



Questionnaire1

پرسشنامه وان - مرجع پرسشنامه ایران

پرسشنامه خشم اشیپلبرگر

نام و نام خانوادگی:	سن:
وضعیت تاهل: مجرد متاهل جنس: مرد زن	شغل:
سطح تحصیلات:	

راهنمایی

شاید هر کسی خشم و عصبانیت را در زندگی خود تجربه کرده است با وجود این، شدت خشم و نحوه واکنش به آن در افراد مختلف متفاوت است. پرسشنامه حاضر شامل جمله‌هایی است که افراد به طور معمول برای توصیف احساسات خشم خود و نحوه واکنش به آن استفاده می‌کنند. در این پرسشنامه هیچ پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. با وجود این، پاسخ‌های صادقانه شما اهمیت دارد. لطفاً هر یک از جمله‌ها را با دقت کامل مطالعه کنید و محتوای آن را با وضعیت خود تطبیق دهید. سپس، گزینه‌ای را که احساس و رفتار شما را به درستی توصیف می‌کند، انتخاب و علامت بزنید. در صورتی که معنای جمله‌ای با حالت یا رفتار شما کاملاً "هماهنگ" باشد، خانه مربوط به عدد 4 را علامت بزنید و در صورتی که معنای جمله‌ای با حالت یا رفتار شما کاملاً "ناهماهنگ" باشد، خانه مربوط به عدد 1 را علامت بزنید. به همین ترتیب، می‌توانید شدت احساس یا رفتار خود را با انتخاب خانه‌های مربوط به اعداد 1 تا 4 مشخص کنید. توجه داشته باشید که هر چه خانه مربوط به عدد بزرگتری را برای جمله‌ای انتخاب می‌کنید به معنی این است که محتوای آن جمله با احساس یا رفتار واقعی شما بیشتر هماهنگ است. برای پاسخ دادن از یک مداد نرم و سیاه استفاده کنید.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری

دستورالعمل: آزمودنی گرامی، لطفاً هر جمله را با دقت بخوانید و در مربع مربوطه علامت بزنید. سریع، صادقانه و با صراحت پاسخ دهید. 1- کاملاً" خلاف خصوصیات من است. 2- تا حدی خلاف خصوصیات من است. 3- فقط اندکی گویای خصوصیات من است. 4- تا حدی گویای خصوصیات من است. 5- کاملاً" گویای خصوصیات من است.

1	2	3	4	5	
					1- هر چند وقت یکبار نمی توانم جلوی خود را از ضربه زدن به دیگری بگیرم.
					2- وقتی با دوستانم مخالف باشم، نظرم را صریح و بی پرده به آنها می گویم
					3- زود از کوره در می روم، اما زود هم بر آن غلبه می کنم.
					4- گاهی حسادت مرا از پا در می آورد.
					5- اگر به قدر کافی تحریک شوم، ممکن است دیگری را کتک بزنم.
					6- معمولاً" با سایر مردم مخالفت می کنم.
					7- وقتی احساس ناکامی می کنم، عصبانیت خود را نشان می دهم.
					8- گاهی احساس می کنم در زندگی با من سخت و غیر منصفانه رفتار شده است.
					9- اگر کسی مرا بزند، من او را می زنم.
					10- اگر مردم مرا ناراحت کنند، ممکن است نظرم را درباره آنها به ایشان بگویم.
					11- گاهی احساس می کنم مانند یک بشکه باروت آماده انفجارم.
					12- به نظر می رسد سایر مردم همیشه در حال استفاده از دقت تنفس هستند (استراحت برای شروع مجدد).
					13- من کمی بیش از یک آدم معمولی دعوا می کنم.
					14- اگر کسی با من مخالفت کند نمی توانم از بحث کردن یا او خودداری کنم.
					15- بعضی از دوستانم فکر می کنند من آدم تنبل و کم تحمل هستم.
					16- متعجبم که چرا گاهی این قدر از بعضی چیزها عصبانی و آشفته می شوم.
					17- اگر لازم باشد برای حفظ حقوق خودم دست به خشونت بزنم، این کار را می کنم.
					18- دوستانم می گویند که من دنبال بحث و جدل می گردم.
					19- گاه بدون هیچ دلیل موجهی از کوره در می روم
					20- می دانم که دوستانم پشت سر من حرف می زنند.
					21- بعضی آدم ها آنقدر به من فشار می آورند تا با آنها دست به گریبان شوم.
					22- به نظر من هیچ دلیل قانع کننده ای برای کتک زدن دیگری وجود ندارد.
					23- نسبت به غریبه هایی که خیلی خوش برخوردند، ظنم هستم.
					24- به نظر من هیچ دلیل قانع کننده ای برای کتک زدن دیگری وجود ندارد.
					25- گاهی احساس می کنم که آدم ها پشت سرم به من می خندند.
					26- کل کسانی را که می شناسم هیچ دلیل قانع کننده ای برای کتک زدن دیگری وجود ندارد. تهدید کرده ام.
					27- اگر کسی خیلی دلچسب و مهربان باشد هیچ دلیل قانع کننده ای برای کتک زدن دیگری وجود ندارد. شک می کنم که چه می خواهد.
					28- اتفاق افتاده که آنقدر عصبانی شده ام که دست به شکستن اشیا زده ام.
					29- من آدم خونسردی هستم.

