

Frågeformulär om kognitiv emotionsreglering (CERQ)

CERQ är ett självskattningsinstrument som mäter de kognitiva strategier för emotionsreglering som personer använder efter negativa eller stressande händelser. Det identifierar olika sätt att kognitivt bearbeta känslor, som grubbel, att sätta saker i perspektiv eller katastroftänkande, utifrån nio olika strategier. Formuläret används kliniskt och i forskning för att bättre förstå mekanismerna bakom känslomässig anpassning.

Antal frågor	36 frågor
Beräknad tid	15 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Kategori	Emotionsreglering

Förhandsgranskning av de 36 frågorna

När jag upplever negativa eller obehagliga händelser...

Jag känner att det är jag som bär skulden för det som hände.

Nästan aldrig | Ibland | Regelbundet | Ofta | Nästan alltid

När jag upplever negativa eller obehagliga händelser...

Jag tänker att jag måste acceptera att det hände.

Nästan aldrig | Ibland | Regelbundet | Ofta | Nästan alltid

När jag upplever negativa eller obehagliga händelser...

Jag tänker ofta på hur jag känner inför det jag har varit med om.

Nästan aldrig | Ibland | Regelbundet | Ofta | Nästan alltid

När jag upplever negativa eller obehagliga händelser...

Jag tänker på saker som är trevligare än det jag har varit med om.

Nästan aldrig | Ibland | Regelbundet | Ofta | Nästan alltid

När jag upplever negativa eller obehagliga händelser...

Jag tänker på det bästa sättet att gå vidare.

Nästan aldrig | Ibland | Regelbundet | Ofta | Nästan alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga poängsätts på en 5-gradig likertskala (från 1 = (nästan) aldrig till 5 = (nästan) alltid). Poängen för varje delskala (strategi) fås genom att summera svaren på de 4 item som hör till den. En högre poäng tyder på att strategin används oftare. Analysen fokuserar på profilen av adaptiva kontra maladaptiva strategier.

Användning

Det här instrumentet finns inte på Mentaal. För att kunna använda formuläret i ditt arbete behöver du en giltig licens. Vi rekommenderar att du skickar det direkt från utgivarens webbplats.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Jag var skeptisk i början, men nu kan jag inte vara utan det här verktyget i mitt arbete.”

Elodie C. - KBT-psykolog