

Questionário de regulação emocional cognitiva (CERQ)

O CERQ é um instrumento de autorresposta que mede as estratégias cognitivas de regulação emocional que as pessoas utilizam depois de viverem acontecimentos negativos ou stressantes. Identifica diferentes formas de processar cognitivamente as emoções, como a ruminação, a relativização ou a catastrofização, com base em nove estratégias distintas. O questionário é utilizado em contexto clínico e de investigação para compreender melhor os mecanismos de ajustamento emocional.

Número de perguntas	36 perguntas
Duração estimada	15 minutos
Idioma	Português
Nome original	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Categoria	Regulação emocional

Pré-visualização das 36 perguntas

Quando vivo acontecimentos negativos ou desagradáveis...

Sinto que sou eu quem tem a culpa do que aconteceu.

Quase nunca | Às vezes | Regularmente | Frequentemente | Quase sempre

Quando vivo acontecimentos negativos ou desagradáveis...

Penso que tenho de aceitar que isto aconteceu.

Quase nunca | Às vezes | Regularmente | Frequentemente | Quase sempre

Quando vivo acontecimentos negativos ou desagradáveis...

Penso muitas vezes no que sinto em relação àquilo por que passei.

Quase nunca | Às vezes | Regularmente | Frequentemente | Quase sempre

Quando vivo acontecimentos negativos ou desagradáveis...

Penso em coisas mais agradáveis do que aquilo por que passei.

Quase nunca | Às vezes | Regularmente | Frequentemente | Quase sempre

Quando vivo acontecimentos negativos ou desagradáveis...

Penso na melhor forma de agir.

Quase nunca | Às vezes | Regularmente | Frequentemente | Quase sempre

Cotação e interpretação

Cada pergunta é cotada numa escala de tipo Likert de 5 pontos (de 1 = (quase) nunca a 5 = (quase) sempre). A pontuação de cada subescala (estratégia) obtém-se somando as respostas aos 4 itens correspondentes. Uma pontuação mais elevada indica uma utilização mais frequente da estratégia em causa. A análise centra-se no perfil de estratégias adaptativas versus desadaptativas.

Utilização

Este instrumento não está disponível no Mentaal. Para utilizar este questionário na sua prática, tem de dispor de uma licença de utilização válida. Convidamo-lo a enviá-lo diretamente a partir do site do editor.