

Kwestionariusz unikania poznawczego (CAQ)

Kwestionariusz unikania poznawczego (CAQ) służy do oceny skłonności do stosowania strategii unikania poznawczego w radzeniu sobie ze stresującymi myślami lub sytuacjami. To przydatne narzędzie dla psychologów, którzy chcą zrozumieć mechanizmy unikania u swoich pacjentów, często obserwowane w zaburzeniach lękowych i depresyjnych.

Liczba pytań	25 pytań
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Cognitive Avoidance Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J. i Pelletier (2002)
Kategoria	Lęk, Ogólne

Podgląd 25 pytań

Na ile to stwierdzenie jest dla Pana/Pani typowe?

Są sprawy, o których wolę nie myśleć.

Wcale nie jest typowe | Trochę typowe | Średnio typowe | Bardzo typowe | Całkowicie typowe

Na ile to stwierdzenie jest dla Pana/Pani typowe?

Unikam pewnych sytuacji, które sprawiają, że zwracam uwagę na rzeczy, o których nie chcę myśleć.

Wcale nie jest typowe | Trochę typowe | Średnio typowe | Bardzo typowe | Całkowicie typowe

Na ile to stwierdzenie jest dla Pana/Pani typowe?

Zastępuję zagrażające obrazy w umyśle tym, co mówię do siebie w myślach.

Wcale nie jest typowe | Trochę typowe | Średnio typowe | Bardzo typowe | Całkowicie typowe

Na ile to stwierdzenie jest dla Pana/Pani typowe?

Myślę o sprawach, które mnie niepokoją, tak jakby przydarzały się komuś innemu.

Wcale nie jest typowe | Trochę typowe | Średnio typowe | Bardzo typowe | Całkowicie typowe

Na ile to stwierdzenie jest dla Pana/Pani typowe?

Mam myśli, których staram się unikać.

Wcale nie jest typowe | Trochę typowe | Średnio typowe | Bardzo typowe | Całkowicie typowe

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali od 1 do 5, gdzie 1 oznacza nigdy, a 5 zawsze. Wysoki wynik odzwierciedla większe nasilenie unikania poznawczego.

Kwestionariusz obejmuje 5 podskal:

- Zastępowanie myśli (pozycje 4, 11, 17, 20, 25)
- Przekształcanie obrazów w myśli (pozycje 3, 15, 19, 23, 24)
- Odwracanie uwagi (pozycje 8, 10, 12, 13, 21)
- Unikanie bodźców zagrażających (pozycje 7, 9, 16, 18, 22)
- Tłumienie myśli (pozycje 1, 2, 5, 6, 14)