

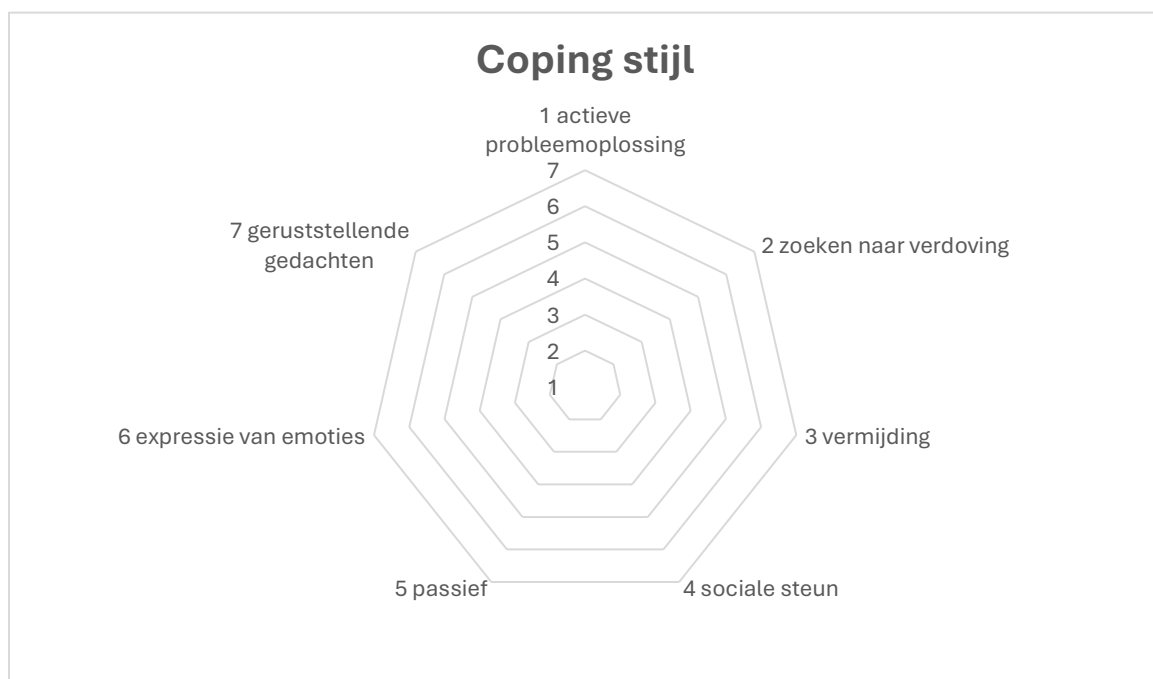
Vragenlijst coping stijl									
Geef op een schaal van 1 tot 7 aan in hoeverre de stelling op jou van toepassing is. Je scoort een 1 als de stelling helemaal niet van toepassing is en een 7 als deze volledig waar is. De waarden daartussen geven aan in hoeverre de stelling meer of minder op jou van toepassing is, of meer of minder vaak voorkomt.									
"Als er iets misgaat voor mij..."									
1	"Ik denk dat er nog ergere dingen kunnen gebeuren."	1	2	3	4	5	6	7	
2	"Ik kijk Netflix of iets dergelijks om te ontspannen."	1	2	3	4	5	6	7	
3	"Ik wil een tijdje geen andere mensen zien."	1	2	3	4	5	6	7	
4	"Ik ga mopperen."	1	2	3	4	5	6	7	
5	"Ik geef het op en bereik niets."	1	2	3	4	5	6	7	
6	"Ik vind mezelf stom en scheld mezelf uit."	1	2	3	4	5	6	7	
7	"Ik ben boos op de ander die dit veroorzaakt heeft."	1	2	3	4	5	6	7	
8	"Ik geef toe dat ik problemen vermijd."	1	2	3	4	5	6	7	
9	"Ik accepteer de situatie zoals die is, ook al frustreert het me."	1	2	3	4	5	6	7	
10	"Ik deel het met iemand."	1	2	3	4	5	6	7	
11	"Ik grijp meteen in en los het probleem op."	1	2	3	4	5	6	7	
12	"Ik zeg tegen mezelf dat alles goed komt."	1	2	3	4	5	6	7	
13	"Ik zie het als een uitdaging."	1	2	3	4	5	6	7	
14	"Ik verdrijf tijdelijk mijn zorgen door een pauze te nemen."	1	2	3	4	5	6	7	
15	"Ik wacht af wat er gebeurt."	1	2	3	4	5	6	7	
16	"Ik grijp naar roken, drinken, eten of meer sporten om te ontspannen."	1	2	3	4	5	6	7	
17	"Ik zoek afleiding."	1	2	3	4	5	6	7	
18	"Ik pak het aan door het van alle kanten te bekijken."	1	2	3	4	5	6	7	
19	"En als ik het te moeilijk vind, dan vermijd ik het."	1	2	3	4	5	6	7	
20	"Ik blijf optimistisch."	1	2	3	4	5	6	7	
21	"Ik houd mijn hoofd koel en los het op."	1	2	3	4	5	6	7	
22	"Ik overweeg verschillende oplossingen."	1	2	3	4	5	6	7	

