

بسمه تعالی

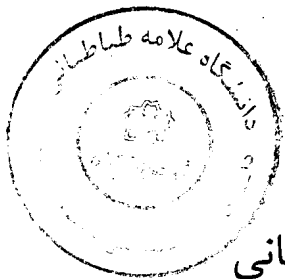
پرسشنامه  
کنترل چشم

اقتباس از کتاب

**Understanding Yourself**

انتشارات

**SIGNET**



مترجم و تنظیم کننده: ضیاء الدین ردها خانی

مؤسسه تحقیقاتی علوم رفتاری سینا (روان تجبیز)

طراح و تولید کننده تجهیزات آزمایشگاهی روان شناسی و آزمون های روان شناختی

تهران - بزرگراه شهید باقری - بین رسالت و فرجام - ضلع غربی بزرگراه - ایمن گلستان یکم - شماره ۶۰

Site: [WWW.ravantahiz.ir](http://WWW.ravantahiz.ir) تلفن ۷۷۲۹۲۷۳۳ نمابر ۷۷۷۰۰۶۴۹

## 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 بی‌رحمی 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 می‌دهد.

هرگاه سدی در برابر این نیرو قرار گیرد و یا جریان آن به نحوی مختل شود، این نیروی نهفته به جای آنکه تحلیل برود، وسعت می‌یابد و تقویت می‌گردد. نتیجه این تقویت، خشم است. متأسفانه در حالیکه نیروی نهفته در رفتار خشمگینانه، ضامن رقابت انسان با جهان پیرامونش است و او را از کناره‌گیری و انزوا برحذر می‌کند اما ریشه در سیر تکاملی گذشته ما دارد و با تواناییهای ارزشمند ذهنی ما بی‌ارتباط است. به همین دلیل نیز وقتی خشم عرصه تاخت و تاز می‌یابد، عقل سلیم، آداب پسنديده، احترام به قانون و جامعه به باد فراموشی سپرده می‌شود.

این پرسشنامه برای تعیین میزان کنترل شما بر خشم و چیرگی خشم بر شما طراحی شده است. خشم می‌تواند سازنده و یا مخرب باشد. آیا جلوی خشم خود را می‌گیرید؟ دکتر روانشناس آنتونی استور یادآوری می‌کند که خشم سرکوب شده، می‌تواند به شکل افسردگی، تنش و یا بیماریهای جسمی تظاهر کند.

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

### بخش اول: تا چه اندازه احساس خشم می‌کنید؟

کدام یک از جمله‌های زیر بیشتر در مورد شما صدق می‌کند.

۱- الف - بارها حتی بر سر جزئی‌ترین مسائل خشمگین می‌شوم. می‌دانم گاهی اوقات مقصر هستم، اما با این وجود

عذرخواهی برایم دشوار است.

ب - به آسانی خشمگین نمی‌شوم اما وقتی هم از کوره در می‌روم، معمولاً کمی احساس شرمندگی می‌کنم.

ج - خشمگین نمی‌شوم. در واقع هرگز احساس خشم نمی‌کنم و وقتی دیگران رفتاری این چنین احمقانه

و کودکانه دارند، ناراحت می‌شوم.

۲- الف - از تماشای صحنه‌های خشونت‌آمیز فیلمها لذت می‌برم. خودم، اشیاء را به این طرف و آن طرف

پرتاب نمی‌کنم اما وقتی این خشونت در دنیای واقعی صورت می‌گیرد، به نوعی احساس رضایت می‌کنم.

ب - همانگونه که از صحنه‌های خشن زندگی بیزارم، از صحنه‌های خشونت‌بار فیلمها نیز خوشم نمی‌آید.

ج - با مشاهده صحنه‌های خشونت‌آمیز فیلمها خود را به جای افرادی که در صحنه‌ها هستند تصور می‌کنم. در واقع

گاهی اوقات با الگوبرداری از آن صحنه‌ها، خشمم را در زندگی خودم بروز می‌دهم.

۳- الف - وقتی عصبانی می‌شوم، داد و فریاد راه می‌اندازم و به همه نشان می‌دهم چقدر خشمگین هستم.

ب - وقتی عصبانی می‌شوم، سکوت می‌کنم و هیچ حرفی بر زبان نمی‌آورم.

