

Supplementary

Validation and Psychometric Properties of the Anger Management Skills Test

Yasin Farshchi-Tabrizi¹ , Sadegh Borazjani² , Changiz Rahimi³ 

¹ Department of psychology, Payam Noor Bushehr University, Bushehr, Iran.

² Department of Mental Health, School of Behavioral Sciences and Mental Health (Tehran Institute of Psychiatry), Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran.

³ Department of Clinical Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran.

Corresponding author and reprints: Yasin Farshchi-Tabrizi, M.Sc. in Clinical Child and Adolescent, Email: Farshchi.yasin@gmail.com

Cite this article as: Farshchi-Tabrizi Y, Borazjani S, Rahimi C. Validation and Psychometric Properties of the Anger Management Skills Test. SDH. 2020;e24. DOI: <http://dx.doi.org/10.22037/sdh.v6i1.32760>

پرسشنامه خشم

خواننده محترم لطفا سوالات زیر را با دقت مطالعه کنید و نظر خود را در مورد هر سوال با زدن تیک کنار گزینه مناسب ارائه کنید. پاسخ‌های شما محرمانه خواهد و اطلاعات فردی شما فاش نخواهد شد.

بخش اول: تا چه اندازه احساس خشم می‌کنید؟

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

۱. الف) بارها حتی بر سر جزئی ترین مسائل خشمگین می‌شوم. می‌دانم گاهی اوقات مقصر هستم، اما با این وجود عذرخواهی کردن برایم دشوار است.

ب) به آسانی خشمگین نمی‌شوم اما وقتی هم از کوره در می‌روم، معمولا 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 خشونت آمیز فیلم‌ها لذت می‌برم. خودم، اشیا 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 خشونت باز فیلم‌ها نیز خوشم نمی‌آید.

ج) با مشاهده صحنه‌های خشونت آمیز فیلم‌ها خود را به جای افرادی که در صحنه‌ها هستند تصور می‌کنم.

در واقع گاهی اوقات با الگو برداری از آن صحنه‌ها، خشمم را در زندگی خود 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 مایه رنجش و زحمت من شده است، کاری انجام دهم.
۴. الف) وقتی احساساتم جریحه دار می‌شوند، باید چند ساعتی بگذرد تا بتوانم درباره‌اش صحبت کنم.
ب) وقتی احساساتم جریحه دار می‌شوند، بلافاصله آن را عنوان می‌کنم.
ج) وقتی احساساتم جریحه دار می‌شوند، آنچنان وجودم را متلاشی می‌کند که هرگز کلامی درباره‌اش به میان نیاورم.

بخش دوم: خشم در روابط شخصی

۵. آیا با همکار، افراد خانواده یا دوستان نزدیک خود بگو مگو می‌کنید؟
الف) اغلب ب) گاهی ج) هرگز
۶. پس از مقداری نوشابه الکی، 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 نمی‌آورید.
۷. آیا به هنگام عصبانیت، کودکی را کتک زده‌اید؟
الف) بله، چندین بار
ب) فقط گاهی اوقات تحت عصبانیت شدید
ج) نه هرگز
۸. در بگو مگو در محیط خانه، آیا اشیا را به اطراف پرتاب می‌کنید؟
الف) بله، گاهی
ب) فقط وقتی که پس از دعوا، تنها هستید.
ج) نه، هرگز چنین نکرده‌اید.
۹. آیا فکر می‌کنید که خشم، عشق و محبت را از بین می‌برد؟
الف) بله
ب) نه، یک دعوی خوب، می‌تواند عشق را تقویت کند.
ج) لزوماً خیر، اما می‌تواند چنین شود.

۱۰. وقتی در محیط کار یا خارج از خانه، اوقات سخت و اعصاب خردکنی داشته‌اید، آیا دق و 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

۱۱. به خاطر آنکه فرد جلوتر از شما از متصدی فروش بلیط سوالات 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 می‌گوئید که این پا و آن پا کردن او موجب تاخیر شما شده است.
ج) به این واقعه نیز مانند یکی از وقایع پر شمار زندگی اعتنایی نمی‌کنید.

۱۲. با صدای بلند موسیقی که از خانه همسایه شنیده می‌شود، ظرف دو هفته برای سومین بار ساعت سه بامداد بی خواب می‌شوید. آیا:
- الف) یک راست به سراغشان رفته و فریاد می‌زنید که خفقان بگیرند؟
ب) صبح، یادداشت مودبانه‌ای به زیر در می‌اندازید؟
ج) عصبانی می‌شوید اما کاری انجام نمی‌دهید؟

۱۳. 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

۱۴. 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؟

۱۵. اگر گارسون یک رستوران گران قیمت، سس را بر روی لباس شما بریزد، به او چه می گوئید؟
الف) صادقانه می گوئید ایرادی ندارد.

ب) با دندانی فشرده به هم می گوئید ایرادی ندارد.

ج) میگوئید: دست و پا چلفتی هزینه خشکشویی را باید پرداخت کنی.

۱۶. 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.

۱۷. 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؟