Lumina Measures

ARS-Brasil

Escala de Ruminação de Raiva

Versão em português · 19 itens

Nome _____

Data _____

Todo mundo fica com raiva e frustrado de vez em quando, mas as pessoas são diferentes em relação à maneira de pensar sobre seus momentos de raiva. As frases abaixo descrevem diferentes maneiras pelas quais as pessoas lembram ou pensam sobre seus momentos de raiva. Por favor, leia cada uma das frases e circule o número apropriado para cada frase. Não existem respostas certas ou erradas neste questionário, seja sincero quanto às respostas que melhor lhe descrevem nos últimos 6 meses. Por favor, responda a todas as frases.

		Quase nunca	Às vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1	Eu penso muito sobre momentos passados em que tive raiva.	1	2	3	4
2	Eu fico analisando as situações de injustiça que aconteceram comigo.	1	2	3	4
3	Eu fico pensando por muito tempo sobre situações que me deixaram com raiva.	1	2	3	4
4	Depois que um conflito termina, fico imaginando formas de vingança por um longo tempo.	1	2	3	4
5	Eu penso sobre situações que aconteceram há muito tempo e ainda sinto raiva.	1	2	3	4
6	Eu tenho dificuldade para perdoar pessoas que me magoaram.	1	2	3	4
7	Depois que uma discussão acaba, eu continuo imaginando brigas com essa pessoa no meu pensamento.	1	2	3	4
8	Antes de dormir, lembro de situações em que estive irritado.	1	2	3	4
9	Sempre que alguma situação me deixa com raiva, eu fico pensando sobre isso por um bom tempo.	1	2	3	4
10	Eu não consigo parar de me preocupar com uma determinada situação que me deixou com raiva.	1	2	3	4
11	Eu tento entender as situações que me deixam com raiva.	1	2	3	4
12	Quando sou maltratado por alguém, eu penso sobre os motivos pelos quais as pessoas me tratam mal.	1	2	3	4
13	Eu imagino coisas e tenho pensamentos de conteúdo violento.	1	2	3	4
14	Eu sinto raiva de certas coisas que acontecem em minha vida.	1	2	3	4
15	Quando alguém me deixa com raiva, eu não consigo parar de pensar sobre como eu poderia me vingar dessa pessoa.	1	2	3	4
16	Quando alguém me provoca, fico pensando em porque essas coisas tinham que acontecer comigo.	1	2	3	4
17	Lembranças de pequenas chateações me incomodam por um bom tempo.	1	2	3	4
18	Quando alguma coisa me deixa com raiva, eu fico pensando sobre esse assunto várias vezes.	1	2	3	4
19	Eu relembro um momento de raiva na minha cabeça depois que ele aconteceu.	1	2	3	4

Referências

Escala de Ruminação de Raiva. Versão em português · 19 itens. Formulário da versão apresentada.

SPEROTTO, Daniela; MANFRO, Arthur Gus; AXELRUD, Luiza Kvitko; MANFRO, Pedro Henrique; SALUM, Giovanni Abrahão; DESOUSA, Diogo Araújo. Brazilian Portuguese version of the Anger Rumination Scale (ARS-Brazil). Trends in Psychiatry and Psychotherapy, v. 40, n. 1, p. 8-15, 2018. https://doi.org/10.1590/2237-6089-2017-0026

SUKHODOLSKY, Denis G.; GOLUB, Arthur; CROMWELL, Erin N. Development and validation of the Anger Rumination Scale. Personality and Individual Differences, v. 31, n. 5, p. 689-700, 2001. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00171-9