

שאלון לזיהוי סגנונות כעס

<u>מס'</u>	<u>היגד</u>	<u>הקף בעיגול</u>
1.	אני משתדל אף פעם לא לכעוס	כן לא
2.	אני נעשה מאוד עצבני כשאני רואה אחרים כועסים	כן לא
3.	אני מרגיש שאני עושה משהו רע כשאני כועס	כן לא
4.	אני אומר לאחרים שאעשה מה שהם רוצים, אך שוכח לעתים קרובות	כן לא
5.	אני אומר משהו כמו: "כן, אבל..." או "אני אעשה זאת אחר כך"	כן לא
6.	אנשים אומרים לי שאני מוכרח לכעוס אבל אני לא בטוח למה	כן לא
7.	אני נעשה קנאי הרבה פעמים, גם כשאין סיבה	כן לא
8.	אני לא מאמין הרבה באנשים	כן לא
9.	לפעמים אני מרגיש כאילו אחרים "מחפשים" אותי	כן לא
10.	הכעס שלי מגיע ממש מהר	כן לא
11.	כשאני כועס אני פועל לפני שאני חושב	כן לא
12.	הכעס שלי נעלם במהירות אחרי שאני מתפרץ	כן לא
13.	אני כועס מאוד כשאנשים מבקרים אותי	כן לא
14.	אנשים אומרים שאני רגיש מדי ונפגע בקלות	כן לא
15.	אני כועס כשאני מרגיש רע לגבי עצמי	כן לא
16.	אני נעשה כועס עדי לקבל משהו שאני רוצה	כן לא
17.	אני מנסה להפחיד אחרים עם הכעס שלי	כן לא
18.	אני יכול להעמיד פנים שאני מאד כועס כשאי באמת בסדר	כן לא
19.	לפעמים אני כועס רק בשביל ההתרגשות שזה גורם לי	כן לא
20.	אני אוהב את הרגשות החזקים שבאים עם תחושת הכעס שלי	כן לא
21.	הכעס משתלט עלי ואני מאבד שליטה	כן לא
22.	נראה שאני כועס כל הזמן	כן לא
23.	אני פשוט לא יכול לשבור את ההרגל שלי לכעוס הרבה	כן לא
24.	אני כועס בלי לחשוב - זה פשוט קורה	כן לא
25.	אני נעשה כועס כשאני מגן על הדעות ו/או האמונות שלי	כן לא
26.	אני מרגיש מפוצץ מכעס לגבי דברים שאחרים מנסים להתחמק מהתוצאות שלהם	כן לא
27.	אני תמיד יודע שאני צודק בוויכוח	כן לא
28.	אני "מחזיק" את תחושת הכעס הרבה זמן	כן לא
29.	קשה לי לסלוח לאנשים	כן לא
30.	אני שונא אנשים בגלל מה שהם עשו לי	כן לא