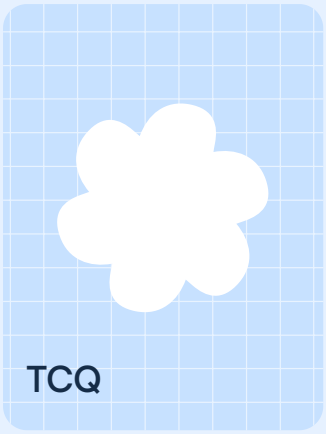


Formulär om tankekontroll (TCQ)

TCQ är ett självskattningsformulär som mäter de strategier en person använder för att kontrollera oönskade och påträngande tankar. Det identifierar de kognitiva mekanismer som är involverade i hanteringen av påträngande tankar, vilka ofta studeras vid ångestsyndrom och tvångssyndrom. Fem dimensioner bedöms: distraktion, självfokus, bestraffning, social oro och omvärdering.

Antal frågor	30 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Thought Control Questionnaire
Målgrupp	Vuxna
Författare	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Kategori	OCD, Ångest

Förhandsgranskning av de 30 frågorna

När jag får en obehaglig eller oönskad tanke:

Frammanar jag positiva bilder i stället

Aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När jag får en obehaglig eller oönskad tanke:

Säger jag till mig själv att inte vara så dum

Aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När jag får en obehaglig eller oönskad tanke:

Fokuserar jag på tanken

Aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När jag får en obehaglig eller oönskad tanke:

Ersätter jag tanken med en mer obetydlig negativ tanke

Aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När jag får en obehaglig eller oönskad tanke:

Pratar jag inte om tanken med någon

Aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Frågorna skattas på en 4-gradig Likertskala (från 1 = aldrig till 4 = nästan alltid). Poäng kan beräknas för varje delskala samt en totalpoäng. Ju högre poäng på en delskala, desto mer används motsvarande strategi. Tolkningen görs genom att jämföra poängen mellan strategierna och eventuellt med normativa urval.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Jag har använt Mentaal i 2 månader nu och det här verktyget har revolutionerat hur jag ser på vården och hur min kalender ser ut!”

Romane L. - KBT-psykolog online