23	"Ik los het doelgericht op."	1	2	3	4	5	6	7
24	"Ik pieker over het verleden."	1	2	3	4	5	6	7
25	"Ik maak plannen met iemand vrolijks die me uit de sleur helpt."	1	2	3	4	5	6	7
26	"Ik probeer te ontsnappen aan de situatie."	1	2	3	4	5	6	7
27	"Ik lucht mijn hart bij anderen."	1	2	3	4	5	6	7
28	"Ik ga ervan uit dat er betere tijden zullen komen."	1	2	3	4	5	6	7
29	"Ik vraag iemand om hulp."	1	2	3	4	5	6	7
30	"Ik ben chagrijnig tegen anderen die er niets aan kunnen doen."	1	2	3	4	5	6	7
31	"Ik vlucht in dagdromen."	1	2	3	4	5	6	7
32	"Ik breng eerst alles op orde."	1	2	3	4	5	6	7
33	"Ik laat me volledig opslokken door problemen."	1	2	3	4	5	6	7
34	"Ik denk aan andere dingen die er niets mee te maken hebben."	1	2	3	4	5	6	7
35	"Ik probeer me op de een of andere manier wat beter te voelen."	1	2	3	4	5	6	7
36	"Ik besef dat anderen ook moeilijke tijden doormaken."	1	2	3	4	5	6	7
37	"Ik zeg tegen mezelf dat na regen zonneschijn komt."	1	2	3	4	5	6	7
38	"Ik vraag om steun door mijn gevoelens te tonen."	1	2	3	4	5	6	7
39	"Ik zoek troost en begrip."	1	2	3	4	5	6	7
40	"Ik laat de dingen zijn zoals ze zijn."	1	2	3	4	5	6	7
41	"Ik reageer met cynische opmerkingen."	1	2	3	4	5	6	7
42	"Ik laat zien dat iets me dwarszit."	1	2	3	4	5	6	7
43	"Ik bespreek het met vrienden of familie."	1	2	3	4	5	6	7
44	"Ik laat de zaak op zijn beloop."	1	2	3	4	5	6	7
45	"Ik denk: het komt wel goed."	1	2	3	4	5	6	7
46	"Ik voel me verlamd."	1	2	3	4	5	6	7
47	"Ik roep tegen iedereen die het wil horen hoe slecht ik behandeld ben."	1	2	3	4	5	6	7
48	"Ik vraag iemand anders om advies."	1	2	3	4	5	6	7
49	"Er komt weinig uit mijn handen."	1	2	3	4	5	6	7

Tel de scores van de vragen in de onderstaande groepen op en deel door 7 voor elke groep, afgerond op het dichtstbijzijnde hele getal, en noteer je score.

