

پرسشنامه کنترل خشم

اقتباس از کتاب

Understanding Yourself

انتشارات

SIGNET

پرسشنامه کنترل خشم

شما و خشم

انسان موجودی سلطه طلب و خطرناک است ، شاید یکی از خطرناکترین موجودات روی زمین . این موجود از ترکیب تواناییهای ذهنی و تناسب عضلانی و چالاکی خویش توانسته است با مهارت اما بی رحمی به چنین مرتبتی از قدرت دست یابد. اما حتی همین ویژگیها به تنهایی ضامن استیلا و بقای او نیستند. در ورای همه اینها نیروی عظیم و پویا نهفته است که او را به رقابت، پیروزی و موفقیت سوق می دهد .

هرگاه سدی در برابرین نیرو قرار گیرد و یا جریان آن به نحوی مختل شود ، این نیروی نهفته به جای آنکه تحلیل برود ، وسعت می یابد و تقویت می گردد . نتیجه این تقویت ، خشم است . متأسفانه در حالیکه نیروی نهفته در رفتار خشمگینانه ، ضامن رقابت انسان با جهان پیرامونش است و او را از کناره گیری و انزوا بر حذر می کند اما ریشه در سیر تکاملی گذشته ما دارد و با تواناییهای ارزشمند ذهنی ما بی ارتباط است . به همین دلیل نیز وقتی خشم عرصه تاخت و تاز می یابد ، عقل سلیم ، آداب پسندیده ، احترام به قانون و جامعه به باد فراموشی سپرده می شود . این پرسشنامه برای تعیین میزان کنترل شما بر خشم و چیرگی خشم بر شما طراحی شده است . خشم می تواند سازنده و یا مخرب باشد . آیا جلوی خشم خود را می گیرید ؟ دکتر روانشناس آنتونی استور یادآوری می کند که خشم سرکوب شده ، می تواند به شکل افسردگی ، تنش و یا بیماریهای جسمی تظاهر کند .

پرسشهای زیر را که در سه بخش ارائه شده است ، با دقت پاسخ دهید .

بخش اول : تا چه اندازه احساس خشم می کنید؟

کدام یک از جمله های زیر بیشتر در مرد شما صدق می کند .

۱- الف- بارها حتی بر سر جزئی ترین مسائل خشمگین می شوم. می دانم گاهی اوقات مقصر هستم ، اما با این وجود عذرخواهی برایم دشوار است .

ب- به آسانی خشمگین نمی شوم اما وقتی هم از کوره در می روم ، معمولاً کمی احساس شرمندگی می کنم.

ج- خشمگین نمی شوم. در واقع هرگز احساس خشم نمی کنم و وقتی دیگران رفتاری این چنین احمقانه و کودکانه دارند ، ناراحت می شوم.

۲- الف- از تماشای صحنه های خشونت آمیز فیلمها لذت می برم. خودم ، اشیاء را به این طرف و آن طرف پرتاب نمی کنم اما وقتی این خشونت در دنیای واقعی صورت می گیرد، به نوعی احساس رضایت می کنم.

ب- همانگونه که از صحنه های خشن زندگی بیزارم، از صحنه های خشونت بار فیلمها نیز خوشم نمی آید.

ج- با مشاهده صحنه های خشونت آمیز فیلمها خود را به جای افرادی که در صحنه ها هستند تصور می کنم. در واقع گاهی اوقات با الگوبرداری از آن صحنه ها ، خشم مرا در زندگی خودم بروز می دهد.

۳- الف- وقتی عصبانی می شوم، داد و فریاد راه می اندازم و به همه نشان می دهم چقدر خشمگین هستم.

ب- وقتی عصبانی می شوم، سکوت می کنم و هیچ حرفی بر زبان نمی آورم.

ج- سعی می کنم عصبانی نشوم. به جای آن تلاش می کنم تا درباره آنچه که مایه رنجش و زحمت من شده است، کاری انجام دهم.

