



Ocena osebne jeze

Preberite vsak niz hipotetičnih scenarijev in označite izjavo, ki je najbolj blizu vašemu odzivu.

Imam resne prepire s svojimi domačimi, včasih brez razloga.	A
Mislím, da bi večina ljudi menilo, da dobro kontroliram svojo jezo.	B
Ko sem jezen na nekoga, mu lahko hitro in spoštljivo povem, zakaj.	C

Zelo sem dober v tem, da se hitro pogovorim z nekom, ki me užali in na ta način hitro razčistim zadevo.	C
Hitro se razjezim.	A
Včasih traja dlje, kot bi si želel, da me jeza mine.	B

Občasno obžalujem, kako izražam svojo jezo.	B
Prepustim, da pretekle stvari ostanejo del preteklosti.	C
Težko odpustim nekomu, ki mi je naredil nekaj slabega.	A

Majhne stvari me ne motijo preveč.	C
Želim si, da bi imel boljše strategije ali ideje, kako poskrbeti za jezo, ki jo čutim.	B
Frustracijo prenašam tako slabo, da jo zelo težko odmislim.	A

Včasih sem tako jezen, da se ne morem spomniti nekaterih stvari, ki sem jih rekel ali storil.	A
Vedno najdem ustrezno rešitev za svojo jezo.	C
Ponavadi lahko ugotovim zaradi česa sem jezen.	B

Ne maram biti jezen na druge.	B
Ko sem jezen, rečem zlonamerne stvari o osebi, da bi ji vrnil.	A
Redko dvignem svoj glas v jezi.	C

V službi sem zašel v težave zaradi svoje jeze.	A
Moj temperament povzroča probleme z mojimi bližnjimi, toda ponavadi jih razrešimo.	B
Če imam kaj besede pri tem, ne dovolim, da nerešene zadeve obvisijo v zraku s tistimi, za katere mi je mar.	C

Ne zapletam se v veliko prepиров.	C
Nekateri se bojijo mojega slabega temperamenta.	A
V jezi sem izrekel stvari, za katere sem takoj vedel, da se moram opravičiti.	B

Čeprav se to ne zgodi vedno, ponavadi prepoznam, ko sem jezen.	B
V večini primerov imam nadzor nad tem, kako izražam svojo jezo.	C
Ko sem jezen, pogosto polomim stvari.	A

Po tem, ko se razjezim, se lahko še vedno obnašam ljubeče do teh, ki so okrog mene.	C
Včasih se mi zdi, da prepiri z mojimi bližnjimi vodijo še do več prepirov in težav.	B
Moja jeza se ponavadi kaže v nenadnih izbruhih, ki se zdijo ljudem okrog mene nenadzorovani.	A

Ko sem jezen, to zadržim zase.	A
Hitro odpustim tistim, ki so me prizadeli.	C
Običajno lahko razrešim nesoglasja z drugimi.	B

Po prepiru si pogosto želim, da bi pomislil na boljši način, da se odzovem.	B
Ljudje menijo, da pretiravam, ko sem jezen.	A
Trudim se, da poznam vsa dejstva, preden ukrepam z jezo.	C

Ocenjevanje in obrazložitev.

Pojdite nazaj in preštejte, kolikokrat ste obkrožili vsako posamezno črko. Nato te vsote vpišite na črte spodaj. Če ste na primer neko črko označili 8-krat, napišite številko 8 na črto spodaj:

A B C

Nato seštejte skupne vsote na naslednji način:

Skupno število nad C pomnožite z dva in prištejte skupno število nad B.

_____ x 2 _____ + _____ = _____

C B Skupaj

Če je vaš končni rezultat

19-24 Veste kako kontrolirati jezo.

7-18 Sicer vam gre dobro, vendar bi se lahko izboljšali.

0-6 Vaša jeza kontrolira vas.