

Vragenlijst over manieren van coping (WCQ)

De WCQ is een zelfrapportage-instrument dat de belangrijkste copingstrategieën in kaart brengt die iemand gebruikt in stressvolle situaties. De vragenlijst meet verschillende dimensies van coping, zoals probleemgerichte strategieën, emotiegerichte strategieën, het zoeken van sociale steun, confronterende coping en vermijdingsgedrag. Het instrument helpt de psychologische mechanismen waarop iemand een beroep doet beter te begrijpen, zodat de psychotherapeutische behandeling gerichter kan worden ingezet.

Aantal vragen	66 vragen
Geschatte duur	20 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Ways of Coping Questionnaire
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Categorie	Stress

Voorbeeld van de 66 vragen

Denk aan een stressvolle situatie die u onlangs heeft meegemaakt.

Ik concentreerde me alleen op wat ik daarna moest doen: de volgende stap.

Niet gebruikt | Enigszins gebruikt | Tamelijk veel gebruikt | Heel veel gebruikt

Denk aan een stressvolle situatie die u onlangs heeft meegemaakt.

Ik probeerde het probleem te analyseren om het beter te begrijpen.

Niet gebruikt | Enigszins gebruikt | Tamelijk veel gebruikt | Heel veel gebruikt

Denk aan een stressvolle situatie die u onlangs heeft meegemaakt.

Ik stortte me op mijn werk of een andere bezigheid om mijn gedachten te verzetten.

Niet gebruikt | Enigszins gebruikt | Tamelijk veel gebruikt | Heel veel gebruikt

Denk aan een stressvolle situatie die u onlangs heeft meegemaakt.

Ik had het gevoel dat de tijd verandering zou brengen: het enige wat ik kon doen was afwachten.

Niet gebruikt | Enigszins gebruikt | Tamelijk veel gebruikt | Heel veel gebruikt

Denk aan een stressvolle situatie die u onlangs heeft meegemaakt.

Ik onderhandelde of sloot een compromis om iets positiefs uit de situatie te halen.

Niet gebruikt | Enigszins gebruikt | Tamelijk veel gebruikt | Heel veel gebruikt

Neem je vragenlijsten online af

Stuur je patiënt een link: die antwoordt via telefoon of computer, en jij ontvangt de gescoorde resultaten per e-mail.

Bekijk de vragenlijst op mentaal.org ›

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een schaal van 0 (niet van toepassing of niet gebruikt) tot 3 (heel veel gebruikt). De scores worden opgeteld voor elk van de 8 copingvormen, zodat de voorkeursstrategieën zichtbaar worden. Er is geen totaalscore, maar wel een kwalitatieve analyse van copingprofielen.

Gebruik

Dit instrument is niet beschikbaar op Mentaal. Om deze vragenlijst in je praktijk te gebruiken, heb je een geldige gebruikslicentie nodig. We raden je aan de vragenlijst rechtstreeks via de website van de uitgever te versturen.

Ben je psycholoog?

Met Mentaal krijg je relevante informatie om je patiënten te begeleiden.

- Gestandaardiseerde tests
- Automatische scoring
- Resultaten per e-mail

Probeer het gratis | Bekijk alle vragenlijsten

★★★★★

“Ik gebruik Mentaal nu 2 maanden en deze tool heeft mijn kijk op de zorg, en mijn agenda, totaal veranderd!”

 Romane L. - Online psycholoog (CGT)