RRS

Skala ruminativer Reaktionen (RRS)

Die Ruminative Responses Scale (RRS) ist ein Selbstbeurteilungsinstrument, das die Neigung einer Person misst, auf Belastung oder depressive Verstimmung mit Grübeln zu reagieren, also sich auf die eigenen Symptome und deren Ursachen oder Folgen zu konzentrieren. Sie ermöglicht die Einschätzung von Rumination als Vulnerabilitätsfaktor für affektive Störungen, insbesondere Depression.

Anzahl der Fragen	22 Fragen
Geschätzte Dauer	10 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Ruminative Responses Scale
Zielgruppe	Erwachsene
Autor:innen	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Kategorie	Depression

Vorschau der 22 Fragen

Wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder deprimiert fühlen:

Darüber nachdenken, wie allein Sie sich fühlen

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder deprimiert fühlen:

Denken: „Ich werde meine Arbeit nicht schaffen, wenn ich mich nicht aus diesem Zustand befreie."

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder deprimiert fühlen:

Über Ihre Müdigkeit und Ihre Gliederschmerzen nachdenken

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder deprimiert fühlen:

Darüber nachdenken, wie schwer es Ihnen fällt, sich zu konzentrieren

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Wenn Sie sich niedergeschlagen, traurig oder deprimiert fühlen:

Denken: „Womit habe ich das verdient?“

Fast nie | Manchmal | Oft | Fast immer

Auswertung und Interpretation

Jedes Item wird auf einer Likert-Skala bewertet (1 = fast nie, 4 = fast immer). Daraus ergeben sich ein Gesamtwert für Rumination sowie zwei Subskalen, automatische Rumination und reflexive Rumination, die eine Interpretation des Ruminationsprofils ermöglichen. Ein hoher Wert weist auf eine ausgeprägte Neigung zum Grübeln hin.