

این فایل فقط برای مشاهده قسمتی از پرسشنامه می باشد.

برای خرید و دریافت فایل کامل ورد و قابل ویرایش این

پرسشنامه به داخل سایت مراجعه نماید.

پرسشنامه کنترل خشم

پرسشنامه کنترل خشم دارای 25 سوال بوده که در 3 بخش طراحی و تنظیم شده است.

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 .

قسمتی از سوالات:

1- 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.

2- 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.

3- 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.

4- 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.

5- 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.

=====6

20- 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؟

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

الف- به شانه اش می زنی و می گوئید به ته صف برو؟

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

ج- باصدای بلند به فرد دیگری شکایت می برید؟

22- 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!".

23- علیرغم و وقت قبلی که با دکتر دارید، همچنان منتظر ملنده 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؟

24- 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؟

25- 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؟