RRQ

Questionário de ruminação e reflexão (RRQ)

O RRQ é um questionário de autorresposta concebido para medir duas dimensões distintas do pensamento centrado em si: a ruminação (orientação negativa, preocupações) e a reflexão (reflexão contemplativa sobre si próprio). Explora a tendência da pessoa para se envolver em pensamentos autorreflexivos, quer de forma disfuncional (ruminação), quer de forma mais construtiva (reflexão). Este instrumento é frequentemente utilizado na investigação em psicologia da personalidade e em saúde mental.

Número de perguntas	24 perguntas
Duração estimada	8 minutos
Idioma	Português
Nome original	Rumination-Reflection Questionnaire
Público-alvo	Adultos, adolescentes
Autores	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Categoria	Geral

Pré-visualização das 24 perguntas

A minha atenção está muitas vezes centrada em aspetos de mim próprio/a em que não deveria pensar.

Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente

Estou sempre a recapitular mentalmente coisas que disse ou fiz recentemente.

Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente

Às vezes é-me difícil desligar os pensamentos sobre mim próprio/a.

Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente

Muito tempo depois de uma discussão ou de um conflito, os meus pensamentos continuam a voltar ao que aconteceu.

Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente

Fico muitas vezes a remoer durante muito tempo as coisas que me acontecem.

Discordo totalmente | Discordo | Neutro | Concordo | Concordo totalmente

Cotação e interpretação

Os respondentes respondem a cada afirmação numa escala de Likert de 5 pontos, de «discordo totalmente» a «concordo totalmente». A pontuação total de cada subescala (ruminação e reflexão) obtém-se somando as respostas correspondentes, o que fornece uma pontuação para cada um dos dois estilos de pensamento autorreflexivo. Pontuações elevadas na subescala de ruminação indicam uma tendência para a preocupação e para pensamentos negativos repetitivos, ao passo que pontuações elevadas na reflexão sugerem uma inclinação para refletir de forma introspetiva e adaptativa.