

Fragebogen zum Arbeitsbezogenem Grübeln (Work-Related Rumination Questionnaire, WRRQ)

Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Zeit nach Ihrer Arbeit. Bitte kreuzen Sie die Zahl an, die am besten auf Sie zutrifft.

		Sehr selten / Nie	Selten	Manch- mal	Oft	Sehr oft / Immer
1.	Werden Sie angespannt, wenn Sie in Ihrer Freizeit über berufliche Dinge nachdenken?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
2.	Finden Sie in Ihrer Freizeit Lösungen für arbeitsbezogene Probleme?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
3.	Schalten Sie von der Arbeit ab, sobald Sie die Arbeit verlassen?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
4.	Ertappen Sie sich in Ihrer Freizeit dabei, Dinge zu überdenken, die Sie bei der Arbeit getan haben?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
5.	Sind Sie aufgrund von beruflichen Dingen beunruhigt, wenn Sie nicht bei der Arbeit sind?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
6.	Fühlen Sie sich nicht in der Lage, von der Arbeit abzuschalten?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
7.	Ermüdet es Sie, wenn Sie über berufliche Dinge in Ihrer Freizeit nachdenken?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
8.	Neigen Sie nach der Arbeit dazu, darüber nachzudenken, wie Sie Ihre Arbeitsleistung verbessern können?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
9.	Sind Sie verärgert, wenn Sie außerhalb der Arbeit über berufliche Dinge nachdenken?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
10.	Sind Sie in der Lage, in Ihrer Freizeit aufzuhören, über berufliche Dinge nachzudenken?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
11.	Hilft Ihnen das Nachdenken über arbeitsbezogene Probleme während Ihrer Freizeit dabei, kreativ zu sein?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
12.	Lassen Sie berufliche Angelegenheiten hinter sich, wenn Sie die Arbeit verlassen?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
13.	Denken Sie über Aufgaben nach, die am nächsten Tag bei der Arbeit erledigt werden müssen?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
14.	Fällt es Ihnen leicht, sich nach der Arbeit zu entspannen?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐
15.	Sind Sie aufgrund von beruflichen Dingen gereizt, wenn Sie nicht bei der Arbeit sind?	1 ☐	2 ☐	3 ☐	4 ☐	5 ☐

Auswertungshinweise:

Der Fragebogen zum Arbeitsbezogenem Grübeln umfasst drei Subskalen mit jeweils fünf Items:

- Affektives Grübeln (affective Rumination); Items 1, 5, 7, 9, 15
- Problemlösendes Nachdenken (problem-solving pondering); Items 2, 4, 8, 11, 13
- Psychologische Distanzierung (Detachment); Items 3, 6 (invers), 10, 12, 14

Zur Auswertung werden die Antworten der jeweils zugehörigen Items zu einem Mittelwert verrechnet. Eine Gesamtauswertung über alle Subskalen hinweg ist nicht vorgesehen, da die drei Bereiche inhaltlich eigenständige Konstrukte abbilden. Item 6 („Fühlen Sie sich nicht in der Lage, von der Arbeit abzuschalten?“) ist negativ formuliert und muss umkodiert werden, bevor die Subskala *Psychologische Distanzierung* berechnet wird.

Quelle

Pauli R, Gaum PM, Cropley M and Lang J (2023) Antecedents, outcomes and measurement of work related-cognition in non-work time: A multistudy report using the work-related rumination questionnaire in two languages. *Frontiers in Psychology* 14:1013744.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1013744>

Urheberrecht © 2023 Pauli, Gaum, Cropley und Lang. Dies ist ein Open-Access-Artikel, der unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License (CC BY) veröffentlicht wurde. Die Nutzung, Verbreitung oder Vervielfältigung ist gestattet, sofern die ursprünglichen Autorinnen und Urheberrechtsinhaberinnen genannt werden und die Originalveröffentlichung zitiert wird, im Einklang mit den anerkannten wissenschaftlichen Gepflogenheiten. Eine Nutzung, Verbreitung oder Vervielfältigung, die nicht diesen Bedingungen entspricht, ist nicht gestattet.

Kontakt

Roman Pauli, Uniklinik RWTH Aachen, rpauli@ukaachen.de