

שאלון העוסק במצבי כעס (נובאקו)

שאלון זה מתאר מצבים המעוררים כעס. דרגי (בצורה הכי המדויקת שניתן) בכל שאלה את הדרגה שבה האירוע המתואר יעורר בך תגובת כעס ורוגז.

מצב	מעט מאוד	מעט	במידה מתונה	הרבה	הרבה מאוד
אתה מוציא מאריזתו מכשיר חדש שרכשת, מחבר אותו לחשמל, ומגלה שאינו פועל נאלץ לשלם מחיר מופקע לאיש שירות					
אתה נענש, ואיש אינו מבחין באחרים שנוהגים כמוך ואינם נענשים					
מכוניתך נתקעה בבוץ או שקעה בחול					
אתה מדבר אל מישהו שאינו טורח להשיב לך מישהו מעמיד פנים שהוא מי שאינו בעודך נושא ארבע כוסות קפה לשולחןך בבית קפה, מישהו מתנגש בך והקפה נשפך תלית את בגדיך, אבל מישהו מפיל אותם ואינו טורח לתלותם מחדש					
מרגע שנכנסת אל חנות אתה נרדף על ידי אנשי מכירות					
קבעת ללכת עם מישהו למקום מסוים, אבל הוא לא מגיע					
מתבדחים על חשבונך, או מתגרים בך					
אתה תקוע מאחרי רמזור אדום, והנהג שאחריך אינו מפסיק לצפור					
טעית בפנייה בחניון מכוניות. כאשר אתה יוצא ממכוניתך מישהו צורח עליך "איפה למדת לנהוג?"					
מישהו טועה ומטיל עליך את האחריות					
אתה מנסה להתרכז, אבל האדם שלידיך נוקש בנעליו על הרצפה					
אתה משאיל למישהו ספר או מכשיר חשוב, והוא לא משיב לך אותו					
עבר עליך יום עמוס, ושותפך לדירה מתלונן על ששכחת לעשות דבר מה שהבטחת					
אתה מנסה לדון בדבר מה חשוב עם בן זוג או שותף שאינו מניח לך להביע את רגשותיך					
אתה משוחח עם מישהו המתעקש לדבר על משהו שאין הוא מבין בו כלל					
מישהו תוחב את חוטמו לזיכוכיך וביך ובין מישהו אחר					
עליך להגיע בזריזות להיכן שהוא אבל המכונית שלפניך זוחלת ואינך יכול לעקוף					
דרכת על מסטיק					
קבוצת אנשים מלגלגת עליך בעודך חולף על פניהם					

הרבה מאוד	הרבה	במידה מתונה	מעט	מעט מאוד	מצב
					בדרכך לפגישה חשובה אתה נתקל בחפץ וקורע בגד
					אתה משתמש במטבע האחרון שבכיסך לשיחת טלפון חשובה. השיחה מתנתקת והמטבע נבלע

ניקוד	תשובה שניתנה
0	מעט מאוד
1	מעט
2	במידה מתונה
3	הרבה
4	הרבה מאוד

במידה שנתת לעצמך ציון 3 או 4 בשלוש שאלות לפחות, הרי שקיימים מצבים המכעיסים אתכם במידה רבה. אם הכעס מפריע לכם מבחינה רגשית או התנהגותית. אם כעסיכם משפיע על מערכות יחסיכם (בן / בת זוג, עבודה), אם הכעס משפיע על תגובתך לילדיך. אם אתה מרגיש צער ואשמה לאחר התפרצות כעס. כדאי לפנות לייעוץ מקצועי ולקבל כלים להתמודדות עם הכעסים ולשליטה בהם.

מוזמן / מוזמנת ליצור איתי קשר azir111@gmail.com