

Kort formulär om coping (Brief COPE)

Brief COPE är ett självskattningsformulär som mäter olika copingstrategier vid stress. Det identifierar snabbt vilka copingmekanismer en person föredrar i stressande situationer och skiljer mellan aktiva och passiva copingstrategier.

Antal frågor	28 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Brief COPE
Målgrupp	Vuxna och ungdomar
Författare	Charles S. Carver (1997)
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 28 frågorna

Jag vände mig till arbete eller andra aktiviteter för att få tankarna på annat.

Det här gjorde jag inte alls | Det här gjorde jag i viss mån | Det här gjorde jag ganska ofta | Det här gjorde jag mycket ofta

Jag bestämde mig för en handlingsplan och följde den.

Det här gjorde jag inte alls | Det här gjorde jag i viss mån | Det här gjorde jag ganska ofta | Det här gjorde jag mycket ofta

Jag sade till mig själv att det inte var verkligt.

Det här gjorde jag inte alls | Det här gjorde jag i viss mån | Det här gjorde jag ganska ofta | Det här gjorde jag mycket ofta

Jag använde alkohol eller andra substanser för att må bättre.

Det här gjorde jag inte alls | Det här gjorde jag i viss mån | Det här gjorde jag ganska ofta | Det här gjorde jag mycket ofta

Jag sökte känslomässigt stöd hos andra.

Det här gjorde jag inte alls	Det här gjorde jag i viss mån	Det här gjorde jag ganska ofta	Det här gjorde jag mycket ofta

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Brief COPE omfattar 14 dimensioner, som var och en bedöms med 2 frågor på en 4-gradig Likertskala (från ”jag brukar inte alls göra så” till ”jag brukar göra så mycket”). Poängen för varje dimension läggs ihop för att ge ett mått på individuella copingstilar.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online