

پرسش نامه BPAQ بعنوان تست پرخاشگری یک تست خود آزمایی است که به شما می گوید، درمقام یک فرد خشمگین و پرخاشگر چه رتبه ای دارید. به طور کلی میزان خصومت، عصبانیت و یا خشونت خلق و خوی شما در این پرسشنامه مورد سنجش قرار می گیرد. BPAQ یک پرسش نامه بسیار ساده است که در سال ۱۹۹۲ توسط استادان روانشناسی، آرنولد بوس و مارک پری در دانشگاه تگزاس به ثبت رسید. بر اساس تحقیقات انجام شده در سال ۲۰۰۵ سطح بالای پرخاشگری مربوط به عزت نفس پایین، رفتارهای ضد اجتماعی و بزهکاری می باشد. پس با آگاهی از میزان سطح تهاجمی بودن خود و اطرافیان نزدیکتان ممکن است بتوانید سایر ویژگی های منفی را راحت تر شناسایی کنید. (باس و پری [۱۷]، ۱۹۹۲): این مقیاس ۲۹ سؤال دارد و چهار عامل پرخاشگری بدنی (گویه های شماره ۲، ۵، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۲۲، ۲۵ و ۲۹)، پرخاشگری کلامی (گویه های شماره ۴، ۶، ۱۴، ۲۱ و ۲۷)، خشم (گویه های شماره ۱، ۹، ۱۲، ۱۸، ۱۹، ۲۳ و ۲۸) و خصومت (گویه های شماره ۳، ۷، ۱۰، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۴ و ۲۶) را ارزیابی می کند. آزمودنی ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه ای از «کاملاً شبیه من است» (۵)، «تاحدودی شبیه من است» (۴)، «نه شبیه من است نه شبیه من نیست» (۳)، «تاحدودی شبیه من نیست» (۲)، «اصلاً شبیه من نیست» (۱) پاسخ می دهند. دو عبارت ۹ و ۱۶ به طور معکوس نمره گذاری می شوند. با توجه به رابطه ی سبک های مقابله و مهارت های اجتماعی با پرخاشگری، می توان با آموزش افراد جهت برخورد مناسب با مشکلات و فشارهای روانی و همچنین استفاده از راهبردهای مناسب از میزان آشفستگی ها، استرس و در نتیجه پرخاشگری کاست و کمک مؤثری را در بهبود وضعیت سلامت روانی دانش آموزان ناشنوا به عمل آورد. بنابراین لازم است اجرای برنامه آموزش مهارت های اجتماعی توسط مربیان در مدارس استثنایی مورد توجه قرار گیرد

<https://netnevesht.com/%D8%A9%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%84-%D8%AE%D8%B4%D9%85/> ( <https://netnevesht.com/%D8%A9%D9%86%D8%AA%D8%B1%D9%84-%D8%AE%D8%B4%D9%85/> )

- (1). بعضی از دوستانم فکر می کنند عجول و تندخو هستم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (2). اگر برای دفاع از حقوقم لازم باشد به زور متوسل شوم، این کار را خواهم کرد.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (3). وقتی مردم نسبت به من خوش رفتار هستند، تعجب می کنم که چه می خواهند.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (4). وقتی با دوستانم مخالف باشم، آزادانه به آن ها می گویم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (5). وقتی خیلی عصبانی شوم، چیزها را می شکنم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (6). وقتی دیگران با من مخالفند، نمی توانم برای اثبات نظراتم به آنها، استدلال کنم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- (7). دوست دارم بدانم چرا گاهی اوقات احساس خیلی بدی نسبت به امور دارم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

- 8). گاهی اوقات، نمیتوانم اصرار درونی ام را برای صدمه زدن به شخص دیگر، کنترل کنم  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 9). من خُلق ملایمی دارم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 10). در ابراز دوستی به اشخاص غریبه، بدگمان و مشکوک هستم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 11). تا کنون پیش آمده که، افراد آشنا را ترسانده ام.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 12). سریع عصبانی شده، ولی به آسانی آرام می شوم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 13). اگر شدیداً خشمگین شوم، ممکن است به دیگران صدمه بزنم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 14). وقتی مردم مرا آزار می دهند، شاید به آنها بگویم که چه فکری درباره آنها میکنم  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 15). گاهی حسادت می کنم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است
- 16). نمی توانم برای آسیب زدن به افراد، دلیل قانع کننده ای بیاورم.  
 کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

17). گاهی احساس می کنم روش ظلمانه ای را در زندگی پیش گرفته ام.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

18). به سختی خشمم را کنترل می کنم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

19). وقتی نتیجه نمی گیرم، رنجشم را نشان می دهم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

20). گاهی حس می کنم دیگران پشت سرم به من می خندند.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

21). اغلب خودم را مخالف با دیگران می بینم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

22). اگر کسی مرا بزند، من هم او را می زنم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

23). گاهی حس می کنم مثل یک بشکه باروت آماده انفجار هستم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

24). به نظر می رسد مردم همیشه می خواهند خرابکاری کنند.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

25). تاکنون مواردی پیش آمده که افرادی مرا هل داده اند، و ما دست به گریبان شده ایم

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

26). پشت سرم صحبت می کنند. « دوستان » می دانم که

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

27). دوستانم می گویند کمتر منطقی هستم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

28). گاهی بدون هیچ دلیلی کنترلم را از دست می دهم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است

29). کمی بیشتر از دیگران نزاع و زدو خورد می کنم.

کاملاً شبیه من است  تا حدودی شبیه من است  متوسط  تا حدودی متفاوت از من است  کاملاً متفاوت از من است