Mini-CERTS

Kortversion av Cambridge-Exeter-skalan för repetitivt tänkande (Mini-CERTS)

Mini-CERTS är ett kort formulär som mäter kognitiva strategier för emotionsreglering, med fokus främst på grubbel och kontrollinriktat tänkande. Det ger en snabb bedömning av hur vanliga repetitiva tankar är och av de svårigheter att hantera känslor som hänger samman med dem, särskilt vid ångestsyndrom och depressionssyndrom.

Antal frågor	12 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Adrian Wells (2009)
Kategori	Depression, Ångest

Förhandsgranskning av de 12 frågorna

När tankar om mig själv, mina känslor eller situationer och händelser jag har upplevt kommer till mig...

Mina tankar fastnar i ett hjulspår och återvänder alltid till samma teman.

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När tankar om mig själv, mina känslor eller situationer och händelser jag har upplevt kommer till mig...

Jag kan förstå och reagera på förändringar intuitivt utan att behöva analysera allt i detalj.

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När tankar om mig själv, mina känslor eller situationer och händelser jag har upplevt kommer till mig...

Jag jämför mig med andra människor.

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När tankar om mig själv, mina känslor eller situationer och händelser jag har upplevt kommer till mig...

Jag tänker på ett öppet, fritt och kreativt sätt.

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När tankar om mig själv, mina känslor eller situationer och händelser jag har upplevt kommer till mig...

Jag bedömer mig själv utifrån mina personliga värderingar och övertygelser.

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Poängsättning och tolkning

Varje item skattas på en 4- eller 5-gradig likertskala (ofta från 1 ”Aldrig” till 4 eller 5 ”Alltid”). Poängen summeras eller beräknas per underdimension och skiljer till exempel grubbel från automatisk kontroll. Normer finns för att tolka höga poäng som tecken på svårigheter med emotionsreglering.