

## Vragenlijst copingstijlen

Hieronder volgen 14 stellingen. Omcirkel bij elke stelling welk antwoord het beste bij jou past:

1 (helemaal niet waar), 2 (niet waar), 3 (neutraal: niet waar en niet onwaar), 4 (waar), of 5 (helemaal waar).

1	Bij een tegenslag denk ik al snel "Hoe los ik dit op"?	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
2	Wanneer ik iets ergs meemaak wil ik dit graag delen met mensen uit mijn omgeving.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
3	Wanneer ik met tegenslag of een probleem word geconfronteerd probeer ik me er niet al te zeer mee bezig te houden.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
4	Wanneer ik iets ergs meemaak ga ik snel afleiding zoeken in werk of andere bezigheden.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
5	Wanneer er iets ergs gebeurt lijkt het alsof ik word overvallen door een groot gevoel van machteloosheid en hulpeloosheid.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
6	Door tegenslag of een probleem kan ik een groot gevoel van boosheid en onrecht ervaren.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
7	Ik kan erg goed relativeren, ik weet immers dat er voor elk probleem een oplossing is.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
8	Mensen vinden vaak dat ik verstandige oplossingen zoek voor een probleem omdat ik het opdeel in overzichtelijke stukjes.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
9	Ik vind het prettig om samen met anderen naar oplossingen te zoeken voor mijn probleem.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
10	Wanneer ik met tegenslag of een probleem word geconfronteerd duurt het even voordat ik weet hoe ik hierop moet reageren.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
11	Wanneer ik me verdrietig voelt zoek ik troost in chocola of andere lekkere maar minder gezonde dingen.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
12	Wanneer er iets ergs gebeurt in mijn leven ga ik al snel malen over hoe ik dit had kunnen voorkomen en hoe ik kan voorkomen dat het nog erger wordt dan het al is.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
13	In periodes waarin ik het moeilijk heb weet ik dat ik een korter lontje heb.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar
14	De gedachte dat er andere mensen zijn die het nog zwaarder hebben dan ik helpt me.	1 helemaal niet waar	2 niet waar	3 neutraal	4 waar	5 helemaal waar

## Zo bereken je je score:

Elke copingstijl is getest met twee vragen. Tel daarom steeds de cijfers behorende bij de antwoorden op 2 vragen bij elkaar op. Schrijf je totaalscore op. Per copingstijl kun je een minimum van 2 punten scoren (wanneer je bij allebei de vragen 1 hebt ingevuld) en een maximum van 10 punten (wanneer je bij allebei de vragen 5 hebt ingevuld). Hoe hoger je score, hoe meer je een copingstijl gebruikt.

Score op vraag 1 + score op vraag 8 = Totaalscore Copingstijl 1:

Score op vraag 2 + score op vraag 9 = Totaalscore Copingstijl 2:

Score op vraag 3 + score op vraag 10 = Totaalscore Copingstijl 3:

Score op vraag 4 + score op vraag 11 = Totaalscore Copingstijl 4:

Score op vraag 5 + score op vraag 12 = Totaalscore Copingstijl 5:

Score op vraag 6 + score op vraag 13 = Totaalscore Copingstijl 6:

Score op vraag 7 + score op vraag 14 = Totaalscore Copingstijl 7:

De copingstijlen die je zelf hanteert zijn diegene waar je de hoogste scores op haalt. Je hebt er waarschijnlijk meerdere. Net zoals je meerdere vormen van verlies kent met hun reacties daarop, kun je ook verschillend reageren op verschillende momenten. Het is niet zo dat je een copingstijl af moet wijzen. Het is een reactie en die is niet meteen goed of slecht. De 7 verschillende copingstijlen staan hieronder beschreven:

## De 7 Copingstijlen

- 1 Het probleem actief aanpakken** Mensen met deze copingstijl treden met opgeheven hoofd het probleem tegemoet. Ze gaan in de aanval en gebruiken daarbij vooral hun verstand. Ze delen het probleem in stukjes op en zoeken voor elk stuk een oplossing. Dit is één van de effectiefste copingstijlen.
- 2 Sociale steun zoeken** Mensen met deze copingstijl zoeken troost, een luisterend oor, begrip en steun bij (een) ander(en). Zij willen samen met (een) ander(en) manieren bedenken om het probleem op te lossen. Dit is één van de effectiefste copingstijlen.
- 3 Vermijden en afwachten** Mensen met deze copingstijl vluchten verstandelijk gezien weg van het probleem. Ze pakken het probleem niet aan, maar proberen het te vermijden of het te ontkennen. Als dat niet lukt, nemen ze een afwachtende houding aan voor wat betreft de gevolgen van het probleem. Soms is het nodig om eerst 'de kat uit de boom te kijken'. Vooral door te zien hoe anderen er mee omgaan, kan het je uiteindelijk helpen om er zelf handvatten aan te kunnen geven. De volgende stap erna mag dan komen.
- 4 Afleiding zoeken** Mensen met deze copingstijl vluchten emotioneel gezien weg van het probleem. Door zich te richten op andere dingen, proberen ze niet aan het probleem te denken. Wanneer het op deze manier niet lukt, kunnen ze hun toevlucht nemen tot verdovende middelen. Rookverslaving en alcoholmisbruik liggen dan op de loer. Dit is de negatieve benadering, maar het hoeft uiteraard niet zover te komen. Afleiding kan je ook helpen je hoofd leeg te maken. Het is vermoeiend om almaar bezig te zijn met je probleem.
- 5 Depressief reageren** Mensen met deze copingstijl laten zich overvallen door het probleem en zijn niet in staat om het probleem op te lossen. Deze mensen gaan piekeren, aan zichzelf twijfelen, zichzelf de schuld geven en worden depressief. Deze passieve copingstijl is niet effectief; het probleem wordt niet opgelost.
- 6 Emoties en boosheid uiten** Mensen met deze copingstijl raken door het probleem gefrustreerd, gespannen en kwaad. Ze reageren deze emoties af op hun omgeving. Agressiviteit en asociaal gedrag kunnen voorkomen. Deze copingstijl is niet effectief; het probleem wordt niet opgelost. Het uiten van boosheid is wel goed, want het is fijn om niet in je systeem te laten zitten, maar het is niet nodig dat je hier anderen mee lastig valt.
- 7 Geruststellende gedachtes** Mensen met deze copingstijl houden zichzelf voor dat na regen weer zonneschijn komt of dat het probleem best meevalt; anderen hebben het immers nog veel zwaarder. Maar hoeveel moed ze zichzelf ook inspreken, het probleem wordt niet opgelost. Deze copingstijl is niet effectief voor het aanpakken van problemen. Het kan wel helpen met een positieve benadering behouden, zolang deze rationeel onderbouwd kan worden.

