

Skala för ruminativa reaktioner (RRS)

Ruminative Responses Scale (RRS) är ett självskattningsinstrument som mäter en persons tendens att ruminera vid psykiskt lidande eller depression, det vill säga benägenheten att fokusera på sina symtom och deras orsaker eller konsekvenser. Det gör det möjligt att bedöma ruminering som en sårbarhetsfaktor vid förstämningssyndrom, särskilt depression.

Antal frågor	22 frågor
Beräknad tid	10 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Ruminative Responses Scale
Målgrupp	Vuxna
Författare	Susan Nolen-Hoeksema, J. Morrow (1991)
Kategori	Depression

Förhandsgranskning av de 22 frågorna

När du känner dig nere, ledsen eller deprimerad:

Tänker på hur ensam du känner dig

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När du känner dig nere, ledsen eller deprimerad:

Tänker ”Jag kommer inte att klara mitt jobb om jag inte tar mig ur det här”

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När du känner dig nere, ledsen eller deprimerad:

Tänker på dina känslor av trötthet och värk

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När du känner dig nere, ledsen eller deprimerad:

Tänker på hur svårt det är att koncentrera sig

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

När du känner dig nere, ledsen eller deprimerad:

Tänker ”Vad har jag gjort för att förtjäna det här?”

Nästan aldrig | Ibland | Ofta | Nästan alltid

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Varje fråga skattas på en skala av Likerttyp (1 = nästan aldrig, 4 = nästan alltid). Detta ger en total rumineringspoäng samt två delskalor, automatisk ruminering och reflekterande ruminering, vilket gör det möjligt att tolka rumineringsprofilen. En hög poäng tyder på en stark tendens att ruminera.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt | Se alla formulär

★★★★★

“Det är ett verkligt plus vid besöken för att bedöma patienten, och ett mycket rikt underlag för att fördjupa det kliniska samtalet.”

Elodie C. - KBT-psykolog