

# Stress, Emotions and Affective State

## Early Prediction and Prevention of Mood Disorders

Multinational Study Programme

### Coping Strategies Inventory (COPE)

N. Knoll, R. Schwarzer and Ch. Carver

<b>STUDIE</b>	[ _ _ _ _ ]	1-4
<b>GRUPPE</b>	[ _ _ ]	5-6
<b>PERSON</b>	[ _ _ _ ]	7-9
<b>RATING</b>	[ _ _ _ ]	10-12
Geschlecht (1= männlich, 2= weiblich)	[ _ ]	15
Geburtstag (Tag=01/Monat/Jahr)	[ 0 1 : _ _ : _ _ _ _ ]	16-21
Schulbildung (1=Volksschule, 2= Lehre, 3= Gymnasium, 4= Hochschule)	[ _ ]	49
<b>DATUM</b> (Tag/Monat/Jahr)	[ _ _ : _ _ : _ _ _ _ ]	50-57
<b>INTERVIEWER</b>	[ _ _ _ ]	58-60
<b>UNTERSUCHUNGSORT</b>	[ _ _ ]	61-62



**0 Card number**

[ \_ \_ ] 13-14

**Anleitung:**

Menschen reagieren oft unterschiedlich, wenn Sie mit einer schwierigen, herausfordernden oder stressreichen Lebenssituation konfrontiert sind. In diesem Fragebogen können Sie angeben, wie oft Sie in einer bestimmten Weise mit stressreichen oder herausfordernden Lebenssituationen umgehen. Je nachdem, mit welcher Problem- oder Stresssituation man konfrontiert ist, kann sich auch die Art mit der Situation umzugehen verändern. Beurteilen Sie jetzt bitte, inwiefern die folgenden Aussagen auf Ihr Denken und Handeln in vergangenen unangenehmen oder schwierigen Situationen zutreffen. **Bitte machen Sie für jede Aussage eine Angabe** und tragen die entsprechende Zahl in das Kästchen auf der rechten Seite ein.

- 1** Ich habe mich mit Arbeit oder anderen Sachen beschäftigt, um auf andere Gedanken zu kommen. [ \_ ] 15  
( 1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 2** Ich habe mich darauf konzentriert, etwas an meiner Situation zu verändern. [ \_ ] 16  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 3** Ich habe mir eingeredet, dass das alles nicht wahr ist. [ \_ ] 17  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 4** Ich habe Alkohol oder andere Mittel zu mir genommen, um mich besser zu fühlen. [ \_ ] 18  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 5** Ich habe aufmunternde Unterstützung von anderen erhalten. [ \_ ] 19  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 6** Ich habe es aufgegeben, mich damit zu beschäftigen. [ \_ ] 20  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 7** Ich habe aktiv gehandelt, um die Situation zu verbessern. [ \_ ] 21  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr).
- 8** Ich wollte einfach nicht glauben, dass mir das passiert. [ \_ ] 22  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 9** Ich habe meinen Gefühlen freien Lauf gelassen. [ \_ ] 23  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 10** Ich habe andere Menschen um Hilfe und Rat gebeten. [ \_ ] 24  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 11** Um das durchzustehen, habe ich mich mit Alkohol oder anderen Mitteln besänftigt. [ \_ ] 25  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 12** Ich habe versucht, die Dinge von einer positiveren Seite zu betrachten. [ \_ ] 26  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)

- 13** Ich habe mich selbst kritisiert und mir Vorwürfe gemacht. [ \_ ] 27  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 14** Ich habe versucht, mir einen Plan zu überlegen, was ich tun kann. [ \_ ] 28  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 15** Jemand hat mich getröstet und mir Verständnis entgegengebracht. [ \_ ] 29  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 16** Ich habe gar nicht mehr versucht, die Situation in den Griff zu kriegen. [ \_ ] 30  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 17** Ich habe versucht, etwas Gutes in dem zu finden, was mir passiert ist. [ \_ ] 31  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 18** Ich habe Witze darüber gemacht. [ \_ ] 32  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 19** Ich habe etwas unternommen, um mich abzulenken. [ \_ ] 33  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 20** Ich habe mich damit abgefunden, dass es passiert ist. [ \_ ] 34  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 21** Ich habe offen gezeigt, wie schlecht ich mich fühle. [ \_ ] 35  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 22** Ich habe versucht, Halt in meinem Glauben zu finden. [ \_ ] 36  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 23** Ich habe versucht, von anderen Menschen Rat oder Hilfe einzuholen. [ \_ ] 37  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 24** Ich habe gelernt, damit zu leben. [ \_ ] 38  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 25** Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was hier das Richtige wäre. [ \_ ] 39  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 26** Ich habe mir für die Dinge, die mir widerfahren sind, selbst die Schuld gegeben. [ \_ ] 40  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 27** Ich habe gebetet oder meditiert. [ \_ ] 41  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)
- 28** Ich habe alles mit Humor genommen. [ \_ ] 42  
(1= überhaupt nicht; 2= ein bisschen; 3= ziemlich; 4= sehr)