

Escala de respostas ruminativas (RRS)

A RRS é um instrumento de autorresposta que mede a tendência da pessoa para ruminar em resposta ao mal-estar ou à depressão, isto é, a propensão para se centrar nos seus sintomas e nas respetivas causas ou consequências. Permite avaliar a ruminação enquanto fator de vulnerabilidade nas perturbações do humor, em particular na depressão.

Número de perguntas	22 perguntas
Duração estimada	10 minutos
Idioma	Português
Nome original	Ruminative Responses Scale
Público-alvo	Adultos
Autores	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Categoria	Depressão

Pré-visualização das 22 perguntas

Quando se sente em baixo, triste ou deprimido/a:

Penso no quanto me sinto sozinho/a.

Quase nunca | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando se sente em baixo, triste ou deprimido/a:

Penso que não serei capaz de fazer o meu trabalho se não for capaz de sair disto.

Quase nunca | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando se sente em baixo, triste ou deprimido/a:

Penso na fadiga e nas dores que sinto.

Quase nunca | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando se sente em baixo, triste ou deprimido/a:

Penso no quanto me é difícil concentrar-me.

Quase nunca | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Quando se sente em baixo, triste ou deprimido/a:

Penso: «O que é que eu fiz para merecer isto?»

Quase nunca | Algumas vezes | Muitas vezes | Quase sempre

Aplique os seus questionários online

Envie um link ao seu paciente: responde no telemóvel ou no computador, e recebe os resultados cotados por email.

Ver o questionário em mentaal.org ›

Cotação e interpretação

Cada item é cotado numa escala de tipo Likert (1 = quase nunca, 4 = quase sempre). Obtém-se assim uma pontuação total de ruminação, bem como duas subescalas, ruminação automática e ruminação reflexiva, que permitem interpretar o perfil de ruminação. Uma pontuação elevada indica uma forte tendência para ruminar.

É psicólogo?

Com o Mentaal, obtenha informações relevantes para acompanhar os seus pacientes.

- Testes padronizados
- Cotação automática
- Resultados recebidos por email

Experimentar gratuitamente | Ver todos os questionários

★★★★★

“Avaliações fiáveis e pertinentes para compreender melhor o estado psicológico dos meus pacientes”

Benjamin G. - Psicólogo do trabalho