

Verkorte copingvragenlijst (Brief COPE)

De Brief COPE is een zelfrapportagevragenlijst die de verschillende copingstrategieën meet die in reactie op stress worden gebruikt. De vragenlijst brengt snel in kaart welke copingmechanismen iemand in stressvolle situaties bij voorkeur inzet en maakt onderscheid tussen actieve en passieve copingstrategieën.

Aantal vragen	28 vragen
Geschatte duur	10 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Brief COPE
Doelgroep	Volwassenen en adolescenten
Auteurs	Charles S. Carver (1997)
Categorie	Stress

Voorbeeld van de 28 vragen

Ik stortte me op mijn werk of andere activiteiten om mijn gedachten te verzetten.

Dit heb ik helemaal niet gedaan | Dit heb ik een beetje gedaan | Dit heb ik tamelijk vaak gedaan | Dit heb ik heel vaak gedaan

Ik besloot wat ik zou doen en hield me daaraan.

Dit heb ik helemaal niet gedaan | Dit heb ik een beetje gedaan | Dit heb ik tamelijk vaak gedaan | Dit heb ik heel vaak gedaan

Ik zei tegen mezelf dat het niet echt was.

Dit heb ik helemaal niet gedaan | Dit heb ik een beetje gedaan | Dit heb ik tamelijk vaak gedaan | Dit heb ik heel vaak gedaan

Ik gebruikte alcohol of andere middelen om me beter te voelen.

Dit heb ik helemaal niet gedaan | Dit heb ik een beetje gedaan | Dit heb ik tamelijk vaak gedaan | Dit heb ik heel vaak gedaan

Ik zocht emotionele steun bij anderen.

Dit heb ik helemaal niet gedaan	Dit heb ik een beetje gedaan	Dit heb ik tamelijk vaak gedaan	Dit heb ik heel vaak gedaan

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

De Brief COPE bestaat uit 14 dimensies, die elk worden gemeten met 2 items op een Likertschaal met 4 punten (van “Dit doe ik meestal helemaal niet” tot “Dit doe ik meestal heel vaak”). De scores per dimensie worden opgeteld tot een maat voor de individuele copingstijlen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis

Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Betrouwbare en relevante metingen om de psychische toestand van mijn patiënten beter in kaart te brengen”

Jeroen S. - Arbeidspsycholoog