

# 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

<b>STUDIO</b>	[ _ _ _ _ ]	1-4
<b>GRUPPO</b>	[ _ _ ]	5-6
<b>PERSONA</b>	[ _ _ _ ]	7-9
<b>RATING</b>	[ _ _ _ ]	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
<b>DATA</b> (giorno/mese/anno)	[ _ _ : _ _ : _ _ _ _ ]	50-57
<b>INTERVISTATORE</b>	[ _ _ _ ]	58-60
<b>LUOGO DEL'INTERVISTA</b>	[ _ _ ]	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)