

Spørreskjema om mestringsstrategier (WCQ)

WCQ er et selvrapporteringsverktøy som identifiserer de viktigste mestringsstrategiene en person bruker i stressende situasjoner. Det kartlegger ulike dimensjoner ved mestring, som problemfokuserte strategier, følelsesfokuserte strategier, søking etter sosial støtte, konfronterende mestring og unngåelsesatferd. Verktøyet brukes for å forstå bedre hvilke psykologiske mekanismer personen bruker, slik at psykoterapeutisk behandling kan styres mer effektivt.

Antall spørsmål	66 spørsmål
Estimert tid	20 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Ways of Coping Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Kategori	Stress

Forhåndsvisning av de 66 spørsmålene

Tenk på en stressende situasjon du nylig har opplevd.

Jeg konsentrerte meg bare om det jeg måtte gjøre videre, det neste steget.

Ikke brukt | Brukt litt | Brukt ganske mye | Brukt svært mye

Tenk på en stressende situasjon du nylig har opplevd.

Jeg prøvde å analysere problemet for å forstå det bedre.

Ikke brukt | Brukt litt | Brukt ganske mye | Brukt svært mye

Tenk på en stressende situasjon du nylig har opplevd.

Jeg vendte meg mot arbeid eller andre aktiviteter for å tenke på noe annet.

Ikke brukt | Brukt litt | Brukt ganske mye | Brukt svært mye

Tenk på en stressende situasjon du nylig har opplevd.

Jeg følte at tiden ville gjøre en forskjell, at det eneste jeg kunne gjøre var å vente.

Ikke brukt | Brukt litt | Brukt ganske mye | Brukt svært mye

Tenk på en stressende situasjon du nylig har opplevd.

Jeg forhandlet eller inngikk kompromiss for å få noe positivt ut av situasjonen.

Ikke brukt | Brukt litt | Brukt ganske mye | Brukt svært mye

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 0 (gjelder ikke eller ikke brukt) til 3 (brukt i stor grad). Skårene summeres for hver av de 8 undertypene av mestring, noe som gjør det mulig å identifisere de foretrukne strategiene. Det finnes ingen samlet totalskår, men heller en kvalitativ analyse av mestringsprofiler.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Jeg har brukt Mentaal i 2 måneder nå, og dette verktøyet har revolusjonert både synet mitt på behandling og timeplanen min!"

 Romane L. - KAT-psykolog på nett