

压力、情绪和情感状态

心境障碍的早期预测和预防
跨国研究项目

应对技能问卷 (COPE)

Chinese Version by Meng Zhang and Xueqiong Bernegger

研究编号	[_ _ _ _]	1-4
组别	[_ _]	5-6
被试信息	[_ _ _]	7-9
测试日	[_ _ _]	10-12
性别 (1=男性, 2=女性)	[_]	15
出生日期 (年/月, 日=01)	[_ _ _ _ : _ _ : 0 1]	16-21
教育程度 (1=小学/特殊教育 ^① , 2=初中, 3=高中, 4=本科)	[_]	49
日期 (年/月/日)	[_ _ _ _ : _ _ : _ _]	50-57
主试	[_ _ _]	58-60
网站编号	[_ _]	61-62



0 Card number

[_ _] 13-14

指导语：

在生活中，当人们面对困难、挑战或者压力事件时会有不同的反应。在这份问卷中，你会看到有关压力处理的一些表述，请你根据这些表述与自己的相符程度，做出相应回答。需要注意的是，你要根据自己在大多数情况下的行为或感受回答，而不要受某些具体情境的影响。

务必每道题都请作答，不要设想其他人面对此类问题时会怎么做，请根据符合自己实际情况的程度作答。请依次回答每个问题，把答案对应的数字写在每个问题右边的 [_] 内。

- 1 我总是用工作或其他活动来使得自己转移注意力。 [_] 15
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 2 我总是集中精力处理当前情境中的一些问题。 [_] 16
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 3 我总是对自己说：“这不是真的”。 [_] 17
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 4 我总是通过喝酒或服用药物来使自己好受一些。 [_] 18
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 5 我总是从他人那里获得情感支持。 [_] 19
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 6 我总是放弃去尝试解决问题。 [_] 20
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 7 我总会采取行动来让处境变好。 [_] 21
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 8 我总是拒绝相信某件事情已经发生。 [_] 22
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 9 我总是通过说些什么来缓解我的不良情绪。 [_] 23
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 10 我总是从他人那里获得帮助和建议。 [_] 24
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 11 我总是通过喝酒或服用药物来让自己渡过难关。 [_] 25
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)
- 12 我总是尝试换一个角度来看待问题，使它看起来更加积极。 [_] 26
(1=从不；2=很少；3=有时；4=经常)

- 13 我总是自我批评。 [_] 27
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 14 我总是尝试想出解决问题的策略。 [_] 28
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 15 我总是从他人那里获得安慰和理解。 [_] 29
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 16 我总是放弃去尝试应对问题。 [_] 30
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 17 我是在已经发生的事中寻找好的一面。 [_] 31
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 18 我总是开玩笑来面对现实。 [_] 32
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 19 我总是做一些事来转移自己的想法，比如看电影、看电视、读书、发呆、睡觉或购物。 [_] 33
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 20 我总是接受事情已经发生的现实。 [_] 34
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 21 我总是表达出我的消极感受。 [_] 35
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 22 我一直尝试从我的宗教或精神信仰中寻找安慰。 [_] 36
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 23 我总是尝试从他人那里获得有关怎么做的建议或帮助。 [_] 37
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 24 我一直在学习如何与现实共处。 [_] 38
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 25 我一直在努力思考该采取什么行动。 [_] 39
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 26 我总是为了已发生的事情责备自己。 [_] 40
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 27 我一直祈祷或冥想。 [_] 41
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)
- 28 我总是拿自己所处的情境开玩笑。 [_] 42
(1=从不； 2=很少； 3=有时； 4=经常)