CFQ

Kwestionariusz fuzji poznawczej (CFQ)

CFQ to krótki kwestionariusz samoopisowy mierzący fuzję poznawczą, czyli skłonność do takiego uwikłania we własne myśli, że silnie kierują one emocjami, uwagą i zachowaniem. Stosuje się go głównie w ACT i w podejściach skoncentrowanych na elastyczności psychologicznej. Narzędzie bada w szczególności trudność w odłączeniu się od przykrych myśli, walkę z treściami psychicznymi i nadmierne miejsce przyznawane myślom w codziennym doświadczeniu. Jego krótka, 7-pozycyjna forma jest wersją najczęściej stosowaną przez psychologów, zarówno w praktyce klinicznej, jak i w badaniach, do badań przesiewowych, oceny wstępnej i monitorowania postępów w trakcie terapii.

Liczba pytań	7 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Cognitive Fusion Questionnaire
Grupa docelowa	Młodzież i dorośli
Autorzy	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)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 7 pytań

Moje myśli powodują u mnie cierpienie lub ból emocjonalny

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Prawie zawsze | Zawsze

Tak bardzo pochłaniają mnie moje myśli, że nie jestem w stanie robić tego, na czym najbardziej mi zależy

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Prawie zawsze | Zawsze

Nadmiernie analizuję sytuacje, do tego stopnia, że mi to nie pomaga

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Prawie zawsze | Zawsze

Zmagam się ze swoimi myślami

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Prawie zawsze | Zawsze

Denerwuję się na siebie za to, że mam pewne myśli

Nigdy | Bardzo rzadko | Rzadko | Czasami | Często | Prawie zawsze | Zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się od 1 do 7, od „nigdy nieprawdziwe" do „zawsze prawdziwe". Wynik ogólny to suma 7 odpowiedzi, w zakresie od 7 do 49. Wysoki wynik wskazuje na większą fuzję poznawczą, a więc większą skłonność do bycia zdominowanym przez własne myśli. Interpretacja jest wymiarowa i uwzględnia kontekst kliniczny, wywiad oraz zmiany wyników w czasie. Narzędzie jest przydatne przede wszystkim do oszacowania nasilenia tego procesu i śledzenia zmiany terapeutycznej.