ATQ

Kwestionariusz myśli automatycznych (ATQ)

ATQ to narzędzie samoopisowe służące do identyfikacji i ilościowej oceny częstości negatywnych myśli automatycznych związanych z depresją. Ocenia schematy poznawcze, wspierając diagnozę i monitorowanie leczenia, zwłaszcza w terapii poznawczo-behawioralnej.

Liczba pytań	30 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Automatic Thoughts Questionnaire
Grupa docelowa	Młodzież, dorośli
Autorzy	Steven D. Hollon, Philip C. Kendall (1980)
Kategoria	Depresja, Ogólne

Podgląd 30 pytań

Bardzo trudno mi stawić czoła światu.

Wcale | Czasami | Dość często | Często | Cały czas

Nie jestem dobry(-a).

Wcale | Czasami | Dość często | Często | Cały czas

Dlaczego nigdy mi się nie udaje?

Wcale | Czasami | Dość często | Często | Cały czas

Nikt mnie nie rozumie.

Wcale | Czasami | Dość często | Często | Cały czas

Zawiodłem(-am) innych.

Wcale | Czasami | Dość często | Często | Cały czas

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na skali od 1 do 5 w zależności od częstości występowania danej myśli w ciągu ostatniego tygodnia. Wynik ogólny uzyskuje się, sumując punkty ze wszystkich pozycji; wysoki wynik odzwierciedla większą częstość negatywnych myśli.