

### Vragenlijst copingstijl

Geef op een schaal van 1 tot 7 aan in hoeverre de uitspraak op jou van toepassing is. Je scoort een 1 als de uitspraak helemaal niet van toepassing is, en een 7 als die helemaal klopt. De waarden daartussen geven aan in hoeverre de uitspraak meer of minder bij je past, of vaak of minder vaak voorkomt.

#### Als iets me tegenzit ...

1	Bedenk ik me dat er nog wel ergere dingen kunnen gebeuren	1	2	3	4	5	6	7
2	Kijk ik Netflix of iets dergelijks om te ontspannen	1	2	3	4	5	6	7
3	Wil ik even niemand zien	1	2	3	4	5	6	7
4	Ga ik mopperen	1	2	3	4	5	6	7
5	Geef ik het op en kom tot niets	1	2	3	4	5	6	7
6	Vind ik mezelf stom en foeter mezelf uit	1	2	3	4	5	6	7
7	Ben ik boos op de ander die dit heeft veroorzaakt	1	2	3	4	5	6	7
8	Geef ik toe om problemen te vermijden	1	2	3	4	5	6	7
9	Accepteer ik de gang van zaken, ook al baal ik ervan	1	2	3	4	5	6	7
10	Deel ik het met iemand	1	2	3	4	5	6	7
11	Grijp ik direct in en help het uit de wereld	1	2	3	4	5	6	7
12	Zeg ik tegen mezelf dat het allemaal wel mee zal vallen	1	2	3	4	5	6	7
13	Zie ik dat als een uitdaging	1	2	3	4	5	6	7
14	Verdrijf ik mijn zorgen tijdelijk door even weg te gaan	1	2	3	4	5	6	7
15	Kijk ik de kat uit de boom	1	2	3	4	5	6	7
16	Ga ik om te ontspannen meer roken, drinken, eten of bewegen	1	2	3	4	5	6	7
17	Zoek ik afleiding	1	2	3	4	5	6	7
18	Ga ik ermee aan de slag door het van alle kanten te bekijken	1	2	3	4	5	6	7
19	En ik vind het te moeilijk, dan ga ik het uit de weg	1	2	3	4	5	6	7
20	Blijf ik optimistisch	1	2	3	4	5	6	7
21	Houd ik m'n hoofd koel en los het op	1	2	3	4	5	6	7
22	Bedenk ik verschillende oplossingen	1	2	3	4	5	6	7

23	Ga ik het doelgericht oplossen	1	2	3	4	5	6	7
24	Ga ik piekeren over het verleden	1	2	3	4	5	6	7
25	Spreek ik af met een vrolijk iemand die me uit de put helpt	1	2	3	4	5	6	7
26	Probeer ik me te onttrekken aan de situatie	1	2	3	4	5	6	7
27	Blaas ik stoom af bij anderen	1	2	3	4	5	6	7
28	Ga ik ervan uit dat er betere tijden komen	1	2	3	4	5	6	7
29	Vraag ik iemand om hulp	1	2	3	4	5	6	7
30	Ben ik chagrijnig tegen anderen die er niets aan kunnen doen	1	2	3	4	5	6	7
31	Vlucht ik weg in dagdromen	1	2	3	4	5	6	7
32	Zet ik eerst alle zaken op een rij	1	2	3	4	5	6	7
33	Laat ik me geheel en al in beslag nemen door problemen	1	2	3	4	5	6	7
34	Denk ik aan andere dingen die er los van staan	1	2	3	4	5	6	7
35	Probeer ik me op de een of andere manier wat prettiger te voelen	1	2	3	4	5	6	7
36	Bedenk ik me dat anderen het ook weleens moeilijk hebben	1	2	3	4	5	6	7
37	Zeg ik tegen mezelf dat na regen zonneschijn komt	1	2	3	4	5	6	7
38	Vraag ik steun door mijn gevoel te laten zien	1	2	3	4	5	6	7
39	Zoek ik troost en begrip	1	2	3	4	5	6	7
40	Laat ik de boel de boel	1	2	3	4	5	6	7
41	Reageer ik me af met cynische opmerkingen	1	2	3	4	5	6	7
42	Laat ik merken dat ik ergens mee zit	1	2	3	4	5	6	7
43	Bespreek ik het met vrienden of familie	1	2	3	4	5	6	7
44	Laat ik de zaak op z'n beloop	1	2	3	4	5	6	7
45	Denk ik: het komt goed	1	2	3	4	5	6	7
46	Voel ik me als verlamd	1	2	3	4	5	6	7
47	Roep ik tegen iedereen die het maar wil horen hoe naar ik ben behandeld	1	2	3	4	5	6	7
48	Vraag ik een ander om advies	1	2	3	4	5	6	7

