

پرسشنامه پرخاشگری

۱- بعضی مسائل بی اهمیت باعث عصبانیت من می شوند؟



- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۲- از خاطرات گذشته عصبانی می شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۳- گاهاً کارهایی انجام میدهم که بعداً از آن ها پشیمان می شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۴- اگر به اهدافم نرسم عصبانی می شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۵- از قضاوت ناعادلانه دیگران عصبانی می شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۶- تحمل شکست برای من سخت است؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۷- مدت طولانی راجع به عصبانیتیم فکر می‌کنم هر چند دیگران متوجه عصبانیت من نشوند؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۸- از برخی عادات دوستانم عصبانی می‌شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۹- خودم را بابت اعمالم ملامت می‌کنم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۰- نسبت به اعمال نادرست دیگران عصبانی می‌شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۱- احساس می‌کنم مسئولیت سنگینی دارم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۲- تحمل انتقاد دیگران را ندارم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۳- از به تأخیر افتادن کارها توسط دیگران عصبانی می‌شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۴- وقتی نمی‌توانم نظرم را اعمال کنم عصبانی می‌شوم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۵- وقتی عصبانی می‌شوم کنترل روی کلامم ندارم؟

- همیشه •
- گاهی •
- به ندرت •
- هرگز •

۱۶- در حین عصبانیت به دیگران ناسزا می گویم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۱۷- وقتی عصبانی می شوم کارهای غیر معقول انجام میدهم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۱۸- روی نظرات و عقائد پافشاری می کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۱۹- وقتی عصبانی می شوم برخورد فیزیکی می کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۰- در حین عصبانیت هر چیزی که بتوانم پرت می کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۱- گاهی به موضوعاتی فکر می‌کنم که باعث شرمندگی خودم می‌شود؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۲- به نظر دیگران من فردی خشن هستم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۳- اگر فروشنده ای در فروشگاه با من بد رفتاری کند فریاد می‌کشم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۴- اگر کسی حرف غیر منطقی بزند با او برخورد می‌کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۵- اگر راننده اتومبیل بدون احتیاط از کنارم عبور کند فریاد می‌زنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۶- اگر کسی به من یا خانواده من توهین کند با او برخورد می‌کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۷- اگر کسی به من ضرر بزند من هم به او ضرر می‌زنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۸- ورزش‌های خشن را دوست دارم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۲۹- هر کسی که مرا اذیت کند لیاقت کتک خوردن دارد؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز

۳۰- مخالفت دیگران را قبول نمی‌کنم و با آن‌ها مجادله می‌کنم؟

- همیشه
- گاهی
- به ندرت
- هرگز