

Fragebogen zu Bewältigungsstrategien (WCQ)

Der WCQ ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das die wichtigsten Bewältigungsstrategien (Coping) einer Person im Umgang mit belastenden Situationen erfasst. Er bewertet verschiedene Dimensionen der Bewältigung, etwa problemorientierte Strategien, emotionsorientierte Strategien, Suche nach sozialer Unterstützung, konfrontative Bewältigung und Vermeidungsverhalten. Das Verfahren hilft, die psychischen Mechanismen besser zu verstehen, auf die die Person zurückgreift, um die psychotherapeutische Behandlung gezielter auszurichten.

Anzahl der Fragen	66 Fragen
Geschätzte Dauer	20 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Ways of Coping Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Kategorie	Stress

Vorschau der 66 Fragen

Denken Sie an eine belastende Situation, die Sie vor Kurzem erlebt haben.

Ich habe mich nur darauf konzentriert, was ich als Nächstes tun musste, also auf den nächsten Schritt.

Nicht genutzt | Etwas genutzt | Ziemlich oft genutzt | Sehr stark genutzt

Denken Sie an eine belastende Situation, die Sie vor Kurzem erlebt haben.

Ich habe versucht, das Problem zu analysieren, um es besser zu verstehen.

Nicht genutzt | Etwas genutzt | Ziemlich oft genutzt | Sehr stark genutzt

Denken Sie an eine belastende Situation, die Sie vor Kurzem erlebt haben.

Ich habe mich in die Arbeit oder eine andere Tätigkeit gestürzt, um mich abzulenken.

Nicht genutzt | Etwas genutzt | Ziemlich oft genutzt | Sehr stark genutzt

Denken Sie an eine belastende Situation, die Sie vor Kurzem erlebt haben.

Ich dachte, die Zeit würde etwas ändern, und das Einzige, was ich tun konnte, war abzuwarten.

Nicht genutzt | Etwas genutzt | Ziemlich oft genutzt | Sehr stark genutzt

Denken Sie an eine belastende Situation, die Sie vor Kurzem erlebt haben.

Ich habe verhandelt oder einen Kompromiss geschlossen, um der Situation etwas Positives abzugewinnen.

Nicht genutzt | Etwas genutzt | Ziemlich oft genutzt | Sehr stark genutzt

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Skala von 0 (trifft nicht zu oder nicht angewendet) bis 3 (sehr stark angewendet) bewertet. Die Werte werden für jede der 8 Bewältigungsformen aufsummiert, sodass sich die bevorzugten Strategien erkennen lassen. Es gibt keinen Gesamtwert, sondern eine qualitative Analyse der Bewältigungsprofile.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um diesen Fragebogen in Ihrer Praxis zu verwenden, benötigen Sie eine gültige Nutzungslizenz. Wir empfehlen Ihnen, ihn direkt über die Website des Verlags zu versenden.