

Kwestionariusz myśli w sytuacjach społecznych (SCQ)

SCQ ocenia częstość i siłę myśli automatycznych pojawiających się w lękotwórczych sytuacjach społecznych. Pomaga rozpoznać negatywne wzorce myślenia związane z lękiem przed oceną lub odrzuceniem. Kwestionariusz jest szczególnie przydatny w ocenie lęku społecznego.

Liczba pytań	44 pytania
Szacowany czas	11 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Social Cognition Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli, dzieci
Autorzy	Adrian Wells, Lucia Stopa, David M Clark (1993)
Kategoria	Lęk

Podgląd 44 pytań

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia pojawiała się u Pana/Pani ta myśl?

„Nie będę w stanie mówić”

Ta myśl nigdy się nie pojawia | Ta myśl pojawia się rzadko | Ta myśl pojawia się w połowie sytuacji, w których odczuwam zdenerwowanie | Ta myśl pojawia się często | Ta myśl pojawia się zawsze, gdy odczuwam zdenerwowanie

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia pojawiała się u Pana/Pani ta myśl?

„Nie da się mnie lubić”

Ta myśl nigdy się nie pojawia | Ta myśl pojawia się rzadko | Ta myśl pojawia się w połowie sytuacji, w których odczuwam zdenerwowanie | Ta myśl pojawia się często | Ta myśl pojawia się zawsze, gdy odczuwam zdenerwowanie

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia pojawiała się u Pana/Pani ta myśl?

„Zacznę się trząść lub drżeć i nie będę w stanie nad tym zapanować”

Ta myśl nigdy się nie pojawia | Ta myśl pojawia się rzadko | Ta myśl pojawia się w połowie sytuacji, w których odczuwam zdenerwowanie | Ta myśl pojawia się często | Ta myśl pojawia się zawsze, gdy odczuwam zdenerwowanie

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia pojawiała się u Pana/Pani ta myśl?

„Ludzie będą się na mnie gapić”

Ta myśl nigdy się nie pojawia | Ta myśl pojawia się rzadko | Ta myśl pojawia się w połowie sytuacji, w których odczuwam zdenerwowanie | Ta myśl pojawia się często | Ta myśl pojawia się zawsze, gdy odczuwam zdenerwowanie

Jak często w ciągu ostatniego tygodnia pojawiała się u Pana/Pani ta myśl?

„Jestem głupi(-a)”

Ta myśl nigdy się nie pojawia | Ta myśl pojawia się rzadko | Ta myśl pojawia się w połowie sytuacji, w których odczuwam zdenerwowanie | Ta myśl pojawia się często | Ta myśl pojawia się zawsze, gdy odczuwam zdenerwowanie

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda myśl jest oceniana w dwóch wymiarach: częstości i przekonania. Częstość ocenia się w skali do 4 punktów, zgodnie z podaną skalą. Następnie oblicza się średnią częstość, dzieląc sumę częstości przez liczbę wypełnionych pozycji. Przekonanie ocenia się dla każdej myśli na skali od 0 do 100. Średnie przekonanie oblicza się w ten sam sposób: suma wyników podzielona przez liczbę wypełnionych pozycji. Te dwie średnie dają ogólny obraz obecności i nasilenia lękowych myśli społecznych pacjenta.