

مقیاس کمال گرایی هیل

هدف: بررسی ابعاد مختلف کمال گرایی در افراد

| ردیف | سوالات | کاملاً موافقم | موافقم | نه موافقم نه مخالفم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
|------|--|---------------|--------|---------------------|--------|---------------|
| ۱ | من تنها زمانی احساس رضایت می کنم که تکالیفم را کامل و بی نقص انجام داده باشم و نتایج عالی بدست آورم. | | | | | |
| ۲ | من به توصیه های دیگران در مورد خودم خیلی حساس هستم. | | | | | |
| ۳ | وقتی کیفیت کار اطرافیانم با معیارهای من هماهنگ نباشد، معمولاً به آنها گوشزد می کنم. | | | | | |
| ۴ | من آدم فوق العاده منظمی هستم. | | | | | |
| ۵ | قبل از تصمیم گیری، همه راه حل ها را بدقت بررسی می کنم. | | | | | |
| ۶ | اگر اشتباه کنم، در نظر دیگران کوچک خواهم شد. | | | | | |
| ۷ | احساس می کنم والدینم اصرار دارند که من در همه زمینه ها، بهترین باشم. | | | | | |
| ۸ | اگر در انجام کاری نتوانم نتایج عالی و کامل کسب کنم، مدت زیادی ناراحتی حاصل از آن در ذهنم باقی می ماند. | | | | | |
| ۹ | من تمام نیروی خود را برای رسیدن به نتایج کامل و بی نقص صرف می کنم. | | | | | |
| ۱۰ | وقتی نتایج کار خود را با دیگران مقایسه می کنم، اغلب احساس بی لیاقتی می کنم. | | | | | |
| ۱۱ | وقتی اطرافیانم کارها را با کیفیتی که من انتظار دارم انجام نمی دهند، ناراحت می شوم. | | | | | |
| ۱۲ | من اعتقاد دارم که هر چیزی باید سر جای خودش قرار گیرد. | | | | | |
| ۱۳ | من بخشی از وقتم را صرف برنامه ریزی برای کارهایم می کنم. | | | | | |
| ۱۴ | وقتی در انجام تکلیفی شکست می خورم، خیلی احساس شرمندگی می کنم. | | | | | |
| ۱۵ | والدینم از من انتظار دارند که به اهداف خیلی بالایی برسم و موفقیت زیادی کسب کنم. | | | | | |
| ۱۶ | من در بیشتر مواقع نگران کارهایی هستم که انجام داده ام یا باید انجام دهم. | | | | | |
| ۱۷ | من نمی توانم کاری را نیمه کاره رها کنم. | | | | | |
| ۱۸ | عکس العمل دیگران نسبت به کارهایم برایم خیلی مهم است. | | | | | |
| ۱۹ | من از آدم هایی که خوب کار نمی کنند و بعد بهانه تراشی می کنند، بدم می آید. | | | | | |
| ۲۰ | فکر می کنم که آدم مرتب و منظمی هستم. | | | | | |
| ۲۱ | اغلب تصمیم هایم را بعد از فکر کردن بسیار می گیرم. | | | | | |
| ۲۲ | وقتی اشتباه می کنم خیلی ناراحت می شوم. | | | | | |
| ۲۳ | والدینم به سختی از من راضی می شوند. | | | | | |
| ۲۴ | وقتی اشتباهی از من سر بزند، احساس می کنم تمام آن روزم خراب شده است. | | | | | |
| ۲۵ | فکر می کنم در هر زمینه ای باید بهترین باشم. | | | | | |
| ۲۶ | من همیشه دوست دارم دیگران کارهای مرا مورد تایید قرار داده و از من تعریف کنند. | | | | | |
| ۲۷ | من اغلب از دیگران انتقاد می کنم. | | | | | |
| ۲۸ | من دوست دارم همیشه مرتب و منظم باشم. | | | | | |
| ۲۹ | من همیشه اول خوب فکر می کنم بعد تصمیم می گیرم که چکار کنم و دنبال چه هدفی باشم. | | | | | |

