

QUANTO SONO ARRABBIATO/A ?

Spesso non siamo consapevoli di provare rabbia perché la giudichiamo come emozione negativa, tanto da nascondere a noi stessi ma esprimendola sotto forma di sintomi oppure attraverso atteggiamenti autosabotanti. Invece la rabbia, se trasformata e canalizzata bene ci aiuta a raggiungere grandi obiettivi. Questo è un questionario che valuta il nostro quoziente di rabbia e ci rende consapevoli di come la usiamo.

Il questionario è suddiviso in 6 sezioni

le risposte ad ogni domanda possono essere di tre tipi: SPESSO – A VOLTE – MAI

Per la risposta SPESSO vi darete 2 punti.

Per la risposta A VOLTE vi darete 1 punto.

Per la risposta MAI vi darete 0 punti.

Fate la somma, ottenete il vostro punteggio e contattatemi

SEZIONE - A – VITA IN GENERALE

SPESSO A VOLTE MAI

1 - Credo di essere svantaggiata dall'essere femmina/uomo	-----	-----	----
2 - Gli uomini/donne sono “inafferrabili”	-----	-----	----
3 - Provo disagio quando esprimo rabbia	-----	-----	----
4 - Non riesco a comunicare i miei bisogni	-----	-----	----
5 - Cerco sempre di compiacere gli altri	-----	-----	----
6 - Cerco approvazione quasi in tutto	-----	-----	----
7 - Spesso mi sento come uno zerbino	-----	-----	----
8 - Nascondo i miei sentimenti ed il mio Io	-----	-----	----
9 - Resto sempre delusa/o dagli altri	-----	-----	----
10 - Litigo spesso	-----	-----	----
11 - Gli altri mi considerano cattivo/a	-----	-----	----
12 - Sono molto competitivo/a	-----	-----	----
13 - Non sono assertivo/a	-----	-----	----
14 - Vengo spesso vittimizzato/a	-----	-----	----

SEZIONE - B – FAMIGLIA E INFANZIA

1 – Ho saputo dai miei genitori la loro delusione per essere nato/a femmina/maschio	-----	-----	----
2 – Da piccolo/a venivo scoraggiato/a dal fare alcune cose non idonee al mio sesso	-----	-----	----
3 – Da piccola/o non veniva rispettata la mia privacy	-----	-----	----
4 – I miei genitori non mi hanno preparato/a			

ai cambiamenti fisici dell'adolescenza	-----	-----	----
5 – Uno o entrambi i genitori erano alcolisti	-----	-----	----
6 – Ho subito molestie sessuali	-----	-----	----
7 – Per lunghi periodi non c'è stata comunicazione con uno o entrambi i genitori	-----	-----	----
8 – Non venivo ascoltato/a	-----	-----	----
9 – Ho subito violenze fisiche	-----	-----	----
10 – Da piccola/o la rabbia non si poteva esprimere	-----	-----	----

11 – Mio fratello/ mia sorella era il preferito/a	-----	-----	----
12 – I miei genitori litigavano	-----	-----	----

SEZIONE - C – RAPPORTI CON L'ALTRO SESSO

1 – Prendo sempre io l'iniziativa	-----	-----	----
2 – Dico sempre per primo/a “ti amo”	-----	-----	----
3 – Mi faccio convincere a fare del sesso prima che io lo desideri	-----	-----	----
4 – Se il giorno dopo lui/lei non mi chiama mi chiedo in cosa ho sbagliato	-----	-----	----
5 – Cambierei molto del mio stile per l'altro/a (abbigliamento) quando mi interessa, ma non lo farei per me stessa/o	-----	-----	----
6 – Nel rapporto mi do da fare più io	-----	-----	----
7 – A letto non riesco a chiedere ciò che voglio	-----	-----	----
8 – Dipendo economicamente da lui / lei	-----	-----	----
9 – Dipendo emotivamente da lui / lei	-----	-----	----
10 – Sono lasciata/o facilmente e resto delusa/o	-----	-----	----

