RRQ

Questionnaire de rumination et de réflexion (RRQ)

Le RRQ est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer deux dimensions distinctes de la pensée autoconcentrée : la rumination (orientation négative, préoccupations) et la réflexion (réflexion contemplative sur soi). Il permet d'explorer la tendance d'un individu à s'engager dans des pensées autoréflexives, de façon soit dysfonctionnelle (rumination) soit plus constructive (réflexion). Cet outil est couramment utilisé dans les recherches en psychologie de la personnalité et en santé mentale.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	8 minutes
Langue	Français
Nom original	Rumination-Reflection Questionnaire
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Catégorie	Global

Cotations & interprétations

Les sujets répondent sur une échelle de Likert à 5 points pour chaque énoncé, allant de 'fortement en désaccord' à 'fortement d'accord'. Le score total pour chaque sous-échelle (rumination et réflexion) est obtenu en additionnant les réponses correspondantes, fournissant un score pour chacun des deux styles de pensée autoréflexive. Des scores élevés sur la sous-échelle de rumination indiquent une tendance à la préoccupation et aux pensées négatives répétées, tandis que des scores élevés sur la réflexion suggèrent une inclination à réfléchir de façon introspective et adaptative.