

מבדק הכעס של נובקו

לפנייך 25 משפטים בהם מתוארים מצבים מכעיסים. קרא את המשפטים, דמיין את עצמך חווה אותם, הערך את רמת הכעס שכל אחד מהמצבים מעורר בך, וציין זאת לפי הדירוג הבא:

- 0- כועס מעט מאד או כלל לא.
- 1- כועס מעט.
- 2- כעס מתון.
- 3- ד' כועס.
- 4- כועס מאד.

שים לב! יהיה עליך לנסות לשער את תגובתך להתרחשויות המתוארות, למרות העובדה שחסרים פרטים חשובים כגון: דברים אחרים שקרו לך באותו היום, מי היה מעורב בעניין וכד'. לכל אחד מאיתנו דפוס תגובה טיפוסי משלו, והוא תקף, פחות או יותר, בכל מצב.

מס'	מבדק הכעס של נובקו	רמת כעס
1	פתחת אריזה של מוצר חשמלי שרכשת זה עתה, הכנסת לשקע, לחצת על מתג ההפעלה ו... כלום. המכשיר אינו פועל	
2	טכנאי דורש מחיר מופקע עבור שירותיו.	
3	מתקנים רק את הטעויות שלך ומתעלמים מטעויות של אחרים.	
4	הרכב שלך נתקע בבוץ או בשלולית מים.	
5	אתה מדבר למישהו והוא אינו עונה לך.	
6	אחד מדבר גבוהה על כישוריו ולך ידוע שהכל צביעות.	
7	בעוד אתה מעביר בזהירות רבה שלוש כוסות קפה לשולחןך במזנון, מתנגש בך מישהו בחוסר זהירות וכל הקפה נשפך עליך ועל הרצפה.	
8	הגעת למסעדה, תלית את מעילך במקום המיועד לכך, אלמוני החולף במקום גורם למעיל ליפול ואינו טורח להרימו.	
9	זבן בחנות נטפל אליך מהרגע שנכנסת ואינו מרפה ממך לרגע.	
10	קבעת לצאת עם חבר לאירוע אולם ברגע האחרון הוא חוזר בו ומשאיר אותך "תלוי באוויר".	
11	לועגים לך או מתבדחים על חשבונך.	
12	רכבך כבה ברמזור והנהג מאחוריך צופר ללא הרף.	
13	החנת את רכבך וביצעת זאת באופן מגושם. כשאתה יוצא מהרכב צועק מישהו לעברך: "איפה למדת לנהוג?"	
14	עמיתך לעבודה ביצע טעות וללא כל בושה מגולל עליך את האשמה.	
15	אתה מנסה להתרכז במבחן בעוד שותפך לספסל מפזם ללא הרף.	
16	השאלת למכר ספר או מכשיר כל שהוא והוא אינו טורח להשיבו.	
17	היה לך יום מתיש. מיד כשאתה מגיע הביתה מתחילה אשתך להתלונן ששכחת לעשות משהו שהבטחת.	
18	אתה מנסה לשוחח על עניין חשוב עם בת זוגך או עמית לעבודה והם אינם מניחים לך להתבטא.	
19	אתה מנהל שיחה מתישה עם אדם המתעקש להתווכח למרות שהנושא כמעט ואינו מוכר לו.	
20	מישהו מתערב בוויכוח בינך לבין אדם אחר.	
21	אתה ממהר מאד, הרכב שלפניך זוחל באיטיות ואינך מצליח לעוקפו.	
22	דרכת על מסטיק הנדבק לנעליך ומתחיל "ללוות" אותך בכל פסיעה.	
23	קבוצת אנשים לועגת לך כשאתה חולף לידם.	

	24	מרב חיפזון נתפסה חליפתך במסמר בולט ונקרעה.
	25	השתמשת באסימון האחרון שלך, אבל השיחה נותקה מייד כאשר גמרת לחייג והאסימון "נבלע". (ניתן לחשוב על כרטיס טלפון, כרטיס אשראי שנבלע וכד').
	סה"כ	

הניקוד הנמוך ביותר האפשרי הוא אפס. אם זהו המצב, אין דבר בעולם המסוגל לעורר בך ולו מעט תרעומת... הייתי אומר שאתה או שקרן או מלאך.

הניקוד הגבוה ביותר הוא מאה- אם הענקת 4 לכל אחד מעשרים וחמישה המקרים. הנח לי להתרחק ממך מעט... איזו להבה!

רמות הכעס המצויות, מדורגות לפי הסולם הבא:

0-45: כמות הכעס והעצבנות שלך מועטה במיוחד. רק אחוז קטן של אנשים יקבלו ציון כה נמוך. אתה אחד מהם!!

46-55: שליו יותר מהמוצע.

56-75: מגיב למקרים מכעיסים עם כמות ממוצעת של כעס.

86-100 – אלוף הכעס! רק אחוז קטן מאוכלוסיית המבוגרים מגיבים בעוצמה שכזו.

במידה והוצאת/ם ציון גבוה יחסית, אני ממליץ על טיפול בנושא.

052-8243387 לפרטים נוספים: