RRQ

Formulär om ruminering och reflektion (RRQ)

RRQ är ett självskattningsformulär för att mäta två skilda dimensioner av självfokuserat tänkande: ruminering (negativ inriktning, ältande) och reflektion (kontemplativ reflektion över sig själv). Det undersöker en persons tendens att ägna sig åt självreflekterande tankar, antingen på ett dysfunktionellt sätt (ruminering) eller på ett mer konstruktivt sätt (reflektion). Instrumentet används ofta i forskning inom personlighetspsykologi och psykisk hälsa.

Antal frågor	24 frågor
Beräknad tid	8 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Rumination-Reflection Questionnaire
Målgrupp	Vuxna, ungdomar
Författare	Paul D. Trapnell, Jennifer D. Campbell (2002)
Kategori	Allmänt

Förhandsgranskning av de 24 frågorna

Min uppmärksamhet är ofta riktad mot sidor av mig själv som jag önskar att jag kunde sluta tänka på.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral | Instämmer | Instämmer helt

Det känns som att jag hela tiden går igenom saker som jag nyligen har sagt eller gjort.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral | Instämmer | Instämmer helt

Ibland är det svårt för mig att stänga av tankar om mig själv.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral | Instämmer | Instämmer helt

Långt efter att ett gräl eller en meningsskiljaktighet är över återvänder mina tankar till det som hände.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral | Instämmer | Instämmer helt

Jag tenderar att älta eller grubbla över saker som händer mig under väldigt lång tid efteråt.

Instämmer inte alls | Instämmer inte | Neutral | Instämmer | Instämmer helt

Poängsättning och tolkning

Den som svarar besvarar varje påstående på en 5-gradig Likertskala från ”håller inte alls med” till ”håller helt med”. Totalpoängen för varje delskala (ruminering och reflektion) fås genom att summera motsvarande svar, vilket ger en poäng för var och en av de två självreflekterande tankestilarna. Höga poäng på delskalan ruminering tyder på en tendens till ältande och upprepade negativa tankar, medan höga poäng på reflektion talar för en benägenhet att reflektera på ett introspektivt och adaptivt sätt.