RRQ

Vragenlijst over ruminatie en reflectie (RRQ)

De RRQ is een zelfrapportagevragenlijst die twee afzonderlijke dimensies van op het zelf gericht denken meet: ruminatie (negatieve oriëntatie, piekeren) en reflectie (beschouwend nadenken over zichzelf). De vragenlijst onderzoekt iemands neiging tot zelfreflectieve gedachten, hetzij op een disfunctionele manier (ruminatie), hetzij op een meer constructieve manier (reflectie). Het instrument wordt veel gebruikt in onderzoek in de persoonlijkheidspsychologie en de geestelijke gezondheid.

Aantal vragen	24 vragen
Geschatte duur	8 minuten
Taal	Nederlands
Oorspronkelijke naam	Rumination-Reflection Questionnaire
Doelgroep	Volwassenen, adolescenten
Auteurs	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Categorie	Algemeen

Voorbeeld van de 24 vragen

Mijn aandacht is vaak gericht op aspecten van mezelf waarover ik zou willen ophouden met nadenken.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Neutraal | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik lijk steeds in gedachten dingen te herkauwen die ik onlangs heb gezegd of gedaan.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Neutraal | Mee eens | Helemaal mee eens

Soms vind ik het moeilijk om gedachten over mezelf uit te schakelen.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Neutraal | Mee eens | Helemaal mee eens

Lang nadat een ruzie of meningsverschil voorbij is, keren mijn gedachten steeds terug naar wat er gebeurd is.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Neutraal | Mee eens | Helemaal mee eens

Ik heb de neiging om nog heel lang te piekeren over dingen die me overkomen.

Helemaal mee oneens | Mee oneens | Neutraal | Mee eens | Helemaal mee eens

Scoring en interpretatie

De invuller beantwoordt elke uitspraak op een Likertschaal met 5 punten, van “helemaal oneens” tot “helemaal eens”. De totaalscore per subschaal (ruminatie en reflectie) wordt verkregen door de bijbehorende antwoorden op te tellen, wat een score oplevert voor elk van de twee zelfreflectieve denkstijlen. Hoge scores op de subschaal ruminatie wijzen op een neiging tot piekeren en repetitieve negatieve gedachten, terwijl hoge scores op reflectie wijzen op een neiging tot introspectief en adaptief nadenken.