TCQ

Questionario sul controllo dei pensieri (TCQ)

Il TCQ è un questionario di autovalutazione che misura le strategie che una persona utilizza per controllare i pensieri indesiderati e intrusivi. Individua i meccanismi cognitivi coinvolti nella gestione dei pensieri intrusivi, frequentemente studiati nei disturbi d'ansia e ossessivo-compulsivi. Vengono valutate cinque dimensioni: distrazione, focalizzazione su di sé, punizione, preoccupazione sociale e rivalutazione.

Numero di domande	30 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Thought Control Questionnaire
Destinatari	Adulti
Autori	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Categoria	DOC, Ansia

Anteprima delle 30 domande

Quando ho un pensiero sgradevole / indesiderato:

Richiamo invece alla mente immagini positive

Mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando ho un pensiero sgradevole / indesiderato:

Mi dico di non essere così sciocco/a

Mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando ho un pensiero sgradevole / indesiderato:

Mi concentro sul pensiero

Mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando ho un pensiero sgradevole / indesiderato:

Sostituisco il pensiero con un pensiero negativo più banale

Mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando ho un pensiero sgradevole / indesiderato:

Non parlo del pensiero con nessuno

Mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Scoring e interpretazione

Gli item sono valutati su una scala Likert a 4 punti (da 1 = Mai a 4 = Quasi sempre). Si possono calcolare punteggi per ciascuna sottoscala e un punteggio totale. Più alto è il punteggio in una sottoscala, più la strategia corrispondente viene utilizzata. L'interpretazione si fa confrontando i punteggi tra le diverse strategie ed eventualmente con campioni normativi.