۴- الف- وقتی احساساتم جریحه دار می شوند، باید چند ساعتی بگذرد تا بتوانم درباره اش صحبت کنم.

ب- وقتی احساساتم جریحه دار می شوند،

بلافاصله آن را عنوان می کنم.

ج- وقتی احساساتم جریحه دار می شوند،

آنچنان وجودم را متلاشی می کند که شاید هرگز کلامی درباره اش به میان نیآورم.

۵- الف- افراد خشمگین مرا می ترسانند. همیشه سعی می کنم آنها را آرام کنم و یا از سر راهشان کنار بروم.

ب- وقتی کسی با من با عصبانیت برخورد می کند، به سخنانش گوش می دهم و سعی می کنم آرامش کنم تا

بتوانیم با هم گفتگو کنیم.

ج- از افراد خشمگین نمی ترسم. از مشاجره یا بگو مگوبا آنان لذت می برم.

بخش دوم : خشم در روابط شخصی

این بخش می کوشد تا بطور نسبی تمایل شما را در ابراز خشم در روابط شخصی بسنجد. گاهی اوقات، افراد به

طرز عجیبی متناقض هستند، مثلاً در محیط کار، فروتن و بردبار و در خانه عصبانی و خشمگین هستند و یا

برعکس.

۶- آیا با همکار، افراد خانواده یا دوستان نزدیک خود بگومگومی کنید؟

الف- اغلب ب- گاهی ج- هرگز

۷- اگر دوست شمایی وفایی کرد، آیا می خواهید:

الف- طرف ثالثی را مورد حمله قرار دهید؟

ب- کاری کنید تا او احساس گناه و بدبختی کند؟

ج- کل قضایا را نادیده بگیرید؟

۸- آیا معتقدید آنچه را که فکر می کنید، دقیقاً بر زبان آورید؟

الف- بله، همیشه

ب- نه، در گفتن مطالب منفی بسیار محتاط هستید.

ج- اگر بیان آنچه را که در فکر دارید، موجب دردسر شود، بر زبان نمی آورید.

۹- پس از صرف مقداری نوشابه الکلی، آیا:

الف- معمولاً احساس نشاط و آرامش می کنید.

ب- ساکت و افسرده می شوید.

ج- تند و خشن می شوید و مطالبی می گوید که در موقع هشیاری بر زبان نمی آورید؟

۱۰- آیا به هنگام عصبانیت، کودکی را کتک زده اید؟

الف- بله، چندین بار

ب- فقط گاهی اوقات تحت عصبانیت شدید

ج- نه، هرگز

۱۱- در بگومگودر محیط خانه، آیا اشیاء را به اطراف پرتاب می کنید؟

الف- بله، گاهی

ب- فقط وقتی که پس از دعوا، تنها هستید.

ج- نه، هرگز چنین نکرده اید.

۱۲- کاری انجام داده اید که می دانید همسر یا بهترین دوست شما را خشمگین خواهد کرد ولیکن تصور نمی

کنید رفتار بدی داشته اید. آیا:

الف- درباره اش سکوت اختیار می کنید؟

ب- به آنها می گوید و پذیرای خشمشان می شوید؟

ج- به شدت به آنها اعتراض می کنید؟

۱۳- همسر شما به طور مرتب درباره موضوعی نق می زند، آیا:

الف- از کوره در می روید و بلافاصله آرام می گیرید؟

ب- هر بار که موضوع پیش می آید، جر و بحث می کنید؟

ج- تحمل می کنید اما مدتی طولانی احساس خشم می کنید؟

۱۴- آیا فکر میکنید که خشم، عشق و محبت را ازین می برد؟

الف- بله

ب- نه، یک دعوی خوب، می تواند عشق را تقویت کند.

ج- لزوماً خیر، اما می تواند چنین شود.

