ATQ

# Spørreskjema om automatiske tanker (ATQ)

ATQ er et selvrapporteringsverktøy som brukes til å identifisere og tallfeste hvor ofte negative automatiske tanker knyttet til depresjon forekommer. Det kartlegger kognitive skjemaer og er til støtte i diagnostikk og behandlingsoppfølging, særlig i kognitiv atferdsterapi.

| | |
|---|---|
| Antall spørsmål | 30 spørsmål |
| Estimert tid | 10 minutter |
| Språk | Norsk bokmål |
| Originalnavn | Automatic Thoughts Questionnaire |
| Målgruppe | Ungdom, voksne |
| Forfattere | Steven D. Hollon, Philip C. Kendall (1980) |
| Kategori | Depresjon, Generelt |

## Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

Jeg synes det er veldig vanskelig å møte verden

Ikke i det hele tatt | Noen ganger | Ganske ofte | Ofte | Hele tiden

Jeg duger ikke

Ikke i det hele tatt | Noen ganger | Ganske ofte | Ofte | Hele tiden

Hvorfor lykkes jeg aldri?

Ikke i det hele tatt | Noen ganger | Ganske ofte | Ofte | Hele tiden

Ingen forstår meg

Ikke i det hele tatt | Noen ganger | Ganske ofte | Ofte | Hele tiden

Jeg har sviktet andre

| Ikke i det hele tatt | Noen ganger | Ganske ofte | Ofte | Hele tiden |
|---|---|---|---|---|

## Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en skala fra 1 til 5 etter hvor ofte tankene har forekommet den siste uken. Totalskåren får man ved å summere poengene for hvert ledd, og en høy skår viser at negative tanker forekommer oftere.