

Questionário de modos de lidar com os acontecimentos (WCQ)

O WCQ é um instrumento de autorresposta que permite identificar as principais estratégias de coping que a pessoa utiliza perante situações stressantes. Avalia diferentes dimensões do coping, como as estratégias centradas no problema, as estratégias centradas na emoção, a procura de apoio social, o coping confrontativo e os comportamentos de evitamento. Este instrumento é utilizado para compreender melhor os mecanismos psicológicos a que a pessoa recorre, de modo a orientar de forma mais eficaz o acompanhamento psicoterapêutico.

Número de perguntas	66 perguntas
Duração estimada	20 minutos
Idioma	Português
Nome original	Ways of Coping Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Categoria	Stress

Pré-visualização das 66 perguntas

Pense numa situação de stress que tenha vivido recentemente.

Concentrei-me apenas naquilo que ia fazer a seguir, no próximo passo.

Nunca usei | Usei de alguma forma | Usei algumas vezes | Usei muitas vezes

Pense numa situação de stress que tenha vivido recentemente.

Tentei analisar o problema para o compreender melhor.

Nunca usei | Usei de alguma forma | Usei algumas vezes | Usei muitas vezes

Pense numa situação de stress que tenha vivido recentemente.

Refugiei-me no trabalho ou noutra atividade para não pensar no assunto.

Nunca usei | Usei de alguma forma | Usei algumas vezes | Usei muitas vezes

Pense numa situação de stress que tenha vivido recentemente.

Senti que o tempo faria a diferença e que a única coisa a fazer era esperar.

Nunca usei | Usei de alguma forma | Usei algumas vezes | Usei muitas vezes

Pense numa situação de stress que tenha vivido recentemente.

Negociei ou cedi para obter algo de positivo da situação.

Nunca usei | Usei de alguma forma | Usei algumas vezes | Usei muitas vezes

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de 0 (não se aplica ou não utilizado) a 3 (muito utilizado). As pontuações são somadas para cada um dos 8 subtipos de coping, o que permite identificar as estratégias preferenciais. Não existe uma pontuação total global, mas sim uma análise qualitativa dos perfis de coping.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para utilizar este questionário na sua prática, tem de dispor de uma licença de utilização válida. Convidamo-lo a enviá-lo diretamente a partir do site do editor.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

"A cotação automática poupa-me imenso tempo e os meus pacientes estão muito mais dispostos a preencher os questionários."

Samia T. - Psicóloga online