۱۵- وقتی در محیط کار یا خارج از خانه، اوقات سخت و اعصاب خردکنی داشته اید، آیا دق دلی خود را بر

سرافراد نزدیک خود خالی می کنید؟

الف- هرگز

ب- اغلب

ج- سعی می کنید چنین نکنید. اما گاهی اوقات نمی توانید جلوی کج خلقی های خود را بگیرید.

بخش سوم: خشم در موقعیت های اجتماعی

ابراز خشم خارج از محدوده روابط نزدیک شخصی برای مردان آسانتر است تا زنان. در اینجا به این نکته پی می برید که تا چه حد در مقابل افرادی که آنها را نمی شناسید ، خشم خود را کنترل می کنید.

۱۶- وسیله ای نو و گران قیمت خریداری کرده اید که پس از یک هفته خراب می شود، آیا:

الف- به فروشگاه محل خرید تلفن کرده و سعی می کنید که به طرزی مطبوع منطقی باشید.

ب- از فرد دیگری می خواهید تا شکایت شما را به گوش آنها برساند .

ج- نامه ای خشم آلود می فرستید و یا شخصاً تلفن می کنید تا با لحنی شدید و تند با مدیر فروشگاه صحبت کنید.

۱۷- به خاطر آنکه فرد جلوتر از شما از متصدی فروش بلیط سؤالهای زیادی می پرسید و در پرداخت پول خیلی

معطل کرد، شما از سوار شدن به قطاری که مخصوصاً برای آن ساعت در نظر گرفته بودید، بازمانده اید، آیا:

الف- احساس خشم کرده اما حرفی بر زبان نمی آورید؟

ب- به او می گوئید که این پا و آن پا کردن او موجب تأخیر شما شده است.

ج- به این واقعه نیز مانند یکی از وقایع پر شمار زندگی اعتنایی نمی کنید.

۱۸- با صدای بلند موسیقی که از خانه همسایه شنیده می شود ، ظرف دو هفته برای سومین بار ساعت سه بامداد

بی خواب می شوید . آیا :

الف- یکر است به سراغشان رفته و فریادی زنید که خفقان بگیرند؟

ب- صبح، یادداشت مؤدبانه ای به زیر در می اندازید؟

ج- عصبانی می شوید اما کاری انجام نمی دهید؟

۱۹- آیا در محیط کاری خود هرگز خشم خود را نشان داده اید؟

الف- بله ، بیشتر نسبت به کسانی که زیر دستم کار می کنند.

ب- بله ، بیشتر نسبت به کسانی که از نظر کاری مافوق من هستند.

ج- به هیچ وجه

۲۰- آخرین باری که در سینما فیلمی دیدید که در نظر شما بسیار توهین آمیز می آمد، آیا:

الف- سالن را ترک کردید؟

ب- تا انتها فیلم را تماشا کردید ؟

ج- به مدیریت شکایت کردید، یا در روزنامه محلی خود مطلبی نوشتید ، و یا اعتراض خود را به شکلی عمومی

بیان کردید؟

۲۱- در صف طولانی ، بانک، کسی خودش را جلوتر از شما در صف جا می کند، آیا:

الف- به شانه اش می زنید و می گوئید به ته صف برود؟

ب- چیزی نمی گوئید جز اینکه به او خیره نگاه کنید؟

ج- با صدای بلند به فرد دیگری شکایت می برید؟

۲۲- اگر گارسون یک رستوران گران قیمت ، سس را بر روی شما بریزد ، به او چه می گوئید؟

الف- (صادقانه) می گوئید "ایرادی ندارد".

ب- (بادندانی فشرده به هم) می گوئید "ایرادی ندارد".

ج- "احمق بی شعور ، هزینه خشکشویی را باید پرداخت کنی !".

