RRS

Skala reakcji ruminacyjnych (RRS)

Skala reakcji ruminacyjnych (RRS) to narzędzie samoopisowe mierzące skłonność osoby do ruminacji w odpowiedzi na przygnębienie lub depresję, czyli tendencję do koncentrowania się na swoich objawach oraz ich przyczynach lub konsekwencjach. Pozwala ocenić ruminację jako czynnik podatności na zaburzenia nastroju, zwłaszcza depresję.

Liczba pytań	22 pytania
Szacowany czas	10 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Ruminative Responses Scale
Grupa docelowa	Dorośli
Autorzy	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Kategoria	Depresja

Podgląd 22 pytań

Kiedy czuję się przybity(-a), smutny(-a) lub przygnębiony(-a):

Myślę o tym, jak bardzo czuję się samotny(-a).

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy czuję się przybity(-a), smutny(-a) lub przygnębiony(-a):

Myślę: „Nie będę w stanie wykonywać swojej pracy, jeśli się z tego nie otrząsnę”.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy czuję się przybity(-a), smutny(-a) lub przygnębiony(-a):

Myślę o swoim zmęczeniu i bólach.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy czuję się przybity(-a), smutny(-a) lub przygnębiony(-a):

Myślę o tym, jak trudno mi się skupić.

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Kiedy czuję się przybity(-a), smutny(-a) lub przygnębiony(-a):

Myślę: „Czym sobie na to zasłużyłem(-am)?”

Prawie nigdy | Czasami | Często | Prawie zawsze

Obliczanie wyników i interpretacja

Każdą pozycję ocenia się na skali typu Likerta (1 = prawie nigdy, 4 = prawie zawsze). Pozwala to uzyskać całkowity wynik ruminacji oraz wyniki w dwóch podskalach, ruminacji automatycznej i ruminacji refleksyjnej, co umożliwia interpretację profilu ruminacji. Wysoki wynik wskazuje na silną skłonność do ruminacji.