ج - سعی می‌کنم عصبانی نشوم. به جای آن تلاش می‌کنم 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 بگومگو با 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 بطرز 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 بگومگو می کنید؟  
 الف - اغلب  
 ب - گاهی  
 ج - هرگز

۷- اگر دوست شما بی 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 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 نوشابه الکلی، آیا:

الف - معمولاً احساس نشاط و آرامش می‌کنید؟

ب - ساکت و افسرده می‌شوید؟

ج - تند و خشن می‌شوید و مطالبی می‌گوئید که در موقع هشیاری بر زبان نمی‌آوردید؟

۱۰- آیا به هنگام عصبانیت، کودکی را کتک زده‌اید؟

الف - بله، چندین بار

ب - فقط گاهی اوقات تحت عصبانیت شدید

ج - نه، هرگز

۱۱- در بگومگو در محیط خانه، آیا اشیاء را به اطراف پرتاب می‌کنید؟

الف - بله، گاهی

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

ج - نه، هرگز چنین نکرده‌اید.

۱۲- کاری انجام داده‌اید که می‌دانید همسر یا بهترین دوست شما را خشمگین خواهد کرد ولیکن تصور نمی‌کنید

رفتار بدی داشته‌اید. آیا:

الف - درباره‌اش سکوت اختیار می‌کنید؟

ب - به آنها می‌گوئید و پذیرای خشمشان می‌شوید؟

ج - به شدت به آنها اعتراض می‌کنید؟

۱۳- همسر شما بطور مرتب درباره موضوعی نق می‌زند، آیا:

الف - از کوره در می‌روید و بعد بلافاصله آرام می‌گیرید؟

ب - هر بار که موضوع پیش می‌آید، جز و بحث می‌کنید؟

ج - تحمل می‌کنید اما مدتی طولانی احساس خشم می‌کنید؟

۱۴- آیا فکر می‌کنید که خشم، عشق و محبت را از بین می‌برد؟

الف - بله

ب - نه، یک دعوای خوب، می‌تواند عشق را تقویت کند.

ج - لزوماً خیر، اما می‌تواند چنین شود.

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

نزدیک خود خالی می‌کنید؟

الف - هرگز

ب - اغلب

ج - سعی می‌کنید چنین نکنید. اما گاهی اوقات نمی‌توانید جلوی کج خلقی‌های خود را بگیرید.

**بخش سوم: خشم در موقعیتهای اجتماعی**

ابراز خشم خارج از محدوده روابط نزدیک شخصی برای مردان آسانتر است تا زنان. در اینجا به این نکته پی می‌برید که تا چه حد در مقابل افرادی که آنها را نمی‌شناسید، خشم خود را کنترل می‌کنید.

۱۶- وسیله‌ای نو و گران قیمت خریداری کرده‌اید که پس از یک هفته خراب می‌شود، آیا:

الف - به فروشگاه محل خرید تلفن کرده و سعی می‌کنید به طرزی مطبوع منطقی باشید.

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

ج - نامه‌های خشم‌آلود می‌فرستید و یا شخصاً تلفن می‌کنید تا با لحنی شدید و تند با مدیر فروشگاه صحبت کنید.

۱۷- به خاطر آنکه فرد جلوتر از شما از متصدی فروش بلیط سوالهای زیادی می‌پرسید و در پرداخت پول خیلی

معطل کرد، شما از سوار شدن به قطاری که خصوصاً برای آن ساعت در نظر گرفته بودید، باز مانده‌اید. آیا:

الف - احساس خشم کرده اما حرفی بر زبان نمی‌آورید؟

ب - به او می‌گویند 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 نمی‌کنید.

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

بی‌خواب می‌شوید. آیا:

الف - یکر است به سراغشان رفته و فریاد می‌زنید که خفقان بگیرند؟

ب - صبح، یادداشت مؤدبانه‌ای به زیر در می‌اندازید؟

ج - عصبانی می‌شوید اما کاری انجام نمی‌دهید؟

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

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

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 می‌آمد، 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 می‌کند، آیا:

الف - به شانه‌اش می‌زنید و می‌گوئید به ته صف برود؟

ب - چیزی نمی‌گوئید جز اینکه به او خیره نگاه کنید؟

ج - با صدای بلند به فرد دیگری شکایت می‌برید؟

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

الف - (صادقانه) می‌گوئید "ایرادی ندارد".

ب - (با دندانان فشرده به هم) می‌گوئید "ایرادی ندارد".

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



۲۳- علی رغم وقت قبلی که با دکتر دارید، همچنان منتظر مانده‌اید. برای کاری دیگر نیز عجله دارید.

