



پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پیوست ج. پرسشنامه خشم اشپیلبرگر

دستورالعمل های بخش اول

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که گاه مردم از آن‌ها برای توصیف حال و احساسات خود استفاده می‌کنند. هریک از این عبارت‌ها را بخوانید. سپس گزینه‌ای را علامت بزنید که نشان دهنده ی احساس شما «در زمان حاضر» است. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. لطفاً برای هریک از عبارت‌ها وقت بیش از حد صرف نکنید. پاسخی را انتخاب کنید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات کنونی شما را توصیف می‌کند.

همین الان احساس می‌کنم ...	اصلاً ۱	کمی ۲	نسبتاً ۳	بسیار زیاد ۴
۱. خشمگین هستم.				
۲. کلافه هستم.				
۳. عصبانی هستم.				
۴. دلم می‌خواهد سرکشی داد بزنم.				
۵. دوست دارم، چیزی را بشکنم.				
۶. از فرط خشم، دیوانه شده‌ام.				
۷. دلم می‌خواهد با مشت روی میز بکوبم.				
۸. دوست دارم کسی را کتک بزنم.				
۹. دلم می‌خواهد فحش بدهم.				
۱۰. کفری و دلخور هستم.				
۱۱. دوست دارم کسی را با لگد بزنم.				
۱۲. دلم می‌خواهد هرچه از دهانم در می‌آید بگویم.				
۱۳. دلم می‌خواهد جیغ بکشم.				
۱۴. دوست دارم کسی را با مشت بزنم.				
۱۵. دلم می‌خواهد با صدای بلند فریاد بزنم.				

دستورالعمل بخش دوم

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که مردم اغلب برای توصیف خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. این جملات را بخوانید و سپس گزینه‌ای را علامت بزنید که نشان دهنده ی چگونگی احساس یا واکنش معمول شماست. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. برای هریک از عبارت‌ها، بیش از حد وقت صرف نکنید. پاسخی را علامت بزنید که به بهترین وجه چگونگی احساس یا واکنش معمول شما را توصیف می‌کند.

معمولاً احساس می‌کنم ...	هرگز ۱	گاهی ۲	اغلب ۳	تقریباً همیشه ۴
۱۶. سریع بدخلق می‌شوم.				
۱۷. تندخو هستم.				
۱۸. آدمی جوشی و تندمزاج هستم.				
۱۹. وقتی دیگران جلوی پیشرفت مرا می‌گیرند، عصبانی می‌شوم.				

				۲۰. هرگاه کارهای خوبم مورد توجه قرار نمی‌گیرد، کفری و دلخور می‌شوم.
				۲۱. از فرط خشم، کنترل را از دست داده‌ام.
				۲۲. وقتی کفری و دیوانه می‌شوم، هرچه از دهانم دربیاید، می‌گویم.
				۲۳. وقتی جلوی دیگران از من انتقاد می‌شود، خشمگین می‌شوم.
				۲۴. وقتی سرخورده می‌شوم، دوست دارم کسی را کتک بزنم.
				۲۵. وقتی کار خوبی انجام می‌دهم ولی کارم ناچیز شمرده می‌شود، عصبانی می‌شوم.

دستورالعمل‌های بخش سوم

هر فردی گاه احساس عصبانیت یا خشم می‌کند؛ اما عکس‌العمل‌های افراد هنگام عصبانیت متفاوت است. چندین عبارت که افراد برای توصیف عکس‌العمل‌های خود هنگام احساس خشم یا عصبانیت به کار می‌برند در جدول زیر آمده است. هریک از عبارت‌ها را بخوانید و سپس گزینه‌ای را علامت بزنید که بهترین وجه نشان می‌دهد واکنش یا رفتار معمول شما به هنگام احساس عصبانیت یا خشم تا چه حد مشابه این حالات می‌باشد. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. برای هریک از عبارت‌ها، وقت بیش از حد صرف نکنید.

معمولاً وقتی عصبانی یا خشمگین هستم	هرگز ۱	گاهی ۲	اغلب ۳	تقریباً همیشه ۴
۲۶. بدخلقی خودم را کنترل می‌کنم.				
۲۷. خشم خود را ابراز می‌کنم.				
۲۸. نفس عمیقی می‌کشم و آرام می‌شوم.				
۲۹. مسائل را در دلم نگه می‌دارم.				
۳۰. با دیگران شکایا هستم.				
۳۱. اگر کسی مرا دلخور و کفری کند، هایلیم به او بگویم، چه احساسی دارم.				
۳۲. سعی می‌کنم بلافاصله خودم را آرام کنم.				
۳۳. اخم می‌کنم و یا اوقاتم تلخ می‌شود.				
۳۴. تهایل به ابراز خشمم را کنترل می‌کنم.				
۳۵. بدخلق می‌شوم.				
۳۶. سعی می‌کنم آرام بگیرم.				
۳۷. از برقراری ارتباط با دیگران پرهیز می‌کنم.				
۳۸. خونسردی خود را حفظ می‌کنم.				
۳۹. به دیگران طعنه و کنایه می‌زنم.				
۴۰. سعی می‌کنم خشم خود را فرو ببرم.				
۴۱. حرص و جوش می‌خورم، ولی چیزی به روی خودم نمی‌آورم.				
۴۲. رفتارم را کنترل می‌کنم.				
۴۳. کاری انجام می‌دهم، مثلاً در را محکم به هم می‌کوبم.				
۴۴. تلاش می‌کنم دوباره آرام شوم.				

				۴۵. دلخوری هایی دارم که هرگز درباره آن ها با کسی صحبت نکرده ام.
				۴۶. می توانم بدخلقی خود را کنترل کنم.
				۴۷. با دیگران جروبخت می کنم.
				۴۸. سعی می کنم هرچه زودتر خشمم را کم کنم.
				۴۹. کاملاً در خفا از دیگران انتقاد می کنم.
				۵۰. سعی می کنم صبور و فہیم باشم.
				۵۱. با هر چیزی که مرا عصبانی می کند، برخورد می کنم.
				۵۲. کاری آرامش دهنده انجام می دهم تا آرام شوم.
				۵۳. عصبانی تر از آن هستم که بتوانم آن را بیان کنم.
				۵۴. احساس خشم خود را کنترل می کنم.
				۵۵. حرف های زشتی می زنم.
				۵۶. سعی می کنم آرامش بیابم.
				۵۷. بیش از آنچه دیگران متوجه شوند، کلافه می شوم.