inventory (COPE)

N. Knoll, R. Schwarzer and Ch. Carver

STUDIO	[_ _ _ _]	1-4
GRUPPO	[_ _]	5-6
PERSONA	[_ _ _]	7-9
RATING	[_ _ _]	10-12
Sesso (1= maschio, 2= femmina)	[_]	15
Data di nascita (giorno=01/mese/anno)	[0 1 : _ _ : _ _ _ _]	16-21
Formazione scolastica (1= elementare, 2= media, 3= superiore, 4= universitaria)	[_]	49
DATA (giorno/mese/anno)	[_ _ : _ _ : _ _ _ _]	50-57
INTERVISTATORE	[_ _ _]	58-60
LUOGO DEL'INTERVISTA	[_ _]	61-62



0 Numero della carta

[_ _] 13-14

Istruzioni

Le persone reagiscono spesso in modi diversi di fronte a situazioni difficili cariche di stress o che rappresentano una sfida per chi le deve affrontare. In questo questionario si può indicare quanto spesso si agisce in un determinato modo in situazioni cariche di stress o che rappresentano una sfida. In relazione alla situazione stressante o al problema con il quale ci si confronta, può variare il modo di affrontarli. Valuti per favore, quanto le seguenti affermazioni corrispondono al Suo modo di pensare e di agire in situazioni passate difficili e spiacevoli. **Per favore scelga per ogni affermazione** la risposta più adatta a Lei e la indichi nell'apposito spazio.

- 1** Mi sono dedicato al lavoro o ad altre attività per non pensare a ciò che mi preoccupa. [_] 15
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 2** Mi sono impegnato a cambiare la mia situazione. [_] 16
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 3** Ho pensato che non fosse vero. [_] 17
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 4** Ho fatto uso di alcool o altre sostanze per sentirmi meglio. [_] 18
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 5** Ho cercato sostegno morale dagli amici e parenti. [_] 19
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 6** Ho rinunciato a occuparmi di quel problema. [_] 20
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 7** Ho agito per migliorare la situazione. [_] 21
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre).
- 8** Mi sono rifiutato di credere che ciò fosse accaduto. [_] 22
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 9** Ho dato sfogo ai miei sentimenti. [_] 23
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 10** Mi sono fatto aiutare e ho chiesto consiglio ad altri. [_] 24
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 11** Ho cercato di distrarmi per un momento bevendo alcool o assumendo sostanze. [_] 25
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 12** Ho cercato di vedere le cose in una luce diversa, per farle sembrare più positive. [_] 26
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)

- 13** Ho fatto autocritica. [_] 27
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 14** Ho pensato a delle strategie. [_] 28
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 15** Ho cercato la comprensione e la solidarietà di qualcuno. [_] 29
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 16** Semplicemente ho rinunciato a raggiungere i miei obiettivi. [_] 30
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 17** Ho cercato di trovare aspetti positivi in ciò che stava accadendo. [_] 31
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 18** Ho scherzato sulla situazione. [_] 32
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 19** Sono andato al cinema e ho guardato la televisione per pensarci di meno. [_] 33
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 20** Ho accettato che ciò fosse accaduto e che non potesse essere cambiato. [_] 34
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 21** Ho espresso i miei sentimenti negativi. [_] 35
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 22** Ho tentato di trovare conforto nella mia religione. [_] 36
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 23** Ho cercato di farmi consigliare da qualcuno oppure di farmi aiutare. [_] 37
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 24** Ho imparato a convivere con il problema. [_] 38
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 25** Ho riflettuto intensamente su quale fosse la cosa giusta. [_] 39
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 26** Mi sono attribuito la colpa dell'accaduto. [_] 40
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 27** Ho pregato o meditato. [_] 41
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)
- 28** Ho preso tutto con umorismo. [_] 42
(1= Mai; 2= Raramente; 3= Spesso; 4= Sempre)