ردیف	بیان جمله ها (اظهارات)	زیاد	متوسط	کم	خیلی کم
F	۱- عصبانی هستم.	۴	۳	۲	۱
F	۲- ناراحت و آزرده هستم.	۴	۳	۲	۱
F	۳- خشمگین هستم.	۴	۳	۲	۱
V	۴- دلم می خواهد بر سر کسی داد بزنم.	۴	۳	۲	۱
P	۵- دلم می خواهد چیزهایی را بشکنم.	۴	۳	۲	۱
F	۶- از شدت خشم، دارم دیوانه می شوم.	۴	۳	۲	۱
P	۷- دلم می خواهد بر روی عزیز بگویم.	۴	۳	۲	۱
P	۸- دلم می خواهد کسی را کتک بزنم.	۴	۳	۲	۱
V	۹- دلم می خواهد فحش بدهم.	۴	۳	۲	۱
F	۱۰- احساس ناراحتی و رنجش می کنم.	۴	۳	۲	۱
P	۱۱- دلم می خواهد کسی را زیر پاهایم له کنم.	۴	۳	۲	۱
V	۱۲- دلم می خواهد هر چه از دهانم در می آید بگویم.	۴	۳	۲	۱
V	۱۳- از شدت خشم، دلم می خواهد جیغ و فریاد بزنم.	۴	۳	۲	۱
P	۱۴- دلم می خواهد کسی را لت و پار (تکه تکه) کنم.	۴	۳	۲	۱
V	۱۵- دلم می خواهد با صدای بلند فریاد بکنم.	۴	۳	۲	۱
T	۱۶- آدم تند خوری هستم.	۴	۳	۲	۱
T	۱۷- نخل آتشی دارم و خیلی زود جوش می آورم.	۴	۳	۲	۱
T	۱۸- شخصی بی صبر و تحمل هستم و زود عصبانی می شوم.	۴	۳	۲	۱
R	۱۹- وقتی اشتباهات دیگران مانع پیشرفت من شود خشمگین می شوم.	۴	۳	۲	۱
R	۲۰- وقتی ارزش کارهای خوب من شناخته نمی شود، ناراحت می شوم.	۴	۳	۲	۱
T	۲۱- زود از کوره در می روم.	۴	۳	۲	۱
**	۲۲- وقتی که از شدت خشم دیوانه می شوم، نمی توانم خودم را کنترل کنم و حرف های زشت بر زبان می آورم.	۴	۳	۲	۱
R	۲۳- وقتی در حضور دیگران مورد سرزنش و انتقاد قرار بگیرم، عصبانی می شوم.	۴	۳	۲	۱
**	۲۴- وقتی که سر خورده می شوم، دلم می خواهد کسی را کتک زده و دق دلم را خالی کنم.	۴	۳	۲	۱
R	۲۵- وقتی که عملکرد خوب من ضعیف ارزیابی می شود، بر آشسته می شوم.	۴	۳	۲	۱
C/O	۲۶- خشم خودم را کنترل می کنم.	۴	۳	۲	۱
A/O	۲۷- خشم خود را بیان می کنم.	۴	۳	۲	۱
C/I	۲۸- نفس عمیقی می کشم و آرام می گیرم.	۴	۳	۲	۱