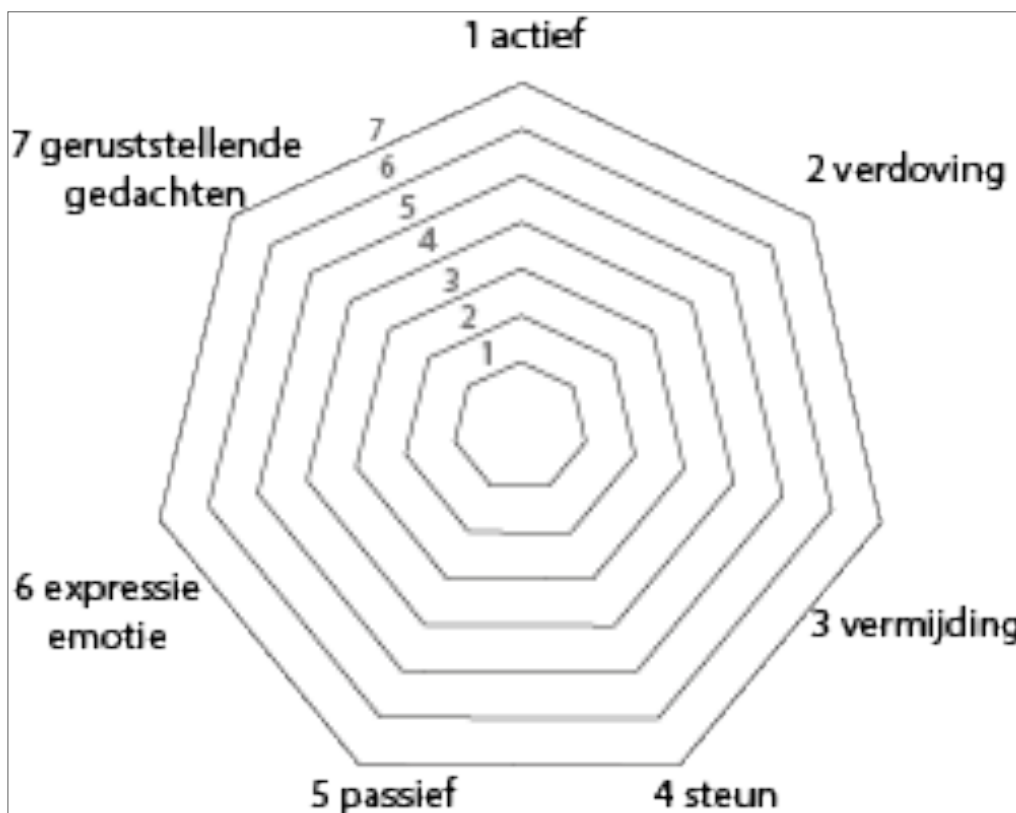
49	Komt er weinig uit mijn handen	1	2	3	4	5	6	7
----	--------------------------------	---	---	---	---	---	---	---

### Score

Tel de scores op van de onderstaande groepen vragen en deel per groep door 7, rond af op hele getallen en noteer je score.

