

Questionario sulla regolazione cognitiva delle emozioni (CERQ)

Il CERQ è uno strumento di autovalutazione che misura le strategie cognitive di regolazione emotiva che le persone mettono in atto dopo aver vissuto eventi negativi o stressanti. Identifica diversi modi di elaborare cognitivamente le emozioni, come la ruminazione, la messa in prospettiva o la catastrofizzazione, sulla base di nove strategie distinte. Il questionario è utilizzato in ambito clinico e di ricerca per comprendere meglio i meccanismi di adattamento emotivo.

Numero di domande	36 domande
Durata stimata	15 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Destinatari	Adulti, adolescenti
Autori	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Categoria	Regolazione emotiva

Anteprima delle 36 domande

Quando vivo eventi negativi o spiacevoli...

Sento di essere io il responsabile di quanto è accaduto

Quasi mai | A volte | Regolarmente | Spesso | Quasi sempre

Quando vivo eventi negativi o spiacevoli...

Penso di dover accettare che sia successo

Quasi mai | A volte | Regolarmente | Spesso | Quasi sempre

Quando vivo eventi negativi o spiacevoli...

Penso spesso a come mi sento rispetto a ciò che ho vissuto

Quasi mai | A volte | Regolarmente | Spesso | Quasi sempre

Quando vivo eventi negativi o spiacevoli...

Penso a cose più piacevoli di ciò che ho vissuto

Quasi mai | A volte | Regolarmente | Spesso | Quasi sempre

Quando vivo eventi negativi o spiacevoli...

Penso a ciò che posso fare di meglio

Quasi mai | A volte | Regolarmente | Spesso | Quasi sempre

Scoring e interpretazione

Ogni domanda è valutata su una scala Likert a 5 punti (da 1 = (quasi) mai a 5 = (quasi) sempre). Il punteggio di ciascuna sottoscala (strategia) si ottiene sommando le risposte ai 4 item corrispondenti. Un punteggio più alto indica un uso più frequente della strategia in questione. L'analisi si concentra sul profilo delle strategie adattive rispetto a quelle disadattive.

Utilizzo

Questo strumento non è disponibile su Mentaal. Per usare questo questionario nella tua pratica devi disporre di una licenza d'uso valida. Ti invitiamo a inviarlo direttamente dal sito dell'editore.