

Kwestionariusz sposobów radzenia sobie (WCQ)

WCQ to narzędzie samoopisowe pozwalające określić główne strategie radzenia sobie, po które osoba sięga w sytuacjach stresowych. Ocenia różne wymiary radzenia sobie, takie jak strategie skoncentrowane na problemie, strategie skoncentrowane na emocjach, poszukiwanie wsparcia społecznego, konfrontacja i zachowania unikowe. Narzędzie pozwala lepiej zrozumieć mechanizmy psychologiczne, z których korzysta osoba badana, aby skuteczniej ukierunkować psychoterapię.

Liczba pytań	66 pytań
Szacowany czas	20 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Ways of Coping Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Kategoria	Stres

Podgląd 66 pytań

Proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, której Pan/Pani niedawno doświadczył(a).

Skupiałem(-am) się po prostu na tym, co mam zrobić dalej, na następnym kroku.

Niestosowane | Stosowane w pewnym stopniu | Stosowane w dużym stopniu | Stosowane w bardzo dużym stopniu

Proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, której Pan/Pani niedawno doświadczył(a).

Próbowałem(-am) przeanalizować problem, żeby lepiej go zrozumieć.

Niestosowane | Stosowane w pewnym stopniu | Stosowane w dużym stopniu | Stosowane w bardzo dużym stopniu

Proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, której Pan/Pani niedawno doświadczył(a).

Zajmowałem(-am) się pracą lub inną czynnością zastępczą, żeby oderwać myśli od problemu.

Niestosowane | Stosowane w pewnym stopniu | Stosowane w dużym stopniu | Stosowane w bardzo dużym stopniu

Proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, której Pan/Pani niedawno doświadczył(a).

Uważałem(-am), że czas coś zmieni, a jedyne, co mogę zrobić, to czekać.

Niestosowane | Stosowane w pewnym stopniu | Stosowane w dużym stopniu | Stosowane w bardzo dużym stopniu

Proszę pomyśleć o stresującej sytuacji, której Pan/Pani niedawno doświadczył(a).

Targowałem(-am) się lub szukałem(-am) kompromisu, żeby uzyskać z tej sytuacji coś pozytywnego.

Niestosowane | Stosowane w pewnym stopniu | Stosowane w dużym stopniu | Stosowane w bardzo dużym stopniu

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali od 0 (nie dotyczy lub nie stosowałem(-am)) do 3 (stosowałem(-am) bardzo często). Punkty sumuje się dla każdego z 8 rodzajów radzenia sobie, co pozwala wskazać preferowane strategie. Nie oblicza się ogólnego wyniku całkowitego; analizuje się raczej jakościowo profile radzenia sobie.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.