

Vragenlijst over cognitieve vermijding (CAQ)

De Cognitive Avoidance Questionnaire (CAQ) meet in hoeverre iemand cognitieve vermijdingsstrategieën gebruikt om met stressvolle gedachten of situaties om te gaan. Het is een nuttig instrument voor psychologen die de vermijdingsmechanismen van hun patiënten willen begrijpen, die vaak worden gezien bij angst- en depressieve stoornissen.

Aantal vragen	25 vragen
Geschatte duur	6 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Cognitive Avoidance Questionnaire
Doelgroep	Volwassenen
Auteurs	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier (2002)
Categorie	Angst, Algemeen

Voorbeeld van de 25 vragen

In hoeverre is de volgende uitspraak typerend voor u?

Er zijn dingen waar ik liever niet aan denk.

Helemaal niet typerend | Een beetje typerend | Tamelijk typerend | Erg typerend | Volledig typerend

In hoeverre is de volgende uitspraak typerend voor u?

Ik vermijd bepaalde situaties die mijn aandacht vestigen op dingen waar ik niet aan wil denken.

Helemaal niet typerend | Een beetje typerend | Tamelijk typerend | Erg typerend | Volledig typerend

In hoeverre is de volgende uitspraak typerend voor u?

Ik vervang bedreigende beelden in mijn hoofd door dingen die ik in gedachten tegen mezelf zeg.

Helemaal niet typerend | Een beetje typerend | Tamelijk typerend | Erg typerend | Volledig typerend

In hoeverre is de volgende uitspraak typerend voor u?

Ik denk aan dingen die mij zorgen baren alsof ze iemand anders overkomen.

Helemaal niet typerend | Een beetje typerend | Tamelijk typerend | Erg typerend | Volledig typerend

In hoeverre is de volgende uitspraak typerend voor u?

Ik heb gedachten die ik probeer te vermijden.

Helemaal niet typerend | Een beetje typerend | Tamelijk typerend | Erg typerend | Volledig typerend

Scoring en interpretatie

Elk item wordt beoordeeld op een schaal van 1 tot 5, waarbij 1 nooit betekent en 5 altijd. Een hoge score wijst op meer cognitieve vermijding.

De vragenlijst bestaat uit 5 subschalen:

- Vervanging van gedachten (items 4, 11, 17, 20, 25)
- Omzetting van beelden in gedachten (items 3, 15, 19, 23, 24)
- Afleiding (items 8, 10, 12, 13, 21)
- Vermijding van bedreigende prikkels (items 7, 9, 16, 18, 22)
- Gedachteonderdrukking (items 1, 2, 5, 6, 14)