

Formulär om copingstrategier (WCQ)

WCQ är ett självskattningsinstrument som identifierar de viktigaste copingstrategier en person använder i stressande situationer. Det bedömer olika dimensioner av coping, såsom problemfokuserade strategier, emotionsfokuserade strategier, sökande av socialt stöd, konfrontativ coping och undvikande beteenden. Instrumentet används för att bättre förstå de psykologiska mekanismer som personen använder, som stöd för en mer träffsäker psykoterapeutisk behandling.

Antal frågor	66 frågor
Beräknad tid	20 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Ways of Coping Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Kategori	Stress

Förhandsgranskning av de 66 frågorna

Tänk på en stressig situation som du nyligen har upplevt.

Koncentrerade mig bara på vad jag måste göra härnäst, nästa steg.

Använde inte | Använde något | Använde ganska mycket | Använde mycket

Tänk på en stressig situation som du nyligen har upplevt.

Jag försökte analysera problemet för att förstå det bättre.

Använde inte | Använde något | Använde ganska mycket | Använde mycket

Tänk på en stressig situation som du nyligen har upplevt.

Vände mig till arbete eller en annan sysselsättning för att få tankarna på annat.

Använde inte | Använde något | Använde ganska mycket | Använde mycket

Tänk på en stressig situation som du nyligen har upplevt.

Jag kände att tiden skulle göra skillnad, det enda jag kunde göra var att vänta.

Använde inte | Använde något | Använde ganska mycket | Använde mycket

Tänk på en stressig situation som du nyligen har upplevt.

Förhandlade eller kompromissade för att få ut något positivt av situationen.

Använde inte | Använde något | Använde ganska mycket | Använde mycket

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 0 (stämmer inte eller användes inte) till 3 (användes i hög grad). Poängen summeras för var och en av de 8 copingtyperna, vilket gör det möjligt att identifiera de föredragna strategierna. Det finns ingen samlad totalpoäng, utan i stället en kvalitativ analys av copingprofiler.

Användning

Det här instrumentet finns inte på Mentaal. För att kunna använda formuläret i ditt arbete behöver du en giltig licens. Vi rekommenderar att du skickar det direkt från utgivarens webbplats.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag var skeptisk i början, men nu kan jag inte vara utan det här verktyget i mitt arbete.”

Elodie C. - KBT-psykolog