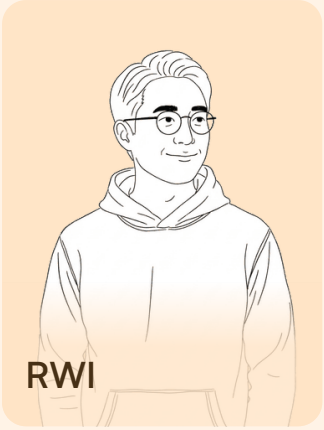


Inventario della ruminazione e del rimuginio

Questo questionario esplorativo descrive il pensiero ripetitivo negativo, sia la ruminazione sul passato sia il rimuginio sul futuro, e ciò che lo mantiene: analisi di sé, sensazione di perdita di controllo, credenze sulla sua utilità. Comune ad ansia, depressione e insonnia, questo processo diventa un obiettivo di lavoro a sé stante, nella terapia metacognitiva come nella TCC.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	6 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Rumination and Worry Inventory
Destinatari	Adulti
Categoria	Depressione, Ansia

Anteprima delle 24 domande

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Rimugino su cose che sono andate male.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Immagino scenari in cui tutto va storto.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Dopo una conversazione, la ripercorro mentalmente.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Quando comincio a rimuginare, faccio fatica a fermarmi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Nell'ultimo mese, con quale frequenza Le è capitato?

Mi dico che preoccuparmi mi aiuta a prepararmi al peggio.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza nell'ultimo mese. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il profilo distingue il contenuto dei pensieri ripetitivi (passato, futuro, sé) da ciò che li mantiene (perdita di controllo, credenze sulla loro utilità) e dal loro costo. Le credenze sull'utilità della ruminazione e sulla sua incontrollabilità sono i bersagli diretti della terapia metacognitiva.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

Ripercussioni 12 / 16

Effetti dei pensieri ripetitivi sul sonno, sull'umore, sulla concentrazione e sulla capacità di essere presenti con gli altri.

Da esplorare: il tempo dedicato ogni giorno alla ruminazione, l'effetto sul sonno e sull'umore, le attività che ne risentono.

Credere che ruminare aiuti 11 / 16

Credenze sull'utilità di ruminare o di preoccuparsi: prepararsi, evitare il peggio, trovare la soluzione.

Da esplorare: ciò che la persona pensa di guadagnare ruminando, ciò che teme se smettesse.

Ruminare sul passato 10 / 16

Ritorno ripetuto su eventi passati, errori o rimpianti, spesso sotto forma di «perché».

Da esplorare: i temi su cui la persona torna, il fattore scatenante abituale, ciò che spera di ottenere ripensandoci.

Preoccuparsi per il futuro 7 / 16

Anticipazione ripetuta di ciò che potrebbe andare storto, una catena di «e se...».

Da esplorare: gli scenari temuti, la proporzione tra problemi reali e ipotetici, la tolleranza all'incertezza.

Analizzarsi 7 / 16

Esame ripetuto di sé, delle proprie reazioni e degli scambi con gli altri.

Da esplorare: gli scambi ripercorsi mentalmente, ciò che la persona suppone che gli altri abbiano pensato, il legame con l'autostima.

Per approfondire: Inventario dell'autostima.

Perdita di controllo 7 / 16

Pensieri che si impongono, difficili da interrompere, talvolta vissuti come pericolosi.

Da esplorare: i momenti in cui i pensieri accelerano (la sera, in solitudine), ciò che a volte permette di interromperli, la paura di non riuscire più a fermarli.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis | Vedi tutti i questionari

★★★★★

“Scettica all'inizio, ora non posso più fare a meno di questo strumento nella mia pratica.”

 Federica M. - Psicologa cognitivo-comportamentale