

PYTANIE	TAK	NIE	%
1. Czy odczuwasz gniew po starcie siebie?			
2. Czy odczuwasz gniew po starcie kogoś?			
3. Czy odczuwasz wewnętrzną agresję?			
4. Czy odczuwasz zewnętrzną agresję?			
5. Czy odczuwasz Rozżłoszczenie?			
6. Czy odczuwasz chęć kłócenia się w obronie swoich granic?			
7. Czy odczuwasz wojowniczość?			
8. Czy kupisz ze złości?			
9. Czy roztrząsasZ przyszłość?			
10. Czy odczuwasz zgryźliwość?			
11. Czy się buntujesz?			
12. Czy wymagasz?			
13. Czy działasz destrukcyjne na siebie?			
14. Czy działasz destrukcyjnie na innych?			
15. Czy czujesz: Nie zgadzam się z tym?			
16. Czy odczuwasz wstręt do siebie?			
17. Czy odczuwasz wstręt do kogoś?			
18. Czy czujesz się podminowana?			
19. Czy czujesz się zagorzała?			
20. Czy czujesz się sfrustrowana?			
21. Czy czujesz się dymiąca?			
22. Czy czujesz się w furii?			
23. Czy czujesz potrzebę ostrej konfrontacji?			
24. Czy odczuwasz nienawiść do siebie?			

25. Czy odczuwasz nienawiść do kogoś?			
26. Czy odczuwasz wrogość?			
27. Czy odczuwasz zniecierpliwienie do kogoś?			
28. Czy odczuwasz zniecierpliwienie do siebie?			
29. Czy chcesz, żeby już się to skończyło?			
30. Czy czujesz oburzenie?			
31. Czy czujesz zazdrość?			
32. Czy jesteś zazdrosna o osobę?			
33. Czy jesteś zazdrosna o relację?			
34. Czy jesteś zazdrosna o to, że ktoś coś ma?			
35. Czy jesteś zazdrosna o to, że Ty tego nie masz?			
36. Czy czujesz rozwścieczenie?			
37. Czy czujesz wściekłość na siebie?			
38. Czy czujesz wściekłość na kogoś?			
39. Czy czujesz szaleństwo?			
40. Czy czujesz się nieprzyjemnie?			
41. Czy czujesz się bezduszną względem kogoś?			
42. Czy czujesz, że ktoś jest bezduszny względem Ciebie?			
43. Czy czujesz się nieznośna?			
44. Czy czujesz się rozkapryszona?			
45. Czy czujesz się roszczeniowa?			
46. Czy czujesz się zadziorna?			
47. Czy czujesz się agresywna?			
48. Czy czujesz, że nie chcesz sprzeciwu?			
49. Czy czujesz, że musi być po twojemu?			

50. Czy chowasz urazę?			
51. Czy odczuwasz poczucie winy?			
52. Czy odczuwasz opór?			
53. Czy odczuwasz bunt wewnętrzny?			
54. Czy odczuwasz niesprawiedliwość?			
55. Czy czujesz, że wrzysz?			
56. Czy czujesz, że się tłisz?			
57. Czy czujesz złośliwość?			
58. Czy czujesz, że za ostro?			
59. Czy czujesz wyrzuty sumienia?			
60. Czy czujesz irytację?			
61. Czy czujesz frustrację?			
62. Czy czujesz nadąsanie?			
63. Czy czujesz mściwość wobec kogoś?			
64. Czy czujesz mściwość wobec siebie?			
65. Czy czujesz wybuchowość?			
66. Czy czujesz wybuchowość do płaczu?			
67. Czy czujesz coś potwornie?			
68. Czy czujesz się kapryśna?			
69. Czy odczuwasz napięcie w ciele?			
70. Czy odczuwasz napięcie mięśni,			
71. Czy odczuwasz przyspieszone i nierówne bicie serca?			
72. Czy masz trudności w kontrolowaniu swoich reakcji?			
73. Czy krzyczysz?			
74. Czy trzaskasz?			

75. Czy myśli są skoncentrowane na sytuacji, która zdenerwowała?			
76. Czy unikasz ludzi?			
77. Czy unikasz miejsc?			
78. Czy się wstydzisz?			
79. Czy odczuwasz potrzebę obrony swoich racji			
80. Czy odczuwasz potrzebę postawienia na swoim?			
81. Czy odczuwasz napięcie w mięśniach, gdy myślisz o jakiejś sytuacji?			
82. Czy podnosisz głos w trakcie rozmowy?			
83. Czy czujesz się sfrustrowana w codziennych sytuacjach?			
84. Czy miewasz trudności z zasypianiem z powodu myśli o stresujących wydarzeniach?			
85. Czy często masz ochotę na fizyczne wyładowanie swojej złości (np. uderzenie w coś)?			
86. Czy odczuwasz przyspieszone bicie serca, gdy jesteś w sytuacji konfliktowej?			
87. Czy często czujesz się bezsilna wobec sytuacji?			
88. Czy miewasz kłopoty z koncentracją, gdy czujesz złość?			
89. Czy zdarza Ci się ranić słowami bliskie osoby w gniewie?			
90. Czy często myślisz o sytuacjach, które wywołały Twoją złość, długo po ich zakończeniu?			
91. Czy czujesz, że Twoja złość czasami wymyka się spod kontroli?			
92. Czy miewasz uczucie, że inni Cię nie rozumieją lub lekceważą Twoje uczucia?			
93. Czy zdarza Ci się odczuwać złość, gdy coś nie idzie po Twojej myśli?			
94. Czy często masz ochotę wyładować swoją złość na przedmiotach (np. rzucanie przedmiotami)?			
95. Czy zauważasz, że złość / gniew wpływa na Twoje relacje z innymi ludźmi?			
96. Czy często odczuwasz żal lub wstyd po wybuchu gniewu?			
97. Czy masz trudności z opanowaniem emocji złości, gdy ktoś Cię krytykuje?			