RRS

Scala delle risposte ruminative (RRS)

La Ruminative Responses Scale (RRS) è uno strumento di autovalutazione che misura la tendenza di una persona a ruminare in risposta al disagio o alla depressione, cioè la propensione a concentrarsi sui propri sintomi e sulle loro cause o conseguenze. Permette di valutare la ruminazione come fattore di vulnerabilità nei disturbi dell'umore, in particolare nella depressione.

Numero di domande	22 domande
Durata stimata	10 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Ruminative Responses Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Categoria	Depressione

Anteprima delle 22 domande

Quando si sente giù, triste o depresso/a:

Pensa a quanto si sente solo/a

Quasi mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando si sente giù, triste o depresso/a:

Pensa «Non riuscirò a svolgere il mio lavoro se non mi scrollo di dosso questo stato»

Quasi mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando si sente giù, triste o depresso/a:

Pensa alla sua sensazione di stanchezza e di dolori

Quasi mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando si sente giù, triste o depresso/a:

Pensa a quanto è difficile concentrarsi

Quasi mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Quando si sente giù, triste o depresso/a:

Pensa «Che cosa ho fatto per meritarmi questo?»

Quasi mai | A volte | Spesso | Quasi sempre

Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato su una scala di tipo Likert (1 = quasi mai, 4 = quasi sempre). Si ottiene così un punteggio totale di ruminazione e due sottoscale, ruminazione automatica e ruminazione riflessiva, che permettono di interpretare il profilo di ruminazione. Un punteggio elevato indica una forte tendenza a ruminare.