

# Bạn kiểm soát cảm xúc một cách có ý thức như thế nào?

## Bảng hỏi Điều tiết nhận thức cảm xúc<sup>1</sup>, CERQ

### Hướng dẫn

Kiểm soát cảm xúc là khả năng điều chỉnh – tức là, thay đổi và chuyển hóa các trải nghiệm cảm xúc của một người. **Sự điều tiết cảm xúc khác với việc kiềm chế hay cất giấu cảm xúc cá nhân, và cũng khác với việc giải tỏa cảm xúc** khi một người thể hiện hoặc bộc lộ mạnh mẽ các cảm xúc của họ. Bảng hỏi này đánh giá khả năng điều tiết cảm xúc của bạn thông qua một chuỗi những tiến trình nhận thức, chẳng hạn như tái đánh giá tích cực (suy ngẫm lại một cách tích cực hơn về sự kiện tạo nên cảm xúc), chấp nhận, dẫn vật và tự trách mình. Hãy cho biết bạn suy nghĩ theo những cách dưới đây thường xuyên tới mức nào khi trải qua các sự kiện căng thẳng trong đời hoặc có tính đe dọa mạnh mẽ.

### Chấm điểm

Hầu như không bao giờ = 1, Hiếm khi = 2, Thỉnh thoảng = 3, Nhiều lần = 4, Hầu như luôn luôn = 5

(-) Tổng điểm tự trách cứ	= tổng điểm các mục từ 1 đến 4	_____
(+) Tổng điểm chấp nhận	= tổng điểm các mục từ 5 đến 8	_____
(-) Tổng điểm dẫn vật	= tổng điểm các mục từ 9 đến 12	_____
(+) Tổng điểm tái tập trung tới mặt tích cực	= tổng điểm các mục từ 13 đến 16	_____
(+) Tổng điểm tái tập trung vào việc lập kế hoạch	= tổng điểm các mục từ 17 đến 20	_____
(+) Tổng điểm đánh giá tích cực	= tổng điểm các mục từ 21 đến 24	_____
(+) Tổng điểm thay đổi góc nhìn	= tổng điểm các mục từ 25 đến 28	_____
(-) Tổng điểm bi kịch hóa vấn đề	= tổng điểm các mục từ 29 đến 32	_____
(-) Tổng điểm quy trách nhiệm cho người khác	= tổng điểm các mục từ 33 đến 36	_____

<sup>1</sup> The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire

Học viên: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_

	1	2	3	4	5	
	Hầu như không bao giờ	Hiếm khi	Thỉnh thoảng	Nhiều lần	Hầu như luôn luôn	
1. Tôi cảm thấy tôi là người đáng bị trách về việc đó.						
2. Tôi cảm thấy tôi là người chịu trách nhiệm về việc đã xảy ra.						
3. Tôi nghĩ về các sai lầm tôi đã gây ra trong vấn đề này.						
4. Tôi nghĩ rằng về cơ bản, nguyên nhân nằm ở tôi.						
5. Tôi nghĩ rằng tôi phải chấp nhận rằng việc đó đã xảy ra.						
6. Tôi nghĩ rằng tôi phải chấp nhận hoàn cảnh.						
7. Tôi nghĩ rằng tôi không thể thay đổi bất cứ điều gì về việc đó.						
8. Tôi nghĩ rằng tôi phải học để sống chung với việc đó.						
9. Tôi thường nghĩ về cách tôi cảm nhận những trải nghiệm.						
10. Tôi chìm đắm trong suy nghĩ và cảm nhận về những trải nghiệm của mình.						
11. Tôi muốn hiểu tại sao tôi cảm nhận như vậy về những gì đã trải qua.						
12. Tôi suy nghĩ nhiều về những cảm xúc được tạo ra trong tôi do hoàn cảnh.						

Học viên: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_

13. Tôi nghĩ về những điều đẹp đẽ hơn những gì tôi đã trải qua.						
14. Tôi nghĩ về những điều dễ chịu, không làm tôi bận lòng.						
15. Tôi nghĩ về điều gì đó tốt đẹp thay vì điều đã xảy ra.						
16. Tôi nghĩ về những trải nghiệm dễ chịu.						
17. Tôi nghĩ về những gì tôi có thể làm tốt nhất.						
18. Tôi nghĩ về cách đương đầu tốt nhất với hoàn cảnh.						
19. Tôi nghĩ về cách thay đổi hoàn cảnh.						
20. Tôi nghĩ về một kế hoạch tôi có thể thực hiện tốt nhất.						
21. Tôi nghĩ tôi có thể học được điều gì đó từ hoàn cảnh.						
22. Tôi nghĩ tôi có thể trở thành một người mạnh mẽ hơn từ những gì đã xảy ra.						
23. Tôi nghĩ hoàn cảnh cũng có những mặt tích cực của nó.						
24. Tôi tìm kiếm những mặt tích cực của vấn đề.						
25. Tôi nghĩ rằng có lẽ mọi thứ có thể còn tồi tệ hơn nữa.						
26. Tôi nghĩ những người khác đi qua nhiều trải nghiệm tồi tệ hơn.						
27. Tôi nghĩ rằng không quá tệ khi so sánh với những thứ khác.						
28. Tôi tự nói với mình rằng còn có những thứ tồi tệ hơn trong đời.						

Học viên: \_\_\_\_\_

Ngày: \_\_\_\_\_

29. Tôi thường nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua tồi tệ hơn nhiều so với những gì người khác trải qua.						
30. Tôi cứ nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua thật tồi tệ làm sao.						
31. Tôi thường nghĩ rằng những gì tôi đã trải qua là điều tồi tệ nhất có thể xảy ra đối với một con người.						
32. Tôi liên tục nghĩ rằng hoàn cảnh đó mới khủng khiếp làm sao.						
33. Tôi cảm thấy rằng người khác phải bị trách cứ về việc đó.						
34. Tôi cảm thấy rằng người khác phải chịu trách nhiệm về những gì đã xảy ra.						
35. Tôi nghĩ về những sai lầm người khác đã gây ra trong vấn đề này.						
36. Tôi nghĩ rằng về cơ bản, nguyên nhân nằm ở những người khác.						

**Nguồn tham khảo:** Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The cognitive emotion regulation questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment, 23*(3), 141-149.

**Bảng hỏi Điều tiết nhận thức cảm xúc (CERQ)** được chuyển ngữ Tiếng Việt bởi Nhóm dịch giả *Thiền & Trị Liệu*, giúp học viên Khóa “**Thiền & Tâm lý trị liệu**” có cơ sở tự đánh giá, so sánh, và lưu trữ kết quả thiền tập của cá nhân theo thời gian. Bảng hỏi có thể được sử dụng cho mục đích tham chiếu CERQ và MAAS – phiên bản tiếng Việt áp dụng cho nhóm đối tượng người Việt, ví dụ đối với một luận án nghiên cứu sau ĐH. Mọi thắc mắc khác về các nền tảng thiết lập Chánh niệm vui lòng gửi email tới [ThienTherapy@gmail.com](mailto:ThienTherapy@gmail.com)