

Spørreskjema om kognitiv unngåelse (CAQ)

Spørreskjema om kognitiv unngåelse (CAQ) er utviklet for å kartlegge en persons tendens til å bruke kognitive unngåelsesstrategier for å håndtere stressende tanker eller situasjoner. Det er et nyttig verktøy for psykologer som ønsker å forstå unngåelsesmekanismer hos pasientene sine, som ofte ses ved angstlidelser og depressive lidelser.

Antall spørsmål	25 spørsmål
Estimert tid	6 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Cognitive Avoidance Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier (2002)
Kategori	Angst, Generelt

Forhåndsvisning av de 25 spørsmålene

Hvor typisk er denne påstanden for deg?

Det er ting jeg helst ikke vil tenke på.

Ikke typisk i det hele tatt | Litt typisk | Noe typisk | Svært typisk | Helt typisk

Hvor typisk er denne påstanden for deg?

Jeg unngår visse situasjoner som får meg til å rette oppmerksomheten mot ting jeg ikke vil tenke på.

Ikke typisk i det hele tatt | Litt typisk | Noe typisk | Svært typisk | Helt typisk

Hvor typisk er denne påstanden for deg?

Jeg erstatter truende indre bilder med ting jeg sier til meg selv inni hodet.

Ikke typisk i det hele tatt | Litt typisk | Noe typisk | Svært typisk | Helt typisk

Hvor typisk er denne påstanden for deg?

Jeg tenker på ting som bekymrer meg, som om de skjedde med noen andre.

Ikke typisk i det hele tatt | Litt typisk | Noe typisk | Svært typisk | Helt typisk

Hvor typisk er denne påstanden for deg?

Jeg har tanker som jeg prøver å unngå.

Ikke typisk i det hele tatt | Litt typisk | Noe typisk | Svært typisk | Helt typisk

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala fra 1 til 5, der 1 betyr aldri og 5 alltid. Høy skår gjenspeiler høyere grad av kognitiv unngåelse.

Spørreskjemaet består av 5 delskalaer:

- Erstatning av tanker (ledd 4, 11, 17, 20, 25)
- Omforming av bilder til tanker (ledd 3, 15, 19, 23, 24)
- Distraksjon (ledd 8, 10, 12, 13, 21)
- Unngåelse av truende stimuli (ledd 7, 9, 16, 18, 22)
- Tankeundertrykkelse (ledd 1, 2, 5, 6, 14)