

Questionario sulle strategie di coping (WCQ)

Il WCQ è uno strumento di autovalutazione che individua le principali strategie di coping che una persona utilizza di fronte a situazioni stressanti. Valuta diverse dimensioni del coping, come le strategie centrate sul problema, le strategie centrate sulle emozioni, la ricerca di supporto sociale, il coping confrontativo e i comportamenti di evitamento. Lo strumento aiuta a comprendere meglio i meccanismi psicologici a cui la persona ricorre, per orientare in modo più efficace il trattamento psicoterapeutico.

Numero di domande	66 domande
Durata stimata	20 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Ways of Coping Questionnaire
Destinatari	Adulti
Autori	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Categoria	Stress

Anteprima delle 66 domande

Pensi a una situazione stressante vissuta di recente.

Mi sono concentrato/a solo su ciò che dovevo fare dopo, il passo successivo.

Non utilizzato | Utilizzato un po' | Utilizzato abbastanza | Utilizzato molto

Pensi a una situazione stressante vissuta di recente.

Ho cercato di analizzare il problema per capirlo meglio.

Non utilizzato | Utilizzato un po' | Utilizzato abbastanza | Utilizzato molto

Pensi a una situazione stressante vissuta di recente.

Mi sono dedicato/a al lavoro o a un'altra attività per distrarmi.

Non utilizzato | Utilizzato un po' | Utilizzato abbastanza | Utilizzato molto

Pensi a una situazione stressante vissuta di recente.

Ho sentito che il tempo avrebbe fatto la differenza, che l'unica cosa da fare era aspettare.

Non utilizzato | Utilizzato un po' | Utilizzato abbastanza | Utilizzato molto

Pensi a una situazione stressante vissuta di recente.

Ho negoziato o ho cercato un compromesso per ottenere qualcosa di positivo dalla situazione.

Non utilizzato | Utilizzato un po' | Utilizzato abbastanza | Utilizzato molto

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato su una scala da 0 (non pertinente o non utilizzata) a 3 (utilizzata molto). I punteggi vengono sommati per ciascuno degli 8 sottotipi di coping, il che permette di individuare le strategie preferite. Non esiste un punteggio totale complessivo, ma un'analisi qualitativa dei profili di coping.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per usare questo questionario nella tua pratica devi disporre di una licenza d'uso valida. Ti invitiamo a inviarlo direttamente dal sito dell'editore.