

پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس (TCQ)

تقریباً همیشه	اغلب	گاهی اوقات	تقریباً هرگز	وقتی من یک فکر ناخوشایند / ناخواسته را تجربه می کنم:	رتبه
				به جای آن به افکار خوشایند فکر می کنم	۱
				به چیز دیگری فکر می کنم.	۲
				به جای آن خودم را به کاری مشغول می کنم.	۳
				کاری را که از آن لذت می برم انجام می دهم.	۴
				به جای آن تصویر مثبت را به ذهن می آورم.	۵
				خودم را به چیزی مشغول می کنم.	۶
				در مورد مشکلات کوچکتری که دارم، بیشتر فکر می کنم.	۷
				به جای آن به نگرانی های گذشته ام فکر می کنم.	۸
				به دیگر نگرانی هایم می پردازم.	۹
				به جای این فکر، افکار منفی پیش پا افتاده تری را جایگزین می کنم.	۱۰
				روی افکار منفی متفاوتی تمرکز می کنم.	۱۱
				به جای آن به موضوعات کوچکتر فکر می کنم.	۱۲
				با دوستی در مورد فکرم صحبت می کنم.	۱۳
				از دوستانم می پرسم که آیا آنها هم افکار مشابهی دارند.	۱۴
				فکرم را برای خودم نگه می دارم.	۱۵
				در مورد فکرم با کسی صحبت نمی کنم.	۱۶
				از بحث کردن در مورد فکرم اجتناب می کنم.	۱۷
				بررسی می کنم که دوستانم چگونه با چنین افکاری کنار می آیند.	۱۸
				به خاطر چنین فکری از خودم عصبانی می شوم.	۱۹
				خودم را به خاطر فکر کردن به افکار تنبیه می کنم.	۲۰
				به خودم می گویم که اگر به آن فکر کنم، اتفاق بدی خواهد افتاد.	۲۱
				به خودم می گویم که زیاد احمق نباشم.	۲۲
				به خاطر داشتن این فکر سر خودم داد می کشم.	۲۳
				سعی می کنم یک بار دیگر افکارم را تفسیر کنم.	۲۴
				فکرم را به طور منطقی تحلیل می کنم.	۲۵
				روی فکرم تمرکز می کنم.	۲۶
				دلایل داشتن چنین فکری را مورد سوال قرار می دهم.	۲۷
				سعی می کنم جور دیگری درباره آن فکر کنم.	۲۸
				درستی فکرم را زیر سوال می برم.	۲۹

روش نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۲۹ سوال بوده و هدف آن ارزیابی توانایی کنترل تفکر در مقابل افکار مزاحم از ابعاد مختلف (پرت کردن حواس، نگرانی، کنترل اجتماعی، تنبیه، ارزیابی دوباره) است. طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت بوده که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است:

گزینه	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	اغلب همیشه	تقریباً
امتیاز	۱	۲	۳	۴

اما این شیوه نمره گذاری در مورد سوالات ۱۵، ۱۶ و ۱۷ معکوس شده و به صورت زیر در خواهد آمد:

گزینه	تقریباً هرگز	گاهی اوقات	اغلب همیشه	تقریباً
امتیاز	۴	۳	۲	۱

پرسشنامه فوق دارای پنج بعد بوده که سوالات مربوط به هر بعد در جدول زیر ارائه گردیده است:

سوال	بعد
۱-۶	پرت کردن حواس
۷-۱۲	نگرانی
۱۳-۱۸	کنترل اجتماعی
۱۹-۲۳	تنبیه
۲۴-۲۹	ارزیابی دوباره

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات سوالات مربوط به آن بعد را با هم جمع نمایید. برای بدست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، مجموع امتیازات همه سوالات را با هم جمع کنید.

روایی و پایایی

در فتنی و همکاران (۱۳۸۹) روایی همگرایی و افتراقی عامل های پرسشنامه کنترل تفکر از راه همبستگی آنها با BAI, BDI-II و GHQ-۲۸ محاسبه شد و نتایج نشان دهنده روایی خوب این پرسشنامه بود. در نهایت روایی این پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت.

همچنین پایایی پرسشنامه یا قابلیت اعتماد آن با استفاده از روش اندازه گیری آلفای کرونباخ محاسبه شد. معمولاً دامنه ضریب اعتماد آلفای کرونباخ از صفر (۰) به معنای عدم پایداری، تا مثبت یک (+۱) به معنای پایایی کامل قرار می گیرد و هر چه مقدار بدست آمده به عدد مثبت یک نزدیکتر باشد قابلیت اعتماد پرسشنامه بیشتر می شود. آلفای کرونباخ برای پرسشنامه کنترل تفکر در جدول زیر ارائه شده است:

مقدار آلفای کرونباخ در پرسشنامه کنترل تفکر

بعد	آلفای کرونباخ
پرت کردن حواس	۰/۷۴
نگرانی	۰/۷۰
کنترل اجتماعی	۰/۷۲
تنبیه	۰/۶۵
ارزیابی دوباره	۰/۶۴

منبع: لادن، فتی، موتایی، فرشته، مولودی، رضا، ضیایی، کاوه، (۱۳۸۹)، کفایت روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه کنترل فکر و پرسشنامه افکار اضطرابی در دانشجویان ایرانی، مجله روش ها و مدل های روانشناختی، جلد ۱، شماره ۱.

- Wells, A. & Davies, M.I. (۱۹۹۴). *The Thought Control Questionnaire: A measure of individual differences in the control of unwanted thoughts. Behaviour Research and Therapy*, ۳۲, ۸۷۱-۸۷۸.