

Coping Orientation to Problems Experienced-Nuova Versione Italiana (COPE-NVI)

Sica, Magni, Ghisi, Altoè, Sighinolfi, Chiri, & Franceschini, 2008

Siamo interessati a conoscere il modo con cui le persone reagiscono quando devono far fronte agli eventi difficili o stressanti della vita. Ci sono molti modi per cercare di fronteggiare lo stress. Questo questionario le chiede di indicare che cosa generalmente fa e che cosa generalmente sente quando fa esperienza di eventi o situazioni stressanti. Ovviamente, eventi diversi portano ad agire in modi in qualche misura differenti, ma pensi a che cosa generalmente fa quando è sottoposto/a a un notevole stress. Per favore risponda a ciascuna delle seguenti affermazioni segnando il numero che corrisponde alla sua risposta.

I numeri vanno interpretati in questo modo:

1	2	3	4
Di solito non lo faccio	Lo faccio qualche volta	Lo faccio con una certa frequenza	Lo faccio quasi sempre

Per favore cerchi di rispondere a una domanda per volta e non tenga conto delle risposte che ha dato precedentemente. Scelga con attenzione la risposta che meglio descrive il suo modo di comportarsi. Per favore risponda a ogni affermazione. Non ci sono risposte giuste o sbagliate, perciò scelga la risposta più appropriata per lei e non quella che la maggior parte delle persone, secondo lei, darebbe. In sintesi, dica che cosa di solito fa quando affronta un'esperienza stressante.

1.	Cerco di utilizzare questa esperienza per crescere come persona.	1	2	3	4
2.	Mi dedico al lavoro o ad altre attività per non pensare a ciò che mi preoccupa.	1	2	3	4
3.	Mi preoccupo e do sfogo alle mie emozioni.	1	2	3	4
4.	Cerco di farmi consigliare da qualcuno sul da farsi.	1	2	3	4
5.	Mi impegno al massimo per agire sulla situazione.	1	2	3	4
6.	Dico a me stesso/a che sto vivendo qualcosa di irreali.	1	2	3	4
7.	Ripongo la mia speranza in Dio.	1	2	3	4
8.	Rido della situazione.	1	2	3	4
9.	Riconosco che non posso farci niente e abbandono ogni tentativo di agire.	1	2	3	4
10.	Mi trattengo dall'agire troppo in fretta.	1	2	3	4
11.	Parlo dei miei sentimenti con qualcuno.	1	2	3	4
12.	Faccio uso di alcool o droghe o farmaci per sentirmi meglio.	1	2	3	4
13.	Cerco di abituarli all'idea che ciò è successo.	1	2	3	4
14.	Parlo con qualcuno per capire di più sulla situazione.	1	2	3	4
15.	Non mi faccio distrarre da altri pensieri o attività.	1	2	3	4
16.	Tendo a fantasticare per distrarmi.	1	2	3	4
17.	Mi rendo conto di preoccuparmi molto.	1	2	3	4
18.	Cerco aiuto in Dio.	1	2	3	4
19.	Preparo un piano d'azione.	1	2	3	4
20.	Ci scherzo sopra.	1	2	3	4

21.	Accetto che ciò sia accaduto e che non possa essere cambiato.	1	2	3	4
22.	Mi trattengo dal fare qualsiasi cosa fino a che la situazione lo permetta.	1	2	3	4
23.	Cerco sostegno morale dagli amici e dai parenti.	1	2	3	4
24.	Semplicemente rinuncio a raggiungere i miei obiettivi.	1	2	3	4
25.	Mi sforzo più del solito per tentare di liberarmi dal problema.	1	2	3	4
26.	Cerco di distrarmi per un momento bevendo alcool o prendendo droghe o farmaci.	1	2	3	4
27.	Mi rifiuto di credere che ciò sia accaduto.	1	2	3	4
28.	Do libero sfogo ai miei sentimenti.	1	2	3	4
29.	Cerco di vedere le cose in una luce diversa, per farle sembrare più positive.	1	2	3	4
30.	Parlo con qualcuno per fare qualcosa di concreto per risolvere il problema.	1	2	3	4
31.	Dormo più del solito.	1	2	3	4
32.	Cerco di escogitare una strategia sul da farsi.	1	2	3	4
33.	Mi concentro nel trattare questo problema, e se necessario metto da parte le altre cose.	1	2	3	4
34.	Cerco la comprensione e la solidarietà di qualcuno.	1	2	3	4
35.	Bevo alcool o prendo droghe o farmaci per pensarci di meno.	1	2	3	4
36.	Mi prendo gioco di quello che è successo.	1	2	3	4
37.	Rinuncio a ogni tentativo di ottenere ciò che voglio.	1	2	3	4
38.	Cerco qualcosa di positivo in ciò che sta accadendo.	1	2	3	4
39.	Penso a come potrei gestire al meglio il problema.	1	2	3	4
40.	Faccio finta che non sia veramente accaduto.	1	2	3	4
41.	Mi accerto di non peggiorare le cose agendo troppo presto.	1	2	3	4
42.	Cerco strenuamente di impedire che le altre cose interferiscano coi miei sforzi di fronteggiare il problema.	1	2	3	4
43.	Vado al cinema o guardo la televisione per pensarci di meno.	1	2	3	4
44.	Accetto la realtà dei fatti.	1	2	3	4
45.	Chiedo alle persone come hanno agito di fronte ad esperienze simili.	1	2	3	4
46.	Mi sento molto stressato/a e lascio andare i miei sentimenti.	1	2	3	4
47.	Agisco senza indugio per sbarazzarmi del problema.	1	2	3	4
48.	Tento di trovare conforto nella mia religione.	1	2	3	4
49.	Mi sforzo di aspettare il momento giusto per fare qualcosa.	1	2	3	4
50.	Tento di ridicolizzare la situazione.	1	2	3	4
51.	Non mi impegno più di tanto per risolvere il problema.	1	2	3	4
52.	Parlo con qualcuno di come mi sento.	1	2	3	4
53.	Faccio uso di alcool o droghe o farmaci per aiutarmi ad uscirne.	1	2	3	4
54.	Imparo a convivere con il problema.	1	2	3	4
55.	Metto da parte le altre attività per concentrarmi sulla situazione.	1	2	3	4
56.	Rifletto intensamente su quali mosse fare.	1	2	3	4
57.	Mi comporto come se non fosse mai accaduto.	1	2	3	4
58.	Faccio quello che deve essere fatto, un passo alla volta.	1	2	3	4
59.	Tento di imparare qualcosa dall'esperienza.	1	2	3	4
60.	Prego più del solito.	1	2	3	4

