TCQ

Questionário de controlo do pensamento (TCQ)

O TCQ é um questionário de autorresposta que mede as estratégias que a pessoa utiliza para controlar pensamentos indesejados e intrusivos. Identifica os mecanismos cognitivos envolvidos na gestão dos pensamentos intrusivos, frequentemente estudados nas perturbações de ansiedade e obsessivo-compulsivas. São avaliadas cinco dimensões: distração, foco em si, punição, preocupação social e reavaliação.

Número de perguntas	30 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Thought Control Questionnaire
Público-alvo	Adultos
Autores	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Categoria	POC, Ansiedade

Pré-visualização das 30 perguntas

Quando tenho um pensamento desagradável ou indesejado:

Em vez disso, trago à mente imagens positivas

Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando tenho um pensamento desagradável ou indesejado:

Digo a mim próprio/a para não ser tão estúpido/a

Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando tenho um pensamento desagradável ou indesejado:

Concentro-me no pensamento

Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando tenho um pensamento desagradável ou indesejado:

Substituo o pensamento por um pensamento mau mais trivial

Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Quando tenho um pensamento desagradável ou indesejado:

Não falo do pensamento a ninguém

Nunca | Às vezes | Frequentemente | Quase sempre

Cotação e interpretação

Os itens são cotados numa escala de Likert de 4 pontos (de 1 = Nunca a 4 = Quase sempre). Podem ser calculadas pontuações para cada subescala, bem como uma pontuação total. Quanto mais elevada for a pontuação numa subescala, mais a estratégia correspondente é utilizada. A interpretação faz-se comparando as pontuações entre estratégias e, eventualmente, com amostras normativas.