**שאלון מדד כעס**

השאלון מנוסח בלשון זכר מטעמי נוחות בלבד, ופונה לשני המינים.

1. **הַרגשתי כעת:**

חרד \_\_\_

חסר ערך\_\_\_

עוין \_\_\_

מדוכא \_\_\_

חורש-רע \_\_\_

מלא רשעות וזעם \_\_\_

נקמני \_\_\_

פוגעני, עוקצני \_\_\_

מריר \_\_\_

מרדני \_\_\_

קורא-תגר \_\_\_

חשדני \_\_\_

חש כקורבן \_\_\_

קהה-תחושות \_\_\_

סרקסטי \_\_\_

מלא-טינה \_\_\_

מלא-תסכול \_\_\_

הרסני \_\_\_

אלו הם מספר שמות לביטויי הכעס, גווני הכעס ותחושות המרכיבות את הכעס. כדי לפתור את בעיית הכעס, יש תחילה לזהות את מהות הכעס ולהפכו ליותר ספציפי.

1. **אני כועס על:**

עצמי

בן / בת הזוג

שותפי / שותפתי

הבוס

הילדים

אלוהים

המין האנושי

החיים שלי

כל הגברים

כל הנשים

המינים והגזעים והשונים ממני

הכול ביחד

בדרך כלל הכעס מופנה למספר כיוונים: כעסנו כלפי אחרים, כעסם של אחרים כלפינו, כעסנו כלפי עצמנו, שרידים ושיירים של כעסים מן העבר וכעס אבסטרקטי.

1. **מה אירע אשר גרם לכעס?**

כדאי לנסות ולהפנות מיקוד כלפי אירוע ספציפי, במקום ההתייחסות המעורפלת אשר מונעת הבנה ופיתרון.

1. **מה אני חש בסיטואציה מלבד כעס, או בנוסף לכעס?**
2. **מה בסיטואציה מכעיס אותי יותר מכל?**
3. **מה קשה לי במיוחד בסיטואציה?**

למשל: אינני יכול לעשות דבר באשר למצב, אני חש חסר אונים.

אני חש מגוחך, מטופש.

אני חש אשם.

אני חש בלתי מסוגל להתמודד.