

반추적 반응 척도

RRS (Ruminative Response Scale)

사람들은 우울할 때 여러 가지 생각과 행동을 하게 됩니다. 아래의 문항들을 읽고 우울할 때 이러한 생각이나 행동들을 어느 정도 하는지를 평가하여 해당하는 숫자에 표시해 주시기 바랍니다.

문항	전혀 아니다	약간 아니다	약간 그렇다	거의 그렇다
1. 내가 얼마나 외로움을 느끼는지에 대해 생각한다.				
2. '이런 기분에서 빠져나오지 않으면 일을 할 수 없을 거야'라고 생각한다.				
3. 나의 피곤함과 고통에 대해 생각한다.				
4. 무슨 일에 주의 집중하는 것이 얼마나 힘든 지에 대해 생각한다.				
5. '내가 무엇을 잘못하여 그 대가로 이렇게 됐을까?'라고 생각한다.				
6. 내가 얼마나 수동적이고 의욕이 떨어져 있는지를 생각한다.				
7. 내가 우울한 원인을 찾기 위해 최근의 경험들을 분석해 본다.				
8. 내가 얼마나 더 이상 아무 감정도 느끼지 않는지에 대해 생각한다.				
9. '왜 난 곳곳하게 잘 지낼 수 없을까?'라고 생각한다.				
10. '나는 왜 항상 이런 식으로 반응을 할까?'라고 생각한다.				
11. 혼자 조용히 내 감정이 왜 이런지를 생각한다.				
12. 내가 생각하고 있는 것을 글로 쓰고 분석한다.				
13. 최근의 상황에 대해 '더 잘 되었더라면'하는 생각을 한다.				
14. '이런 식으로 계속 느끼면 집중할 수 없을 거야'라고 생각한다.				
15. '나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까'라고 생각한다.				
16. '나는 왜 일을 더 잘 처리할 수 없을까'라고 생각한다.				
17. 내가 얼마나 슬픈지에 대해 생각한다.				
18. 나의 모든 단점, 실패, 잘못, 그리고 실수에 대해 생각한다.				
19. 내가 얼마나 아무 것도 할 기분이 나지 않는지에 대해 생각한다.				
20. 내가 우울한 원인을 이해하기 위해서 내 성격을 분석한다.				
21. 혼자 어디엔가 가서 내 감정에 대해 곰곰이 생각해본다.				
22. 내가 나 자신에게 얼마나 화가 나 있는지에 대해 생각한다.				