

Kwestionariusz Ruminacji

Wiesław Baryła i Bogdan Wojciszke

Oto opis szeregu myśli i uczuć, jakimi ludzie reagują na różne sytuacje i zdarzenia. Prosimy zaznaczyć jak często Pana/Panią nachodzi każda z tych myśli lub uczuć – niezależnie od tego, czy same zdarzenia wywołujące te myśli są rzadkie czy częste: interesuje nas częstość samych myśli lub uczuć, a nie częstość zdarzeń, które je wywołują. Prosimy *wpisać* liczby symbolizujące Pana/Pani odpowiedzi w wykropkowane miejsca przy numerach pozycji, np. jeśli jakieś uczucie nachodzi Pana/Panią rzadko proszę wpisać 2, jeśli czasami 3 itd. zgodnie z kluczem:

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>
<i>nigdy</i>	<i>rzadko</i>	<i>czasami</i>	<i>często</i>	<i>bardzo często</i>

.....	Nie mogę uwolnić się od myśli o różnych niegodziwościach naszego świata.	<i>ś</i>
.....	Wyrzucam sobie nieodpowiedni sposób postępowania w przeszłości.	<i>j</i>
.....	Obawiam się, że świat podąża w coraz gorszym kierunku.	<i>ś</i>
.....	„Odtwarzam” sobie w myślach własny sposób postępowania w przeszłości.	<i>j</i>
.....	Myślę o zdarzeniach z przeszłości, których bieg chciałbym odmienić.	<i>j</i>
.....	Myślę o tym, jak wiele jest na świecie cierpień niewinnych ludzi.	<i>ś</i>
.....	Boli mnie, gdy niektórzy dostają w życiu coś, na co zupełnie sobie nie zasłużyli.	<i>ś</i>
.....	Boli mnie, że tak wiele niegodziwych ludzi nigdy nie zostaje ukaranych.	<i>ś</i>
.....	Obracam na różne strony w swojej głowie to, co niedawno zrobiłem lub powiedziałem.	<i>j</i>
.....	Smuci mnie, że ludzie myślą tylko o własnym interesie.	<i>ś</i>

.....	Boleję nad tym, jakimi egoistami jest większość ludzi.	ś
.....	Zastanawiam się, dlaczego nie postąpiłem inaczej w pewnych sytuacjach.	j
.....	Boli mnie myśl o tym, że nieuczciwi ludzie się bogacą.	ś
.....	Wyobrażam sobie co by było, gdybym inaczej się zachował w pewnych sytuacjach.	j
.....	Myślę o tym, jaki niesprawiedliwy jest świat.	ś
.....	Na nowo przeżywam rozczarowania z przeszłości.	j
.....	Powracam myślami do własnych postępów, których już nie można zmienić.	j
.....	Gnębi mnie myśl, jak wiele podłości jest na świecie.	ś
.....	Trudno mi zaprzestać myślenia o rzeczach, które mi się nie udały.	j
.....	Trudno mi opędzić się od myśli, że w pewnych sytuacjach mogłem postąpić inaczej.	j

Uwaga: pozycje z indeksem „j” składają się na Skalę Ruminacji o Sobie, a z indeksem „ś” na Skalę Ruminacji o Świecie Społecznym.