

پرسشنامه کنترل فکر ولز و دیویس (TCQ)

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

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	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	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.