Mini-CERTS

Miniskala for kognitive emosjonsreguleringsstrategier (Mini-CERTS)

Mini-CERTS er et kort spørreskjema som måler kognitive strategier for emosjonsregulering, med hovedvekt på grubling og kontrollorientert tenkning. Det gir en rask kartlegging av hvor utbredt repetitive tankeprosesser er, og av tilknyttede vansker med å håndtere følelser, særlig ved angstlidelser og depressive lidelser.

Antall spørsmål	12 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Adrian Wells (2009)
Kategori	Depresjon, Angst

Forhåndsvisning av de 12 spørsmålene

Når tanker om meg selv, følelsene mine eller situasjoner og hendelser jeg har opplevd, dukker opp ...

Tankene mine sitter fast i samme spor og vender alltid tilbake til de samme temaene.

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når tanker om meg selv, følelsene mine eller situasjoner og hendelser jeg har opplevd, dukker opp ...

Jeg kan forstå og reagere intuitivt på endringer uten å måtte analysere alt i detalj.

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når tanker om meg selv, følelsene mine eller situasjoner og hendelser jeg har opplevd, dukker opp ...

Jeg sammenligner meg med andre.

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når tanker om meg selv, følelsene mine eller situasjoner og hendelser jeg har opplevd, dukker opp ...

Jeg tenker åpent, fritt og kreativt.

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når tanker om meg selv, følelsene mine eller situasjoner og hendelser jeg har opplevd, dukker opp ...

Jeg bedømmer meg selv ut fra mine personlige verdier og oppfatninger.

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Skåring og tolkning

Hvert ledd skåres på en 4- eller 5-punkts likertskala (ofte fra 1 «Aldri» til 4 eller 5 «Alltid»). Skårene summeres eller beregnes per underdimensjon, der man for eksempel skiller grubling fra automatisk kontroll. Det finnes normer for å tolke høye skårer som tegn på vansker med emosjonsregulering.