**RRS**

(Nolen-Hoeksema, Morrow)

Quando si sentono tristi, le persone pensano e fanno diverse cose. Legga attentamente ogni affermazione metta un cerchio intorno al numero che meglio indica quanto spesso le capita di avere quel pensiero o di fare quella cosa **quando si sente giù, triste o depresso**. Risponda per cortesia a tutte le domande, indicando ciò che fa e NON ciò che dovrebbe fare secondo il suo parere. Non esistono risposte giuste o sbagliate.

**1 = Quasi mai 2 = Qualche volta 3 = Spesso 4 = Quasi sempre**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Pensi a quanto ti senti solo | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Pensi: “Non riuscirò a fare il mio lavoro se non mi libero di questo malessere”. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Pensi al tuo dolore e alle tue sensazioni di stanchezza e malessere. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Pensi a sia difficile concentrarsi. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Pensi “cosa ho fatto per meritarmi questo?”. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Pensi a quanto ti senti passivo e privo di motivazione | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Analizzi gli eventi recenti per provare a capire perchè sei depresso. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Pensi al fatto che non ti sembra di sentire più niente. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Pensi: “Perché non riesco a mettermi in moto?” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Pensi: “Perché reagisco sempre in questo modo?” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Vai via solo/a e pensi al perchè ti senti in questo modo. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. Scrivi cosa stai pensando e lo analizzi. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Pensi a una situazione recente, desiderando che fosse andata meglio. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Pensi: “non riuscirò a concentrarmi se continuo a sentirmi in questo modo” | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Pensi: “perché io ho problemi che le altre persone non hanno?”. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. Pensi “perché non riesco a gestire meglio ciò che mi accade?”. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. Pensi a quanto ti senti triste | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. Pensi a tutte le tue manchevolezze, difetti, colpe ed errori | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. Pensi al fatto che non ti senti più di fare nulla | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. Analizzi la tua personalità per cercare di capire perché sei depresso/a | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 21. Girovaghi solo in qualche posto per pensare alle tue emozioni | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. Pensi a quanto sei arrabbiato con te stesso/a | 1 | 2 | 3 | 4 |

Cut-off: 52+/-10

Brooding subscale: 5, 10, 13, 15, 16

Reflection sub scale: 7,11,12,20,21