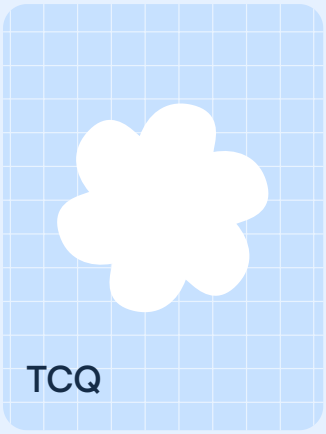


Spørreskjema om tankekontroll (TCQ)

TCQ er et selvrapporteringsskjema som måler strategiene en person bruker for å kontrollere uønskede og påtrengende tanker. Det identifiserer de kognitive mekanismene som er involvert i håndteringen av påtrengende tanker, som ofte studeres ved angstlidelser og tvangslidelser. Fem dimensjoner kartlegges: distraksjon, selvfokus, straff, sosial bekymring og revurdering.

Antall spørsmål	30 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Thought Control Questionnaire
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Kategori	OCD, Angst

Forhåndsvisning av de 30 spørsmålene

Når jeg opplever en ubehagelig eller uønsket tanke:

Jeg henter frem positive bilder i stedet

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever en ubehagelig eller uønsket tanke:

Jeg sier til meg selv at jeg ikke må være så dum

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever en ubehagelig eller uønsket tanke:

Jeg fokuserer på tanken

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever en ubehagelig eller uønsket tanke:

Jeg erstatter tanken med en mer ubetydelig negativ tanke

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når jeg opplever en ubehagelig eller uønsket tanke:

Jeg snakker ikke med noen om tanken

Aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Leddene vurderes på en Likert-skala med 4 punkter (fra 1 = aldri til 4 = nesten alltid). Skårer kan beregnes for hver delskala og som en totalskår. Jo høyere skår på en delskala, desto mer brukes den tilsvarende strategien. Tolkningen skjer ved å sammenligne skårene på tvers av strategier og eventuelt med normative utvalg.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Mentaal er blitt en uunnværlig hjelp til å strukturere kartleggingene mine og få en dypere klinisk forståelse av pasientene mine.”

Nolwenn P. - KAT-psykolog