

Copyrighted© Anyone interested in using this measure for research and/or clinical purposes is required to contact Dr. Marlene Moretti at moretti@sfu.ca for permission to do so.

Sadness and Anger Rumination Inventory (SARI)

Per favore, valuta quanto spesso fai le seguenti cose quando sei arrabbiato/a .						
<i>Quando sono arrabbiato/a:</i>	Mai	Quasi mai	Qualche volta	Quasi sempre	Sempre	
Continuo a pensare alle esperienze passate che mi hanno fatto/a arrabbiare.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	1
Ho difficoltà a smettere di pensare a quanto sono arrabbiato/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	2
Continuo a pensare al perchè della mia rabbia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	3
Quando penso alla mia rabbia, mi sento più sconvolto/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	4
Mi trovo tutto/a concentrato/a a pensare al perchè sia arrabbiato/a e trovo difficile pensare ad altro.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	5
Cerco nella mia mente eventi o esperienze del mio passato che possano aiutarmi a capire i miei sentimenti di rabbia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	6
Quando qualcosa mi fa arrabbiare, mi giro e rigiro a pensarci su	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	7
Mi sfinisco a pensare a me stesso/a e alle ragioni della mia rabbia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	8
Ogni volta che sono arrabbiato/a, continuo a pensarci su per un po'.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	9
Penso a certi eventi del passato e mi fanno ancora arrabbiare.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	10
Quando sono arrabbiato/a, più ci penso e più provo rabbia.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	11

Per favore, valuta quanto spesso fai le seguenti cose quando sei triste .						
<i>Quando sono triste o depresso/a:</i>	Mai	Quasi mai	Qualche volta	Quasi sempre	Sempre	
Continuo a pensare alle esperienze passate che mi hanno reso/a triste.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	1
Ho difficoltà a smettere di pensare a quanto sono triste.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	2
Continuo a pensare al perchè della mia tristezza.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	3
Quando penso alla mia tristezza, mi sento più sconvolto/a.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	4
Mi trovo tutto/a concentrato/a a pensare al perchè sia triste e trovo difficile pensare ad altro.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	5
Cerco nella mia mente eventi o esperienze del mio passato che possano aiutarmi a capire i miei sentimenti di tristezza.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	6
Quando qualcosa mi fa rattristare, mi giro e rigiro a pensarci su.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	7
Mi sfinisco a pensare a me stesso/a e alle ragioni della mia tristezza.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	8
Ogni volta che sono triste, continuo a pensarci su per un po'	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	9
Penso a certi eventi del passato e mi fanno ancora rattristare.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	10
Quando sono triste, più ci penso e più provo tristezza.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	11