



NOVACO ÖFKE ÖLÇEĞİ



Aşağıdaki potansiyel olarak sıkıntı verici 25 durumu okuyun. Daha sonra verilen boşluğa sizi ne derecede kızdırabileceğiyle ilgili tahmininizi yazın.

- 0- Hiç rahatsızlık hissetmezsiniz.
- 1- Biraz huzursuzluk hissedersiniz.
- 2- Orta derecede sinirli hissedersiniz.
- 3- Oldukça kızgın hissedersiniz.
- 4- Çok kızgın hissedersiniz.

- 1- Yeni satın aldığınız bir ürünü açıyorsunuz, fişe takıyorsunuz ve çalışmadığını fark ediyorsunuz
- 2- Bir tamirci sizden çok fazla para istiyor
- 3- Diğer insanların yaptıkları hatalar fark edilmezken, sizin yaptığınız hatalar göze batıyor
- 4- Arabanız çamura ya da kara saplanıyor
- 5- Birine bir şeyler söylüyorsunuz fakat size cevap vermiyor
- 6- Birilerinin kendilerini olduğundan daha farklı göstermeye çalıştığını fark ediyorsunuz
- 7- Kafedeki masanıza dört fincan kahve taşımaya çalışırken biri size çarpıyor ve kahvelerinizi yere dökülüyor
- 8- Giysilerinizi astınız fakat yanından geçenler giysilerinize çarpıp yere düşürüyorlar ve kaldırmıyorlar
- 9- Mağazaya girdiğiniz andan itibaren satış danışmanı tarafından izleniyorsunuz
- 10- Biriyle bir yere gitmek için randevolaştınız fakat bu kişi son dakikada vazgeçiyor ve sizi yüzüstü bırakıyor
- 11- Size şaka yapıyor veya sizinle alay ediliyor
- 12- Trafik ışıklarında arabanız stop ediyor
- 13- Park yerinde yanlışlıkla hatalı bir dönüş yapıyorsunuz ve arabanızdan çıktığınızda birileri size "Araba kullanmayı nerede öğrendin?" diye bağırmaya başlıyor
- 14- Biri bir hata yapıyor ve yaptığı hatayı sizin üzerine atıyor
- 15- Bir şeye konsantre olmaya çalışıyorsunuz fakat yanınızda oturan kişi ayaklarını yere vurarak ses çıkartıyor
- 16- Birine sizin için önemli olan bir kitap veya eşya verdiniz ama onu size geri vermedi
- 17- Gününüz çok yoğun geçti ve birlikte yaşadığınız kişi önceden anlaştığınız bir şeyi yapmayı unuttuğunuz için yakınmaya başlıyor
- 18- Arkadaşınız veya sevgilinizle önemli bir şeyi tartışmaya çalışıyorsunuz fakat onun sizi dinlemediğini fark ediyorsunuz
- 19- Bir konu hakkında çok az bilgisi olmasına rağmen ısrar eden bir kişiyle tartışıyorsunuz
- 20- Biri sizin bir başkasıyla yaptığınız tartışmaya burnunu sokuyor
- 21- Araba kullanıyorsunuz ve acele olarak bir yere yetişmelisiniz fakat önünüzdeki araç çok yavaş gidiyor ve bir türlü onun önüne geçemiyorsunuz
- 22- Yolda yürürken bir sakızın üstüne bastınız
- 23- Yanlarından geçtiğiniz bir grubun sizinle alay ettiğini fark ettiniz
- 24- Bir yere yetişmeye çalışırken iyi bir pantolonunuzu bir yere taktırdınız ve yırtıldı

Toplam puanınızı aşağıdaki ölçeğe göre yorumlayabilirsiniz:

0-45	Yaşadığınız öfke ve rahatsızlık miktarı oldukça az. Nüfusun ancak küçük bir yüzdesi bu testte bu kadar az puan alacaktır. Seçilmiş azınlıktan birisiniz.
46-55	Ortalama insandan daha huzurlu ve barışçılısınız.
56-75	Yaşamın getirdiği sıkıntılara ortalama bir öfkeyle yanıt veriyorsunuz.
76-85	Yaşamın getirdiği sıkıntılara öfkeli bir şekilde tepki veriyorsunuz. Sıklıkla, ortalama birinden daha sinirlisiniz.
86-100	Gerçek bir öfke şampiyonusunuz. Büyük olasılıkla, sizi inciten olaydan çok sonra bile olumsuz duygularla savaşıyorsunuz. Tanıdığınız insanlar arasında bir "delifişek" olarak biliniyor olabilirsiniz. Çok sık baş ağrıları ve yüksek tansiyon gibi sorunlar yaşayabilirsiniz. Öfkeniz kontrolden çıkabilir ve zaman zaman başınızı derde sokacak saldırgan patlamalara yol açabilir. Yetişkin nüfusun sadece küçük bir yüzdesi sizin kadar yoğun tepki verir.