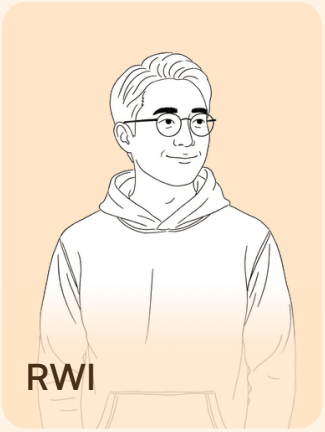


Inwentarz ruminacji i zamartwiania się

Ten kwestionariusz eksploracyjny opisuje powtarzające się negatywne myśli, zarówno ruminacje o przeszłości, jak i zamartwianie się przyszłością, oraz to, co je podtrzymuje: analizowanie siebie, poczucie utraty kontroli i przekonania o ich użyteczności. Ten proces, wspólny dla lęku, depresji i bezsenności, staje się pełnoprawnym celem pracy, zarówno w terapii metapoznawczej, jak i w terapii poznawczo-behawioralnej.

Liczba pytań	24 pytania
Szacowany czas	6 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Rumination and Worry Inventory
Grupa docelowa	Dorośli
Kategoria	Depresja, Lęk

Podgląd 24 pytań

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Rozpamiętuję sprawy, które poszły nie tak.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Wyobrażam sobie scenariusze, w których wszystko kończy się źle.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Po rozmowie odtwarzam ją w myślach.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Kiedy zaczynam coś rozpamiętywać, trudno mi przestać.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Jak często w ciągu ostatniego miesiąca dotyczyło to Pana/Pani?

Mówię sobie, że zamartwianie się pomaga mi przygotować się na najgorsze.

Nigdy | Rzadko | Czasami | Często | Bardzo często

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Obliczanie wyników

Każde stwierdzenie jest oceniane od 0 (nigdy) do 4 (bardzo często) według tego, jak często występowało w ciągu ostatniego miesiąca. Każdy obszar obejmuje 4 stwierdzenia rozmieszczone w całym kwestionariuszu, co daje wynik od 0 do 16.

Interpretacja profilu

Nie oblicza się wyniku ogólnego: obszary są uszeregowane od najbardziej do najmniej nasilonego, a przy każdym podano, czego dotyczy i jakie kwestie warto zbadać w wywiadzie. Profil odróżnia treść powtarzających się myśli (przeszłość, przyszłość, własna osoba) od tego, co je podtrzymuje (utrata kontroli, przekonania o ich użyteczności), i od ich kosztów. Przekonania o użyteczności ruminowania i o niemożności kontrolowania myśli są bezpośrednimi celami terapii metapoznawczej.

Ograniczenia

Ten kwestionariusz eksploracyjny nie przeszedł walidacji psychometrycznej i nie ma punktów odcięcia. Wspiera wywiad kliniczny i nie służy do stawiania diagnozy.

Przykład obliczania wyników

Wyniki

Utrata kontroli — 11 / 16

Myśli, które się narzucają, są trudne do przerwania i bywają przeżywane jako niebezpieczne.

Do zbadania: momenty, w których myśli się nakręcają (wieczór, samotność), co czasem pozwala je przerwać, lęk, że nie da się ich zatrzymać.

Analizowanie siebie — 9 / 16

Powtarzające się analizowanie siebie, swoich reakcji i kontaktów z innymi.

Do zbadania: rozmowy odtwarzane w myślach, co według osoby inni o niej pomyśleli, związek z samooceną.

Do pogłębionej oceny: Inwentarz samooceny.

Przekonanie, że ruminowanie pomaga 8 / 16

Przekonania o użyteczności rozpamiętywania lub zamartwiania się: przygotowanie się, uniknięcie najgorszego, znalezienie rozwiązania.

Do zbadania: co według osoby daje jej ruminowanie, czego by się obawiała, gdyby przestała.

Zamartwianie się przyszłością 7 / 16

Powtarzające się przewidywanie tego, co mogłoby pójść źle, ciąg pytań „a co, jeśli...".

Do zbadania: scenariusze budzące lęk, udział problemów realnych i hipotetycznych, tolerancja niepewności.

Rozpamiętywanie przeszłości 2 / 16

Powracanie do przeszłych wydarzeń, błędów lub żalów, często w formie pytań „dlaczego".

Do zbadania: rozpamiętywane tematy, typowy wyzwalacz, czego osoba się spodziewa, wracając do nich myślami.

Skutki ruminacji 1 / 16

Wpływ powtarzających się myśli na sen, nastrój, koncentrację i obecność w kontaktach z innymi.

Do zbadania: czas poświęcany codziennie na ruminowanie, wpływ na sen i nastrój, aktywności, które na tym cierpią.

Dla tego testu nie ustalono jeszcze zwalidowanych klinicznych ani psychometrycznych punktów odcięcia. Wyniki należy więc traktować jako wskaźniki eksploracyjne, które mają wspierać wywiad kliniczny, a nie jako wnioski diagnostyczne.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo | Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Joanna P. - Psycholog CBT