TCQ

Kwestionariusz kontroli myśli (TCQ)

TCQ to kwestionariusz samoopisowy mierzący strategie, których osoba używa, aby kontrolować niechciane i natrętne myśli. Pozwala określić mechanizmy poznawcze zaangażowane w radzenie sobie z myślami natrętnymi, często badane w zaburzeniach lękowych i obsesyjno-kompulsyjnych. Ocenia się pięć wymiarów: odwracanie uwagi, skupienie na sobie, karanie, troskę o kontakty społeczne i ponowną ocenę.

Liczba pytań	30 pytań
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Thought Control Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Kategoria	OCD, Lęk

Podgląd 30 pytań

Kiedy mam nieprzyjemną lub niechcianą myśl:

Zamiast tego przywołuję w myślach pozytywne obrazy

Nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy mam nieprzyjemną lub niechcianą myśl:

Mówię sobie: „Nie bądź głupi(-a)”

Nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy mam nieprzyjemną lub niechcianą myśl:

Skupiam się na tej myśli

Nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy mam nieprzyjemną lub niechcianą myśl:

Zastępuję tę myśl inną, bardziej błahą złą myślą

Nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy mam nieprzyjemną lub niechcianą myśl:

Nie mówię nikomu o tej myśli

Nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Pozycje ocenia się na 4-stopniowej skali Likerta (od 1 = nigdy do 4 = prawie zawsze). Można obliczyć wyniki w każdej podskali oraz wynik całkowity. Im wyższy wynik w podskali, tym częściej stosowana jest odpowiadająca jej strategia. Interpretacja polega na porównaniu wyników dla poszczególnych strategii oraz ewentualnie z próbami normatywnymi.