

Kurzfragebogen zur Stressbewältigung (Brief COPE)

Der Brief COPE ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Messung der verschiedenen Bewältigungsstrategien, die als Reaktion auf Stress eingesetzt werden. Er erfasst schnell, welche Bewältigungsmechanismen eine Person in belastenden Situationen bevorzugt, und unterscheidet dabei aktive und passive Bewältigungsstrategien.

Anzahl der Fragen	28 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Brief COPE
Zielgruppe	Erwachsene und Jugendliche
Autor:innen	Charles S. Carver (1997)
Kategorie	Stress

Vorschau der 28 Fragen

Ich habe mich mit Arbeit oder anderen Sachen beschäftigt, um auf andere Gedanken zu kommen.

Überhaupt nicht | Ein bisschen | Ziemlich | Sehr

Ich habe mich darauf konzentriert, etwas an meiner Situation zu verändern.

Überhaupt nicht | Ein bisschen | Ziemlich | Sehr

Ich habe mir eingeredet, dass das alles nicht wahr ist.

Überhaupt nicht | Ein bisschen | Ziemlich | Sehr

Ich habe Alkohol oder andere Mittel zu mir genommen, um mich besser zu fühlen.

Überhaupt nicht | Ein bisschen | Ziemlich | Sehr

Ich habe aufmunternde Unterstützung von anderen erhalten.

Überhaupt nicht | Ein bisschen | Ziemlich | Sehr

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Der Brief COPE umfasst 14 Dimensionen, die jeweils mit 2 Items auf einer vierstufigen Likert-Skala erfasst werden (von „mache ich normalerweise überhaupt nicht“ bis „mache ich normalerweise sehr oft“). Die Werte jeder Dimension werden addiert und bilden so die individuellen Bewältigungsstile ab.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“In den Sitzungen ist es ein echter Gewinn, um Patient:innen einzuschätzen, und eine sehr ergiebige Gesprächsgrundlage, um die klinische Arbeit zu vertiefen.”

Elodie C. - Psychologin (KVT)