שאלון כעס

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | נכון | לא נכון |
| 1 | כשאני כועס/ת אני משתמש/ת בעלבונות עדינים כדי לפגוע באחרים. |  |  |
| 2 | אם אני כועס/ת אני אסרב לבצע משימות כדי לעצבן או לפגוע במישהו אחר. |  |  |
|  | כשאני כועס/ת, אני מביע/ה זאת בעקיפין אך אציג כלפי חוץ שהכל בסדר. |  |  |
| 4 | כשאני כועס/ת, אני מגיב בזעם לא משנה איפה אני נמצא ומי נמצא סביבי. |  |  |
| 5 | כשאני כועס/ת, אני נוטה להיכנס למאבקים קשים ולגרום נזק לרכוש. |  |  |
| 6 | כשאני כועס/ת, אני נוטה להגיב בצורה קיצונית מעבר למה שגרם לי לכעוס. |  |  |
| 7 | אני נוטה לבוא בטענות כלפי מי שאני מרגיש שעשה לי עוול. |  |  |
| 8 | כשאני כועס/ת, זה יושב בתוכי וגדל. |  |  |
| 9 | כשאני כועס/ת, אני נוטה לאחוז בכעס ובאכזבה מכך שהתייחסו אלי שלא בצדק. |  |  |
| 10 | כשמרגיזים אותי, אני נוטה למחשבות נקמניות. |  |  |
| 11 | אני מבלה זמן רב במחשבה איך להחזיר לאלה שפגעו בי. |  |  |
| 12 | אני רוצה לגרום למישהו להיפגע בגלל טעות או עוול שהוא עשה לי. |  |  |
| 13 | אני נוטה לאחוז בכעס שלי במשך חודשיים או יותר |  |  |
| 14 | אני כועס כל הזמן |  |  |
| 15 | אני נוטה להתעורר כועס ואני כועס כל היום |  |  |
| 16 | כאשר משהו מכעיס אותי, אני עדיין מסוגל להתמקד ולנסות לפתור את המצב. |  |  |
| 17 | כשאני במצב שמכעיס אותי, הכעס שלי מניע אותי לפעולה כדי לפתור אותו. |  |  |
| 18 | אם אני מקבל מוצר או שירות גרוע, הכעס יעודד אותי לנסות לפתור את הבעיה. |  |  |
| 19 | אני נוטה לכעוס כשמישהו אחר נפגע או נופל קורבן למניפולציות של אחרים. |  |  |
| 20 | אני נוטה לכעוס כשאני מרגיש שמישהו אחר צריך לכעוס על אופן הטיפול בו. |  |  |
| 21 | אני כועס כשאני חושב שאחרים מקבלים יחס לא הוגן. |  |  |