Mini-CERTS

Mini scala del pensiero ripetitivo di Cambridge-Exeter (Mini-CERTS)

La Mini-CERTS è un breve questionario che misura le strategie cognitive di regolazione emotiva, concentrandosi soprattutto sulla ruminazione e sul pensiero orientato al controllo. Permette di valutare rapidamente la prevalenza dei pensieri ripetitivi e le difficoltà di gestione delle emozioni a essi associate, in particolare nel contesto dei disturbi d'ansia e depressivi.

Numero di domande	12 domande
Durata stimata	5 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Adrian Wells (2009)
Categoria	Depressione, Ansia

Anteprima delle 12 domande

Quando mi vengono in mente pensieri su di me, sui miei sentimenti o su situazioni ed eventi che ho vissuto...

I miei pensieri si bloccano in un circolo vizioso, tornando sempre sugli stessi temi.

Quasi mai | Qualche volta | Spesso | Quasi sempre

Quando mi vengono in mente pensieri su di me, sui miei sentimenti o su situazioni ed eventi che ho vissuto...

Riesco a cogliere i cambiamenti e a rispondervi in modo intuitivo, senza dover analizzare ogni dettaglio.

Quasi mai | Qualche volta | Spesso | Quasi sempre

Quando mi vengono in mente pensieri su di me, sui miei sentimenti o su situazioni ed eventi che ho vissuto...

Mi confronto con le altre persone.

Quasi mai | Qualche volta | Spesso | Quasi sempre

Quando mi vengono in mente pensieri su di me, sui miei sentimenti o su situazioni ed eventi che ho vissuto...

Ci penso in modo aperto, libero e creativo.

Quasi mai | Qualche volta | Spesso | Quasi sempre

Quando mi vengono in mente pensieri su di me, sui miei sentimenti o su situazioni ed eventi che ho vissuto...

Mi giudico in base ai miei valori e alle mie convinzioni personali.

Quasi mai | Qualche volta | Spesso | Quasi sempre

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato su una scala Likert a 4 o 5 punti (spesso da 1 "Mai" a 4 o 5 "Sempre"). I punteggi vengono sommati o calcolati per sottodimensione, distinguendo ad esempio la ruminazione dal controllo automatico. Sono disponibili norme per interpretare i punteggi elevati come indicatori di difficoltà nella regolazione emotiva.