



دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی

گزارش طرح تحقیق  
بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی و هنجاریابی سیاههٔ ابراز خشم  
صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر در بین دانشجویان  
دانشگاه تهران

مجری طرح  
دکتر محمد خدایاری فرد

همکاران طرح  
دکتر مسعود غلامعلی لواسانی، سعید اکبری زردخانه، سمیه لیاقت

دستیار تحقیق

مریم ممقانیه



## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
أ.....	پیشگفتار.....
أ.....	چکیده.....
۱.....	فصل یکم: کلیات پژوهش.....
۲.....	مقدمه.....
۵.....	بیان مسئله.....
۹.....	اهمیت و ضرورت.....
۱۴.....	فصل دوم: پیشینه پژوهش.....
۲۷.....	کنترل خشم: بازداری یا سرکوب.....
۲۸.....	تفاوت‌های فردی و جنسیتی در خشم.....
۳۰.....	درآمدی بر ارزیابی خشم، خصومت و پرخاشگری.....
۳۱.....	اندازه‌گیری خشم.....
۳۱.....	- سیاهه خودسنجی خشم (ASR).....
۳۲.....	- سیاهه خشم (AI).....
۳۲.....	- سیاهه بروز خشم حالت - صفت (STAXI).....
۳۳.....	خشم و تاثیرات آن.....
۳۵.....	رگه‌های شخصیتی و خشم.....
۳۵.....	پنج عامل بزرگ شخصیت.....
۳۷.....	پنج عامل بزرگ شخصیت و خشم و پرخاشگری.....
۳۹.....	الگوی رفتاری تیپ A، خصومت و خشم.....
۴۱.....	سنجش الگوی رفتاری تیپ A و خصومت.....
۴۱.....	- مقیاس مهار افراطی خصومت (O-H).....
۴۲.....	- سیاهه خصومت باس - دورکی (BDHI).....
۴۳.....	سخت‌رویی.....
۴۴.....	سخت‌رویی و خشم.....
۴۵.....	هوش هیجانی.....

۴۶	مفهوم‌سازی و ماهیت هوش هیجانی
۴۹	۱- شناسایی هیجان‌ها
۵۱	۲- تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان‌ها
۵۲	۳- فهم هیجان‌ها
۵۳	۴- نظم‌بخشی هیجان‌ها یا مدیریت هیجانی
۵۸	اندازه‌گیری هوش هیجانی
۶۲	هوش هیجانی و سلامت
۶۵	هوش هیجانی و روابط انسانی
۶۶	هوش هیجانی و خشم و پرخاشگری
۶۸	سلامت روان‌شناختی
۶۹	مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی
۷۰	خشم، سلامت و بهزیستی
۷۳	خشم و شادمانی
۷۶	<b>فصل سوم: روش پژوهش</b>
۷۷	روش تحقیق
۷۷	جامعه آماری
۷۷	نمونه و روش نمونه‌گیری
۷۸	فرایند اجرای پژوهش
۷۹	مطالعه مقدماتی
۸۰	ابزارهای پژوهش
۸۱	سیاهه بروز خشم حالت - صفت اسپیلبرگر - ۲
۸۲	روایی
۸۲	(۱) روایی محتوا
۸۲	(۲) روایی ملاکی
۸۳	مقیاس خشم چندبعدی
۸۴	سیاهه پرخاشگری
۸۴	(۳) روایی همگرا
۸۵	مقیاس خصومت مهارشده افراطی

۸۶	..... مقیاس رتبه‌های بورتنر برای سنجش تیپ A
۸۶	..... (۴) روائی واگرا
۸۶	..... سیاهه شادکامی آکسفورد
۸۸	..... مقیاس بهزیستی روان‌شناختی
۸۸	..... مقیاس سرسختی
۸۹	..... (۵) روائی افتراقی
۸۹	..... سیاهه هوش هیجانی
۹۰	..... (۶) روائی سازه
۹۰	..... سیاهه شخصیتی نئوفرم کوتاه- تجدیدنظر شده
۹۱	..... پایایی
۹۲	..... <b>فصل چهارم: یافته‌ها و نتایج تحقیق</b>
۹۷	..... ضرایب پایایی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر
۹۸	..... روائی ملاکی سیاهه خشم صفت و حالت
۹۹	..... روائی همگرای سیاهه خشم صفت و حالت
۱۰۰	..... روائی واگرای سیاهه خشم صفت و حالت
۱۰۲	..... روائی افتراقی سیاهه خشم صفت و حالت
۱۰۳	..... روائی سازه سیاهه خشم صفت و حالت
۱۰۴	..... رابطه بین زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت
۱۰۵	..... تحلیل عاملی سیاهه خشم صفت- حالت
۱۱۱	..... <b>فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری</b>
۱۱۲	..... پایایی سیاهه بروز خشم حالت- صفت
۱۱۳	..... تفاوت‌های جنسیتی در تجربه و بروز خشم
۱۱۳	..... روائی سیاهه خشم حالت- صفت
۱۱۳	..... روائی محتوای سیاهه خشم حالت- صفت
۱۱۴	..... روائی ملاکی سیاهه خشم حالت- صفت
۱۱۵	..... روائی همگرای سیاهه خشم حالت- صفت
۱۱۶	..... روائی واگرای سیاهه خشم حالت- صفت
۱۱۹	..... شواهد روائی افتراقی

- شواهد روایی سازه سیاهه خشم حالت- صفت ..... ۱۲۲
- منابع ..... ۱۲۵
- پیوست‌ها ..... ۱۴۱
- پیوست ۱: سیاهه ابراز خشم حالت- صفت اسپیلبرگر ..... ۱۴۲
- پیوست ۲: ابزارهای موازی ..... ۱۴۹
- سیاهه خشم چندبعدی (MAI) ..... ۱۵۰
- بهزیستی روان شناختی (PSW) ..... ۱۵۲
- سیاهه شخصیتی نئو فرم کوتاه (NEO-FFI-R) ..... ۱۵۳
- سیاهه شادکامی آکسفورد (OHI) ..... ۱۵۵
- پرسشنامه شخصیت تیپ A ..... ۱۵۷
- سیاهه خشم نواکو (AI) ..... ۱۵۸
- مقیاس سرسختی ..... ۱۶۰
- مقیاس مهار افراطی - خصومت (O-H) ..... ۱۶۲
- پرسشنامه هوش هیجانی ..... ۱۶۴
- پیوست ۳: هنجارهای ابزار سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر ..... ۱۶۶
- خشم حالت- دختران ..... ۱۶۷
- خشم حالت- پسران ..... ۱۶۸
- خشم صفت- دختر و پسر ..... ۱۶۹
- ابراز خشم درونی- دختر و پسر ..... ۱۷۰
- ابراز خشم درونی- دختر و پسر ..... ۱۷۱
- کنترل خشم درونی- دختر و پسر ..... ۱۷۲
- کنترل خشم بیرونی- دختران ..... ۱۷۳
- کنترل خشم بیرونی- پسران ..... ۱۷۴
- پیوست ۴: اجازه نامه ترجمه آزمون ..... ۱۷۵
- پیوست ۵: مکاتبات با سازنده آزمون ..... ۱۷۶

## فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
شکل ۴-۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش اول سیاهه خشم صفت- حالت	۱۰۹
شکل ۴-۳. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش سوم سیاهه خشم صفت- حالت	۱۰۹
شکل ۴-۲. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم سیاهه خشم صفت- حالت	۱۰۸

## فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۲-۱. چارچوب هوش هیجانی (مدل توانایی)	۵۵
جدول ۳-۱. تعداد آزمون‌های موازی تکمیل شده در هر یک از گروه‌های تحصیلی (N=۱۱۴۰)	۸۰
جدول ۴-۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان گروه نمونه (N=۱۱۴۰)	۹۳
جدول ۴-۲. تحصیلات و شغل پدر و مادران دانشجویان گروه نمونه (N=۱۱۴۰)	۹۵
جدول ۴-۳. شاخص‌های آماری و آزمون‌های t مستقل در میانگین زیر مقیاس‌های سیاهه خشم صفت- حالت در بین دانشجویان دختر و پسر گروه نمونه (N=۱۱۴۰)	۹۶
جدول ۴-۴. ضرایب پایایی زیر مقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت	۹۷
جدول ۴-۵. ضرایب همبستگی زیر مقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت و نمره سیاهه خشم نواکو (N=۱۲۲)	۹۸
جدول ۴-۶. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت و خشم چند بعدي (N=۱۲۵)	۹۸
جدول ۴-۷. ضرایب همبستگی زیر مقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره مقیاس تیپ A (N=۱۲۳)	۹۹

- جدول ۴-۸. ضرایب همبستگی بین خصومت مهارشده افراطی با زیرمقیاس‌های سیاهه خشم  
حالت- صفت (N=۱۳۴) ..... ۱۰۰
- جدول ۴-۹. ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره سخت‌رویی  
(N=۱۲۶) ..... ۱۰۰
- جدول ۴-۱۰. ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره شادکامی  
(N=۱۳۳) ..... ۱۰۱
- جدول ۴-۱۱. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس سیاهه خشم حالت صفت و مقیاس بهزیستی  
روان‌شناختی (N=۱۲۶) ..... ۱۰۱
- جدول ۴-۱۲. نتایج آزمون t مستقل، مقایسه دو گروه بالا و پایین هوش هیجانی در  
زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت (N=۷۰) ..... ۱۰۲
- جدول ۴-۱۳. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس سیاهه خشم حالت صفت و زیرمقیاس‌های  
پرسشنامه شخصیت پنج‌عاملی (N=۱۲۲) ..... ۱۰۳
- جدول ۴-۱۴. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت (N=۱۱۴۰)  
..... ۱۰۵
- جدول ۴-۱۵. مؤلفه‌ها و مقادیر ارزش ویژه اصل از تحلیل عوامل بخش اول سیاهه خشم  
صفت- حالت ..... ۱۰۶
- شکل ۴-۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش اول سیاهه خشم صفت-  
حالت ..... ۱۰۶
- جدول ۴-۱۶. شماره ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌های حاصل از تحلیل عوامل  
بخش اول به ترتیب اندازه همبستگی ..... ۱۰۷
- جدول ۴-۱۷. مؤلفه‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم سیاهه خشم  
صفت- حالت ..... ۱۰۸
- جدول ۴-۱۸. شماره ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌های حاصل از تحلیل عوامل  
بخش دوم به ترتیب همبستگی ..... ۱۰۸
- جدول ۴-۱۹. مؤلفه‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل بخش سوم سیاهه خشم صفت-  
حالت ..... ۱۰۹
- جدول ۴-۲۰. شماره ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌های حاصل از تحلیل عوامل  
بخش دوم به ترتیب همبستگی ..... ۱۱۰



## پیشگفتار

خشم یکی از هیجان‌ات مهم و ذاتی انسان بوده و واکنشی شایع و متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است. این هیجان به لحاظ تکاملی اهمیتی بی چون و چرا دارد؛ ولی در برخی مواقع بهره‌گیری بی‌رویه و نابجا موجب فراهم شدن برخی مشکلات سلامتی و بین فردی برای افراد می‌گردد. از این رو، شناسایی اقسام و موارد استفاده مناسب و نامناسب از آن می‌تواند مهم و قابل‌تأمل باشد.

در مورد خشم و عواقب سوء آن بسیار صحبت به میان می‌آید؛ ولی مطالعات و پژوهش‌هایی که هدف اصلی آنها مطالعه خشم باشد؛ بسیار نادر است. در بسیاری از این دست مطالعات پرخاشگری، خصومت و سایر مفاهیم مورد مطالعه قرار می‌گیرد. به قول نوآکو (۱۹۷۸) خشم هیجانی است که در مورد آن بسیار صحبت می‌شود ولی کمترین مطالعه پیرامون آن صورت می‌گرفت. ولی امروزه بسیاری از متخصصان به این باور دست یافته‌اند که دلایل بسیاری می‌توان برای توجه و پژوهش در مورد خشم اقامه نمود.

در پرتو این دیدگاه در چند سال اخیر به این سازه توجه مناسب مبذول شده و مطالعاتی در این حیطه به اجرا درآمده است. از موضوعاتی که در این حیطه برخی پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است، تدوین و ساخت ابزارهایی برای سنجش این سازه بوده است.

یکی از ابزارهایی که در مورد تأیید و استفاده بسیاری از متخصصان بالینی و علی‌الخصوص پژوهشی بود است؛ سیاهه ابراز خشم صفت - حالت اسپیلبرگر است. این سیاهه دارای بالاترین جایگاه، رجوع و استفاده در مطالعات است (انگ<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). این ابزار علاوه بر استفاده در فرهنگ‌های اروپایی و آمریکایی در بسیاری از فرهنگ‌های دیگر نیز کارائی خود را نشان داده است. از این رو جهت بررسی کارائی آن در ایران، پس از اخذ موافقت سازنده آن، این ابزار مورد ترجمه و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن مورد مطالعه قرار گرفت.

---

<sup>۱</sup> . Ang

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که این ابزار از شایستگی و کفایت روان‌سنجی استاندارد برخوردار است. بدین معنا که فرم فارسی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر و کلیه زیر مقیاس‌های آن دارای میزان مناسبی از پایایی و همسانی درونی می‌باشند. همچنین این ابزار دارای روائی محتوایی، ملاکی، همزمان، افتراقی و سازه مناسب است. البته لازم به ذکر است که در مطالعه حاضر برای هر یک از دو جنسیت در جامعه دانشجویی دانشگاه تهران جداول هنجار (نرم) تدوین شده است.

از همکاران محترم طرح آقایان دکتر مسعود غلامعلی لواسانی، آقای سعید اکبری زردخانه و خانم‌ها سمیه لیاقت و مریم ممقانیه که در کلیه مراحل پژوهش همکاری کرده‌اند، بسیار سپاسگزار و متشکرم. در ضمن از منشی‌های پرتلاش و باحوصله گروه پژوهش خانم مه‌لقا ایرانی و عاطفه مدنی که زحمت تایپ و تصحیح چندین باره مکاتبات و گزارش‌های تحقیق و مقالات را متقبل بودند، تشکر می‌کنم. در پایان نیز بجااست از دانشجویان عزیز که انجام یافتن این پژوهش بدون همکاری آنان ممکن نبود، کمال قدردانی را به جای آورم و از خداوند منان طلب موفقیت برای ایشان و خانواده‌های آنان کنم. امید آن است که این پژوهش بتواند راهگشای پژوهش‌هایی دیگر باشد.

**دکتر محمد خدایاری فرد**

**مجری طرح**

## چکیده

**هدف:** پژوهش حاضر به منظور بررسی ویژگی های روان‌سنجی و هنجاریابی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر در بین دانشجویان انجام یافت.

**روش:** ۱۱۴۰ دانشجوی به شیوه نمونه گیری طبقه ای نسبتی از دانشجویان دانشگاه تهران انتخاب و از آنها خواسته شد به سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر به همراه یکی از نه ابزار موازی پاسخ دادند. این نه ابزار عبارت بودند از: مقیاس خشم چند بعدی (سیگل، ۱۹۸۶) پرسشنامه پرخاشگری (نواکو، ۱۹۸۶)، مقیاس خصومت مهار شده افراطی (مگارگی، کوک و مندلسون، ۱۹۷۶)، مقیاس رتبه‌ای تیپ A (والش و همکاران، ۱۹۹۴)، پرسشنامه شادکامی آکسفورد (آرجیل و همکاران، ۱۹۸۹)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی (ریف، ۱۹۹۸)، مقیاس سرسختی (کیامرثی، نجاریان، مهربانی هنرمند، ۱۳۸۵)، سیاهه‌ی هوش هیجانی (شوت و همکاران، ۱۹۹۸)، سیاهه شخصیتی نئو (مک کرا و کوستا، ۱۹۹۲).

**نتایج:** تحلیل داده‌ها نشان داد سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر و زیر مقیاس های آن با تقریب به اتفاق نمرات حاصل از ابزارهای موازی رابطه معنادار نشان داد. در ضمن سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر و زیر مقیاس های آن از ضریب همسانی درونی، ضریب تنصیف و ضریب بازآزمایی بالا برخوردار است. تحلیل عاملی نیز نشان از وجود عوامل چند گانه در هر یک از بخش های سیاهه خشم بود.

**بحث و نتیجه گیری:** یافته‌ها نشان داد که سیاهه ابراز خشم صفت - حالت ۲ اسپیلبرگر دارای پایایی و ضریب همسانی درونی و همچنین دارای روائی محتوی، همزمان، همگرا، واگرا، افتراقی و سازه مناسب است. لذا از این ابزار می‌توان به عنوان ابزاری جهت سنجش خشم صفت و حالت در پژوهش‌ها استفاده نمود.

**کلید واژه:** سیاهه خشم صفت - حالت ۲، نسخه فارسی، ویژگی‌های روان‌سنجی،

هنجاریابی، دانشجو



فصل یکم:  
کلیات پژوهش

## مقدمه

در تاریخ بشریت استفاده از اسلحه گرم به دوره‌های اخیر محدود می‌شود، با وجود این خشونت در صحنه زندگی انسان قدمتی به اندازه عمر بشر دارد. رومی‌ها پیش از میلاد مسیح، ساکنان شهرها را به کلی از بین می‌بردند. رهبران مذهبی قرون وسطی برای از بین بردن مخالفان خود، آنان را شکنجه می‌کردند و می‌کشتند. در عصر حاضر نیز در جنگ‌های منطقه‌ای و محلی هزاران نفر کشته و زخمی می‌شوند. با توجه به تعداد افرادی که قربانی مرگ‌های خشونت‌بار شده‌اند، باید گفت انسان اندوخته‌های عقلی خود را برای کنترل خشم به کار نمی‌جوید، بلکه به منظور تکمیل ابزارهای خشونت از آن سود می‌برد (ماسن<sup>۱</sup>، ترجمه یاسائی، ۱۳۷۴).

در عصر حاضر بخش عمده اخبار رسانه‌های گروهی شرح و نمایش خشونت‌هایی است که در نقاط مختلف جهان از سوی انسان‌هایی نسبت به انسان‌های دیگر اعمال می‌شود. کشتارهای جمعی، قتل‌های انفرادی، تجاوز، تبعیض و محروم کردن از حقوق اولیه، همه و همه گویای چهره خشن و زشت انسان به هموعان خود است و جای تعجب نیست که آنتونی استر<sup>۲</sup> (به نقل از کریمی، ۱۳۸۲) گفته است: "ما رفتارهای خشن انسان‌ها را نسبت به یکدیگر حیوانی می‌خوانیم، ولی بررسی خشونت‌های انسان نسبت به انسان نشان می‌دهد که به کار بردن صفت حیوانی در مورد این گونه رفتارها، در واقع توهین به حیوانات است." در حقیقت هم هیچ حیوانی نسبت به هم‌نوع خود تا این اندازه بی‌رحم و خشن نیست. به عبارت دیگر، به قول الیوت ارونسون<sup>۳</sup> (به نقل از کریمی، ۱۳۸۲)، "عصر ما عصر پرخاشگری است."

از نظر تکاملی، خشم از هیجانات شایع و واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است، با این حال همه افراد در طول عمر خود با موقعیت‌های خشم‌برانگیز روبه‌رو می‌شوند. اِشکال خشم این است که اگرچه بخشی از زندگی است، ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت اینکه افراد در مورد خشم دچار تعارض‌اند، همین نکته است که از یک

1. Musen

2. Anthony Ester

3. Elliot Aronson

طرف خشم، پاسخ طبیعی انسان است و از سوی دیگر، می‌تواند روابط بین‌فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود بازدارد (کلینکه<sup>۱</sup>، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۳).

در برخی موارد شدت و حدت ابراز خشم به اندازه‌ای است که با پیامدهای منفی بسیاری مانند رفتار پرخاشگرانه، خشونت خانوادگی، سوءمصرف مواد و مسائل جسمانی همراه است (دیسگیوسپ و چیپ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۳) و آن را شایسته مقایسه یا حتی پایین‌تر از حیوانات قرار می‌دهد.

بنابر گزارش‌های جنایی دایره آگاهی فدرال (FBI) در ایالات متحده در سال ۱۹۹۵، ۱/۸ میلیون جرم خشونت‌بار (قتل، تجاوز به عنف، سرقت با اعمال زور و تهاجم منجر به ضرب و جرح) روی داده است. از این رقم ۹۷۴۶۴ مورد تجاوز به عنف و ۲۱۵۹۷ مورد دیگرکشی بوده است. اعمال خشن بیشتر از همه بین کسانی روی می‌دهد که همدیگر را می‌شناسند یا می‌شناخته‌اند. دیگرکشی بین افراد بیگانه شایع‌تر است (۵۵ درصد) و بیش از ۷۰ درصد دیگرکشی‌ها با اسلحه کمری صورت می‌گیرد (کاپلان و سادوک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). در ایالات متحده دیگرکشی در گروه سنی ۱۵ تا ۲۴ سال، دومین علت شایع مرگ و میر (پس از تصادفات) است. در یک زمینه‌یابی ملی بین دانش‌آموزان دبیرستانی معلوم شد که ۲۸ درصد پسرها و ۷ درصد دخترها در یک ماه قبل در نزاع فیزیکی درگیر بوده‌اند. در حدود ۳۵ درصد افراد مورد تحقیق، گزارش کردند که دست‌کم در یک مورد نزاع فیزیکی، به جراحات مستلزم کمک‌های طبی منجر شده است (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳).

خشم<sup>۴</sup>، پرخاشگری<sup>۵</sup> و خصومت<sup>۶</sup>، از عبارات مرسوم منابع، محافل و رسانه‌های امروز است. با اینکه هر روزه آمارهای بسیاری از این پدیده‌ها گزارش می‌شود، ولی تصریح معنایی بسیار کمی در مورد این مفاهیم ابراز می‌شود و با اینکه، درباره آثار منفی خشم و پرخاشگری و

1. Kleinke, C. L.

2. Disgiuseppe & Chip

3. Kaplan & Sadock

4. anger

5. aggresion

6. hostility

خصومت بر سلامت فردی و اجتماعی مطالب زیادی بیان می‌شود، ولی تعاریف این ساختارها مبهم و حتی متناقض است (بیاجیو، ساپل و کورتیس<sup>۱</sup>، ۱۹۸۱).

به نظر دل‌وکیو و والر (۲۰۰۳)، اگرچه ساختار خشم مشترکاتی با پرخاشگری و خصومت دارد، ولی این اصطلاحات مترادف نیستند و ساختارهای خشم، پرخاشگری و خصومت همپوشانی دارند. به‌طور مختصر، تمایز بین این سه مفهوم چنین است: خشم به هیجان، خصومت به نگرش و پرخاشگری به رفتار گفته می‌شود. خشم به‌عنوان حالت هیجانی توصیف می‌شود که می‌تواند زیربنای پرخاشگری و خصومت باشد؛ خصومت به نگرش پرخاشگرانه فراگیری گفته می‌شود که فرد را به‌سوی رفتارهای پرخاشگرانه سوق می‌دهد، درحالی‌که پرخاشگری به رفتار قابل مشاهده و با قصد آسیب‌رسانی گفته می‌شود.

همان‌طور که از تعاریف برمی‌آید، این عبارات همپوشانی زیادی با هم دارند و بدین دلیل اسپیلبرگر، جانسون، راسل، کرین، جاکوبز و وردن<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) برای نشان دادن این مسئله، این عبارت را در قالب یک عبارت ترکیبی با نام سندروم خشم - خصومت - پرخاشگری<sup>۳</sup> استفاده می‌کنند. به نظر این افراد و نیز ما، مفهوم خشم به‌طور معمول به حالت هیجانی برمی‌گردد و شامل احساساتی است که شدت آن از تهییج یا آزار خفیف تا خشم یا جنون شدید متفاوت است. هرچند خصومت نیز اغلب دربردارنده احساسات خشم است، ولی این مفهوم اشاره‌ی ضمنی به مجموعه‌ی پیچیده‌ای از نگرش‌های برانگیزاننده رفتارهای پرخاشگرانه نسبت به تخریب اشیا یا صدمه زدن به سایر افراد دارد؛ درحالی‌که خشم و خصومت مربوط به احساسات و نگرش هستند، مفهوم پرخاشگری اغلب رفتار آزارنده یا تنبیهی را نسبت به سایر افراد یا اشیا دربردارد.

1. Biaggio, Sopples & Curtis

2. Spielberger, Johnson, Russell, Crane, Jacobs & Worden

3. Anger, Hostility, Aggression Syndrom (AHAS)



## بیان مسئله

ملاحظات عملی در سنجش بالینی باید بر پایه نظریه‌های شخصیت و آسیب‌شناسی روانی باشند، که صفات شخصیتی و سندروم‌ها و چگونگی ارتباط این خصیصه‌ها یا هیجان‌های رفتاری را معرفی می‌کنند. به‌طور معمول سنجش شخصیت بر اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی در خصیصه‌هایی چون برون‌گرایی، نیاز به پیشرفت، اضطراب و سایر خصوصیات متنوعی که تعیین‌کننده رفتار انسانی‌اند، متمرکز است. در مقابل سنجش حالت‌های هیجانی مورد بی‌توجهی قرار گرفته است.

هیجان‌ات، علائم حیاتی مهم سلامت و خوب بودن روانی‌اند و اندازه‌گیری شدت، مدت و دفعات واکنش‌های هیجانی در سنجش روانی ضروری و عملی است. چون خشم می‌تواند انگیزه، تقلید رفتار و سلامت روانی را تحت تأثیر قرار دهد، توجه به سنجش این هیجان ضروری است. بنابراین قبل از بحث پیرامون این خصیصه شخصیتی به سنجش شدت آن باید توجه داشت.

تحقیقات روان‌شناسی مناسب درباره هیجان انسانی که از گزارش‌های درون‌نگر مشاهده‌گران دوره‌دیده استفاده می‌کنند، تلاش کرده‌اند که حالات احساسی کیفی (عناصر روانی) را که هیجان‌های متفاوتی ایجاد می‌کنند، کشف کنند (تیچنر<sup>۱</sup>، ۱۸۹۷؛ ونت<sup>۲</sup>، ۱۸۹۶، به نقل از اسپیلبرگر و همکاران، ۱۹۹۵). متأسفانه این رویکرد پدیده‌شناسی یافته‌هایی به‌دست می‌دهد که نسبت به سایر رفتارها غیرمرتبط‌اند (یونگ<sup>۳</sup>، ۱۹۴۳؛ پلوچیک<sup>۴</sup>، ۱۹۶۲، به نقل از افتخاری، ۱۳۸۰).

صورت‌بندی‌های روان‌تحلیلی، مهم‌ترین علت تشدید بی‌اعتمادی به گزارش‌های شفاهی بوده است. تأکید این صورت‌بندی‌ها بر خطاهای تفکر و خلق و خوی حاصل از فرایندهای روانی ناخودآگاه است. علاوه بر این، نسبت به خودسنجی حالت‌های هیجانی سوءظن زیادی وجود داشت، زیرا این خودسنجی‌ها قابل اثبات نبودند و به سادگی تحریف می‌شدند.

1. Titchner

2. Wondt

3. Young

4. Plotchik

با پیدایش رفتارگرایان تحقیقات روان‌شناسی در مورد هیجان، از تحقیق درباره احساسات ذهنی به ارزیابی متغیرهای روانی رفتاری، که می‌توانست به صورت عینی‌تری اندازه‌گیری شود، تغییر یافت. معرفت‌شناسی و روش‌شناسی رفتارگرایی به‌ویژه سوگیری شدید آن نسبت به اندازه‌گیری آزمایشی که به‌طور مستقیم مشاهده‌پذیر نبود، محققان را مجبور به ارزیابی تأثیر شرایط و تحریک‌های قبلی دستکاری‌شده و معین بر پاسخ‌های رفتاری و روانی که به‌طور دقیق اندازه‌گیری شده بودند، کرد.

در آغاز دهه ۱۹۶۰ که تغییر چشمگیری در روان‌شناسی شناختی پدید آمد، اهمیت منحصر به‌فرد اجزای آزمایشی هیجان‌ها، به نحو رو به رشدی شناخته شد. بیشتر متخصصان، هیجان‌ها را حالت‌های روانی-زیست‌شناختی پیچیده یا شرایطی که شامل حالت‌های احساسی ویژه و تغییرات بدنی وسیع‌اند، در نظر می‌گیرند (اسپیلبرگر، ۱۹۶۶). امروزه پذیرفته شده که ارزیابی حادثه‌ای معین یا موقعیتی پرتنش اغلب واکنش‌های هیجانی نسبت به موقعیت‌ها را به‌شدت تحت تأثیر قرار خواهد داد (لازاروس<sup>۱</sup>، اپتن<sup>۲</sup>؛ لازاروس، فوکمن<sup>۳</sup> ۱۹۸۴).

چارلز داروین<sup>۴</sup> (۱۸۷۲-۱۹۶۵) اضطراب و خشم را ویژگی‌های عمومی انسان و حیوان معرفی می‌کند (اسپیلبرگر و همکاران<sup>۵</sup>، ۱۹۹۵). او خشم را هیجان شدیدی می‌داند که همه حیوانات (و پیشینیان آنها) وقتی مورد حمله قرار می‌گیرند یا از طرف دشمنانشان تهدید می‌شوند، برای جنگیدن و دفاع از خود نشان می‌دهند. از نظر داروین، خشم، حالت ذهنی است که از غضب شدید فقط در میزان متفاوت است و هیچ وجه تمایز برجسته‌ای در علائم اختصاصی آنها وجود ندارد. او همچنین غضب شدید را نتیجه رفتار خشونت‌آمیز می‌داند که بروز آن در چهره (مانند سرخ شدن صورت، به هم فشردن دندان‌ها و گشودگی پره‌های بینی)، ضربان قلب بالا (تند) و تنش عضلانی بازتاب دارد. بنابراین خشم به‌طور شفاف، حالت

1. Lazarus

2. Opton

3. Folkman

4. Charles Darwin

5. Spielberger, Rihherband, Sydeman, Reheiser, Unger

هیجانی روانی - زیست‌شناختی، که در شدت از تحریک کم یا آزار خفیف تا خشم جنون‌آمیز و خشونت شدید متفاوت است، تعریف می‌شود (اسپیلبرگر، ۱۹۹۹).

فروید<sup>۱</sup> (۱۹۵۹-۱۹۳۳) پرخاشگری را سائق غریزی می‌داند که به لحاظ زیست‌شناختی، نفرت و رفتار خشونت‌آمیز را برمی‌انگیزاند. اگر پرخاشگری علیه اشیای بیرونی بروز نکند، به درون فرد برگردانده شده، سبب افسردگی و سایر نمودهای روان‌تنی می‌شود (الکساندر و فرنج،<sup>۲</sup> ۱۹۴۸؛ فروید، ۱۹۳۶).

اسپیلبرگر هیجان‌ها را با معنی آن در زبان عامه به‌کار برده است، یعنی حالت‌های روانی - زیست‌شناختی پیچیده با کیفیت‌ها یا شرایط متفاوت که ویژگی‌های روان‌شناختی و پدیدارشناختی دارند. کیفیت و شدت احساس که در تحریک هیجانی تجربه می‌شود، منحصر به فردترین و بارزترین ویژگی هیجانی به‌نظر می‌رسد. بنابراین سنجش دقیق پدیده‌های هیجانی نه تنها نیازمند تشخیص حالت‌های هیجانی با کیفیت‌های متفاوت است، بلکه به ارزیابی شدت چنین حالت‌هایی نسبت به نوسان آن در طول زمان نیاز دارد (اسپیلبرگر و همکاران، ۱۹۸۵).

با اینکه خصومت و نمودهای رفتاری پرخاشگری ضمن تحقیقات متعددی، بررسی شده است، اندازه‌گیری‌های روان‌سنجی خصومت، گرایش به درآمیختن احساس خشم با رفتار پرخاشگرانه دارد و خشم به‌مثابه حالت هیجانی در پژوهش‌های روانی بسیار مورد غفلت واقع شده است (اسپیلبرگر و همکاران، ۲۰۰۳).

بررسی حالت هیجانی خشم به‌عنوان یکی از نشانه‌های حیاتی هیجان و یکی از دلایل اصلی رفتار انگیزشی، در بررسی سلامت روانی فرد بسیار مهم و ضروری است. نشانه‌های جسمی ایجادشده در تجربه احساس خشم (تغییر در نبض، ضربان قلب و فشار خون) بیانگر وجود رابطه مستقیم این تجربه و تأثیر آن بر سلامت جسمی است. در پژوهش‌های متعددی

1. Freud

2. Alexander & Freud

رابطه مذکور بررسی و تأیید شده است. از سویی اندازه‌گیری و تعیین تجربه، کنترل و ابراز خشم در تشخیص، تعیین برنامه درمانی و نظارت بر فرایند درمان نقشی مهم و ضروری دارد. یکی از موارد مطالعه دقیق خشم و بررسی ابعاد آن توسط اسپیلبرگر و همکاران (۲۰۰۳) صورت گرفته است. ایشان خشم را به دو نوع حالت<sup>۱</sup> و صفت (رگه‌ای)<sup>۲</sup> تقسیم می‌کنند و خشم حالت را وضعیتی زیست‌روانی و هیجانی می‌دانند که شامل احساسات ذهنی‌ای است که شدت آنها از آزار خفیف یا تحریک کم تا خشم شدید یا جنون متفاوت است و با تنش عضلانی و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار همراه است. به نظر ایشان، این نوع خشم حالت یا مورد حمله واقع شدن، تهدید غیرمنصفانه از طرف دیگران، مشاهده بی‌عدالتی و ناکامی حاصل از موانع در برابر رفتار هدف‌مدار ایجاد می‌شود. درحالی‌که خشم صفت (رگه‌ای) را نیز بیانگر تفاوت‌های فردی در استعداد خشم افراد، یعنی تمایل به ادراک دامنه وسیعی از موقعیت‌ها به‌عنوان موقعیت‌های آزاردهنده یا ناکام‌کننده و مستعد بودن برای پاسخ به چنین موقعیت‌هایی در اثر افزایش خشم حالت می‌دانند و بیان می‌کنند افرادی که خشم صفت بالا دارند، خشم حالت بیشتری تجربه می‌کنند و دارای شدت بیشتر از کسانی است که خشم صفت پایین‌تری دارند.

ابزاری که توسط اسپیلبرگر و همکارانش در سال ۱۹۸۳ برای سنجش انواع خشم معرفی شده بود، سیاهه خشم حالت - صفت<sup>۳</sup> نام داشت. این سیاهه با بازیابی‌های متعدد (به‌عنوان مثال ۱۹۸۶، ۱۹۸۹، ۱۹۹۵، ۱۹۹۹) صورت گرفته با نام سیاهه ابراز خشم حالت - صفت<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) در دسترس است. این سیاهه علاوه بر ویژگی‌های سیاهه خشم حالت - صفت، امکاناتی برای سنجش ویژگی‌های دیگر از این دو نوع خشم دارد که عبارتند از:

۱. خلق و خوی خشمگینانه<sup>۵</sup>: تفاوت‌های فردی در گرایش به بروز دادن خشم هنگام

تهدید یا انتقاد ناعادلانه دیگران؛

1. State anger (S-anger)

2. Trait anger (T- anger)

3. State - Trait Anger Inventory (STAI)

4. State - Trait Anger Expression Inventory-2 (STAXI-2)

5. Angry Temperament(T-Ang / T)

۲. واکنش خشمگینانه<sup>۱</sup>: تفاوت‌های فردی در دفعاتی که احساس خشم در موقعیت‌های ناکام‌کننده (ارزیابی‌های منفی از فرد) تجربه می‌شود؛
  ۳. خشم بیرونی (بروزیافته)<sup>۲</sup>: تفاوت‌های فردی در دفعات ابراز خشم حالت با رفتاری پرخاشگرانه نسبت به سایر افراد یا اشیای پیرامون؛
  ۴. خشم فروخورده<sup>۳</sup>: تفاوت‌های فردی در دفعات تجربه احساسات خشم بدون ابراز آن احساسات؛
  ۵. کنترل بیرونی خشم<sup>۴</sup>: تفاوت‌های فردی در دفعات تلاش افراد برای کنترل ابراز بیرونی احساس خشم؛
  ۶. کنترل درونی خشم<sup>۵</sup>: تفاوت‌های فردی در دفعات تلاش افراد برای کنترل احساسات خشم با آرام یا خونسرد شدن؛
  ۷. شاخص اظهار خشم<sup>۶</sup>: ارائه شاخصی از اظهار خشم که براساس پاسخ فرد به مقیاس‌های خشم بیرونی (بروزیافته)، خشم فروخورده، کنترل بیرونی خشم و کنترل درونی خشم به دست می‌آید.
- با توجه به ویژگی‌های این حالت هیجانی و نقش تعیین‌کننده اندازه‌گیری آن در بررسی‌ها و درمان‌های روانی- جسمی و نیز ویژگی‌های سیاهه تجدیدنظرشده خشم صفت - حالت - اسپیلبرگر-۲، پژوهش حاضر به بررسی روایی، پایایی و هنجاریابی این ابزار در بین دانشجویان دانشگاه‌های تهران خواهد پرداخت.

### اهمیت و ضرورت

از مهم‌ترین علائم هیجانی که در بررسی خوب بودن فرد نقشی مشابه علائم حیاتی در معاینات پزشکی دارد، خشم (اضطراب و افسردگی) است. تغییر در شدت و دفعات این حالت

1. Angry Reaction

2. Anger Expression – Out (AX-Out)

3. Anger Expression – In (AX-In)

4. Anger Control – Out (AX / Con-Out)

5. Anger Control – In (AX / Con-In)

6. Anger Expression index (Ax Index)

روانی اطلاعات مهمی درباره سلامت روانی فرد به دست می‌دهد و می‌تواند علاوه بر نشان دادن تعارض‌های بلندمدتی که معنی و تأثیر مهمی بر زندگی افراد دارد، اشاره به حوادث اخیر (زندگی او) داشته باشد. از آنجا که بیش از ۵۰ درصد شکست‌ها در درمان بین اولین و پنجمین مصاحبه اتفاق می‌افتد (گارفیلد و برگین، ۱۹۸۶)، اندازه‌گیری و دادن بازخورد مناسب درباره علائم حیاتی هیجانی (شفاهی) در طول درمان، سبب افزایش آگاهی بیماران و نیز درک احساسات آنها می‌شود. کمک سریع‌تر به بیماران برای اینکه به نحو مؤثرتری از عهده این احساسات برآیند، شکست‌ها را به حداقل می‌رساند.

مطالعه خشم به چندین دلیل اهمیت دارد؛ اول اینکه شمار زیادی از افراد از مشکلات مرتبط با خشم در رنج‌اند (داهلن و دیفن باخر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱). مجموعه‌های مختلف بهداشت روانی در بیشتر مواقع با مراجعانی که با مشکل کنترل خشم مواجه‌اند و ارجاع افراد به برنامه‌های کنترل خشم روزه‌روز افزایش می‌یابد، تا جایی که برخی مؤلفان با تکیه بر شواهد و مدارکی که مقدار آن را، در مراجعان به کلینیک، همسطح با اختلالات اضطرابی بیان کرده‌اند (دیسگیوسپ و چیپ، ۲۰۰۳)؛ دوم اینکه خشم بر بسیاری از جنبه‌های زندگی و سلامت جسمانی و روانی، ارتباطات و کیفیت زندگی<sup>۲</sup> افراد در جوامع مختلف تأثیر می‌گذارد (داهلن و دیفن باخر، ۲۰۰۱)، بدین معنی که ابراز خشم ممکن است منجر به تعارض‌های زناشویی، خانوادگی، مشکلات بین‌فردی در محل کار و تحصیل و ایجاد نگرش منفی افراد به شخص شود (به نقل از رافضی، ۱۳۸۳). خشم در سبب‌شناسی بسیاری از اختلالات مهم مثل افسردگی و اسکیزوفرنی نقش دارد. یافته‌ها نشان می‌دهند که خشم و خصومت در سبب‌شناسی اختلالات پرتنش (کرین<sup>۳</sup>، ۱۹۸۱؛ هاربرگ، بلیک لاک و روپر<sup>۴</sup>، ۱۹۷۹) و بیماری‌های قلبی کرونری (فریدمن و روسن من<sup>۵</sup>، ۱۹۷۴؛ سیگل<sup>۶</sup>، ۱۹۸۶؛ اسپیلبرگر و لاندن<sup>۷</sup>، ۱۹۸۲) نیز مطرح می‌شود.

1. Dahlen & Deffen Bacher

2. quality of life

3. Crane

4. Harbrg, Blacelock & Roeper

5. Friedman & Roseman

6. Siegel

7. London



در بسیاری از اختلالات اگرچه نمی‌توان علت سببی برای خشم در نظر گرفت، ولی می‌توان همبودی خشم را با آنها نشان داد. از این دسته از اختلالات می‌توان به اختلال ضربه پس از سانحه، شیدایی، اختلالات شخصیت، نشانگان تورت و اختلال نقص توجه (دیسگوسپ و چیپ، ۲۰۰۳) و در نهایت اختلالات سلوک و اختلالات ایذایی و مقابله‌ای اشاره کرد (کاپلان و سادوک، ۲۰۰۳). پست<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نیز نشان داد که خشم در زنان ممکن است منجر به بروز رفتارهای خودتخریبی شود. خشم نقش مهمی در افسردگی و خودکشی در بین نوجوانان دارد و نتایج حاکی از این است نوجوانانی که خشم خود را ابراز نمی‌کنند، بیشتر دچار افسردگی و ناامیدی می‌شوند.

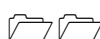
شاید آخرین دلیل این باشد که ادبیات روان‌شناسی و پژوهشی در مقایسه با سایر هیجانان منفی دیگر (مانند اضطراب و افسردگی)، به خشم و تبعات آن کمتر توجه کرده است (داهلن و دیفن باخر، ۲۰۰۱)، به همین دلیل باید پژوهش‌هایی در زمینه تصریح این هیجان به اندازه دیگر هیجان‌ها صورت بگیرد.

STAXI به‌عنوان ابزاری مفید برای ارزیابی نحوه تجربه، بیان و کنترل خشم در جمعیت‌های عادی و بیمار (دیفن باخر، ۱۹۹۲؛ موسس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ اسپیلبرگر، ۱۹۹۹) و همچنین سنجش خشم و اثرهای آن در گونه‌های وسیعی از اختلالات مثل الکلیسم، پرتنشی، بیماری‌های قلبی و سرطان (اسپیلبرگر، ۱۹۸۸، ۱۹۹۹) کارایی دارد، به‌همین دلیل در موارد بالینی و سازمانی در بسیاری از تحقیقات بین سلامتی و خشم مورد استفاده قرار گرفته است (به نقل از اسپیلبرگر، ۲۰۰۳).

سنجش دقیق تجربه، ابراز و کنترل خشم، نه تنها برای درک مشکلاتی که ریشه در خشم دارند لازم است، بلکه برای فراهم ساختن اولین گام برنامه درمانی ضروری است (سارکین، ۱۹۸۸، به نقل از اسپیلبرگر، ۱۹۹۵). تعیین موقعیت‌هایی که سبب تحریک خشم می‌شوند و کمک به بیماران برای استفاده از راهبردهای انطباقی که در آن موقعیت‌ها به‌طور مؤثرتری به‌کار

<sup>۱</sup> . Post

<sup>۲</sup> . Moses



می‌روند، نیازمند داشتن اطلاعات کامل درباره سطوح خشم و نحوه ابراز آن توسط افراد است. پژوهش‌ها درباره STAXI و خرده‌مقیاس‌های آن شواهد معتبری برای استفاده از این مقیاس برای سنجش خشم در تشخیص برنامه درمانی و نیز ارزیابی فرایند درمان و برونداد آن فراهم کرده است. علاوه بر این، سنجش علائم حیاتی هیجانی می‌تواند اطلاعات لازم برای تشخیص، برنامه‌ریزی و نظارت بر فرایند درمان را فراهم کند. چون در فرایند درمان، مدیریت خشم (به‌منزله یکی از علائم حیاتی هیجانی) طی درمان دغدغه اصلی بیشتر روان‌درمانگران و مشاوران است، سنجش معتبر و مداوم این هیجان‌ها می‌تواند فرایند درمان را تسهیل کند (دیفن باخر و همکاران، ۱۹۸۶؛ نواکو، ۱۹۷۹). اگرچه اندازه‌گیری خشم کمتر مورد توجه بوده، ولی پژوهش دیفن باخر (۱۹۹۲) به‌روشنی نشان‌دهنده اهمیت آن در طول واحد درمان است.

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که در ایران پژوهش‌های جامع در مورد هنجاریابی یا ساخت ابزار معتبری که اندازه‌گیری ابراز و کنترل خشم که هم خصیصه و هم حالت آن را دربرگیرد، وجود ندارد. بنابراین نیاز به استفاده از آزمونی معتبر به‌عنوان ابزار سنجش خشم که از پایداری و روایی لازم برخوردار باشد و توان لازم برای تفسیر نمره فرد (یا گروه) آزمون‌دهنده را داشته باشد، لزوم پژوهش حاضر را نمایان‌تر می‌سازد.

از آنجا که سیاهه تجدیدنظرشده ابراز خشم صفت - حالت-۲ در حال حاضر علاوه بر پشتوانه تجربی سازنده (علاوه بر این سیاهه، دو سیاهه معتبر برای اضطراب و شخصیت طراحی شده است)، ابزاری جدید و معتبر به‌شمار می‌رود، همچنین با توجه به کاربردهای متنوع سیاهه (برای تشخیص، مشاوره و بررسی پیشرفت روش‌های درمانی یا مشاوره‌ای) و یافته‌های پژوهش‌هایی که ارتباط خشم (و نحوه کنترل یا ابراز آن) با بیماری‌های جسمی (مانند فشارخون و بیماری‌های قلبی- عروقی)، مشکلات روانی (سندروم‌ها) و مشکلات تربیتی، اجتماعی، فردی، تحصیلی (به‌ویژه در سنین نوجوانی) را هم در ایران و هم در سایر کشورها مورد توجه قرار داده‌اند، از این رو این سیاهه برای استانداردسازی و هنجاریابی انتخاب شده است. بنابراین پژوهش حاضر در پی دستیابی به اهداف زیر است:

۱. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه ابراز خشم صفت - حالت تجدیدنظر شده و



۲. تدوین شیوه استاندارد و هنجار برای جمعیت دانشجویان دانشگاه‌های تهران برای آزمون مذکور.

پرسش‌های زیر در این پژوهش مد نظر بوده‌اند:

۱. آیا سیاهه مورد نظر پایانی کافی دارد؟
۲. آیا این سیاهه روایی (محتوا، ملاکی، همگرا، واگرا و سازه) دارد؟
۳. آیا روایی سازه این ابزار برای مردان و زنان دانشجویان متفاوت است؟
۴. آیا هنجارهای تدوین شده برای مردان و زنان دانشجویان متفاوت است؟

## فصل دوم

### پیشینه پژوهش

امروزه موضوع ارزیابی در روان‌شناسی شخصیت اهمیت به‌سزایی دارد. بسیاری از متخصصان معتقدند تشخیص و ارزیابی صحیح، مقدمه‌ جدایی‌ناپذیر درمان و مداخله‌ درست و مؤثر است. آزمون‌های روانی، یکی از مؤثرترین و رایج‌ترین ابزارهایی هستند که برای تشخیص اختلالات و نابهنجاری‌های روانی، رفتاری و شخصیتی تهیه شده‌اند (آناستازی، ۱۳۷۰). این آزمون‌ها توصیفاتی از خصوصیات و رفتارهای فرد، علائم اختلالات خاص و شدت این علائم به‌عمل می‌آورند، همچنین اطلاعاتی باارزش در مورد خصوصیات تشخیصی فرد در اختیار قرار می‌دهند. شناخت شخصیت در بسیاری از موارد موجب روشن شدن علل بیماری‌های روانی، مشکلات هیجانی و عاطفی و مشکلات دیگری از این دست می‌شود.

