Mini-CERTS

Skrócona skala myślenia powtarzającego się Cambridge-Exeter (Mini-CERTS)

Mini-CERTS to krótki kwestionariusz mierzący poznawcze strategie regulacji emocji, skupiający się głównie na ruminacji i myśleniu ukierunkowanym na kontrolę. Pozwala szybko ocenić nasilenie powtarzającego się przetwarzania myśli oraz związanych z nim trudności w radzeniu sobie z emocjami, zwłaszcza w kontekście zaburzeń lękowych i depresyjnych.

Liczba pytań	12 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Adrian Wells (2009)
Kategoria	Depresja, Lęk

Podgląd 12 pytań

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli o sobie, o moich uczuciach albo o przeżytych sytuacjach i wydarzeniach...

Moje myśli tkwią w koleinie i wciąż wracają do tych samych tematów.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli o sobie, o moich uczuciach albo o przeżytych sytuacjach i wydarzeniach...

Potrafię intuicyjnie rozumieć zmiany i na nie reagować, bez konieczności szczegółowego analizowania wszystkiego.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli o sobie, o moich uczuciach albo o przeżytych sytuacjach i wydarzeniach...

Porównuję się z innymi ludźmi.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli o sobie, o moich uczuciach albo o przeżytych sytuacjach i wydarzeniach...

Myślę w sposób otwarty, swobodny i twórczy.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy przychodzą mi do głowy myśli o sobie, o moich uczuciach albo o przeżytych sytuacjach i wydarzeniach...

Oceniam siebie według moich osobistych wartości i przekonań.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każda pozycja jest oceniana na 4- lub 5-stopniowej skali Likerta (często od 1 „nigdy” do 4 lub 5 „zawsze”). Wyniki sumuje się lub oblicza według podwymiarów, odróżniając na przykład ruminację od automatycznej kontroli. Dostępne są normy pozwalające interpretować wysokie wyniki jako wskaźniki trudności w regulacji emocji.