Lumina Measures

RRS-BR-7

Escala de Resposta Ruminativa - Versão Brasileira Reduzida

Versão em português · 7 itens

Nome _____

Data _____

Foque nos seus pensamentos e ações e indique, para cada item, o que melhor corresponde ao que você faz ou pensa quando se sente triste ou deprimido.

1 Quase nunca
2 Algumas vezes
3 Frequentemente
4 Quase sempre

		1	2	3	4
1	Pensa “O que eu estou fazendo para merecer isso?”.	☐	☐	☐	☐
2	Analisa eventos recentes para tentar entender porque você está deprimido (a).	☐	☐	☐	☐
3	Toma nota do que você está pensando e analisa isso.	☐	☐	☐	☐
4	Pensa “Por que eu tenho problemas que as outras pessoas não têm?”.	☐	☐	☐	☐
5	Pensa “Por que eu não consigo lidar melhor com as coisas?”.	☐	☐	☐	☐
6	Analisa sua personalidade e tenta entender por que você está deprimido (a).	☐	☐	☐	☐
7	Vai para algum lugar sozinho (a) para pensar sobre seus sentimentos.	☐	☐	☐	☐

Referências

Escala de Resposta Ruminativa - Versão Brasileira Reduzida. Formulário em português.

LYUBOMIRSKY, Sonja; LAYOUS, Kristin; CHANCELLOR, Joseph; NELSON, S. Katherine. Thinking about rumination: the scholarly contributions and intellectual legacy of Susan Nolen-Hoeksema. Annual Review of Clinical Psychology, v. 11, p. 1-22, 2015. https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112733

NOLEN-HOEKSEMA, Susan; MORROW, Jannay. A prospective study of depression and posttraumatic stress symptoms after a natural disaster: the 1989 Loma Prieta earthquake. Journal of Personality and Social Psychology, v. 61, n. 1, p. 115-121, 1991. https://doi.org/10.1037/0022-3514.61.1.115

TREYNOR, Wendy; GONZALEZ, Richard; NOLEN-HOEKSEMA, Susan. Rumination reconsidered: a psychometric analysis. Cognitive Therapy and Research, v. 27, n. 3, p. 247-259, 2003. https://doi.org/10.1023/A:1023910315561

ZANON, Cristian; DELLAZZANA-ZANON, Letícia Lovato; MENGA JUNIOR, Eduardo. Adaptação e evidências de validade da Escala de Resposta Ruminativa no Brasil. Avaliação Psicológica, v. 17, n. 2, p. 170-179, 2018. https://doi.org/10.15689/ap.2018.1702.13559.02