

Test di Autovalutazione della Gestione della Rabbia

Questo test ti aiuterà a valutare come gestisci la rabbia e se potresti avere difficoltà a controllare le tue emozioni in situazioni stressanti.

Istruzioni: Rispondi alle seguenti domande, assegnando un punteggio da 0 a 3, dove:

- **0** = Mai
- **1** = Raramente
- **2** = Spesso
- **3** = Quasi sempre

1. Mi arrabbio facilmente per piccole cose.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

2. Quando sono arrabbiato, tendo a urlare o alzare la voce.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

3. Provo rabbia o frustrazione che persiste per ore o giorni dopo un evento.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

4. Trovo difficile calmarmi rapidamente quando mi arrabbio.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

5. Mi sento spesso in colpa o imbarazzato per come ho reagito in situazioni di rabbia.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

6. Evito persone o situazioni perché temo di perdere il controllo della mia rabbia.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

7. La mia rabbia interferisce con le mie relazioni personali o professionali.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

8. Quando sono arrabbiato, sento un forte impulso a rompere o lanciare oggetti.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

9. Mi sento sopraffatto dalle mie emozioni quando provo rabbia.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

10. Cerco spesso di reprimere la mia rabbia, ma poi esplodo inaspettatamente.

Punteggio: 0 | 1 | 2 | 3

Calcolo del Punteggio:

- **0-9: Buona Gestione della Rabbia**

Gestisci la tua rabbia in modo efficace e non sembra essere un problema significativo nella tua vita.

- **10-19: Gestione della Rabbia Moderata**

Potresti avere qualche difficoltà a gestire la rabbia in modo sano. Potrebbe essere utile esplorare tecniche di gestione delle emozioni per migliorare il controllo della rabbia.

- **20-30: Difficoltà nella Gestione della Rabbia**

La tua rabbia potrebbe avere un impatto negativo sulle tue relazioni e sul tuo benessere. Considera l'idea di parlare con un professionista per imparare strategie più efficaci per gestire questa emozione.

