RRQ

Fragebogen zu Rumination und Reflexion (RRQ)

Der RRQ ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Messung zweier unterschiedlicher Dimensionen selbstbezogenen Denkens: Rumination (negative Ausrichtung, gedankliches Kreisen) und Reflexion (betrachtendes Nachdenken über sich selbst). Er erfasst die Neigung einer Person, sich auf selbstreflexive Gedanken einzulassen, entweder in dysfunktionaler (Rumination) oder in konstruktiverer Weise (Reflexion). Das Verfahren wird häufig in der Forschung zur Persönlichkeitspsychologie und zur psychischen Gesundheit eingesetzt.

Anzahl der Fragen	24 Fragen
Geschätzte Dauer	8 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Rumination-Reflection Questionnaire
Zielgruppe	Erwachsene, Jugendliche
Autor:innen	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Kategorie	Allgemein

Vorschau der 24 Fragen

Meine Aufmerksamkeit ist oft auf Aspekte von mir gerichtet, über die ich nicht nachdenken sollte.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral | Stimme zu | Stimme sehr zu

Gedanklich rekapituliere ich immer Dinge, die ich kürzlich gesagt oder getan habe.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral | Stimme zu | Stimme sehr zu

Manchmal fällt es mir schwer, Gedanken über mich selbst abzuschalten.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral | Stimme zu | Stimme sehr zu

Noch lange nach einem Streit oder einem Konflikt kehre ich in Gedanken zu dem Ereignis zurück.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral | Stimme zu | Stimme sehr zu

Oft grüble ich lange über Dinge, die mir widerfahren.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme nicht zu | Neutral | Stimme zu | Stimme sehr zu

Auswertung und Interpretation

Jede Aussage wird auf einer fünfstufigen Likert-Skala von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“ beantwortet. Der Gesamtwert jeder Subskala (Rumination und Reflexion) ergibt sich aus der Summe der zugehörigen Antworten, sodass für jeden der beiden selbstreflexiven Denkstile ein Wert vorliegt. Hohe Werte auf der Subskala Rumination weisen auf eine Neigung zu gedanklichem Kreisen und wiederkehrenden negativen Gedanken hin, hohe Werte auf der Subskala Reflexion auf eine Neigung zu introspektivem und adaptivem Nachdenken.