موضوع مورد بحث پژوهش حاضر خشم است که عنوان آن توسط نظریه‌پردازان متعدد (تام کینز<sup>۱</sup>، ۱۹۷۰؛ پلاچیک<sup>۲</sup>، ۱۹۸۰؛ ایزارد<sup>۳</sup>، ۱۹۸۰؛ پنک‌سپ<sup>۴</sup>، ۱۹۸۲؛ اکمن<sup>۵</sup>، ۱۹۸۴؛ تراورتن<sup>۶</sup>، ۱۹۸۴، نقل از ریو<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵) در فهرست هیجان‌های اصلی انسان ذکر شده و به شیوه‌های گوناگون ایجاد می‌شود و آثار منفی بسیاری بر ابعاد گوناگون جسمی و روانی می‌گذارد. به این منظور در این بخش نخست به‌طور کلی به بحث مختصری درباره‌ هیجان پرداخته می‌شود، سپس به‌صورت اختصاصی در مورد خشم بحث خواهد شد.

هیجان‌ها تاریخچه‌ای بسیار طولانی دارند و همواره مورد توجه بشر بوده‌اند. حتی در بطن عقلائی‌ترین نظریات فلسفی نیز هیجان‌ها رخ می‌نمایند. مباحث فلسفی درخصوص هیجان به سقراط و حتی قبل از او بر می‌گردد. در میان بیشتر فلاسفه هیجان‌ها، تهدیدی برای عقل و منطق محسوب می‌شدند و اغلب مورد بی‌مهری قرار می‌گرفتند. نسبت هیجان

---

1. Tomkins
2. Plutchik
3. Izard
4. Panksepp
5. Ekman
6. Trevarthen
7. Reeve

به عقل در میان فیلسوفان نسبت برده به شاه بود که می‌بایست این برده توسط شاه کنترل و اداره می‌شد تا به فرمان کامل وی درآید (سولومون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰).

فلاسفه بزرگی چون دکارت، اسپینوزا، هیوم، کانت و نیچه و بسیاری از فلاسفه معاصر مانند دیویی، راسل، هایدگر و سارتر، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم در مورد هیجان صحبت کرده‌اند، برای مثال دکارت هیجان‌ها را جزء هوس‌های مزاحم و هیوم آن را قسمتی از اخلاقیات می‌داند و به هیجان‌های خوب و بد قائل است، کانت هیجان را بخشی از تمایلات آدمی می‌داند و آن را از منطق جدا می‌کند (سولومون، ۲۰۰۰) و سارتر هیجان را نوعی روش دریافت جهان می‌داند (خدایپناهی، ۱۳۷۵).

داروین از اولین کسانی است که به صورت منظم در مورد هیجان‌ها مطالعه کرده و در کتاب تجلی هیجان در انسان و حیوانات<sup>۲</sup> به اهمیت هیجان‌ها در بقا و سازش‌یافتگی موجودات تاکید کرده است. از نظر داروین هیجان‌ها یک سری برنامه‌های فوری برای حفظ زندگی و بقا هستند که تکامل به تدریج در ما به ودیعه گذاشته است. حدود یک دهه بعد در سال ۱۸۸۴ ویلیام جیمز نظریه خود را در مورد هیجان‌ها مطرح ساخت و به این ترتیب مطالعه سیستماتیک هیجان‌ها ادامه یافت.

در مورد تعریف هیجان باید گفت که فقط می‌توان هیجان را توصیف کرد و تعریف آن میسر نیست. هب<sup>۳</sup> (۱۹۴۹، به نقل از پلاچیک، ۱۹۸۰) درباره پیچیدگی‌های این موضوع می‌نویسد: «بحث هیجان هم به دلیل وجود اصطلاحات دوپهلوی و هم به دلیل تاثیر اعتقادات سنتی به اندازه هر موضوع دیگر روان‌شناسی پیچیده است». به این ترتیب می‌توان گفت، نظریه‌پردازان مختلف با توجه به رویکردها، عقاید و شرایط زمانی و مکانی خود تعاریف متعددی در مورد هیجان بیان داشته‌اند. بسیاری از نظریات پیشین هیجان‌ها را یک سری پاسخ‌های گسسته و سازمان‌نیافته می‌دانستند، اما امروزه این توافق نسبی به وجود آمده است که هیجان‌ها پدیده‌هایی سازمان‌یافته و چندوجهی‌اند که ممکن است پاسخی به یک موقعیت

1. Solomon

2. Expression of Emotion in man and animals

3. Hebb

یا انگیزه‌ای برای راه‌اندازی یک رفتار یا حتی خود به‌عنوان یک هدف باشند، مانند زمانی که ما برای ایجاد هیجان خوشایند در خود به فعالیت‌هایی چون ورزش می‌پردازیم (روترا<sup>۱</sup>، ۲۰۰۱).

گفته شد هیجان‌ها چندوجهی‌اند، این وجوه عبارتند از: ۱- بعد شناختی-ذهنی (تجربه‌ای) که احساس فرد از شدت و کیفیت حالت هیجانی ویژه‌ای را شامل می‌شود و در گزارش‌های شخصی افراد نمود پیدا می‌کند، مثل این جمله که من خیلی شادم؛ ۲- بعد فیزیولوژیکی که شامل تغییرات دستگاه‌های عصبی خودمختار و تغییرات هورمونی است که هنگام هیجان در ساختارهای عصبی و غدد درون‌ریز ایجاد می‌شود؛ ۳- مؤلفه کارکردی: به منافی اشاره دارد که هیجان‌ها می‌توانند برای افراد داشته باشند، این بعد بیشتر از دیدگاه تکاملی مطرح است و به نقش سازگارکننده هیجان‌ها اشاره دارد؛ ۴- بعد بیانگر (اجتماعی-رفتاری) که رفتارهای فیزیکی و انتقال احساسات میان‌فردی را شامل شده و در حالت‌های چهره و بدن نمایان می‌شود.

جمع‌بندی ریو (۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵) در این زمینه جالب‌تر به نظر می‌رسد؛ وی هیجان را ساختار سازمان‌یافته کلی می‌داند که چهار بعد مذکور را با هم پیوند داده، در خود خلاصه کرده و در مسیر هدف واحدی قرار می‌دهد، به عبارت دیگر، ابعاد شناختی، فیزیولوژیکی، کارکردی و رفتاری یک تجربه با هم وحدت می‌یابند و در قالب ساختاری به نام هیجان متبلور می‌شوند.

موضوعی که در اینجا مطرح می‌شود، این است که چگونه این اجزا با هم ترکیب می‌شوند و حالت هیجانی خاصی را تولید می‌کنند؟ پاسخ به این پرسش نیز دشوار است و برای پاسخ به آن باید نظریه‌های مختلف هیجان را مرور کرد. در نگاهی گذرا مشاهده می‌شود که بیشتر نظریه‌پردازان فقط به یک یا دو بعد از جنبه‌های هیجان توجه داشته‌اند، برای مثال جیمز و لانگه بعد فیزیولوژیکی را مورد توجه قرار داده بودند، آرنولد به بعد

<sup>1</sup> . Ruther

شناختی اهمیت داد، شاختر و ماندلر به تعامل مولفه‌های فیزیولوژیک و شناختی تاکید داشتند و داروین و پلاچیک از نظر کارکردی به هیجان‌ها نگرسته‌اند.

در دهه ۱۹۹۰ دو خط پژوهشی عمده در حوزه هیجان شکل گرفت که حاصل مجادله رویکردهای شناختی و زیست‌شناختی بود. در جبهه شناخت، لازاروس و آوریل<sup>۱</sup> قرار داشتند، به نظر لازاروس ارزیابی‌های شناختی شرط لازم و کافی هیجان‌ها هستند، اما این ارزیابی‌ها فقط ماهیت هشیار و پیچیده‌ای ندارند و ممکن است بسیار ساده و ناهشیار باشند و در سطح کرتکس یا سیستم لیمبیک اتفاق بیفتند. در جبهه مقابل، زایونگ و ایزارد<sup>۲</sup> معتقدند که نظام‌های شناختی از هیجان‌ها جدا و تا اندازه‌ای مستقل‌اند، از دید آنان رویدادهای عینی مستقیم به هیجان مربوط می‌شوند. به عقیده ایزارد هیجان‌ها از پردازش زیر قشری ناشی می‌شوند و به درگیری مغزی نمی‌انجامند.

کشفیات مهم ژوزف لی دوکس<sup>۳</sup> (۱۹۹۴، ۱۹۹۳، ۱۹۹۲، ۱۹۸۹؛ به نقل از گلمن<sup>۴</sup>، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰؛ لی دوکس، ۱۹۹۶) نشان می‌دهد که هر دو نظریه به قسمتی از واقعیت اشاره دارند و در واقع مکمل هم هستند. دیدگاه رایج در عصب‌شناسی این بوده است که پیام‌های حسی (اغلب دیداری) ابتدا به تالاموس و از آنجا به مناطق پردازش حسی در قشر مخ ارسال می‌شوند تا برحسب معنایشان دسته‌بندی شده و سپس به مغز لیمبیک (مغز هیجانی) فرستاده شوند تا پاسخ مناسب صادر شود. روش کار اغلب به همین شکل است، اما لی دوکس علاوه بر این دسته از رشته‌های عصبی که از مسیر طولانی‌تری به قشر مخ می‌رسند، دسته‌های کوچک‌تری از رشته‌های عصبی را کشف کرد که به‌طور مستقیم از تالاموس به بادامه مغز می‌روند، این راه میانبر به بادامه اجازه می‌دهد تا برخی داده‌ها را به‌طور مستقیم از حواس دریافت کند و قبل از ثبت اطلاعات در قشر مخ واکنش نشان دهد. تحقیقات وی نشان داد که هر پیام حسی ابتدا به تالاموس می‌رود و در آنجا به زبان مغز ترجمه می‌شود، آنگاه بخش اعظم این اطلاعات به قشر مخ می‌رود تا تفسیر شده و پاسخ

<sup>۱</sup> . Lazarus & Averil

<sup>۲</sup> . Zajong & Izard

<sup>۳</sup> . Joseph; Ledoux

<sup>۴</sup> . Goleman



مناسب صادر شود. در صورتی که پیام‌ها هیجانی باشند، قشر مخ پیغامی به بادامه ارسال می‌دارد تا مراکز هیجانی را به‌کار اندازد. اما در این حالت بخش کوچکی از پیام اولیه با سرعت بیشتری به‌طور مستقیم از تالاموس به بادامه می‌رود و این امکان را برای فرد فراهم می‌کند تا پاسخ سریع‌تر اما با دقت کمتری را بروز دهد. به این ترتیب می‌توان نتیجه گرفت که ما در واقع دو ذهن داریم: ذهن خردگرا و ذهن هیجانی (گلمن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰). این دو ذهن اغلب با هم هماهنگ‌اند و برای تنظیم و برانگیختن پاسخ‌های هیجانی مناسب با هم کار می‌کنند. هیجان‌ها اطلاعات لازم را برای ذهن خردگرا فراهم می‌آورند و ذهن خردگرا دروندادهای هیجانی را ارزیابی می‌کند و به‌کار می‌گیرد. از نظر مداربندی عصبی نیز این دو ذهن درهم تنیده‌اند و تاثیرات فراوانی برهم می‌گذارند، به‌ویژه مغز هیجانی که در مواقع اضطرار، ذهن خردگرا را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد و مسیرهای مستقیم را برای پاسخ‌دهی به‌کار می‌اندازد.

موضوع مهم دیگری که مطرح است، مقوله‌بندی هیجان‌هاست، اینکه چند هیجان وجود دارد؟ این سؤال نیز در رویکردهای مختلف پاسخ‌های متعددی دارد. به‌طور خلاصه از فلاسفه، ارسطو سه هیجان خشم، ترس و ترحم (دلسوزی) را معرفی می‌کند (سولومون، ۲۰۰۰). واتسون رفتارگرا قائل به وجود سه هیجان مادرزادی است: خشم، ترس و عشق. براساس رویکرد شناختی، چون موقعیت‌های پیش‌آمده برای افراد، متنوع است و هر کدام از آنها نیز به اشکال متعددی تعبیر و تفسیر می‌شود، در عمل تعداد نامحدودی از هیجان‌ها وجود خواهند داشت، چراکه هر تعبیری به هیجانی خاص منجر می‌شود. در رویکرد زیست‌شناختی، تعداد معدودی از هیجان‌های پایه یا اولیه را نام می‌برند و سایر هیجان‌ها را ترکیبی از این هیجان‌ها می‌دانند، برای مثال ایزارد (۱۹۷۷)، به نقل از ریو، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، (۱۳۸۵)، ۱۰ هیجان متفاوت را معرفی می‌کند: خشم، ترس، اندوه، شادی، انزجار، تعجب، شرم، گناه، علاقه و تحقیر. اکمن (۱۹۸۴)، به نقل از ریو، ۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، (۱۳۸۵) هفت هیجان مجزا را مطرح می‌سازد: خشم، ترس، شادی، اندوه، تعجب، انزجار و تحقیر.

در این حوزه پلاچیک (۱۹۸۰، ترجمه رمضانزاده، ۱۳۷۱) فهرست کاملی از هیجان‌های پایه و ترکیبی ارائه می‌دهد. وی معتقد به وجود هشت هیجان اصلی است: خشم، ترس، شادی، تعجب، غم<sup>۱</sup>، پذیرش<sup>۲</sup>، انزجار<sup>۳</sup> و پیش‌بینی<sup>۴</sup>. به‌نظر پلاچیک، سایر هیجان‌ها ترکیبی از هیجان‌های اصلی است، برای مثال عشق از ترکیب شادی و پذیرش به‌وجود می‌آید، غرور ترکیبی از خشم و شادی است، شرم ترکیبی است از انزجار و ترس و بسیاری از این دست ترکیبات دوتایی و سه‌تایی.

امروزه درخصوص وجود هیجان‌های اصلی در بین بیشتر پژوهشگران توافق وجود دارد. خشم یکی از این هیجان‌هاست که همه بر آن اتفاق نظر دارند. قسمت بعد به بحث در مورد این هیجان اختصاص دارد، اما قبل از ورود به مبحث خشم، به تعدادی از تعاریف هیجان اشاره خواهیم کرد، چراکه این تعاریف به فهم دقیق‌تر ما از رویکردهای مختلف هیجان کمک می‌کند و سیر تحول تعاریف را نشان می‌دهد (پلاچیک، ۱۹۸۰، ترجمه رمضانزاده، ۱۳۷۱).

ویلیام جیمز (۱۹۸۴): «به‌نظر من تغییرات جسمانی به‌طور مستقیم به دنبال ادراک محرک به وقوع می‌پیوندد و احساس ما از همین تغییرات هیجان‌ناپذیر می‌شود». ویلیام مک دوگال (۱۹۲۱): «کیفیت خاصی از برانگیختگی را که جنبه عاطفی فعالیت هر یک از غرایز اصلی است، می‌توان هیجان اولیه نامید».

ماروی کار (۱۹۲۸): «هیجان، نوعی سازگاری مجدد جسمانی است که به‌طور غریزی به‌وسیله یک موقعیت محرک به‌وجود می‌آید و موجب بروز پاسخ انطباقی مؤثرتری در مقابل آن موقعیت می‌شود». جان بی. واتسون (۱۹۴۲): «هیجان عبارت است از یک طرح ارثی واکنش که متضمن تغییرات عمیقی در مکانیسم جسمی به‌طور اعم و سیستم‌های درونی و غددی به‌طور اخص است».

1. Sorrow  
2. Acceptance  
3. Disgust  
4. Anticipation



پل تی یانگ (۱۹۴۳): اختلال شدید فرد به طور کلی، که منشأ روانی دارد و دربرگیرنده رفتار، تجربیات آگاهانه و واکنش‌های احساسی است، هیجان نامیده می‌شود. اتوفنیکل (۱۹۴۶): «هیجان‌ها در اصل علائم دیرینه تخلیه روانی‌اند که در شرایط خاص تحریک‌آمیز، جایگزین اعمال ارادی می‌شوند».

جان رید و استانلی کاب (۱۹۵۰): «هیجان به طور دقیق عبارت است از (۱) حالت عاطفی خاص درونی که اغلب بر تعبیر و تفسیرهایی مبتنی است، (۲) مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیکی درونی، (۳) الگوهای مختلفی از رفتار آشکار که از طریق محیط برانگیخته می‌شوند، این الگوهای رفتاری حاکی از برانگیختگی فیزیولوژیک و حالت روانی برآشفته است».

اسکینر (۱۹۵۳): ما هیجان را حالت خاصی از قدرت و ضعف موجود در یک یا چند پاسخ می‌دانیم که به وسیله یکی از عملیات ایجاد می‌شوند. مگدا آرنولد (۱۹۶۰): «هیجان به احساس تمایل به هر چیزی که خوب ارزیابی شده و اجتناب از هر چیزی که بد ارزیابی شده باشد، گفته می‌شود، این حرکت جذب و دفع با الگویی از تغییرات فیزیولوژیکی همراه است که این الگوها برای هر یک از هیجان‌های مختلف شکل خاصی دارد».

رابرت پلاچیک (۱۹۸۰): «هیجان را می‌توان واکنش جسمانی الگوداری تعریف کرد که دارای یکی از کارکردهای تخریب، تولید مثل، جذب، جهت‌یابی، دفاع، محرومیت، دفع، اکتشاف یا ترکیبی از اینهاست و توسط محرک خاصی برانگیخته می‌شود». اسمیت و لازاروس (۱۹۹۰): «هیجان، سیستم پاسخ‌دهی سازمان‌دار است که تغییرات فیزیولوژیکی، ادراکی، شناختی، تجربه‌ای و سایر تغییرات را در راستای شکل‌گیری تجربه‌ای واحد از احساس‌ها و خلقیات شرکت می‌دهد».

سالووی و مایر<sup>۱</sup> (۱۹۹۰): «هیجان‌ها، پاسخ‌های سازمان‌یافته و محل تقاطع مرزهای بسیاری از زیرسیستم‌های روان‌شناختی‌اند و شامل سیستم‌های شناختی، فیزیولوژیکی، انگیزشی و تجربه‌ای می‌شوند».

<sup>۱</sup> . Salovey & Mayer



ریو (۲۰۰۵، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۵): «هیجان، ساختاری روان‌شناختی است که چهار جنبه فیزیولوژیکی، شناختی، کارکردی و بیانگر تجربه را که اغلب با هم رخ داده و در خدمت هدف واحدی هستند، به هم پیوند می‌دهد».

لوینسون و کرینگ (۱۹۹۲، ۱۹۹۸): «هیجان‌ها سیستم‌های پاسخ‌دهی چندکانالی (چهره‌ای، بدنی، کلامی، ذهنی) هستند که طی تکامل انسان‌ها شکل گرفته‌اند و به ما در مقابله و چالش با مشکلات محیطی کمک می‌کنند».

**خشم**، یکی از هیجان‌های پایه است که بعد از ترس به‌طور تقریب بیشترین مطالعات را در حوزه هیجان‌ها به خود اختصاص داده است. فلاسفه و روان‌شناسان در مورد خشم تعاریف متعددی ارائه کرده‌اند. خشم در دائره‌المعارف روان‌شناسی و روان‌تحلیلی (ترجمه شکیباپور، ۱۳۶۹) این‌گونه تعریف شده است: «خشم، یکی از هیجان‌های شدید انسان است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی‌آید و برای مقابله با عوامل تهدیدآمده می‌شود». ارسطو خشم را تمایل شدید و آشکار فرد برای انتقام‌جویی در مقابل اهانتی که به وی شده است، تعریف می‌کند (سولومون، ۲۰۰۰). سالیوان (۱۹۵۶، به نقل از پلاچیک، ۱۹۸۰) خشم را یکی از روش‌های حل اضطراب می‌داند که هدفش تخریب، انهدام یا عقب زدن منبع اضطراب است. والتین (۱۹۴۱، به نقل از پلاچیک، ۱۹۸۰) می‌گوید، خشم وقتی بروز می‌کند که مانعی در مقابل فعالیت‌ها و اهداف فرد به‌وجود آید. لازاروس (۱۹۹۱، به نقل از مایر، سالووی و کاروسو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰a) خشم را نتیجه یک اهانت تحقیرآمیز علیه خود می‌داند و اسپیلبرگر (۱۹۹۹) خشم را حالت هیجانی روانی-زیستی تعریف می‌کند که با تنش ماهیچه‌ای و برانگیختگی سیستم عصبی خودکار همراه است.

از تعاریف مذکور و تمام تعاریف خشم، می‌توان به دو نتیجه کلی دست یافت؛ یکی اینکه عامل اصلی بروز خشم، تهدیدها، ناکامی‌ها و موانعی است که بر سر راه افراد قرار می‌گیرد. سولومون (۲۰۰۰) می‌گوید اگر موضوع ناکام‌کننده، اهانت‌آمیز یا قابل اعتراضی

<sup>۱</sup> . Mayer, Salovey, & Caruso

وجود نداشته باشد، نمی‌توان احساس به‌وجود آمده را خشم نامید، دوم اینکه هدف خشم اغلب دفاع، جنگ و تخریب است، به همین دلیل آن را داغ‌ترین و خطرناک‌ترین هیجان دانسته‌اند.

عقیده برکوویتز<sup>۱</sup> (۱۹۹۹)، برای دستیابی به فهم بهتری از این حالت هیجانی، باید یک رویکرد التقاطی در پیش گرفت و در آن ابعاد مختلفی را مورد توجه قرار داد.

اگر خشم یک هیجان است، باید بتوان آن را بر اساس ابعاد چهارگانه‌ای که برای هیجان‌ها بر شمردیم، توصیف کرد. حال ببینیم مؤلفه‌های فیزیولوژیک، شناختی، کارکردی و رفتاری خشم چگونه نمود پیدا می‌کند:

۱- بعد فیزیولوژیک خشم: دزموند موریس<sup>۲</sup> (۱۹۶۷، ترجمه تجلی‌پور، ۱۳۵۶) تغییرات فیزیولوژیک خشم را این‌گونه توصیف می‌کند: «هنگامی که احساس حمله و تجاوز به پستانداری دست می‌دهد، تغییرات جسمی و درونی زیادی در وی ایجاد می‌شود. بدن به کمک اعصاب سمپاتیک آماده کار می‌شود، در این وضعیت، آدرنالین توسط غدد فوق کلیوی در خون ترشح شده و تحت تاثیر آن جریان خون بسیار شدید می‌شود، ضربان قلب تندتر شده و خون بیشتری به زیر پوست، امعا و احشا، ماهیچه‌ها و مغز رانده می‌شود، فشار خون بالا می‌رود، تولید گویچه‌های قرمز خون به سرعت افزایش و زمان انعقاد خون کاهش می‌یابد. در عمل هضم غذا اختلال ایجاد شده و غذا در معده و روده انبار می‌شود، آب دهان خشک شده و حرکات معده و روده به کلی متوقف می‌شود، قند خون بالا رفته و کبد مقدار زیادی ئیدرات کربن وارد خون می‌کند، عمل تنفس به صورت فوق‌العاده‌ای افزایش یافته، فعالیت دستگاه تنظیم حرارت بیشتر می‌شود، موهای بدن سیخ شده و تعرق افزایش می‌یابد. تمام تغییرات نامبرده ارگانیزم را آماده نزع می‌کند، این آمادگی و امکانات به‌طور معجزه‌آسایی خستگی را از تن به در می‌کنند و انرژی زیادی را برای نبرد فراهم می‌آورند. خون با سرعت تمام به‌سوی اندام‌هایی می‌رود که احتیاج بیشتری به آن دارند، برای مثال به

<sup>۱</sup> . berkowitz

<sup>۲</sup> . Desmond Morris

مغز می‌رود تا اعمال انعکاسی سریع‌تر انجام گیرد، به ماهیچه‌ها می‌رود تا فعالیت آنها را تشدید کند، علت افزایش فشار خون تغذیه بهتر ماهیچه‌ها و در نتیجه فعالیت بیشتر آنهاست. سرعت انعقاد خون به این دلیل بالا می‌رود که در زخم‌های احتمالی از اتلاف خون جلوگیری شود. تعداد زیاد گویچه‌های خون به این سبب است که عمل جذب اکسیژن و دفع دی‌اکسیدکربن به سرعت امکان‌پذیر باشد. موهای بدن سیخ می‌شود تا پوست بهتر در معرض هوا قرار گیرد و زودتر خنک شود، ترشح زیاد غدد مولد عرق و جریان آن، سبب تبخیر سطحی و در نتیجه خنک‌تر شدن بدن می‌شود و به این ترتیب خطر گرمای بیش از حد کاهش می‌یابد».

ویژگی عصب‌شناختی خشم، شلیک عصبی بی‌وقفه با سرعت زیاد است. گزارش‌های شخصی در این زمینه به احساس‌هایی چون گر گرفتن، داغ کردن و جوش آوردن اشاره دارد.

**۲- بعد شناختی خشم:** به‌طور کلی تمام هیجان‌ها در موقعیتی بروز می‌کنند که ارگانیزم آن را مهم ارزیابی کند.

تحقیقات نشان داده‌اند که ارزیابی و اسنادها در بسیاری از نمونه‌های خشم نقش عمده‌ای دارند، گزارش‌های شخصی در این زمینه حاکی از این است که افراد اغلب پس از ارزیابی تهدیدآمیز یا محروم‌کننده محرک یا موقعیت خشمگین می‌شوند.

شاید بتوان دو نوع اصلی خشم را تفکیک کرد؛ یکی جرقه‌های ناگهانی خشم که در فوریت‌ها و به‌طور مستقیم توسط بادامه مغز ایجاد می‌شود. در این نوع خشم محرک برانگیزاننده به‌طور مستقیم منجر به واکنش خشم می‌شود. دیگری خشم‌هایی که پس از ارزیابی‌های شناختی به‌وجود می‌آیند. این خشم‌ها حساب‌شده‌ترند و اغلب به‌صورت آگاهانه برانگیخته می‌شوند، مانند ابراز خشم نسبت به بی‌عدالتی و ظلم.

**۳- مؤلفه کارکردی خشم:** از نظر تکاملی، خشم نیروی ارگانیزم را در جهت دفاع از خود بسیج می‌کند و اساسی‌ترین هدف کارکردی آن از میان برداشتن و نابودی موانع موجود در محیط است، البته به این نکته نیز باید اشاره کرد که خشم شمشیری دو لبه است و علاوه

بر بعد تخریب، کارکردهای انطباقی مختلفی نیز دارد، برای مثال خشم فرایندهای روان‌شناختی و فیزیولوژیکی دفاع را سازمان می‌دهد و نظم می‌بخشد، بنابراین می‌تواند در روابط فرد و محیط مهم باشد (لمریس و داج<sup>۱</sup>، ۲۰۰۰)، خشم همچنین رفتارهای بین شخصی را نظم می‌بخشد و به‌طور متقابل در زمینه‌های بین شخصی از طریق فرایند جامعه‌پذیری نظم می‌پذیرد، به این معنی که شیوه‌های تربیتی والدین و نحوه واکنش آنها به خشم کودکان و جامعه‌پذیری فرزندان در چگونگی بروز و کنترل خشم آنها در آینده مؤثر است.

اهداف کارکردی خشم در گروه‌های سنی مختلف، متفاوت است، برای نوزادان ابراز خشم به دلیل جلب توجه و تحت تاثیر قرارداد اطرافیان به‌ویژه مادر است (لمریس و داج، ۲۰۰۰)، این‌گونه خشم بیشتر در مقابل محرومیت از غذا، ممانعت از جنب و جوش و غیره ایجاد می‌شود. اما کارکردهای خشم در روند تحول تغییر می‌کند، کودک به تدریج در فرایند رشد و جامعه‌پذیری درمی‌یابد که ابراز خشم دیگر کارایی قبلی را ندارد، به این ترتیب با افزایش سن واکنش‌های بدنی و اولیه شدید در نوزادان جای خود را به واکنش‌هایی با شدت کمتر در کودکان پیش‌دبستانی و دبستانی می‌دهد، در بزرگسالان خشم جهت‌گیری مشخصی دارد و متوجه اهداف ویژه‌ای می‌شود.

۴- مؤلفه رفتاری خشم: این مؤلفه به تجلی بیرونی و رفتارهای فیزیکی و کلامی خشم اشاره دارد. به عبارت دیگر، این بعد به پرخاشگری اشاره دارد. اریک فروم (۱۳۶۱) به وجود دو نوع پرخاشگری در انسان‌ها قائل است: ۱- پرخاشگری خوش‌خیم که از نظر تکاملی برنامه‌ریزی شده و در خدمت بقای فرد و نوع است، این نوع پرخاشگری اغلب حاصل خشم بوده و در میان انسان و حیوان مشترک است؛ ۲- پرخاشگری بدخیم یا ویرانگری و شقاوت که ویژه گونه انسان است. از لحاظ زیستی سازش‌یافته نبوده و از نظر تکاملی نیز برنامه‌ریزی نشده است، مثل حمله آمریکا به عراق.

خشم همیشه بروز بیرونی و پرخاشگری را به دنبال ندارد و این مسئله به عوامل گوناگونی وابسته است که در بخش بعد به آن پرداخته می‌شود.

<sup>1</sup> . Lemerise & Dodge

تجربه و به دنبال آن ابراز خشم، به چند عامل بستگی دارد که توسط نظریه‌پردازان مختلف مطرح شده است: محرک‌های برانگیزاننده خشم (مابل<sup>۱</sup>، ۱۹۹۴) مانند تهدید و اهانت، ارزیابی محرک‌ها و مکانیسم‌های مقابله‌ای (لازاروس، ۱۹۹۱؛ اسمیت<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۴؛ اسپیلبرگر<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۸۳)، خودارزشیابی (بودن<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۹۷)، زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی (آوریل، ۱۹۸۲؛ کوهن<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۸؛ کوپنز<sup>۶</sup>، ۲۰۰۵)، پویایی‌های میان‌فردی مثل عدم توافق (رتزینگر<sup>۷</sup>، ۱۹۹۱؛ کوپنز، ۲۰۰۵)، شخصیت مثل تیپ A (میکولینسر<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸)، جنسیت (آگتا و فیشر<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰؛ اسمیت، کینی و دونزلا<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۱) و هوش هیجانی (مایر و همکاران، ۱۹۹۸).

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تجربه خشم فقط به‌منزله بروز رفتارهای پرخاشگرانه (کلامی و فیزیکی) نیست و عوامل بسیاری در این میان دخیل‌اند اما با این فرض که خشم تجربه‌شده بروز کند، می‌خواهیم بدانیم چگونه و از چه کانال‌هایی تجلی می‌یابد.

اسپیلبرگر (۱۹۹۹) شیوه‌های بروز خشم را به‌طور کلی به دو نوع تقسیم می‌کند: ۱- بروز بیرونی خشم که به تجلیات عینی خشم اشاره دارد و شامل رفتارهای پرخاشگرانه کلامی و فیزیکی است، این رفتارها اغلب متوجه اشیا یا اشخاصی است که محرک خشم بوده‌اند؛ ۲- بروز درونی خشم که به خشم سرکوب شده و درون‌ریخته اشاره دارد، این نوع بروز خشم با مفاهیم روان‌تحلیل‌گری خشم همسوست و موجب ایجاد برخی آسیب‌های جسمانی و روانی می‌شود، برای مثال بر اساس مفاهیم روان‌تحلیل‌گری افسردگی و احساس گناه نتیجه خشمی است که متوجه خود شده است. بر همین اساس، افراد نیز به دو دسته تقسیم می‌شوند؛

1. Mabel  
2. Smith  
3. Spielberger  
4. Boden  
5. Cohen  
6. Kuppens  
7. Retzinger  
8. Miculincer  
9. Agneta & Fischer  
10. Smith, Kinney, & Donzella

درون‌دهنده‌های خشم که تمایل به سرکوب و درون‌ریزی خشم دارند و برون‌دهنده‌های خشم که خشم خود را متوجه محیط خود می‌کنند.

### کنترل خشم: بازداری<sup>۱</sup> یا سرکوب<sup>۲</sup>

عدم بروز هیجان به معنی کنترل صحیح آن نیست، باید بین سرکوب و بازداری تفاوت قائل شد. بازداری و سرکوب نوعی کنترل محسوب می‌شوند و از مکانیسم‌های دفاعی هستند. بازداری را محدود کردن یا طرد هشیارانه کارکردهای «من» تعریف کرده‌اند. بازداری با خویشتن‌داری همسوست، بازداری ممکن است موجب تنش و کشمکش مقطعی شود، ولی موجب روان‌نژندی نمی‌شود. در مقابل، سرکوب، راندن یک فکر یا تکانه مزاحم از حیطه هشیاری است که به صورت ناهشیار انجام می‌گیرد.

اسپیلبرگر (۱۹۹۹) دو نوع کنترل خشم را معرفی می‌کند، کنترل بیرونی خشم که کنترل احساسات خشمگینانه و ممانعت از بروز آنها به سمت اشخاص یا اشیای بیرونی را نشان می‌دهد و کنترل درونی خشم که به کنترل احساسات خشمگینانه‌ای گفته می‌شود که متوجه درون شده‌اند.

اسپیلبرگر (۱۹۹۹) میان دو نوع خشم تمایز قائل شد؛ خشم حالت<sup>۳</sup> و خشم صفت<sup>۴</sup>. اصطلاحات حالت و صفت برای نخستین بار در حوزه شخصیت مطرح شدند. صفت به جنبه‌های به نسبت پایدار شخصیت گفته می‌شود که از رفتارهای فرد قابل استنباط است (روتر، ۲۰۰۰). رگه‌های شخصیتی موجب می‌شوند تا شخص به شیوه‌ای خاص و قابل پیش‌بینی به محیط خود واکنش نشان دهد. در مقابل، حالت‌ها ماهیتی زودگذر دارند و در مقطع زمانی و مکانی مشخص و محدودی بروز می‌کنند، اغلب واکنش‌های هیجانی در زندگی روزمره، حالت‌های هیجانی‌اند.

1. Suppression

2. Repression

3. State Anger

4. Trait Anger

در رویکرد اسپیلبرگر، خشم حالت به واکنش‌های خشمگینانه‌ای گفته می‌شود که در پاسخ به محرک برانگیزاننده خشم به وجود می‌آیند و شدت آنها با توجه به ماهیت محرک و رگه‌های شخصیتی افراد، از تحریک‌پذیری خفیف تا خشم بسیار شدید تغییر می‌کند. خشم حالت، خود شامل احساس خشمگینانه، تمایل به بروز کلامی خشم و تمایل به بروز فیزیکی خشم می‌شود. اما خشم صفت به یک رگه شخصیتی اشاره دارد که افراد مستعد آن بسیاری از موقعیت‌ها را تهدیدآمیز و محروم‌کننده ارزیابی می‌کنند و گرایش مداومی به واکنش‌های خشمگینانه دارند. اسپیلبرگر خشم صفت را به خوی خشمگینانه و واکنش خشمگینانه تقسیم می‌کند، خلق و خوی خشمگینانه تمایل عمومی به تجربه خشم، بدون وجود موقعیت خاص برانگیزاننده است و واکنش خشمگینانه، احساسات خشمگینانه‌ای است که در رویارویی با موقعیت خاص تجربه می‌شود (گیلفورد و آلن<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

### تفاوت‌های فردی و جنسیتی در خشم

همان‌طورکه پیشتر نیز اشاره شد، تفاوت‌های فردی، تربیتی، فرهنگی و جنسیتی در بروز، کنترل و کیفیت خشم تاثیر به‌سزایی دارند. در خصوص عوامل فرهنگی- تربیتی، به همین نکته بسنده می‌کنیم که واکنش‌های هیجانی والدین به فرزندان در چگونگی جامعه‌پذیری خشم و پرخاشگری آنان مؤثر است. ارزش‌گذاری والدین به رفتارهای هیجانی فرزندان و روند جامعه‌پذیری آنها این رفتارها را تنظیم می‌کنند (سارنی<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

ون‌کویلی، ون‌میچلین و کولمنز<sup>۳</sup> (۲۰۰۶)، در بررسی تفاوت‌های فردی در رفتارهای مرتبط با خشم، به این نتیجه رسیدند که افراد مختلف در مقابل تجربه خشم به سه شیوه متفاوت واکنش نشان می‌دهند: پرخاشگری بیرونی، کاهش تنش و ایجاد ارتباط.

اسپیلبرگر (۱۹۹۹) نشان داد که افراد با خشم صفت بالا اغلب خشم شدیدتر و بیشتری را در مقایسه با افراد با خشم صفت پایین تجربه می‌کنند. پژوهش‌های متعددی (آگتا و

1. Gilford & Allen

2. Saarni

3. Van Coillie, Van Mechelen & Ceulemans



فیشر، ۲۰۰۰؛ اسمیت، کینی و دونزلا، ۲۰۰۱) تاثیر جنسیت بر تجربه و ابراز خشم در زنان و مردان را خاطرنشان کرده‌اند.

باس<sup>۱</sup> (۱۹۸۹) در مورد محرک‌های خشم در زن و مرد به این نکته اشاره می‌کند که زن‌ها اغلب پس از آنکه کسی بر آنها منت نهد، نادیده گرفته شده یا طرد شوند یا مورد سوءاستفاده قرار گیرند، خشم بیشتری را تجربه می‌کنند، در مقابل مردان از دمدمی مزاج بودن زن‌ها و ناز و کرشمه آنها بیشتر خشمگین می‌شوند. عمده‌ترین برانگیزاننده خشم در هر دو جنس، خیانت گزارش شده است، اما مطابق بررسی‌ها زن‌ها خشم بیشتری را در این مورد گزارش می‌کنند، هر چند به نظر می‌رسد در فرهنگ‌های مختلف این مقدار جابه‌جا شود.

پژوهش‌ها در مورد تفاوت زن و مرد در خشم حالت و صفت اغلب ناموفق بوده‌اند (آگتا و فیشر، ۲۰۰۰)، بررسی‌های انجام‌شده در مورد ابراز خشم مردان و زنان حاکی از آن است که در مردان حمله فیزیکی و کلامی بیشتر از زن‌هاست و ابراز خشم در زنان بیشتر به صورت گریه کردن ظاهر می‌شود.

نتایج کلی بررسی‌ها نشان می‌دهد که مردان و زنانی که چند ویژگی مردانه<sup>۲</sup> دارند، تمایل بیشتری به برون‌ریزی خشم دارند (اسمیت، کینی و دونزلا، ۲۰۰۱) و مردان و زنانی که ویژگی‌های زنانگی<sup>۳</sup> در آنها بارزتر است، تمایل به درون‌ریزی خشم دارند. مردان و زنان در اهداف خشم نیز با هم تفاوت دارند، به طوری که زنان بیشتر مردهای آشنا را هدف قرار می‌دهند، ولی اهداف مردان بیشتر مردهای بیگانه است (آگتا و فیشر، ۲۰۰۰).

بررسی کلی ادبیات این حوزه مدارک گسترده و پراکنده‌ای را به دست می‌دهد که مانع از نتیجه‌گیری قاطع می‌شود، اما شاید با احتیاط بتوان گفت که مردان و زنان در تجربه، ابراز و هدف خشم با هم تفاوت‌هایی دارند، اما تفاوت در شدت تجارب مورد تردید است، البته از عوامل بافتی و فرهنگی نباید غافل شد.

1. Buss

2. Masculine

3. Feminine

## درآمدی بر ارزیابی خشم، خصومت و پرخاشگری

خشم، خصومت<sup>۱</sup> و پرخاشگری<sup>۲</sup>، در متون تحقیقی اغلب به‌جای یکدیگر به‌کار می‌روند (باجیو، ساپل و کرتیس، ۱۹۸۱)، بدین دلیل در ادبیات پژوهشی اندازه‌گیری، توصیف و تبیین خشم تحت تأثیر مفاهیم خصومت و به‌ویژه پرخاشگری بوده است.

در طول دوران نظریه‌پردازی در مورد پرخاشگری و خشم، شیوه و ابزارهای گوناگونی برای اندازه‌گیری این سازه‌ها تدوین شده و مورد استفاده قرار گرفته است. شیوه‌های مختلف به‌کاررفته برای این مقوله نیز در تقسیم‌بندی کلی به دو گروه قابل تفکیک است:

(۱) شیوه‌های مشاهده‌ای و (۲) شیوه‌های پرسشی (بارون و ریچادسون<sup>۳</sup>، ۱۹۹۴). اندازه‌گیری‌های مشاهده‌ای، گزارش‌هایی درباره رفتار پرخاشگرانه‌اند، به همان شکلی که آن رفتار در زمینه طبیعی یا آزمایشگاه رخ می‌دهد و شامل شیوه‌های مشاهده طبیعی<sup>۴</sup>، مطالعه میدانی<sup>۵</sup> و آزمایش<sup>۶</sup> در آزمایشگاه است.

در برخی موارد هم که گزارش‌های رفتاری از راه مشاهده ممکن نبوده، محققان به جای استفاده از شواهد دست اول، ناچار به استفاده از پرسش و پرسیدن از افراد بوده‌اند. در چنین مواردی علاوه بر پرسش در مورد رفتارها، این امکان نیز وجود داشت که محققان بتوانند علاوه بر متغیرهای عینی رفتار، بر متغیرهای درونی‌تری مثل تفکرات، هیجانات و انگیزه‌ها بپردازند. انواعی از شیوه‌هایی که در این مقوله قرار می‌گیرند عبارتند از خودسنجی رفتاری، گزارش‌های نزدیکان و اطرفیان، گزارش‌های آرشویی، مقیاس‌های شخصیت (فرافکن، عینی).

اندازه‌گیری‌های اولیه خشم از راه مشاهدات رفتاری، مصاحبه‌های بالینی و آزمون‌های فرافکن انجام می‌شده‌اند، اما این روش‌ها به تخصص و زمان زیادی نیاز داشتند و فاقد نتایج عینی بودند. اندازه‌گیری عینی و دقیق خشم از زمانی مورد توجه قرار گرفت که الگوی

1. Hostility

2. Aggression

3. Baron & Richardson

4. natural observation

5. field study

6. experiment

رفتاری A توسط فریدمن و روزمن<sup>۱</sup> (۱۹۷۴) به عنوان یکی از عوامل خطر برای بیماری‌های قلبی - عروقی مطرح شد.

بعدها گزارش کردند دمبروسکی و کاستا<sup>۲</sup> (۱۹۸۷) اسپیلبرگر و لاندن (۱۹۸۲)، ویلیامز (۱۹۸۹)، ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، (۱۳۷۹) و سایرین ارائه شد که بر مبنای آنها خشم و خصومت دو جزء اساسی الگوی رفتاری A هستند که در بیماری‌های کرونری قلب نقش به‌سزایی دارند. پس از آن به تدریج مقیاس‌هایی برای سنجش خشم و خصومت تهیه شدند.

### اندازه‌گیری خشم

ارزیابی خشم توسط سیاهه‌های خودگزارشی در بزرگسالان در دهه ۱۹۷۰ با سیاهه<sup>۳</sup> واکنش<sup>۳</sup> (لیونس و استالند<sup>۴</sup>، ۱۹۷۱؛ نقل از پناهی شهری، ۱۳۷۲) که درجه انتقال خشم به موقعیت‌های معین را اندازه‌گیری می‌کرد، شروع شد. پس از آن زلین، ادلر و میوسن<sup>۵</sup> (۱۹۷۲)، سیاهه خودسنجی خشم<sup>۶</sup> را برای سنجش آگاهی از خشم و تفاوت در شیوه‌های ابراز آن طراحی کرد. سپس سیاهه خشم<sup>۷</sup> توسط نوکو<sup>۸</sup> (۱۹۷۵) معرفی شد که شامل عبارتی است که ملزومات مربوط به محرک‌های خشم را توصیف می‌کند.

در زیر برخی از ابزارهای سنجش خشم معرفی می‌شود:

### - سیاهه خودسنجی خشم<sup>۹</sup> (ASR)

این پرسشنامه توسط زلین، ادلر و میوسین (۱۹۷۲) تهیه شده است و ۶۴ سؤال دارد و احساسات خشمگینانه و بروز خشم را ارزیابی می‌کند.

<sup>۱</sup> . Friedman & Roseman

<sup>۲</sup> . Dembrowski & Costa

<sup>۳</sup> . Reaction Inventory (RI)

<sup>۴</sup> . Livans & Stangeland

<sup>۵</sup> . Zelin, Adler & Myerson

<sup>۶</sup> . Anger Self - Report (ASR)

<sup>۷</sup> . Anger Inventory (AI)

<sup>۸</sup> Novaco, R.

<sup>۹</sup> . Anger - Self Report

این مقیاس شامل هفت خرده‌مقیاس است؛ آگاهی از خشم، بروز کلامی، بروز فیزیکی و بروز عمومی خشم، احساس گناه، سرکوب خشم و بدگمانی.

### - سیاههٔ خشم<sup>۱</sup> (AI)

AI توسط نواکو (۱۹۷۴) تهیه شده است و گسترهٔ وسیعی از محرک‌های برانگیزانندهٔ خشم را ارزیابی می‌کند. این پرسشنامه شامل ۸۰ سؤال است و آزمودنی‌ها بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای به آنها پاسخ می‌دهند.

### - سیاههٔ بروز خشم حالت - صفت (STAXI)<sup>۲</sup>

در بسیاری از تحقیقات گذشته اغلب خشم، خصومت و پرخاشگری به یک معنی گرفته می‌شد، همچنین در مقیاس‌های قبلی توجهی به تمایز خشم حالت - صفت نشده است. در ضمن، پژوهش‌های بعدی محدودیت‌ها و نواقصی را در روایی این مقیاس‌ها نشان داده است. برای برطرف کردن محدودیت‌های مذکور سیاههٔ بروز خشم حالت - صفت توسط اسپیلبرگر و همکارانش ساخته شد. اسپیلبرگر (۱۹۸۰) نیز با در نظر گرفتن تمایز بین دو نوع خشم، سیاههٔ صفت - حالت خود را معرفی کرد. این نوع تمایز را اولین بار کتل<sup>۳</sup> (۱۹۶۵) ذکر کرده بود، ولی اسپیلبرگر با بهره‌گیری از این موضوع توانست اندازه‌گیری آن را در قالب سیاهه ممکن سازد.

تحول و تکمیل این سیاهه در دو مرحله انجام شد؛ در مرحلهٔ اول تحقیقات زیادی صرف ساختن مقیاس‌های خشم حالت و خشم صفت شد. این مقیاس‌ها هر کدام ۱۰ آیم داشتند و با هم سیاههٔ خشم حالت - صفت را تشکیل می‌دادند (اسپیلبرگر و همکاران، ۱۹۹۷). مرحلهٔ دوم شکل‌گیری این سیاهه، با توجه به اهمیت تفکیک تجربهٔ خشم از بروز آن آغاز شد و به تهیهٔ سیاههٔ بروز خشم انجامید (اسپیلبرگر و همکاران، ۱۹۹۷). پژوهش‌ها

1. Anger Inventory

2. State-Trait Anger Expression Inventory

3. Cattell

در مورد بروز خشم شامل سه عامل بروز بیرونی، بروز درونی و کنترل خشم می‌شد و در مجموع ۲۴ آیتم داشت.

