

Novaco Anger Scale סולם כעסים של נובאקו

ענה על השאלות הבאות באמצעות מדריך המספרים שכתוב להלן:

- 0 אם תרגיש מעט או ללא מטרד
- 1 אם תרגיש קצת עצבני
- 2 אם תרגיש מוטרד בינוני
- 3 אם אתה מרגיש די כועס
- 4 אם תרגיש כועס מאוד

1. _____ אתה מוציא מהקופסא מכשיר שקנית זה עתה, מחבר אותו לחשמל ומגלה שהוא לא עובד.
2. _____ גלית ששילמת הרבה מעבר לנהוג, לשפוצניק שעזר לך לפתור בעיה כלשהי.
3. _____ מבקשים רק ממך לתקן משהו ולא שמים לב לטעויות של האנשים האחרים שהיו איתך.
4. _____ אתה נתקע עם המכונית שלך בבוקר או בשלג.
5. _____ אתה מדבר עם מישהו והוא לא עונה לך.
6. _____ מישהו מעמיד פנים שהוא משהו שאתה לא.
7. _____ בזמן שאתה מתקשה לקחת ארבע כוסות קפה לשולחן שלך בקפיטריה, מישהו נתקל בך ושופך את הקפה.
8. _____ תלית את המעיל שלך על הקולב, מישהו אחר הפיל אותו לרצפה ולא מרים בחזרה לקולב.
9. _____ איש מכירות נצמד אלייך ורודף אחריך מהרגע שנכנס לחנות.
10. _____ תכננת ללכת לאנשהו עם חבר שנברגע האחרון מברז לך ומשאיר אותך לבד.
11. _____ מתבדחים על חשבונך או מתגרים בך.
12. _____ בטעות עשית פנייה לא נכונה במגרש החניה. כשאתה יוצא מהמכונית שלך מישהו צועק ואמר "איפה למדת לנהוג?"
13. _____ אתה עומד עם המכונית שלך ברמזור והבחור מאחוריך ממשיך לצפור.
14. _____ אתה מנסה להתרכז אבל אדם אחר שקרוב אליך טופח עם כפות רגליו בריצפה בלי הפסקה.
15. _____ מישהו עושה טעות ומאשים אותך בטעות שהוא עשה.
16. _____ אתה משאיל למישהו ספר או כלי חשוב והם לא מחזירים לך אותו.

17. היה לך יום עמוס וארוך והשותף שלך לדירה או בת/בן הזוג שלך מתחיל להתלונן על איך שכחת לעצור בחנות.

18. אתה מנסה לדבר על משהו חשוב עם חבר או קרוב משפחה והוא לא נותן לך הזדמנות להביע את מה שאתה מרגיש.

19. אתה בדיון או שיחה עם מישהו שממשיך להתווכח על נושא שהוא יודע עליו מעט מאוד.

20. מישהו "דוחף את האף" שלו לזיוכוח בינך לבין אדם אחר.

21. אתה כבר מאחר והמכונית שלפניך נוסע 50 קמ"ש בכביש שמותר לסוע בו במהירות של 80 קמ"ש ואתה לא יכול לעקוף.

22. אתה דורך על מסטיק שמודבק לריצפה.

23. קבוצה קטנה של אנשים לועגת לך (מתבדחת על חשבונך) כשאתה עובר לידם.

24. אתה ממחר להגיע לאנשהו ובדיוק ברגע האחרון המכנסיים האהובים עלייך נקרעים.

25. אתה משתמש במטבע האחרון שלך כדי לבצע שיחת טלפון מטלפון ציבורי, אבל השיחה מתנתקת לפני שסיימת לחייג והמטבע לא מוחזר לך.

הציון שלי הוא:

כדי לקבוע את הציון שלך, חבר את המספרים שכתבת בתגובה ל-25 ההיגדים. אתה יכול לפרש את הציון הכולל שלך לפי ההנחיות הבאות:

0 - 45: כמות הכעס והתסכול שאתה חווה בדרך כלל נמוכה להפליא. רק אחוז קטן מהאוכלוסייה יקבל ציון נמוך כל כך במבחן. אולי כדאי לבחון האם היית כנה בתשובותיך ולשקול את האפשרות שאתה מתכחש לרגשות כעס וזעם.

46 - 55: אתה הרבה יותר שליו מהאדם הממוצע.

56 - 75: אתה מגיב למטרדים של החיים בכמות ממוצעת של כעס

76 - 85: לעתים קרובות אתה מגיב באופן כעוס וזועם לתסכולים הרבים של החיים. אתה הרבה יותר עצבני מהאדם הממוצע.

86: 100 - אתה מושפע מתגובות זעם עזות ותכופות, שאינן נעלמות במהירות. אתה כנראה נוטר רגשות שליליים הרבה אחרי שהעלבון הראשוני חלף. אתה עלול לחוות מתחים תכופים כאבי ראש ולחץ דם מוגבר. הכעס שלך עשוי לעתים קרובות לצאת משליטה ולהוביל להתפרצויות עוינות אימפולסיביות, שלעתים מכניסות אותך לצרות.