


# Formulär om kognitiv fusion (CFQ)

CFQ är ett kort självskattningsformulär som mäter kognitiv fusion, det vill säga tendensen att fastna i sina tankar i så hög grad att de starkt styr känslor, uppmärksamhet och beteende. Det används främst inom ACT och metoder med fokus på psykologisk flexibilitet. Instrumentet kartlägger framför allt svårigheten att koppla loss från plågsamma tankar, kampen mot mentalt innehåll och den alltför stora plats som kognitioner får i den vardagliga upplevelsen. Dess korta form med 7 påståenden är den version som psykologer använder mest, både i klinisk praktik och forskning, för screening, inledande bedömning och uppföljning av utvecklingen under behandlingens gång.

| | |
|---|---|
| Antal frågor | 7 frågor |
| Beräknad tid | 5 minuter |
| Språk | Svenska |
| Originalnamn | Cognitive Fusion Questionnaire |
| Målgrupp | Ungdomar och vuxna |
| Författare | 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) |
| Kategori | Allmänt |

## Förhandsgranskning av de 7 frågorna

Mina tankar orsakar mig lidande eller känslomässig smärta

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Jag fastnar så mycket i mina tankar att jag inte kan göra det jag helst vill göra

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Jag överanalyserar situationer till den grad att det inte hjälper mig

Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant

Jag kämpar med mina tankar

| Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant |
|---|---|---|---|---|---|---|

Jag blir upprörd på mig själv för att jag har vissa tankar

| Aldrig sant | Mycket sällan sant | Sällan sant | Ibland sant | Ofta sant | Nästan alltid sant | Alltid sant |
|---|---|---|---|---|---|---|


### 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 påstående skattas från 1 till 7, från stämmer aldrig till stämmer alltid. Totalpoängen är summan av de 7 svaren, med ett intervall från 7 till 49. En hög poäng tyder på större kognitiv fusion och därmed en större tendens att domineras av sina tankar. Tolkningen är dimensionell och tar hänsyn till det kliniska sammanhanget, intervjun och förändringar i poängen över tid. Instrumentet är främst användbart för att skatta processens intensitet och följa terapeutisk förändring.


## 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

★★★★★

“Mentaal har verkligen förenklat mitt arbete online tack vare den automatiska poängsättningen och det smidiga utskicket av formulär.”

Basile R. - Klinisk psykolog