

# مقیاس نشخوار خشم: پرسشنامه، روش اجرا و نمره گذاری

## Anger Rumination Scale: Questionnaire, Instruction and Scoring

Mohammad Ali Besharat, PhD  
University of Tehran

محمدعلی بشارت  
دانشگاه تهران

### پژوهشگر گرامی،

مقیاس نشخوار خشم<sup>۱</sup> (ساکودولسکی، گلاب و کرومول، ۲۰۰۱) یک آزمون ۱۹ سوالی است که تمایل به تفکر در مورد موقعیت‌های خشم‌انگیز فعلی و یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته را می‌سنجد. سوال‌های آزمون چهار زیرمقیاس نشخوار خشم شامل پس‌فکرهای خشم<sup>۲</sup>، افکار تلافی‌جویانه<sup>۳</sup>، خاطره‌های خشم<sup>۴</sup> و شناختن علت‌ها<sup>۵</sup> را در اندازه‌های چهار درجه‌ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا نمره چهار (خیلی زیاد) می‌سنجد. نمره‌گذاری آزمون به صورتی است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. از محاسبه مجموع نمره‌های سوالات چهار زیرمقیاس، نمره نشخوار خشم کلی به دست می‌آید. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش‌های خارجی مورد تأیید قرار گرفته است (ساکودولسکی و دیگران، ۲۰۰۱؛ ماکسول، ساکودولسکی، چو و ونگ، ۲۰۰۵). ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی مقیاس نشخوار خشم در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (برای مثال، بشارت، ۲۰۱۱؛ بشارت و محمد مهر، ۲۰۰۹). بر حسب یافته‌های مقدماتی، ضرایب آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از مقیاس‌های نشخوار خشم (نمره کل)، پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها در مورد یک نمونه ۸۳۳ نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۷ و ۰/۷۸ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی<sup>۶</sup> خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۲۱۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله چهار تا شش هفته برای نشخوار خشم (نمره کل)  $r = 0.77$ ، برای پس‌فکرهای خشم  $r = 0.79$ ، برای افکار تلافی‌جویانه  $r = 0.83$ ، برای خاطره‌های خشم  $r = 0.81$  و برای شناختن علت‌ها  $r = 0.74$  به دست آمد و در سطح  $p < 0.001$  معنادار بودند. این ضرایب نشانه پایایی بازمی‌یابی<sup>۷</sup> رضایت بخش مقیاس نشخوار خشم هستند. روایی محتوایی<sup>۸</sup> مقیاس نشخوار خشم بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای هر یک از مقیاس‌های نشخوار خشم (نمره کل)، پس‌فکرهای خشم، افکار تلافی‌جویانه، خاطره‌های خشم و شناختن علت‌ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ محاسبه شد. روایی همگرا<sup>۹</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۱۰</sup> مقیاس نشخوار خشم از طریق اجرای همزمان مقیاس خشم چند بعدی تهران<sup>۱۱</sup> و مقیاس سلامت روانی<sup>۱۲</sup> در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۲۰۱۱؛ بشارت و محمد مهر، ۲۰۰۹).

1. Anger Rumination Scale (ARS)
2. Angry Afterthoughts
3. Thoughts of Revenge
4. Angry Memories
5. Understanding of Causes
6. internal consistency

7. test-retest reliability
8. content validity
9. convergent
10. discriminant
11. Tehran Multidimensional Anger Inventory
12. Mental Health Inventory

## پاسخ‌دهنده گرامی

با سلام و احترام، این پرسشنامه شامل ۱۹ عبارت در خصوص ویژگی‌های افراد در ارتباط با موقعیت‌ها و اتفاقات خشم‌انگیز است. هر کس گهگاه ناکام و خشمگین می‌شود. افراد به شیوه‌های متفاوت در مورد تجربه‌های خشم‌انگیزشان فکر می‌کنند. جمله‌های زیر شیوه‌های متفاوت یادآوری تجربه‌های خشم‌انگیز و فکر کردن در مورد آنها را توصیف می‌کنند. لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و با انتخاب یکی از چهار گزینه پیشنهادی مشخص کنید که تا چه حد در مورد شما درست است. آنچه مهم است پاسخ صادقانه شما به سوال‌ها است؛ پاسخ‌هایی که شرح حال واقعی شما باشند. لطفاً به همه سؤالها پاسخ دهید. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

