

Inwentarz do pomiaru radzenia sobie ze stresem (Brief COPE)

Brief COPE to kwestionariusz samoopisowy mierzący różne strategie radzenia sobie stosowane w reakcji na stres. Pozwala szybko określić mechanizmy radzenia sobie, które osoba preferuje w sytuacjach stresowych, z rozróżnieniem strategii aktywnych i pasywnych.

Liczba pytań	28 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Brief COPE
Grupa docelowa	Dorośli i młodzież
Autorzy	Charles S. Carver (1997)
Kategoria	Stres

Podgląd 28 pytań

Zajmowałem(-am) się pracą lub innymi czynnościami, żeby oderwać myśli od problemu.

Wcale tego nie robiłem(-am) | Robiłem(-am) to w pewnym stopniu | Robiłem(-am) to dość często | Robiłem(-am) to bardzo często

Ustaliłem(-am) plan działania i trzymałem(-am) się go.

Wcale tego nie robiłem(-am) | Robiłem(-am) to w pewnym stopniu | Robiłem(-am) to dość często | Robiłem(-am) to bardzo często

Mówiłem(-am) sobie, że to nie dzieje się naprawdę.

Wcale tego nie robiłem(-am) | Robiłem(-am) to w pewnym stopniu | Robiłem(-am) to dość często | Robiłem(-am) to bardzo często

Piłem(-am) alkohol lub przyjmowałem(-am) inne substancje, żeby poczuć się lepiej.

Wcale tego nie robiłem(-am) | Robiłem(-am) to w pewnym stopniu | Robiłem(-am) to dość często | Robiłem(-am) to bardzo często

Szukałem(-am) wsparcia emocjonalnego u innych.

Wcale tego nie robiłem(-am) | Robiłem(-am) to w pewnym stopniu | Robiłem(-am) to dość często | Robiłem(-am) to bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Brief COPE obejmuje 14 wymiarów, z których każdy oceniany jest za pomocą 2 pozycji na 4-stopniowej skali Likerta (od „zazwyczaj wcale tego nie robię” do „zazwyczaj robię to często”). Punkty dla każdego wymiaru sumuje się, aby uzyskać miarę indywidualnych stylów radzenia sobie.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

Nolwenn P. - Psycholog CBT