

COPE-Chinese

Hsu, W-Y. (2003). Relationship between resources loss, coping, social support and psychological symptoms of 921 earthquake victims. *Chinese Journal of Psychology, 45*(3), 263-277.

Hsu, W-Y., Chen, M-C., Wang, T-H., & Sun, S-H. (2008). Coping strategies in Chinese social context. *Asian Journal of Social Psychology, 11*, 150-162.

我們希望能了解一般人在面對困境或是壓力事件時，會有什麼樣的反應。面對壓力的方法有千百種。這份問卷希望能了解您在面對壓力事件時，您的感受及因應之道為何。當然隨著事件的不同，您採取的因應行為也會不同，我們希望您能試想當有許多壓力時，您最常見的反應為何來回答。

不要根據你認為該題目適不適合用來處理問題來回答，只要根據你採不採用它來回答就好。使用下列的評分選項，試著在心中對每一個題目分別地評分，盡量越接近『你自己』真實的情況越好。每一個項目都描述著一個特殊的因應方式，我們想了解你會採用這些項目來處理問題的程度有多少或多常。當然，每個人處理事情的方式都不一樣，但我們關心的是你自己如何處理問題。

	不 會 這 麼 做	很 少 這 麼 做	有 時 這 麼 做	常 常 這 麼 做
1. 在經歷過這件事情後，我試著讓自己成長	1	2	3	4
2. 我轉向工作或是做其他的活動，好避免去想它。	1	2	3	4
3. 我覺得沮喪，且我會把情緒宣洩出來。	1	2	3	4
4. 我試著尋找別人的建議以明白該怎麼做。	1	2	3	4
5. 我集中全力來解決問題。	1	2	3	4
6. 我告訴自己「這不是真的」。	1	2	3	4
7. 我相信神會引導我。	1	2	3	4
8. 我用幽默的方式來面對問題	1	2	3	4
9. 我承認我無法處理這些問題，並且放棄去嘗試。	1	2	3	4
10. 我不讓自己太快地採取行動。	1	2	3	4
11. 我和別人討論我的感受。	1	2	3	4

12. 我藉著喝酒或服用藥物讓自己舒服一點。	1	2	3	4
13. 我逐漸習慣一個事實 - 這個問題已經發生了。	1	2	3	4
14. 我試著跟別人討論，希望能更了解這個狀況。	1	2	3	4
15. 我很努力地讓自己不被其它的想法或活動所分心。	1	2	3	4
16. 我會做一些白日夢，內容跟這個問題無關。	1	2	3	4
17. 我覺得沮喪，而且我注意到自己的沮喪感覺。	1	2	3	4
18. 我尋求神的幫助。	1	2	3	4
19. 我對於所要做的事訂立計劃。	1	2	3	4
20. 我會利用這件事情開玩笑	1	2	3	4
21. 我接受這件事情已經發生，而且是無法改變的了。	1	2	3	4
22. 在環境不允許之前，我不會做任何事。	1	2	3	4
23. 我試著從親友中尋求情感上的支持。	1	2	3	4
24. 我放棄對目標所做的努力。	1	2	3	4
25. 為了解決問題我會多採取更多行動。	1	2	3	4
26. 我會喝酒或服用藥物讓自己稍微放鬆一下	1	2	3	4
27. 我不願相信件事已經發生。	1	2	3	4
28. 我把我的感受直接地表達出來。	1	2	3	4
29. 我試著從不同的角度來看這件事，找尋它正面積極的意義	1	2	3	4
30. 我曾和那些可以把問題處理好的人談過。	1	2	3	4
31. 我最近睡得比平常多。	1	2	3	4
32. 我試著對所要處理的問題提出策略。	1	2	3	4
33. 我專心處理這個問題，必要的話甚至暫時犧牲其它的事物。	1	2	3	4
34. 我尋求別人的同情與了解。	1	2	3	4
35. 為了不要常常去想這個問題，我會喝酒或服用藥物。	1	2	3	4
36. 我用開玩笑的態度面對這個問題	1	2	3	4
37. 我放棄對我想要東西的努力。	1	2	3	4
38. 我在這件事中找尋它的益處。	1	2	3	4
39. 我盤算著我要怎樣才能夠把問題處理得最好。	1	2	3	4
40. 我假裝這件事不曾發生過。	1	2	3	4
41. 我會確保自己不至於太莽撞而使事情變得更糟。	1	2	3	4
42. 我盡力地防止其它事物干擾我現在處理問題的努力。	1	2	3	4

43. 我藉著看電影或電視，好避免去想這個問題。	1	2	3	4
44. 我接受這件事情是已經發生的事實。	1	2	3	4
45. 我詢問曾和我有相似遭遇的人他當時怎麼做。	1	2	3	4
46. 我覺得心情非常的低潮，而且我常將這種感受表達出來。	1	2	3	4
47. 我直接採取行動來解決問題。	1	2	3	4
48. 我試著在宗教中尋找安慰。	1	2	3	4
49. 我要求自己要等到時機適當時才能採取行動。	1	2	3	4
50. 我對這個事情開玩笑	1	2	3	4
51. 我對解決問題所花的努力減少了。	1	2	3	4
52. 我向別人訴說我的感覺。	1	2	3	4
53. 我藉著喝酒或服用藥物讓自己度過難關	1	2	3	4
54. 我學習與問題共處。	1	2	3	4
55. 為了讓我專注目前的問題，我必須把其他的活動擱置。	1	2	3	4
56. 我很認真地想每一步要怎麼做。	1	2	3	4
57. 我表現得彷彿這件事不曾發生過。	1	2	3	4
58. 我按部就班地做應當做的事。	1	2	3	4
59. 從這個經驗中我學到了一些功課。	1	2	3	4
60. 我祈禱（或其從事其他宗教儀式）的次數比平常多。	1	2	3	4