**مقیاس نشخوار فکری –تأمل (RSS) (تراپنل و کمپل، 1999)**

**هدف**: ارزیابی صفات نشخواری و تأملی (تامل، درون نگری، در فکر فرو رفتن)

**شیوه تکمیل**: هریک از عبارات زیر را خوانده و نظر خود را در خصوص آن، بر اساس گزینه های ارائه شده مشخص نمائید.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ردیف** | **عبارات** | **بسیار مخالفم** | **مخالفم** | **مه مخالفم نه موافقم** | **موافقم** | **بسیار موافقم** |
| 1 | تفکر فلسفی یا نظری چندان برایم جذاب نیست |  |  |  |  |  |
| 2 | واقعا آدم اهل تامل و تفکری نیستم |  |  |  |  |  |
| 3 | عاشق کاوش در جنبه های درونی خودم هستم |  |  |  |  |  |
| 4 | مدت ها پس از اینکه بحث و جدلی تمام می شود فکرم دائما به آن باز می گردد |  |  |  |  |  |
| 5 | وقتی چیزی برایم رخ می دهد، تا مدت ها پس از وقوع آن درباره اش فکر می کنم و به آن متمرکز می شوم |  |  |  |  |  |
| 6 | وقتم را با فکر کردن درباره چیزهایی که اتفاق افتاده و تمام شده تلف نمی کنم. |  |  |  |  |  |
| 7 | ذاتا آدم خیلی کنجکاوی در مورد خودم هستم و دوست دارم خودم را بشناسم |  |  |  |  |  |
| 8 | برایم خیلی راحت است افکار ناخواسته را از ذهنم خارج کنم. |  |  |  |  |  |
| 9 | عاشق تفکر و تامل درباره ماهیت و معنای امور مختلف هستم. |  |  |  |  |  |
| 10 | وقت زیادی را به فکر کردن در خصوص لحظه هایی که مایوس و شرمنده شده ام صرف می کنم. |  |  |  |  |  |
| 11 | تامل کردن درباره خود برایم جالب نیست. |  |  |  |  |  |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**روش نمره گذاری**

این پرسشنامه دارای 11 سوال بوده و توسط تراپنل و کمپل (1999) ساخته شده است که هدف آن ارزیابی صفات نشخواری و تأملی (تامل، درون نگری، در فکر فرو رفتن) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف 5 نقطه ای می باشد که امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه شده است:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **عنوان** | **بسیار مخالفم** | **مخالفم** | **نه مخالفم نه موافقم** | **موافقم** | **بسیار موافقم** |
| **امتیاز** | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

این پرسشنامه دارای 3 بعد بوده که در جدول زیر ابعاد و نیز شماره سوالات مربوط به هربعد ارائه گردیده است:

|  |  |
| --- | --- |
| **بعد** | **سوالات مربوطه** |
| تامل | 2، 9، 11 |
| درون نگری | 1، 3، 7 |
| در فکر فرو رفتن | 4، 5، 6، 8، 10 |

برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد از پرسشنامه، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید.

**روایی و پایایی**

در پژوهش معنوی پور و شاه حسینی (1394) روایی صوری و محتوای این مقیاس با استفاده از نظر اساتید و روایی سازه با استفاده از آزمون تحلیل عاملی مورد تایید قرار گرفته است. همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ 73/0 بدست آمده و تایید شد.

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**منبع**: معنوی پور، داوود، شاه حسینی، آرزو، (1394)، بررسی شاخصهای روانسنجی مقیاس نشخوار فکری –تأمل، نشریه شفای خاتم، دوره چهارم، شماره اول، زمستان 1394، صص 16-7.

***Reference****: Trapnell PD, Campbell JD. Private selfconsciousness and the fivefactor model ofpersonality: distinguishing rumination from reflection. J Pers Soc Psychol. 1999; 76(2): 284-304.*

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***