

Spørreskjema om kognitiv emosjonsregulering (CERQ)

CERQ er et selvrapporteringsverktøy som måler de kognitive strategiene for emosjonsregulering som personer bruker etter negative eller belastende hendelser. Det identifiserer ulike måter å bearbeide følelser kognitivt på, som grubling, å sette ting i perspektiv eller katastrofetenkning, ut fra ni ulike strategier. Spørreskjemaet brukes i klinikk og forskning for å gi bedre forståelse av mekanismene bak emosjonell tilpasning.

Antall spørsmål	36 spørsmål
Estimert tid	15 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Kategori	Emosjonsregulering

Forhåndsvisning av de 36 spørsmålene

Når jeg opplever negative eller ubehagelige hendelser ...

Jeg føler at det er jeg som har skylden for det som skjedde.

Nesten aldri | Noen ganger | Regelmessig | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever negative eller ubehagelige hendelser ...

Jeg tenker at jeg må godta at det skjedde.

Nesten aldri | Noen ganger | Regelmessig | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever negative eller ubehagelige hendelser ...

Jeg tenker ofte på hvordan jeg føler meg etter det jeg har opplevd.

Nesten aldri | Noen ganger | Regelmessig | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever negative eller ubehagelige hendelser ...

Jeg tenker på ting som er hyggeligere enn det jeg har opplevd.

Nesten aldri | Noen ganger | Regelmessig | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever negative eller ubehagelige hendelser ...

Jeg tenker på den beste måten å gå videre på.

Nesten aldri | Noen ganger | Regelmessig | Ofte | Nesten alltid

Skåring og tolkning

Hvert spørsmål skåres på en 5-punkts likertskala (fra 1 = (nesten) aldri til 5 = (nesten) alltid). Skåren for hver delskala (strategi) får man ved å summere svarene på de 4 tilhørende leddene. Høyere skår viser hyppigere bruk av den aktuelle strategien. Analysen retter seg mot profilen av adaptive og maladaptive strategier.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.