1. **Actieve probleemoplossing:** 11, 13, 18, 21, 22, 23 en 32
Score: _____
2. **Zoeken naar verdoving:** 2, 14, 16, 17, 25, 34 en 35
Score: _____
3. **Vermijding:** 8, 9, 15, 19, 26, 40 en 44
Score: _____
4. **Sociale steun:** 10, 29, 38, 39, 42, 43 en 48
Score: _____
5. **Passief:** 3, 5, 24, 31, 33, 46 en 49
Score: _____
6. **Expressie van emoties:** 4, 6, 7, 27, 30, 41 en 47
Score: _____
7. **Geruststellende gedachten:** 1, 12, 20, 28, 36, 37 en 45
Score: _____

Plaats de scores in het bijgevoegde radar diagram en verbind de punten. Je ziet nu wat je favoriete coping stijl is bij tegenslagen. Dit wordt ook wel een "coping stijl" genoemd. Je hebt nu gescoord op de zeven verschillende stijlen die hieronder staan beschreven.



Oefening

Observeer hoe je de komende weken met problemen omgaat en experimenteer met een andere stijl. Let vooral op het effect van de verschillende stijlen op anderen en op jezelf. Bouw op deze manier een coping repertoire op waarin je je prettig voelt.

De verschillende coping stijlen

De verschillende coping stijlen vormen de basis van de UCL, de Utrechtse Coping Lijst. In onderzoek wordt vaak een onderscheid gemaakt tussen twee coping stijlen: actief en passief. Onderzoek naar de relatie tussen coping stijlen en burn-out heeft aangetoond dat mensen die meerdere coping stijlen gebruiken mogelijk minder risico lopen op burn-out. De conclusie is voorzichtig omdat het onderzoek zich richt op correlaties in plaats van causaliteit. Hieronder volgt een uitleg van de verschillende stijlen.

1. **Actieve probleemoplossing:** Je denkt logisch na over een probleem, overweegt de verschillende opties om het op te lossen, en maakt een specifieke keuze. Als het een complex probleem is, breek je het op in stukken en pak je elk stuk apart aan. Deze strategie is vaak effectief, maar faalt wanneer het probleem onoplosbaar is. Dan wordt het als vechten tegen de bierkaai.
2. **Zoeken naar verdooving:** Emotioneel vlucht je voor het probleem of de tegenslag. Je confronteert het niet maar zoekt troost. Dit kan in alcohol, drugs of sigaretten zijn, maar ook in hard werken. Deze strategie kan ook werken. Bijvoorbeeld, je bent van streek door een slechte ervaring met een vriend. Op dat moment kun je er niets aan doen en neem je een warm bad om je wat beter te voelen.
3. **Vermijding:** Je doet alsof het probleem er niet is; je ontwijkt het. Soms is dat niet zo erg, maar niet altijd effectief.
4. **Sociale steun:** Deze stijl houdt in dat je steun en troost zoekt bij anderen. Je vraagt om hulp om het probleem samen op te lossen. Over het algemeen werkt deze stijl goed.
5. **Passief:** Je voelt je machteloos. Je voelt dat je er niets aan kunt doen en daarom doe je niets. Soms werkt dit omdat sommige problemen zichzelf oplossen. Maar vaak werkt dit averechts en wordt het erger omdat je het op zijn beloop hebt gelaten. Deze coping stijl lijkt behoorlijk op vermijding. Je steekt alleen je kop niet in het zand; je doet absoluut niets.
6. **Expressie van emoties:** Deze coping stijl voelt vaak verlichtend voor jezelf maar niet voor je omgeving. Je laat je boosheid, frustratie en spanning zien. Soms gedraag je je asociaal en agressief. Soms helpt dit omdat je je spanning loslaat. Echter, op de werkvloer creëert deze coping stijl vaak veel spanning bij anderen.
7. **Geruststellende gedachten:** Effectief is dat je jezelf met deze coping stijl kalmeert. Je gooit geen olie op het vuur. Echter, deze stijl is niet effectief als je jezelf voor de gek houdt. Als het probleem echt een oplossing vereist, helpt het niet om tegen jezelf te zeggen dat "het wel goed komt."