۲۳- علیرغم وقت قبلی که با دکترا دارید، همچنان منتظر مانده اید. برای کاری دیگر نیز عجله دارید ، پس از

بیست دقیقه انتظار ، آیا :

الف- همچنان منتظر می مانید؟

ب- مؤدبانه توضیح می دهید که باید بروید و وقت دیگری می گیرید؟

ج- با صدای بلند شکایت کرده و آنجا را ترک می کنید؟

۲۴- اگر مغازه داری به شما گستاخی کند، آیا:

الف- گمان می کنید باید روز بدی را پشت سر گذاشته باشد و موضوع را فراموش می کنید؟

ب- احساس می کنید به شما اهانت شده اما چیزی نمی گوئید و مصمم می شوید هرگز از آنجا خرید نکنید؟

ج- شما هم به اندازه او گستاخی می کنید؟

۲۵- با فرد غریبه ای که شما را تحریک می کند، درگیر یک مباحثه شده اید، آیا:

الف- به محض اینکه موقعیت فراهم شود، به بحث خاتمه می دهید؟

ب- کنترل اعصاب خود را حفظ کرده و با او شوخی می کنید؟

ج- به او می گوئید که چقدر در اشتباه است؟

امتیازات

(امتیازات را جمع کنید تا به تحلیل مورد نظر دست یابید)

سؤال	الف	ب	ج	سؤال	الف	ب	ج
بخش اول							
۱	۵	۳	۱۳	۱	۳	۵	۱۴
۲	۳	۱	۱۵	۵	۱	۵	۱۵
۳	۵	۱	۱۶	۳	۱	۵	۱۶
بخش سوم							
۴	۳	۱	۱۷	۱	۵	۳	۱۷
۵	۱	۳	۱۸	۵	۳	۱	۱۸
بخش دوم							
۶	۵	۳	۱۹	۱	۳	۱	۱۹
۷	۵	۱	۲۰	۳	۱	۵	۲۰
۸	۵	۳	۲۱	۱	۳	۱	۲۱
۹	۳	۱	۲۲	۵	۱	۳	۲۲
۱۰	۵	۱	۲۳	۱	۳	۵	۲۳
۱۱	۵	۳	۲۴	۱	۳	۵	۲۴
۱۲	۱	۳	۲۵	۵	۳	۱	۲۵

تحلیل

خشم، طبیعت پیچیده دارد و می تواند به روشهای گوناگون خود را به منصف ظهور برساند و بر روابط شخصی و اجتماعی ما تأثیر بگذارد. از این رو دقت درنمره گذاری ضروریست.

بخش اول

پرسشهای این بخش، سطح خشم آزمودنی را به هنگام تظاهر موقعیتی خشم برانگیز ارزیابی می کند. در این بخش امتیازات باید بین ۵ تا ۲۵ باشد.

نمره	تفسیر
۱۰-۵	بدون تردید این امتیاز پایین نشانه آن است بنا به دلایلی آزمودنی از خشم خود و دیگران می هراسد. اگر امتیاز آزمودنی ۷ یا کمتر از آن است، شاید حتی آزمودنی بر این باور می باشد که فردی است که "هرگز خشمگین نمی شود". اما احتمالاً خودش را فریب می دهد.
۱۷-۱۱	این یک امتیاز متوسط و "طبیعی" است. آزمودنی از خشم خود آگاهی دارد و در موقع مناسب آن را بروز می دهد. به طور کلی آزمودنی خشمگین نیست. اما از آنجا که سعی می کند منطقی باشد، ممکن است مانع از تظاهر کامل احساسات خود شود.
بیش از ۱۷	بدون تردید آزمودنی هیچ مشکلی در ابراز خشم خود ندارد. بدین معنی که جلوی احساسات خود را نمی گیرد و این امر خوب است. اما ممکن است در نظر دیگران، فردی متخاصم و تهدید کننده جلوه کند. گاهی نیز ممکن است احساس کند که هیجانات وی خارج از کنترل است. آزمودنی باید مواظب باشد!

