

METACOGNITIONS QUESTIONNAIRE 30 (MCQ-30)

Adrian Wells and Samantha Cartwright-Hatton

Traduzione e adattamento italiano a cura di M.C. Quattropani e V. Lenzo

Questo questionario riguarda le credenze che le persone hanno circa i loro pensieri. Qui di seguito sono elencate una serie di tali credenze. Per favore, legga ogni affermazione ed esprima quanto, in genere, è d'accordo segnando con una X il numero corrispondente.

La preghiamo di rispondere a tutte le affermazioni: non ci sono risposte giuste o sbagliate.

	Per nulla d'accordo	Un poco d'accordo	Abbastanza d'accordo	Completamente d'accordo
1. Preoccuparmi mi aiuta ad evitare problemi futuri	1	2	3	4
2. E' dannoso per me preoccuparmi	1	2	3	4
3. Rifletto molto sui miei pensieri	1	2	3	4
4. Rischio di ammalarmi a causa delle mie costanti preoccupazioni	1	2	3	4
5. Sono consapevole di come funziona la mia mente quando rifletto su un problema	1	2	3	4
6. Se non riesco a controllare un pensiero minaccioso che poi si avvera, potrebbe essere colpa mia	1	2	3	4
7. Ho bisogno di preoccuparmi per potermi organizzare	1	2	3	4
8. Ho poca fiducia nella mia capacità di ricordare parole e nomi	1	2	3	4
9. I miei pensieri minacciosi persistono indipendentemente da quello che faccio per fermarli	1	2	3	4
10. Preoccuparmi mi aiuta a fare ordine nella mia mente	1	2	3	4
11. Non riesco ad ignorare i miei pensieri minacciosi	1	2	3	4
12. Controllo i miei pensieri	1	2	3	4
13. Dovrei avere sempre il controllo sui miei pensieri	1	2	3	4

14. La mia memoria talvolta m'inganna	1	2	3	4
15. Le mie preoccupazioni potrebbero farmi impazzire	1	2	3	4
16. Sono costantemente consapevole dei miei pensieri	1	2	3	4
17. Ho una scarsa memoria	1	2	3	4
18. Presto molta attenzione al modo in cui funziona la mia mente	1	2	3	4
19. Preoccuparmi mi aiuta a fronteggiare le difficoltà	1	2	3	4
20. Non essere in grado di controllare i propri pensieri è segno di debolezza	1	2	3	4
21. Quando comincio a preoccuparmi per qualcosa non riesco più a smettere	1	2	3	4
22. Sarò punito se non controllo certi pensieri	1	2	3	4
23. Preoccuparmi mi aiuta a risolvere i problemi	1	2	3	4
24. Ho poca fiducia nella mia capacità di ricordare i luoghi	1	2	3	4
25. E' sbagliato avere certi pensieri	1	2	3	4
26. Non ho fiducia nella mia memoria	1	2	3	4
27. Se non riuscissi a controllare i miei pensieri non sarei in grado di funzionare	1	2	3	4
28. Ho bisogno di preoccuparmi per lavorare bene	1	2	3	4
29. Ho poca fiducia nella mia capacità di ricordare le mie azioni	1	2	3	4
30. Esamino costantemente i miei pensieri	1	2	3	4

Per favore, si assicuri di aver risposto a tutte le affermazioni. Grazie.

MCQ-30: SCORING DEL PROTOCOLLO

Inserire nello schema sottostante le risposte fornite ad ogni *item*. Per ottenere i punteggi delle singole sottoscale, sommare i punteggi.

	POS		NEG		CC		NC		CSC	
	1		2		8		6		3	
	7		4		14		13		5	
	10		9		17		20		12	
	19		11		24		22		16	
	23		15		26		25		18	
	28		21		29		27		30	
Totale										

Le subscale sono:

POS = Positive beliefs about worry; NEG = Negative beliefs about uncontrollability and danger; CC = Cognitive confidence; NC = Need to control thoughts; CSC = Cognitive self-consciousness.

Il punteggio totale dell'MCQ si ottiene sommando tra loro i totali delle singole sottoscale.