Lumina Measures

CERQ-36

Questionário de Regulação Emocional Cognitiva

Versão em português · 36 itens

Nome _____

Data _____

Como você lida com os eventos? Todos nós somos confrontados com eventos negativos ou desagradáveis em determinados momentos da vida e cada um responde de sua própria maneira. A partir das frases abaixo indique o que você geralmente pensa quando você passa por eventos negativos ou desagradáveis.

1 Quase nunca
2 Algumas vezes
3 Regularmente
4 Frequentemente
5 Quase sempre

		1	2	3	4	5
1	Eu sinto que sou eu o(a) culpado(a) pelo que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Eu penso que tenho que aceitar o que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Eu penso sobre como me sinto em relação ao que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Eu penso em coisas mais agradáveis do que o ocorrido.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Eu penso no que é que posso fazer melhor.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Eu penso que posso aprender alguma coisa com a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Eu penso que tudo poderia ter sido muito pior.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Eu penso que o que aconteceu comigo é muito pior do que o que aconteceu com os outros.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Eu sinto que os outros são os culpados pelo que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Eu sinto que sou eu o(a) responsável pelo que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Eu penso que tenho que aceitar a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Eu me preocupo com o que penso e sinto sobre o que aconteceu comigo.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Penso em coisas agradáveis que não têm nada a ver com a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Eu penso sobre como eu posso lidar melhor com a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Eu penso que posso me tornar uma pessoa mais forte como resultado do que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Eu penso que outras pessoas passam por experiências muito piores.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Continuo pensando no quão terrível foi o que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Eu sinto que os outros são responsáveis pelo que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Eu penso nos erros que cometi nesta situação.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Eu penso que não tem como eu mudar nada sobre a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Eu quero entender por que eu me sinto dessa forma sobre o que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐
22	Eu penso em algo de bom, em vez do que aconteceu.	☐	☐	☐	☐	☐

1 Quase nunca
2 Algumas vezes
3 Regularmente
4 Frequentemente
5 Quase sempre

		1	2	3	4	5
23	Eu penso sobre como mudar a situação.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Penso que a situação também tem seu lado positivo.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Eu penso que não foi tão ruim assim comparado a outras coisas.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Eu penso que o que aconteceu comigo é o que de pior poderia acontecer a uma pessoa.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Eu penso nos erros que outras pessoas cometeram em relação a esse acontecimento.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Eu penso, basicamente, que a causa encontra-se em mim mesmo(a).	☐	☐	☐	☐	☐
29	Eu penso que tenho que aprender a viver com isso.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Eu tento pensar sobre os sentimentos que a situação provocou em mim.	☐	☐	☐	☐	☐
31	Eu penso em experiências agradáveis.	☐	☐	☐	☐	☐
32	Eu penso em um plano sobre o melhor que eu posso fazer.	☐	☐	☐	☐	☐
33	Procuro pelos lados positivos da situação.	☐	☐	☐	☐	☐
34	Eu digo a mim mesmo que há coisas piores na vida.	☐	☐	☐	☐	☐
35	Eu fico pensando o tempo todo em como a situação foi horrível.	☐	☐	☐	☐	☐
36	Eu sinto que, basicamente, a causa está nos outros.	☐	☐	☐	☐	☐

Referências

Questionário de Regulação Emocional Cognitiva. Versão em português · 36 itens. Formulário da versão apresentada.

GARNEFSKI, Nadia; KRAAIJ, Vivian; SPINHOVEN, Philip. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. Personality and Individual Differences, v. 30, n. 8, p. 1311-1327, 2001. DOI: 10.1016/S0191-8869(00)00113-6.

OHNO, Priscilla Moreira. Cognições e coping cognitivo relacionados à qualidade de vida em diabéticos. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2017. SCHÄFER, Julia Luiza; CIBILS FILHO, Bolivar Ramos; MOURA, Tayse Conter de; TAVARES, Valquíria Coutinho; ARTECHE, Adriane Xavier; KRISTENSEN, Christian Haag. Psychometric properties of the Brazilian version of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 40, n. 2, p. 160-169, 2018. DOI: 10.1590/2237-6089-2017-0074.