RRQ

Questionario di ruminazione e riflessione (RRQ)

L'RRQ è un questionario di autovalutazione che misura due dimensioni distinte del pensiero focalizzato su di sé: la ruminazione (orientamento negativo, preoccupazioni) e la riflessione (riflessione contemplativa su di sé). Esplora la tendenza di una persona a impegnarsi in pensieri autoriflessivi, in modo disfunzionale (ruminazione) o in modo più costruttivo (riflessione). Lo strumento è comunemente utilizzato nella ricerca in psicologia della personalità e in salute mentale.

Numero di domande	24 domande
Durata stimata	8 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Rumination-Reflection Questionnaire
Destinatari	Adulti, adolescenti
Autori	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Categoria	Generale

Scoring e interpretazione

Chi risponde valuta ogni affermazione su una scala Likert a 5 punti, da 'fortemente in disaccordo' a 'fortemente d'accordo'. Il punteggio totale di ciascuna sottoscala (ruminazione e riflessione) si ottiene sommando le risposte corrispondenti, il che fornisce un punteggio per ciascuno dei due stili di pensiero autoriflessivo. Punteggi elevati nella sottoscala ruminazione indicano una tendenza alla preoccupazione e ai pensieri negativi ripetitivi, mentre punteggi elevati nella riflessione suggeriscono un'inclinazione a riflettere in modo introspettivo e adattivo.