

Harag és düh kifejezési mód teszt

AZ ALÁBBIKBAN OLYAN ÁLLÍTÁSOKAT TALÁL, AMELYEKET AZ EMBEREK ÖNMAGUK JELLEMZÉSÉRE SZOKTAK HASZNÁLNI, MIKOR BOSSZÚSAK VAGY DÜHÖSEK. OLVASSA EL AZ ÁLLÍTÁSOKAT, MAJD JELEZZE (BEKARIKÁZÁSSAL) A VÁLASZLAP MEGFELELŐ HELYÉN, HOGY MILYEN GYARKAN ÉREZ VAGY TESZ A LEÍRT MÓDON. NINCSENEK HELYES VAGY HELYTELEN VÁLASZOK, NE IDŐZZÖN SOKAT AZ ÁLLÍTÁSOKON.



1.	Uralkodom magamon.	1	2	3	4
2.	Kimutatom haragom.	1	2	3	4
3.	Haragomat magamban tartom.	1	2	3	4
4.	Olyasmivel fenyegetőzöm, amit valójában nem gondolok komolyan.	1	2	3	4
5.	Duzzogok vagy felhúzom az orrom.	1	2	3	4
6.	Magamba zárkózok.	1	2	3	4
7.	Maró megjegyzéseket teszek másokra.	1	2	3	4
8.	Megőrzöm a hidegvéremet.	1	2	3	4
9.	Ajtót csapkodok és hasonlókat teszek.	1	2	3	4
10.	Forr bennem az indulat, de nem mutatom.	1	2	3	4
11.	Veszekszem másokkal.	1	2	3	4
12.	Mérgelődöm magamban, de senkinek sem beszélek róla.	1	2	3	4
13.	Ha bárki felbosszant, én nekirontok.	1	2	3	4
14.	Titokban nagyon kritikusan nézek másokat.	1	2	3	4
15.	Dühösebb vagyok, mint amennyit hajlandó vagyok bevallani.	1	2	3	4
16.	Gyorsabban lecsillapodom, mint a legtöbb ember.	1	2	3	4
17.	Csúnyákat mondok.	1	2	3	4
18.	Jóval ingerültebb vagyok, mit ahogyan azt az emberek gondolják.	1	2	3	4
19.	Kijövök a sodromból.	1	2	3	4
20.	Ha valaki felbosszant, kész vagyok a tudatára adni, hogy mit érzek.	1	2	3	4

Értékelés

ANGER IN: a harag benntartása és önmagára irányítása; a 3, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 18 számú állítások a magas pontértékkel rendelkezők nem fejezik ki a haragjukat látható viselkedésben, hanem maguk ellen fordítják

ANGER OUT: a dühindulatok kinyilvánulásának mértéke; a 2, 7, 9, 11, 13, 17, 19, 20, számú állítások a magas pontértékkel rendelkező emberek kinyilvánítják haragjukat

ANGER EXPRESSION: Jelzi a düh és a harag kinyilvánításának gyakoriságát az 1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 15, 16, 18, számú állításokra adott válaszok pontszámait összeadjuk. Maximális érték 80 pont, minimum 20.

Ha kiértékelés eredményre aggodalomra ad okot, akkor keress bizalommal!