RRQ

Kwestionariusz ruminacji i refleksji (RRQ)

RRQ to kwestionariusz samoopisowy służący do pomiaru dwóch odrębnych wymiarów myślenia skoncentrowanego na sobie: ruminacji (orientacja negatywna, zamartwianie się) i refleksji (kontemplacyjny namysł nad sobą). Bada skłonność osoby do angażowania się w myśli autorefleksyjne, w sposób dysfunkcjonalny (ruminacja) lub bardziej konstruktywny (refleksja). Narzędzie jest powszechnie stosowane w badaniach z zakresu psychologii osobowości i zdrowia psychicznego.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	8 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Rumination-Reflection Questionnaire
Grupa docelowa	Dorośli, młodzież
Autorzy	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Kategoria	Ogólne

Podgląd 24 pytań

Moja uwaga jest często tak skupiona na różnych cechach mojej osoby, że nie mogę się od tego uwolnić.

Nie zgadzam się całkowicie | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zgadzam się całkowicie

Zawsze rozmyślam o tym, co niedawno powiedziałam/em albo zrobiłam/em.

Nie zgadzam się całkowicie | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zgadzam się całkowicie

Jest mi szczególnie trudno przestać myśleć o sobie.

Nie zgadzam się całkowicie | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zgadzam się całkowicie

Długo po zakończeniu kłótni czy sporu moje myśli wciąż wracają do tego, co się wydarzyło.

Nie zgadzam się całkowicie | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zgadzam się całkowicie

Mam skłonność do „przeżuwania” w myślach albo rozpamiętywania tego, co mi się przydarza, jeszcze bardzo długo potem.

Nie zgadzam się całkowicie | Nie zgadzam się | Nie mam zdania | Zgadzam się | Zgadzam się całkowicie

Obliczanie wyników i interpretacja

Osoby badane odpowiadają na każde stwierdzenie na 5-stopniowej skali Likerta od „zdecydowanie się nie zgadzam” do „zdecydowanie się zgadzam”. Wynik całkowity w każdej podskali (ruminacja i refleksja) uzyskuje się, sumując odpowiednie odpowiedzi, co daje wynik dla każdego z dwóch stylów myślenia autorefleksyjnego. Wysokie wyniki w podskali ruminacji wskazują na skłonność do zamartwiania się i powtarzających się negatywnych myśli, a wysokie wyniki w podskali refleksji sugerują skłonność do introspekcyjnego i adaptacyjnego namysłu.