

پرسشنامه سنجش خشم اشیلبزرگر

آکادمی مادران سبز



پرسشنامه خشم اشپیلبرگر

دستورالعمل های بخش اول

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که گاه مردم از آنها برای توصیف حال و احساسات خود استفاده می کنند. هر یک از این عبارات را بخوانید. سپس گزینه ای را علامت بزنید که نشان دهنده احساس شما ((در زمان حاضر)) است. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. لطفاً برای هر یک از عبارات ها وقت بیش از حد صرف نکنید. پاسخی را انتخاب کنید که به نظر می رسد به بهترین وجه احساسات کنونی شما را توصیف می کند.

همین الان احساس می کنم...	اصلاً ۱	کمی ۲	نسبتاً ۳	بسیار زیاد ۴
۱- خشمگین هستم				
۲- کلافه هستم				
۳- عصبانی هستم				
۴- دلم میخواد، سر کسی داد بزنم				
۵- دوست دارم، چیزی را بشکنم				
۶- از فرط خشم، دیوانه شده‌ام				
۷- دلم میخواد با مشت روی میز بکوبم				
۸- دوست دارم کسی را کتک بزنم				
۹- دلم میخواد فحش بدهم				
۱۰- کفوری و دلخور هستم				
۱۱- دوست دارم کسی را با لگد بزنم				
۱۲- دلم می خواهد هر چه از دهانم در می آید بگویم				
۱۳- دلم میخواد جیغ بکشم				
۱۴- دوست دارم کسی را با مشت بزنم				
۱۵- دلم میخواد با صدای بلند فریاد بزنم				

دستورالعمل بخش دوم

در جدول زیر عباراتی آورده شده که مردم اغلب برای توصیف خود از آنها استفاده می کنند. این جملات را بخوانید و سپس گزینه را علامت بزنید که نشان دهنده ی چگونگی احساس یا واکنش معمول شماست. پاسخ درست وجود ندارد. برای هر یک از عبارات ها، بیش از حد وقت صرف نکنید. پاسخی را علامت بزنید که به بهترین وجه چگونگی احساس یا واکنش معمول شما را توصیف می کند.

معمولاً احساس می کنم	هرگز ۱	گاهی ۲	اغلب ۳	تقریباً همیشه ۴
۱۶- سریع بدخلق میشوم				
۱۷- تندخو هستم				
۱۸- آدمی جوشی و تند مزاج هستم				
۱۹- وقتی دیگران جلوی پیشرفت را می گیرند، عصبانی میشوم.				

				۲۰- هرگاه کارهای خویم مورد توجه قرار نمی گیرد، کفری و دلخور میشوم
				۲۱- از فرط خشم، کنترل را از دست داده ام
				۲۲- وقتی کفری و دیوانه میشوم، هرچه از دهانم دربیاید می گویم
				۲۳- وقتی جلوی دیگران از من انتقاد می شود، خشمگین می شوم
				۲۴- وقتی سرخورده می شوم، دوست دارم کسی را کتک بزنم
				۲۵- وقتی کار خوبی انجام می دهم ولی کارم ناچیز شمرده می شود، عصبانی می شوم

دستورالعمل های بخش سوم

هر فردی گاه احساس عصبانیت یا خشم می کند، اما عکس العمل های افراد هنگام عصبانیت متفاوت است. چندین عبارت که افراد برای توصیف عکس العمل های خود هنگام احساس خشم یا عصبانیت به کار میبرند در جدول زیر آمده است. هر یک از عبارت ها را بخوانید و سپس گزینه را علامت بزنید که به بهترین وجه نشان می دهد واکنش یا رفتار معمول شما به هنگام احساس عصبانیت یا خشم تا چه حد مشابه این حالات میباشد. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. برای هر یک از عبارت ها، وقت بیش از حد صرف نکنید.

معمولا وقتی عصبانی یا خشمگین هستم	هرگز ۱	گاهی ۲	اغلب ۳	تقریباً همیشه ۴
۲۶- بدخلقی خود را کنترل می کنم				
۲۷- خشم خود را ابراز می کنم				
۲۸- نفس عمیقی میکشم و آرام می شوم				
۲۹- وسایل را در دلم نگه میدارم				
۳۰- با دیگران شکایا هستم				
۳۱- اگر کسی مرا دلخور و کفر کند، مایلیم به او بگویم، چه احساسی دارم				
۳۲- سعی میکنم بلافاصله خود را آرام کنم				
۳۳- اخم میکنم و یا اوقاتم تلخ میشود				
۳۴- تمایل به ابراز خشم را کنترل میکنم				
۳۵- بد خلق می شوم				
۳۶- سعی می کنم آرام بگیرم				
۳۷- از برقراری ارتباط با دیگران پرهیز می کنم				
۳۸- خونسردی خود را حفظ می کنم				
۳۹- به دیگران طعنه و کنایه میزنم				
۴۰- سعی می کنم خشم خود را فرو ببرم				
۴۱- حرص و جوش میخورم و به روی خودم نمی آورم				
۴۲- رفتارم را کنترل می کنم				
۴۳- کاری انجام میدهم مثلاً در را محکم به هم می کوبم				
۴۴- تلاش می کنم دوباره آرام شوم				
۴۵- دلخوری هایی دارم که هرگز درباره آنها با کسی صحبت نکرده ام				
۴۶- میتوانم بدخلقی خود را کنترل کنم				
۴۷- با دیگران جر و بحث می کنم				
۴۸- سعی می کنم هر چه زودتر خشمم را کم کنم				