در نهایت سیاهه‌های خشم حالت - صفت و بروز خشم با هم ترکیب شدند و سیاهه بروز خشم حالت - صفت را شکل دادند. فرم ۴۴ ماده‌ای SATAXI در سال‌های بعد تجدیدنظر شد و به فرم ۵۷ سؤالی در سال ۱۹۹۹ تغییر یافت (STAXI-2). در این فرم مقیاس کنترل خشم به دو مقیاس کنترل درونی و بیرونی توسعه یافت.

این ابزار پس از تدوین و تکمیل به‌عنوان یکی از ابزارهای پرمصرف در تحقیقات مرتبط با خشم درآمد، به‌نحوی که توسط متخصصان روان‌شناسی متعدد ترجمه و در جوامع گوناگون استانداردسازی و هنجاریابی شد (برای مثال میگوئل - توبال، کاسادو، کائو - ویندول<sup>۱</sup> و اسپیلبرگر، ۲۰۰۱؛ باریو، آلوچا<sup>۲</sup> و اسپیلبرگر، ۲۰۰۴؛ واگ<sup>۳</sup> و اسپیلبرگر، ۲۰۰۰). این آزمون در ایران توسط پناهی شهری (۱۳۷۲) بررسی مقدماتی، روایی و پایایی و هنجاریابی شده و توسط مختاری (۱۳۸۰) نیز بر روی دانشجویان دانشگاه اصفهان هنجاریابی مقدماتی شده است. در برخی از پژوهش‌ها نیز بدون توجه به مشکلات روان‌سنجی پس از ترجمه و با هنجارهای خارجی مورد استفاده قرار گرفته است.

### خشم و تاثیرات آن

به‌دلیل ماهیت زندگی نسل‌های اولیه بشر (زندگی در غارها و جنگل‌ها و همجواری با حیوانات وحشی و بسیاری از تهدیدات محیطی دیگر)، تکلیف اصلی تکامل (بقا) به‌عهده هیجان‌ها گذاشته شده بود. هیجان‌ها نقش حیاتی بقا را برای اجداد ما داشتند و آنها را آماده مقابله با تهدیدات فراوان محیطی می‌کردند (گلمن، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰). اینکه چرا وظیفه مهم و سرنوشت‌ساز بقا در آن زمان به هیجان‌ها سپرده شده بود، به دلیل لزوم پاسخ‌دهی سریع در مواقع بحران بود که هیجان‌ها این وظیفه را به‌خوبی انجام می‌دادند،

<sup>۱</sup>. Mignel – Tobal, Casado, Cano - Vindel

<sup>۲</sup>. Barrio, Aluja

<sup>۳</sup>. Vagg

به عبارت دیگر، هیجان‌ها یک سری برنامه‌های فوری برای حفظ بقا بودند که موجود زنده را وادار به واکنش و حرکت می‌کردند، به همین دلیل ساختار عصب‌شناختی ابراز هیجان‌ها بخشی از مغز ابتدایی بشر بوده و بسیار پیشتر از ساختارهای شناختی شکل گرفته و تحول یافته است (مسی<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

زندگی اجتماعی و لزوم تعامل با دیگران، کاربرد بسیاری از هیجان‌ها را که روزگاری از بهترین و در دسترس‌ترین ابزارهای زندگی انسان‌ها بودند، تحت‌الشعاع قرار داد. در جامعه متمدن امروزی، ماهیت مشکلاتی که برای ما پیش می‌آید، متفاوت از مشکلاتی است که انسان‌های اولیه با آنها روبه‌رو بودند، مشکلات امروزی ما بیشتر در قالب ارتباط‌های انسانی رخ می‌نماید که استفاده از سیستم جنگ و گریز (برخوردهای هیجانی و انفعالی شدید) در مقابله با آنها ناکارآمد است (قربانی، ۱۳۸۰).

سرعت چشمگیر پیشرفت‌های فناوری و شکل‌گیری جوامع صنعتی و مدرن و مقتضیات زندگی در این جوامع، با سرعت اندک تکامل همخوان نبوده است (گلمن، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰)، به این معنی که فرایند تکامل قادر نیست به این سرعت انسان را مجهز به ملزومات زندگی جدید کند. به همین دلیل نیز بسیاری از افراد در برخورد با مسائل عصر جدید به شیوه‌های پیشین متوسل می‌شوند. برخوردهای هیجانی در جوامع به اصطلاح عقلانی، مشکلات فراوانی را به بار آورد (بسیاری از اختلاف‌ها، جنگ‌ها، قتل‌ها و جنایت‌ها ناشی از واکنش‌های هیجانی افراد در مقابل یکدیگر است).

در این میان خشم یکی از مهم‌ترین و تاثیرگذارترین هیجان‌ها در زندگی انسان است و نقشی بسیار اساسی در زندگی وی دارد. آمار روزافزون و اسفانگیز خشونت‌ها و قربانیان آنها که همه روز در رسانه‌های مختلف منعکس می‌شود، حاکی از این واقعیت تلخ است که خشم هنوز هم در خیلی از افراد بشر مقدم بر تفکر و تعقل است و موجب پیامدهای ناگواری می‌شود. به همین دلیل در بخش بعد به بررسی خشم و برخی حوزه‌های مرتبط با

<sup>۱</sup> . Massy

آن پرداخته خواهد شد؛ حوزه‌هایی که ابزارهای سنجش آنها برای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه بروز خشم حالت - صفت (STAXI) نیز به کار رفته‌اند.

### رگه‌های شخصیتی و خشم

تفاوت‌های فردی در تجربه، بروز و کنترل خشم، روان‌شناسان را با این فرض مواجه ساخت که تفاوت‌های فردی در بروز و کنترل خشم می‌تواند ناشی از تفاوت در رگه‌های شخصیتی باشد، به عبارت دیگر، باید سازه‌های شخصیتی ویژه‌ای وجود داشته باشند که با خشم ارتباط مستقیم یا معکوس داشته باشند. پژوهش‌های متعددی این فرضیه را مورد تایید قرار داده‌اند (برای مثال فریدمن و روزنمن<sup>۱</sup>، ۱۹۷۴؛ دمبروسکی و کاستا<sup>۲</sup>، ۱۹۸۷؛ مدی<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۶؛ باریو، آلوجا و اسپیلبرگر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴؛ بیتن‌کورت<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

در پژوهش حاضر در راستای بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه خشم اسپیلبرگر، پنج عامل بزرگ شخصیت، الگوی رفتاری تیپ A، خصومت و سخت‌رویی نیز بررسی شده است.

### پنج عامل بزرگ شخصیت

پنج عامل بزرگ شخصیت، آخرین تحول در رویکرد صفات از شخصیت است و امروزه جایگاه ویژه‌ای در پژوهش‌های روان‌شناختی دارد. مک‌کری و کاستا<sup>۱</sup> (۱۹۹۹) با به‌کارگیری روش تحلیل عاملی به پنج عامل اصلی شخصیت دست یافتند. آنها پنج عامل را به‌منزله تمایلاتی بنیادی که زمینه زیستی دارند، معرفی کردند، یعنی تفاوت‌های رفتاری مربوط به پنج عامل، به ژن‌ها، ساختار مغز و مانند آن برمی‌گردد. این تمایلات اساسی، آمادگی‌های عمل و احساس به نحوی خاص است و به‌طور مستقیم تحت تاثیر محیط قرار

<sup>۱</sup> . Friedman & Rosenman

<sup>۲</sup> . Dombrowski & Costa

<sup>۳</sup> . Maddi

<sup>۴</sup> . Barrio, Aluja, & Spielberger

<sup>۵</sup> . Bettencourt

<sup>۶</sup> . McCrae & Costa

ندارد. مک‌کری و کاستا بر این باورند که شخصیت از یک منبع درونی منشا می‌گیرد. با این دید، صفات شخصیت بیشتر متأثر از عوامل زیستی است تا محصول تجربه‌های زندگی و شکوفایی تمایلات اساسی به وسیله محیط. این تمایلات در طول زندگی فرد، هم بر خودپنداره و هم بر ویژگی‌های مربوط به سازگاری تأثیر می‌گذارد، که شامل نگرش‌ها، اهداف شخصی، باورهای خودکارآمدی و ویژگی‌های دیگر است (پروین و جان، ۲۰۰۱، ترجمه کدیور و جوادی، ۱۳۸۱). پنج عامل بزرگ شخصیت عبارتند از: ۱- روان‌رنجورخویی<sup>۱</sup>، ۲- برون‌گرایی<sup>۲</sup>، ۳- گشودگی<sup>۳</sup>، ۴- توافق<sup>۴</sup> و ۵- وظیفه‌شناسی<sup>۵</sup> (مک‌کری و کاستا، ۱۹۹۹).

۱- روان‌رنجورخویی (N): مهم‌ترین مشخصه این عامل، شخصیت ناسازگار و هیجانات منفی است، بدین معنی که افرادی که در این عامل نمره خوبی کسب می‌کنند، در برابر محیط، سازگاری کم و عواطف منفی بیشتری از خود نشان می‌دهند و افرادی که در این عامل نمره کمی کسب می‌کنند، راحت‌تر با محیط سازگار می‌شوند و هیجانات و عواطف مناسبی از خود بروز می‌دهند. از جمله مهم‌ترین صفاتی که می‌توان در این عامل مشاهده کرد، عبارتند از: اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، کجروی، رفتارهای تکانشی، آسیب‌پذیری در برابر فشارهای روانی و جسمانی.

۲- برون‌گرایی (E): مهم‌ترین ویژگی این عامل، ارتباط است. افرادی که در این عامل نمره‌های خوبی کسب می‌کنند، اغلب اجتماعی، فعال، پرحرف و هیجان‌خواه هستند. این افراد مهارت‌های اجتماعی قابل قبولی دارند و پیوسته در جنب و جوش‌اند. افرادی که در این بعد از شخصیت نمره‌های کمی می‌گیرند، اغلب کم‌حرف، کم‌تحرك، گوشه‌گیر و دور از هیجانات هستند. از جمله صفاتی که می‌توان برای عامل برون‌گرایی قائل شد عبارتند از: خون‌گرم، فعال، هیجان‌خواه، قاطع و بشاش.

1. neuroticism  
2. extraversion  
3. openness  
4. agreeableness  
5. conscientiousness



۳ - گشودگی (O): مهم‌ترین ویژگی این عامل، انعطاف پذیری در برابر ارزش‌های جدید و غیرمتعارف است. افرادی که در این عامل نمره‌های خوبی کسب می‌کنند، اغلب تجارب جدید را راحت‌تر می‌پذیرند و مقاومت کمتری در برابر این تجارب از خود نشان می‌دهند. این افراد هیجانات را عمیق‌تر از دیگران تجربه می‌کنند، مشخصه‌هایی که برای این عامل در نظر گرفته شده عبارتند از: گرایش به تخیلات، حس زیباپسندی، بها دادن به احساسات و ادراکات، گرایش به فعالیت‌های جدید و کنجکاو.

۴- توافق (A): مهم‌ترین مشخصه این عامل، تعاون و اعتماد است. افرادی که در این عامل نمره‌های خوبی کسب می‌کنند، اغلب حس همکاری خوبی از خود نشان می‌دهند. این افراد راحت‌تر به دیگران اعتماد می‌کنند، افرادی که در این عامل نمره‌های کمی کسب می‌کنند، اغلب بی‌اعتماد و بدبین‌اند. این افراد همکاری و تعاون کمتری از خود نشان می‌دهند. ویژگی‌های این عامل عبارتند از: اعتماد، صداقت، نوع‌دوستی، تواضع، همنوایی و همدلی.

۵- وظیفه‌شناسی (وجدان): تعیین‌کننده‌ترین ویژگی این عامل، احساس مسئولیت است. افرادی که در این عامل نمره‌های خوبی به دست می‌آورند، اغلب انگیزه پیشرفت زیادی دارند و در برابر کارها احساس مسئولیت بیشتری از خود نشان می‌دهند. مهم‌ترین ویژگی‌های این عامل عبارتند از: قابلیت و شایستگی در برابر مشکلات، نظم و ترتیب در کارها، خویشتن‌داری، انگیزه پیشرفت زیاد در کارها، بااراده و وظیفه‌شناسی.

### پنج عامل بزرگ شخصیت و خشم و پرخاشگری

ارتباط مؤلفه‌های مختلف خشم و عوامل پنجگانه شخصیت در برخی از تحقیقات بررسی شده است، برای مثال باریو، آلوجا و اسپیلبرگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۴) در بررسی‌های خود نتایج زیر را به دست آوردند: وظیفه‌شناسی با خشم حالت همبستگی منفی و با کنترل خشم همبستگی مثبت دارد. ثبات هیجانی همبستگی منفی معنی‌داری با خشم صفت و بروز خشم

<sup>۱</sup> Barrio, Aluja, & Spielberger

و همبستگی مثبتی با کنترل خشم دارد. گشودگی با هر سه مؤلفه خشم حالت، خشم صفت و بروز خشم رابطه عکس و با کنترل خشم رابطه مستقیم دارد. روان‌رنجورخویی و روان‌پریشی (نوروتسیزم و سایکوتسیزم) با مؤلفه‌های خشم حالت، خشم صفت و بروز بیرونی خشم همبستگی مثبت و با کنترل خشم همبستگی منفی دارد. بین برون‌گرایی و مؤلفه‌های خشم رابطه‌ای یافت نشد.

پژوهش میلر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۳)، به نقل از بیتن‌کورت و همکاران، (۲۰۰۶) نشان داد که روان‌رنجورخویی و توافق کم با خشم و پرخاشگری مرتبط‌اند. افراد با توافق کم در حل تعارضات بین‌فردی بیشتر از شیوه‌های مخرب استفاده می‌کنند.

نتیجه چندین پژوهش (باس و پری<sup>۲</sup>، ۱۹۹۲؛ شارپ و دسای<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱؛ مارتین، واتسون و وان<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰، به نقل از بیتن‌کورت و همکاران، ۲۰۰۶) نشان داد که روان‌رنجورخویی ارتباط مستقیم بسیار زیادی با خشم، خصومت و پرخاشگری کلامی و فیزیکی دارد.

فرا تحلیل بیتن‌کورت و همکاران (۲۰۰۶) در تأیید یافته‌های مذکور نشان داد برخی از رگه‌های شخصیتی (مثل روان‌رنجورخویی) به صورت مستقیم با خشم و نیز پرخاشگری ارتباط دارند و بعضی دیگر (مثل تیپ A) در شرایط تحریک‌کننده. در پژوهشی دیگر وود و نیوتن<sup>۵</sup> (۲۰۰۳) دریافتند روان‌رنجورخویی و روان‌پریشی سطوح مختلف خشم را پیش‌بینی می‌کنند.

اسمیتز و بوئیک<sup>۶</sup> (۲۰۰۷) نشان دادند بین روان‌رنجورخویی و خشم ارتباط مستقیم معنی‌دار، بین برون‌گرایی و توافق زیاد و خشم همبستگی منفی معنی‌دار و بین گشودگی و وظیفه‌شناسی ارتباط معکوس وجود دارد، ولی این ارتباط معنی‌دار نشده است.

1. Miller

2. Buss & Perry

3. Sharpe & Desai

4. Martin, Watson, and Wan

5. Wood & Newton

6. Smits, & Boeck

هامپسون<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۷) دریافتند که خصومت، همبستگی منفی معنی‌داری با عوامل توافق، ثبات هیجانی و وظیفه‌شناسی دارد. پژوهش آنها این نکته را تأیید کرد که خصومت از رگه‌های شخصیتی پایدار و مقاوم در طول زمان است.

### الگوی رفتاری تیپ A، خصومت و خشم

از آنجا که نشانه‌های فیزیولوژیک، مثل فشار خون و مقدار کلسترول به تنهایی قادر به پیش‌بینی بیماری‌های قلبی-عروقی نبودند، فریدمن و روزنمن کوشیدند تا عوامل شخصیتی مرتبط با بیماری قلبی را مشخص کنند. آنها در پژوهش‌های خود ثابت کردند در واقع سبک شخصیتی متمایزی وجود دارد که منجر به بیماری قلبی-عروقی می‌شود، این سبک شخصیتی را فریدمن و روزنمن الگوی رفتاری تیپ A نامیدند (فرانکن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷).

الگوی رفتاری تیپ A بر اساس توصیف فریدمن و روزنمن (۱۹۷۴) سه مؤلفه اصلی

دارد:

الف: جهت‌گیری پیشرفت رقابتی<sup>۳</sup>: افراد نوع A تمایل زیادی به خودانتقادی دارند و بدون احساس لذت از زحمات و توفیق‌هایشان در مسیر اهداف خود تلاش می‌کنند؛

ب: احساس تنگنای زمانی: افراد نوع A همیشه عجله دارند، برنامه‌های فشرده‌ای برای خود تدارک می‌بینند، از انتظار کشیدن عصبی می‌شوند و اغلب همزمان چند کار متفاوت انجام می‌دهند؛

ج: خشم/خصومت: افراد نوع A در روابط بین‌فردی اغلب با خشم و خصومت رفتار می‌کنند. مسائل و مشکلات روزمره به راحتی آنها را در مسیر خشم و پرخاشگری قرار می‌دهد.

1. Hampson

2. Franken

3. competitive achievement orientation

در مقابل تیپ A، الگوی رفتاری تیپ B قرار دارد که افراد با این تیپ شخصیتی، فعال، اما کمتر رقابتی‌اند و در روابط بین‌فردی و مسائل روزمره آسان‌گیرترند.

پژوهش‌های مربوط به الگوی رفتاری A نشان می‌دهد که افراد دارای تیپ A استرس‌های بین‌شخصی را تهدیدی برای خود به‌شمار می‌آورند و به استرس‌ها با خشم، خصومت و پرخاشگری واکنش نشان می‌دهند که این مسئله موجب به هم خوردن فعالیت سیستم‌های خودمختار شده و منجر به بروز ناراحتی‌های کرونری قلب، سکتۀ مغزی و در نهایت مرگ زودرس می‌شود (سارافینو<sup>۱</sup>، ۲۰۰۶).

بیشتر پژوهش‌ها حاکی از آنند که از میان مؤلفه‌های الگوی رفتاری تیپ A، مهم‌ترین عامل مؤثر در بیماری‌ها، مولفه سوم یا خشم/خصومت است (دمبروسکی و کاستا، ۱۹۸۷). دمبروسکی و همکاران (۱۹۸۵) در بررسی‌های خود مشاهده کردند که از مؤلفه‌های تیپ A، خشم و خصومت از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم بیماری‌های قلبی-عروقی، تعداد مراجعه به پزشک و تعداد آنژیوگرافی است.

تحقیقات بسیاری ثابت کرده‌اند که افراد دارای الگوی رفتاری A زودتر به خشم می‌آیند و دیرتر آرام می‌شوند (ویلیامز، ۱۹۸۹، ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹). به‌نظر ویلیامز، خصومت بدبینانه در این میان اهمیت خاصی دارد. فردی که خصومت بدبینانه دارد، از مهارت‌های انطباقی کمی برخوردار است و به مشکلات کوچک زندگی خشم و ناخشنودی زیادی نشان می‌دهد. تحقیقات انجام‌گرفته با مقیاس خصومت (O-H) (برگرفته از MMPI) نشان داد که نمره بالا در این آزمون با تجارب خشم بیشتری همبسته است (ویلیامز، ۱۹۸۹، ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹).

فانس، ماپلی‌دورام و سامس‌جاب<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند افراد با تیپ شخصیتی A، به واژه‌های مرتبط با خشم، خصومت و پرخاشگری توجه خاصی دارند. غلامعلی لواسانی

<sup>۱</sup> . Sarafino

<sup>۲</sup> . Faunce, Mapledoram, & Soames Job



(۱۳۸۵) در پژوهشی در زمینه عوامل مخاطره‌ بیماری قلبی نشان داد که همبستگی مثبت و معناداری بین الگوی رفتاری تیپ A و خشم وجود دارد.

### سنجش الگوی رفتاری تیپ A و خصومت

برای ارزیابی الگوی رفتاری A، چندین ابزار از جمله مصاحبه‌های ساختاریافته و مقیاس‌های خودگزارشی تهیه شده که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود:

الف- مصاحبه ساختاریافته: شامل مجموعه‌ای از پرسش‌ها در زمینه مؤلفه‌های الگوی رفتاری A است که توسط روزنمن و همکاران (۱۹۷۸، ۱۹۸۰، ۱۹۸۸، به نقل از سارافینو، ۲۰۰۶) طراحی شده است. برای مثال در این مصاحبه از فرد پرسیده می‌شود: " زمانی که با همسالان خود بازی می‌کنی، برای سرگرمی بازی می‌کنی یا برای برنده شدن؟".

ب: مقیاس رفتار تیپ A فرامینگهام<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط هاینس<sup>۲</sup> و همکاران (۱۹۷۸)، به نقل از سارافینو، ۲۰۰۶) تهیه شده است و ۱۰ ماده دارد. فرم‌های مختلف این مقیاس برای گروه‌های مختلف تهیه شده است.

ج: مقیاس بررسی فعالیت جنکینز<sup>۳</sup>: این آزمون از مصاحبه ساختاریافته روزنمن و همکاران استخراج شده است و فرم اصلی آن ۵۲ ماده دارد. این آزمون دارای دو فرم بزرگسالان و دانشجویان است (سارافینو، ۲۰۰۶). در پژوهش حاضر از فرم کوتاه آن که ۱۳ ماده دارد، استفاده شده است.

برای ارزیابی خصومت نیز ابزارهای متعددی طراحی شده است که از معروف‌ترین آنها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### - مقیاس مهار افراطی خصومت<sup>۴</sup> (O-H)

چند مقیاس خودسنجی خصومت از پرسشنامه شخصیتی چندوجهی مینه سوتا<sup>۱</sup> برگرفته شده‌اند که از مهم‌ترین و پراستفاده‌ترین آنها مقیاس (O-H) است. این مقیاس توسط کوک و

1. Framingham Type A Scale

2. Haynes

3. Jenkins Activity Survey

4. Overcontroied – Hostility Scale



مندلسون<sup>۲</sup> (۱۹۶۷، به نقل از گراهام، ۱۳۷۹) تهیه شد، آنها معتقدند دو دسته از افراد مرتکب اعمال پرخاشگرانه فیزیکی شدیدی می‌شوند: ۱- افراد با مهار کم که عادت به پرخاشگری داشته و توان لازم برای مهار پرخاشگری را ندارند، این افراد وقتی تحریک می‌شوند، به قدری پرخاشگری نشان می‌دهند که متناسب با تحریک نیست؛ ۲- افراد با مهار افراطی که در مقابل ابراز هر گونه پرخاشگری بازدارنده نشان می‌دهند، اما این افراد زمانی که تحریک زیاد باشد، امکان دارد به شدت خشم خود را برون‌ریزی کنند. به اعتقاد کوک و مندلسون، شدت اعمال پرخاشگرانه دسته دوم بیش از دسته اول است. این مقیاس ۲۸ ماده دارد و نمره بالا در آن بیانگر مهار افراطی خصومت است. نمره بالا در این مقیاس با اختلالات روان‌تنی مرتبط است.

#### - سیاهه خصومت باس - دورکی<sup>۳</sup> (BDHI)

این پرسشنامه توسط باس و دورکی (۱۹۷۵، نقل از موسکوزو و پرزینیتو<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲) تهیه شده است و ۷۵ سؤال دارد. این مقیاس یک خرده‌مقیاس احساس گناه دارد و هفت مؤلفه که عبارتند از: حمله فیزیکی مستقیم، پرخاشگری غیرمستقیم، تحریک‌پذیری زیاد، منفی‌نگری و رفتارهای مقابله‌ای، تنفر و حسادت، بدگمانی و برون‌فکنی خصم به دیگران، عاطفه منفی ابراز شده در محتوا و سبک کلام.

تحلیل عامل این پرسشنامه توسط بندیک، دو عامل کلی با نام‌های خصومت آشکار و خصومت پنهان را نشان داده است. راسل (۱۹۸۱) نیز سه عامل را مشخص کرده که عبارتند از: ۱- روان‌رنجورخویی، ۲- خصومت عمومی و ۳- بروز خشم.

1 . Minnesota Multiphasic personality Inventory (MMPI)

2 . Cook & Mendelsohn

3 . The Buss – Durkee Hostility Inventory

4 . Moscose & Perez-Nieto

## سخت‌رویی

در بحث از ویژگی‌های شخصیتی تعدیل‌کننده بین استرس، اضطراب، خشم و بیماری، سخت‌رویی<sup>۱</sup> جایگاه ویژه‌ای دارد. سخت‌رویی از این منظر در مقابل تیپ A و خصومت قرار می‌گیرد.

کوباسا<sup>۲</sup> (۱۹۷۹)، از اولین پژوهشگرانی بود که در میان متغیرهای تعدیل‌کننده ارتباط بین استرس و بیماری، ویژگی‌های شخصیتی را مدنظر قرار داد. وی در بررسی‌های خود این فرضیه را مطرح کرد که ساختار شخصیتی افرادی که سطوح بالای استرس را بدون بیماری پشت سر می‌گذارند، از کسانی که در شرایط مشابه، بیمار می‌شوند، متفاوت است. کوباسا این ساختار شخصیتی متمایز را سخت‌رویی می‌نامد.

کوباسا با بهره‌گیری از نظریه‌های وجودی<sup>۳</sup> شخصیت، سخت‌رویی را مجموعه‌ای از باورها در مورد خود و پیرامون خود تعریف می‌کند و آن را متشکل از سه مؤلفه می‌داند: تعهد<sup>۴</sup>، باور به اهمیت، ارزش و معنای زندگی و اهداف خود و حرکت بر مبنای انگیزش درونی؛ کنترل<sup>۵</sup>، باور به قابلیت پیش‌بینی و کنترل زندگی و پذیرش پیامدها و مسئولیت‌های رفتارهای خویش؛ مبارزه‌جویی<sup>۶</sup>، باور به اینکه تغییر جزء جدایی‌ناپذیر زندگی است و موقعیت‌های جدید فرصتی برای رشد محسوب می‌شوند، نه تهدیدی برای امنیت و آسایش (قربانی، ۱۳۷۴).

اینکه سخت‌رویی چگونه بین استرس و بیماری تعدیل ایجاد می‌کند، به شیوه‌ی مقابله‌ای خاصی برمی‌گردد که افراد سخت‌رو از آن استفاده می‌کنند؛ شیوه‌ی مقابله‌ای گشتاری<sup>۷</sup> در مقابل شیوه‌ی مقابله‌ای واپس‌رونده<sup>۸</sup>. شیوه‌ی مقابله‌ای گشتاری، شیوه‌ای است که با راهبرد خاصی یک رویداد منفی را به رویدادهای مثبت تبدیل می‌کند و یا جنبه‌های آسیب‌زای آن را کاهش

1. hardiness

2. Kobasa

3. existential

4. commitment

5. control

6. challenge

7. transformational coping

8. regressive coping

می‌دهد. شیوهٔ مقابله‌ای گشتاری دو مؤلفهٔ ذهنی و رفتاری دارد؛ در مرحلهٔ ذهنی فرد رویداد استرس‌زا را از منظری وسیع‌تر می‌نگرد، این نوع نگرش به رویداد استرس‌زا، از مقدار ناراحت‌کنندگی آن می‌کاهد. در این مرحله فرد یک رویداد استرس‌زا را به اجزای کوچک‌تر تجزیه می‌کند و شناخت بهتری از آن به‌دست می‌آورد. شناخت بهتر مشکل، حل آن را آسان‌تر می‌کند. در مرحلهٔ دوم، فرد برای حل مشکل و رفع عامل استرس‌زا وارد عمل می‌شود (مدی، ۱۹۹۰).

### سخت‌رویی و خشم

در خصوص ارتباط خشم و سخت‌رویی، دست‌کم دو دسته از تحقیقات را می‌توان متمایز ساخت؛ نخست پژوهش‌هایی که به‌صورت غیرمستقیم و با بررسی ارتباط بین سخت‌رویی و سایر سازه‌های شخصیتی مثل تیپ‌A و خصومت به مسئلهٔ خشم و سخت‌رویی توجه دارند و دوم، تحقیقاتی که به‌صورت مستقیم به بررسی این موضوع پرداخته‌اند. در مورد ارتباط سخت‌رویی و سازه‌های شخصیتی دیگر، بیشترین توجه معطوف به تیپ‌A بوده است، برای مثال کوباسا، مدی و زولا<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) نشان دادند که تیپ‌A از پیش‌بینی‌کننده‌های بیماری قلبی و سخت‌رویی عامل کاهش آن است، به این ترتیب که افراد سخت‌رو نسبت به افراد تیپ‌A، خشم و خصومت کمتری را در روابط بین‌فردی تجربه می‌کنند و از احساس تنگنای زمانی آزادند.

پژوهش قربانی و دژکام<sup>۲</sup> (۱۳۷۳)، نشان داد بین سخت‌رویی و تیپ‌A ارتباط معکوس وجود دارد. آنها نتیجه گرفتند که سخت‌رویی به‌عنوان سپری در مقابل رشد الگوهای رفتاری منجر به بیماری‌های قلبی-عروقی عمل می‌کند.

کانترادا<sup>۲</sup> (۱۹۸۹) نشان داد در پاسخ به تکلیف دشوار، فشار خون افراد سخت‌رو برخلاف افراد تیپ‌A افزایش نمی‌یابد و کمترین خشم را تجربه می‌کنند. پژوهش مدی

<sup>۱</sup> Zola

<sup>۲</sup> . Contrada





(۱۹۹۰) نشان داد که بین سخت‌رویی و افزایش فشار خون رابطه معکوس وجود دارد، در حالی که شوارتز<sup>۱</sup> و همکاران (۱۹۸۱) نشان دادند خشم با افزایش فشار خون همسوست. مدی و همکاران (۲۰۰۶) در بررسی ارتباط سخت‌رویی با خشم و افسردگی، به این نتیجه دست یافتند که سخت‌رویی همبستگی منفی معنی‌داری با خشم و افسردگی دارد. همچنین این پژوهش نشان داد که سخت‌رویی با سبک‌های مقابله‌ای سازنده و حمایت اجتماعی همبستگی مثبت معنی‌داری دارد.

### هوش هیجانی

ریشه‌های علمی هوش هیجانی را می‌توان در نظریه هوش ثرندایک<sup>۲</sup> (۱۹۲۰)، به نقل از مایر و گهر<sup>۳</sup>، (۱۹۹۶) یافت. ثرندایک سه دسته کلی از توانایی‌ها را متمایز کرد؛ در دسته اول هوش‌های کلامی، تحلیلی و انتزاعی قرار می‌گرفتند؛ دسته دوم شامل هوش‌های دیداری-فضایی، مکانیکی و عملکردی بود؛ در دسته سوم هوش اجتماعی جای می‌گرفت. تعریف سنتی هوش اجتماعی عبارت بود از توانایی درک موقعیت‌ها و مدیریت دیگران، اما ثرندایک آن را هوش مستقل می‌داند و چنین تعریف می‌کند: «توانایی درک افراد به‌منظور عملکرد وسیع در روابط انسانی». به دلیل اینکه ثرندایک و همکارش اشتن<sup>۴</sup> (۱۹۳۷)، به نقل از استرمن و همکاران، (۲۰۰۰) قادر به اثبات وجود مستقل چنین حوزه‌ای در هوش نشدند، این موضوع سال‌ها به دست فراموشی سپرده شد، تا اینکه هوارد گاردنر<sup>۵</sup> (۱۹۸۳) نظریه هوش چندگانه<sup>۶</sup> خود را مطرح ساخت و در آن به هوش شخصی (شامل هوش درون شخصی<sup>۷</sup> و بین‌شخصی<sup>۸</sup>) اشاره کرد. گاردنر هوش شخصی را «توانایی فرد در دسترسی به آگاهی از احساسات و هیجان‌های خود، ایجاد تمایز میان آنها نامگذاری کرد. هیجان‌ها و جاگذاری

1. Schwartz

2. Thorndike

3. Mayer & Geher

4. Stein

5. Gardner

6. Multiple Intelligence

7. intrapersonal

8. interpersonal

آنها در کدهایی نمادین به‌عنوان وسیله‌ای برای درک و هدایت رفتار» تعریف کرد، اما گاردنر هوش شخصی را چندان موثکافانه بررسی نکرد و این مسئله شاید به‌دلیل نگاه شناختی گاردنر به مسئله باشد. وی به‌طور مشخص به بررسی شناخت احساسات پرداخت، اما به تاثیر متقابل احساسات بر شناخت اشاره چندان نکرد (گلمن، ۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰). در نهایت دو روان‌شناس آمریکایی به نام‌های پیترو سالووی<sup>۱</sup> و جان دی مایر<sup>۲</sup> (۱۹۹۰) مفهوم جدیدی را با نام هوش هیجانی مطرح کردند. آنها هوش هیجانی را زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی می‌دانند و معتقدند قابلیت‌های هیجانی بنیادی‌ترین بخش هوش اجتماعی و در واقع پایه و اساس آن است (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a). مایر و همکاران (۲۰۰۱) معتقدند هوش هیجانی آخرین تحول در فهم ارتباط بین منطق و هیجان است. به عقیده آنها، افراد در توانایی ادراک و ابراز هیجان‌ها و فهم و مدیریت اطلاعات هیجانی با یکدیگر متفاوت‌اند (وارویک و نتلیک<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

### مفهوم‌سازی و ماهیت هوش هیجانی

هوش و هیجان از نظر بسیاری از فلاسفه و دیدگاه‌های سنتی روان‌شناسی، دو مفهوم نامرتبط به هم‌اند و حتی در مقابل هم قرار می‌گرفتند (مایر، سالووی و دیپائولو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۰)، از این رو تا سال ۱۹۶۹ این دو مفهوم به‌صورت دو حوزه جداگانه در روان‌شناسی بررسی می‌شدند (مایر، ۲۰۰۱). در این دیدگاه‌ها هوش بیشتر به‌عنوان مفهوم تک‌بعدی و به معنای توانایی تفکر انتزاعی و توانایی‌های شناختی تعریف شده (فیفر و شی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۹؛ استرنبرگ و کافمن<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸؛ قربانی، ۱۳۷۹) و هیجان‌ها هم یک سری پاسخ‌های سازمان‌نیافته و آشفته به محرک‌ها انگاشته می‌شدند که در عملکرد شناختی ما اختلال ایجاد می‌کنند (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰). اما تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داد، دیدگاه‌های

1. Piter Salovey

2. John D. Mayer

3. Warwick & Nettelbeck

4. Mayer, J.D., Salovey, P. & Dipaolo, M.A.

5. Pfeifer & Scheier

6. Sternberg & Kaufman

سنتی را زیر سؤال برد و بر ارتباط نزدیک هوش و هیجان تاکید کرد. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش، می‌توان به نظریه هوش‌های چندگانه گاردنر (۱۹۸۳)، هوش موفقیت‌آمیز<sup>۱</sup> استرنبرگ (۱۹۹۶، به نقل از استرنبرگ و کافمن، ۱۹۹۸) و هوش صحیح<sup>۲</sup> پرکینز<sup>۳</sup> (۱۹۹۵، به نقل از استرنبرگ و کافمن، ۱۹۹۸) اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات ژوزف لی‌دوکس<sup>۴</sup> (۱۹۸۹، ۹۲، ۹۳، ۹۴)، به نقل از گلمن، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰؛ لی‌دوکس، ۱۹۹۶) در مورد مسیرهای اطلاعات هیجانی در مغز، تئوری خلاقیت هیجانی<sup>۵</sup> آوریل و نانلی<sup>۶</sup> (۱۹۹۲، به نقل از استرنمن، ۲۰۰۰) و نظریه قابلیت‌های هیجانی<sup>۷</sup> سارنی<sup>۸</sup> (۱۹۹۹) نام برد، ولی اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم هوش هیجانی توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) برمی‌گردد.

امروزه هیجان‌ها جایگاه ویژه‌ای در روان‌شناسی دارند و این پذیرش عمومی به وجود آمده است که هیجان‌ها به اندازه ظرفیت‌های شناختی اهمیت دارند، چرا که زندگی اجتماعی (و به اصطلاح عقلانی) ما آکنده از موقعیت‌هایی است با بار عاطفی و هیجانی بسیار زیاد (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a)؛ حتی پژوهشگران شناختی معتقدند هیجان‌ها منبع اطلاعاتی برای فرد به حساب می‌آیند (شوارتز، ۱۹۹۰، به نقل از قربانی، ۱۳۷۸)، که این اطلاعات به اعمال، ترجیحات، تصمیمات و قضاوت‌های افراد شکل می‌دهند (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a) و توانایی پردازش آنها می‌تواند به عنوان یک رگه سازش یافته قلمداد شود (قربانی، ۱۳۷۸).

آغاز این حرکت به سال ۱۹۹۰ برمی‌گردد که سالووی و مایر مفهوم هوش هیجانی را برای اولین بار در روان‌شناسی مطرح ساختند. یکی از اهداف آنها از طرح این مفهوم، انسجام دادن، نظم بخشیدن و حفظ پژوهش‌های بسیاری بود که در این زمینه انجام می‌شد، اما

---

1. Successful Intelligence  
2. True Intelligence  
3. Perkins  
4. Joseph Le-doux  
5. Emotional Creativity  
6. Averril & Nunley  
7. Emotional Competence  
8. Saarni

بزرگ‌ترین هدف آنها که بزرگ‌ترین خدمت آنها نیز محسوب می‌شود، به گفته خودشان برقراری صلح و تعاون میان منطق و هیجان بود که سال‌ها دشمن همدیگر به حساب می‌آمدند. به عقیده آنها توانایی افراد در مقابله و سازگاری با رویدادهای زندگی، به همکاری در هم‌تنیده ظرفیت‌های عقلانی و هیجانی وابسته است. آنها با ذکر این جمله تام کینز<sup>۱</sup> که «منطق بدون احساس علیل است و احساس بدون منطق، کور»، عنوان می‌کنند که موفقیت در زندگی بسته به این است که فرد بتواند به تجارب هیجانی خود و دیگران بیندیشد و به‌طور متقابل بتواند به استدلال‌هایی که عقل درمورد شخص یا یک موقعیت ترسیم می‌کند، پاسخ‌های هیجانی سازش‌یافته‌ای بدهد؛ به‌نظر آنها افراد در این مهارت‌ها با هم متفاوت‌اند، به‌عبارت دیگر، افراد در توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران و نظم بخشیدن به آنها و توانایی استفاده از اطلاعات هیجانی برای برانگیختن یک رفتار سازش‌یافته با هم تفاوت دارند (سالووی و همکاران، ۲۰۰۲)، این توانایی‌ها در چارچوبی به نام هوش هیجانی سازمان یافتند.

به‌طور خلاصه، مهارت‌هایی با نام هوش هیجانی مطرح می‌شوند که در آنها هیجان‌ها به‌منزله منابع مهم اطلاعاتی، انگیزشی و مدیریتی مورد استفاده قرار می‌گیرند. به این ترتیب، سالووی و مایر هوش هیجانی را نوعی پردازش اطلاعات هیجانی می‌دانند که شامل توجه به هیجان‌ها، ارزیابی صحیح و دقیق آنها در خود و دیگران، نظم‌بخشی سازش‌یافته هیجان‌ها و ابراز مناسب آنهاست (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰).

در سال‌های اخیر سالووی، مایر و همکارانشان طی پژوهش‌هایی (مایر، سالووی و دیپائولو، ۱۹۹۰؛ مایر و همکاران، ۱۹۹۱؛ مایر و گهر<sup>۲</sup>، ۱۹۹۶؛ مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰b و ۲۰۰۲؛ مایر و همکاران، ۲۰۰۱؛ سالووی و همکاران، ۲۰۰۰) به تکمیل نظریات خود پرداختند و مدل توانایی<sup>۳</sup> هوش هیجانی را ارائه دادند و در چارچوب الگوی سازمان‌یافته‌ای

1. Tomkins

2. Geher

3. Ability Model

به تعریف اختصاصی تر و اندازه‌گیری مؤلفه‌های هوش هیجانی پرداختند، در الگوی توانایی، ساختار هوش هیجانی در چهار شاخه اصلی ترسیم می‌شود:

### ۱- شناسایی هیجان‌ها<sup>۱</sup>

این شاخه شامل مهارت‌هایی مانند ادراک و ارزیابی دقیق هیجان‌ها در خود و دیگران، شناسایی و تمایز هیجان‌های مختلف و ابراز مناسب کلامی و غیرکلامی هیجان‌هاست. از مهارت‌های این شاخه، دو ویژگی اساسی که نقشی حیاتی در زندگی هیجانی دارند، استنباط می‌شود: خودآگاهی<sup>۲</sup> و همدلی<sup>۳</sup>. خودآگاهی، به معنای شناسایی حالت‌های هیجانی خود به همان صورتی که حادث می‌شوند و توانایی تفکر و نظارت لحظه به لحظه و مداوم بر آنهاست. آگاهی از هیجان‌ها، اساسی‌ترین عامل در قابلیت‌های هیجانی است که دانش ما را در مورد خود افزایش می‌دهد و موجب سازگاری اثر بخشی می‌شود (سارنی، ۱۹۹۹).

آنهایی که می‌توانند هیجان‌های خود را به سرعت و صحت ارزیابی و ابراز کنند، بهتر می‌توانند به محیط خود واکنش نشان دهند. این ویژگی با اختلالی به نام ناگویی خلقی<sup>۴</sup> ارتباط زیادی دارد. معنای لغوی ناگویی خلقی، فقدان واژه برای احساسات است، اما از لحاظ مفهومی به ناتوانی در شناسایی و تمیز هیجان‌ها اشاره دارد (قربانی و همکاران، ۱۳۷۹). ویژگی بالینی افراد مبتلا به ناگویی خلقی عبارت است از محدودیت شدید گنجینه لغات هیجانی و ناتوانی در توصیف هیجان‌های خود و دیگران. این افراد برای بیان احساسات خود هیچ لغتی ندارند، در نظر دیگران آنها بی‌احساس‌اند، اما در واقع چنین نیست، بلکه آنها در شناسایی و بیان احساسات خود مشکل دارند، آنها از به‌کارگیری جملاتی چون من غمگینم، من خوشحالم، من لذت می‌برم، ناتوانند یا وقتی از آنها سؤال می‌شود چرا گریه می‌کنید، قادر به بیان علت گریه خود نیستند. این افراد علاوه بر این مشکل، در فهم و شناسایی پیام‌های هیجانی دیگران نیز مشکل دارند. آنها به حالت هیجانی،

1. Identifying Emotion

2. Self-awareness

3. Empathy

4. Alexithymia

لحن بیان و حرکات چهره و بدن مخاطبان خود بی‌توجه‌اند و از نظر هیجانی انعطاف‌ناپذیر به‌نظر می‌آیند. به این ترتیب آنها علاوه بر خودآگاهی، از مهارت دیگری نیز بی‌بهره‌اند و آن همدلی است. مفهوم همدلی اولین بار توسط تیچنر<sup>۱</sup> (۱۹۰۹)، به نقل از استرمن<sup>۲</sup> و همکاران، (۲۰۰۰) از زبان آلمانی و در ترجمه‌ی واژه *Eingefuhlung* وارد روان‌شناسی شد. این مفهوم در ادبیات روان‌شناسی معانی مختلفی دارد، یکی از معانی آن مشارکت هیجانی در انسان است. بیشتر مردم، گرم بودن، نگرانی و نشان دادن توجه را همدلی می‌دانند. در رویکرد درمانی راجرز، همدلی عبارت است از درک نظر دیگران، نفوذ به دنیای مراجع و دیدن دنیا از دریچه‌ی دید وی (بوهارت و تاد، ۱۳۷۹).

به نظر فشباخ<sup>۳</sup> (۱۹۸۲)، به نقل از استرمن و همکاران، (۲۰۰۰)، همدلی سه جزء اساسی دارد: ۱- ادراک و تمایز به معنی توانایی استفاده از اطلاعات به‌منظور شناسایی، تمایز و نامگذاری هیجان‌های دیگران، ۲- توانایی تجربه و پذیرش دیدگاه‌های دیگران و ۳- حساسیت هیجانی به معنی توانایی سهیم شدن در احساسات دیگران. استرمن و دیگران (۲۰۰۰) همدلی را سهیم شدن در ادراک دیگران از هیجان‌ها تعریف می‌کنند.

همدلی در این حوزه به‌طور کلی توانایی درک احساسات دیگران و تجربه‌ی دوباره‌ی آنها توسط خود است (سالووی و مایر، ۱۹۹۰).

همان‌طور که مشاهده می‌شود، افراد علاوه بر شناسایی و ارزیابی هیجان‌های خود، باید هیجان‌های دیگران را شناسایی و ارزیابی کنند. همدلی نیز ریشه در خودآگاهی دارد، به این معنی که هر چه ما به احساسات خودمان آگاه‌تر باشیم، در دریافت احساسات دیگران ماهرتر خواهیم بود، شاید به همین دلیل افراد مبتلا به ناگویی خلقی از این مهارت بی‌بهره‌اند.

1. Titchener

2. Osterman

3. Feshbach

## ۲- تسهیل هیجانی تفکر<sup>۱</sup> یا استفاده از هیجان‌ها

این شاخه به طور خلاصه شامل مهارت‌های زیر است: استفاده از هیجان‌ها در تمرکز توجه بر وقایع مهم، توسعه هیجان‌هایی که فرایند تصمیم‌گیری را تسهیل می‌کنند، استفاده از نوسانات خلق برای در نظر گرفتن دیدگاه‌های مختلف و استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل روند حل مسئله و خلاقیت.

به‌طورکلی، این شاخه فرایندی را شامل می‌شود که در آن هیجان‌ها به‌عنوان منابع اطلاعاتی و انگیزشی وارد سیستم‌های شناختی می‌شوند و آن را تحت تاثیر قرار می‌دهند. افراد می‌توانند از حالت‌های هیجانی خود برای پیش بردن برخی اهداف استفاده کنند، برای مثال هیجان‌های مثبت به احتمال قوی نتایج مثبت و هیجان‌های منفی نتایج منفی به همراه دارند (مایر و کامپچک، ۱۹۹۲، به نقل از مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a). هیجان‌های مثبت شناخت‌های مثبت و هیجان‌های منفی، شناخت‌های منفی ایجاد می‌کنند. این نوسانات خلق به سیستم شناختی امکان می‌دهد تا مسائل را از ابعاد مختلف ملاحظه کند. این مسئله افراد را تشویق می‌کند تا نظرهای مختلف را مد نظر قرار دهند و به حل عمیق و خلاقانه مسائل نایل شوند. هیجان‌های مختلف همچنین الگوهای پردازش اطلاعات متفاوتی را شکل می‌دهند، هیجان‌های مثبت مثل شادی، الگوی وسیع و شهودی را ترتیب می‌دهند که برای تکالیف خلاقانه بسیار مفید است و هیجان‌های منفی مثل غم و اندوه، الگوی پردازشی محدود و متمرکز را شکل می‌دهند که فرایند حل مسئله در آن بسیار کند و مستلزم توجه زیادی است (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a). افراد با هوش هیجانی زیاد، از کیفیت انگیزشی هیجان‌ها نیز استفاده می‌کنند، برای مثال دانش‌آموزی ممکن است شکست‌های قبلی خود را مد نظر قرار دهد و با اراده‌ای قوی‌تر از نو شروع کند، به‌عبارت بهتر، از شکست‌ها پل پیروزی بسازد یا دانش‌آموزی امکان دارد قبل از نشستن در جلسه امتحان موفقیت‌های قبلی خود را یادآوری کرده و در خود امیدواری ایجاد کند. این هیجان‌های مثبت خودجوش

<sup>1</sup> . Emotional Facilitation of Thinking

می‌توانند تکیه‌گاهی مطمئن برای عملکرد اثربخش به حساب آیند (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a).

### ۳- فهم هیجان‌ها

مهارت‌های این شاخه عبارتند از: توانایی فهم هیجان‌های مرکب یا زنجیره‌های هیجانی، فهم دلایل و پیامدهای احساسات خود و توانایی فهم ارتباط میان هیجان‌های مختلف و تعبیر و تفسیر آنها که اساسی‌ترین مهارت این شاخه به‌شمار می‌رود. این شاخه به‌طورکلی دانش پایه ما را درباره سیستم‌های هیجانی مورد توجه قرار می‌دهد. افراد با هوش هیجانی زیاد، قادر به تشخیص و به‌کارگیری کلمات مناسب برای هیجان‌های خود هستند و می‌توانند هیجان‌های هم‌خانواده را تشخیص دهند و یک گروه هیجانی را از میان هیجان‌های وسیع و مبهم متمایز کنند (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a). برای مثال آنها می‌دانند اصطلاحاتی مانند غیظ<sup>۱</sup>، تحریک<sup>۲</sup> و دلخوری<sup>۳</sup>، با هیجان خشم تداومی می‌شوند. آنها همچنین به ارتباط میان آنها نیز واقف‌اند و می‌دانند که دلخوری و تحریک ممکن است به خشم و غیظ منجر شوند. این دانش نقش بسیار مهمی در مدیریت هیجان‌ها دارد.

برای فهم هیجان‌ها، افراد باید دلایل هیجان‌های خود را نیز بدانند و احساسات پیش‌بیند آنها را تشخیص دهند، برای مثال خشم که حاصل احساس فرد از مورد اهانت قرار گرفتن و خوار شمرده شدن است. سرانجام فهم هیجان‌ها مستلزم توانایی تشخیص ارتباط میان هیجان‌های مختلف است. برای مثال تانجنی<sup>۴</sup> و همکاران (۱۹۹۲) به ارتباط میان خشم و شرم<sup>۵</sup> اشاره می‌کنند. پژوهش آنها نشان داد که افراد خجالتی آمادگی زیادی برای تجربه خشم دارند. به عبارت دیگر، شرم ممکن است به احساس خشم تبدیل شود، توانایی تشخیص این‌گونه ارتباطات از اجزای مهم هوش هیجانی است.

---

1 . Rage  
2 . Irritation  
3 . Annoyance  
4 . Tangney  
5 . Shame



#### ۴- نظم‌بخشی هیجان‌ها یا مدیریت هیجانی

برای به‌کارگیری دانش هیجانی، افراد باید مهارت‌های نظم‌بخشی هیجان‌های خود و دیگران را نیز بیاموزند. نظم‌جویی هیجانی فقط به معنی کنترل هیجان‌ها نیست، عواطف، کارکردهای سازمان‌دهنده، برانگیزاننده و سازگارکننده مهمی دارند و به همین علت هم نباید به‌شدت کنترل شوند (سالووی و مایر، ۱۹۹۰).

به‌طورکلی، نظم‌بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران برمی‌گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان‌های منفی و تغییر احساس‌های زیان‌آور به سمت سازش‌یافتگی و نگهداری هیجان‌هایی است که لذت‌بخش ارزیابی شده‌اند (پلیتری<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲).

مدیریت هیجان‌ها مستلزم در نظر گرفتن مسیرهای هیجانی متفاوت و انتخاب مسیر درست از میان آنهاست و برای تحصیل این مهارت‌ها، افراد نخست باید توانایی پذیرش احساسات را داشته باشند، به این معنی که آنها باید بتوانند پذیرای تمام احساسات و هیجان‌های خود اعم از لذت‌بخش و آزاردهنده باشند، سپس درمورد هیجان‌ها فکر کنند، آنها را مورد بازنگری قرار دهند و بتوانند یک احساس را حفظ کنند و تداوم بخشند یا آن را اصلاح و بازسازی کنند. این عمل می‌تواند در دو سطح انجام گیرد؛ یکی سطح مستقیم که در آن فرد به تجارب هیجانی مستقیم خود واکنش نشان می‌دهد و دیگری سطح اندیشه‌ای (انعکاسی) که در آن فرد به خلق خود و دیگران دسترسی دارد و براین اساس عمل می‌کند. از راه تجربه‌اندیشه‌ای یا تجربه‌فراخلفی<sup>۲</sup>، افراد به دانش‌هایی درمورد همبستگی‌ها و دلایل تجارب هیجانی خود دست می‌یابند و این دانش‌ها آنها را قادر می‌سازد تا بفهمند چرا و چگونه هیجان‌ها در مقابل موقعیت‌های محرک شکل می‌گیرند. این توانایی به فهم «خود» و ارتباط بهتر آن با محیط کمک کرده و منجر به نظم‌بخشی مؤثر هیجان‌ها و در نهایت

<sup>۱</sup> . Pellittery

<sup>۲</sup> . metamood experience

بهبودی می‌شود، در ادبیات روان‌درمانی به این توانایی سواد هیجانی<sup>۱</sup> می‌گویند (براکت<sup>۲</sup>،  
مایر و وارنر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴).

افراد علاوه بر توانایی نظم‌بخشی هیجان‌های خود، باید قادر به نظم‌بخشی هیجان‌های  
دیگران نیز باشند، این توانایی عبارت است از ایجاد نظم در هیجان‌های دیگران و توانایی  
جایگزینی هیجان‌های آنان، برای مثال سخنرانی که احساس کسالت را در چهره شنوندگان  
می‌بیند و برای برطرف کردن این احساس لطیفه‌ای تعریف می‌کند.

توانایی کمک کردن به دیگران در جهت بهبود یا اصلاح خلق آنان، مهارت بسیار مهمی  
است، چراکه افراد اغلب از شبکه‌های اجتماعی خود فقط انتظار امنیت اقتصادی و شغلی  
ندارند، بلکه بیشتر خواستار امنیت هیجانی در مقابل وقایع زندگی هستند، برای مثال فرزندان  
به حمایت عاطفی والدین خود بیشتر از حمایت مالی احتیاج دارند. به علاوه افراد از کمک  
کردن به دیگران برای بهتر شدن احساسات آنها، احساس خودکارآمدی می‌کنند و آن را  
ارزش اجتماعی می‌دانند. همدلی در نظم‌بخشی هیجان‌های دیگران مهارتی اساسی است.

اجزای هوش هیجانی در مدل توانایی به صورت سلسله مراتبی و بر پایه هم بنا شده‌اند،  
به نحوی که مجموعه آنها هوش هیجانی را می‌سازند. هر کدام از این اجزا و شاخه‌ها به  
تنهایی شرط لازم برای هوش هیجانی‌اند، اما شرط کافی نیستند. هر یک از آنها به تنهایی  
می‌توانند نشانی از عدم سازش‌یافتگی باشند، برای مثال مدیریت هیجانی بدون همدلی  
می‌تواند وسیله‌ای برای حرکت‌های ضداجتماعی و استعمارگرانه باشد. استرمن و همکارانش  
(۲۰۰۰) در مقاله‌ای با نام "پرخاشگری = همدلی - هوش اجتماعی" به بررسی این سؤال  
پرداختند و نتیجه گرفتند که هوش اجتماعی بدون همدلی ممکن است به پرخاشگری  
غیرمستقیم و همچنین پرخاشگری کلامی و فیزیکی بینجامد.

اجزای مدل سالووی و مایر از هوش هیجانی در جدول ۱-۲ خلاصه شده است.

1. Emotional Literacy

2. Brackett

3. Warner

جدول ۲-۱. چارچوب هوش هیجانی (مدل توانایی)

توانایی‌ها	شاخه‌های اصلی
توانایی شناسایی هیجان‌ها در ابعاد فیزیکی و روان‌شناختی. توانایی شناسایی هیجان‌ها در دیگران. توانایی بیان صحیح و دقیق هیجان‌ها و نیازهای مرتبط با آنها. توانایی تفکیک میان ابراز درست و نادرست احساسات.	شناسایی هیجان‌ها
توانایی تمرکز دوباره بر احساساتی که در برخورد با وقایع، اشیا و افراد دیگر تداعی شده‌اند. توانایی بسط هیجان‌ها و استفاده از آنها در جهت تسهیل تفکر و قضاوت. توانایی استفاده از نوسانات خلق برای در نظر گرفتن دیدگاه‌های مختلف. توانایی استفاده از حالت‌های هیجانی برای تسهیل در روند حل مسئله و خلاقیت.	تسهیل هیجانی تفکر
توانایی فهم چگونگی ارتباط هیجان‌ها مثل هیجان‌های هم‌خانواده. توانایی فهم دلایل و پیامدهای احساسات. توانایی تبیین احساسات پیچیده مانند ترکیبات هیجانی و حالت‌های احساسی متناقض. توانایی فهم و پیش‌بینی رابطه احتمالی میان هیجان‌های متفاوت مثل رابطه شرم و خشم.	فهم هیجان‌ها
توانایی پذیرش تمام احساسات اعم از لذت‌بخش و آزاردهنده. توانایی بازنگری و اندیشه بر روی هیجان‌ها. توانایی حفظ و تداوم حالت‌های هیجانی و بازسازی آنها براساس اینکه سودمند ارزیابی شده‌اند یا نه. توانایی مدیریت هیجان‌ها در خود و دیگران.	نظم‌بخشی هیجان‌ها

علاوه بر مدل مذکور، الگوهای دیگری نیز از هوش هیجانی ارائه شده است. مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۲) مدل‌های هوش هیجانی را به دو دسته کلی تقسیم می‌کنند:

۱- مدل توانایی که در آن هوش هیجانی به‌مثابه توانایی ذهنی واقعی در نظر گرفته می‌شود که با تعاریف استاندارد هوش منطبق است و در آن هیجان و فکر به شیوه‌ای سازش‌یافته و معنی‌دار در تعامل‌اند.

۲- مدل‌های ترکیبی<sup>۱</sup>: این نامگذاری به این دلیل است که به نظر سالووی و مایر، این مدل‌ها رگه‌های شخصیتی مختلف را با هم ترکیب کرده و با نام هوش هیجانی مطرح می‌کنند، درحالی‌که اغلب این متغیرها منطبق بر معیارهای هوش نیستند و حتی برخی از آنها

<sup>۱</sup> . Mixed Models

نه شامل هیجان می‌شوند و نه شامل هوش، آنها مدل بارآن<sup>۱</sup> و گلمن<sup>۲</sup> را به‌منزلهٔ نمونه‌ای از این مدل‌ها نام می‌برند.

گلمن در کتاب هوش هیجانی (۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰) خود که برای عموم نوشته شد و محبوبیت بسیاری کسب کرد، به تشریح هوش هیجانی می‌پردازد و فهرستی از توانایی‌ها را با این عنوان برمی‌شمارد. وی کار خود را براساس تعریف سالووی و مایر بنا نهاد، اما اجزایی مانند خویش‌داری، شوق و ذوق<sup>۳</sup> و پایداری<sup>۴</sup> را برآن افزود. گلمن در اثر بعدی خود (۱۹۹۸، به نقل از مایر سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰b) این توانایی‌ها را به ۲۵ توانایی مختلف افزایش داد.

مدل دیگر توسط بارآن (۱۹۹۷، ۲۰۰۵) مطرح شد که هوش هیجانی را، یک سری از ظرفیت‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی افزایش می‌دهند. وی از مقیاس خودگزارشی ۱۳۳ ماده‌ای برای سنجش این سازه استفاده کرده و یافته‌های خود را در پنج مقوله کلی خلاصه می‌کند: ۱- بهرهٔ هیجانی درون شخصی<sup>۵</sup> که به اجزایی مانند خودآگاهی، خودشکوفایی، قاطعیت و استقلال تقسیم می‌شود؛ ۲- بهرهٔ هیجانی بین‌شخصی<sup>۶</sup> که شامل همدلی، روابط بین‌فردی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی است؛ ۳- بهرهٔ هیجانی قابلیت‌سازش‌یافتگی<sup>۷</sup> که اجزای آن عبارتند از انعطاف‌پذیری، آزمون واقعیت<sup>۸</sup> و توانایی حل مسئله؛ ۴- بهرهٔ هیجانی مدیریت استرس<sup>۹</sup> که کنترل تکانه و تحمل تنیدگی را در بر می‌گیرد؛ ۵- بهرهٔ هیجانی خلق عمومی<sup>۱۰</sup> که به اجزایی مانند امیدواری و شادمانی تقسیم می‌شود.

۱. Bar-on

۲. Goleman

۳. Zeal

۴. Persistence

۵. Intrapersonal EQ

۶. Interpersonal EQ

۷. Adaptability EQ

۸. Reality testing

۹. Stress Management EQ

۱۰. General Mood EQ

مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۰a)، به بررسی و مقایسه سه برداشت متفاوت از هوش هیجانی می‌پردازند. به نظر آنها امروزه مفهوم هوش هیجانی در سه معنی به کار برده می‌شود:

۱- هوش هیجانی به معنی روح زمان<sup>۱</sup>: این مفهوم از زبان آلمانی ترجمه شده و به عقاید و ایده‌هایی گفته می‌شود که در مقطع زمانی خاصی از تاریخ به باور غالب و مسلط در میان مردم تبدیل می‌شوند. روح زمان به تغییرات فرهنگی، پیشرفت‌های علمی و مقتضیات خاص دوره‌های مختلف زمانی بستگی دارد، برای مثال گلמן (۱۹۹۵) ترجمه پارسا، (۱۳۸۰، ص ۱۸) به این مطلب اشاره می‌کند و می‌گوید: «من مجبور بودم برای نوشتن این کتاب منتظر بمانم تا در این زمینه به یافته‌های کافی دست پیدا کنم...». مفهوم هوش هیجانی جنبه‌هایی از روح زمان ما را در بر می‌گیرد (سالووی، مایر و کاروسو، ۲۰۰۰a)، چرا که آمادگی‌های فرهنگی و مقتضیات زمان ما (احساس نیاز شدید به نظم‌جویی هیجانی) و یافته‌های علمی (کشف ارتباط عمیق میان فکر و هیجان) زمینه را برای مطرح شدن این سازه آماده کرده بود، اما تلقی هوش هیجانی تنها به این معنی، چنانکه برخی‌ها معتقدند، درست نیست.

۲- هوش هیجانی به‌عنوان رگه‌های شخصیتی: افرادی مثل بارآن، در این دسته قرار می‌گیرند. به نظر سالووی و مایر، اگرچه هوش هیجانی با برخی از رگه‌های شخصیتی مانند سخت‌رویی<sup>۲</sup> (کوباسا، ۱۹۷۹) و تفکر سازنده<sup>۳</sup> (اپشتاین<sup>۴</sup>، ۱۹۹۸) ارتباط دارد، اما مطابق خود آنها نبوده و مستقل است.

۳- هوش هیجانی به‌عنوان توانایی ذهنی: خود سالووی و مایر بر این عقیده‌اند. علاوه بر مدل‌هایی که شرح آنها گذشت، چند مدل دیگر در این حوزه وجود دارد. برای مثال، کوپروساواف<sup>۵</sup> (۱۹۹۷)، به نقل از شوت و همکاران، (۱۹۹۸) به نقش هوش هیجانی در سازمان‌ها تاکید کرده و بهره‌ی هیجانی اجرایی<sup>۶</sup> را مطرح می‌کند، وی هوش

1. Zeitgeist

2. Hardiness

3. Constructive Thinking

4. Epstein

5. Cooper & Sawaf

6. Executive EQ

هیجانی را براساس سواد هیجانی به معنای دانش فرد در مورد ماهیت و علت هیجان‌های خود، تناسب هیجانی<sup>۱</sup> شامل انعطاف‌پذیری و سخت‌رویی هیجانی، عمق هیجانی<sup>۲</sup> شامل شدت هیجان‌ها و توانایی تقویت و تعمیق آنها و کیمیاگری هیجانی<sup>۳</sup> به معنای توانایی استفاده از احساسات و هیجان‌ها برای خلاقیت، تعریف می‌کند.

### اندازه‌گیری هوش هیجانی

تحول مدل‌های نظری هوش هیجانی به‌صورت همزمان موجب تحول ابزارهای سنجش این سازه شده است. از وقتی که سالووی، مایر و دیپائولو (۱۹۹۰)، اولین مقیاس خود را برای سنجش یکی از اجزای هوش هیجانی - تشخیص هیجان‌ها - ارائه کردند، انفجاری در حوزهٔ اندازه‌گیری این سازه رخ داد و موج عظیمی از مقیاس‌ها، اعم از مقیاس‌های خودگزارشی غیرعلمی چاپ‌شده در نشریات و روزنامه‌های عمومی و تلاش‌های ارائه‌شده در مجلات علمی شکل گرفتند. مدل‌های مختلف هوش هیجانی روش‌های متعددی را برای سنجش آن به‌وجود آوردند که به‌طور کلی می‌توان آنها را به دو دسته تقسیم کرد:

**الف: مقیاس‌های ترجیحی<sup>۴</sup>** که شامل مقیاس‌های خودگزارشی و درجه‌بندی‌های

آزمونگر می‌شود:

۱- سیاههٔ بهرهٔ هیجانی باران<sup>۵</sup>: این پرسشنامه ۱۳۳ ماده و پانزده خرده‌مقیاس مجزا دارد

که هر کدام یکی از توانایی‌های زیر را می‌سنجد: خودآگاهی هیجانی، قاطعیت، خودملاحظه‌گری یا توجه به خود، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، روابط بین‌شخصی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، حل مسئله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری، تحمل تنیدگی، کنترل تکانه، شادمانی و امیدواری.

1. Emotional Fitness

2. Emotional Depth

3. Emotional alchemy

4. Prefence

5. Bar-on Emotional Quotient Inventory (Bar-on EQ -I)

بارآن این پانزده توانایی را در پنج گروه خلاصه می‌کند که بیشتر به آنها اشاره شد. وی در تحقیقات خود مدارکی را دال بر پایداری و روایی آزمون خود ارائه می‌دهد، اما در تحقیقات متعدد حمایت کمی را به دنبال داشته است.

۲- مقیاس سبک ادراک عواطف<sup>۱</sup> بارنت: بارنت (۱۹۹۶)، به نقل از شوت و همکاران، (۱۹۹۸) این مقیاس را که ۹۳ ماده دارد، تهیه کرده است و بر این اساس توجه سریع، مناسب و آسان به احساسات را پایه‌های هوش هیجانی می‌داند. این مقیاس سه سبک ادراک عواطف را اندازه می‌گیرد: ادراک متکی بر حالت‌های بدنی، ادراک متکی بر ارزشگذاری‌ها و ادراک متکی بر منطق. بارنت دریافت ادراک بدنی احساسات با سلامت روانی، مهارت‌های اجتماعی و خلاقیت همبسته است.

۳- آزمون نقشه بهره هیجانی<sup>۲</sup> کوپر و ساواف: این تست توسط کوپر و ساواف (۱۹۹۷)، به نقل از مایر، سالووی و کاروسو، (۲۰۰۰b) تهیه شده و شامل ۲۵۰ ماده و ۲۱ خرده‌مقیاس است که در پنج گروه اصلی دسته‌بندی می‌شوند:

۱- محیط جاری<sup>۳</sup> که هم فشارها و هم رضایت‌مندی‌های زندگی را می‌سنجد؛ ۲- سواد هیجانی که به اندازه‌گیری خودآگاهی هیجانی، ابراز هیجان‌ها و آگاهی از هیجان‌های دیگران می‌پردازد؛ ۳- قابلیت‌های بهره هیجانی<sup>۴</sup> که توانایی‌هایی مانند اراده، خلاقیت و تعاملات بین‌شخصی را می‌سنجد؛ ۴- نگرش‌ها و ارزش‌های بهره هیجانی که اشراف<sup>۵</sup>، اشراق<sup>۶</sup>، قدرت شخصی و یکپارچگی «خود» را اندازه می‌گیرد؛ ۵- این گروه از خرده‌مقیاس‌ها به اندازه‌گیری پیامدهای هوش هیجانی مانند سلامت عمومی، کیفیت زندگی و روابط و عملکرد بهینه اختصاص دارد.

۱. Style in the perception of affect scale

۲. EQ-Map Test

۳. Current Invironment

۴. E.Q. Competencies

۵. Out Look

۶. Intuition

۴- سیاههٔ قابلیت‌های هیجانی (ECI)<sup>۱</sup>: این پرسشنامه توسط گلمن، هی و همکارانشان (۱۹۹۹، به نقل از واتکین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰) ساخته شده و نمونه‌ای از آزمون‌های شفاهی است که توسط آزمونگر درجه‌بندی می‌شود. مطابق این مدل، هوش هیجانی به‌عنوان ظرفیت شناخت احساسات خود و دیگران به‌منظور برانگیزاندن خود و مدیریت صحیح هیجان‌ها در خود و دیگران تعریف می‌شود. این پرسشنامه ۱۱۰ ماده دارد و چهار جنبه را می‌سنجد: ۱- خودآگاهی، شامل خودآگاهی هیجانی، ارزیابی صحیح خود و اعتماد به نفس؛ ۲- آگاهی اجتماعی شامل همدلی، آگاهی سازمانی و جهت‌گیری خدمتگزارانه<sup>۳</sup>؛ ۳- مدیریت خود، شامل کنترل خود، وظیفه‌شناسی، سازش‌یافتگی، ارزشگذاری صحیح، انگیزهٔ پیشرفت و ابتکار؛ ۴- مهارت‌های اجتماعی، شامل تاثیرگذاری، رهبری، ارتباط، مدیریت تعارض، مشارکت در کار گروهی و تسهیل‌گری. البته این پرسشنامه توسط خود شخص نیز تکمیل می‌شود.

۵- سیاههٔ هوش هیجانی<sup>۴</sup>: این مقیاس توسط شوت<sup>۵</sup> و همکارانش (۱۹۹۸) ساخته شده است. کار آنها بر مبنای مدل سالووی و مایر استوار است. آنها ابتدا ۶۲ آیتم را که ابعاد مختلف مدل را شامل می‌شد، انتخاب کرده و با تحلیل پاسخ‌های افراد به این آیتم‌ها، مقیاس ۳۳ ماده‌ای را تهیه کردند. ۱۳ ماده از این مقیاس، ادراک، ارزیابی و ابراز هیجان‌ها را می‌سنجد، ۱۰ ماده به توانایی استفاده از هیجان‌ها اختصاص دارد و ۱۰ مادهٔ دیگر نظم‌بخشی هیجان‌ها را اندازه می‌گیرد. بررسی‌ها در این زمینه همسانی درونی و پایایی بازآزمایی این مقیاس را تایید کرده‌اند (شوت و همکاران، ۲۰۰۷؛ شوت و همکاران، ۱۹۹۸؛ گیجانک<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ غلامعلی لواسانی و همکاران، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر از این آزمون استفاده شده است.

1. Emotional Competence Inventory (ECI)

2. watkin

3. Service Orientation

4. Emotional Intelligence Inventory

5. Schutte

6. Giganc



۶- **مقیاس رگه فراخلقی**<sup>۱</sup>: سالووی و همکاران (۱۹۹۵) مقیاس رگه فراخلقی را تهیه کردند. این مقیاس از سه عامل توجه<sup>۲</sup>، تمایز یا وضوح<sup>۳</sup> و بازسازی<sup>۴</sup> تشکیل شده است و یک الگوی پردازش اطلاعات را نشان می‌دهد که در آن شاخه‌های چهارگانه مدل توانایی در مراحل سه‌گانه پردازش اطلاعات وارد می‌شوند، به این ترتیب که شاخه اول (توجه و شناسایی هیجان‌ها) به‌عنوان درون‌داد سیستم پردازش اطلاعات، شاخه‌های دوم و سوم (تسهیل هیجانی فکر و فهم هیجان‌ها) به‌عنوان پردازش ذهنی سیستم و در نهایت شاخه چهارم (نظم‌بخشی هیجان‌ها) به‌عنوان برون‌داد سیستم مطرح می‌شوند. در این الگو، درون‌داد به پردازش ذهنی منجر شده و در نهایت برون‌داد مناسبی ارائه می‌شود (قربانی و همکاران، ۲۰۰۲).

#### ب: مقیاس‌های عملکردی<sup>۵</sup>

سالووی، مایر و کاروسو (۱۹۹۷) مقیاسی تهیه کردند که به‌صورت عملکردی و همانند مقیاس‌های استاندارد سنجش هوش، به اندازه‌گیری هوش هیجانی پردازد، چراکه آنها معتقدند هوش هیجانی، یک هوش واقعی و متمایز است و سنجش آن بهترین مقیاس یک مقیاس عملکردی است. در این زمینه آنها مقیاس چندعاملی هوش هیجانی (MEIS)<sup>۶</sup> را بر مبنای مدل توانایی طراحی کردند. این مقیاس دارای دوازده سری از تکالیف است که در چهار شاخه مدل توانایی قرار می‌گیرند. با توجه به اینکه بررسی‌های اولیه در خصوص مقیاس MEIS نتایج چندان رضایت‌بخشی نداشتند، سازندگان این مقیاس برای رفع نواقص آن، مقیاس (MSCEIT)<sup>۷</sup> را تهیه کردند. مایر، سالووی و کاروسو (۲۰۰۲) در بررسی‌های خود نشان دادند که این مقیاس، همسانی درونی مناسب (۰/۹۵) و پایایی آزمون-بازآزمون خوبی داشته (۰/۷۵) و از تعاریف سنتی شخصیت استقلال نسبی دارد.

1. Trait Meta Mood Scale(TMMS)

2. Attention

3. Clarity

4. Repair

5. Performance

6. Multifactor Emotional Intelligence Scale(MEIS)

7. Mayer , Salovey and Caruso Emotional Inteuigence Test (MSCEIT)



## هوش هیجانی و سلامت

پژوهش‌های متعددی در زمینه ارتباط هوش هیجانی و سلامت جسمانی و روانی انجام گرفته که نتایج آنها حاکی از این است که هوش هیجانی هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم با سلامت ارتباط دارد.

پریموزیک، بنت و فورنهام<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، نشان دادند که بین هوش هیجانی و شادمانی<sup>۲</sup> رابطه مستقیم معنی‌داری وجود دارد و شادمانی یکی از مؤلفه‌های اصلی سلامت روان است. هرکدام از اجزای هوش هیجانی، به نحوی بر کیفیت سلامت تاثیر دارند. تحقیقات سالووی و همکاران (۲۰۰۲-۱۹۹۵) با مقیاس رگه فراخلقى نشان داد که بین هوش هیجانی ادراک شده و عملکردهای روانی و بین‌شخصی ارتباط معنی‌داری وجود دارد، به نحوی که هوش هیجانی زیاد با افسردگی و اضطراب اجتماعی کم، همدلی و رضایت بین شخصی بالا و سبک‌های مقابله‌ای سازش‌یافته همسوست.

توجه هیجانی زیاد با سطح کورتیزول و فشار خون پایین همراه است که این مسئله در سلامت جسمانی اهمیت دارد. توجه هیجانی با خودهشیاری شخصی و جمعی، همدلی و نورویتیزم نیز مرتبط است. تمایز و وضوح هیجانی زیاد با عواطف و نشخوارهای ذهنی منفی پایین ارتباط دارد و تمایز هیجانی پایین با نورویتیزم، آسیب‌پذیری در مقابل استرس و آشفتگی‌های هیجانی مرتبط است. بازسازی هیجانی زیاد با بیماری‌های جسمانی، سبک‌های مقابله‌ای انفعالی و نشخوارهای ذهنی منفی ارتباط معکوس و با سبک‌های مقابله‌ای فعال رابطه مستقیم دارد. هوش هیجانی با اختلال ناگویی خلقی رابطه معکوس دارد.

سالووی و همکارانش در نهایت نتیجه می‌گیرند افرادی که می‌توانند به احساسات خود توجه کرده، آنها را درک و حالت‌های خلقی خود را بازسازی کنند، خواهند توانست تاثیر اتفاقات استرس‌زا را به حداقل برسانند و به راحتی با آنها مقابله کنند.

<sup>1</sup> . Premuzic, Bennett , & Furnham

<sup>2</sup> . Happiness

آنهایی که توجه، تمایز و بازسازی اندکی دارند، برای فهم هیجان‌هایشان دچار نشخوارهای ذهنی می‌شوند. این نشخوارها درغیاب توجه، تمایز و بازسازی منجر به برانگیختگی طولانی فیزیولوژیکی می‌شود و پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت. هاکسیمی و مارو (۱۹۹۱)، به نقل از سالووی و همکاران، (۲۰۰۰) دریافتند که نشخوارهای ذهنی منفی به دوره‌های مزمن افسردگی منجر می‌شوند.

ارتباط بین ناگویی خلقی و هوش هیجانی در تحقیقات متعددی بررسی شده است. همان‌طور که پیشتر گفته شد، افراد مبتلا به ناگویی خلقی در شناسایی و بیان حالت‌های هیجانی خود و دیگران ناتوان‌اند، مشکل این افراد بیشتر به مؤلفه تمایز هیجانی برمی‌گردد. قربانی و همکاران (۲۰۰۲-۱۳۷۹) در مطالعه بین‌فرهنگی (ایران و آمریکا) به یافته‌هایی مشابه یافته‌های سالووی و همکاران (۱۹۹۵) دست یافتند. براساس یافته‌های آنان، توجه هیجانی با خودهشیاری بالا و تفکر متوجه بیرون (از ویژگی‌های ناگویی خلقی) پایین همراه است. تمایز هیجانی با مشکل در شناسایی و توصیف احساسات (ناگویی خلقی) ارتباط معکوس دارد و بازسازی خلقی با حرمت خود<sup>۱</sup> بالا و اضطراب، افسردگی و تنیدگی پایین همسوست.

گاسپر و دیگران (۲۰۰۰، به نقل از رضایی، ۱۳۸۶) دریافتند افراد با هوش هیجانی زیاد، در قضاوت‌هایشان همسانی خلقی بیشتری نشان می‌دهند. گهم<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) عنوان می‌کند که شدت هیجانی بالا و تمایز پایین به مشکلاتی در نظم‌بخشی رفتار خواهد انجامید. البته یافته‌ها در مورد توجه و ادراک هیجانی قدری متناقض است. کیاروچی و همکاران با استفاده از مقیاس هوش هیجانی شوت و همکاران (۱۹۹۸)، نشان دادند که استرس در افراد با ادراک هیجانی بالا با افسردگی، ناامیدی و افکار خودکشی همراه است. سالووی و همکاران (۱۹۹۵) نیز دریافتند توجه هیجانی با افسردگی و علائم جسمانی مرتبط است.

---

1. Self- Steem

2. Gohm

سالووی و همکاران (۲۰۰۰) در توضیح این یافته‌ها چنین استدلال می‌کنند که توجه هیجانی زمانی افسردگی را به دنبال خواهد داشت که در فرایند پردازش اطلاعات هیجانی، تمایز و بازسازی را به دنبال نداشته باشد. در این حالت هیجان‌ها تشدید می‌شوند و نتایج منفی به بار می‌آورند.

گلمن (۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰) به نقش خودآگاهی به‌عنوان یکی از اجزای هوش هیجانی در سلامت روانی تاکید می‌کند و می‌گوید: «افراد با خودآگاهی زیاد نسبت به حالات روحی خودآگاه هستند، به زندگی خود حساس‌اند، مستقل بوده و حدود شخصی خود را می‌شناسند، از سلامت روانی خوبی برخوردارند و نگرش مثبتی به زندگی دارند». پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که هرچه افراد تجارب خود را بهتر تحلیل، توصیف، طبقه‌بندی و تبیین کنند و نسبت به عوامل، فرایندها و پیامدهای افکار، هیجان‌ها و اعمال خودآگاهی واضحی داشته باشند، از سلامت روانی بیشتری برخوردار بوده و در زندگی موفق‌ترند (قربانی، ۱۳۸۰). افراد با هوش هیجانی زیاد، دید مثبتی به زندگی دارند، نسبت به دیگران خوش‌بین‌ترند و رضایت بیشتری را گزارش می‌دهند (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a).

هوش هیجانی با رگه‌های شخصیتی مانند گشودگی به تجربه، حرمت خود و سخت‌رویی که در سلامت روان نقش عمده‌ای دارند، رابطه مثبت و با روان‌آزرده‌خویی (نوروتیزم) ارتباط منفی دارد (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۰a).

پلیتری (۲۰۰۲) نشان داد که بین نمره کل مقیاس (MEIS) با مکانیسم‌های دفاعی سالم مثل طنز و تصعید، رابطه معنی‌دار مثبت و با مکانیسم‌های دفاعی سازش‌نیافته مثل دفاع‌های نارسیستیک و نوروتیک رابطه منفی وجود دارد. در بررسی جزء به جزء مشخص شد که دانش هیجانی با مکانیسم‌های دفاعی سالم رابطه مثبت معنی‌دار و با مکانیسم‌های دفاعی ناسالم رابطه منفی معنی‌دار دارد، اگرچه این ارتباط در مورد ادراک و نظم‌بخشی هیجانی نیز وجود داشت، اما معنی‌دار نبود.

شوت و همکاران (۲۰۰۷) در فراتحلیل پژوهش‌های مربوط به هوش هیجانی و سلامت به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و سلامت روان‌شناختی همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد.

### هوش هیجانی و روابط انسانی

شوت و همکاران (۲۰۰۱) در هفت پژوهش جداگانه به بررسی رابطه هوش هیجانی و روابط بین‌شخصی پرداختند، آنها دریافتند که افراد با هوش هیجانی زیاد از قدرت خودکنترلی زیادی برخوردارند و نگاه همدلانه بیشتری نسبت به دیگران دارند. پژوهش بعدی آنها نشان داد که بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی رابطه مثبتی وجود دارد، به این معنی که افراد با هوش هیجانی زیاد قادر به مدیریت صحیح روابط خود هستند، توانایی رهبری زیادی دارند و در حل تعارضات بین شخصی تواناترند، آنها روحیه همکاری خوبی دارند و در فعالیت‌های گروهی مشارکت می‌کنند. هوش هیجانی موجب شکل‌گیری روابط مثبت و صمیمانه‌تری می‌شود و به حفظ و تداوم ارتباط‌ها کمک می‌کند.

از دیگر نتایج این پژوهش‌ها ارتباط میان هوش هیجانی و رضایت زناشویی است، افرادی که هوش هیجانی زیادی دارند و همسرانشان را نیز به‌عنوان فرد با هوش هیجانی زیاد درجه‌بندی می‌کنند، رضایت بیشتری را گزارش دادند. همسرانی که هوش هیجانی زیادی دارند، قادر به تعاملات هیجانی سازنده‌اند و از احساسات خود برای پیشرفت هرچه بیشتر روابطشان استفاده می‌کنند، آنها احساسات همدیگر را به‌خوبی درک می‌کنند، به تفاوت‌های فردی بین زن و مرد واقف‌اند و ارتباطات مناسبی دارند. آنها به شیوه‌ای سازنده از هم انتقاد می‌کنند و به‌راحتی می‌توانند احساس خود به طرف مقابل انتقال دهند. درنهایت شرکت‌کنندگان پژوهش آخر زندگی با همسری را رضایت‌بخش عنوان کردند که قادر به تشخیص هیجان‌های خود و دیگران بوده و هوش هیجانی زیادی داشته باشد.

هوش هیجانی در روابط والد - فرزندی نیز نقش دارد. مطالعه با مقیاس چندعاملی هوش هیجانی نشان داد که هوش هیجانی ارتباط معنی‌داری با صمیمیت و گرمی روابط

والدین و فرزندان آنها دارد (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۸). در مورد همدلی باید گفت که افراد همدل انطباق عاطفی بهتری داشته، معاشرتی‌ترند و در میان مردم محبوبیت بیشتری دارند (گلمن، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰)، این افراد در پاسخ‌دهی به محیط اجتماعی و ایجاد و حفظ شبکه اجتماعی پشتیبان برای خود موفق‌ترند (مایر، سالووی و کاروسو، ۲۰۰۸). مایر و گهر (۱۹۹۶) دریافتند که بین ادراک هیجانی و گشودگی هیجانی با همدلی ارتباط وجود دارد. همچنین غلامعلی لوسانی و همکاران (۱۳۸۶) نشان می‌دهند که هوش هیجانی با انگیزه پیشرفت در دانش‌آموزان دبیرستانی رابطه مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر، دانش‌آموزانی که از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند، به همان نسبت انگیزه پیشرفت بیشتری دارند.

### هوش هیجانی و خشم و پرخاشگری

یافته‌های پژوهشی مختلف حکایت از ارتباط معکوس هوش هیجانی و خشم دارند. یافته‌ها در مورد ناگویی خلقی که با هوش هیجانی ارتباط معکوس دارد، نشان می‌دهد که افراد مبتلا به این اختلال، خشم غیرکلامی بیشتری را ابراز می‌کنند و شیوه‌های خشن‌تری را برمی‌گزینند (برنباوم<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۶، به نقل از رضانی، ۱۳۸۶). تحقیقات مایر و همکاران (۱۹۹۸، به نقل از رضانی، ۱۳۸۶) نشان داد که هوش هیجانی با خشونت و آشفته‌گی‌های رفتاری دانشجویان رابطه معکوس دارد.

رابین (۱۹۹۹، به نقل از رضانی، ۱۳۸۶) نشان داد که هوش هیجانی با رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری دانش‌آموزان ارتباط معنی‌داری دارد. اسمیت و همکاران (۲۰۰۱) نیز نشان دادند که خودآگاهی با ابراز کلامی خشم و پرخاشگری رابطه معکوس دارد. نتیجه پژوهش براکت، مایر و وارنر (۲۰۰۴) حاکی از این بود که هوش هیجانی با رفتارهای منفی و سازش‌نیافته دانشجویان همبستگی منفی دارد. همچنین تحقیق رضانی و عبداللهی

<sup>۱</sup> . Berenbaum

(۱۳۸۵) نشان داد که هوش هیجانی با خشم حالت، خشم صفت و ابراز درونی و بیرونی خشم رابطه معکوس و با کنترل درونی و بیرونی خشم همبستگی مثبت دارد.

گلמן (۱۹۹۵، ترجمه پارسا، ۱۳۸۰) مدیریت هیجانی را توانایی اداره خشم، ترس، اندوه و اضطراب تعریف می‌کند و در مجموع هوش هیجانی را بهترین مرهم برای خشم می‌داند.

رازل و کب من<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) خشم و پرخاشگری را در محیط کار مورد توجه قرار دادند و تاثیر دو عامل هوش هیجانی و گرایش‌های عاطفی بر آن را در مدل جدیدی مطرح ساختند. در این مدل، هوش هیجانی بر اساس تعریف گلמן (۱۹۹۸)، به نقل از مایر سالووی و کاروسو، (۲۰۰۰b) به عنوان خودآگاهی، خودنظم‌بخشی، همدلی، انگیزش خود و مهارت‌های اجتماعی تعریف می‌شود و گرایش‌های عاطفی شامل رگه عاطفه مثبت<sup>۲</sup> به معنی گرایش به تجربه حالت‌های عاطفی مثبت و رگه عاطفه منفی<sup>۳</sup> به معنی گرایش به تجربه حالت‌های منفی است.

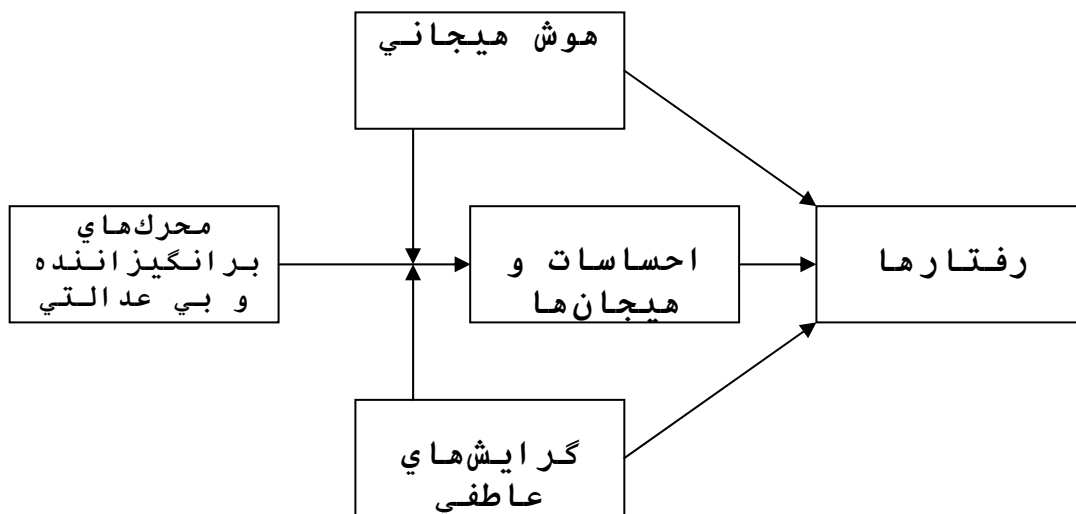
فرایند شکل‌گیری خشم و پرخاشگری در محیط کار به این شکل است که محرک‌های برانگیزاننده منجر به بی‌عدالتی ادراک می‌شوند. این ادراک موجب بروز هیجان‌های منفی مانند خشم و ناکامی می‌گردد و این هیجان‌ها رفتارهای پرخاشگرانه را موجب می‌شوند. اما نقش تفاوت‌های فردی (هوش هیجانی و گرایش‌های عاطفی) در این مدل این است که از یک طرف رابطه میان ادراک بی‌عدالتی و هیجان‌ها را تعدیل کنند و از سوی دیگر، رفتارهای سازش‌یافته‌ای ایجاد کنند. اگر فرد هوش هیجانی زیاد و گرایش‌های عاطفی مثبت داشته باشد، قادر به کنترل هیجان‌های منفی و انتخاب رفتارهای سازش‌یافته خواهد بود، در غیر این صورت هیجان‌های منفی در نهایت موجب پرخاشگری می‌شوند.

این مدل را می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد:

<sup>۱</sup> . Rozell & Quebbman

<sup>۲</sup> . Trait – positive Affect

<sup>۳</sup> . Trait – Negative Affect



### سلامت روان‌شناختی

آدمی از دیر باز به شیوه‌های گوناگون سعی در بهبود وضع زندگی و در نتیجه افزایش سطح سلامت جسمانی و روانی خود داشته، تا اینکه احساس بهزیستی همیشه به‌عنوان یکی از اهداف بشر فراسوی آدمی خودنمایی کرده است. در این زمینه روان‌شناسان نیز از سه دهه گذشته تحقیقات متعددی در مورد احساس بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> انجام داده و عوامل مؤثر بر آن را بررسی کرده‌اند (دینر، ساه، لوکاس و اسمیت<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹).

ارائه تعریفی هماهنگ از سلامت روان‌شناختی که مورد پذیرش همه جوامع و فرهنگ‌های مختلف باشد، مشکل است، چرا که هر تعریفی که از سلامت روان‌شناختی ارائه شود، ناگزیر با ارزش‌های جامعه‌ای که تعریف از آن برخاسته، گره خورده است و به گفته اسمیت (۱۹۵۹، به نقل از کامپتون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱) چون ارزش‌های جوامع متفاوت است، تعاریف سلامت نیز متفاوت خواهد شد.

<sup>۱</sup> . Subjective well-Being (SWB)

<sup>۲</sup> . Diener, suh, lucas & smith

<sup>۳</sup> . Compton



پینکارت<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) سلامت را ارزیابی مثبت از زندگی همراه با احساسات خوب می‌داند، سازمان بهداشت جهانی (۱۹۷۴، به نقل از تی‌لور<sup>۲</sup>، ۱۹۹۹) سلامت را این‌گونه تعریف می‌کند: «حالت بهزیستی کامل جسمانی، اجتماعی و روانی و نه فقط فقدان بیمار یا ناتوانی». کارل میننجر<sup>۳</sup> در مورد سلامت روان‌شناختی می‌گوید: «سلامت روان‌شناختی عبارت است از سازش فرد با جهان اطرافش تا حد امکان، به طوری که موجب شادی و برداشت مفید و مؤثر به طور کامل شود» (میلانی‌فر، ۱۳۷۸).

ویلسون<sup>۴</sup> (۱۹۶۷) ویژگی‌های افراد سالم را چنین برمی‌شمرد: افرادی جوان، تندرست، تحصیلکرده، با درآمد خوب، برون‌گرا، مثبت‌اندیش، فارغ از نگرانی مذهبی، متأهل، با عزت نفس زیاد، روحیه کاری خوب و انتظارات مثبت، از هر دو جنس (دینر و همکاران، ۱۹۹۹). دوان شولتز (ترجمه خوشدل، ۱۳۶۲) دو ویژگی را برای افراد سالم ذکر می‌کند:

الف: این افراد بر زندگی خویش آگاهانه تسلط دارند و بیشتر اوقات می‌توانند با عقل و هوشیاری رفتار خود را هدایت کنند و مسئول سرنوشت خود باشند.

ب: این افراد در حال زندگی می‌کنند و کمتر از گذشته خود تأثیر می‌پذیرند و کمتر دغدغه آینده را دارند.

### مؤلفه‌های سلامت روان‌شناختی

سلامت روان‌شناختی سازه واحدی نیست، بلکه مقوله گسترده‌ای از پدیده‌هاست (دینر و همکاران، ۱۹۹۹) که این مقوله گسترده را می‌توان شامل سه مؤلفه دانست:

الف: برابند کلی رضایت از زندگی<sup>۵</sup> شامل رضایت از زندگی گذشته و جاری، تمایل به تغییر یا عدم تغییر در زندگی و دیدگاه دیگران در مورد زندگی فرد (پینکارت، ۲۰۰۰؛ دینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ دینر، ۲۰۰۰؛ کوپر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸)؛

1. Pinquart

2. Taylor

3. menninger

4. Wilson

5. Life Satisfaction

6. Cooper

ب: رضامندی از حوزه‌های مهم زندگی مثل شغل، خانواده، اوقات فراغت، تندرستی و امور مالی (دینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ دینر، ۲۰۰۰)؛

ج: شادمانی<sup>۱</sup> یا به عبارتی غلبه عواطف مثبت (لذت، سرخوشی، شادی، سربلندی، مهربانی، رضامندی، شور و هیجان) بر عواطف منفی (گناه، شرم، غمگینی، اضطراب، نگرانی، خشم، استرس، افسردگی و حسادت) (دینر و همکاران، ۱۹۹۹؛ دینر، ۲۰۰۰؛ پینکارت، ۲۰۰۰؛ کوپر، ۱۹۹۸).

در تقسیم‌بندی دیگر می‌توان گفت سلامت روان‌شناختی شامل دو جزء شناختی و عاطفی است که رضامندی از زندگی جزء شناختی آن و نشان‌دهنده ارزیابی شناختی از کیفیت زندگی براساس استانداردهای شخصی است، شادمانی جزء عاطفی سلامت که بیانگر پاسخ‌های هیجانی افراد و مربوط به غلبه عواطف مثبت بر عواطف منفی است (پینکارت، ۲۰۰۰؛ کوپر، ۱۹۹۸؛ دوب<sup>۲</sup>، ۱۹۹۸).

