

Questionario sull'evitamento cognitivo (CAQ)

Il Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ) è concepito per valutare la tendenza di una persona a ricorrere a strategie di evitamento cognitivo per gestire pensieri o situazioni stressanti. È uno strumento utile se vuoi comprendere i meccanismi di evitamento dei tuoi pazienti, frequentemente osservati nei disturbi d'ansia e depressivi.

Numero di domande	25 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Cognitive Avoidance Questionnaire
Destinatari	Adulti
Autori	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier (2002)
Categoria	Ansia, Generale

Anteprima delle 25 domande

Quanto la rispecchia la seguente affermazione?

Ci sono cose a cui preferisco non pensare.

Per niente | Un poco | Abbastanza | Molto | Completamente

Quanto la rispecchia la seguente affermazione?

Evito certe situazioni che mi portano a prestare attenzione a cose a cui non voglio pensare.

Per niente | Un poco | Abbastanza | Molto | Completamente

Quanto la rispecchia la seguente affermazione?

Sostituisco le immagini mentali minacciose con cose che dico a me stesso/a nella mia mente.

Per niente | Un poco | Abbastanza | Molto | Completamente

Quanto la rispecchia la seguente affermazione?

Penso alle cose che mi riguardano come se stessero accadendo a qualcun altro.

Per niente | Un poco | Abbastanza | Molto | Completamente

Quanto la rispecchia la seguente affermazione?

Ho pensieri che cerco di evitare.

Per niente | Un poco | Abbastanza | Molto | Completamente

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato su una scala da 1 a 5, dove 1 significa mai e 5 sempre. Un punteggio elevato riflette un livello maggiore di evitamento cognitivo.

Il questionario comprende 5 sottoscale:

- Sostituzione dei pensieri (item 4, 11, 17, 20, 25)
- Trasformazione delle immagini in pensieri (item 3, 15, 19, 23, 24)
- Distrazione (item 8, 10, 12, 13, 21)
- Evitamento degli stimoli minacciosi (item 7, 9, 16, 18, 22)
- Soppressione dei pensieri (item 1, 2, 5, 6, 14)