

## **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.

|  | <b>Per nulla<br/>d'accordo</b> | <b>Un poco<br/>d'accordo</b> | <b>Abbastanza<br/>d'accordo</b> | <b>Completamente<br/>d'accordo</b> |
|--|--------------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 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  |  |
| <b>Totale</b> |     |  |     |  |    |  |    |  |     |  |

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.

**Table 2** – Descriptive statistics (means with standard deviations in parentheses) and alpha reliabilities for the MCQ-30 subscales and total scale

| <b>Scale</b> | <b>Total sample<br/>(N = 306)</b> | <b>Men<br/>(n = 137)</b> | <b>Women<br/>(n = 169)</b> | <b>Alpha</b> |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------|
| CC           | 9.94 (3.73)                       | 9.55 (4.11)              | 10.25 (3.37)               | .84          |
| POS          | 10.49 (3.92)                      | 10.68 (4.27)             | 10.34 (3.62)               | .87          |
| CSC          | 16.65 (3.19)                      | 16.79 (3.42)             | 16.54 (3.01)               | .71          |
| NEG          | 11.55 (3.97)                      | 11.04 (3.65)             | 11.97 (4.17)               | .79          |
| NC           | 11.71 (3.26)                      | 12.28 (3.28)             | 11.24 (3.17)               | .71          |
| TOT          | 60.34 (12.00)                     | 60.34 (12.37)            | 60.35 (11.73)              | .87          |

*Note.* CC = Cognitive confidence; POS = Positive beliefs about worry; CSC = Cognitive self-consciousness; NEG = Negative beliefs about uncontrollability and danger; NC = Need to control thoughts; TOT = Total score MCQ-30.

*No gender differences in means are significant following Bonferroni correction.*