ردیف	عبارت‌ها	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد
۱	خشمهایی را که در گذشته تجربه کرده‌ام مدام در ذهنم تکرار می‌کنم.				
۲	به بی‌عدالتی‌هایی که در حقم شده خیلی فکر می‌کنم.				
۳	مدتها به وقایعی که مرا خشمگین کرده‌اند فکر می‌کنم.				
۴	وقتی اختلافات تمام می‌شوند، خیالپردازیهای تلافی‌جویانه‌ام تا مدتها ادامه می‌یابند.				
۵	به حوادث خاصی در گذشته‌های خیلی دور فکر می‌کنم و آنها هنوز هم مرا خشمگین می‌کنند.				
۶	به سختی می‌توانم کسانی را که مرا آزرده‌اند ببخشم.				
۷	بعد از هر مشاجره، مدام توی ذهنم با طرف می‌جنگم.				
۸	قبل از این که بخوابم، خاطرات خشمهای گذشته به ذهنم هجوم می‌آورند.				
۹	هر وقت خشمگین می‌شوم تا مدتها به آن فکر می‌کنم.				
۱۰	بعضی وقتها نمی‌توانم فکرم را از درگیری خاصی آزاد کنم.				
۱۱	وقایعی که مرا خشمگین می‌سازند، تجزیه و تحلیل می‌کنم.				
۱۲	در مورد دلایل بدرفتاری دیگران، با خودم فکر می‌کنم.				
۱۳	رویایپردازیها و خیالپردازیهای خوشونت آمیز دارم.				
۱۴	در مورد چیزهای خاصی توی زندگیم احساس خشم می‌کنم.				
۱۵	وقتی کسی مرا خشمگین می‌کند، نمی‌توانم فکر انتقام‌گیری از وی را از سرم بیرون کنم.				
۱۶	وقتی کسی مرا خشمگین می‌کند، مدتها فکر می‌کنم که چرا این طور شد.				
۱۷	حتی خاطره ناراحتی‌های کوچک هم تا مدتی مرا آزار می‌دهد.				
۱۸	وقتی چیزی مرا خشمگین می‌کند، بارها و بارها آن را توی ذهنم مرور می‌کنم.				
۱۹	خشمهایی را که در گذشته تجربه کرده‌ام، توی ذهنم بازسازی می‌کنم.				

## روش نمره‌گذاری

نمره هر زیرمقیاس بر حسب مجموع ارزش گزینه‌های هر گویه (خیلی کم = ۱؛ کم = ۲؛ زیاد = ۳؛ خیلی زیاد = ۴) محاسبه می‌شود. از جمع نمره تعداد کل گویه‌ها (۱۹ سوال) نیز نمره کل نشخوار خشم به دست می‌آید. زیرمقیاس‌ها و گویه‌های متعلق به هر زیرمقیاس بر حسب جدول زیر مشخص و محاسبه می‌شود:

زیرمقیاس	شماره گویه
پس‌فکرهای خشم	۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۸، ۱۹
افکار انتقام	۴، ۶، ۱۳، ۱۵
خاطره‌های خشم	۱، ۲، ۳، ۵، ۱۴
شناختن علت‌ها	۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۶
نشخوار خشم (نمره کل)	۱-۱۹

- Besharat, M. A. (2011). Factorial and cross-cultural validity of a Farsi version of the Anger Rumination Scale. *Psychological Reports, 108*, 317-328.
- Besharat, M. A., & Mohammadmehr, R. (2009). Psychometric properties of Anger Rumination Scale. *Journal of Nursing and Midwifery Faculty, 65*, 36-43. (Persian)
- Maxwell, J. P., Sukhodolsky, D. G. Chow, C. C. F. & Wong, C. F. C. (2005). Anger rumination in Hong Kong and Great Britain: Validation of the scale and a cross-cultural comparison. *Personality and Individual Differences, 39*, 1147-1157.
- Sukhodolsky, D. G., Golub, A., & Cromwell, E. N. (2001). Development and validation of the Anger Rumination Scale. *Personality and Individual Differences, 31*, 689-700.

بهره‌برداری از نسخه‌های فارسی مقیاس‌هایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند، برای پژوهشگران و دانشجویان (برای پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آن‌ها تحت هر عنوان ممنوع است.

Archive of SID