### خشم، سلامت و بهزیستی

دیدگاه سنتی پزشکی تنها وظیفه خود را، مداوای نشانه‌های جسمانی بیمار می‌دانست و از نقش هیجان‌ها در این زمینه غافل بود، اما امروزه در مورد اینکه هیجان‌ها ارتباط تنگاتنگی با سلامت جسمانی و روانی دارند، هیچ شکی وجود ندارد، خشم نیز به‌عنوان یک هیجان از این قاعده مستثنا نیست.

محققان دریافته‌اند که ناقلان فعال در سیستم ایمنی بدن همان ناقلانی هستند که در مراکز هیجان مغز فعالیت می‌کنند، حتی نشان داده شده که راه جسمانی مستقیمی وجود دارد که به هیجان‌ها اجازه می‌دهد تا بر سیستم ایمنی اثر بگذارند (آدر<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۹۹۰، به نقل از گلמן، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰).

1. Happiness

2. Dub

3. Ader

هیجان‌های منفی و شیوه ابراز آنها با اختلال و ناسازگاری مرتبطاند، تجربه بیش از حد و مکرر هیجان‌های منفی از یک طرف و سرکوب شدید آنها از طرف دیگر، مهم‌ترین عوامل بیماری‌های روان‌تنی محسوب می‌شوند، در این میان خشم جایگاه ویژه‌ای دارد.

تحقیق چانج<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۰۲) نشان داد بین تجربه مزمن خشم و بیماری‌های قلبی-عروقی در مردان رابطه مستقیمی وجود دارد. همچنین ایگر<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۰۴) در یک مطالعه طولی نشان دادند که خشم و خصومت از پیش‌بینی‌کننده‌های قوی بیماری‌های قلبی و مرگ و میر زودرس محسوب می‌شوند.

تحقیقات مربوط به الگوی رفتاری A نشان می‌دهد که افراد دارای تیپ A به استرس‌های بین‌شخصی با خشم، خصومت و پرخاشگری واکنش نشان می‌دهند که این کار موجب به هم خوردن فعالیت سیستم‌های خود مختار شده و منجر به ناراحتی‌های کرونری قلب، سکته مغزی و در نهایت مرگ زودرس می‌شود. دمبوسکی و همکاران (۱۹۸۵) در بررسی‌های خود مشاهده کردند که از مؤلفه‌های تیپ A، خشم و خصومت از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم بیماری‌های قلبی-عروقی، دفعات مراجعه به پزشک و دفعات آنژیوگرافی است.

ویس<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۵)، دریافتند که خصومت/خشم با سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و افسردگی رابطه مستقیم دارد. آنها نشان دادند که تجربه مداوم خشم و خصومت از پیش‌بینی‌کننده‌های مصرف سیگار و مواد مخدر است.

یافته‌های الکساندر (۱۹۷۹) نشان داد که سرکوب خشم موجب افزایش فشار خون می‌شود، این مسئله به این دلیل است که تجربه خشم و سرکوب آن موجب آزادی هورمون‌های آدرنالین و نورآدرنالین شده و ترشح این هورمون‌ها موجب بالا رفتن قند و فشار خون می‌شود، خطر زمانی بیشتر است که کلسترول خون بالا باشد که به‌طور معمول در افراد پرخاشگر این‌گونه است (ویلیامز، ۱۹۸۹ ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹).

1. Chang

2. Eaker

3. Weiss

نتایج برخی از بررسی‌ها حاکی از این است که نمره (O-H) با تعداد سلول‌های NK که جزئی از سیستم دفاعی بدن هستند و در نابودی تومورها نقش دارند، مرتبط است، به این ترتیب که افراد با نمره (O-H) بالا تعداد کمتری از این سلول‌ها را دارند (ویلیامز، ۱۹۸۹ ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹).

بررسی‌های دیگر نشان می‌دهد که اغلب خشم و تکانشگری به اختلال خوردن منجر می‌شود (اینگل<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). علت اینکه افراد عصبی اغلب پرخوری می‌کنند، به مقدار سروتونین مغز بر می‌گردد. کمبود سروتونین موجب افزایش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک و در نتیجه افزایش خشم و پرخاشگری می‌شود. خوردن زیاد موجب افزایش سروتونین و آرامش موقت می‌شود.

نتایج پژوهش جالکونن و آلستروم<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) نشان داد که بین خشم و خصومت با سلامت روان و کیفیت زندگی رابطه تنگاتنگی وجود دارد، به این ترتیب که خشم و خصومت کیفیت زندگی پایین و اختلالات روان‌تنی را پیش‌بینی می‌کند.

از بعد دیگر، خشم و پرخاشگری موجب به خطر افتادن سلامت روابط بین‌شخصی می‌شود و در کارکردهای خانواده و جامعه اختلال ایجاد می‌کند. به عقیده دیوید میس (به نقل از ویلیامز، ۱۹۸۹ ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹)، چیره شدن خشم مهم‌ترین عامل از هم‌پاشیدگی خانواده‌هاست. به نظر وی، خشم ویران‌کننده محبت و صمیمیت است و کوچک‌ترین اختلاف را به فاجعه تبدیل می‌کند. فرد خشمگین منطق خشک و غیرقابل‌انعطافی پیدا کرده و حل تمام مسائل را غیرممکن می‌سازد.

ماکسول<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) در پژوهش خود نشان داد که نشخوارهای<sup>۴</sup> ذهنی خشمگینانه از پیشایندهای اصلی رفتارهای پرخاشگرانه ورزشکاران است. همچنین نتیجه مطالعه مروری

1. Engel

2. Julkunen & Ahlstrom

3. Maxwell

4. rumination

نزیت، کانگر و کانگر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷)، حاکی از این است که بین خشم و رانندگی پرخاشگرانه که سالانه منجر به مرگ و میر هزاران نفر می‌شود، رابطه مستقیمی وجود دارد.

در پایان، این نکته قابل ذکر است که ابراز خشم به صورت مقطعی مشکلی پیش نمی‌آورد، مشکل زمانی به وجود می‌آید که خشم به صورت ویژگی ثابت در آید. مک اوآن (۱۹۹۳)، به نقل از گلمن، ۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰ می‌گوید: درکل، شواهد نشان می‌دهند که سیستم عصبی در اثر فشار مداومی که بر روحیه فرد وارد می‌شود، در معرض ساییدگی و ازهم‌پاشیدگی قرار می‌گیرد. در نتیجه می‌توان گفت به نظر می‌رسد سرکوب خشم بیشتر در قالب بیماری‌های جسمانی ظاهر شده و ابراز نادرست آن بیشتر موجب مشکلات ارتباطی و بین‌شخصی می‌شود و هر دو آنها در نهایت بیمارهای روان‌تنی را پدید می‌آورند.

### خشم و شادمانی

در مبحث سلامت روان‌شناختی، اشاره شد که یکی از مؤلفه‌های سلامت روان، شادمانی یا غلبه عواطف مثبت بر عواطف منفی است (دینر، ۲۰۰۰). از نظر تکاملی، هم عواطف مثبت و هم عواطف منفی کارکردهایی برای سازش‌یافتگی و بقای انسان دارند؛ عواطف منفی بسته به موقعیت، سیستم‌های رفتاری جنگ و گریز، اجتناب و بازداری را موجب می‌شوند تا موجود زنده از تهدیدها و آسیب‌ها در امان باشد. عواطف مثبت جزئی از سیستم تسهیل‌کننده رفتاری هستند که موجود زنده را در جهت موقعیت‌های بالقوه پاداش‌دهنده سوق می‌دهند و به وی کمک می‌کنند تا به منابع لازم برای ادامه زندگی مانند غذا، پناهگاه و جفت دست یابد (کار<sup>۲</sup>، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵).

امروزه کارکرد تکاملی بسیاری از هیجان‌های منفی مثل خشم، تحت‌الشعاع زندگی متمدن امروزی قرار گرفته است و کاربرد و بروز آنها در تعاملات اجتماعی سازش‌نیافته

<sup>۱</sup> . Nesbit & Conger

<sup>۲</sup> . Carr

محسوب می‌شوند، به همین دلیل هم در ادبیات پژوهشی شادمانی، از خشم به‌عنوان یکی از موانع شادمانی یاد می‌شود (کار، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵).

خشم دست‌کم از دو بعد می‌تواند بر شادمانی تأثیر داشته باشد؛ نخست به‌دلیل از دست دادن کارکرد تکاملی و قرارگرفتن در مقابل هیجان‌های مثبت و دوم به علت تأثیری که بر سلامت جسمانی و روانی دارد، چرا که سلامت جسمی و روانی از معیارهای احساس شادمانی است.

مقایسهٔ برخی از یافته‌های پژوهشی این فرض را مطرح می‌کند که بین خشم و شادمانی رابطهٔ معکوس وجود دارد. پریموزیک، بنت و فورنهام (۲۰۰۷) نشان دادند که بین شادمانی و رگه‌های شخصیتی توافق، ثبات هیجانی و وظیفه‌شناسی همبستگی مثبت وجود دارد. در همین زمینه استوارت، ایبمیر و دیری<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) دریافتند که روان‌رنجورخویی و روان‌پریشی با شادمانی همبستگی منفی بسیار زیادی دارد. دینر و سلیگمن<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که نمره‌های افراد شاد در توافق، برون‌گرایی و تجربهٔ عواطف مثبت، بیشتر از افراد غیرشاد، و در روان‌رنجورخویی کمتر از آنهاست. از سوی دیگر، پژوهش باریو، آلوجا و اسپیلبرگر (۲۰۰۴) نشان داد که خشم (خشم حالت، خشم صفت و بروز خشم) با ثبات هیجانی و وظیفه‌شناسی رابطهٔ معکوس دارد.

شوارتز و همکاران (۱۹۸۱) در مقایسهٔ شاخص‌های قلبی-عروقی (فشارخون و ضربان قلب) افراد در حالت‌های تجربهٔ خشم، ترس، شادی و غمگینی دریافتند که تجربهٔ خشم با بالاترین مقدار فشارخون سیستولیک و ضربان قلب همراه است، درحالی‌که تجربهٔ شادی، فشارخون و ضربان قلب بهنجاری را ایجاد می‌کند.

وان‌کلیف<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۴) در بررسی نقش هیجان‌ها در مذاکرات و معاملات، نشان دادند که تجربهٔ هیجان‌های مثبت، از جمله شادی، در حین معامله با موفقیت بیشتری همراه است، درحالی‌که خشم به تدریج از مقدار درخواست‌ها و معاملات می‌کاهد و منجر به

<sup>۱</sup> . Stewart, Ebmeier, & Deary

<sup>۲</sup> . Seligman

<sup>۳</sup> . Van Kleef

شکست می‌شود. پرکاربردترین ابزار سنجش شادمانی، پرسشنامه شادمانی آکسفورد<sup>۱</sup> است که توسط هیلز و آرگیل<sup>۲</sup> (۱۹۸۹؛ ۲۰۰۲، به نقل از کاشدان<sup>۳</sup>، ۲۰۰۴) تهیه شده است و ۲۹ ماده دارد.

همانطور که بیان شد خشم با ابعاد روانی و سازه‌های روان شناختی بسیاری در ارتباط است؛ که برخی از این سازه به اجمال مورد بررسی قرار گرفت. لذا از برخی ابزارهای موجود در ادبیات این سازه جهت بررسی ویژگی‌های روان سنجی سیاهه خشم حالت-صفت اسپیلبرگر استفاده قرار گرفت.

---

<sup>۱</sup> . Oxford Happiness Questionnaire

<sup>۲</sup> . Hills & Argyle

<sup>۳</sup> . Kashdan

فصل سوم:  
روش پژوهش



## روش تحقیق

این تحقیق به لحاظ هدف جزو پژوهش‌های تحقیق و توسعه و به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها (طرح تحقیق)، از نوع توصیفی - پیمایش است (سرمد و همکاران، ۱۳۷۶).

## جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر را تمامی دانشجویان ۲۰ تا ۲۹ ساله دانشگاه تهران تشکیل می‌دهند که در نیمسال دوم سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ در دانشکده‌های مختلف این دانشگاه به تحصیل مشغول بودند.

## نمونه و روش نمونه‌گیری

حجم نمونه این پژوهش ۱۱۴۰ نفر است که به شیوه تصادفی طبقه‌ای نسبتی از دانشکده‌های مختلف انتخاب شد. دلایل انتخاب این روش: الف) در مواردی که افراد جامعه مورد پژوهش از نظر صفات غیرمشترک در جامعه ناهمگون بوده و این صفات غیرمشترک در نتیجه پژوهش تأثیر مهمی داشته باشد، نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای بهترین شیوه نمونه‌گیری در آن پژوهش است؛ ب) این شیوه نمونه‌گیری در مقایسه با شیوه‌های دیگر نمونه‌گیری، دقت بیشتری دارد، زیرا در این شیوه نمونه‌گیری، احتمال آنکه افراد طبقه‌ای از جامعه در میان افراد نمونه نماینده‌ای نداشته باشند، به‌طور تقریب صفر است و در گروه نمونه از هر طبقه نماینده‌ای وجود خواهد داشت (شریفی، ۱۳۸۳)؛ ج) نمونه‌گیری طبقه‌ای نسبتی. نوعی از نمونه‌گیری طبقه‌ای است که نسبت هر زیر گروه در نمونه با نسبت آن در جامعه یکسان است و زمانی که پژوهشگر قصد نتیجه‌گیری از کل نمونه و تعمیم یافته‌ها به کل جامعه را دارد، دقیق‌ترین نوع نمونه‌گیری است (گال، بورگ و گال، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳).

شیوه انتخاب افراد نمونه بدین صورت بود که هر دانشکده به‌منزله یک طبقه در نظر گرفته شد. در هر یک از دانشکده‌ها، انتخاب افراد با مراجعه به دفتر آموزش دانشکده و

هماهنگی با این دفتر و مراجعه به سر کلاس صورت گرفت. در هر کلاس بنا به تصادف، تعداد مساوی از دانشجویان انتخاب شده و از آنها خواسته می‌شد به آزمون‌ها پاسخ دهند. البته شایان توضیح است افرادی که حاضر به تکمیل آزمون نبودند، مورد آزمون قرار نگرفتند.

### فرایند اجرای پژوهش

ابزار اصلی جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، مقیاس خشم صفت - حالت ۲ (اسپیلبرگر، ۲۰۰۳) است. این ابزار پس از دریافت نامه از سازنده آزمون (پروفسور چارلز اسپیلبرگر) (پیوست ۴)، و ترجمه از انگلیسی، برای بررسی وضعیت ترجمه ابتدا در اختیار شش نفر از استادان روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران قرار داده شد. ارزیابی حاصل شامل برخی پیشنهادهای اصلاحی بود که پس از انجام اصلاحات دوباره در اختیار ایشان قرار داده شد و نظرخواهی دوباره به عمل آمد. در این مرحله رضایت کامل از نحوه ترجمه حاصل شد.

در مرحله بعد آزمون توسط سه متخصص زبان انگلیسی از فارسی به انگلیسی برگردان مجدد شد. بررسی این برگردان‌ها برخی عدم توافقی‌ها را نشان داد. این عدم توافقی‌ها توسط یکی از استادان گروه روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی دانشگاه تهران بررسی شد و درمورد برگه نهایی برگردان مجدد تصمیم‌گیری به عمل آمد. این برگه به سازنده آزمون ارسال و نظر ایشان در این خصوص خواسته شد.

سازنده آزمون با بررسی دقیق و موشکافانه، پیشنهادهای اصلاحی و نکات قوت و برجسته نسخه برگردان مجدد را طی چندین نامه الکترونیکی به مجری و همکاران ایشان اعلام کرد. کلیه این پیشنهادهای بررسی و تا حد ممکن در برگه برگردان مجدد و برگردان فارسی اعمال شد.

## مطالعه مقدماتی

در مرحله بررسی مقدماتی، فرم فارسی در اختیار ۱۰۰ دانشجوی کارشناسی و کارشناسی ارشد دانشگاه تهران و تربیت معلم تهران قرار داده شده و نظر ایشان در خصوص پاسخگویی به آزمون خواسته شد. در این مرحله مشکل چندانی به چشم نخورد. لازم به ذکر است که موارد نادر و جزئی مشاهده شده نیز در آزمون نهائی لحاظ گردید. بدین ترتیب آزمون نهایی شده و برای مطالعه اصلی آماده شد (پیوست ۱).

در مطالعه اصلی، جمع‌آوری داده‌ها به صورت گروهی صورت گرفته و افراد انتخاب شده در هر کلاس به صورت همزمان و هماهنگ با هم به آزمون‌ها پاسخ دادند. هر یک از افراد گروه نمونه در مجموع به دو آزمون پاسخ دادند که یکی از آنها سیاهه خشم حالت-صفت و دیگری یکی از ده آزمون موازی در نظر گرفته شده بود. قرارگرفتن آزمون‌های موازی در کنار آزمون اصلی، طوری صورت گرفته بود که در هر دانشکده، هر یک از آزمون‌های موازی با نسبت افراد همان دانشکده با کل گروه نمونه (تقریباً) برابر باشد. درضمن، برای مهیا ساختن امکان استخراج هنجار برای هر یک از جنسیت‌های هر گروه تحصیلی، حداقل افراد تکمیل‌کننده آزمون‌ها حدود ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد. بدیهی است در تهیه هنجار کلی برای دانشجویان دانشگاه تهران، داده‌های حاصل از موارد تکمیل‌شده اضافی در هر یک از گروه‌های تحصیلی از داده‌ها حذف شد. جدول ۳-۱، تعداد هر یک از آزمون‌های تکمیل‌شده را به تفکیک گروه‌های تحصیلی نشان می‌دهد.

جدول ۳-۱. تعداد آزمون‌های موازی تکمیل‌شده در هر یک از گروه‌های تحصیلی (N=۱۱۴۰)

گروه تحصیلی	جنسیت	هوش هیجانی	شخصیت NEO	خشم چند وجهی	بهبودی	خشم نواکو	سخت‌روئی	خصوصیت مهارشده	تیپ A	شادکامی
پزشکی	دختر	۱۰	۸	۱۱	۱۰	۱۰	۷	۸	۹	۷
	پسر	۱۱	۸	۱۲	۱۰	۹	۱۲	۱۱	۸	۱۱
	کل	۲۱	۱۶	۲۳	۲۰	۱۹	۱۶	۱۹	۱۷	۱۸
علوم پایه	دختر	۱۰	۹	۸	۱۰	۱۰	۱۰	۱۲	۹	۱۰
	پسر	۱۱	۷	۱۰	۶	۱۱	۹	۱۰	۸	۱۱
	کل	۲۱	۱۶	۱۸	۱۶	۲۱	۱۹	۲۲	۱۷	۲۱
علوم انسانی	دختر	۱۴	۱۵	۱۷	۱۷	۱۵	۲۰	۱۹	۲۰	۱۸
	پسر	۱۷	۱۵	۱۱	۱۵	۱۵	۱۷	۱۴	۱۶	۱۹
	کل	۳۱	۳۰	۲۸	۳۲	۳۰	۳۷	۳۳	۳۶	۳۷
هنر	دختر	۶	۷	۷	۶	۸	۶	۶	۶	۶
	پسر	۵	۷	۶	۸	۸	۱۰	۹	۶	۷
	کل	۱۱	۱۴	۱۳	۱۴	۱۶	۱۶	۱۵	۱۲	۱۳
فنی و مهندسی	دختر	۱۰	۱۲	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۳	۱۲	۱۱
	پسر	۱۰	۱۲	۱۱	۱۳	۱۲	۱۴	۱۱	۱۰	۱۳
	کل	۲۰	۲۴	۲۰	۲۳	۲۲	۲۴	۲۴	۲۲	۲۴
کشاورزی و دامپزشکی	دختر	۱۲	۱۰	۱۰	۱۰	۶	۹	۱۰	۹	۱۰
	پسر	۱۳	۱۲	۱۳	۱۱	۸	۱۲	۱۱	۱۰	۱۰
	کل	۲۵	۲۲	۲۳	۲۱	۱۴	۲۱	۲۱	۱۹	۲۰
مجموع	دختر و پسر	۱۲۹	۱۲۲	۱۲۵	۱۲۶	۱۲۲	۱۲۶	۱۳۴	۱۲۳	۱۳۳

### ابزارهای پژوهش

در پژوهش حاضر که با هدف استاندارد و هنجارسازی سیاههٔ خشم-صفت-۲ اسپیلبرگر انجام شد، به‌جز سیاههٔ خشم-صفت، از ۸ ابزار موازی دیگر نیز برای بررسی روایی‌های ملاکی<sup>۱</sup>، همگرا<sup>۲</sup>، واگرا<sup>۳</sup>، افتراقی<sup>۴</sup> و سازه<sup>۵</sup> استفاده شد. ابزارهای موازی که برای بررسی انواع روایی به‌کار گرفته شدند، به تفکیک در ادامه شرح داده شده است.

1. validity
2. criterion
3. convergent
4. divergent
5. discrimination
6. construct

## سیاهه بروز خشم حالت - صفت اسپیلبرگر - ۲

این سیاهه، یک مقیاس مداد کاغذی است که برای گروه سنی ۱۶-۳۰ سال تهیه شده و ۵۷ ماده دارد و شامل شش مقیاس و پنج خرده مقیاس است و ماده‌های آن در سه بخش تنظیم شده است؛ بخش اول با عنوان «همین الان احساس می‌کنم»، به اندازه‌گیری خشم حالت می‌پردازد که در آن آزمودنی‌ها شدت احساس خود را بر اساس مقیاس چهار گزینه‌ای از «به هیچ وجه=۱» تا «خیلی زیاد=۴» درجه‌بندی می‌کنند. این بخش ۱۵ ماده را دربر می‌گیرد و شامل مقیاس خشم حالت (S-Ang) و زیرمقیاس‌هاست و ماده‌های آن عبارتند از:

الف) احساس خشمگینانه (S-Ang/F): ۱، ۲، ۳، ۶، ۱۰؛

ب) تمایل به بروز کلامی خشم (S-Ang/V): ۴، ۹، ۱۲، ۱۳، ۱۵؛

ج) تمایل به بروز فیزیکی خشم (S-Ang/P): ۵، ۷، ۸، ۱۱، ۱۴.

بخش دوم با عنوان «به‌طور معمول احساس می‌کنم»، با ۱۰ آیتم به سنجش خشم صفت اختصاص دارد و همانند بخش اول درجه‌بندی می‌شود. مقیاس خشم صفت (T-Ang) دارای دو زیر مقیاس زیر است که هر یک از ماده‌های زیر به‌دست می‌آیند:

الف) خلق و خوی خشمگینانه (T-Ang.T): ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۲۱؛

ب) واکنش خشمگینانه (T-Ang-R): ۱۹، ۲۰، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵؛

بخش سوم با عنوان «به‌طور معمول کفری یا خشمگین هستم، چه واکنشی یا رفتاری دارم» بروز و کنترل خشم را می‌سنجد و شامل چهار مقیاس است که از ماده‌های مقابل تشکیل شده است:

الف) بروز خشم بیرونی (بروز یافته) (AX-O): ۲۷، ۳۱، ۳۵، ۳۹، ۴۳، ۴۷، ۵۱، ۵۵؛

ب) بروز خشم درونی (فروخورده) (AX-I): ۲۹، ۳۳، ۳۷، ۴۱، ۴۵، ۴۹، ۵۳، ۵۷؛

ج) کنترل خشم بیرونی (AC-O): ۲۶، ۳۰، ۳۴، ۳۸، ۴۲، ۴۶، ۵۰، ۵۴؛

د) کنترل خشم درونی (AC-I): ۲۸، ۳۲، ۳۶، ۴۰، ۴۴، ۴۸، ۵۲، ۵۶.

این بخش در یک مقیاس چهاردرجه‌ای از «تقریباً هرگز=۱» تا «همیشه=۴» درجه‌بندی

شده است و ۳۲ ماده را دربر می‌گیرد.

## روایی

مفهوم روایی به این سؤال پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه موردنظر را می‌سنجد. بدون آگاهی از روایی ابزار اندازه‌گیری نمی‌توان به دقت داده‌های حاصل از آن اطمینان داشت. ابزار اندازه‌گیری ممکن است برای اندازه‌گیری یک خصیصه ویژه دارای روایی باشد، در حالی که برای سنجش همان خصیصه روی جامعه دیگر از هیچ‌گونه روائی برخوردار نباشد. همانطور که ذکر شد روایی انواعی دارد که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود. در مطالعه حاضر ۶ نوع مختلف روائی مورد بررسی قرار گرفت.

### (۱) روایی محتوا<sup>۱</sup>

روایی محتوا نوعی روایی است که معمولاً برای بررسی اجزای تشکیل دهنده یک ابزار اندازه‌گیری به کار برده می‌شود. اگر سؤال‌های ابزار معرف ویژگی‌ها و مهارت‌های ویژه‌ای باشند که محقق قصد اندازه‌گیری آن‌ها را داشته باشد، آزمون دارای روایی محتوا است. روایی محتوایی یک آزمون معمولاً توسط افراد متخصص در موضوع مورد مطالعه تعیین می‌شود (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۷۷). شایان ذکر است که روایی محتوایی این آزمون نیز توسط افراد متخصص بررسی و مورد تأیید قرار گرفت.

### (۲) روایی ملاکی<sup>۲</sup>

روایی ملاکی عبارت است از کارآمدی یک ابزار اندازه‌گیری در پیش‌بینی رفتار یک فرد در موقعیت‌های خاص. برای این منظور عملکرد هر فرد در آزمون با یک ملاک مقایسه می‌شود. این روایی بر دو نوع است: روایی پیش‌بین<sup>۲</sup> و روایی همزمان<sup>۳</sup>.

در روایی ملاکی همزمان، همبستگی ابزار با مقیاس‌های دیگر سنجیده می‌شود. ولی روایی پیش‌بین عبارت است از بررسی رابطه نمره‌های آزمونی که برخی ویژگی‌ها را می‌سنجد و آن چه ادعای پیش‌بینی آن را دارد. روایی پیش‌بین می‌تواند به وسیله رابطه عملکرد در یک آزمون با آزمون ملاک رفتاری به دست آید. به عبارت دیگر، ضریب

1. content

2. predictive

3. cocurrent

همبستگی نمره‌های حاصل از اجرای آزمون با نمره‌های متغیر ملاک، نمایانگر روایی پیش‌بین است. روایی همزمان در مواردی به کار می‌رود که داده‌های حاصل از دو اندازه‌گیری در یک زمان در دسترس باشد. در این گونه موارد عملکرد در یک آزمون به عملکرد در آزمون دیگر مرتبط می‌شود. این فرایند روایی همزمان نامیده می‌شود (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۷۷). در پژوهش حاضر روائی ملاکی همزمان مورد بررسی واقع گردید. ابزار های این نوع روائی بواسطه آنها مورد مطالعه قرار گرفت به شرح زیر هستند.

### مقیاس خشم چندبعدی<sup>۱</sup>

این مقیاس، یک آزمون ۳۰ سؤالی است که توسط سیگل<sup>۲</sup> (۱۹۸۶) برای سنجش خشم ساخته شده است. سؤال‌های آزمون پنج بعد خشم‌انگیختگی، موقعیت‌های خشم‌انگیز، نگرش خصمانه، خشم بیرونی و خشم درونی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً نادرست) تا نمره پنج (کاملاً درست) می‌سنجد. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خشم چندبعدی در پژوهش‌های خارجی تأیید شده است (سیگل، ۱۹۸۶). در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۱۳۸۶)، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۸۰ نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۸۸، ۰/۹۳، ۰/۷۹، ۰/۹۴ و ۰/۹۰ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب آزمون است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۶ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو هفته به ترتیب،  $r = 0/65$ ، برای خشم‌انگیختگی،  $r = 0/82$ ، برای موقعیت‌های خشم‌انگیز،  $r = 0/70$ ، برای نگرش خصمانه،  $r = 0/86$ ، برای خشم بیرونی و  $r = 0/84$  برای خشم درونی محاسبه شد که نشان‌دهنده پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است.

<sup>۱</sup> . Multi-dimentional Anger Inventory(MAI)

<sup>۲</sup> . Siegel

### سیاههٔ پرخاشگری<sup>۱</sup>

این پرسشنامه که توسط نواکو (۱۹۸۶) ساخته شده، شامل ۳۰ ماده است که خشم، تهاجم و کینه‌توزی را می‌سنجد. به‌منظور نمره‌گذاری این مقیاس ۳۰ ماده‌ای برای هر یک از چهار گزینه (هرگز، به‌ندرت، گاهی اوقات، همیشه)، به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته شده است. به‌جز مادهٔ ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و برای هر یک از چهار گزینهٔ مذکور به ترتیب ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. افرادی که در این مقیاس نمرهٔ بالاتر از میانگین کسب می‌کنند، پرخاشگری زیاد و افرادی که نمره‌های آنان کمتر از میانگین است، پرخاشگری کم خواهند داشت. این پرسشنامه توسط تجاریان و همکاران ساخته و هنجاریابی شده است. نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهند که ضریب پایایی آزمون، ضریب آلفای آن ۰/۷۴ است (نمازی، ۱۳۷۷). برای تفکیک سؤالات این پرسشنامه به سؤالات مربوط به رفتار، فکر و احساس پرخاشگرانه، این پرسشنامه به استادان و روان‌شناسان مجرب ارائه شده و از آنها خواسته شد تا سؤالات مربوط به رفتار، فکر و احساس پرخاشگرانه را از یکدیگر تفکیک کنند. پس از بررسی نظرهای آنها، سؤالاتی که از نظر بیشتر متخصصان رفتار پرخاشگرانه، احساس پرخاشگرانه یا افکار پرخاشگرانه را می‌سنجیدند، از یکدیگر متمایز شدند. به‌نظر بیشتر متخصصان، از مجموع ۳۰ سؤال، ۱۲ سؤال (۱۵، ۱۶، ۱، ۱۹، ۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸، ۳۰) رفتار پرخاشگرانه، ۷ سؤال (۶، ۸، ۹، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۲۹) فکر پرخاشگرانه و ۱۱ سؤال (۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۳، ۱۴) احساس پرخاشگرانه را می‌سنجید.

### ۳) روایی همگرا

زمانی یک ابزار دارای روایی همگرا است که با آزمونی که یک سازه هم‌جهت (به لحاظ نظری) با سازه مورد اندازه‌گیری ابزار رابطه مستقیم نشان دهد. و هر چه این رابطه

<sup>۱</sup> . Aggression Questionnaire (AGQ)



قوی تر باشد، روائی این ابزار مناسب تر است. آزمون های موازی که در پژوهش حاضر جهت بررسی روائی همگرا استفاد شد، عبارتند از:

### مقیاس خصومت مهارشده افراطی<sup>۱</sup>

به نظر مگارگی، کوک و مندلسون<sup>۲</sup> (۱۹۷۶)، دو دسته از افراد مرتکب اعمال پرخاشگرانه شدید می شوند؛ اشخاصی که عادت به پرخاشگری دارند و اشخاصی که به شدت دارای مهار افراطی اند. افراد با مهار زیاد، بیشتر اوقات واکنش پرخاشگرانه متناسب با تحریک نشان نمی دهند و در مقابل ابراز هرگونه پرخاشگری بازداری نشان می دهند، اما گاهی در صورتی که تحریک زیاد باشد، امکان دارد حالت بسیار پرخاشگرانه ای داشته باشند. مگارگی و همکارانش اعتقاد داشتند که به طور معمول شدت اعمال پرخاشگرانه توسط افرادی که مهار افراطی دارند، بیش از اشخاصی است که مهار کمتری دارند.

مقیاس O-H اولیه سی و یک ماده داشت و ماده های این مقیاس طوری نمره گذاری شد که نمره های بالاتر نشان دهنده اشخاص خشن تر (با مهار افراطی) بود. مگارگی و همکاران (۱۹۷۶) ضریب همسانی درونی (کودر- ریچاردسون<sup>۳</sup> ۲۱) را در مقیاس O-H در گروهی مرکب از مجرمان و دانشجویان ۰/۵۶ گزارش کردند. ضریب های همسانی درونی (آلفا) در نمونه هنجاری MMPI-2 در مردان و زنان به ترتیب ۰/۳۴ و ۰/۲۴ بود (بوچر<sup>۴</sup> و همکاران، ۱۹۸۹). همان گونه که ملاحظه می شود، مقیاس O-H همسانی درونی زیادی ندارد. مرلند<sup>۵</sup> (۱۹۵۸) ضریب های بازآزمایی دانشجویان مرد و زن را به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۵۶ گزارش کرد. ضریب های بازآزمایی در نمونه هنجاری MMPI-2 به ترتیب برای مردان و زنان ۰/۶۸ و ۰/۶۹ بود (بوچر و همکاران، ۱۹۸۹).

1. Overcontrolled- Hostility Scale(O-H)

2. Megargee, Cook, & Mendelson

3. Kuder-Richardson

4. Butcher

5. Moreland

#### مقیاس رتبه‌ای بورتنر برای سنجش تیپ A<sup>۱</sup>

مقیاس رتبه‌ای بورتنر شامل ۱۴ ماده است و هر ماده از دو عبارت تشکیل شده که در دوسری یک پیوستار ۱۱ نقطه‌ای لیکرت قرار گرفته‌اند و نمره هر فرد در دامنه‌ای (۰ - ۱۵۴) قرار می‌گیرد. نقطه قراردادی ۷۰ را می‌توان برای جداسازی تیپ A از B در نظر گرفت، زیرا دامنه نمره‌ها (۰-۷۰) به سمت الگوی رفتاری B نزدیک‌تر است تا تیپ A. البته هر چه نمره فرد کمتر باشد، الگوی رفتاری تیپ B در او قوی‌تر است. ضرایب پایایی آزمون-آزمون مجدد<sup>۲</sup> برای این مقیاس ( $r=0/71$ ) تا ( $r=0/84$ ) گزارش شده و روایی همزمان<sup>۳</sup> این مقیاس با مصاحبه سازمان‌یافته ( $r=0/75$ ) و بین این مقیاس و مقیاس زمینه‌یابی جنینکز<sup>۴</sup> و همکاران ( $r=0/70$ ) گزارش شده است (والش<sup>۵</sup> و همکاران، ۱۹۹۴).

#### ۴) روانی واگرا

زمانی ابزار دارای روانی واگرا است که با آزمون‌های دیگر جهت اندازه‌گیری متغیرهای نا همسو (از نظر نظری) با متغیر مورد اندازه‌گیری در ابزار، رابطه معکوس نشان دهد. آزمون‌هایی که برای بررسی این نوع روانی در مطالعه حاضر استفاده شد عبارتند از:

#### سیاهه شادکامی آکسفورد<sup>۶</sup>

این ابزار توسط آرگیل<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۸۹) تهیه شده است. آرگیل پس از رایزنی با بک<sup>۸</sup>، جملات مقیاس افسردگی او را معکوس کرد و بدین ترتیب ۲۱ ماده تهیه شد و ۱۱ ماده دیگر نیز به آنها افزود، تا سایر جنبه‌های شادکامی را در برگیرد. سپس این مقیاس را روی تعدادی از دانشجویان اجرا کردند و با توجه به روایی صوری پرسش‌ها و حذف چند ماده، در نهایت فرم نهایی ۲۹ سؤالی پرسشنامه آماده شد.

1 - Bortner Rating scale (BRS)  
2 - test- retest reliability coefficients  
3 - Concurrent validity  
4 - Jenkins Activity survey  
5 - Walsh  
6 - Oxford Happiness Inventory(OHI)  
7 - Argyle  
8 - Beck

آرجیل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۲۴۷ شرکت‌کننده، گزارش کردند. فارنهام و بروینگ<sup>۱</sup> (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ شرکت‌کننده و نور<sup>۲</sup> (۱۹۹۳) با فرم کوتاه‌تری از آن آلفای ۰/۸۴ را با ۱۸۰ شرکت‌کننده گزارش کردند. فرانسیس<sup>۳</sup> (۱۹۸۶) آلفای ۰/۹۲ و در بررسی میان‌فرهنگی در چهار کشور مختلف ضرایب ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۸۹ را به‌دست آورده است (عابدی و همکاران، ۱۳۸۵).

پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط علی‌پور و همکاران (۱۳۷۸) به فارسی ترجمه شده و درستی برگردان آن توسط هشت متخصص (روانشناس و روان‌پزشک) تایید شده است. سپس به‌صورت مقدماتی بر روی تعدادی دانشجو اجرا شده و اصلاحاتی بر روی آن انجام گرفته است.

با اجرای فرم نهایی آزمون، شاخص‌های آماری از جمله همسانی درونی و آلفای کرونباخ آن محاسبه شده که برابر با ۰/۹۳ است. با روش دو نیمه کردن به روش اسپیرمن براون، مقدار ۰/۹۲ و به روش گوتمن ۰/۹۱ گزارش شده است. برای بررسی روایی صوری پرسشنامه، از ۱۰ متخصص (روانشناس و روان‌پزشک) نظرخواهی شده که همگی آن را تایید کرده‌اند. به‌منظور بررسی روایی عاملی، از روش تحلیل عوامل استفاده شده و با بهره‌گیری از روش استخراج مؤلفه‌های اصلی و چرخشی واریماکس ۵ عامل خشنودی از زندگی، خلق مثبت، سلامت، کارآمدی و عزت نفس مشخص شده است. عوامل پنجگانه توانسته‌اند ۰/۵۷ واریانس کل را تعیین کنند. آلفای کرونباخ گزارش شده برای عوامل پنجگانه عبارتند از: ۰/۸۹، ۰/۸۴، ۰/۸۱، ۰/۶۸، ۰/۵۸ (علی‌پور و نوربالا، ۱۳۷۸).

۱. Furnham & Brewing

۲. Nour

۳. Francis

### مقیاس بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup>

این مقیاس ۱۸ ماده‌ای توسط ریف<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) ساخته شده است که برای سنجش شش بعد بهزیستی روان‌شناختی (پذیرش خود<sup>۳</sup>، خودپیروی<sup>۴</sup>، سلطه بر محیط<sup>۵</sup>، رشد شخصی<sup>۶</sup>، روابط مثبت با دیگران<sup>۷</sup> و هدفمندی در زندگی<sup>۸</sup>) به کار می‌رود. پاسخگویی به ماده‌ها در این مقیاس در طیف لیکرت ۷ درجه‌ای از "کاملاً مخالف" (=۰) تا "کاملاً موافق" صورت می‌گیرد.

این ابزار اولین بار توسط زنجانی طبسی (۱۳۸۳) در ایران ترجمه و هنجاریابی شد. در این پژوهش آلفای کرونباخ کل آزمون ۰/۹۴ و برای زیرمقیاس‌های آن بین ۰/۶۲ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. روایی محتوا، سازه، همگرا و واگرای این ابزار نیز مطلوب گزارش شده است. در بررسی دیگری جوشن لو، رستمی و نصرت‌آبادی ضمن تأیید روایی این ابزار، همسانی درونی زیر مقیاس‌های آن را بین ۰/۴۳ تا ۰/۶۰ گزارش کرده‌اند.

### مقیاس سرسختی<sup>۹</sup>

این مقیاس توسط کیامرثی، نجاریان، مهربانی هنرمند (۱۳۸۵) ساخته شده و دربرگیرندهٔ ۲۷ ماده است. ماده‌های این مقیاس به گونه‌ای طراحی شده است که آزمودنی‌ها برای پاسخگویی، باید یکی از چهار گزینهٔ هرگز (۰)، به ندرت (۱)، گاهی اوقات (۲) و اغلب اوقات (۳) را انتخاب کنند. روایی سازه، ملاکی، همگرا و واگرای این آزمون بررسی و تأیید شده است. ضریب بازآزمایی گزارش شده برای نمونهٔ پسر و دختر به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۸۵ بوده است. درضمن، آلفای کرونباخ این نمونه‌ها نیز به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۴ بوده است.

۱ . psychological well-being

۲ . Ryff

۳ . self-acceptance

۴ . autonomy

۵ . environmental mastery

۶ . personal growth

۷ . positive relationships

۸ . purpose life

۹ . Hardiness Scale(HS)

## (۵) روانی افتراقی

تغییراتی که پژوهشگر بر مبنای اطلاع از تئوری زیربنا پیش‌بینی می‌کند که به صورت مشخص در خصیصه‌ای معین صورت می‌گیرد، بایستی در به کارگیری تجربی تست ساخته شده خود را نشان دهد. مثلاً اگر پژوهشگر پیش‌بینی می‌کند که این خصیصه مورد اندازه‌گیری در گروهی از افراد بالاتر از گروه دیگر است، و نمرات حاصل از ابزار مورد مطالعه آن را نشان دهد؛ این ابزار دارای روانی افتراقی است. آزمون موازی مورد استفاده در این پژوهش عبارت است از:

### سیاهه هوش هیجانی

این سیاهه، آزمون ۳۳ ماده‌ای است که توسط شوت و همکاران (۱۹۹۸) بر اساس مدل هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰) ساخته شده است. سؤال‌های آزمون سه مؤلفه از سازه هوش هیجانی شامل نظم‌بخشی هیجان‌ها<sup>۱</sup>، وحدت‌بخشی هیجان‌ها<sup>۲</sup> و ارزیابی هیجان‌ها<sup>۳</sup> را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) می‌سنجد. همسانی درونی سؤال‌های آزمون برحسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ (شوت و همکاران، ۱۹۹۸) گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس در مورد یک نمونه ۲۸ نفری از دانشجویان به فاصله دو هفته ۰/۷۸ محاسبه شد (شوت و همکاران، ۱۹۹۸).

روایی مقیاس هوش هیجانی نیز با سنجش همبستگی آن با سازه‌های مرتبط، کافی گزارش شده است (آستین و همکاران ۲۰۰۴، به نقل از بشارت، ۲۰۰۷؛ شوت و همکاران، ۱۹۹۸). در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۲۰۰۷)، آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس در مورد یک نمونه ۴۴۲ نفری از دانشجویان از ۰/۸۸ تا ۰/۹۱ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب آزمون است. ضریب آزمون-بازآزمون کل سیاهه ۰/۷۵ و خرده‌آزمون‌های نظم‌بخشی هیجان‌ها، وحدت‌بخشی هیجان‌ها و ارزیابی هیجان‌ها به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۶۹ و

<sup>1</sup> . regulation of emotion

<sup>2</sup> . utilization of emotion

<sup>3</sup> . appraisal of emotion

۰/۷۱ گزارش شده است. غلامعلی لواسانی و همکاران (۱۳۸۶) ضریب آلفا را برای ۳۳ ماده و ۴۱۳ دانش‌آموز دبیرستانی برابر با ۰/۷۸ گزارش کرده است.

## ۶) روایی سازه

روایی سازه یک ابزار اندازه‌گیری نشانگر آن است که ابزار اندازه‌گیری تا چه اندازه یک سازه یا خصیصه‌ای را که مبنای نظری دارد می‌سنجد. اگر ابزاری دارای روائی سازه باشد، انتظار می‌رود با آزمون‌های دیگر که سازه‌ها یا متغیرهای مرتبط با سازه مد نظر در ابزار ارتباط نشان دهد. آزمون موازی مورد استفاده در این پژوهش عبارت است از:

### سیاهه شخصیتی نئوفرم کوتاه- تجدیدنظر شده<sup>۱</sup>

سیاهه فرم کوتاه نئو که در برگرفته ۶۰ ماده است، برای ارزیابی ۵ عامل اصلی شخصیت (روان‌رنجورخویی<sup>۲</sup>، برون‌گرایی<sup>۳</sup>، دلبذیر بودن<sup>۴</sup>، باوجدان بودن<sup>۵</sup> و انعطاف‌پذیری<sup>۶</sup>) به کار می‌رود. روایی این مقیاس در مطالعات تأیید شده است. پایایی آزمون- بازآزمون پرسشنامه تجدیدنظر شده در نمونه ایرانی برای ۵ عامل نیز بین ۰/۵۳ تا ۰/۷۱ به دست آمده است (گروسی فرشی، ۱۳۸۴).

البته بایستی ذکر شود که به جز استفاده از ابزار موازی بررسی روایی سازه، از محاسبه همبستگی بین زیرمقیاس‌ها و تحلیل عوامل نیز می‌تواند استفاده نمود. لذا در این پژوهش نیز برای بررسی این نوع روائی از این شیوه‌ها نیز بهره گرفته شده است.

1. NEO- Five Factor Inventory  
2. neuroticism  
3. extraversion  
4. agreeableness  
5. conscientiousness  
6. openness

## پایایی<sup>۱</sup>

پایایی یکی از ویژگی‌های فنی ابزار اندازه‌گیری است. این مفهوم به این موضوع می‌پردازد که ابزار اندازه‌گیری در شرایط یکسان تا چه اندازه نتایج یکسانی به دست دهد. از جمله تعریف‌هایی که برای پایایی ارائه شده است می‌توان به تعریف زیر اشاره کرد: «همبستگی میان یک مجموعه از نمرات و مجموعه دیگری از نمرات در یک آزمون معادل که به صورت مستقل برای یک گروه آزمودنی به دست آمده است.» برای محاسبه پایایی ابزار اندازه‌گیری شیوه‌های مختلفی به کار برده می‌شود. از آن جمله می‌توان به روش بازآزمایی، روش آزمون‌های موازی، روش تنصیف، روش آلفای کرونباخ و روش کودر - ریچاردسون اشاره کرد (سرمد، بازرگان و حجازی، ۱۳۷۷).

در روش بازآزمایی، یک آزمون بیش از یک بار در یک گروه آزمودنی تحت شرایط یکسان با یک فاصله زمانی اجرا می‌شود و سپس ضریب همبستگی بین نمرات به دست آمده از دو یا چند آزمون محاسبه می‌شود. در روش موازی، پایایی بر اساس همبستگی نمرات دو بار اجرای یک آزمون (و یا دو آزمون هم‌تا) به دست می‌آید. روش تنصیف، روش کودر - ریچاردسون و روش آلفای کرونباخ سایر روش‌هایی هستند که بر اساس آنها همسانی درونی آزمون مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در پژوهش حاضر از سه روش باز آزمائی، تنصیف و همسانی درونی (به واسطه محاسبه ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس‌ها و هم ضریب آلفای کرونباخ) مورد بررسی قرار گرفت.

بنا بر این در پژوهش حاضر با اجرای همزمان ۸ ابزار موازی، هدف ارزیابی روائی سیاهه خشم حالت- صفت می‌باشد. پس از جمع آموری داده‌ها نیز علاوه بر تحلیل‌های مورد نیاز برای بررسی روائی، محاسبات لازم در مورد پایایی ابزار نیز صورت گرفت.

<sup>1</sup> . reliability

## فصل چهارم

### یافته‌ها و نتایج تحقیق



گروه نمونه مورد مطالعه ۱۱۴۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه تهران (با میانگین سنی ۲۱/۹۲ و انحراف استاندارد ۲/۸۹) بودند که ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آنها در جدول‌های ۱-۴ و ۲-۴ ذکر شده است.

