CFQ

Spørreskjema om kognitiv fusjon (CFQ)

CFQ er et kort selvrapporteringsskjema som måler kognitiv fusjon, det vil si tendensen til å bli fanget av egne tanker i en slik grad at de i sterk grad styrer følelser, oppmerksomhet og atferd. Det brukes hovedsakelig i ACT og i tilnærminger som vektlegger psykologisk fleksibilitet. Verktøyet utforsker blant annet vansker med å løsrive seg fra belastende tanker, kampen mot mentalt innhold og den store plassen kognisjoner får i hverdagsopplevelsen. Kortversjonen med 7 ledd er den versjonen psykologer bruker mest, både i klinisk praksis og i forskning, til screening, førstegangskartlegging og oppfølging av utvikling i løpet av behandlingen.

Antall spørsmål	7 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Cognitive Fusion Questionnaire
Målgruppe	Ungdom og voksne
Forfattere	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)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 7 spørsmålene

Tankene mine gir meg plager eller følelsesmessig smerte

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer nesten alltid | Stemmer alltid

Jeg blir så oppslukt av tankene mine at jeg ikke klarer å gjøre det jeg helst vil

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer nesten alltid | Stemmer alltid

Jeg overanalyserer situasjoner til det punktet der det ikke lenger hjelper meg

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer nesten alltid | Stemmer alltid

Jeg strever med tankene mine

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer nesten alltid | Stemmer alltid

Jeg blir opprørt over meg selv fordi jeg har visse tanker

Stemmer aldri | Stemmer svært sjelden | Stemmer sjelden | Stemmer noen ganger | Stemmer ofte | Stemmer nesten alltid | Stemmer alltid

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres fra 1 til 7, fra stemmer aldri til stemmer alltid. Totalskåren er summen av de 7 svarene, med en variasjonsbredde fra 7 til 49. Høy skår indikerer større kognitiv fusjon, og dermed større tendens til å bli dominert av egne tanker. Tolkningen er dimensjonal og tar hensyn til den kliniske konteksten, intervjuet og endringer i skårene over tid. Verktøyet er hovedsakelig nyttig for å anslå intensiteten i prosessen og følge terapeutisk endring.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Mentaal er blitt en uunnværlig hjelp til å strukturere kartleggingene mine og få en dypere klinisk forståelse av pasientene mine."

 Nolwenn P. - KAT-psykolog