ردیف	نوع	صفت	اقل	کامی	بیشتر
۱۹	A/I	ناراحتی ام را فرد می برم و خشم خود را درون تنم می ریزم.	۱	۲	۳
۲۰	C/O	من با دیگران مدارا می کنم.	۱	۲	۳
۲۱	A/O	اگر کسی مرا برنجاند، احساس واقعی خوردم را به او می گویم.	۱	۲	۳
۲۲	C/I	سعی می کنم هر چه زودتر خودم را آرام کنم.	۱	۲	۳
۲۳	A/I	لبه و لریچه ام آویزان می شود و اخم هایم تر هم می رود.	۱	۲	۳
۲۴	C/O	به هنگام بیان احساس خشمم، خودم را کنترل می کنم.	۱	۲	۳
۲۵	A/O	تعدادی روانی خود را از دست می دهم.	۱	۲	۳
۲۶	C/I	سعی می کنم آرام بگیرم.	۱	۲	۳
۲۷	A/I	برای دوری از درگیری، از مردم کناره گیری می کنم.	۱	۲	۳
۲۸	C/O	خونسردی خود را حفظ می کنم.	۱	۲	۳
۲۹	A/O	حرف های نیشدار و کنایه آمیز نثار دیگران می کنم.	۱	۲	۳
۳۰	C/I	سعی می کنم احساسات تند خود را آرام کنم.	۱	۲	۳
۳۱	A/I	درونم از آتش خشمم می جوشد ولی به روی خود نمی آورم.	۱	۲	۳
۳۲	C/O	رفتارم را کنترل می کنم.	۱	۲	۳
۳۳	A/O	نمونه رفتار من این است که در ها را محکم به هم می کوبم.	۱	۲	۳
۳۴	C/I	سعی می کنم آرامش خود را بازیابم.	۱	۲	۳
۳۵	A/I	کینه ام را نسبت به دیگران پنهان می کنم و درباره آن با کسی حرف نمی زنم.	۱	۲	۳
۳۶	C/O	قادرم از عصبانیت خود جلوگیری کرده و خود را کنترل کنم.	۱	۲	۳
۳۷	A/O	با دیگران جر و بحث می کنم.	۱	۲	۳
۳۸	C/I	در کوتاه ترین زمان ممکن خشم خود را تعدیل می کنم.	۱	۲	۳
۳۹	A/I	پشت سر دیگران بدگویی می کنم.	۱	۲	۳
۴۰	C/O	سعی می کنم دیگران را درک کرده و آنها را تحمل کنم.	۱	۲	۳
۴۱	A/O	با آنچه مرا عصبانی کند، شدیداً برخورد می کنم.	۱	۲	۳
۴۲	C/I	کارهایی انجام می دهم که آرام بگیرم و راحت شوم.	۱	۲	۳
۴۳	A/I	بیش از آنچه خودم می خواهم، عصبانی هستم.	۱	۲	۳
۴۴	C/O	احساسات خشمم و عصبانیت خود را کنترل می کنم.	۱	۲	۳
۴۵	A/O	چیز های زشت بر زبان می آورم (دری روی می گویم).	۱	۲	۳
۴۶	C/I	سعی می کنم خود را آرام بسازم.	۱	۲	۳
۴۷	A/I	با آنچه دیگران تصور می کنند، ناراحت و رنجیده هستم.	۱	۲	۳