

--	--	--	--

Kapsou, M., Panayiotou, G., Kokkinos, C. M., & Demetriou, A. G. (2010). Dimensionality of coping: An empirical contribution to the construct validation of the Brief COPE with a Greek-speaking sample. *Journal of Health Psychology, 15*, 215-229.

Οι επόμενες ερωτήσεις έχουν να κάνουν με τον τρόπο που αντιμετωπίζετε το άγχος (στρες) στη ζωή σας. Απαντήστε με βάση το κατά πόσο κάνετε αυτό που αναφέρεται στη δήλωση, ΟΧΙ κατά πόσο ο τρόπος αυτός δουλεύει για σας ή όχι. Για κάθε ερώτηση βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που αντιστοιχεί.

- 1 = Δεν το κάνω καθόλου
 2 = Το κάνω λίγο
 3 = Το κάνω σε μέτριο βαθμό
 4 = Το κάνω πολύ

		Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ
1	Στρέφομαι προς τη δουλειά ή άλλες ασχολίες για να παίρνω το μυαλό μου από τα προβλήματα	1	2	3	4
2	Επικεντρώνομαι στο να κάνω κάτι για να αλλάξω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
3	Λέω στον εαυτό μου «αυτό δεν μπορεί να συμβαίνει»	1	2	3	4
4	Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να αισθάνομαι καλύτερα	1	2	3	4
5	Παίρνω συναισθηματική υποστήριξη από άλλους	1	2	3	4
6	Παραιτούμαι από την προσπάθεια να το αντιμετωπίσω	1	2	3	4
7	Λαμβάνω μέτρα για να βελτιώσω την κατάσταση στην οποία βρίσκομαι	1	2	3	4
8	Αρνούμαι να πιστέψω ότι συμβαίνει	1	2	3	4
9	Λέω πράγματα για να εκτονωθούν τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
10	Παίρνω βοήθεια και συμβουλές από άλλους	1	2	3	4
11	Χρησιμοποιώ αλκοολούχα ποτά ή ναρκωτικά για να μπορέσω να το ξεπεράσω	1	2	3	4
12	Προσπαθώ να δω την κατάσταση με διαφορετικό τρόπο, πιο θετικά	1	2	3	4
13	Εξασκώ κριτική προς τον εαυτό μου	1	2	3	4
14	Προσπαθώ να σκεφτώ κάποια στρατηγική για το τι θα κάνω	1	2	3	4
15	Παίρνω παρηγοριά και κατανόηση από κάποιον	1	2	3	4
16	Παραιτούμαι από την προσπάθεια να αντεπεξεχθώ	1	2	3	4

--	--	--	--

		Δεν το κάνω καθόλου	Το κάνω λίγο	Το κάνω σε μέτριο βαθμό	Το κάνω πολύ
17	Ψάχνω για κάτι θετικό σε αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
18	Κάνω αστεία για αυτό που συμβαίνει	1	2	3	4
19	Κάνω κάτι για να μην το σκέφτομαι, όπως πηγαίνω στο σινεμά, βλέπω τηλεόραση, διαβάζω, ονειροπολώ, κοιμούμαι, πάω για ψώνια	1	2	3	4
20	Αποδέχομαι την πραγματικότητα γι αυτό που έγινε	1	2	3	4
21	Εκφράζω τα αρνητικά μου συναισθήματα	1	2	3	4
22	Προσπαθώ να βρω παρηγοριά στην θρησκεία ή άλλες πνευματικές ενασχολήσεις	1	2	3	4
23	Προσπαθώ να πάρω συμβουλές και βοήθεια από άλλους για το τι να κάνω	1	2	3	4
24	Μαθαίνω να ζω με το πρόβλημα	1	2	3	4
25	Σκέφτομαι σοβαρά για το τι βήματα πρέπει να ακολουθήσω	1	2	3	4
26	Ρίχνω το φταίξιμο στον εαυτό μου για αυτό που έγινε	1	2	3	4
27	Προσεύχομαι ή αυτοσυγκεντρώνομαι	1	2	3	4
28	Ειρωνεύομαι την κατάσταση	1	2	3	4