

Questionário breve de estratégias para lidar com o stress (Brief COPE)

O Brief COPE é um questionário de autorresposta que mede as diferentes estratégias de coping utilizadas em resposta ao stress. Permite identificar rapidamente os mecanismos de coping que a pessoa privilegia em situações stressantes, distinguindo entre estratégias de coping ativas e passivas.

Número de perguntas	28 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Brief COPE
Público-alvo	Adultos e adolescentes
Autores	Charles S. Carver (1997)
Categoria	Stress

Pré-visualização das 28 perguntas

Refugiei-me no trabalho ou noutras atividades para não pensar na situação.

Não fiz isto de todo | Fiz isto em certa medida | Fiz isto com bastante frequência | Fiz isto com muita frequência

Decidi um plano de ação e segui-o.

Não fiz isto de todo | Fiz isto em certa medida | Fiz isto com bastante frequência | Fiz isto com muita frequência

Disse a mim próprio/a que aquilo não era real.

Não fiz isto de todo | Fiz isto em certa medida | Fiz isto com bastante frequência | Fiz isto com muita frequência

Recorri ao álcool ou a outras substâncias para me sentir melhor.

Não fiz isto de todo | Fiz isto em certa medida | Fiz isto com bastante frequência | Fiz isto com muita frequência

Procurei apoio emocional junto de outras pessoas.

Não fiz isto de todo | Fiz isto em certa medida | Fiz isto com bastante frequência | Fiz isto com muita frequência

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

O Brief COPE é composto por 14 dimensões, cada uma avaliada por 2 itens cotados numa escala de Likert de 4 pontos (de «Habitualmente não faço isto de todo» a «Habitualmente faço muito isto»). As pontuações de cada dimensão são somadas para obter uma medida dos estilos de coping individuais.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“O Mentaal simplificou verdadeiramente a minha prática online, graças à cotação automática e ao envio fluido dos questionários.”

Basile R. - Psicólogo clínico