

自分の攻撃性を知る

点数 全く当てはまらない:1 どちらかという当てはまらない:2 どちらとも言えない:3 どちらかという当てはまる:4 当てはまる:5

質問	点数
1 私は誰かを殴りたくなる衝動をコントロールできないことがある。	
2 私は他の人よりも少し多くけんかをする。	
3 人にムッとさせられたら、私は自分がどう思ったか相手にはっきり伝える。	
4 私はすぐにカッとなるが、忘れるのも早い。	
5 私は正当な理由もなくキレることがある。	
6 私は嫉妬に悩まされることがある。	
7 私はこれまで誰かに押されたことでけんかに発展したことがある。	
8 私は感情をコントロールするのが難しい。	
9 友人から、私はすぐ言い争うと言われる。	
10 私は自分が爆発しそうな火薬庫のような気分になることがある。	
11 私はひどく挑発されれば殴るだろう。	
12 私は頭にくると物を壊す。	
13 私は他人が特に優しくすると、何かしてほしいのかと思ってしまう。	
14 私は冷静な人間だ。	
15 私は欲求不満がたまるとイライラを表に出す。	
16 私は知らない人がとても親切だと、疑い深くなる。	
17 友人の中には、私を短気だと言う人がいる。	
18 私は誰かが殴ってきたら殴り返す。	
19 私はよく人と言い争いをする。	
20 私は他の人たちはいつもあら探しをしていると感じる。	
21 私は人を殴るのに正当な理由があるとは思えない。	
22 私はひどい扱いを受けていると感じることがある。	
23 私は友人に納得できない時はストレートに言う。	
24 私は陰で笑われていると感じることがある。	
25 自分の権利を守るために暴力に訴えなければならないならば、私はそうするだろう。	
26 私は人が自分に同意しない時、言い争いになるのを抑えられない。	
27 私は知っている人を脅したことがある。	
28 私は、友達というものは、私の陰口を叩いているものだと思う。	
29 私はどうしてこれほど物事が辛く感じるのだろうと思うことがある。	

結果集計

身体的攻撃	言語的攻撃	怒り	敵意
1	3	4	6
2	9	5	13
7	19	8	16
11	23	10	20
12	26	14(逆転項目)	22
18	合計	15	24
21		17	28
25		合計	29
27			合計
合計			

攻撃性全体の合計： _____ 点