جدول ۱-۴. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی دانشجویان گروه نمونه (N=۱۱۴۰)

متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی نسبی	فراوانی تجمعی
جنسیت	دختر	۴۸/۶	۴۸/۶۰
	پسر	۵۱/۴۰	۱۰۰
	ذکر نشده	۹۰	-
تاهل	مجرد	۹۴/۷	۹۴/۷۰
	متاهل	۵/۲۰	۱۰۰
	ذکر نشده	۲	-
محل تولد	شهر	۹۴/۸۰	۹۴/۸۰
	روستا	۵/۲۰	۱۰۰
	ذکر نشده	۵/۱۰	-
گروه تحصیلی	علوم انسانی	۲۴	۲۴
	علوم پایه	۱۵	۳۹/۱
	فنی - مهندسی	۱۷/۵۰	۵۶/۷
	پزشکی و پیراپزشکی	۱۴/۵۰	۷۱/۳
	هنر	۱۱/۱۰	۸۲/۵
	کشاورزی	۱۴/۸	۹۷/۴
	سایر موارد	۲/۶۰	۹۰۰
	ذکر نشده	۰/۸۰	-
	کاردانی	۰/۵	۰/۵
مقطع تحصیلی پذیرفته شده	کارشناسی	۷۴	۷۴/۵
	کارشناسی ارشد	۶/۸	۸۱/۳
	دکتری	۱۸/۶	۱۰۰
	ذکر نشده	۲/۵	-
سهیمه پذیرش در دانشگاه	مناطق	۸۰/۹	۸۰/۹
	شاهد و ایثارگر	۴	۱۰۰
	ذکر نشده	۱۵/۱	-

جدول ۴-۱ نشان می‌دهد که به‌طور تقریب نیمی از گروه نمونه را دختران (۴۸/۶ درصد) و نیمی دیگر را پسران (۵۱/۴۰ درصد) تشکیل می‌دهند که بیشتر آنها مجرد (۹۴/۷ درصد) و محل تولد بیشتر آنها شهر (۹۴/۸۰ درصد) است. در این گروه، دانشجویان علوم انسانی (۲۴ درصد) بیشترین فراوانی و گروه هنر (۱۱/۱ درصد) کمترین فراوانی را دارند. مقاطع تحصیلی این دانشجویان اغلب کارشناسی (۷۴ درصد) و سهمیه پذیرش در دانشگاه برای بیشتر آنها سهمیه مناطق (۸۰/۹ درصد) بوده است.

جدول ۴-۲. تحصیلات و شغل پدر و مادران دانشجویان گروه نمونه (N=۱۱۴۰)

متغیر	طبقات متغیر	درصد فراوانی نسبی	فراوانی تجمعی
تحصیلات پدر	بی‌سواد	۴/۲	۴/۲
	ابتدایی	۱۰/۵	۱۴/۷
	متوسط	۱۰	۲۴/۶
	دیپلم	۲۳/۶	۴۸/۲
	کاردانی	۷/۸	۵۶
	کارشناسی	۲۴/۷	۸۰/۸
	کارشناسی‌ارشد و بالاتر	۱۸/۴	۹۹/۲
	حوزوی	۰/۸	۱۰۰
	ذکر نشده	۲/۴	-
	۶/۵	۶/۵	
تحصیلات مادر	بی‌سواد	۶/۵	۶/۵
	ابتدایی	۱۵/۷	۱۱/۲
	متوسط	۱۰/۵	۳۲/۷
	دیپلم	۳۴/۲	۶۷
	کاردانی	۸/۳	۷۵/۳
	کارشناسی	۱۸/۵	۹۳/۸
	کارشناسی‌ارشد و بالاتر	۵/۷	۹۹/۵
	حوزوی	۰/۵	۱۰۰
	ذکر نشده	۲	-
	۷/۲	۷/۲	
شغل پدر	دانشگاهی	۷/۲	۷/۲
	فرهنگی	۷/۴	۷/۲
	کارمند	۲۰/۹	۳۶/۵
	کارگر	۳/۱	۳۹/۶
	آزاد	۳۰/۳	۶۹/۹
	نظامی	۵/۷	۷۵/۶
	بازنشسته	۱۴/۵	۹۰/۲
	سایر موارد	۹/۸	۱۰۰
	ذکر نشده	۲/۶	-
	۲/۹	۲/۹	
شغل مادر	دانشگاهی	۲/۹	۲/۹
	فرهنگی	۱۳/۹	۱۷/۳
	کارمند	۵/۵	۲۲/۹
	کارگر	۰/۳	۲۳/۳
	آزاد	۲	۲۵/۳
	خانه‌دار	۶۴/۲	۹۱/۲
	بازنشسته	۵/۴	۹۶/۸
	سایر موارد	۳/۲	۱۰۰
	ذکر نشده	۲/۷	-
	۲/۷	۲/۷	

جدول ۴-۲ نشان می‌دهد که تحصیلات پدر و مادر دانشجویان گروه نمونه به ترتیب کارشناسی (۲۴/۷ درصد) و دیپلم (۳۴/۲ درصد) است و تعداد بسیار معدودی از پدران (۴/۲ درصد) و مادران (۶/۵ درصد) آنها بی‌سوادند. شغل پدر بیشتر این دانشجویان آزاد (۳/۳ درصد) و شغل مادرانشان خانه‌داری (۴۶۴/۲ درصد) است.

این گروه از دانشجویان در زیرمقیاس شش‌گانه سیاهه خشم صفت- حالت دارای شاخص‌های زیر بودند.

جدول ۴-۳. شاخص‌های آماری و آزمون‌های t مستقل در میانگین زیر مقیاس‌های سیاهه خشم صفت- حالت در بین دانشجویان دختر و پسر گروه نمونه (N=۱۱۴۰)

متغیر	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	میانه	خطای معیار	آمار t	درجات آزادی	سطح معناداری
خشم حالت	دختر	۲۲/۱۰	۸/۷۴	۱۹	۳۶	۲/۱۵	۱۲۵۸	۰/۰۳
	پسر	۲۱	۷/۶۸	۱۸	۰/۳۰			
خشم صفت	دختر	۱۹/۸۵	۵/۲	۱۳	۰/۲۱	-۱/۳۳	۱۲۵۸	۰/۱۹
	پسر	۲۰/۲۴	۴/۹۵	۲۰	۰/۲۰			
ابزار خشم درونی	دختر	۱۸/۴۰	۳/۸۵	۱۸	۰/۱۶	-۱/۰۶	۱۲۵۸	۰/۲۹
	پسر	۱۸/۶۴	۳/۸۰	۱۸	۰/۱۵			
ابزار خشم بیرونی	دختر	۱۷/۱۹	۳/۶۹	۱۷	۰/۱۵	-۰/۲۲	۱۲۵۸	۰/۸۳
	پسر	۱۷/۲۴	۳/۹	۱۷	۰/۱۶			
کنترل خشم درونی	دختر	۲۰/۵۲	۵/۰۳	۲۰	۰/۲۱	۰/۴۹	۱۲۵۸	۰/۶۴
	پسر	۲۰/۳۹	۴/۸۵	۲۰	۰/۲۰			
کنترل خشم بیرونی	دختر	۲۱/۰۴	۴/۷۷	۲۱	۰/۲۰	۳/۰۸	۱۲۵۸	۰/۰۲
	پسر	۲۰/۱۹	۴/۷۳	۱۹	۰/۱۹			

جدول ۴-۳ نشان می‌دهد که در بین گروه‌های دانشجویان دختر و پسر در بیشتر شاخص‌های آماری زیرمقیاس سیاهه تفاوت چندانی به چشم نمی‌خورد. انجام آزمون t مستقل بین این گروه نیز نشان داد که به جز زیرمقیاس‌های خشم حالت و کنترل خشم بیرونی در زیرمقیاس‌ها، دیگر تفاوت معناداری وجود ندارد و می‌توان این دو گروه را در کلیه زیرمقیاس‌ها به جز زیرمقیاس‌های خشم حالت و کنترل خشم بیرونی معادل دانست.

از این رو ارائه پایائی زیرمقیاس و جداول هنجار برای این دو گروه به صورت واحد ارائه خواهد شد و فقط تفکیک آنها در زیرمقیاس‌های خشم‌هاست و کنترل خشم بیرونی صورت خواهد گرفت.

### ضرایب پایائی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر

برای گزارش ضرایب پایائی هر یک از زیرمقیاس‌ها، از سه شیوه آلفای کرونباخ، روش تنصیف و شیوه بازآزمایی (به فاصله دو هفته با  $N=60$ ) استفاده شده که نتایج حاصل از آنها در جدول ۴-۴ ارائه شده است.

جدول ۴-۴. ضرایب پایائی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت

ضریب بازآزمایی	ضریب تنصیف	ضریب الفای کرونباخ	جنسیت	زیرمقیاس
۰/۹۳	۰/۸۹	۰/۹۳	دختر	خشم حالت
۰/۹۲	۰/۸۹	۰/۹۲	پسر	
۸۲۶	۰/۷۶	۰/۸۳	دختر و پسر	خشم صفت
۰/۵۸	۰/۵۷	۰/۶۰	دختر و پسر	ابراز خشم درونی
۰/۷۲	۰/۷۰	۰/۷۳	دختر و پسر	ابراز خشم بیرونی
۰/۸۹	۰/۸۴	۰/۸۹	دختر و پسر	کنترل خشم درونی
۰/۸۷	۰/۸۴	۰/۸۷	دختر	کنترل خشم بیرونی
۰/۸۷	۰/۸۸	۰/۸۷	پسر	

یافته‌های جدول ۴-۴ نشان می‌دهد که بیشتر ضرایب پایائی به دست آمده برای زیرمقیاس‌های سیاهه بیش از ۰/۸۰ است و فقط در موارد معدودی کمتر از این مقدار است. این یافته‌ها نشان از همسانی درونی و پایائی زیاد بین نیمه آزمون‌ها و فرم‌های موازی دارد. جداول هنجاری مربوط هر یک از زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت صفت نیز در ضمیمه ارائه شده است.

### روایی ملاکی سیاهه خشم صفت و حالت

به منظور بررسی روایی ملاکی از دو سیاهه خشم نواکو و خشم چندوجهی استفاده شد که نتایج آن در زیر ارائه شده است.

جدول ۴-۵. ضرایب همبستگی زیر مقیاس های سیاهه خشم حالت- صفت و نمره سیاهه خشم نواکو (N=۱۲۲)

متغیر	جنسیت	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
خشم نواکو	دختر	۰/۲۷*	۰/۱۳	-۰/۰۳	-۰/۰۶	۰/۰۳	۰/۰۶
	پسر	۰/۲۶*	۰/۱۱	-۰/۰۵	۰/۱۳	-۰/۳۰*	-۰/۲۸*

\*  $p < 0.05$

یافته های جدول ۴-۵ نشان می دهد که هم در گروه دختران و هم پسران نمره خشم نواکو با خشم حالت رابطه مستقیم دارد. در ضمن، در گروه پسران این نمره با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس معنادار نشان داد، ولی در گروه دختران چنین رابطه ای مشاهده نشد. بررسی روابط بین زیرمقیاس های سیاهه چندوجهی خشم با زیرمقیاس های سیاهه خشم صفت حالت یافته های زیر را در پی داشت.

جدول ۴-۶. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس های سیاهه خشم حالت- صفت و خشم چند بعدی (N=۱۲۵)

متغیر	جنسیت	خشم حالتی	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
خشم انگیختگی	دختر	۰/۳۵*	۰/۶۸*	۰/۵۲*	۰/۴۴*	-۰/۴۱*	-۰/۴۲*
	پسر	۰/۴۶*	۰/۶۱*	۰/۲۹*	۰/۴۶*	۰-/۴۴*	-۰/۴۸*
موقعیت های خشم انگیز	دختر	۰/۱۹	۰/۳۰*	۰/۰۱	۰/۰۹	-۰/۲۸*	-۰/۳۵*
	پسر	۰/۲۱	۰/۳۹*	۰/۳۴*	۰/۰۹	۰-/۲۷*	-۰/۲۹*
نگرش خصمانه	دختر	۰/۲۹*	۰/۵۱*	۰/۴۷*	۰/۲۶*	-۰/۱۲	-۰/۰۲
	پسر	۰/۳۹۷*	۰/۴۲*	۰/۳۳*	۰/۲۴*	۰/۳۴۷*	۰/۲۹*
خشم بیرونی	دختر	۰/۰۷	۰/۳۴*	۰/۳۱*	۰/۲۷*	-۰/۰۶	۰/۰۱
	پسر	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۰۵	-۰/۰۳	۰/۰۷
خشم درونی	دختر	۰/۰۷	۰/۲۷*	۰/۵۶*	-۰/۰۲	-۰/۰۱	۰/۱۶
	پسر	۰/۱۰	۰/۲۶*	۰/۳۱*	۰/۰۱	۰/۱۳	-۰/۰۸

\*  $p < 0.05$

یافته‌های جدول ۴-۶ نشان می‌دهد که در هر دو جنس خشم‌انگیختگی با کلیه زیرمقیاس‌های خشم صفت- حالت رابطه معنادار دارد. این رابطه به‌گونه‌ای است که در آن خشم‌انگیختگی با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس و با بقیه زیرمقیاس‌ها رابطه مستقیم دارد. موقعیت‌های خشم‌انگیز در هر دو جنس با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس و با خشم صفت رابطه مستقیم دارد. این در حالی است که در گروه دختران نیز با ابراز خشم درونی به‌طور مستقیم مرتبط است.

نگرش خصمانه با کلیه زیرمقیاس‌های خشم صفت و حالت در هر دو جنس رابطه مستقیم دارد، به‌جز با کنترل خشم درونی و بیرونی که با آنها رابطه معکوس دارد. این رابطه معکوس در دختران معنادار نبوده و در گروه دانشجویان پسر، رابطه معکوس معنادار است. خشم بیرونی در پسران با هیچ‌یک از زیرمقیاس‌های سیاهه خشم صفت و حالت به‌طور معناداری مرتبط نیست، ولی در گروه دانشجویان دختر با خشم صفت، ابراز خشم درونی و بیرونی ارتباط مستقیم و معنادار دارد. خشم درونی نیز در هر دو جنس فقط با زیرمقیاس‌های خشم صفت و ابراز خشم درونی در ارتباط مستقیم است، ولی با دیگر زیرمقیاس‌ها ارتباط معناداری در هیچ یک از دو جنس نشان نداد.

### روایی همگرایی سیاهه خشم صفت و حالت

بررسی رابطه زیرمقیاس‌های سیاهه خشم صفت و حالت با نمره حاصل از کل مقیاس تیپ A یافته‌های جدول ۴-۷ را در پی داشت.

جدول ۴-۷. ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره مقیاس تیپ A (N=۱۲۳)

متغیر	جنسیت	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
تیپ A	دختر	۰/۱۲*	۰/۱۲	۰/۰۷	۰/۳۷*	-۰/۰۷	۰/۰۸
	پسر	۰/۱۷	۰/۰۸	۰/۰۵	۰/۱	-۰/۱۶	-۰/۰۹

\*  $p < 0.05$

یافته‌های جدول ۴-۷ نشان می‌دهد که نمره مقیاس تیپ A در دختران با دو زیرمقیاس خشم حالت و ابراز خشم بیرونی رابطه مثبت معنادار دارد، ولی با زیرمقیاس‌های دیگر هیچ‌گونه رابطه معناداری ندارد، ولی در پسران هیچ رابطه معناداری نشان نداد. بررسی رابطه زیرمقیاس‌های سیاهه خشم صفت و حالت با مقیاس خصومت مهارشده، یافته‌های جدول ۴-۸ را در پی داشت.

جدول ۴-۸ ضرایب همبستگی بین خصومت مهارشده افراطی با زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت (N=۱۳۴)

متغیر	جنسیت	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
خصومت مهار شده افراطی	دختر	* ۰/۳۴	* ۰/۳۱	* ۰/۲۲	* ۰/۲۴	-۰/۰۵	-۰/۰۲
	پسر	* -۰/۲۱	-۰/۰۳	* -۰/۲۳	۰/۰۱	-۰/۱۶	-۰/۰۵

\*  $p < 0/05$

یافته‌های جدول ۴-۸ نشان می‌دهد که بین خصومت مهارشده افراطی در هر دو جنس با زیرمقیاس‌های خشم حالت، خشم صفت و ابراز خشم درونی رابطه مستقیم معنادار وجود دارد، این در حالی است که ابراز خشم بیرونی فقط در دختران چنین رابطه‌ای را نشان داد. خصومت مهارشده افراطی در هر دو جنس با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس ولی بدون معنا نشان داد.

### روایی واگرایی سیاهه خشم صفت و حالت

روایی واگرایی سیاهه خشم صفت و حالت با مقیاس‌های سخت‌رویی، شادکامی و بهزیستی صورت گرفت که به ترتیب نتایج زیر را در پی داشت.

جدول ۴-۹ ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره سخت‌رویی (N=۱۲۶)

متغیر	جنسیت	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
سخت‌رویی	دختر	۰/۲۱	-۰/۰۴	۰/۰۱	-۰/۱۷	-۰/۰۲	-۰/۰۵
	پسر	۰/۰۵	۰/۰۵	* ۰/۲۹	۰/۰۹	۰/۰۵	۰/۰۳

\*  $p < 0/05$



جدول ۴-۹ نشان می‌دهد که نمره سخت‌رویی در پسران دانشجو با ابراز خشم درونی رابطه مستقیم معنی‌دار، ولی با هیچ‌یک از زیرمقیاس‌های سیاهه خشم در دختران رابطه معنادار ندارد.

جدول ۴-۱۰. ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با نمره شادکامی (N=۱۳۳)

متغیر	جنسیت	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
شادکامی	دختر	۰/۳۹*	۰-/۳۵*	۰-/۴۱*	۰-/۳۲*	۰/۴۹۷*	۰/۳۶*
	پسر	۰-/۵۴*	۰-/۴۲*	۰-/۱۹	۰/۲۷*	۰/۵۴*	۰/۴۸*

\*  $p < 0.05$

یافته‌های جدول ۴-۱۰ نشان می‌دهد که نمره مقیاس شادکامی هم در دختران و هم پسران با تمام زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت رابطه معنادار دارد، به‌جز با ابراز خشم درونی در پسران. این رابطه طوری است که در آن شادکامی با خشم حالت و صفت، ابراز خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس و با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه مستقیم دارد.

جدول ۴-۱۱. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس سیاهه خشم حالت صفت و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی

(N=۱۲۶)

متغیر	جنسیت	خشم حالتی	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
بهزیستی روان‌شناختی	دختر	۰-/۳۸*	۰-/۴۵*	۰-/۳۰*	۰-/۳۶*	۰/۲۱*	۰/۱۹
	پسر	۰-/۳۳*	۰-/۳۱*	۰-/۳۵*	۰-/۱۷	۰/۳۳*	۰/۱۹

\*  $p < 0.05$

یافته‌های جدول ۴-۱۱ نشان می‌دهد که رابطه بین خشم حالت و صفت و ابراز خشم درونی در دانشجویان دختر و پسر با بهزیستی روان‌شناختی معکوس است. در ضمن، چنین رابطه‌ای بین ابراز خشم بیرونی و بهزیستی روان‌شناختی در دختران مشاهده شد، ولی در گروه پسران این‌گونه نبود. رابطه بین بهزیستی روان‌شناختی کنترل خشم درونی در هر دو

گروه مستقیم و معنادار بود، ولی رابطه‌ای بین بهزیستی روان‌شناختی و کنترل خشم بیرونی در هیچ یک از گروه‌ها مشاهده نشد.

### روایی افتراقی سیاهه خشم صفت و حالت

به‌منظور بررسی روایی افتراقی سیاهه خشم صفت و حالت، ابتدا افراد گروه نمونه بر اساس نمره هوش هیجانی مرتب گردیدند. سپس گروه پایین (۲۷ درصد افراد پایین پیوستار نمره هوش هیجانی) و گروه بالا (۲۷ درصد افراد بالای پیوستار هوشی هیجانی) جدا و این دو گروه بر اساس شاخص‌های هوش هیجانی با استفاده از آزمون  $t$  مستقل در تک تک زیرمقیاس‌ها مقایسه شد که نتایج آن در جدول ۴-۱۲ ذکر شده است. شایان ذکر است که این گروه از آزمودنی‌هایی که هم به پرسشنامه هوش هیجانی و هم سیاهه خشم صفت حالت پاسخ داده بودند، ۱۲۹ نفر بودند که ۲۷ درصد آنها ۳۵ نفر اختیار شد.

جدول ۴-۱۲. نتایج آزمون  $t$  مستقل، مقایسه دو گروه بالا و پایین هوش هیجانی در زیرمقیاس‌های سیاهه خشم

حالت- صفت (N= ۷۰)

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	ارزش $t$	درجات آزادی	سطح معناداری
خشم حالت	پایین	۲۳/۶۷	۹/۹۱	۲/۰۵	۶۸	۰/۰۴
	بالا	۱۸/۹۲	۶/۶۶			
خشم صفت	پایین	۲۲/۲۸	۶/۳۲	۲/۷۸	۶۸	۰/۰۱
	بالا	۱۸/۴۴	۵/۴۴			
ابراز خشم درونی	پایین	۱۹/۶۵	۳/۶۲	۲/۷۸	۶۸	۰/۰۱
	بالا	۱۶/۶۷	۴/۱۵			
ابراز خشم بیرونی	پایین	۱۸/۹۶	۴/۳۱	۱/۳۶	۶۸	۰/۰۲
	بالا	۱۶/۲۳	۴/۰۹			
کنترل خشم درونی	پایین	۱۸/۵۰	۴/۹۸	-۲/۲۹	۶۸	۰/۰۳
	بالا	۲۱/۴۸	۴/۴۸			
کنترل خشم بیرونی	پایین	۱۸	۳/۹۷	-۳/۱۳	۶۸	۰/۰۱
	بالا	۲۱/۳۰	۳/۶۸			

نتایج جدول ۴-۱۲ نشان می‌دهد که در گروه بالا و پایین هوش هیجانی نیز در تک تک زیرمقیاس‌های سیاهه صفت حالت تفاوت معناداری دارند، این تفاوت به‌گونه‌ای است که میانگین چهار زیرمقیاس خشم حالت، خشم صفت، ابراز خشم درونی و ابراز خشم درونی گروه پایین بیشتر از گروه بالا و میانگین دو زیرمقیاس کنترل خشم درونی و کنترل خشم بیرونی در گروه دارای هوش هیجانی بالا، بیشتر است.

### روایی سازه سیاهه خشم صفت و حالت

بررسی روایی سازه سیاهه خشم حالت-صفت با سه روش ارتباط با یک سازه دیگر، محاسبه ارتباط بین خرده‌مقیاس درون مقیاس و در نهایت به‌واسطه تحلیل عاملی بررسی شد که نتایج آن در ذیل آمده است.

جدول ۴-۱۳. ضرایب همبستگی بین زیر مقیاس سیاهه خشم حالت صفت و زیر مقیاس‌های پرسشنامه شخصیت پنج‌عاملی (N=۱۲۲)

متغیر	جنسیت	خشم حالتی	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم بیرونی	کنترل خشم درونی
روان‌رنجورخویی	دختر	۰/۲۳*	۰/۰۶	۰/۲۴*	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۲۴*
	پسر	-۰/۰۴	۰/۰۹	۰/۰۸	-۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۲۳*
برون‌گرایی	دختر	۰/۰۶	-۰/۰۸	۰/۰۵	۰/۰۱	۰/۰۵	-۰/۰۳
	پسر	-۰/۱۵	-۰/۱۲	۰/۰۷	-۰/۰۵	۰/۲۸*	۰/۲۶*
گشودگی	دختر	-۰/۰۴	۰/۲۷*	۰/۰۱	-۰/۲۹*	۰/۳۵*	۰/۳۳*
	پسر	۰/۰۸	-۰/۲۴*	-۰/۰۱	-۰/۰۳	۰/۰۲	۰/۰۲
موافق بودن	دختر	۰/۱۵	-۰/۰۴	۰/۱۹	-۰/۱۲	۰/۰۱	/۱۷۰
	پسر	-۰/۱۰	-۰/۰۹۰	۰/۱۹	۰/۱۱	۰/۲۹*	۰/۲۷*
وظیفه‌شناسی	دختر	-۰/۲۶*	-۰/۰۲	/۰۸۰	۰/۱۸	-۰/۲۳*	-۰/۳۵*
	پسر	-۰/۲۹*	-۰/۰۶	۰/۱۳	-۰/۰۸	۰/۲۵*	۰/۲۵*

\*  $p < 0.05$

جدول ۴-۱۳ نشان می‌دهد که روان‌رنجوری خوبی در دختران با خشم حالت، ابراز خشم درونی و کنترل خشم درونی رابطهٔ مستقیم دارد، ولی در پسران این رابطه فقط بین روان‌رنجورخویی و کنترل خشم درونی مشاهده شد. برون‌گرایی نیز در گروه پسران فقط با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه دارد، ولی در دختران رابطه‌ای نشان نمی‌دهد. گشودگی نیز هم در دختران و هم پسران با خشم صفت رابطهٔ معکوس نشان داد. در ضمن، در گروه دختران با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطهٔ مستقیم، ولی با ابراز خشم بیرونی رابطهٔ معکوس نشان داد.

صفت موافق بودن نیز فقط در گروه پسران با کنترل درونی و بیرونی رابطهٔ مستقیم نشان داد، ولی در گروه دختران رابطه‌ای مشاهده نشد. وظیفه‌شناسی هم در گروه دختران و هم پسران با خشم حالت رابطهٔ معکوس و با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطهٔ مستقیم نشان داد.

#### رابطهٔ بین زیرمقیاس‌های سیاههٔ خشم حالت - صفت

برای بررسی ارتباط زیرمقیاس‌های خشم حالت - صفت، ضرایب همبستگی بین آنها محاسبه شد که در جدول ۴-۱۴ ارائه شده است.

جدول ۴-۱۴. ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت (N=۱۱۴۰)

جنسیت	متغیر	خشم حالت	خشم صفت	ابراز خشم درونی	ابراز خشم بیرونی	کنترل خشم درونی	کنترل خشم بیرونی
دختر	خشم حالت	-					
	خشم صفت	۰/۵۴*	-				
	ابراز خشم درونی	۰/۲۳*	۰/۲۸*	-			
	ابراز خشم بیرونی	۰/۳۳*	۰/۶۰*	۰/۲۸*	-		
	کنترل خشم درونی	-۰/۲۸*	-۰/۴۵*	۰/۰۵	-۰/۳۵*	-	
	کنترل خشم بیرونی	-۰/۲۶*	۰/۴۶*	۰/۰۸	-۰/۳۸*	۰/۸۵*	-
پسر	خشم حالت	-					
	خشم صفت	۰/۴۶*	-				
	ابراز خشم درونی	۰/۲۴*	۰/۳۰*	-			
	ابراز خشم بیرونی	۰/۳۱*	۰/۶۴*	۰/۱۷*	-		
	کنترل خشم درونی	-۰/۲۱*	-۰/۴۷*	۰/۰۲	-۰/۴۱*	-	
	کنترل خشم بیرونی	-۰/۲۱*	-۰/۵۱*	۰/۰۵	-۰/۴۹*	۰/۸۴*	-

\*  $p < 0.05$ 

جدول ۴-۱۴ نشان می‌دهد که هم در گروه پسران و هم دختران تمام زیرمقیاس‌ها با هم رابطه معنادار دارند، به جز ابراز خشم درونی که با کنترل خشم درونی رابطه‌ای نشان نداد. شایان توضیح است که چهار مقیاس خشم حالت، خشم صفت، ابراز خشم درونی و ابراز خشم بیرونی در هر دو گروه دانشجویان با کنترل خشم درونی و بیرونی رابطه معکوس و معنادار نشان دادند.

### تحلیل عاملی سیاهه خشم صفت- حالت

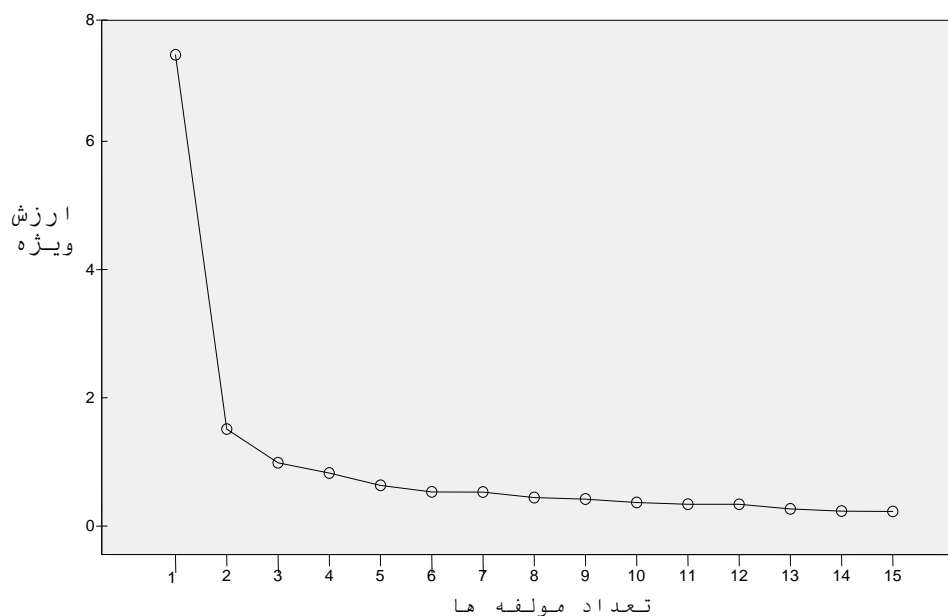
برای تحلیل عاملی این آزمون به‌طور جداگانه سه بخش (اول، دوم و سوم) مورد تحلیل قرار گرفت که نتایج آنها به ترتیب ارائه می‌شود؛ بخش اول که شامل خشم حالت است، دربرگیرنده ۱۵ ماده اول آزمون است. مقدار شاخص کیسر- مایر- الکین (KMO) برای بررسی کیفیت نمونه‌برداری نشان داد که این شاخص برابر با ۰/۹۳ و بیانگر کیفیت نمونه‌برداری است. آزمون کرویت بارتلت که مقدار آن ۱۰۸۲۲/۸۸ بود، با درجات آزادی

۱۰۵ در سطح ۰/۰۰۱، معنادار است. پس می توان از صادق بودن مفروضه های تحلیل عاملی برای این داده ها مطمئن شد و تحلیل عاملی را انجام داد. تحلیل عاملی به شیوه تحلیل مؤلفه های اصلی و چرخش واریماکس بر روی این ۱۵ ماده نشان از وجود سه مؤلفه با ارزش ویژه بالا بود که در مجموع حدود ۶۶ درصد از واریانس تغییرات این بخش را این سه مؤلفه تبیین می کردند.

جدول ۴-۱۵. مؤلفه ها و مقادیر ارزش ویژه اصل از تحلیل عوامل بخش اول سیاهه خشم صفت- حالت

مؤلفه ها	ارزش ویژه	درصد تبیین واریانس	درصد تبیین واریانس تراکمی
۱	۷/۳۵	۴۸/۹۹	۴۸/۹۹
۲	۱/۵۱	۱۰/۰۷	۵۹/۰۷
۳	۱/۰۲	۶/۵۷	۶۵/۶۴

اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل این ماده ها در شکل ۴-۱ نشان داده شده است.



شکل ۴-۱. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش اول سیاهه خشم صفت- حالت

از ۱۵ ماده وارد شده برای تحلیل عاملی، ۱۱، ۴ ماده در عامل‌های اول و دوم، بارگذاری بیشتر کردند. جدول ۴-۱۶، ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌ها را به ترتیب اهمیت نشان می‌دهد.

جدول ۴-۱۶. شماره ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌های حاصل از تحلیل عوامل بخش اول به ترتیب

## اندازه همبستگی

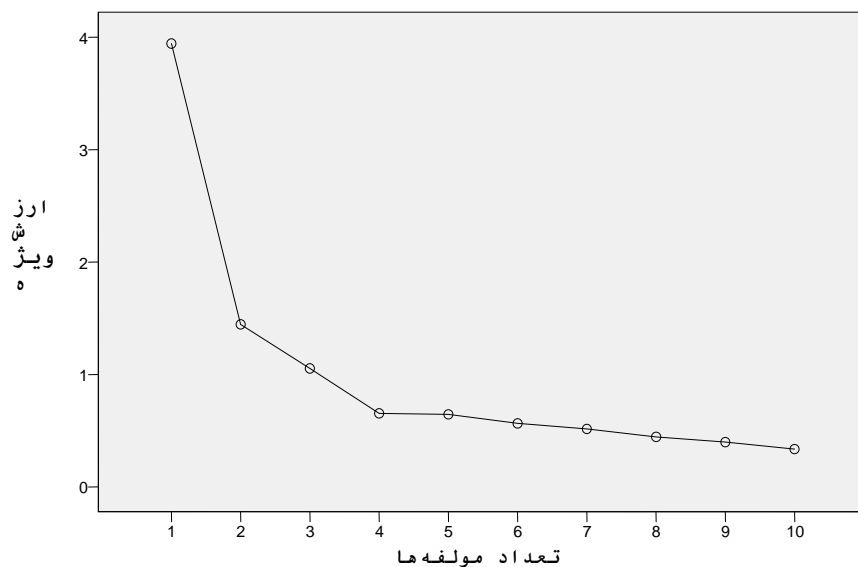
مؤلفه اول	مؤلفه دوم	مؤلفه سوم
۱۱	۱	۱۳
۱۴	۳	۱۵
۸	۲	
۸	۲	
۹	۱۰	
۱۲		
۷		
۶		
۵		
۴		

بررسی مفروضه‌های تحلیل عاملی بخش دوم سیاهه خشم که در برگرفته ۱۰ ماده برای اندازه‌گیری خشم صفت است، نشان داد که شاخص KMO برابر با ۰/۸۵ و مجذور کای مربوط به آزمون بارتلت با درجات آزادی ۴۵ و ارزش ۳۹۱۰/۷۰ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. بنابراین داده‌های این بخش شرایط انجام تحلیل عاملی را دارد. انجام تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی و چرخشی واریماکس نشان از وجود سه عامل با ارزش ویژه بالای ۱ دارد. این سه عامل در مجموع ۶۴/۴۳ درصد واریانس این بخش را تبیین می‌کردند.

جدول ۴-۱۷. مؤلفه ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم سیاهه خشم صفت- حالت

مؤلفه ها	ارزش ویژه	درصد تبیین واریانس	درصد تبیین واریانس تراکمی
۱	۳/۹۵	۳۹/۴۴	۳۹/۴۴
۲	۱/۴۵	۱۴/۴۶	۵۳/۹۰
۳	۱/۰۵	۱۰/۵۴	۶۴/۴۳

اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل این ماده ها در شکل ۴-۲ ارائه شده است.



شکل ۴-۲. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم سیاهه خشم صفت- حالت

از ۱۰ ماده این بخش تعداد ماده های بارگذاری شده در مؤلفه های ۱، ۲، ۳ به ترتیب ۳، ۴

و ۳ ماده بود که در جدول ۴-۱۸ به ترتیب همبستگی در هر مؤلفه نشان داده شده است.

جدول ۴-۱۸. شماره ماده های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه های حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم به

ترتیب همبستگی

مؤلفه اول	مؤلفه دوم	مؤلفه سوم
۱۷	۲۵	۲۴
۱۸	۲۰	۲۲
۱۶	۱۹	۲۱
	۲۳	

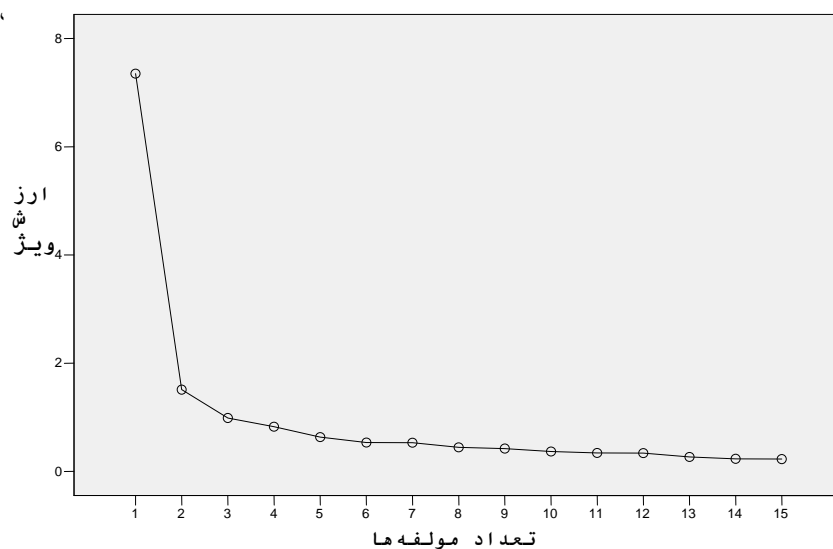


بخش سوم سیاهه خشم در برگیرنده ۳۱ ماده برای سنجش زیرمقیاس‌های ابراز خشم درونی، ابراز خشم بیرونی، کنترل خشم درونی و کنترل خشم بیرونی است. بررسی مفروضه‌های تحلیل عاملی این بخش نشان از برقراری این مفروضه دارد، زیرا شاخص KMO آن ۰/۹۵ و مجذور کای آزمون بارتلت نیز با ارزش ۱۴۸۸۹ و درجات آزادی ۴۹۶ در سطح ۰/۰۰۱ معنادار است. از این رو تحلیل عاملی با روش مؤلفه‌های اصلی بر روی این داده‌ها انجام شد. حاصل تحلیل استخراج چهار مؤلفه با ارزش ویژه بالای ۱ بود که در مجموع ۴۸/۵۱ درصد واریانس را تبیین می‌کردند.

جدول ۴-۱۹. مؤلفه‌ها و مقادیر ارزش ویژه حاصل از تحلیل بخش سوم سیاهه خشم صفت- حالت

مؤلفه	ارزش ویژه	درصد تبیین واریانس	درصد تبیین واریانس تراکمی
۱	۹/۵۰	۲۹/۶۸	۲۹/۶۸
۲	۲/۸۸	۸/۹۹	۳۸/۶۷
۳	۱/۹۲	۶/۰۱	۴۴/۶۸
۴	۱/۲۳	۳/۸۳	۴۸/۵۱

اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل این ماده‌ها در شکل ۴-۳ ارائه شده است.



شکل ۴-۳. نمودار اسکری پلات حاصل از تحلیل عوامل بخش سوم سیاهه خشم صفت- حالت

از ۳۱ ماده این بخش تعداد ماده‌های بارگذاری شده در مؤلفه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ به ترتیب ۱۶، ۷، ۴ و ۵ ماده است که در جدول ۴-۲۰ به ترتیب همبستگی در هر مؤلفه نشان داده شده است.

جدول ۴-۲۰. شماره ماده‌های بارگذاری شده در هر یک از مؤلفه‌های حاصل از تحلیل عوامل بخش دوم به

ترتیب همبستگی

مؤلفه اول	مؤلفه دوم	مؤلفه سوم	مؤلفه چهارم
۵۶	۵۵	۴۱	۳۳
۴۸	۵۱	۴۵	۳۵
۴۴	۴۷	۲۹	۳۷
۵۴	۴۳	۵۷	۳۱
۴۶	۳۹		۳۱
۳۶	۴۹		
۴۲	۵۳		
۳۲			
۵۰			
۴۰			
۳۸			
۵۲			
۲۶			
۳۰			
۳۴			
۲۸			

در مجموع می‌توان بیان نمود که سیاهه خشم حالت-صفت با تقریب به اتفاق ابزار های موازی رابطه معنادار مورد انتظار نشان داد. از سوی دیگر تحلیل های مربوط به پایائی و همسانی درونی نیز نشان داد که این ابزار از این حیث در حد قابل قبول است.

# فصل پنجم

## بحث و نتیجه گیری



در این بخش با توجه به اهداف کلی پژوهش که بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سیاهه بروز خشم حالت- صفت اسپیلبرگر است، به بحث و بررسی جزئی‌تر این موضوع در چند محور اصلی پرداخته می‌شود. بررسی پایائی این سیاهه با سه روش آلفای کرونباخ، آزمون-بازآزمون و دو نیمه کردن صورت پذیرفته است. بررسی روایی ملاکی سیاهه نیز با استفاده از سیاهه خشم نوکو و سیاهه چندوجهی خشم، روایی همگرا با بررسی ارتباط سیاهه بروز خشم با مقیاس مهار افراطی خصومت و پرسشنامه تیپ A، بررسی روایی واگرا با استفاده از مقیاس‌های سخت‌رویی، شادکامی و بهزیستی، بررسی روایی افتراقی با مقایسه وضعیت بروز و کنترل خشم در افراد با هوش هیجانی زیاد و کم و در نهایت روایی سازه با بهره‌گیری از پنج عامل بزرگ شخصیت، روابط بین زیرمقیاس‌ها و تحلیل عاملی صورت گرفته است. از محاسن مهم و قابل توجه پژوهش حاضر، بررسی و تجزیه و تحلیل نقش جنسیت در تک‌تک ارتباط‌های بین مقیاس‌های موازی و سیاهه خشم صفت - حالت است؛ اقدامی که در پژوهش‌های قبلی مرتبط با موضوع خشم، یا به آن پرداخته نشده (برای مثال رضانی و عبداللهی، ۱۳۵۸) یا به صورت کامل بررسی نشده است (برای مثال مختاری، ۱۳۸۰).

### پایائی سیاهه بروز خشم حالت- صفت

پایائی آزمونی در واقع به دقت اندازه‌گیری و ثبات نتایج آن مربوط می‌شود (پاشا شریفی، ۱۳۷۷). پایائی در دو بعد قابل بررسی است؛ یکی ثبات نتایج آزمون در طول زمان که اغلب با بازآزمایی آزمون بررسی می‌شود و دوم، همسانی درونی آزمون که از طریق آلفای کرونباخ، دو نیمه کردن آزمون و روش کودر- ریچاردسون قابل بررسی است. در این پژوهش برای مورد اول از شیوه بازآزمایی و برای مورد دوم، از آلفای کرونباخ و روش دو نیمه کردن استفاده شد. نتایج تحلیل‌ها حاکی از پایائی مطلوب سیاهه خشم و زیرمقیاس‌های آن در هر دو جنس است؛ به استثنای ابراز درونی خشم که در هر دو جنس پسر و دختر پایائی به نسبت کمی دارد (۰/۶۰ برای آلفای کرونباخ، ۰/۵۷ در دو نیمه کردن و ۰/۵۸ در روش بازآزمایی). پایائی کم این زیرمقیاس در پژوهش مختاری (۱۳۸۰) و رضانی

و عبدالمهی (۱۳۵۸) نیز گزارش شده است. با توجه به تکرار این مورد در چند پژوهش مرتبط، به نظر می‌رسد این موضوع باید دقیق‌تر بررسی شده و ضعف‌های زیرمقیاس بروز درونی خشم مرتفع شود.

### تفاوت‌های جنسیتی در تجربه و بروز خشم

مقایسه میانگین‌های دختران و پسران در زیرمقیاس‌های سیاهه خشم نشان داد که به جز زیرمقیاس‌های خشم حالت و کنترل بیرونی خشم، در مابقی زیرمقیاس‌ها، بین دو جنس تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، به همین دلیل نیز در محاسبه پایائی آزمون، تحلیل‌ها فقط در دو زیرمقیاس ذکر شده به صورت تفکیکی ارائه شد. با توجه به تفاوت‌های جنسیتی در زیرمقیاس‌های خشم حالت و کنترل بیرونی خشم، به نظر می‌رسد در جمعیت دختران دانشجو تجربه خشم حالت بیشتر از پسران است و دختران در مقایسه با پسران تمایل بیشتری به کنترل بیرونی خشم دارند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات آگتا و خیشر (۲۰۰۰) هماهنگ است.

### روایی سیاهه خشم حالت - صفت

روایی آزمون عبارت است از توافق بین نمره آزمون با صفت یا خصیصه‌ای که آزمون برای اندازه‌گیری آن ساخته شده است (پاشا شریفی، ۱۳۷۷). روایی انواع مختلفی دارد که در زیر به بررسی هر کدام از آنها در مورد سیاهه خشم اسپیلبرگر پرداخته می‌شود.

### روایی محتوای سیاهه خشم حالت - صفت

یک آزمون زمانی دارای روایی محتواست که مواد آن به صورت کامل معرف تمامی حیطه‌هایی باشد که قرار است توسط آن آزمون سنجیده شود (پاشا شریفی، ۱۳۷۷). روایی محتوای سیاهه خشم حالت - صفت در این پژوهش به این صورت انجام پذیرفت که آزمون

موردنظر پس از ترجمه و ویرایش‌های لازم در اختیار شش نفر از متخصصان قرار داده شد تا محتوای آن را تجزیه و تحلیل کنند. روایی محتوای سیاهه پس از بررسی متخصصان، تایید شد. بنابراین می‌توان به این آزمون به‌عنوان آزمون دارای روایی محتوا در زمینه اندازه‌گیری خشم استناد کرد.

### روایی ملاکی سیاهه خشم حالت- صفت

روایی ملاکی از بسیاری لحاظ شبیه روایی همگراست، چراکه در هر دو مورد نمره‌های آزمون با نمره‌های آزمون‌های دیگر همبسته می‌شوند، ولی روایی ملاکی مستلزم آن است که ملاک مشخص برای سازه وجود داشته باشد تا آزمونی که برای اندازه‌گیری آن سازه ساخته می‌شود، با آن مقایسه شود (پاشا شریفی، ۱۳۷۷).

در پژوهش حاضر از سیاهه خشم نواکو به‌عنوان آزمون معتبر در سنجش به‌منزله ملاک مقایسه استفاده شد. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد که نمره‌های خشم حالت، خشم صفت، ابراز درونی خشم و ابراز بیرونی خشم با نمره‌های سیاهه خشم نواکو رابطه مستقیم دارد. این رابطه‌ها در مورد خشم حالت معنی‌دار و در بقیه موارد غیرمعنی‌دار است. همچنین کنترل درونی و بیرونی خشم در هر دو جنس با سیاهه خشم نواکو همبستگی منفی دارد، این همبستگی‌ها فقط در گروه مردان، معنی‌دار شده است.

این نکته را که چرا رابطه نمره‌های سیاهه خشم نواکو فقط با زیرمقیاس خشم حالت معنی‌دار شده است، شاید بتوان این‌گونه تبیین کرد که سیاهه خشم نواکو بیشتر به محرک‌های برانگیزاننده خشم تمرکز دارد و این محرک‌ها بیشترین همبستگی را با خشم حالت از زیرمقیاس‌های سیاهه خشم اسپیلبرگر دارند. در مجموع با توجه به نتایج پژوهش در مورد همبستگی‌های سیاهه خشم حالت- صفت با سیاهه خشم نواکو و سیاهه چندوجهی خشم که پیشتر شرح داده شد، می‌توان گفت سیاهه خشم حالت صفت از روایی ملاکی قابل قبولی برخوردار است.

### روایی همگرایی سیاهه خشم حالت- صفت

یکی از روش‌های به‌دست آوردن شواهد همگرا، آن است که نشان داده شود آزمون، همان خصیصه‌ای را اندازه می‌گیرد که آزمون‌های مشابه دیگر اندازه می‌گیرند. در این پژوهش به‌منظور احراز روایی همگرایی سیاهه خشم حالت- صفت، از مقیاس مهار افراطی خصومت و پرسشنامه تیپ A بهره گرفته شد.

هم به لحاظ نظری و هم بر مبنای یافته‌های پژوهشی پیشین، بین سیاهه خشم حالت- صفت با خصومت و تیپ A رابطه مستقیم وجود دارد (ربروسکی و کاستار، ۱۹۸۷؛ اسپیلبرگر و لاندن، ۱۹۸۲، ویلیامز، ۱۹۸۹ ترجمه کدخدائیان و زرین کلک، ۱۳۷۹؛ غلامعلی لواسانی، ۱۳۸۵؛ فانس و همکاران، ۲۰۰۴).