بخش دوم و سوم

پرسشهای بخش دوم، میزان کنترل یا ابراز خشم آزمودنی را در زندگی شخصی و خانوادگی نشان می دهد. و پرسشهای بخش سوم، نشانگر میزان کنترل یا ابراز خشم آزمودنی در موقعیت های اجتماعی و غیر خانوادگی است. اکنون امتیازات این دو بخش را جمع کنید.

امتیاز آزمودنی باید بین ۲۰ تا ۱۰۰ باشد. این گونه پرسشنامه ها هرگز نمی توانند تصویری کامل و دقیق ارائه دهند. اما بطور کلی هر چه امتیاز آزمودنی بیشتر باشد، سطح آمادگی آشکار وی ابراز خشم بیشتر است و امتیاز پایین، سطح بالای بازداری خشم را نشان می دهد. امتیازی در این بین، نشانه آن است که به طور کلی آزمودنی خشم خود را تحت کنترل دارد.

برای آنکه بیشترین بهره از این پرسشنامه برده شود، باید به پرسشهایی که آزمودنی پنج امتیاز از آنها کسب کرده است (خشم آشکار) و همچنین پرسشهایی که تنها یک امتیاز از آنها بدست آورده (خشم فرونشانده)، مراجعه شود. اگر آزمودنی مایل است کنترل بیشتری بر این بخش از شخصیت خود داشته باشد تأمل در این زمینه ها (شخصی یا اجتماعی) مفید خواهد بود. آزمودنی باید پرسشها را مطالعه کند و به دلایل خود برای خشم بیندیشد.

اگر جمع امتیازات آزمودنی در بخش دو و سه بیش از ۷۵ است، در گروه افرادی جای می گیرد که خشم خود را به طرزی آشکار بروز می دهند و اگر کمتر از ۵۰ است در میان گروهی قرار می گیرد که خشم خود را فرو می خورند. امتیاز بین ۵۱ تا ۷۴، آزمودنی را در گروه افرادی قرار می دهد که خشم خود را کنترل می کنند. اکنون اگر آزمودنی در گروه آشکار یا فرونشانده قرار گرفته است باید به پرسشهای مطرح شده در صفحه بعد پاسخ دهد.

این پرسشها به منظور بررسی تسلط خشم بر آزمودنی طراحی شده اند. هر بار که آزمودنی به پرسشهای (الف)، (ب)، (ج)، (د) و (ه) پاسخ مثبت می دهد، یک امتیاز برای وی منظور کنید و هر بار که به پرسشهای (د) و (ه) جواب منفی می دهد نیز یک امتیاز در نظر بگیرید. اگر مجموع امتیازات آزمودنی ۳ یا بیش از آن است، قدر مسلم خشم بر آزمودنی حکم می راند.

- الف- آیا از احساسات تنش و اضطراب رنج می برید؟ بلی خیر
- ب- آیا رویاهایی مبنی بر خشونت و انتقام در سر می پرورانید؟ بلی خیر
- ج- آیا فکر می کنید که خشم، نشانه ضعف است؟ بلی خیر
- د- آیا می توانید در برابر خشم دیگری، آرامش خود را حفظ کنید؟ بلی خیر
- ه- آیا هرگز از احساسات خود غافلگیر شده اید؟ بلی خیر

پاسخنامه آزمون کنترل خشم

سئوال	الف	ب	ج	سئوال	الف	ب	ج
بخش اول				۱۳			
۱				۱۴			
۲				۱۵			
۳				بخش سوم			
۴				۱۶			
۵				۱۷			
بخش دوم				۱۸			
۶				۱۹			
۷				۲۰			
۸				۲۱			
۹				۲۲			
۱۰				۲۳			
۱۱				۲۴			
۱۲				۲۵			

دیارنمان بیژوهرتر

زندگی مرکز تخصصی روانشناسی و رواندرمانی خانواده و زوج