				۴۹- کاملاً در خفا از دیگران انتقاد می‌کنم
				۵۰- سعی می‌کنم صبور و فہیم باشم
				۵۱- با ہر چیزی کہ مرا عصبانی می‌کند، برخورد می‌کنم
				۵۲- کاری آرامش دہندہ انجام می‌دہم تا آرام شوم.
				۵۳- عصبانی تر از آن ہستم کہ بتوانم آن را بیان کنم
				۵۴- احساس خشم خود را کنترل می‌کنم
				۵۵- حرف های زشتی میزنم
				۵۶- سعی می‌کنم آرامش بیابم
				۵۷- بیش از آنچه دیگران متوجه شوند، کلافہ می‌شوم

توضیحات کامل پرسشنامه خشم اسپیلبرگر

این پرسشنامه ۵۷ ماده ای شامل شش مقیاس ، پنج خرده مقیاس ، و یک شاخص بیان خشم است که یک اندازه کلی از بیان و کنترل خشم فراهم می کند.

در STAXI-2 سه مقیاس از پنج مقیاس اصلی نسخه اول پرسشنامه به همان صورت حفظ شده که عبارتند از : صفت خشم ، برون ریزی خشم و درون ریزی خشم . دو خرده مقیاس مربوط به صفت خشم تغییر نیافته اند که عبارتند از خلق و خوی خشمگین و واکنش خشمناک.

پایایی پرسشنامه:

برای هنجاریابی و بررسی ویژگی های روان سنجی STAXI-2 ، این پرسشنامه توسط اسپیلبرگر و همکاران بر روی ۱۶۴۴ نفر بزرگسال عادی و ۲۷۶ نفر بیمار روانپزشکی اجرا شد و بر مبنای داده های جمع آوری شده ، میانگین ، انحراف استاندارد ، ضریب آلفا ، رتبه های درصدی و نمره های استاندارد T برای مقیاسها و خرده مقیاس های STAXI-2 محاسبه و در راهنمای عملی آن گزارش شده است.

اطلاعات خلاصه شده در راهنمای عملی آزمون نشان می دهد که ضرایب آلفا برای مقیاسها و خرده مقیاس های ناظر بر حالت خشم و صفت خشم برابر ۰,۸۴ یا بالاتر و برای مقیاس های ناظر بر بیان خشم ، کنترل خشم و شاخص کلی بیان خشم برابر ۰,۷۳ یا بالاتر بوده است . بنابراین ضرایب آلفای کرانباخ به عنوان اندازه های هماهنگی درونی ، عموماً برای مولفه های مختلف STAXI-2 رضایت بخش بوده و جنس و بیماری آزمودنی ها تأثیر معناداری در ضرایب آلفا ندارد.

نمره گذاری - staxi ۲ نمره هایی برای شش مقیاس ، ۵ خرده مقیاس و یک شاخص کلی بیان خشم به دست می دهد که هم به وسیله دست و هم به وسیله کامپیوتر قابل محاسبه است. موادی که مقیاس ها و خرده مقیاس ها را در بر دارند به شرح زیر می باشد:

مقیاس حالت خشم : مواد ۱ تا ۱۵ به این مقیاس اختصاص یافته که مواد هر خرده مقیاس به شرح زیر مشخص شده است:

احساس خشم : (s.ang/f) مواد ۱، ۲، ۳، ۴، ۶، ۱۰.

احساس نیاز به بیان کلامی خشم : (s.ang/v) مواد ۴، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵.

احساس نیاز به بیان فیزیکی خشم : (s.ang/p) مواد ۵، ۷، ۸، ۱۱ و ۱۴.

مقیاس صفت خشم : (t.ang) مواد ۱۶ تا ۲۵ برای اندازه گیری صفت خشم و خرده مقیاس های آن اختصاص یافته است. مواد مربوط به هر یک از خرده مقیاسها به شرح زیر است:

خلق و خوی خشمگین : (t.ang/t) مواد ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۱.

واکنش خشمناک : (t.ang/r) مواد ۱۹، ۲۰، ۲۳، ۲۵.

مقیاس های بیان خشم و کنترل خشم : هر یک از چهار مقیاس بیان خشم ($ax - o$, $ax - i$) و کنترل خشم ($ac - o$, $ac - i$) شامل ۸ ماده است و مواد ۲۶ تا ۵۷ به این چهار مقیاس اختصاص یافته است. مواد هر مقیاس به شرح زیر است:

برون ریزی خشم : ($ax - o$) مواد ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۳، ۴۷، ۵۱، ۵۵.

درون ریزی خشم : ($ax - i$) مواد ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۱، ۴۵، ۴۹، ۵۳، ۵۷.

کنترل برون ریزی خشم : ($ac - o$) مواد ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸، ۴۲، ۵۰، ۵۴، ۵۶.

کنترل درون ریزی خشم : ($ac - i$) مواد ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۲، ۵۶.

شاخص کلی بیان خشم : (ax index) این شاخص یک اندازه کلی از بیان خشم بر مبنای نمره های فرد در مقیاس های $ac - o$, $ax - I$, $ac - o$, $ax - I$ فراهم میکند و با استفاده از فرمول زیر محاسبه می شود:

$$Ax\ index = (ax.o + ax.i) - (ac.o + ac.i) + 48$$

عدد ثابت ۴۸ برای از بین بردن اعداد منفی در فرمول گنجانده شده است. نمره های فرد در این شاخص می تواند در دامنه ای از صفر تا ۹۶ قرار بگیرد.