1	11, 13, 18, 21, 22, 23 en 32	Score 1 ...
2	2, 14, 16, 17, 25, 34 en 35	Score 1 ...
3	8, 9, 15, 19, 26, 40 en 44	Score 1 ...
4	10, 29, 38, 39, 42, 43 en 48	Score 1 ...
5	3, 5, 24, 31, 33, 46 en 49	Score 5 ...
6	4, 6, 7, 27, 30, 41 en 47	Score 6 ...
7	1, 12, 20, 28, 36, 37 en 45,	Score 7 ...

Zet de scores in bijgaande afbeelding (radardiagram) en verbindt de punten. Je ziet nu wat favoriete reactiepatroon is bij tegenslagen. Dit wordt ook wel "copingstijl" genoemd. Je hebt nu gescoord op de onderstaande zeven verschillende stijlen.



De verschillende copingstijlen vormen het uitgangspunt van de UCL, de Utrechtse Coping Lijst. In onderzoek wordt vaak een onderscheid gemaakt in twee copingstijlen: actief en passief. In onderzoek naar de samenhang tussen copingstijlen en burn-out is gevonden dat mensen die meerdere copingstijlen gebruiken wellicht minder risico lopen op burn-out. De conclusie is voorzichtig, want in het onderzoek draait het om samenhangen en niet om oorzaak-gevolg. Hieronder een uitleg van de verschillende stijlen.

### 1 Actief oplossen

Je denkt logisch na over een probleem, gaat na wat de verschillende mogelijkheden zijn om het op te lossen en maakt een bepaalde keuze. Als het een complex vraagstuk betreft, deel je het op in stukken en pakt het een voor een aan. Vaak is deze strategie effectief, maar faalt wanneer het probleem niet is op te lossen. Dan wordt het vechten tegen de bierkaai.

### 2 Verdoving zoeken

Emotioneel sla je op de vlucht voor het probleem of de tegenslag. Je pakt het niet aan, maar zoekt troost. Dat kan in de drank zijn, drugs of sigaretten, maar ook in hard werken. Ook deze strategie kan werken. Je bent bijvoorbeeld aangeslagen door een nare ervaring met een vriend of vriendin. Je kunt er op dat moment niets aan doen en neemt een warm bad om je wat beter te voelen.

### 3 Vermijding

Je doet alsof het probleem er niet is, je duikt ervoor weg. Soms niet erg, maar niet altijd effectief.

### 4 Sociale steun

Deze stijl houdt in dat je steun en troost zoekt bij anderen. Je vraagt hulp om het probleem samen op te lossen. In het algemeen werkt deze stijl goed.

### 5 Passief

Je voelt je machteloos. Je hebt het idee er niets aan te kunnen doen en onderneemt dan ook niets. Soms werkt dit, want sommige problemen lossen vanzelf op. Maar vaak ook werkt dit averechts, en wordt het erger omdat je het op zijn beloop hebt gelaten. Deze copingstijl lijkt nogal op die van vermijding. Je steekt alleen niet je kop in het zand, je doet gewoon helemaal niets.

### 6 Expressie van emoties

Deze copingstijl voelt vaak voor jezelf opluchtend, maar niet voor je omgeving. Je toont je boos, uit je frustratie en spanning. Soms gedraag je je asociaal en agressief. Soms helpt dit, omdat je je spanning kwijt bent. Op de werkvloer echter roept deze copingstijl vaak veel spanning op bij anderen.

### 7 Geruststellende gedachten

Effectief is dat je met deze copingstijl jezelf kalmeert. Je gooit niet nog eens olie op het vuur. Niet effectief is deze stijl als je jezelf voor de gek houdt. Als het probleem echt om een oplossing vraagt, helpt het niet als jij tegen jezelf zegt: het komt goed.

## Oefening

Observeer de komende weken hoe je problemen aanpakt en experimenteer eens met een andere stijl. Let dan vooral op het effect van de verschillende stijlen op de ander en op jezelf. Bouw op die manier een coping repertoire op waarbij je je lekker voelt.