

نقطه جوش شما چند است؟

پشت ترافیک گیر افتاده اید و حسابی عجله دارید اما خودروی جلویی بسیار آرام حرکت می کند، سر و کارتتان به یک اداره افتاده است



سلامت نیوز : پشت ترافیک گیر افتاده اید و حسابی عجله دارید اما خودروی جلویی بسیار آرام حرکت می کند، سر و کارتتان به یک اداره افتاده است ولی کارمندی که مسئول پرونده شماست کار شما را راه نمی اندازد، حین تماشای مسابقه فوتبال یا سریال مورد علاقه تان ناگهان برق قطع می شود، همسر یا یکی از اعضای خانواده تان با انجام حرکتی که به آن آلرژی دارید روی اعصاب شما راه می رود، یک نفر داخل صفی که نیم ساعت در انتهای آن معطل شده اید، جای شما را می گیرد و... آیا تابه حال در موقعیت هایی این چینی قرار گرفته اید که حس کنید دارید از عصبانیت منفجر می شوید؟ آیا تا به حال به دلیل عصبانیت و خشم دست به کارهایی زده اید که بعدا از انجام آن ها پشیمان شده باشید؟

با انجام این آزمون می فهمید چقدر شخصیت و رفتارهای پرخاشگرانه دارید!

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خراسان ؛ پرخاشگری یک هیجان و احساس منفی سرکوب شده است که در موقعیت های خاص به سراغ شما می آید. این احساسات و هیجانات سرکوب شده به صورت رفتاری یا کلامی بروز می کند و اغلب افراد قادر به کنترل آن نیستند و ممکن است پس از ارتکاب عمل از عملکرد خود پشیمان شوند. به اعتقاد برخی روانشناسان، پرخاشگری شکل دیگری از افسردگی است؛ به عبارتی، پرخاشگری خشم علیه محیط بیرون است و افسردگی غالبا خشم علیه خود است. افراد پرخاشگر در بیشتر مواقع دارای تحمل پایینی هستند و نمی توانند آن چه را که بر وفق مرادشان نیست قبول کنند؛ در نتیجه عصبانی می شوند و رفتار پرخاشگرانه از خود بروز می دهند. علل پرخاشگری می تواند شخصیتی، خانوادگی، آموزشی یا اجتماعی باشد. اما همان طور که گفتیم این آزمون به شما کمک می کند تا به میزان پرخاشگری خود پی ببرید.

حتی می توانید از همسر یا دیگر اعضای خانواده خود نیز بخواهید این آزمون را انجام دهند تا میزان پرخاشگری آنان نیز مشخص شود.

شما باید به عبارات آزمون با صداقت پاسخ دهید و با توجه به این که هر کدام از عبارات چقدر به شخصیت شما نزدیک است به هر کدام از صفر تا ۴ امتیاز دهید.

ردیف عبارات هرگز صفر امتیاز تا حدودی 1 امتیاز تا اندازه ای 2 امتیاز خیلی 3 امتیاز خیلی زیاد 4 امتیاز

1 دوستانم معتقدند من زیاد بحث می کنم.

2 معتقدم همه مردم همیشه قانون را رعایت نمی کنند.

3 من زود از کوره در می روم اما زود هم آرام می شوم.

4 اغلب با نظر دیگران مخالفت می کنم.

5 بسیاری از مواقع، احساس می کنم که دیگران در زندگی با من ناجوانمردانه و ناعادلانه برخورد می کنند.

6 زمانی که افراد با من مخالفت می کنند نمی توانم با آن ها وارد بحث شوم.

- 7 بسیاری از مواقع، بی دلیل عصبانی می شوم.
- 8 ممکن است کسی که مرا عصبانی کرده را مورد ضرب و شتم قرار دهم.
- 9 گاهی فکر می کنم که چرا درباره بعضی مسائل این قدر حس بدی دارم.
- 10 می دانم که گاهی افراد دیگر را تهدید می کنم.
- 11 اگر کسی به من حمله کند با او به شدت برخورد می کنم و حتما او را می زنم.
- 12 در کنترل کردن خلق خود مشکل دارم.
- 13 اگر به شدت عصبانی باشم، ممکن است کار افراد دیگر را نیز خراب کنم.
- 14 وقتی که عصبانی باشم در را محکم روی کسی که در اتاق است می کوبم.
- 15 وقتی افراد پرادها هستند. برای این که به آن ها خودم را نشان دهم کاری که می خواهند را انجام می دهم.
- 16 وقتی مردم با من مهربان هستند به این فکر می کنم که حتما چیزی از من می خواهند.
- 17 گاهی آن قدر عصبانی می شوم که وسایل اطرافم را می شکنم.
- 18 گاهی اوقات درباره افرادی که از آن ها خوشم نمی آید غیبت می کنم.
- 19 فرد آرامی هستم.
- 20 وقتی افراد من را می رنجانند، به آن ها می گویم که درباره شان چه طور فکر می کنم.
- 21 گاهی فکر می کنم مردم پشت سرم و در غیابم به من می خندند.
- 22 وقتی چیزی که می خواهم را به دست نمی آورم، عصبانیتم را نشان می دهم.
- 23 گاهی نمی توانم تمایل شدید خود برای کتک زدن کسی را کنترل کنم.
- 24 بیشتر از افراد دیگر دعوا می کنم.
- 25 اگر کسی مرا کتک بزند من هم او را خواهم زد.
- 26 وقتی که با دوستانم موافق نیستم کاملا صریح این موضوع را به آن ها می گویم.
- 27 اگر قرار باشد که برای دفاع از حقوق خودم از خشم و پرخاشگری استفاده کنم، این کار را خواهم کرد.
- 28 من به افراد غریبه ای که خیلی زود صمیمی می شوند نمی توانم اعتماد کنم.
- 29 گاهی احساس می کنم مثل یک بمب از عصبانیت خواهم ترکید.
- 30 وقتی که فردی من را آزرده کند فقط سکوت می کنم.
- 31 می دانم که دوستانم پشت سرم حرف می زنند.

32 بعضی از دوستانم فکر می کنند من آدم زودجوشی هستم.

33 بعضی اوقات آن قدر حسود می شوم که نمی توانم به چیز دیگری فکر کنم.

34 من از شوخی های غیرکلامی و هل دادن، مشت زدن، لگزدن و... خوشم می آید.