درخصوص ارتباط زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت با تیپ A، پژوهش حاضر همسو با پژوهش‌های قبلی نشان داد که در مجموع در هر دو جنس مرد و زن، خصومت با خشم حالت، خشم صفت، بروز درونی خشم و بروز بیرونی خشم (فقط در دختران) رابطه مستقیم و با کنترل بیرونی و درونی خشم ارتباط معکوس دارد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افراد با خصومت زیاد خشم بیشتری را تجربه می‌کنند و در کنترل و نظم‌بخشی آن با مشکل مواجه‌اند یا به شکل نادرستی خشم خود را کنترل می‌کنند. یافته‌های این پژوهش هماهنگ با یافته‌های پژوهش غلامعلی لواسانی (۱۳۵۸) و فانس و همکاران (۲۰۰۴)، نشان داد که زیرمقیاس‌های خشم حالت، خشم صفت و بروز درونی و بیرونی خشم با نمره‌های تیپ A رابطه مستقیم دارد. در واقع، این نتایج تاییدی است بر این نکته که خشم یکی از اجزای اصلی تیپ شخصیتی A است. نمره‌های تیپ A با کنترل درونی و بیرونی خشم در هر دو جنس رابطه معکوس ولی غیرمعنی‌دار دارد. عدم معنی‌داری این ارتباط را که مورد خصومت نیز مشاهده می‌شود، شاید بتوان این‌گونه تبیین کرد که افراد با تیپ شخصیتی A که خشم و خصومت زیادی را تجربه می‌کنند، سعی در کنترل خشم خود دارند، ولی در این مسیر کمتر موفق‌اند یا به شکل نادرستی خشم خود را کنترل می‌کنند، مثل سرکوب خشم در برابر بازداری آن.

نتایج مذکور به‌عنوان یکی از معیارهای احراز روایی همگرا، حمایت‌های لازم را فراهم می‌آورد. به عبارت دیگر، با استناد به این یافته‌ها می‌توان سیاههٔ خشم - حالت - صفت را دارای روایی همگرایی مطلوب دانست. ولی این پژوهش به موارد مذکور اکتفا نکرده، به بررسی دقیق‌تر این موضوع با محاسبهٔ همبستگی سیاههٔ خشم - حالت - صفت با سیاههٔ چندوجهی خشم پرداخت. مجموعهٔ یافته‌ها روایی همگرایی سیاهه را تأیید می‌کنند، ولی چند نکتهٔ قابل تامل در خصوص نتایج وجود دارد، همبستگی منفی بروز بیرونی خشم با خشم درونی در دختران هر چند ناچیز و غیرمعنی‌دار است، ولی می‌توان گفت که تمایل اندک دختران به بروز بیرونی خشم تجربه شده موجب این مسئله شده است. همان‌گونه که در مقایسهٔ پسرها و دخترها در تجربه و بروز خشم نیز نشان داده شد، دختران بیشتر از کنترل بیرونی خشم استفاده می‌کنند. بنابراین طبیعی است که بروز بیرونی خشم در آنها رابطهٔ ضعیفی با خشم داشته باشد. نکتهٔ بعد به ارتباط مثبت کنترل بیرونی خشم با خشم درونی برمی‌گردد که با فرضیات پژوهشی ناهمخوان است و به بررسی بیشتری نیاز دارد، البته این ارتباط معنادار نشده است.

نتیجه‌گیری نهایی در خصوص شواهد همگرایی سیاههٔ خشم - حالت - صفت این است که یافته‌های پژوهش حاکی از روایی همگرایی مطلوب سیاههٔ خشم - حالت - صفت است. بنابراین می‌توان گفت این سیاهه در واقع هدف سازندگان آن را تحقق بخشید و قادر به اندازه‌گیری خشم است و می‌توان از آن به‌منزلهٔ یکی از ابزارهای اندازه‌گیری خشم یاد کرد، ولی علاوه بر شواهد همگرا، آزمون نیازمند شواهد روایی واگرا نیز است که این پژوهش به بررسی آن پرداخته است.

### روایی واگرایی سیاههٔ خشم - حالت - صفت

شواهد واگرا در واقع نشان می‌دهد که آزمون موردی را اندازه می‌گیرد که با آنچه سایر آزمون‌ها اندازه می‌گیرند، متفاوت است. به عبارت بهتر، در این پژوهش باید مشخص شود که سیاههٔ خشم فقط خشم را اندازه می‌گیرد و نه چیز دیگر را. از این‌رو برای بررسی روایی



واگرا در این پژوهش دو اقدام صورت گرفت؛ نخست استفاده از آزمون‌هایی که به لحاظ نظری و یافته‌های پژوهشی با خشم ارتباط معکوس دارند و دوم استفاده از ابزاری که به نظر می‌رسد با سیاهه خشم حالت- صفت هیچ ارتباطی نداشته باشد. به این منظور از مقیاس‌های سخت‌رویی، شادکامی و بهزیستی استفاده شد. سیاهه هوش هیجانی نیز برای بررسی دقیق‌تر روایی افتراقی به کار رفت.

همان‌گونه که پیشتر نیز اشاره شد، سخت‌رویی به‌عنوان یکی از سازه‌های مخالف خشم شناخته شده است (کاترادا، ۱۸۹۸؛ مدی و همکاران، ۲۰۰۶)، به این معنی که افراد با سخت‌رویی زیاد کمترین خشم را تجربه می‌کنند، فشار خون متعادلی دارند و کمتر به بیماری‌های مرتبط با خشم دچار می‌شوند. یافته‌های پژوهش حاضر در تایید یافته‌های پیشین ناموفق بوده است. یافته‌های شاخص و همبستگی‌های کم درخصوص ارتباط مقیاس سخت‌رویی و سیاهه خشم به‌ویژه در پسران قابل توجه است. تبیین‌های مختلفی را در این خصوص می‌توان بیان داشت که نخستین آنها متوجه ابزار اندازه‌گیری سخت‌رویی می‌شود که برخی از مسائل مربوط به پایایی و روایی آن به‌ویژه در ایران مرتفع نشده است (قربانی، ۱۳۷۴). نکته دوم اینکه در این پژوهش فقط نمره‌های کل مقیاس وارد معادلات آماری شده و از بررسی جزء به جزء مؤلفه‌های سخت‌رویی صرف‌نظر شده است؛ امکان دارد در بررسی تفکیکی مؤلفه‌ها نتایج بهتری حاصل شود. این موضوع به بررسی‌های بیشتر نیاز دارد. البته مسائل فرهنگی نیز ممکن است در این میان نقش داشته باشند. از میان تمامی داده‌های این بخش، فقط ارتباط معکوس نمره کل سخت‌رویی با خشم صفت و ابراز بیرونی خشم در دختران و رابطه مستقیم کنترل بیرونی و درونی خشم با سخت‌رویی در پسران هماهنگ با فرضیه‌های پژوهشی و یافته‌های قبلی است. با توجه به موارد مذکور نمی‌توان درخصوص احراز روایی واگرای سیاهه خشم با مقایسه آن با پرسشنامه سخت‌رویی قضاوت کرد و باید بررسی‌های بیشتر در این خصوص صورت پذیرد.

به‌لحاظ نظری، شادمانی غلبه هیجان‌های مثبت بر هیجان‌های منفی تعریف شده است (دنیز، ۲۰۰۰) و از خشم به‌عنوان یکی از موانع شادمانی یاد می‌شود (کار، ۲۰۰۴، ترجمه

پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵). بنابراین می‌توان از پرسشنامه شادکامی برای بررسی روایی و اگرای سیاهه‌های خشم استفاده کرد.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خشم حالت، خشم صفت و بروز بیرونی خشم در هر دو جنس مذکر و مؤنث با شادکامی همبستگی مثبت معنی‌دار و بروز درونی خشم رابطه معکوس معنی‌داری با شادمانی در دختران دارد. این یافته‌ها نظریات دنیر (۲۰۰۰)، کار، ۲۰۰۴، ترجمه پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵ (۱۳۸۵)، شوارتز و همکاران (۱۹۸۱) و وان کلیف و همکاران (۲۰۰۴) را تأیید می‌کند.

یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که کنترل درونی و بیرونی خشم ارتباط مستقیم معنی‌داری با نمره‌های پرسشنامه شادکامی دارد. این یافته‌ها نیز بر تقابل خشم و شادی تأکید کرد و بر این نکته اشاره دارد که افراد شادتر در کنترل هیجان‌های منفی موفق‌تر عمل می‌کنند. این یافته‌ها هم با مبانی نظری شادمانی و هم با یافته‌های پژوهشی قبلی همسوست. همبستگی‌های مربوط به نمره‌های سیاهه خشم و نمره شادکامی از قوی‌ترین یافته‌های پژوهش حاضر است، به نحوی که فقط یکی از رابطه‌ها معنی‌دار نشده است، بنابراین به نظر می‌رسد این یافته‌ها شواهد و اگرای کافی برای سیاهه خشم حالت- صفت را فراهم آورده است. به این ترتیب می‌توان گفت سیاهه خشم در تفکیک اندازه‌گیری خشم از سایر سازه‌ها موفق عمل می‌کند.

بهبودی روان‌شناختی نیز فقط یک سازه واحد نیست، بلکه گستره وسیعی از مقوله‌هاست (ونیر و همکاران، ۱۹۹۹) و از جنبه‌های مختلف شخصی، روان‌شناختی و اجتماعی تأثیر می‌پذیرد و به‌طور متقابل بر آنها تأثیر می‌گذارد. هم به لحاظ نظری و هم با توجه به پشتوانه‌های پژوهشی، بین تجزیه مزمن خشم و بیماری‌های روان‌تنی از یک سو و بروز سازش‌نیافته خشم و آسیب روابط بین‌فردی از سوی دیگر، رابطه معنی‌داری وجود دارد. این عوامل در مجموع موجب آسیب دیدن بهزیستی روان‌شناختی می‌شود (چانج و همکاران، ۲۰۰۲؛ ایگر و همکاران، ۲۰۰۴؛ ویس و همکاران ۲۰۰۵؛ جالکونن و آلستروم، ۲۰۰۶؛ نزبیت و همکاران، ۲۰۰۷).

یافته‌های این پژوهش همسو با پژوهش‌های مذکور، ارتباط معکوس خشم و بهزیستی روان‌شناختی را تأیید می‌کند. خشم حالت، خشم صفت، ابراز درونی خشم در هر دو جنس و ابراز بیرونی خشم در دختران، با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنی‌داری دارد. به این ترتیب می‌توان گفت خشم یکی از عوامل تهدیدکننده بهزیستی روان‌شناختی است. یافته‌های دیگر پژوهش حاکی از ارتباط مستقیم کنترل بیرونی و درونی خشم، که نشانه‌ای از سازش‌یافتگی محسوب می‌شوند، با بهزیستی روان‌شناختی است. در واقع، افراد با سلامت روان مطلوب در کنترل هیجان‌های منفی خود موفق‌تر عمل می‌کنند. یافته‌های این بخش از پژوهش نیز شواهد مناسبی برای روایی همگرای سیاهه خشم حالت-صفت فراهم می‌آورد، به عبارت دیگر، می‌توان گفت سیاهه خشم حالت-صفت، ابزار مناسبی برای سنجش خشم و مؤلفه‌های مختلف آن است.

### شواهد روایی افتراقی

برای بررسی روایی افتراقی سیاهه خشم، از سیاهه هوش هیجانی استفاده شد، بدین معنا که نخست براساس نمره کل در آزمون هوش هیجانی کلیه آزمودنی‌ها مرتب شده، سپس دو گروه با هوش هیجانی زیاد و هوش هیجانی کم از این گروه نمونه جدا شدند، پس از آن تجربه، بروز و کنترل خشم در بین دو گروه مقایسه شد. این روش، شیوه دقیق‌تری برای بررسی روایی افتراقی فراهم می‌آورد.

در ادبیات روان‌شناسی، از هوش هیجانی به‌عنوان توانایی توجه هیجانی، ارزیابی صحیح آنها، پردازش بهینه اطلاعات هیجانی و در نهایت نظم‌بخشی سازش‌یافته هیجانی یاد می‌شود (سالوی و مایر، ۱۹۹۰). بنابراین طبیعی است که فرض کنیم بین تجربه و بروز سازش‌نیافته خشم و هوش هیجانی ارتباط معکوس و بین کنترل سازش‌یافته درونی و بیرونی خشم و هوش هیجانی همبستگی مثبت وجود داشته باشد. این موضوع در پژوهش‌های مختلف به اثبات رسیده است (مایر و همکاران، ۱۹۹۸؛ رابین، ۱۹۹۹؛ اسمیت و همکاران، ۲۰۰۱؛ براک کت، مایر و وارنر، ۲۰۰۴؛ رضانی و عبدالهی، ۱۳۸۵).

مجموعه یافته‌های پژوهش حاضر با یافته‌های تحقیقات قبلی همسو بوده و تاییدی است بر ارتباط معکوس هوش هیجانی و خشم، به عبارت دیگر، بر مبنای یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت که هوش هیجانی از تعدیل‌کننده‌های بروز خشم و پرخاشگری در دانشجویان است.

یافته‌های این پژوهش در خصوص همبستگی منفی هوش هیجانی با خشم حالت و صفت به‌ویژه در دختران، نظریات گلمن (۱۹۹۵ ترجمه پارسا، ۱۳۸۰) و یافته‌های رازل و کب من (۲۰۰۲) را مبنی بر نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی تأیید می‌کند. روابط قوی‌تر مؤلفه‌های ارزیابی هیجانی و وحدت‌بخشی هیجانی با خشم حالت و صفت را شاید بتوان این‌گونه تفسیر کرد که در واقع نقش اصلی تعدیل خشم در مراحل ارزیابی و وحدت‌بخشی هیجان‌ها اتفاق می‌افتد.

رابطه معکوس تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی در هر دو جنس با بروز بیرونی و درونی خشم با یافته‌های مایر و همکاران (۱۹۹۸)، رابین (۱۹۹۹)، اسمیت و همکاران (۲۰۰۱) و رضانی و عبداللهی (۱۳۸۵) همسو است. تحقیقات سالووی و مایر (۱۹۹۰) نشان داد افرادی که در ارزیابی هیجانی مشکل دارند، قادر به بیان صحیح هیجان خود نیستند. بنا به گفته مایر و سالودی (۲۰۰۰)، آگاهی مناسب از هیجان‌ها و ارزیابی صحیح آنها، موجب سازگاری اثربخش در تمایلات درونی و بیرونی هیجانی می‌شود.

ارتباط مستقیم هوش هیجانی با کنترل درونی و بیرونی خشم نشان می‌دهد که افراد با هوش هیجانی باید از عهده کنترل هیجان‌های منفی خود برمی‌آیند. این یافته‌ها نیز با یافته‌های قبلی همسوست. ارتباط قوی‌تر نظم‌بخشی هیجان‌ها با کنترل درونی و بیرونی خشم نیز از نکات قابل تامل پژوهش است و می‌توان آن را این‌گونه تبیین کرد که وظیفه اصلی نظم‌بخشی و مدیریت هیجان‌ها در میان سایر مولفه‌های هوش هیجانی، کنترل هیجان‌های منفی به‌ویژه خشم است.

نتایج مذکور می‌تواند یکی از معیارهای روایی واگرای سیاهه خشم حالت- صفت را فراهم آورد، اما پژوهش حاضر به بررسی دقیق‌تر این موضوع ادامه داده است.

در شیوه دوم استفاده از سیاهه هوش هیجانی در جهت بررسی دقیق‌تر روایی افتراقی سیاهه خشم حالت- صفت، نتایج امیدوارکننده‌ای به دست آمد. داده‌های حاصل از مقایسه میانگین‌های افراد با هوش هیجانی زیاد و هوش هیجانی کم حاکی از تفاوت معنی‌دار دو گروه در تمامی زیرمقیاس‌های سیاهه خشم حالت- صفت است، به این ترتیب که نتایج نشان داد افراد با هوش هیجانی کم، نسبت به افراد با هوش هیجانی زیاد، خشم حالت و خشم صفت بیشتری را تجربه می‌کنند و تمایل زیادتری به بروز درونی و بیرونی خشم نشان می‌دهند. بر عکس، افراد با هوش هیجانی زیاد باید نسبت به افراد با هوش هیجانی کم در کنترل خشم خود چه به صورت درونی و چه به صورت بیرونی موفق‌تر عمل کنند و رفتارهای سازش‌یافته‌تری بروز دهند. این یافته‌ها با یافته‌های برنهام و همکاران (۱۹۹۶) و رابین (۱۹۹۹) همسوست.

در مجموع می‌توان گفت که هوش هیجانی زیاد، در کنترل موفقیت‌آمیز و کاهش بروز خشم نقش مؤثری دارد و می‌تواند بر خلاف خشم در بهبود بهداشت روان افراد مفید باشد. در خصوص روایی افتراقی سیاهه خشم حالت- صفت بر مبنای یافته‌های مذکور، یعنی تفاوت‌های معنی‌دار زیرمقیاس‌های خشم در دو گروه با هوش هیجانی زیاد و کم، می‌توان گفت که سیاهه خشم حالت- صفت از توان زیادی در تفکیک و افتراق تجربه، بروز و کنترل خشم در دو گروه برخوردار است. بنابراین روایی افتراق مناسبی دارد.

### شواهد روایی سازهٔ سیاههٔ خشم - حالت - صفت

روایی سازه مستلزم جمع‌آوری شواهدی است تا بر اساس آنها معنای آزمون روشن شود، برای مثال در پژوهش حاضر به شواهدی نیاز داریم تا نشان دهیم سیاههٔ خشم - حالت - صفت به‌راستی خشم را اندازه‌گیری می‌کند. کمپبل<sup>۱</sup> و فسیک<sup>۲</sup> (۱۹۵۹) به نقل از پاشا شریفی، (۱۳۷۷).

از آنجا که همبستگی درونی زیرمقیاس‌های یک آزمون حاکی از روایی سازهٔ آن آزمون است، در پژوهش حاضر این موضوع بررسی شد. «نتایج تحلیل‌ها همسو» با نتیجهٔ پژوهش اسپیلبرگر (۱۹۹۷) و مختاری (۱۳۸۰) نشان داد که بین زیرمقیاس‌های مختلف سیاههٔ خشم - حالت - صفت در هر دو جنس دختر و پسر همبستگی مطلوبی وجود دارد، به استثنای بروز درونی خشم که رابطهٔ ناچیزی با کنترل درونی و بیرونی خشم در هر دو جنس دارد، این نتیجه در پژوهش مختاری (۱۳۸۰) نیز تکرار شده است؛ بدین معنا که در آن تحقیق نیز ارتباطی بین بروز درونی خشم و کنترل بیرونی و درونی خشم مشاهده نشد، درحالی‌که به لحاظ نظری و بالینی بین آنها ارتباط منفی وجود داشته است. بنابراین به‌نظر می‌رسد خرده‌مقیاس‌های مذکور به بررسی‌های بیشتری نیاز دارند، اما در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که با استفاده از این روش، سیاههٔ خشم - حالت - صفت از روایی سازهٔ مناسبی برخوردار است.

در پژوهش حاضر شواهد دیگر روایی سازهٔ سیاههٔ خشم در کنار شیوه‌های دیگر، از پرسشنامهٔ پنج‌عاملی شخصیت به‌دست آمد. بر اساس یافته‌های پژوهش‌های قبلی برخی از عوامل شخصیت مثل وظیفه‌شناسی، توافق و گشودگی با خشم رابطهٔ معکوس و عواملی مثل روان رنجورخویی و روان‌پریشی رابطهٔ مستقیم دارند (باریو و همکاران، ۲۰۰۴؛ میلر و همکاران، ۲۰۰۳؛ بیتن کورت و همکاران، ۲۰۰۶؛ اسمیتینر و بوتیک، ۲۰۰۷).

1-Campbell

2- Fiske

یافته‌های پژوهش حاضر در خصوص ارتباط خشم با روان‌رنجورخویی همسو با پژوهش‌های باریو و همکاران (۲۰۰۴) و اسمیتنر ربونیک (۲۰۰۷) نشان داد که بین خشم حالت و ابراز درونی خشم با روان‌رنجورخویی در زنان ارتباط مستقیم معنی‌داری وجود دارد، ولی در مورد مردان این یافته‌ها معنی‌دار نیست. نکته قابل تامل در این زمینه همبستگی مثبت معنی‌دار کنترل درونی خشم با روان‌رنجورخویی است که باید بیشتر بررسی شود. در مجموع این بخش از یافته‌ها در فراهم آوردن شواهد همگرایی مناسب موفقیت چندانی نداشته است.

یافته‌های پژوهش در مورد ارتباط گشودگی، توافق و وظیفه‌شناسی با خشم برای بررسی روایی واگرایی سیاهه خشم نتایج امیدوارکننده‌ای در برداشت. خشم حالت، خشم صفت و ابراز درونی و بیرونی خشم با هر سه عامل گشودگی، توافق و وظیفه‌شناسی همبستگی منفی و کنترل درونی و بیرونی خشم همبستگی مثبت دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی نیز هماهنگ است. به این ترتیب شواهدی دیگر به شواهد واگرایی سیاهه خشم حالت-صفت اضافه شد.

یکی دیگر از شیوه‌های بررسی روایی سازه، تحلیل عاملی است. در پژوهش حاضر نتایج تحلیل عاملی نشان داد که در هر یک از بخش‌های سیاهه خشم حالت-صفت، تعداد عامل‌های استخراج‌شده، برابر با تعداد زیرمقیاس‌های مشخص‌شده توسط سازنده آزمون است. تنها موردی که تفاوت جزئی با سیاهه اصلی دارد، بیشتر بودن یک عامل استخراج‌شده در بخش سوم سیاهه است که بررسی و تامل بیشتری را می‌طلبد. این تفاوت ممکن است در اثر عدم معادل‌سازی دقیق باشد.

شایان ذکر است که ماده‌های بارگذاری‌شده در هر یک از این عامل‌ها، در برخی موارد متفاوت با ماده‌های تعریف‌شده توسط سازنده آزمون است. از دلایل احتمالی این مسئله، تفاوت‌های فرهنگی در ابراز و کنترل خشم و تفسیرهای افراد از عبارات و ماده‌های ابزار پژوهشی است.

بررسی مجموع تحلیل‌ها نشان می‌دهد اگرچه در برخی موارد مثل بررسی همبستگی سیاههٔ خشم با مقیاس سخت‌رویی، نتایج مطلوبی به دست نیامد، ولی در بیشتر موارد یافته‌های پژوهش نشان از کفایت لازم سیاههٔ خشم حالت- صفت برای سنجش خشم دارد. بنابراین با استناد به یافته‌های پژوهشی می‌توان گفت که اولاً "سیاههٔ خشم اسپیلبرگر همسانی درونی زیاد و به تبع آن پایایی مطلوبی دارد و ثانياً این سیاهه از روایی محتوا، ملاکی، همگرا، واگرا، افتراقی و سازهٔ مطلوب و مناسبی برخوردار است و می‌توان از این ابزار به عنوان ابزار باثبات و معتبر برای ارزیابی تجربه، بروز و کنترل خشم در پژوهش‌ها و فعالیت‌های بالینی استفاده کرد.

### محدودیت‌ها و پیشنهادها

۱) یکی از محدودیت‌های اساسی تعمیم نتایج این پژوهش، محدودیت دامنه گردآوری داده‌ها به دانشجویان دانشگاه تهران است. لذا پیشنهاد می‌گردد در دانشگاه‌ها و مراکز دیگر این ابزار استاندارد سازی گردد.

۲) از محدودیت‌های دیگر این پژوهش محدودیت نمونه آماری به قشر دانشجویان است. لذا توصیه می‌گردد آزمون برای اقشار دیگر جامعه من الجمله افراد بزرگسالان و جوانان غیر دانشجو، نوجوانان و کودکان استاندارد سازی و هنجاریابی گردد.

۳) در پژوهش حاضر از برخی شیوه‌های ارزیابی روائی و پایایی مثلاً "مصاحبه و مداخله- که ممکن در بعضی از مجموعه‌ها و کاربرد های آزمون از اهمیت ویژه‌ای برخوردار باشند- استفاده نشد. بنابر این در استفاده از این ابزار در مواردی غیر از موارد ارزیابی شده، احتیاط لازم رعایت گردد.

۴) پیشنهاد می‌گردد ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی سیاهه خشم حالت- صفت اسپیلبرگر ۲ به شیوه‌های دیگر علاوه بر استفاده از ابزار های کاغذ- مدادی مورد مطالعه واقع شود.



# منابع

بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خشم چندبعدی. روان‌شناسی معاصر، زیر چاپ.

پاشا شریفی، حسن؛ شریفی، نسترن (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: سخن.

پروین، لورنس؛ جان، اولیور (۲۰۰۱). شخصیت. ترجمه پروین کدیور و محمدجعفر جوادی، (۱۳۸۱). تهران: آیش.

پلاچیک، رابرت (۱۹۸۰). هیجان‌ها. ترجمه محمود رمضان‌زاده (۱۳۷۱). چاپ سوم. مشهد: آستان قدس.

پناهی شهری، محمود (۱۳۷۲). بررسی مقدماتی روایی اعتبار و هنجاریابی سیاهه حالات صفت اضطراب (STAI-Y). پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته روان‌شناسی. دانشگاه تربیت مدرس.

پورجوزی، بهنام (۱۳۸۳). بررسی تحلیلی رابطه خصومت و خشم و شدت انسداد عروق کرونر قلب. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس.  
تاد، جودیت و بوهارت، آرتور (۱۹۹۹). اصول روان‌شناسی بالینی و مشاوره (ترجمه مهرداد فیروزبخت، ۱۳۷۹). تهران: رسا.

جوشن‌لو، محسن؛ رستمی، رضا؛ نصرت‌آبادی، مسعود (۱۳۸۵). بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع. مجله روان‌شناسان ایرانی، ۹، ۳۵-۵۱.

خداپناهی، محمد کریم. (۱۳۷۵). انگیزش و هیجان. تهران: سمت.  
رافضی، زهره (۱۳۸۳). نقش آموزش کنترل خشم به نوجوانان دختر ۱۵ تا ۱۸ ساله در کاهش پرخاشگری. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، منتشر نشده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.

رضزانی، ولی‌الله؛ عبداللهی، محمدحسین (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی و بروز و کنترل خشم در دانشجویان. مجله روان‌شناسی، ۱، ۸۳-۶۶.

- رضائی، ولی‌الله (۱۳۸۶). هوش هیجانی. مجله روان‌شناسی و اطلاع‌رسانی دانشگاه تربیت معلم، ۲.
- ریو، جان مارشال (۲۰۰۵). انگیزش و هیجان. ویرایش چهارم، ترجمه یحیی سیدمحمدی، (۱۳۸۵). تهران: نشر ویرایش.
- زنجان‌ی طیبی، حمید. (۱۳۸۳). ساخت و هنجاریابی مقدماتی آزمون بهزیستی روان‌شناختی. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، منتشر نشده دانشگاه تهران.
- سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه (۱۳۷۶). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگاه.
- شعبان ایزکیان، ساره (۱۳۸۰). مقایسه خشم و سخت‌رویی با بیماری فشار خون در افراد عادی و مبتلا. رساله کارشناسی‌ارشد، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- شکیباپور، عنایت‌الله (مترجم) (۱۳۶۹). دایره‌المعارف روان‌تحلیلی و روان‌شناسی. تهران: فروغی.
- شولتز، دوان پی (۱۹۹۸). روان‌شناسی شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی (۱۳۸۲). تهران: نشر ویرایش.
- شولتز، دوان. (?). روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم، ترجمه گیتی خوشدل (۱۳۶۲). تهران: نشر نو.
- عابدی، محمد رضا؛ میر شاه جعفری، سید ابراهیم؛ لیاقتدار، محمد جواد (۱۳۸۵). هنجاریابی پرسشنامه شادکامی آکسفورد در دانشجویان دانشگاه‌های اصفهان. فصلنامه اندیشه و رفتار، سال دوازدهم، شماره ۲.
- علی‌پور، احمد؛ نوربالا، احمدعلی؛ اژه‌ای، جواد؛ مطیعان، حسین (۱۳۷۸). شادکامی و عملکرد ایمنی بدن. مجله روان‌شناسی. سال چهارم. شماره ۳.
- فروم، اریک. (?). آناتومی ویران‌سازی بشر، ترجمه صبوری (۱۳۶۱). تهران: پویش.
- قربانی، نیما. (۱۳۷۸). پیامدهای فیزیولوژیک و روان‌شناختی شکست مقاومت و افشای هیجانی در روان‌درمانگری. رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.

- قربانی، نیما (۱۳۷۹). شباهت ساختاری هوش هیجانی در ایران و آمریکا. مجموعه مقالات علوم انسانی. اسفندماه، ۱۵۳-۱۳۳.
- قربانی، نیما (۱۳۸۰). مهندسی رفتار ارتباطی. تهران: سینه سرخ.
- قربانی، نیما (۱۳۷۴). سخت‌رویی ساختار وجودی شخصیت. پژوهش‌های روان‌شناختی، ۳(۴ و ۳)، ۹۲-۷۶.
- قربانی، نیما؛ دژکام، محمود (۱۳۷۳). ارتباط سخت‌رویی، الگوی رفتاری تیپ A و رفتار مستعد بیماری‌های کرونری. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، ۱۸(۳).
- کار، آلان (۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند (۱۳۸۵). تهران: سخن.
- کریمی، یوسف (۱۳۷۷). روان‌شناسی اجتماعی، چاپ چهارم، تهران: انتشارات ارسباران.
- کلینکه، کریس (۴). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی (۱۳۸۵). چاپ هفتم. تهران: اسپند هنر.
- کیامرثی، آذر؛ نجاریان، بهمن؛ مهربانی‌زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۵). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی. مجله روان‌شناسی.
- گال، مردیت؛ بورگ، والتر؛ گال، جویس (۱۹۹۶). روش تحقیق در علوم رفتاری، ترجمه نصر اصفهانی و همکاران (۱۳۸۳)، تهران، انتشارات سمت.
- گراهام، جان (۲۰۰۰). راهنمای MMPI-2 (ترجمه موسی کافی و حمید یعقوبی) (۱۳۷۹). تهران: ارجمند.
- گروسی فرشی، میرتقی (۱۳۸۴). رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت. تبریز، نشر جامعه‌پژوه.
- گلמן، دانیل (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا (۱۳۸۰). تهران: رشد.
- لواسانی، غلامعلی (۱۳۸۵). رابطه عوامل مخاطره‌پزشکی و روان‌شناختی با بیماری قلبی-عروقی. گزارش طرح پژوهشی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.

- لواسانی، غلامعلی؛ کیوانزاده، محمد؛ کیوانزاده، هدیه (۱۳۸۶). *رابطه فعالیت تحصیلی، انگیزه پیشرفت، هوش هیجان و متغیرهای بافتی با پیشرفت تحصیلی دانش آموزان*. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، ۳۷(۱)، ۹۹-۱۲۳.
- ماسن، پاول هنری (۲۰۰۰). *رشد شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی (۱۳۷۴)، تهران: نشر مرکز.
- مختاری، فاطمه (۱۳۸۰). *هنجاریابی مقدماتی پرسشنامه بروز خشم حالت - صفت اسپیلبرگر (فرم شماره ۲) روی دانشجویان ۲۰ تا ۲۹ ساله اصفهان در سال ۸۰ - ۷۹*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشگاه تربیت معلم.
- موریس، دزموند (۱۹۶۷). *میمون برهنه*، ترجمه مهدی تجلی‌پور (۱۳۵۶). تهران: توکا.
- میلانی فر، بهروز (۱۳۷۸). *بهداشت روانی*. تهران: قومس.
- نمازی محمودآبادی، داود (۱۳۷۷). *بررسی اثربخشی آموزش اصول و فنون تغییر رفتار به والدین در تعدیل پرخاشگری کودکان ۸-۱۲ ساله*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- ویلیامز، ردفورد (۱۹۸۹). *خشم می‌کشد*. ترجمه میترا کدخدائیان و شمس‌الدین زرین کلک، (۱۳۷۹). تهران: فیروزه.
- هومن، حیدرعلی (۱۳۸۱). *اندازه‌گیری‌های روانی و تربیتی*. تهران: پارسا.

Argyle, M., Martin, M., & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. In C. D. Spielberger, & I. G. Sarason. (Eds). *stress and emotion*. Washington D. C: Taylor & Francis.

Agneta & Fischer.(2000).Gender and Emotion(Social Psychological Perspective).

Alexander, F. (1948). Emotional factors in hypertension. In F. Alexander & T. M. French (Eds.). *Studies in Psychosomatic medicine: An approach to the cause and treatment of vegetate disturbances*. New York: Ronald Press.

- Bar-On, R. (2005). The Bar-On model of emotional-social intelligence. In P. Fernández-Berrocal and N. Extremera (Guest Editors). Special Issue on Emotional Intelligence (pp.1-28). *Psicothema*, 17.
- Barrio, V., Aluja, A., & Spielberger, C.(2004). Anger assessment with STAXI-CA. *Personality and Individual Differences*, 37, 227-244.
- Berkowits, Leonard.(1999). Anger. In Dalgelish, T. & Power, M.(eds). *Hand book of Cognition and Emotion*(pp.411-428). New York: John Wiley.
- Besharat, M. A.(2007). Psychometric properties of Farsi version of the Emotional Intelligence Scale-41 (FEIS-41). *Personality and Individual Differences*.
- Bettencourt, B. Ann., Talley, Amelia., Benjamin, A. J., Valentine, J.(2006). Personality and Aggressive Behavior Under Provoking and Neutral Conditions: A Meta-Analytic Review. *Psychological Bulletin*, 132(5), 751-777.
- Biaggio, M. K., Supplee, K., & Cartis, N. (1981). Reliability and validity of four anger scales. *Journal of personality. Assessment*, 45, 639-648.
- Brackett, Marc A., Mayer, John D., & Warner, Rebecca M.(2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behaviour. *Personality and Individual Differences*, 36,1387–1402.
- Cattell, R. B. (1965). *The scientific analysis of personality*. Harmond sworth: penguin Books.
- Chang, P. P., Ford, D. E., Meony, L. A., Wang, N., & Klag, M. J.(2002). Anger in young men. *Archive of International Medicine*,162, 901-907.
- Compton, W.C. (2001). the valuses problem in sbjective well – being. *American Psychologist*, vol. 56(1).

- Cooper, H. & Deneve, K. (1998). Happy personality: A meta- Analysis of 137 personality traits and subjective well- being. *psychological Bulletin*, vol.124, No. 2, 197- 229.
- Crane, R. S. (1981). *The role of anger, hostility, and aggression in essential hyper tension*. (Doctoral dissertation. University of south Florida, 1981) Dissertation Abstracts International, 42, 2982-B.
- Dahlen, E. R. & Deffenbacher, J. L. (2001). *Anger management: Empirically supported cognitive therapies; current status and future promise*. New York.
- Deffenbacher, J.; Demm, P. & Brandon, A. (1986). High general anger: correlates and treatment. *Behavior research and therapy*, 24, 480-489.
- Deffenbacher, J. (1992). Trait anger: Theory, fundisnys, and implications. In C. D. Spielberger & J. N. Butches (Eds.). *Advances in personality assessment* 9, 177-201.
- Del Vecchio, T. & Oleary, D. (2003). Effectiveness of anger: treatment for specific anger problems: A meta analytic review. *Journal of clinical psychology*, 24, 15-34.
- Dembroski, T. M., McDougall, J. M., Williams, R. B., Hney, T. L., & Blumenthal, J. A.(1985). Components of Type A, Hostility, and Anger-In Relationship to Angiographic Findings. *Psychosomatic Medicine*, Vol. 47, No. 3, 219-233.
- Dembroski, T. M., & Costa, P. T.(1987). Cronary prono behavior: Components of Type A and Hostility. *Journal of Personality*, 55, 212-235.
- Diener, E.M., Suh, R. E., Lucas., and Smith L.S., (1999). Subjective well- being : Three decad of progress. *Psychological Bulletin*, Vol. 125, No. 2, 276- 302.
- Diener., (2000). subjective well being: the science of happiness and personal for Anational index. *American Psychologist*, vol. 55(1), PP. 43-84.
- Disgiruseppe, R. & Chip, T. (2003). *Journal of clinical psychology*, 10, 254.

- Dub, L. , Jodoin, M., & Kairouz., (1998). On the cognitive Basis of subjective well – Being Analysis what do individuals Have to say about it ?. *Canadian Journal of Behavioral Science*, vol. 30 (1), pp. 1-13.
- Eaker, Elaine D., Sullivan, Lisa M., Kelly-Hayes, Margaret., Agostino, Ralph B. D., & Benjamin, Emelia J.(2004). Anger and Hostility Predict the Development of Atrial Fibrillation. *American Heart Association*. Online.
- Engel, Scott G., Boseck, Justin J., Crosby, Ross D., et al.(2007). The relationship of momentary anger and impulsivity to bulimic behavior. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 437–447.
- Furnham, A., & Brewing, C. (1990). Personality and Happiness. *Personality and Individual Differences*, 11, 1093-1096.
- Franken, R.E.(2007). *Human Motivation*(6<sup>th</sup> edition). New York: Tomson.
- Freud, S. (1936). The problem of anxiety. New York: Norton.
- Friedman, M. & Rosenman, R. H. (1974). *Type A behavior and your heart*. New York: Knopf.
- Gardner, H. (1983). *Frames of Mind*. New York: Basic Books.
- Giganc, G. E., Palmer, B. R., Manocha, R., & Stough, C.(2005). An examination of the factor structure of the schutte self-report emotional intelligence (SSREI) scale. *Personality and Individual Differences*, 39, 1029–1042.
- Gohm,C. H.(2003).Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences. *Journal of Personality and Social psychology*, 84(3), 594-607.
- Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2002).Self-Report Emotional Intelligence: construct similarity and functional dissimilarity at higer-order processing in Iran and U.S.A. *International journal of psychology*, 37(5), 297-308.



- Gilford, P. & Alln, S.(2002).Anger and Anger Experssion in relation to perception of social rank, entrapment and depressive symptom. *Personality and Individual Differences*, 32, 551- 565.
- Hampson, S. A., Andrews, J. A., Barckley, M., & Peterson, M.(2007). Trait stability and continuity in childhood: Relating sociability and hostility to the Five-Factor model of personality. *Journal of Research in Personality*, 41, 507–523.
- Harburg, F., Blackelock, F. & Roeper, P. (979). Resentful and reflection coping with arbitrary authority and bloud pressure: Detroit. *Psychosomatic Medicine*, 3, 189-202.
- Julkunen, Juhani., & Ahlstrfm, Richard.(2006).Hostility, anger, and sense of coherence as predictors of health-related quality of life. Results of an ASCOT substudy. *Journal of Psychosomatic Research*, 61, 33– 39.
- Kaplan, H. & Sadock (2003). *Synopsis of psychiatry*.
- Kashdan, T. B.(2004). The assessment of subjective well-being (issues raised by the Oxford Happiness Questionnaire). *Personality and Individual Differences*, 36, 1225–1232.
- Kiahe, Barbara. (2001). *The Social Psychology of Aggression*.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Zola, M.(1983).Type A and hardiness. *Journal of Behavioral Medicine*, 6, 41-51.
- Kuppens, Peter.(2005). Interpersonal determinants of trait anger: low agreeableness, perceived low social esteem, and the amplifying role of the importance attached to social relationships. *Personality and Individual Differences*, 38, 13-23.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

- Lazarus, R. & Opton, F. (1966). The study of psychological stress. In C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behavior*. (pp. 225-262). New York: Academic Press.
- Le-Doux, J.(1996).*The Emotional Brain*. New York: Simon & Schuster.
- Lemeris, E. A. & Dodge, K. A.(2000).The Development of Anger and Hostile Interaction.In Lewis, M., & Parker(eds). *Handbook of Emotions*(pp.594-606). Newyork: Giford Press.
- Maddi, S. R., Brow, M., Khoshaba, D. M., & Vaitkus, M.(2006). Relationship of hardiness and religiousness to depression and anger. *Consulting Psychology Journal*, 58(3), 148-161.
- Maddi, S. R.(1990). Issues and intervention in stress mastery. In S. H. Friedman(Ed). *Personality and Desease*. New York: .
- Massy, D. S.(2002).A brief history of human society: The origin and role of emotion in social life.*American Sociological Review*, 67, 1-29.
- Maxwell, J.P.(2004). Anger rumination: an antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279–289.
- Mayer, J. D, Dipaolo, M.A., & Salovey, P.(1990).Perceiving Affective content in Ambiguous visual stimuli: A Component of Emotional Intelligence.*Journal of personality Assesment*, 54(3&4), 772-781.
- Mayer, John.D.(1991).A Broader conception of Mood Experience. *Journal of personality and social Psychology*, 60 (1), 100-111.
- Mayer,John.D.& Geher,Glenn.(1996).Emotional Intelligence and The Identification of Emotion. *Intelligence*, 22, 89-113.
- Mayer, J.D., Caruso, D. R., & Salovey, Peter.(1999).Emotional Intelligence Meets Traditional standards for an Intelligence. *Intlligence*, 27(4) , 267-298.
- Mayer, J. D, Salovey, P., & Caruso, D.(2000a).Emotional Intelligence as Zeitgeist, as Personality and as Mental Ability. In Bar-an(ed). *Handbook of Emotional Intelligence*(pp.92-117). Callifornia: Bass Inc.

- Mayer. J.D., Salovey, P. & Caruso, D.(2000b). Selecting a Measure of Emotional Intelligence. In Bar-on (ed), *Hand book of Emotional Intelligence*(pp.320-342).California: Bass Inc.
- Mayer.J.D.,Salovey.P.,Caruso.D.&Sitarenios.G.(2001).Emotional Intelligence as a standard Intelligence. *Emotion*, 1(3), 232-242.
- Mayer.J.D.,Salovey.P.& Caruso.D .(2002). Relation of an Ability Measure of Emotional Intelligence to personality. *Journal of Personality Assesment*, 79(2), 306-320.
- Mayer, J. D. (2001). A Field Guide to Emotional Intelligence. In J. D. Mayer, J. Ciarrochi, & J. P. Forgas. (eds), *Emotional Intelligence in Everyday Life*(pp.3-24). NewYork: Psychology Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T.(1999). A five factor theory of personality. In L.A. Pervin, & O. P. John(Eds), *Handbook of Personality: theory and research*(pp.139-153). New York: Guilford Press.
- Moses, J. A. (1942). State – trait Anger Expression Inventory, research edition. In D. J. Keyser & R.c. Sweet land (Eds.), *Test critiques*. 10. 510-525.
- Nesbit, Sundé M., Conger, Judith C., Conger, Anthony J.(2007). A quantitative review of the relationship between anger and aggressive driving. *Aggression and Violent Behavior*, 12, 156–176 .
- Novaco, R. (1975). *Anger control: The development and evaluation of an experimental treatment*. Lexington, MA: Lexington Books / D. C. Health.
- Novaco, R. W. (1974). The cognitive regulation of anger and stress. In P.C. Kendall & S. D. Hollon (Eds.), *Cognitive behavioral interventions, theory, research, and procedures* (pp. 241-285). New York: Academic Press.
- Osterman, K. etal.(2000).Social Intelligence – Empathy = Aggression?. *Aggression and Violent Behavior*, 5 (2), 191-200.
- Pellittery, J.(2000).The Relationship Between Emotional Intelligence and Ego Defense Mechanisms.*The Journal of Psychology*,136(2),182-194.

- Pfeifer, R., & Scheier, C.(1999).*Understanding Intelligence*. Massachusett:MIT Press.
- Pinquart, M., & Srensen , S. (2000). Influences of socioeconomic status, social Net work and competence on subjective well – being in later life. A meta Analysis. *Psychology and Aging* , vol. 15 (2) , pp. 187 – 224.
- Premuzic, T. C., Bennett, E., & Furnham, A.(2007). The happy personality: Mediation role of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 42,1633–1639.
- Ryff, C.D.(1989). Happiness is everything or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology* 57, 1069-1081.
- Rozel, E. J., & Quebbman, A. J.(2002).Emotional Intelligence And Dispositional affectivity Moderats of work place aggression: The impact on behavior choice . *Human Resource Management Review*, 12, 125-143.
- Ruther.(2001). *Essentioal of Psychology*. New York:Gilford Press.
- Saarni, C.(1999).*The development of Emotional Competence*. Newyorc: Guilford.
- Salovey, Peter & Mayer, John.D.(1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P.; Mayer, J.; Goldman, S.; Turvey, C.; & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity, and repair: exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. W. Pennebaker (Ed.), *Emotion, Disclosure, and Health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Bedell, B. T., & Detweiler, J. B.(2000). Current Directions in Emotional Intelligence Research. In Lewis, M., & Parker (eds), *Hand book of Emotions* (pp.504-520) . NewYork: Gilford Press.

- Salovey, P. (2002) perceived Emotional Intelligence, Stress Reactivity and symptom Reports: further explorations using the Trait Meta-Mood Scale. *Psychology and Health*, 17(5), 611-627.
- Sarafino, E. P.(2006). *Health Psychology*(5<sup>th</sup> edition). New York: John Wily.
- Schwartz, G. E., Weinberger, D. R., & Singer, J. A.(1981).Cardiovascular differentiation of happiness ,Sadness, Anger and Fear following imagery and exercise. *Psychosomatic medicine*,43 (4),343-364.
- Schutte, N. S. etal.(1998).Development and validation of a measure at Emotional Intelligence. *Personality and individual Differences*, 25:167-177.
- Schutte, Nicola. S. etal.(2001).Emotional Intelligence and interpersonal Relations. *The journal of social psychology*, 141(4), 523-536.
- Schutte, Nicola. S., Malouff, J .M., Thorsteinsson, E. B., Bhullar, N., & Rooke, S. E.(2007).A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42, 921–933.
- Siegel, J. M. (1987). The multidimensional Anger Inventory. *Journal of Personality and social psychology*, 51, 191-200.
- Smits, D. J. M., & Boesk, P. D.(2007). From anger to verbal aggression: Inhibition at different levels. *Personality and Individual Differences*, 43, 47–57.
- Smith,B.A., Kinney,T.A.,& Donzella, B.(2001). The Influences of Gender, Self-Discrepancies and Self-Awareness on Anger And verball Aggressiveness among u.s.colleg students. *The Journal of Social Psychology*, 141 (4) , 245-275.
- Solomon, Robert.C.(2000).The Philosophy of Emotion. In Lewis, M. & Parker.(eds), *Handbook of Emotions* (pp.3-15). New York: Giford Press.