11 - Nel rapporto rischio il tutto per tutto	-----	-----	----
12 – Io non scelgo mai il film o ristorante	-----	-----	----
13 – Quando lui/lei parla con un altro/a vado su tutte le furie	-----	-----	----
14 – Non sono mai io a chiudere il telefono	-----	-----	----

SEZIONE – D - RABBIA SUL LAVORO

1 – l'ambiente di lavoro mi mette ansia	-----	-----	----
2 – Ho assistito o sono stato/a oggetto di molestie sessuali	-----	-----	----
3 – Ho provato discriminazione sessuale cercando lavoro	-----	-----	----
4 – Con il datore di lavoro non posso			

parlare dei problemi che incontro	-----	-----	----
5 – Non ricevo uno stipendio adeguato al mio lavoro	-----	-----	----
6 – Le donne/uomini non hanno pari opportunità nel mio campo	-----	-----	----
7 – I miei colleghi/e sono molto competitivi	-----	-----	----
8 – Penso sempre che vogliono prendermi il posto	-----	-----	----
9 – Altri prendono i meriti sul mio lavoro	-----	-----	----
10 – Se mi affidano una quantità di lavoro eccessivo, non esprimo mai chiaramente le mie obiezioni	-----	-----	----

SEZIONE - E – RABBIA E MENTE/CORPO

1 – Quando sono molto arrabbiata/o sento bruciore o pressione alla testa	-----	-----	----
2 – Soffro di emicranie	-----	-----	----
3 – Ho un opprimente senso di paura	-----	-----	----
4 – Quando sono molto arrabbiata/o e non posso prendermela con nessuno, mi faccio del male	-----	-----	----
5 – Nella mia memoria ci sono lacune	-----	-----	----
6 – Bevo dosi eccessive di alcol	-----	-----	----
7 – Sono fanatico/a del lavoro	-----	-----	----
8 – Lotto contro il peso e le abbuffate	-----	-----	----
9 – Fumo una sigaretta dopo l'altra	-----	-----	----
10 – Ho attacchi di panico	-----	-----	----
11 – Mi sento depresso/a	-----	-----	----
12 – Soffro di fobie quando viaggio o quando sto con altre persone	-----	-----	----
13 – Soffro d'insonnia	-----	-----	----
14 – faccio acquisti in modo coatto	-----	-----	----
15 – Prendo farmaci	-----	-----	----
16 – Digrigno o stringo i denti	-----	-----	----
17 – mi fanno male faccia e mascelle	-----	-----	----
18 – Mi fanno male collo e spalle	-----	-----	----
19 – Ho una forte tensione muscolare	-----	-----	----
20 – Quando mi arrabbio molto mi si annebbia la vista o non ci vedo più	-----	-----	----

SEZIONE – F – COMPORTAMENTI E MODI DI AFFRONTARE LA RABBIA

1 – Nascondo il mio vero Io e i sentimenti annessi	-----	-----	----
2 – Mi creo alleati e lotto contro gli altri	-----	-----	----
3 – Ho bisogno di stare al centro dell'attenzione e farmi notare	-----	-----	----
4 – Penso di meritare per il solo fatto di esistere	-----	-----	----
5 – Ho reazioni eccessive di fronte ad eventi insignificanti	-----	-----	----
6 – Ho poca autostima di me	-----	-----	----
7 – Quando litigo rompo le cose, sbatto le porte	-----	-----	----
8 – Quando sono arrabbiata mi sembra di essere posseduta da un'altra persona	-----	-----	----
9 – Invece di affrontare la persona con cui sono arrabbiata, la colpisco col pettegolezzo	-----	-----	----
10 – Quando esprimo rabbia mi sento potente	-----	-----	----
11 – Il sarcasmo é la mi arma preferita	-----	-----	----
12 – Quando sono infuriata/o non rivolgo la parola per molto tempo	-----	-----	----
13 – Immagino vendette elaborate	-----	-----	----
14 – Dopo aver espresso la rabbia mi sento in colpa e mi scuso	-----	-----	----
15 – Mi sento cattiva/o	-----	-----	----
16 – Agisco d'impulso di fronte a situazioni che mi sollecitano rabbia	-----	-----	----