

## خشم در تست نئو NEO



### خرده مقیاس خشم در تست نئو NEO

خشم یکی دیگر از خرده مقیاس‌های روان‌آزردگی در تست نئو (NEO) است. در مقالات پیشین درباره روان‌آزردگی (N3)، و دو خرده مقیاس اضطراب و افسردگی صحبت کردیم. در این مقاله قصد داریم تا به خرده مقیاس خشم بپردازیم.

روانشناسان مدرن، خشم را یک احساس عادی، طبیعی و بلوغ هیجانی می‌دانند که تقریباً همه انسان‌ها گاهی اوقات تجربه می‌کنند و به عنوان چیزی که ارزش عملکردی برای بقا دارد. با این حال خشم کنترل نشده می‌تواند بر رفاه شخصی یا اجتماعی فرد تأثیر منفی بگذارد و تأثیر منفی بر اطرافیان شخص داشته باشد. در حالی که بسیاری از فیلسوفان و نویسندگان نسبت به حملات خود به خود و کنترل نشده خشم هشدار داده‌اند، در مورد ارزش ذاتی خشم اختلاف نظر وجود داشته است. موضوع مقابله با خشم از زمان فیلسوفان قدیم مطرح است. اما روانشناسان مدرن، برخلاف نویسندگان پیشین، به آثار زیانبار احتمالی فرونشاندن خشم نیز اشاره کرده‌اند.

### آثار فیزیولوژی خشم

خشم در آزمون نئو میزان آمادگی فرد برای پاسخ خشم را نشان می‌دهد. خشم سبب می‌شود که فرد اغلب آثار فیزیولوژیکی را تجربه کند. مانند: افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون و افزایش سطح آدرنالین و نورآدرنالین را تجربه می‌کند. سایر علائم جسمی ناشی از خشم شامل مواردی از قبیل سردرد، معده درد، افزایش ضربان قلب، لرزش، سرگیجه، احساس گرما در صورت و گردن، عرق ریختن به خصوص در کف دست و فشردن دندان‌ها به هم را شامل می‌شود. ممکن است فرد خشم خود را به صورت رفتاری و بیرونی، ابراز کند و یا آن را ابراز ننماید. برخی خشم را هیجانی می‌دانند که بخشی از واکنش جنگ یا گریز را برمی‌انگیزد. هنگامی که فرد آگاهانه تصمیم می‌گیرد تا فوراً با رفتار تهدید آمیز نیروی خارجی مقابله کند، خشم به احساس غالب از نظر رفتاری، شناختی و فیزیولوژیکی تبدیل می‌شود. اکثر افرادی که خشم را تجربه می‌کنند، برانگیختگی آن را در نتیجه «آنچه برایشان

اتفاق افتاده» توضیح می‌دهند، روان‌شناسان معتقدند که یک فرد عصبانی ممکن است به آسانی دچار اشتباه شود، زیرا خشم باعث از دست دادن توانایی خود نظارتی و مشاهده‌پذیری عینی می‌شود.



### کدام ویژگی‌های شخصیتی با خشم مرتبط هستند؟

تحقیقات نشان می‌دهد که تمایل به عصبانی شدن با روان رنجورخویی بالا و رضایت کم همراه است. خارج از پنج ویژگی شخصیتی نئو NEO، چند عادت و نگرش ممکن است با خشم در ارتباط باشد. این شامل:

- استحقاق (اعتقاد به اینکه حقوق و امتیازات یک فرد برتر از سایر افراد است)
- تمرکز بر مسائلی که خارج از کنترل فرد هستند (مانند: رفتارهای شریک زندگی)
- تنظیم بیرونی هیجانات (تلاش برای تنظیم هیجانات بوسیله‌ی کنترل محیط)
- اعتقاد به وجود منبع کنترل بیرونی (باور اینکه بهزیستی فرد توسط منابع خارج از خود کنترل می‌شود)
- امتناع از شنیدن دیدگاه‌های سایر افراد (در نظر گرفتن دیدگاه‌های مختلف به عنوان عامل تهدید)
- قدرت تحمل کم برای ناراحتی
- تحمل کم برای ابهام
- تمرکز بیش از حد بر سرزنش
- Ego شکننده

### چگونه خشم را مدیریت کنیم؟

خشم، مانند سایر هیجانات، باید با خودآگاهی مدیریت شود. مدیریت هیجان خشم، می‌تواند از تبدیل شدن خشم به رفتار خصمانه، پرخاشگرانه یا خشونت آمیز نسبت به دیگران یا خود جلوگیری کند.

گروه‌درمانی حمایتی برای مدیریت خشم می‌تواند به افراد کمک کند تا خشم خود را درک کنند. به علاوه محرک‌ها را شناسایی می‌کند و کمک می‌کند تا مهارت‌هایی را برای مدیریت هیجانات خود توسعه دهند. در

گروه‌ها یا محیط‌های فردی، بازسازی شناختی می‌تواند بیماران را راهنمایی کند تا افکار ناسالم و تحریک‌آمیز را اصلاح کنند.

همچنین تکنیک‌هایی تنفس عمیق و برچسب‌گذاری احساسات و اتخاذ یک طرز فکر یا مهارت حل مسئله می‌تواند به افراد کمک کند تا بتوانند خشم را به تنهایی کنترل کنند.

### **خشم (N2) در آزمون شخصیت نئو**

عامل خشم در آزمون شخصیت نئو، گرایش فرد برای میزان خشمگین شدن و حالت‌های وابسته به آن مانند درماندگی، ناکامی را می‌سنجد. این خرده‌مقیاس نشان می‌دهد که فرد به چه میزان خشم خود را بروز می‌دهد و یا اینکه آن را بروز نمی‌دهد. بسیاری از تحقیقات بیانگر این موضوع هستند که افراد ناسازگار معمولاً نمره خشم بالایی دارند. افرادی که نمره خشم پایین‌تری دارند معمولاً افرادی هستند که آرامش بیشتری دارند و به آسانی دچار خشم نمی‌شوند. نمرات بالا و پایین خشم در آزمون نئو، ویژگی‌های متفاوت شخصیتی و مزایا و معایبی را بیان می‌کند که در طی نتیجه تست با توجه به نمره فرد در این خرده‌مقیاس، نقاط قوت و ضعف شخصیتی به فرد ارائه می‌گردد.