TCQ

Fragebogen zur Gedankenkontrolle (TCQ)

Der TCQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Messung der Strategien, mit denen eine Person unerwünschte und aufdringliche Gedanken zu kontrollieren versucht. Er zeigt die kognitiven Mechanismen beim Umgang mit intrusiven Gedanken auf, die bei Angst- und Zwangsstörungen häufig untersucht werden. Erfasst werden fünf Dimensionen: Ablenkung, Selbstfokussierung, Bestrafung, soziale Sorge und Neubewertung.

Anzahl der Fragen	30 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Thought Control Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Kategorie	Zwangsstörung, Angst

Vorschau der 30 Fragen

Wenn ich einen unangenehmen / unerwünschten Gedanken habe:

Ich rufe mir stattdessen positive Bilder ins Gedächtnis.

Nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn ich einen unangenehmen / unerwünschten Gedanken habe:

Ich sage mir, dass ich nicht so dumm sein soll.

Nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn ich einen unangenehmen / unerwünschten Gedanken habe:

Ich konzentriere mich auf den Gedanken.

Nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn ich einen unangenehmen / unerwünschten Gedanken habe:

Ich ersetze den Gedanken durch einen harmloseren schlechten Gedanken.

Nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn ich einen unangenehmen / unerwünschten Gedanken habe:

Ich spreche mit niemandem über den Gedanken.

Nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Auswertung und Interpretation

Die Items werden auf einer vierstufigen Likert-Skala bewertet (von 1 = nie bis 4 = fast immer). Es können Werte für jede Subskala sowie ein Gesamtwert berechnet werden. Je höher der Wert auf einer Subskala, desto häufiger wird die entsprechende Strategie eingesetzt. Zur Interpretation werden die Werte der Strategien miteinander und gegebenenfalls mit normativen Stichproben verglichen.