

שאלון סגנון התמודדות COPE



ACarver, C. S., & Scheier, M. F. (1983).theoretically based approach. Journal of Personality and Social Psychology, 56, 267-283.
 לפניך רשימת התנהגויות ודברים שקורים במצבים מלחיצים או קשים. אנא קראו כל משפט, והעריכו באיזו מידה הנך משתמש/ת בכל דרך התמודדות במצב הנוכחי.

בכלל לא	לעיתים רחוקות	לפעמים	במידה רבה	במידה רבה מאוד
1	2	3	4	5

1 2 3 4 5

//1 אני מנסה לקבל יעוץ ממישהו כיצד לפעול

1 2 3 4 5

//2 אני מחפשת/ת משהו טוב בדברים שקרו

1 2 3 4 5

//3 אני שם/ה את אמוני באלוהים

1 2 3 4 5

//4 אני פונה לפעילויות חלופיות כדי להסיח את דעתי מהמצב

1 2 3 4 5

//5 אני מודה בפני עצמי שאיני יכול/ה לטפל במצב ומפסיק/ה לנסות

1 2 3 4 5

//6 אני מסרב/ת להאמין שזה קורה

1 2 3 4 5

//7 אני מכריח/ה את עצמי לחכות לזמן המתאים כדי לעשות משהו

1 2 3 4 5

//8 אני משתמש/ת באלכוהול או בתרופות הרגעה על מנת להרגיש טוב יותר

1 2 3 4 5

//9 אני מספר/ת בדיחות בנוגע למצב

1 2 3 4 5

//10 אני חש/ה מצוקה נפשית רבה ומוצא/ת את עצמי מבטא/ת זאת במידה ניכרת

שאלון סגנון התמודדות COPE



1 2 3 4 5

//11 אני לומד/ת לחיות עם זה

1 2 3 4 5

//12 אני מנסה למנוע מדברים אחרים להפריע למאמצי לטפל במצב

1 2 3 4 5

//13 אני מנסה לקבל תמיכה רגשית מחברים או מקרובי משפחה

1 2 3 4 5

//14 אני חושב/ת איך אוכל להסתדר עם המצב בצורה הטובה ביותר

1 2 3 4 5

//15 אני עושה מה שצריך לעשות צעד אחר צעד

1 2 3 4 5

//16 אני מרכז/ת את כוחותיי כדי לעשות משהו

1 2 3 4 5

//17 אני קובע/ת תוכנית פעולה

1 2 3 4 5

//18 אני משלים/ה עם העובדה שזה קרה ושזה לא ניתן לשינוי

1 2 3 4 5

//19 אני מצוברח/ת ואני מודע/ת לכך

1 2 3 4 5

//20 אני מדבר/ת עם מישהו על רגשותיי

1 2 3 4 5

//21 אני שם/ה הצידה דברים אחרים כדי להתרכז במצב

1 2 3 4 5

//22 אני מצמצם/ת את כמות המאמץ שאני משקיע/ה בפתרון הבעיה

1 2 3 4 5

//23 אני ישן/ה יותר מתמיד

1 2 3 4 5

//24 אני מתפלל/ת יותר מתמיד

שאלון סגנון התמודדות COPE



1 2 3 4 5

//25 אני מנסה לדבר עם מישהו שיכול לעשות משהו ממשי ביחס למצב

1 2 3 4 5

//26 אני לומד/ת משהו מההתנסות עם המצב

1 2 3 4 5

//27 אני מתבדח/ת ביחס למצב

1 2 3 4 5

//28 אני משתמש/ת באלכוהול/בתרופות הרגעה כדי לעזור לעצמי לעבור את המצב

1 2 3 4 5

//29 מעשית אני עוצר/ת בעדי מעט מוקדם מדי

1 2 3 4 5

//30 אני מתנהג/ת כאילו זה כלל לא קורה

* לפניכם אסטרטגיות ההתמודדות השונות. כל שני היגדים מעידים על רמת השימוש בדרך ההתמודדות הרשומה כאן. הציון עבור כל אסטרטגיה מחושב כממוצע שני הפריטים המודדים אותה.

ככל שהממוצע גבוה יותר כך מידת השימוש שלכם באסטרטגיה רווחת יותר.

22,5	ניתוק התנהגות	15,16	התמודדות אקטיבית
19,10	שחרור רגשות	26,2	ראייה חיובית
23,4	ניתוק מנטלי	17,14	תכנון
30,6	הכחשה	20,13	תמיכה רגשית
29,7	איפוק	25,1	תמיכה עניינית
24,3	אמונה דתית	21,12	דיכוי פעולות מתחרות
28,8	שימוש באלכוהול ותרופות הרגעה	18,11	קבלת המצב
27,9	שימוש בהומור		

מהן אסטרטגיות ההתמודדות הרווחות שלך כפי שעולה מהשאלון?
בחר/י אסטרטגיות נוספות שתוכל/י להשתמש בהן במצבים מלחיצים.