

BÀI TEST VỀ MỨC ĐỘ KIỂM SOÁT CƠN GIẬN

Bài test này sẽ phần nào giúp bạn hiểu rõ sự tức giận đến đâu và liệu bạn cần nỗ lực kiểm chế bản thân hơn hoặc thậm chí có phải nhờ đến chuyên viên tư vấn kiểm soát cơn giận hay không.

Hướng dẫn: các câu hỏi dưới đây đề cập đến cách bạn đã cư xử trong một năm qua. Hãy trả lời ĐÚNG hoặc SAI như để mô tả thái độ của bạn trong năm vừa rồi.

Chú ý: nếu bạn cảm thấy mình khó kiểm chế sự giận dữ, bạn nên tìm kiếm sự giúp đỡ từ một chuyên gia sức khỏe bất kể số điểm bạn đạt được trong bài kiểm tra này.

1. Tôi không tỏ ra giận dữ với tất cả mọi thứ khiến tôi điên lên, nhưng khi nào tôi nổi nóng – hãy cẩn thận đấy.

Đúng – Sai

2. Tôi vẫn cảm thấy tức khi nghĩ về những điều tệ hại người đã làm cho tôi trong quá khứ.

Đúng – Sai

3. Xếp hàng chờ đợi, hoặc phải chờ người khác thực sự làm phiền tôi.

Đúng – Sai

4. Tôi rất dễ nổi quạu.

Đúng – Sai

5. Tôi thường tranh cãi nảy lửa với những người thân.

Đúng – Sai

6. Đôi khi tôi nằm thao thức lúc đêm khuya và suy nghĩ về những điều khiến tôi buồn trong ngày.

Đúng – Sai

7. Khi có ai đó nói hoặc làm một điều gì đó khiến tôi khó chịu, tôi thường không nói bất cứ điều gì vào lúc ấy, nhưng sau đó dành nhiều thời gian suy nghĩ những câu trả lời thật sâu cay mà tôi đã có thể

hoặc nên nói ra.

Đúng – Sai

8. Tôi thấy rất khó để tha thứ cho những người làm điều sai trái với mình.

Đúng – Sai

9. Tôi giận với chính mình khi không thể kìm chế cảm xúc cá nhân.

Đúng – Sai

10. Người ta khiến tôi nổi cáu khi họ hành xử vô lý hoặc họ nói chuyện quá ư là tầm phào.

Đúng – Sai

11. Nếu tôi cảm thấy thật sự khó chịu về điều gì đó, sau đó tôi thường cảm thấy buồn bệnh, hoặc bị đau đầu, khó chịu dạ dày, hoặc tiêu chảy.

Đúng – Sai

12. Những người tôi tin cậy thường làm tôi thất vọng, điều này khiến tôi cảm thấy tức giận hay bị phản bội.

Đúng – Sai

13. Khi mọi thứ không đi theo cách của tôi, tôi bắt đầu chán nản.

Đúng – Sai

14. Tôi là dạng người bị thất vọng nhiều đến nỗi tôi không thể nào loại nó ra khỏi đầu mình được.

Đúng – Sai

15. Có những lúc tôi rất tức giận đến nỗi không thể nhớ những điều mình đã nói hay làm.

Đúng – Sai

16. Sau khi tranh cãi với ai đó, tôi thấy chán ghét bản thân mình.

Đúng – Sai

17. Tôi từng gặp khó khăn trong công việc vì tính khí nóng nảy của mình.

Đúng – Sai

18. Khi nổi giận, tôi thường thốt ra những điều sau này làm tôi hối hận.

Đúng – Sai

19. Một số người rất ngán tính khí cáu bẳn của tôi.

Đúng – Sai

20. Khi tôi quá tức giận, thất vọng hay tổn thương, tôi an ủi mình bằng cách ăn, uống rượu hoặc dùng thuốc.

Đúng – Sai

21. Khi ai đó làm tôi giận dữ hoặc thất vọng, tôi muốn trả đũa.

Đúng – Sai

22. Nhiều lúc tôi tức giận đến nỗi dùng bạo lực, đánh người khác hoặc đập phá đồ đạc.

Đúng – Sai

23. Đôi khi, tôi cảm thấy giận dữ đến nỗi muốn giết người.

Đúng – Sai

24. Đôi khi tôi cảm thấy tổn thương và cô đơn đến nỗi muốn tự tử.

Đúng – Sai

25. Tôi là một người rất nóng tính và tôi biết mình cần được giúp đỡ để kiềm chế cơn giận vì nó đã gây ra cho tôi rất nhiều rắc rối.

Đúng – Sai

Chấm điểm cơn giận:

- Nếu bạn trả lời là “Đúng” từ 10 câu trở lên hoặc với tất cả 4 câu hỏi cuối, bạn có vấn đề lớn với tính nóng giận của mình và cần sự giúp đỡ tâm lý.
- Nếu bạn trả lời “Đúng” đối với từ 5-9 câu hỏi, bạn tương đối biết cách kiềm chế cảm xúc giận dữ của mình nhưng vẫn nên cải thiện hơn nữa.
- Nếu bạn trả lời “Đúng” dưới 5 câu hỏi, bạn là một người “tốt tính”.