

Formulär om kognitivt undvikande (CAQ)

Formuläret om kognitivt undvikande (CAQ) är utformat för att bedöma en persons tendens att använda kognitiva undvikandestrategier för att hantera stressande tankar eller situationer. Det är ett användbart verktyg för psykologer som vill förstå patienternas undvikandemekanismer, vilka ofta ses vid ångest- och depressionstillstånd.

Antal frågor	25 frågor
Beräknad tid	6 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Cognitive Avoidance Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier (2002)
Kategori	Ångest, Allmänt

Förhandsgranskning av de 25 frågorna

Hur typiskt är detta påstående för dig?

Det finns saker som jag helst inte vill tänka på.

Inte alls typiskt | Lite typiskt | Ganska typiskt | Mycket typiskt | Helt typiskt

Hur typiskt är detta påstående för dig?

Jag undviker vissa situationer som gör att jag uppmärksammar sådant jag inte vill tänka på.

Inte alls typiskt | Lite typiskt | Ganska typiskt | Mycket typiskt | Helt typiskt

Hur typiskt är detta påstående för dig?

Jag ersätter hotfulla inre bilder med saker som jag säger till mig själv i tankarna.

Inte alls typiskt | Lite typiskt | Ganska typiskt | Mycket typiskt | Helt typiskt

Hur typiskt är detta påstående för dig?

Jag tänker på sådant som oroar mig som om det hände någon annan.

Inte alls typiskt | Lite typiskt | Ganska typiskt | Mycket typiskt | Helt typiskt

Hur typiskt är detta påstående för dig?

Jag har tankar som jag försöker undvika.

Inte alls typiskt | Lite typiskt | Ganska typiskt | Mycket typiskt | Helt typiskt

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala från 1 till 5, där 1 betyder aldrig och 5 alltid. Hög poäng speglar en högre grad av kognitivt undvikande.

Formuläret omfattar 5 delskalor:

- Tankesubstitution (frågorna 4, 11, 17, 20, 25)
- Omvandling av bilder till tankar (frågorna 3, 15, 19, 23, 24)
- Distraktion (frågorna 8, 10, 12, 13, 21)
- Undvikande av hotfulla stimuli (frågorna 7, 9, 16, 18, 22)
- Tankeundertryckning (frågorna 1, 2, 5, 6, 14)