| | |
|----|--|
| ۳۰ | اگر اشتباه کنم و کسی به من بگوید اشتباه می کنی، احساس بی ارزشی می کنم. |
| ۳۱ | والدینم از من انتظار دارند که به پیشرفت تحصیلی و شغلی بالایی دست پیدا کنم. |
| ۳۲ | اگر حرف بی معنی بزنم یا کار بیهوده ای انجام دهم تمام روز به آن فکر می کنم و ناراحت می شوم. |
| ۳۳ | من از خودم انتظار دارم به نتایج خیلی مطلوبی دست یابم. |
| ۳۴ | من خیلی کم حرف می زنم؛ زیرا نمی خواهم اشتباه کنم. |
| ۳۵ | تنبلی و شلختگی اطرافیانم مرا خیلی عصبانی می کند. |
| ۳۶ | اغلب اتاق خود را تمیز و مرتب نگه می دارم. |
| ۳۷ | قبل از انجام دادن هر عملی ابتدا مدت زیادی را صرف برنامه ریزی می کنم و نقشه می ریزم. |
| ۳۸ | فکر می کنم اگر در زمینه ای موفق نشوم، دیگران سایر موفقیت هایم را نیز نادیده خواهند گرفت. |
| ۳۹ | روز به روز بیشتر احساس می کنم که باید کارها را درست تر انجام دهم. |
| ۴۰ | وقتی اشتباهی از من سر می زند، نمی توانم ناراحتی حاصل از آن را از ذهنم بیرون کنم. |
| ۴۱ | من احساس می کنم هر کاری را باید به بهترین نحو انجام دهم. |
| ۴۲ | اغلب دلواپس این مسئله هستم که دیگران در مورد من چطور فکر می کنند. |
| ۴۳ | وقتی اطرافیانم از روی بی دقتی اشتباه می کنند، تحمل خود را از دست می دهم و عصبانی می شوم. |
| ۴۴ | وقتی از چیزی استفاده می کنم، بلافاصله آن را سر جایش می گذارم تا همه چیز مرتب باشد. |
| ۴۵ | قبل از هر عملی ابتدا مدت زیادی در مورد چگونگی انجام آن فکر می کنم. |
| ۴۶ | از نظر من اشتباه کردن یعنی شکست خوردن. |
| ۴۷ | حس می کنم والدینم فشار زیادی بر من وارد می کنند تا موفق شوم. |
| ۴۸ | من اغلب به مدت زیادی به کارهایی که انجام داده ام، به ویژه اشتباهاتی که کرده ام فکر می کنم. |
| ۴۹ | من اغلب می ترسم که مردم حرف های مرا خوب نفهمند و بد برداشت کنند. |
| ۵۰ | وقتی اطرافیانم اشتباه می کنند، من احساس ناراحتی و ناکامی می کنم. |
| ۵۱ | کمد و سایر وسایلم مرتب و منظم است. |
| ۵۲ | من یکباره و بدون فکر قبلی تصمیم نمی گیرم. |
| ۵۳ | به نظر من اشتباه کردن نشانه ی حماقت است. |
| ۵۴ | حس می کنم والدینم از من انتظار دارند که آدم کاملی باشم و در همه ی زمینه ها عالی عمل کنم. |
| ۵۵ | وقتی کاری را شروع می کنم، دایم فکر می کنم که چطور می توانم آن کار را بهتر انجام دهم. |
| ۵۶ | محل مطالعه ی من اغلی مرتب و منظم است. |
| ۵۷ | وقتی اشتباه بزرگی از من سر می زند احساس می کنم که آدم بدردنخوری هستم. |
| ۵۸ | والدینم عقیده دارند که به هر قیمتی که شده من باید بهترین نمره ها را بگیرم و بهترین نتایج را کسب کنم. |
| ۵۹ | من همیشه نگران این موضوع هستم که دیگران در مورد من چطور قضاوت می کنند. |

شیوه نمره گذاری و تفسیر

این پرسشنامه دارای ۵۹ سوال بوده و که هشت بعد مختلف کمال گرایی را مورد سنجش قرار می دهد. شیوه نمره گذاری سوالات آن در جدول زیر ارائه شده است:

| | | | | | |
|--------|---------------|--------|---------------------|--------|---------------|
| گزینه | کاملاً موافقم | موافقم | نه موافقم نه مخالفم | مخالفم | کاملاً مخالفم |
| امتیاز | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ |

در جدول زیر ابعاد مختلف پرسشنامه و سوالات مربوط به هر بعد ارائه شده است:

| تمرکز بر معیارهای بالا | نیاز به نظم و ادراک فشار از هدفمندی | نشخوار تلاش برای اثتباهاات | برای دیگران تایید سازماندهی سوی والدین | فکر عالی بودن | ۱ | ۲ | ۳ | ۴ | ۵ | ۶ |
|------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--|---------------|----|----|----|----|----|----|
| ۳ | ۲ | ۴ | ۷ | ۵ | ۸ | ۱ | ۵ | ۷ | ۸ | ۶ |
| ۱۱ | ۱۰ | ۱۲ | ۱۵ | ۱۳ | ۱۶ | ۹ | ۱۳ | ۱۵ | ۱۶ | ۱۴ |
| ۱۹ | ۱۸ | ۲۰ | ۲۳ | ۲۱ | ۲۴ | ۱۷ | ۲۳ | ۲۱ | ۲۴ | ۲۲ |
| ۲۷ | ۲۶ | ۲۸ | ۳۱ | ۲۹ | ۳۲ | ۲۵ | ۳۱ | ۲۹ | ۳۲ | ۳۰ |
| ۳۵ | ۳۴ | ۳۶ | ۳۹ | ۳۷ | ۴۰ | ۳۳ | ۳۹ | ۳۷ | ۴۰ | ۳۸ |
| ۴۳ | ۴۲ | ۴۴ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۸ | ۴۱ | ۴۷ | ۴۵ | ۴۸ | ۴۶ |
| ۵۰ | ۴۹ | ۵۱ | ۵۴ | ۵۲ | ۵۵ | | ۵۴ | ۵۲ | ۵۵ | ۵۳ |
| | ۵۹ | ۵۶ | ۵۸ | | | | ۵۸ | | | ۵۷ |

به منظور بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، امتیاز تک تک سوالات آن بعد را با هم جمع نموده و به عنوان امتیاز آن بعد در نظر بگیرید. برای محاسبه امتیاز کلی پرسشنامه، امتیاز همه ابعاد پرسشنامه با هم جمع می گردد.

