

Kwestionariusz poznawczej regulacji emocji (CERQ)

CERQ to narzędzie samoopisowe mierzące poznawcze strategie regulacji emocji stosowane po doświadczeniu zdarzeń negatywnych lub stresujących. Pozwala zidentyfikować różne sposoby poznawczego przetwarzania emocji, takie jak ruminacja, nadawanie szerszej perspektywy czy katastrofizowanie, w oparciu o dziewięć odrębnych strategii. Kwestionariusz stosuje się w praktyce klinicznej i badaniach naukowych, aby lepiej zrozumieć mechanizmy przystosowania emocjonalnego.

Liczba pytań	36 pytań
Szacowany czas	15 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Kategoria	Regulacja emocji

Podgląd 36 pytań

Kiedy doświadczam negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeń...

Czuję, że to ja jestem winny(-a) temu, co się stało.

Prawie nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Prawie zawsze

Kiedy doświadczam negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeń...

Myślę, że muszę zaakceptować to, że tak się stało.

Prawie nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Prawie zawsze

Kiedy doświadczam negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeń...

Często myślę o tym, co czuję w związku z tym, co przeżyłem(-am).

Prawie nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Prawie zawsze

Kiedy doświadczam negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeń...

Myślę o rzeczach przyjemniejszych niż to, co przeżyłem(-am).

Prawie nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Prawie zawsze

Kiedy doświadczam negatywnych lub nieprzyjemnych wydarzeń...

Myślę o tym, jak najlepiej postąpić.

Prawie nigdy | Czasami | Regularnie | Często | Prawie zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każde pytanie jest oceniane na 5-stopniowej skali Likerta (od 1 = (prawie) nigdy do 5 = (prawie) zawsze). Wynik w każdej podskali (strategii) uzyskuje się, sumując odpowiedzi na 4 odpowiadające jej pozycje. Wyższy wynik wskazuje na częstsze stosowanie danej strategii. Analiza koncentruje się na profilu strategii adaptacyjnych i nieadaptacyjnych.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.