

⊗ שם הכלי: שאלון התמודדות רומינטיבית (RSS) Ruminative Response Style

⊗ פותח בשנת: 1991 על ידי: Nolen-Hoeksema & Morrow

⊗ תורגם לעברית בשנת: לא צוין על ידי: לא צוין

1	מטרת הכלי	מדידת סגנון התמודדות רומינטיבית.
2	סוג כלי המחקר	שאלון.
3	אוכלוסיית היעד	במחקר של אנהולט ומויאל (2016), אנשים העובדים עם אנשים עם משה.
4	אופי הדיווח	דיווח עצמי.
5	מבנה הכלי	היגדים סגורים.
6	סוג סולם המדידה	סקאלה מ-1 (כמעט אף פעם) עד 4 (כמעט תמיד) (טווח ציונים 88-22).
7	סוג הפריטים בכלי	שאלות דירוג בעלות 4 רמות.
8	אורך הכלי	22 היגדים.
9	מהימנות	לא צוין
10	תקיפות	לא צוין

רשימת מחקרי קרן שלם אשר עשו שימוש בכלי:

מק"ט	שם המחקר
127	דר' גדעון עמנואל אנהולט וגבי נטלי מויאל (2016), האם אימון בוויסות רגשי מקטין שחיקה וסימפטומים של מצוקה נפשית בקרב העובדים עם אנשים בעלי מוגבלות שכלית התפתחותית? המחלקה לפסיכולוגיה, אוניברסיטת בן גוריון בנגב
	למחקר המלא



[למאגר המחקרים של קרן שלם](#)

שאלון התמודדות רומינטיבית

Ruminative Response Style (RRS)

(Bech, 1966)

אנשים חושבים ועושים דברים שונים כאשר הם חשים מדוכדכים, עצובים או מדוכאים. ברשימה שלפניך מופיעות מספר אפשרויות. עבור כל משפט, ציין/י האם את/ה נוהג/ת לחשוב או להתנהג כך כמעט תמיד (4), לעיתים קרובות (3), לפעמים (2) או כמעט אף פעם (1), כאשר את/ה נמצא/ת במצב רוח ירוד, עגמומי או מדוכא.

כמעט אף פעם	לפעמים	לעיתים קרובות	כמעט תמיד	
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כמה לבד אני מרגישה
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת "אני לא אהיה מסוגלת לבצע את עבודתי אם לא אצא מזה"
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על תחושת העייפות והמכאובים שלי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת עד כמה קשה לי להתרכז
(1)	(2)	(3)	(4)	שואלת/ת את עצמי מה אני עושה שזה מגיע לי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כמה פאסיביות וחסרות מוטיבציה אני חשה
(1)	(2)	(3)	(4)	מנתח/ת אירועים מהזמן האחרון כדי לנסות להבין מדוע אני מדוכא/ת
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כך שנדמה לי שאיני חשה/ת דבר
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת "מדוע איני מצליחה להזיז את עצמי?"
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת "מדוע אני תמיד מגיבה בצורה כזו?"
(1)	(2)	(3)	(4)	מנסה להתבודד ולחשוב מדוע אני חשה/ת כך
(1)	(2)	(3)	(4)	כתבת/ת מה אני חושבת ומנתח/ת זאת
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על סיטואציה אשר קרתה לאחרונה ומצטער/ת שלא התרחשה אחרת, בצורה טובה יותר
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת "אני לא אצליח להתרכז אם אמשיך להרגיש כך"
(1)	(2)	(3)	(4)	שואלת/ת את עצמי מדוע יש לי בעיות שלאנשים אחרים אין
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת "מדוע אינני מסוגלת להתמודד עם הדברים בצורה טובה יותר"
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כמה עצובה אני חשה/ת
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כל חסרונותי, מגרעותי וטעויותי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כך שאין לי כוח לעשות דבר
(1)	(2)	(3)	(4)	מנתח/ת את אישיותי כדי להבין מדוע אני מדוכא/ת
(1)	(2)	(3)	(4)	הולך/ת למקום כלשהו לבד כדי לחשוב על רגשותי
(1)	(2)	(3)	(4)	חושבת/ת על כמה אני כועסת על עצמי