CFQ

Questionario sulla fusione cognitiva (CFQ)

Il CFQ è un breve questionario di autovalutazione che misura la fusione cognitiva, cioè la tendenza a restare intrappolati nei propri pensieri al punto che questi orientano fortemente emozioni, attenzione e comportamento. È utilizzato soprattutto nell'ACT e negli approcci centrati sulla flessibilità psicologica. Lo strumento esplora in particolare la difficoltà a prendere distanza dai pensieri angoscianti, la lotta contro i contenuti mentali e lo spazio eccessivo dato alle cognizioni nell'esperienza quotidiana. La forma breve di 7 item è la versione più utilizzata dagli psicologi, nella pratica clinica e nella ricerca, per lo screening, la valutazione iniziale e il monitoraggio dei progressi nel corso del trattamento.

Numero di domande	7 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Cognitive Fusion Questionnaire
Destinatari	Adolescenti e adulti
Autori	David T. Gillanders, Helen Bolderston, Frank W. Bond, Maria Dempster, Paul E. Flaxman, Lindsey Campbell, Sian Kerr, Louise Tansey, Penelope Noel, Clive Ferenbach, Samantha Masley, Louise Roach, Joda Lloyd, Lauraine May, Susan Clarke, Bob Remington (2014)
Categoria	Generale

Anteprima delle 7 domande

I miei pensieri mi causano angoscia e sofferenza emotiva

non è mai vero | è vero molto raramente | è vero raramente | è vero a volte | è spesso vero | è vero quasi sempre | è sempre vero

Sono così preso dai miei pensieri che non riesco a fare ciò che più desidero fare

non è mai vero | è vero molto raramente | è vero raramente | è vero a volte | è spesso vero | è vero quasi sempre | è sempre vero

Analizzo troppo le situazioni, al punto tale che non mi è più utile

non è mai vero | è vero molto raramente | è vero raramente | è vero a volte | è spesso vero | è vero quasi sempre | è sempre vero

Lotto contro i miei pensieri

non è mai vero | è vero molto raramente | è vero raramente | è vero a volte | è spesso vero | è vero quasi sempre | è sempre vero

Mi arrabbio con me stesso per avere certi pensieri

non è mai vero | è vero molto raramente | è vero raramente | è vero a volte | è spesso vero | è vero quasi sempre | è sempre vero

Scoring e interpretazione

Ogni item viene valutato da 1 a 7, da mai vero a sempre vero. Il punteggio totale è la somma delle 7 risposte e va da 7 a 49. Un punteggio elevato indica una maggiore fusione cognitiva, quindi una maggiore tendenza a essere dominati dai propri pensieri. L'interpretazione è dimensionale e tiene conto del contesto clinico, del colloquio e dell'evoluzione dei punteggi nel tempo. Lo strumento è utile soprattutto per stimare l'intensità del processo e seguire il cambiamento terapeutico.