- Spielberger, C. & London, P. (1982). Rag Boomerangs. A day to preventing coronaries is emerging: Learn to handle anger and avoid seven deadly responses. *American Health*, 1.
- Spielberger, C. & London, P. (1990). Blood Pressure and Injustice. *Psychology Today*. January, February.
- Spielberger, C. (1966). Theory and research on anxiety. In C. D. Spielberger (Ed.). *Anxiety and behavior*. (pp. 3-20. New York: Academic Press.
- Spielberger, C. (1999) *The Revised and Expanded STAXI-2*. University of South Florida .
- Spielberger, C., Johnson, E., Crane, R., Jacobs, C. & Worden, T. (1985). The experience and expression of on anger expression scale. In M. A. Chesney & R. H. Rosenman (Eds.). *Anger and hostility in cardiovascular and behavioral disorders*. (pp. 5-30). New York: Hemisphere / Mc Craw – Hill.
- Spielberger, C., Reheiser, E. (2003). *Measuring Anxiety, Anger, Depression, and Curiosity as Emotional States and Personality Traits with the SIAI, STAXI and STPI. Comprehensive Handbook of Psychological Assessment*, Vol. 2. Personality Assessment . Hoboken, N. J: John Wily & Sons.
- Spielberger, C., Ritterband, L., Syndeman, S., Reheiser, E. & Unger, K. (1995). Assessment of emotional states and personality traits: Measuring psychological vital signs. In J. N. Butcher (Ed.). *Clinical personality Assessment: practical approaches*. New York: Oxford University Press.
- Spielberger, C. D., Forgays, D.G. & Forgays, D. K.(1997). Factor structure of State-Trait Anger Expression Inventory. *Journal of Personality Assesment*, 69(3),497-507.
- Sternberg, R. J. & Kaufmnan, J. C.(1998).Human Abilities. *Annual Review of Psychology*, 49, 479-502.

- Stewart, Mary E., Ebmeier, Klaus P., & Deary, Ian J.(2005). Personality correlates of happiness and sadness. *Personality and Individual Differences*, 38,1085–1096.
- Tangney, J. P. et al.(1992).Shamed into Anger?The Relation at shame and Guilt to Anger and self-Reported Aggression. *Personality and social psychology*, 62(4), 669-675.
- Taylor, Sh.E. (1999). *Health Psychology*. Forth Edition. Los Angeles: University of California.
- Vagg, Peter R., and Spielberger, Charles D.(2000).*State-Trait Anger Expression Inventory Interpretive Report (STAXI-2: IR)*. New York:Psychological Assessment Resources, Inc.
- Van Coillie, Hermina., Van Mechelen, Iven., & Ceulemans, Eva.(2006). Multidimensional individual differences in anger-related behaviors. *Personality and Individual Differences*, 41, 27–38.
- Van kleef, G. A., De Dreu, C. K.W., & Manstead, A. S. R.(2004).The interpersonal effects of anger and happiness in negotiations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(1), 57-76.
- Walsh, J., wilding, J.M., wading, M. & Eysenck, M.W. (1994) stressore sponsivity:*the role of individual difference*.3.385-394
- Warwick, J., & Nettelbeck, Ted.(2004).Emotional Intelligence is ...?. *personality and individual defferences*.37,1-9.
- Watkin,Chris.(2000).Developing Emotional Intelligence. *International Journal of Selection and Assessment*, 8(2), 89-92.
- Weiss, J. W., Mouttapa, M., Chou, C. P., et al.(2005).Hostility, depressive symptoms, and smoking. *Journal of Adolescence*, 28, 49–62.

Wood, Jane., & Newton, A. K.(2003). The role of personality and blame attribution in prisoners' experiences of anger. *Personality and Individual Differences*, 34, 1453–1465.

Zelin, M., Adler, C. & Myersen, P. (1972). Anger self – report: An objective questionnaire to the measurement of aggression. *Journal of consultancy and clinical psychology*, 39, 340.



# پیوست‌ها

پیوست ۱

سیاههٔ ابراز خشم حالت - صفت

اسپیلبرگر

## به نام خدا

### پرسشنامه خودسنجی (STAXI-2)\*

#### دستورالعمل

#### پاسخ دهنده عزیز

خواهشمند است قبل از پاسخگویی به سوالات، نام، جنسیت، سن، تاریخ آزمون، میزان تحصیلات به سال، وضعیت تأهل و شغل خود را در صفحه دوم و در محل مناسب ذکر نمایید.

این دفترچه شامل سه بخش و هر بخش شامل تعدادی عبارت است که افراد از آنها جهت توصیف احساسات و رفتار خود استفاده می‌کنند. لطفاً توجه داشته باشید که هر یک از این بخش‌ها دستورالعمل متفاوتی دارد. قبل از مشخص کردن پاسخ‌های خود، با دقت دستورالعمل هر بخش را بخوانید.

در این پرسشنامه پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد. در پاسخ به هر عبارت، پاسخی را انتخاب کنید که به بهترین وجه توصیف‌کننده احساسات و رفتار شماست. هیچ پاسخی را پاک نکنید! اگر نیاز به تغییر پاسخ‌هایتان داشتید، پاسخ نادرست را با یک علامت غلط (غ) مشخص کرده و پاسخ صحیح را با علامت ضربدر (x) مشخص کنید. به‌عنوان نمونه در مثال پایین هر دو نوع پاسخ دادن صحیح است.

مثال			
د	غ		
⊗	⊗	⊙	۱.
⊙	⊙	⊗	⊙
⊙	⊙	⊗	⊙
⊙	⊙	⊗	۲.

\* این ابزار با کسب اجازه رسمی از انتشارات منابع ارزیابی روان شناختی (Psychological Assessment Resources) به آدرس زیرمورد فراوری و انطباق قرارگرفت. فراوری های بعدی بدون کسب اجازه از انتشارات ممنوع می باشد.  
16204 North Florida Avenue, LuLuzFL 33549, from the STSTA XI by Charles D. SpSpielberger Ph.D.,  
Copyright 1979, 1986, 1988, 1995, 1998, 1999, by Psychological Assessment Resources, Inc. .

شماره

وضعیت تاهل: مجرد  متاهل  تاریخ تکمیل پرسشنامه: ۱۳/□□/□□

جنس: مرد  زن  سال تولد: ۱۳□□ محل تولد: شهر  روستا

عنوان رشته تحصیلی فعلی: .....

گروه تحصیلی: علوم انسانی  علوم پایه  فنی \_ مهندسی   
پزشکی و پیراپزشکی  هنر  کشاورزی  سایر موارد

مقطع تحصیلی: کاردانی  کارشناسی  کارشناسی ارشد  دکتری

نوع سهمیه پذیرش در دانشگاه: سهمیه مناطق  سهمیه شاهد و ایثارگر  دین: .....

تحصیلات پدر: بی سواد  ابتدائی  متوسطه  دیپلم   
فوق دیپلم  لیسانس  فوق لیسانس و بالاتر  حوزوی

تحصیلات مادر: بی سواد  ابتدائی  متوسطه  دیپلم   
فوق دیپلم  لیسانس  فوق لیسانس و بالاتر  حوزوی

شغل پدر: دانشگاهی  فرهنگی  کارمند  کارگر  آزاد  نظامی  بازنشسته  سایر موارد

شغل مادر: دانشگاهی  فرهنگی  کارمند  کارگر  آزاد  خانه دار  بازنشسته   
سایر موارد

### دستورالعمل‌های بخش اول

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که گاه مردم از آنها برای توصیف حال و احساسات خود استفاده می‌کنند. هر یک از این عبارات‌ها را بخوانید. سپس دایره‌ای را علامت بزنید که نشان‌دهنده احساس شما «در زمان حاضر» است. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. لطفاً برای هر یک از عبارات‌ها وقت بیش از حد صرف نکنید. پاسخی را انتخاب کنید که به نظر می‌رسد به بهترین وجه احساسات کنونی شما را توصیف می‌کند.

همین الان احساس می‌کنم .....				
اصلاً	کمی	نسبتاً	بسیار زیاد	
۱	۲	۳	۴	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱- خشمگین هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲- کلافه هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳- عصبانی هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴- دلم می‌خواهد سرکسی داد بزنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵- دوست دارم، چیزی را بشکنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶- از فرط خشم، دیوانه شده‌ام.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷- دلم می‌خواهد با مشت روی میز بکوبم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸- دوست دارم کسی را کتک بزنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹- دلم می‌خواهد فحش بدهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰- کفری و دلخور هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱- دوست دارم کسی را با لگد بزنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲- دلم می‌خواهد هر چه از دهانم درمی‌آید بگویم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳- دلم می‌خواهد جیغ بکشم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴- دوست دارم کسی را با مشت بزنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵- دلم می‌خواهد با صدای بلند فریاد بزنم.

### دستورالعمل‌های بخش دوم

در جدول زیر عباراتی آورده شده است که مردم اغلب برای توصیف خود از آنها استفاده می‌کنند. این جملات را بخوانید و سپس دایره‌ای را علامت بزنید که نشان‌دهندهٔ چگونگی احساس یا واکنش معمول شماست. پاسخ درست یا غلط وجود ندارد. برای هر یک از عبارات‌ها، بیش از حد وقت صرف نکنید. پاسخی را علامت بزنید که به بهترین وجه چگونگی احساس یا واکنش معمول شما را توصیف می‌کند.

معمولاً احساس می‌کنم .....	هرگز	گاهی	اغلب	تقریباً همیشه
	۱	۲	۳	۴
۱۶- سریع بدخلق می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۱۷- تندخو هستم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۱۸- آدمی جوشی و تندمزاج هستم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۱۹- وقتی دیگران جلوی پیشرفت مرا می‌گیرد، عصبانی می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۰- هرگاه کارهای خوبم مورد توجه قرار نمی‌گیرد، کفری و دلخور می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۱- از فرط خشم، کنترلم را از دست داده‌ام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۲- وقتی کفری و دیوانه می‌شوم، هرچه از دهانم دربیاید، می‌گویم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۳- وقتی جلوی دیگران از من انتقاد می‌شود، خشمگین می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۴- وقتی سرخورده می‌شوم، دوست دارم کسی را کتک بزنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۵- وقتی کار خوبی انجام می‌دهم ولی کارم ناچیز شمرده می‌شود، عصبانی می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### دستورالعمل‌های بخش سوم

هر فردی گاه احساس عصبانیت یا خشم می‌کند؛ اما عکس‌العمل‌های افراد هنگام عصبانیت متفاوت است. چندین عبارت که افراد برای توصیف عکس‌العمل‌های خود هنگام احساس خشم یا عصبانیت به کار می‌برند در جدول زیر آمده است. هر یک از عبارات را بخوانید و سپس دایره‌ای را علامت بزنید که به بهترین وجه نشان می‌دهد 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 عبارات‌ها، وقت بیش از حد صرف نکنید.

معمولاً وقتی عصبانی یا خشمگین هستم	هرگز	گاهی	اغلب	تقریباً همیشه
	۱	۲	۳	۴
۲۶- بدخلقی خودم را کنترل می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۷- خشم خود را ابراز می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۸- نفس عمیقی می‌کشم و آرام می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۲۹- مسائل را در دلم نگه می‌دارم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۰- با دیگران شککیا هستم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۱- اگر کسی مرا دلخور و کفری کند، مایلم به او بگویم، چه احساسی دارم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۲- سعی می‌کنم بلافاصله خودم را آرام کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۳- اخم می‌کنم و یا اوقاتم تلخ می‌شود.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۴- تمایل به ابراز خشمم را کنترل می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۵- بدخلق می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۶- سعی می‌کنم آرام بگیرم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۷- از برقراری ارتباط با دیگران پرهیز می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۸- خونسردی خود را حفظ می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۳۹- به دیگران طعنه و کنایه می‌زنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۰- سعی می‌کنم خشم خود را فرو ببرم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۱- حرص و جوش می‌خورم، ولی چیزی به روی خودم نمی‌آورم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

معمولاً وقتی عصبانی یا خشمگین هستم	هرگز	گاهی	اغلب	تقریباً همیشه
	۱	۲	۳	۴
۴۲- رفتارم را کنترل می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۳- کاری انجام می‌دهم، مثلاً در را محکم به هم می‌کوبم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۴- تلاش می‌کنم دوباره آرام شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۵- دلخوری‌هایی دارم که هرگز درباره آن‌ها با کسی صحبت نکرده‌ام.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۶- می‌توانم بدخلقی خود را کنترل کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۷- با دیگران جر و بحث می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۸- سعی می‌کنم هرچه زودتر خشمم را کم کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۴۹- کاملاً در خفا از دیگران انتقاد می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۰- سعی می‌کنم صبور و فهیم باشم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۱- با هر چیزی که مرا عصبانی می‌کند، برخورد می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۲- کاری آرامش‌دهنده انجام می‌دهم تا آرام شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۳- عصبانی‌تر از آن هستم که بتوانم آن را بیان کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۴- احساس خشم خود را کنترل می‌کنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۵- حرف‌های زشتی می‌زنم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۶- سعی می‌کنم آرامش بیابم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
۵۷- بیش از آنچه دیگران متوجه شوند، کلافه می‌شوم.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## پیوست ۲

# ابزارهای موازی

### سیاهه خشم چندبعدی (MAI)

هر کس گهگاه عصبانی می شود. تعدادی از جملاتی که افراد درباره چگونگی خشم خود گفته اند، در زیر آورده شده است. هر جمله را با دقت بخوانید و با علامت زدن یکی از پنج گزینه (از کاملاً نادرست تا کاملاً درست) مشخص کنید که هر جمله تا چه حد گویای حال شما است. لطفاً به همه سؤالات پاسخ دهید.

سن: جنس: شغل: تحصیلات:

گویه ها	کاملاً نادرست	غالباً نادرست	تا حدی درست / تا حدی نادرست	غالباً درست	کاملاً درست
۱- من بیشتر از افراد عادی خشمگین می شوم.					
۲- در موقعیت های مشابه، سایر افراد بیشتر از من عصبانی می شوند.					
۳- نوبی دلم ناراحتی هایی دارم که آنها را با هیچ کس در میان نمی گذارم					
۴- حتی وقتی از دست کسی عصبانی هستم، سعی می کنم با او بسازم.					
۵- مخفیانه از کارهای دیگران خرده گیری می کنم.					
۶- راحت عصبانی می شوم.					
۷- وقتی از دست کسی عصبانی هستم، اجازه می دهم که او نیز این را بداند.					
۸- افراد زیادی را دیده ام که دیگران آنها را ماهر می دانند، اما بهتر از من نیستند.					
۹- بعضی چیزها هستند که هر روز مرا خشمگین می کنند.					
۱۰- بیش از حد عصبانی می شوم.					
۱۱- از نشان دادن خشم خودم احساس گناه می کنم.					
۱۲- وقتی که از دست کسی عصبانی هستم، آن را سر هر کس که در کنارم باشد، خالی می کنم.					
۱۳- برخی از دوستانم عادت هایی دارند که مرا خیلی ناراحت و عصبانی می کند.					
۱۴- تعجب می کنم که چرا این قدر عصبانی می شوم.					
۱۵- وقتی به دیگران فهماندم که عصبانی هستم، آن را فراموش می کنم.					
۱۶- مردم پشت سر من حرف می زنند.					
۱۷- بعضی وقت ها بدون هیچ دلیل مشخصی، عصبانی می شوم.					
۱۸- با فکر کردن درباره چیزهایی که به گذشته مربوط می شوند، عصبانی می شوم.					

کاملاً درست	غالباً درست	تا حدی درست / تا حدی نادرست	غالباً نادرست	کاملاً نادرست	گویه‌ها
					۱۹- حتی پس از نشان دادن خشم، نمی‌توانم آن را فراموش کنم.
					۲۰- وقتی خشم خود را از دیگران پنهان می‌کنم، برای مدت طولانی درباره آن فکر می‌کنم.
					۲۱- حتی از این که دیگران اطرافم باشند، اذیت می‌شوم.
					۲۲- وقتی عصبانی می‌شوم، ساعت‌ها عصبانی می‌مانم.
					۲۳- وقتی خشم خود را از دیگران پنهان می‌کنم، خیلی زود آن را فراموش می‌کنم.
					۲۴- سعی می‌کنم بدون این که دیگران متوجه عصبانیتم شوند، درباره مسائل با آنها گفتگو کنم.
					۲۵- وقتی عصبانی می‌شوم، زودتر از سایر افراد آرام می‌گیرم.
					۲۶- آن قدر عصبانی می‌شوم که احساس می‌کنم ممکن است کنترل خود را از دست بدهم.
					۲۷- اگر احساساتم را به دیگران نشان دهم، آنها تصور خواهند کرد که نمی‌توانند با من کنار بیایند.
					۲۸- در مقابل کسانی که بیش از حد رفتار دوستانه دارند، با احتیاط عمل می‌کنم.
					۲۹- برایم دشوار است که اجازه بدهم دیگران از عصبانیت من آگاه شوند.
					۳۰- وقتی عصبانی می‌شوم که:
					الف - کسی روی مرا زمین بیاندازد.
					ب - مردم، غیرمنصفانه رفتار کنند.
					ج - چیزی مانع تحقق اهداف من شود.
					د - معطل شوم.
					ه - کسی مرا خجالت زده کند.
					و - مجبور شوم از کسی که شایستگی کمتری نسبت به من دارد، اطاعت کنم.
					ز - مجبور شوم با افرادی نالایق کار کنم.
					ح - مرتکب عمل احمقانه‌ای شوم.
					ط - به خاطر کاری که انجام داده‌ام، مورد قهقهه قرار بگیرم.

### بهزیستی روان‌شناختی (PSW)

عبارات زیر را با دقت بخوانید و میزان موافقت خود را با هر یک مشخص کنید.

کاملاً مخالف	تا حد زیادی مخالف	کمی مخالف	نه موافق نه مخالف	کمی موافق	تا حد زیادی موافق	کاملاً موافق
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱. اکثر جنبه‌های شخصیتم را دوست دارم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۲. وقتی داستان زندگی‌ام را مرور می‌کنم، از اتفاقات روی داده در زندگی‌ام احساس خرسندی و رضایت می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۳. بعضی افراد در زندگی بی‌هدف و سرگردان هستند، اما من جزء آن‌ها نیستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۴. مشغله‌های روزمره زندگی، اغلب مرا کسل و بی‌حوصله می‌کنند.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۵. از جهات بسیاری، از دستاوردهای زندگی‌ام، راضی نیستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۶. حفظ روابط نزدیک با دیگران برایم مشکل و دور از دسترس شده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۷. در حال زندگی می‌کنم و به آینده فکر نمی‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸. در کل احساس می‌کنم که خودم مسئول وضع زندگی‌ام هستم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۹. در اداره کردن مسئولیت‌های زندگی، بسیار خوب عمل می‌کنم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۰. بعضی مواقع فکر می‌کنم که هیچ کار جالب و لذت‌بخشی باقی نمانده است که انجام دهم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۱. زندگی برای من، فرایند مداوم یادگیری، تغییر و رشد بوده است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۲. معتقدم، کسب تجارت جدیدی که می‌تواند دید ما را نسبت به خود و جهان تغییر دهد، مهم است.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۳. مردم مرا فردی یاری‌کننده می‌دانند که مایل است برای دیگران وقت بگذارد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۴. مدت‌هاست تلاش برای ایجاد تغییرات و پیشرفت‌های بزرگ در زندگی‌ام را رها کرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۵. وقتی افرادی که نظرات محکمی دارند، نظرات خود را ابراز می‌کنند، معمولاً تحت تاثیر نظراتشان قرار می‌گیرم.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۶. روابط گرم و توأم با اطمینان با دیگران را زیاد تجربه نکرده‌ام.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۷. به عقاید خود اطمینان دارم، حتی اگر مخالف نظر و عقیده عموم مردم باشد.
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۱۸. در مورد خودم، براساس ارزش‌ها و معیارهای شخصی خودم قضاوت می‌کنم نه براساس معیارهای دیگران.

### سیاهه شخصیتی نئو فرم کوتاه (NEO-FFI-R)

- ۱- من آدم نگرانی نیستم.
- ۲- دوست دارم همیشه افراد زیادی دور و برم باشند.
- ۳- من از تمرکز حواس روی یک موضوع خیالی و بررسی امکانات مختلف ناشی از آن لذت می برم و به آن اجازه می دهم رشد کرده و شاخ و برگ پیدا کند.
- ۴- سعی می کنم با همه افرادی که ملاقات می کنم رفتاری مودب و بانزاکت داشته باشم.
- ۵- اشیاء متعلق به خود را پاکیزه و تمیز نگه می دارم.
- ۶- بعضی وقتها نسبت به دیگران احساس خصومت و آزدگی کرده ام.
- ۷- من زود خنده ام می گیرد.
- ۸- فکر می کنم یاد گرفتن و تمرین سرگرمیها و کارهای ذوقی جدید جالب است.
- ۹- من بعضی وقتها با اعمال زور یا تملق، مردم را به انجام کارهای مورد نظر خود وامی دارم.
- ۱۰- من به خوبی می توانم وقت و فعالیت خود را طوری تنظیم کنم که کارهای محوله به موقع تمام شود.
- ۱۱- وقتی که تحت فشار و استرس زیادی هستم، بعضی مواقع احساس می کنم که دارم از هم می پاشم.
- ۱۲- کارهایی را ترجیح می دهم که بتوانم به تنهایی و بدون تحمل مزاحمت دیگران انجام دهم.
- ۱۳- نظم و ترتیب خاصی که در هنر و طبیعت می بینم برایم بسیار جالب و شوق انگیز است.
- ۱۴- بعضی از مردم مرا آدم خودخواه و خودمحوری می دانند.
- ۱۵- غالباً بدون آمادگی کافی در موقعیتهای مختلف حاضر می شوم.
- ۱۶- به ندرت احساس تنهایی و غم می کنم.
- ۱۷- من واقعاً از صحبت کردن با دیگران لذت می برم.
- ۱۸- من معتقدم اگر به دانشجو اجازه داده شود که به سخنرانیهای بحث انگیز گوش کند فقط سردرگمی و انحرافش بیشتر خواهد شد.
- ۱۹- اگر کسی با من شروع به دعوا و مرافعه کند، من هم آماده ام جواب او را با دعوا بدهم.
- ۲۰- سعی می کنم تا وظایف محوله به خود را با صداقت و درستی انجام دهم.
- ۲۱- اغلب عصبی و دچار تنش هستم.
- ۲۲- ترجیح می دهم در جاهایی باشم که کانون فعالیت و عمل است.
- ۲۳- شعر تأثیر چندانی روی من ندارد.
- ۲۴- من از بیشتر مردم بهتر هستم و این را می دانم.
- ۲۵- دارای اهداف روشن و مشخصی هستم و برای دستیابی به آنها طبق برنامه منظمی عمل می کنم.
- ۲۶- بعضی وقتها کاملاً احساس بی ارزشی می کنم.
- ۲۷- معمولاً از جمعیت های بزرگ و شلوغ، دوری و پرهیز می کنم.
- ۲۸- نمی توانم بگذارم افکارم در هر جهتی که می خواهند سیر کنند.
- ۲۹- وقتی کسی به من توهین می کند فقط سعی می کنم او را ببخشم و فراموش کنم.

- ۳۰- قبل از شروع به هر کاری وقت زیادی تلف می‌کنم.
- ۳۱- به ندرت احساس ترس و اضطراب می‌کنم.
- ۳۲- اغلب احساس می‌کنم سرشار از نیرو و انرژی هستم.
- ۳۳- بندرت متوجه حالتها و احساساتی می‌شوم که محیط‌های مختلف بوجود می‌آورند.
- ۳۴- معمولاً در مورد دیگران خوشبین و خوش باور هستم.
- ۳۵- برای دستیابی به اهداف خود سخت تلاش می‌کنم.
- ۳۶- اغلب از نحوه برخورد دیگران با خودم عصبانی می‌شوم.
- ۳۷- آدم خوش مشرب، شاد و با روحیه ای هستم.
- ۳۸- هیجانانگیز و احساسات‌گوناگونی به من دست می‌دهد.
- ۳۹- بعضی افراد فکر می‌کنند من آدم بی‌احساس و حسابگری هستم.
- ۴۰- همیشه وقتی قول انجام کاری را بدهم، دیگران می‌توانند به انجام آن کار اطمینان داشته باشند.
- ۴۱- بیشتر مواقعی که کارها طبق نقشه پیش نمی‌رود یا اشتباه از آب در می‌آید احساس دلسردی می‌کنم و می‌خواهم آنها را ناتمام رها کنم.
- ۴۲- از صحبت کردن با دیگران لذت می‌برم.
- ۴۳- بعضی مواقع که شعری را می‌خوانم یا به یک اثر هنری نگاه می‌کنم موجی از احساس افسردگی یا آشفتگی مرا در بر می‌گیرد.
- ۴۴- از لحاظ نگرش‌های اجتماعی آدمی سختگیر و بی‌گذشت هستم.
- ۴۵- گاهی‌گاه‌های آنطور که باید، صادق و قابل اعتماد نیستم.
- ۴۶- بندرت افسرده یا غمگین می‌شوم.
- ۴۷- همه کارهای من با سرعت انجام می‌گیرد.
- ۴۸- علاقه ای به تأمل و تفکر جدی درباره سرنوشت جهان یا انسان ندارم.
- ۴۹- غالباً سعی می‌کنم ملاحظه دیگران را بکنم.
- ۵۰- آدم سازنده و مولدی هستم که همیشه مسئولیتهای خود را به انجام می‌رسانم.
- ۵۱- اغلب احساس درماندگی و ناتوانی می‌کنم و میل دارم شخص دیگری مسائل را حل کند.
- ۵۲- شخص بسیار فعالی هستم.
- ۵۳- کنجکاو و فکری بسیار زیادی دارم.
- ۵۴- مثل اکثر مردم هستم.
- ۵۵- بنظر نمی‌رسد هرگز بتوانم به کارهای خود نظم و ترتیبی بدهم.
- ۵۶- بعضی وقتها من طوری احساس خجالت می‌کنم که دلم می‌خواهد خود را از دیگران مخفی کنم.
- ۵۷- ترجیح می‌دهم دنبال کارهای خود را بگیرم تا اینکه رهبر دیگران باشم.
- ۵۸- اغلب از بازی کردن با نظریه‌ها و افکار انتزاعی لذت می‌برم.
- ۵۹- اگر نیاز باشد حاضر از افراد دیگر برای رسیدن به مقاصد خود سوء استفاده کنم.
- ۶۰- سعی می‌کنم همه کارهای خود را به بهترین نحو انجام بدهم.

### سیاهه شادکامی آکسفورد (OHI)

#### دانشجوی گرامی:

در این پرسشنامه چندین گروه جمله وجود دارد. لطفاً جملات هر گروه را به دقت بخوانید. سپس حرف مقابل جمله‌ای را که بهتر از همه احساس شما را در روزهای اخیر مشخص می‌کند با ضربدر انتخاب کنید. در مورد هر جمله زیاد فکر نکنید زیرا پاسخ صحیح و غلط وجود ندارد و اولین حدسی که می‌زنید بهترین پاسخ است. اگر چند جمله را وصف حال خود می‌دانید، حرف مقابل همه آن‌ها را علامت (x) بزنید. لطفاً قبل از انتخاب گزینه موردنظر، همه گزینه‌ها را بخوانید، قبلاً از همکاری صمیمانه شما سپاسگزاری می‌شود.

<p>۱- الف- من احساس خوشحالی نمی‌کنم. ب- من تا اندازه‌ای احساس خوشحالی می‌کنم. ج- من خیلی خوشحالم. د- من فوق‌العاده خوشحالم.</p>	<p>۲- الف- نسبت به آینده خوشبین نیستم. ب- احساس می‌کنم تا حدی به آینده خوشبین هستم. ج- احساس می‌کنم نسبت به آینده بسیار خوشبین هستم. د- احساس می‌کنم آینده سرشار از امید و خوشحالی است.</p>
<p>۳- الف- از هیچ چیزی در زندگی راضی نیستم. ب- از بعضی چیزها در زندگی راضی هستم. ج- از بیشتر چیزها در زندگی راضی هستم. د- در مجموع از همه چیز زندگی راضی‌ام.</p>	<p>۴- الف- احساس می‌کنم هیچ کنترلی بر زندگی ندارم. ب- احساس می‌کنم تا حدی بر زندگی کنترل دارم. ج- احساس می‌کنم اغلب اوقات بر زندگی کنترل دارم. د- احساس می‌کنم کاملاً بر تمام جنبه‌های زندگی کنترل دارم.</p>
<p>۵- الف- احساس می‌کنم زندگی دلگرم کننده نیست. ب- احساس می‌کنم زندگی تا حدی دلگرم کننده است. ج- احساس می‌کنم زندگی بسیار دلگرم کننده است. د- احساس می‌کنم زندگی سرشار از دلگرمی و تشویح است.</p>	<p>۶- الف- از وضعی که در آن هستم احساس لذت نمی‌کنم. ب- از وضعی که در آن هستم تا حدی احساس لذت می‌کنم. ج- از وضعی که در آن هستم لذت زیادی می‌برم. د- از وضعی که در آن هستم کاملاً لذت می‌برم.</p>
<p>۷- الف- هیچگاه تاثیر مطلوبی روی وقایع ندارم. ب- گاهی اوقات تاثیر مطلوبی روی وقایع دارم. ج- اغلب اوقات تاثیر مطلوبی روی وقایع دارم. د- همیشه تاثیر مطلوبی روی وقایع دارم.</p>	<p>۸- الف- زندگی را تحمل می‌کنم. ب- زندگی خوب است. ج- زندگی بسیار خوب است. د- من به زندگی عشق می‌ورزم.</p>
<p>۹- الف- علاقه‌ای به دیگران ندارم. ب- تا حدی به دیگران علاقه‌مندم. ج- علاقه زیادی به دیگران دارم. د- به دیگران علاقه بسیار زیادی دارم.</p>	<p>۱۰- الف- تصمیم‌گیری برایم آسان نیست. ب- احساس می‌کنم تا حدی تصمیم‌گیری برایم آسان است. ج- احساس می‌کنم اغلب اوقات تصمیم‌گیری برایم آسان است. د- هر نوع تصمیم‌گیری برایم آسان است.</p>
<p>۱۱- الف- شروع کارها برایم مشکل است. ب- شروع کارها برایم تا حدی آسان است. ج- احساس می‌کنم انجام کارها برایم آسان است. د- احساس می‌کنم توانایی انجام هر کاری را دارم.</p>	<p>۱۲- الف- به ندرت با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم. ب- گاهی با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم. ج- معمولاً با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم. د- همواره با احساس راحتی از خواب بیدار می‌شوم.</p>
<p>۱۳- الف- احساس می‌کنم اصلاً انرژی ندارم. ب- احساس می‌کنم تا حدی با انرژی هستم. ج- احساس می‌کنم بسیار با انرژی هستم. د- احساس می‌کنم انرژی بی‌پایانی دارم.</p>	<p>۱۴- الف- به نظرم هیچ چیزی زیبا نیست. ب- بعضی چیزها به نظرم زیبا هستند. ج- به نظرم اغلب چیزها زیبا هستند. د- همه جهان به نظرم زیباست.</p>

<p>۱۶- الف- احساس می‌کنم از سلامتی برخوردار نیستم. ب- احساس می‌کنم تاحدی از سلامتی برخوردارم. ج- احساس می‌کنم سلامتی زیادی دارم. د- آنقدر سلامت هستم که گویی در نقطه اوج جهان قرار دارم.</p>	<p>۱۵- الف- احساس می‌کنم هشیار نیستم. ب- احساس می‌کنم اندکی هشیار هستم. ج- احساس می‌کنم زیاد هشیارم. د- احساس می‌کنم کاملاً هشیار هستم.</p>
<p>۱۸- الف- من خاطرات خوشایندی از گذشته ندارم. ب- بعضی از خاطرات گذشته برایم خوشایند هستند. ج- بیشتر وقایع گذشته برای خوشایند هستند. د- همه وقایع گذشته برایم خوشایند هستند.</p>	<p>۱۷- الف- احساسات صمیمانه‌ای نسبت به دیگران ندارم. ب- تاحدی احساسات صمیمانه‌ای نسبت به دیگران دارم. ج- احساسات صمیمانه زیادی نسبت به دیگران دارم. د- من هر کسی را دوست دارم.</p>
<p>۲۰- الف- آنچه خواسته‌ام و آنچه انجام داده‌ام باهم متفاوتند. ب- بعضی چیزهایی را که خواسته‌ام انجام داده‌ام. ج- بسیاری از چیزهایی را که خواسته‌ام انجام داده‌ام. د- من هر چیزی را که خواسته‌ام انجام داده‌ام.</p>	<p>۱۹- الف- هیچ‌گاه شاد نبوده‌ام و از چیزی لذت نبرده‌ام. ب- گاهی اوقات حالت لذت و شادی را تجربه می‌کنم. ج- اغلب اوقات لذت و شادی را تجربه می‌کنم. د- همیشه حالت لذت و شادی دارم.</p>
<p>۲۲- الف- با دیگران شوخی نمی‌کنم. ب- گاهی اوقات با دیگران شوخی می‌کنم. ج- اغلب اوقات با دیگران شوخی می‌کنم. د- همیشه با دیگران شوخی می‌کنم.</p>	<p>۲۱- الف- نمی‌توانم وقتم را به نحو مطلوب تنظیم کنم. ب- وقتم را نسبتاً خوب تنظیم می‌کنم. ج- اکثراً وقتم را بسیار خوب تنظیم می‌کنم. د- می‌توانم هر کاری را به موقع انجام دهم.</p>
<p>۲۴- الف- احساس می‌کنم زندگی معنادار و هدفمند نیست. ب- احساس می‌کنم زندگی تاحدی معنادار و هدفمند است. ج- احساس می‌کنم زندگی بسیاری معنادار و هدفمند است. د- زندگی کاملاً معنادار و هدفمند است.</p>	<p>۲۳- الف- هرگز تاثیر خوبی روی دیگران ندارم. ب- گاهی اوقات روی دیگران تاثیر خوبی دارم. ج- اغلب اوقات روی دیگران تاثیر خوبی دارم. د- همیشه روی دیگران تاثیر خوبی دارم.</p>
<p>۲۶- الف- فکر می‌کنم دنیا جای خوبی نیست. ب- فکر می‌کنم دنیا جای خوبی است. ج- فکر می‌کنم دنیا جای بسیار خوبی است. د- فکر می‌کنم دنیا جایی عالی است.</p>	<p>۲۵- الف- احساس می‌کنم که به چیزی متعهد و پایبند نیستم. ب- گاهی به بعضی چیزها متعهد و پایبند هستم. ج- اغلب اوقات نسبت به امور متعهد و پایبند هستم. د- همیشه نسبت به امور متعهد و پایبند هستم.</p>
<p>۲۸- الف- فکر می‌کنم جذاب نیستم. ب- فکر می‌کنم تا حدی جذاب هستم. ج- فکر می‌کنم جذاب به نظر می‌رسم. د- فکر می‌کنم بسیاری جذاب هستم.</p>	<p>۲۷- الف- به ندرت می‌خندم. ب- گاهی اوقات می‌خندم. ج- اغلب اوقات می‌خندم. د- همیشه می‌خندم.</p>
<p>۲۹- الف- چیزی برایم سرگرم کننده نیست. ب- بعضی چیزها برایم سرگرم کننده هستند. ج- با خیلی چیزها سرگرم می‌شوم. د- من با هر چیزی سرگرم می‌شوم.</p>	



## پرسشنامه شخصیت تیپ A

پرسشنامه‌ای که ملاحظه می‌فرمایید در مورد رفتار تیپ A می‌باشد. این پرسشنامه شامل ۱۴ سوال است که هر سوال از دو جمله تشکیل شده است. لطفاً دور شماره‌ای را که رفتار شما را به طور دقیق نشان می‌دهد دایره بکشید. از همکاری شما سپاسگذارم.

۱- هیچ گاه دیر نمی‌کنم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	به قرار ملاقات‌هایم چندان اهمیتی نمی‌دهم
۲- رقابت جو نیستم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	خیلی رقابت جو هستم
۳- شنونده خوبی نیستم (صحبت دیگران را قطع کردن، سر را تکان دادن)	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	شنونده خوبی هستم
۴- همیشه شتابزده هستم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	هیچ گاه احساس شتابزدگی نمی‌کنم
۵- می‌توانم با بردباری منتظر بمانم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	حوصله صبر کردن ندارم
۶- با تمام قوا تلاش می‌کنم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	چندان جدی نیستم
۷- کارها را یکی یکی و در زمان خود انجام می‌دهم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	سعی می‌کنم کارها را در یک زمان انجام دهم
۸- با حرارت صحبت می‌کنم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	آرام و با تأنی صحبت می‌کنم
۹- می‌خواهم دیگران برای کارهای خوبم از من تمجید کنند	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	به ارضای نیازهای خود اهمیت می‌دهم، بدون آن که برای آنچه دیگران فکر می‌کنند ارزشی قائل باشم
۱۰- عجول هستم (در خوردن، راه رفتن)	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	به آرامی کارها را انجام می‌هم
۱۱- به آرامی رانندگی می‌کنم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	تند و سریع می‌رانم
۱۲- احساسات خود را پنهان می‌کنم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	احساسات خود را بروز می‌دهم
۱۳- به فعالیت‌های فوق شغلی علاقه زیادی دارم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	علاقه کمی به امور بیرون از کار خود دارم
۱۴- از کارم راضی هستم	۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰	جاه طلب هستم

### سیاههٔ خشم نواکو (AI)

#### دانشجوی عزیز

جملات زیر را با دقت بخوانید و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن با ویژگی‌های شخصیتی شما انطباق دارد با درج علامت × مشخص کنید.

اصلاً	به ندرت	گاهی اوقات	همیشه	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱- برخی مسائل جزئی و ناچیز مرا عصبی می‌کند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲- وقتی به وقایع گذشته می‌نگرم بی‌اختیار رنجیده می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳- کارهای زیادی می‌کنم که بعداً احساس ندامت می‌کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴- وقتی چیزهایی مانع تحقق یافتن برنامه و نقشه‌هایم می‌شوند عصبانی می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵- از بی‌انطباقی دیگران عصبانی می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶- تحمل شکست و ناکامی برای من خیلی مشکل است.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷- بعضی از دوستانم عادت دارند که مرا بسیار خشمگین می‌کند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸- حتی وقتی عصبانیت خود را از دیگران مخفی می‌کنم مدت طولانی درباره آن فکر می‌کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹- خودم را سرزنش می‌کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰- از کارهای احمقانه دیگران عصبانی می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱- بار سنگینی روی دوشم احساس می‌کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲- وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرم شدیداً خشمگین می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳- از تاخیر و تعلل دیگران عصبانی می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴- وقتی حرفم به کرسی نمی‌نشیند خیلی دلگیر می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵- وقتی عصبانی می‌شوم کنترلی روی حرفهایم ندارم.

اصلاً	به ندرت	گاهی اوقات	همیشه	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۶- وقتی خشمگین می‌شوم به دیگران دشنام می‌دهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۷- آنقدر خشمگین می‌شوم که رفتارهای غیرمنطقی از من سر می‌زند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۸- در مواضع فکری خود مقاوم و پایدار هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۹- وقتی از کوره درمی‌روم تو گوش دیگران می‌زنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۰- آنقدر عصبانی می‌شوم که چیزی را پرتاب می‌کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۱- افکار بدی در سر می‌پرورانم که مرا دچار احساس شرمندگی می‌کند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۲- دیگران مرا فردی خشن و پرخاشگر تلقی می‌کنند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۳- اگر در مغازه‌ای، فروشنده‌ای با من بدرفتاری کند جار و جنجال به پا می‌اندازم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۴- اگر فردی مطلبی احمقانه بگوید حقش را کف دستش می‌گذارم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۵- اگر یک اتومبیل در حین عبور از کنارم احتیاط نکند بر سر راننده آن فریاد می‌کشم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۶- با هر کسی که به من و خانواده‌ام توهین کند درگیر می‌شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۷- اگر فردی به من صدمه بزند من هم به او صدمه می‌زنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۸- به ورزش‌های خشن علاقه دارم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۹- مردمی که آزارم می‌دهند نشان برای کتک می‌خارد.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳۰- وقتی دیگران با من مخالفت می‌کنند با آن‌ها جر و بحث می‌کنم.

### مقیاس سرسختی

خواهشمند است عبارات ذیل را به دقت مطالعه نموده و یکی از چهار گزینه را که به بهترین وجه ممکن، ویژگی‌های شخصیتی شما را توصیف می‌کند، انتخاب نمایید.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱- نگرانم از این که شرایط مالی زندگی من نامطلوب بشود.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲- نگرانم از این که نتوانم نیازهای مالی خود را تأمین کنم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳- نگرانم که کارهایم را ناتمام بگذارم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴- نگرانم از این که در کارهایم مرتکب اشتباه شوم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵- از این که در مورد هدف زندگی خودم بلا تکلیف و نامطمئن هستم، نگرانم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶- درباره مشکلات مالی خود نگران هستم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷- نگرانم از این که نتوانم کارهایم را با دقت کافی انجام دهم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸- از اینکه چشم انداز شغلی خوبی ندارم، نگرانم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹- نگرانم از این که نتوانم به موقع مقام و منصب مناسبی را در زندگی بدست آورم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰- نگرانم از این که مبادا رفتارهای احمقانه‌ای از من سر بزنند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱- احساس می‌کنم که مشکلات من در زندگی بیشتر از دیگران است.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲- نگرانم از این که بخاطر مشکلات مالی نتوانم به مسافرت و تفریح بروم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳- نگرانم که به آرزوهایم نرسم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴- زندگی برای دیگران بسیار آسانتر از من است.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵- احساس ناامنی می‌کنم.

هرگز	به ندرت	گاهی اوقات	اغلب اوقات	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۶- در ابراز احساسات و نظراتم مشکل دارم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۷- نگرانم که دیگران مرا دوست نداشته باشند.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۸- به هنگام شب به دلیل اشتغالات فکری به سختی می‌توانم بخواب بروم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۹- حتی در مورد چیزهای کوچک و امور جزئی نیز نگرانم.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۰- به خاطر هر اشتباهی خود را سرزنش می‌کنم.

### مقیاس مهار افراطی - خصومت (O-H)

دانشجوی عزیز لطفاً جملات زیر را بخوانید و موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از آن‌ها مشخص کنید.

خیر	بلی	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱- شعر را دوست دارم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲- اهمیتی نمی‌دهم که مورد تمسخر دیگران واقع شوم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۳- دوست دارم عضو چند انجمن یا باشگاه باشم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۴- اغلب مردم باطناً دوست ندارند که برای کمک به دیگران خود را به دردسر بیندازند
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۵- من بیشتر از سهم خود در زندگی نگرانی داشته‌ام
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۶- اغلب از دیگران راهنمایی می‌خواهم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۷- بارها در اواسط شب وحشت زده شده‌ام
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۸- مجله‌های فنی را دوست دارم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۹- در محیط کارم فشار و ناراحتی زیادی را احساس می‌کنم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۰- گاهی اوقات دلم می‌خواهد فحش بدهم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۱- فکر می‌کنم از کاری مثل جنگلبانی خوشم بیاید
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۲- هر چند وقت یک بار، کار امروز را به فردا موکول می‌کنم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۳- بیشترین گرفتاری و درگیری من با خودم است
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۴- بعضی‌ها آنقدر امر و نهی می‌کنند که حتی وقتی حق با آن‌هاست، دلم می‌خواهد بر خلاف خواست آن‌ها رفتار کنم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۵- اغلب اوقات زودرنج و بداخلاق هستم، ولی علتش را نمی‌دانم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۶- هرگز استفراغ و سرفه همراه با خون نداشته‌ام
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۷- رفتار اطرافیانم تأثیر زیادی بر رفتار من دارد
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۸- دوست دارم برخی از افراد مهم را بشناسم، چون این کار باعث می‌شود احساس کنم مهم هستم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۱۹- وقتی خسته می‌شوم دوست دارم دست به کاری هیجان‌آور بزنم

خیر	بلی	گویه‌ها
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۰- با پول دادن به گداها مخالفم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۱- تقریباً هیچ وقت خواب نمی‌بینم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۲- از شرط‌بندی روی چیزهای کوچک خوشم می‌آید
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۳- از این که در گذشته بعضی از حرفهایم ممکن است دیگران را رنجانده باشد، ناراحتم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۴- اغلب اوقات حتی زمانی که همه چیز خوب پیش می‌رود، احساس می‌کنم هیچ چیز برایم مهم نیست
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۵- انتظار کشیدن مرا عصبانی می‌کند
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۶- هنگامی که مجبور باشم، تنها آن قسمت از حقیقت را می‌گویم که برای خودم ضرری نداشته باشد
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۷- معمولاً بجای راهنمایی خواستن از دیگران ترجیح می‌دهم خودم کارها را حل و فصل کنم
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	۲۸- چندین بار من آخرین نفری بوده‌ام که از تلاش برای انجام کاری دست کشیده‌ام

## پرسشنامه هوش هیجانی









































































## پیوست ۳

هنجارهای ابزار سیاهه خشم حالت -

صفت اسپیلبرگر



















































خشم حالت- پسران

نمره T	نمره خام
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

















































خشم صفت - دختر و پسر

نمره T	نمره خام

















































ابراز خشم درونی - دختر و پسر

نمره خام	نمره T
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

ابراز خشم درونی - دختر و پسر















































نمره T	نمره خام
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

کنترل خشم درونی - دختر و پسر

















































نمره T	نمره خام
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	



کنترل خشم بیرونی - دختران

نمره خام	نمره T
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

کنترل خشم بیرونی - پسران

نمره خام	نمره T
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	
	

پیوست ۴:

اجازه نامه ترجمه آزمون

## پیوست ۵:

سیاهه ابراز خشم حالت -

صفت اسپیلبرگر به زبان

اصلی

## **The study of psychometric properties and normalization of Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory – 2 (STAXI-2) among of students**

### **Abstract**

**Object:** current study was conducted to investigate psychometric properties and normalization of Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory – 2 (STAXI-2) among college students.

**Method:** From different schools of the university of Tehran, 1140 student was selected by proportional sampling method and asked them complete STAXI-2 accompanied with one of nine parallel instruments. This instrument were: Multi-dimensional Anger Inventory(Siegel, 1986), Aggression Questionnaire( Novako, 1986 ), Overcontrolled- Hostility Scale( Megargee, Cook, & Mendelson Bortner, 1976 ), Rating scale (Walsh et al, 1994 ), Oxford Happiness Inventory(Argyle, 1998), psychological well-being (Ryff, 1998), Hardiness Scale(Kiamarsi, Najarian, mehrabie Honarmand, 1385), Emotional Intelligence(Schutte et al, 1998) and NEO- Five Factor Inventory(Mc Cera & Costa, 1992)

**Results:** Data analysis demonstrated that STAXI-2 and its subscales have significant relationship with parallel instruments. Additionally, subscales of STAXI-2 showed suitable internal consistency, split-half and test-retest coefficient. Factor analysis also extract approximately as many as factors in any part of STAXI-2 with comparison of original version.

**Discussion:** Findings implied that STAXI-2 had an appropriate psychometric properties as indicated by reliability, internal homogeneity, and content, discriminantion, convergent, divergent, and construct validity. Therefore STAXI-2 as a state and trait assessment device can be used in clinical sets and researche proposees.

**Key words:** Spielberger's State-Trait Anger Expression Inventory – 2 (STAXI-2), farsi version, psychometric properties, normalization, student.



University of Tehran

Research report:  
**The study of psychometric properties and normalization  
of Spielberger's State-Trait Anger Expression**

**Inventory – 2 (STAXI-2) among of students**

Principle Investigatore:

**Mohamad Khodayarifard, Ph.D.**

Associate Professore, Faculty of Psychology and Education.

University of Tehran

Co-Investigators:

**Masoud Gholamali lavasani, Ph.D.;**

**Saeed Akbari Zardkhaneh, M.A.;**

**Somaieh Liaght, M.A.**

Research Assistance:

**Mariam Mamaghanieh, M.A.**