پس از بیست دقیقه انتظار، آیا :

الف - همچنان منتظر می‌مانید؟

ب - مؤدبانه توضیح می‌دهید که باید بروید و وقت دیگری می‌گیرید؟

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

۲۴- اگر مغازه‌داری به شما گستاخی کند، آیا :

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

ب - احساس می‌کنید به شما اهانت شده اما چیزی نمی‌گوئید و مصمم می‌شوید هرگز از آنجا خرید نکنید؟

ج - شما هم به اندازه او گستاخی می‌کنید؟

۲۵- با فرد غریبه‌ای که شما را تحریک می‌کند، درگیر یک مباحثه شده‌اید، آیا :

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

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

ج - به او می‌گوئید که چقدر در اشتباه است؟



## تحلیل

خشم، طبیعتی پیچیده دارد و می‌تواند به روشهای گوناگون خود را به منصفه ظهور برساند و بر روابط شخصی و اجتماعی ما تأثیر بگذارد. از این رو دقت در نمره‌گذاری ضروریست.

## بخش اول

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

۱۰-۵) بدون تردید این امتیاز پائین نشانه آن است که بنا به دلایلی آزمودنی از خشم خود و دیگران می‌هراسد. اگر امتیاز آزمودنی ۷ یا کمتر از آن است، شاید حتی آزمودنی بر این باور می‌باشد که فردی است که "هرگز خشمگین نمی‌شود". اما احتمالاً خودش را فریب می‌دهد.

۱۷-۱۱) این یک امتیاز متوسط و "طبیعی" است. آزمودنی از خشم خود آگاهی دارد و در موقع مناسب آن را بروز می‌دهد. به طور کلی آزمودنی خشمگین نیست. اما از آنجا که سعی می‌کند 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 نمی‌گیرد 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 می‌دهد. و پرسشهای بخش سوم، نشانگر میزان کنترل یا ابراز خشم آزمودنی در موقعیتهای اجتماعی و غیر خانوادگی است. اکنون امتیازات این دو بخش را جمع کنید.

امتیاز آزمودنی باید بین ۲۰ تا ۱۰۰ باشد. این‌گونه پرسشنامه‌ها هرگز نمی‌توانند تصویری کامل و دقیق ارائه دهند. اما بطور کلی هر چه امتیاز آزمودنی بیشتر باشد، سطح آمادگی آشکار وی برای ابراز خشم بیشتر است و امتیاز پائین، سطح بالای بازداری خشم را نشان می‌دهد. 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 زمینه‌ها (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 می‌گیرد که خشم خود را به طرزی آشکار بروز می‌دهند و اگر کمتر از ۵۰ است در میان گروهی قرار می‌گیرد که خشم خود را فرو می‌خورند. امتیاز بین ۵۱ تا ۷۴، آزمودنی را در گروه افرادی قرار می‌دهد که خشم خود را کنترل می‌کنند.

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 شده‌اند. هر بار که آزمودنی به پرسشهای (الف)، (ب)، و (ج) پاسخ مثبت می‌دهد، یک امتیاز برای وی منظور کنید و هر بار که به پرسشهای (د) و (ه) جواب منفی می‌دهد نیز یک امتیاز در نظر بگیرید. اگر مجموع امتیازات آزمودنی ۳ یا بیش از آن است، قدر مسلم خشم بر آزمودنی حکم می‌راند.

الف - آیا از احساسات تنش و اضطراب رنج می‌برید؟

بلی  خیر

ب - آیا رویاهایی مبنی بر خشونت و انتقام در سر می‌پرورانید؟

بلی  خیر

ج - آیا فکر می‌کنید که خشم، نشانه ضعف است؟

بلی  خیر

د - آیا می‌توانید در برابر خشم دیگری، آرامش خود را حفظ کنید؟

بلی  خیر

ه - آیا هرگز از احساسات خود غافلگیر شده‌اید؟

بلی  خیر

پاسخنامهٔ آزمون کنترل خشم

شماره	الف	ب	ج
۱۳			
۱۴			
۱۵			
بخش سوم			
۱۶			
۱۷			
۱۸			
۱۹			
۲۰			
۲۱			
۲۲			
۲۳			
۲۴			
۲۵			

شماره	الف	ب	ج
بخش اول			
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			
بخش دوم			
۶			
۷			
۸			
۹			
۱۰			
۱۱			
۱۲			