

پرسشنامه پرخاشگری

مشخص کنید هر یک از عبارات زیر تا چه حد گویای خصوصیت شما است. برای این منظور از اعداد زیر استفاده کنید و مرتبه متناسب با خود را در سمت راست هر پرسش بنویسید.

۱. کاملاً خلاف خصوصیات من است

۲. تا حدی خلاف خصوصیات من است

۳. فقط اندکی گویای خصوصیت من است

۴. تا حدی گویای خصوصیت من است

۵. کاملاً گویای خصوصیت من است

لطفاً نظر خود را با استفاده از اعداد فوق در سمت راست هر سوال بنویسید

۱. هر چند وقت یک بار نمی توانم جلوی خود را از ضربه زدن به دیگری بگیرم.

۲. وقتی با دوستانم مخالف باشم، نظرم را صریح و بی پرده به آن ها می گویم.

۳. زود از کوره در می روم، اما زود هم بر آن غلبه می کنم.

۴. گاهی حسادت مرا از پا در می آورد.

۵. اگر به قدر کافی تحریک شوم، ممکن است دیگری را کتک بزنم.

۶. معمولاً با سایر مردم مخالفت می کنم.

۷. وقتی احساس ناکامی می کنم، عصبانیت خود را نشان می دهم.

۸. گاهی احساس می کنم در زندگی با من سخت و غیر منصفانه رفتار شده است.

۹. اگر کسی مرا بزند، من او را می زنم.

۱۰. اگر مردم مرا ناراحت کنند، ممکن است نظرم را درباره آن ها به ایشان بگویم.

۱۱. گاهی احساس می کنم مانند یک بشکه باروت آماده انفجارم.

۱۲. به نظر می رسد سایر مردم همیشه در حال استفاده از "وقت تنفس" هستند. (استراحت برای شروع مجدد)

۱۳. من کمی بیش از یک آدم معمولی دعوا می کنم.

۱۴. اگر کسی با من مخالفت کند نمی توانم از بحث کردن با او خودداری کنم.

۱۵. بعضی از دوستانم فکر می کنند من آدم عجول و کم تحملی هستم.

۱۶. تعجبم که چرا گاهی این قدر از بعضی چیزها عصبانی و برآشفته می شوم.

۱۷. اگر لازم باشد برای حفظ حقوق خودم دست به خشونت بزنم، این کار را می کنم.

۱۸. دوستانم می گویند که من دنبال بحث و جدل می گردم.

۱۹. گاه بدون هیچ دلیل موجهی از کوره در می روم.

۲۰. می دانم که دوستانم پشت سر من حرف می زنند.

۲۱. بعضی آدم ها آن قدر به من فشار می آورند تا با آن ها دست به گریبان شوم.

۲۲. راحت نمی توانم حالات خودم را کنترل کنم.

۲۳. نسبت به غریبه هایی که "خیل خوش برخوردند"، ظنین هستم.

۲۴. به نظر من هیچ دلیل قانع کننده ای برای کتک زدن دیگری وجود ندارد.

۲۵. گاهی احساس می کنم که آدم ها پشت سرم به من می خندند.

۲۶. من کسانی را که می شناسم، تهدید کرده ام.

۲۷. اگر کسی خیلی دلچسب و مهربان باشد، شک می کنم که چه می خواهد.

۲۸. اتفاق افتاده که آن قدر عصبانی شده ام که دست به شکستن اشیاء زده ام.

۲۹. من آدم خونسردی هستم.