

Skala for grublende responser (RRS)

Skala for grublende responser (RRS) er et selvrapporteringsverktøy som måler en persons tendens til å gruble som respons på ubehag eller depresjon, det vil si tilbøyeligheten til å rette oppmerksomheten mot egne symptomer og deres årsaker eller konsekvenser. Det gjør det mulig å vurdere grubling som en sårbarhetsfaktor ved stemningslidelser, særlig depresjon.

Antall spørsmål	22 spørsmål
Estimert tid	10 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Ruminative Responses Scale
Målgruppe	Voksne
Forfattere	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Kategori	Depresjon

Forhåndsvisning av de 22 spørsmålene

Når du føler deg nedfor, trist eller deprimert:

Tenker du på hvor alene du føler deg

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når du føler deg nedfor, trist eller deprimert:

Tenker du: «Jeg kommer ikke til å klare jobben min hvis jeg ikke kommer meg ut av dette»

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når du føler deg nedfor, trist eller deprimert:

Tenker du på følelsen av tretthet og verk i kroppen

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når du føler deg nedfor, trist eller deprimert:

Tenker du på hvor vanskelig det er å konsentrere deg

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Når du føler deg nedfor, trist eller deprimert:

Tenker du: «Hva har jeg gjort for å fortjene dette?»

Nesten aldri | Noen ganger | Ofte | Nesten alltid

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Hvert ledd vurderes på en skala av Likert-type (1 = nesten aldri, 4 = nesten alltid). Dette gir en totalskår for grubling og to delskalaer, automatisk grubling og reflekterende grubling, som gjør det mulig å tolke grublingsprofilen. En høy skår viser sterk tendens til å gruble.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

“Mentaal er blitt en uunnværlig hjelp til å strukturere kartleggingene mine og få en dypere klinisk forståelse av pasientene mine.”

Nolwenn P. - KAT-psykolog