روایی و پایایی

در پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۸۷) پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ و روایی همگرای آن از طریق بررسی رابطه ابعاد مقیاس با مقیاس سلامت عمومی بررسی شد. محاسبه ضریب آلفای کرونباخ حاکی از پایایی قابل قبول (۰/۸۰) این پرسشنامه بود. همچنین روایی مقیاس نیز با وجود رابطه بین ابعاد منفی کمال گرایی و سلامت روانی تایید گردید.

منبع: جمشیدی، بہنام، حسین چاری، مسعود، شہربانو، حقیقت، رزمی، محمدرضا، (۱۳۸۷)، اعتباریابی مقیاس جدید کمال گرابی، مجلہ علوم رفتاری، دورہ ۳، شمارہ ۱، بہار

- Hill RW, Huelsman TJ, Furr RM, Kibler J, Vicente BB, Kennedy C. A new measure of perfectionism: The Perfectionism Inventory. Journal of Personal Assessments. 2004 Feb; 82(1): 80-91.

پرسنامہ 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 توانائیهای ذهنی و تناسب عضلانی و چالاکتی 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 نیرویی 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 توانائیهای 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 بروزمی دهم.

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 نیاورم.

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 مگویا آنان لذت می برم.

بخش دوم : خشم در روابط شخصی

این بخش می‌کوشد 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 می‌خواهید:

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 می‌کنید، 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 نمی‌آورید.

۹- پس از صرف مقداری نوشابه‌الکی، آیا:

الف- معمولاً احساس نشاط و آرامش می‌کنید.

ب- ساکت و افسرده می‌شوید.

ج- تند و خشن می‌شوید و مطالبی می‌گویید که در موقع هشیاری بر زبان نمی‌آورید؟

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 گوئید 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 رویدو 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 از بین 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 خرد کنی 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 فریادمی 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 گویند؟

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

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

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

۲۳- علیرغم وقت قبلی که با دکتر 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- باصدای بلندشکایت 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 گویند 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 گویند 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 | ۱ | ۱۳ | ۵ | ۳ | ۱ |
| ۲ | ۳ | ۱ | ۱ | ۱۴ | ۵ | ۳ | ۱ |
| ۳ | ۵ | ۱ | ۱ | ۱۵ | ۵ | ۱ | ۱ |
| بخش سوم | | | | ۳ | ۵ | ۱ | ۱ |
| ۴ | ۳ | ۳ | ۵ | ۱۶ | ۵ | ۳ | ۱ |
| ۵ | ۱ | ۱ | ۳ | ۱۷ | ۵ | ۳ | ۱ |
| بخش دوم | | | | | | | |
| ۶ | ۵ | ۳ | ۱ | ۱۸ | ۵ | ۳ | ۱ |
| ۷ | ۵ | ۱ | ۳ | ۱۹ | ۵ | ۳ | ۱ |
| ۸ | ۵ | ۳ | ۱ | ۲۰ | ۵ | ۱ | ۳ |
| | ۵ | ۳ | ۱ | ۲۱ | ۵ | ۳ | ۱ |

| | | | | | | | |
|---|---|---|----|---|---|---|----|
| ۵ | ۱ | ۳ | ۲۲ | ۵ | ۱ | ۳ | ۹ |
| ۵ | ۳ | ۱ | ۲۳ | ۱ | ۳ | ۵ | ۱۰ |
| ۵ | ۱ | ۳ | ۲۴ | ۱ | ۳ | ۵ | ۱۱ |
| ۵ | ۳ | ۱ | ۲۵ | ۵ | ۳ | ۱ | ۱۲ |

تحلیل

خشم، طبیعت پیچیده دارد و می تواند به روشهای گوناگون خود را به منصفه 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. |

| | |
|--|------------------|
| <p>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.</p> | <p>۱۷-۱۱</p> |
| <p>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!</p> | <p>بیش از ۱۷</p> |

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 فرونشاننده 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) 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

| سؤال | الف | ب | ج | سؤال | الف | ب | ج |
|---------|-----|---|---|------|-----|---|---|
| بخش اول | | | | ۱۳ | | | |
| ۱ | | | | ۱۴ | | | |
| ۲ | | | | ۱۵ | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|--|---------|--|--|--|---------|
| | | | بخش سوم | | | | ۳ |
| | | | ۱۶ | | | | ۴ |
| | | | ۱۷ | | | | ۵ |
| | | | ۱۸ | | | | بخش دوم |
| | | | ۱۹ | | | | ۶ |
| | | | ۲۰ | | | | ۷ |
| | | | ۲۱ | | | | ۸ |
| | | | ۲۲ | | | | ۹ |
| | | | ۲۳ | | | | ۱۰ |
| | | | ۲۴ | | | | ۱۱ |
| | | | ۲۵ | | | | ۱۲ |