RRQ

Spørreskjema om grubling og refleksjon (RRQ)

RRQ er et selvrapporteringsskjema som måler to atskilte dimensjoner ved selvfokusert tenkning: grubling (negativ orientering, bekymringer) og refleksjon (kontemplativ refleksjon over seg selv). Det undersøker en persons tendens til selvreflekterende tanker, enten på en dysfunksjonell måte (grubling) eller på en mer konstruktiv måte (refleksjon). Verktøyet brukes ofte i forskning innen personlighetspsykologi og psykisk helse.

Antall spørsmål	24 spørsmål
Estimert tid	8 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Rumination-Reflection Questionnaire
Målgruppe	Voksne, ungdom
Forfattere	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Kategori	Generelt

Forhåndsvisning av de 24 spørsmålene

Oppmerksomheten min er ofte rettet mot sider ved meg selv som jeg skulle ønske jeg kunne slutte å tenke på.

Helt uenig | Uenig | Nøytral | Enig | Helt enig

Jeg ser alltid ut til å gå gjennom ting jeg nylig har sagt eller gjort i tankene.

Helt uenig | Uenig | Nøytral | Enig | Helt enig

Noen ganger er det vanskelig for meg å koble ut tanker om meg selv.

Helt uenig | Uenig | Nøytral | Enig | Helt enig

Lenge etter at en krangel eller uenighet er over, går tankene mine tilbake til det som skjedde.

Helt uenig | Uenig | Nøytral | Enig | Helt enig

Jeg har en tendens til å gruble eller dvele ved ting som skjer med meg, i svært lang tid etterpå.

Helt uenig | Uenig | Nøytral | Enig | Helt enig

Skåring og tolkning

Den som svarer, vurderer hvert utsagn på en Likert-skala med 5 punkter fra «helt uenig» til «helt enig». Totalskåren for hver delskala (grubling og refleksjon) fremkommer ved å legge sammen de tilhørende svarene, noe som gir en skår for hver av de to selvreflekterende tenkestilene. Høye skårer på delskalaen grubling viser en tendens til opptatthet og repeterende negative tanker, mens høye skårer på refleksjon tyder på en tilbøyelighet til å reflektere på en introspektiv og adaptiv måte.