

Test poziomu złości dla rodziców (V. DeRoma, D. Hansen)

Poniżej znajdują się opisy różnych sytuacji, które zazwyczaj wywołują u rodziców złość.
Po zapoznaniu się z nimi proszę ocenić:

1. Jak bardzo rozłościłaby Cię dana sytuacja – w skali od 1 do 5 gdzie:
 1. Wcale
 2. Trochę
 3. Niemało
 4. Znacznie
 5. Bardzo

2. Czy taka sytuacja przydarzyła Ci się w ciągu ostatniego miesiąca – zaznaczamy TAK/NIE

1. Twoje dziecko wychodzi wieczorem z łóżka.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
2. Nie robi tego, o co je prosisz.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
3. Marudzi kiedy każesz wyłączyć telewizor albo przerwać inną przyjemność.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
4. Robi bałagan w domu.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
5. Marnuje pastę do zębów albo jedzenie.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
6. Stale robi coś, co Ci przeszkadza.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
7. Robi coś bez Twojego pozwolenia (np.: bawi się Twoimi rzeczami)
1 2 3 4 5 TAK/NIE
8. Kłamie, że już zrobiło coś, o co je prosisz.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
9. Robi coś, czego nie wolno mu robić.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
10. Nie ścieli rano swojego łóżka.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
11. Rozrzuca swoje rzeczy po całym domu.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
12. Robi coś wbrew Tobie.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
13. Głośno krzyczy, gdy mu czegoś odmawiasz.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
14. Wrzeszczy na inne osoby.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
15. Hałasuje kiedy potrzebujesz spokoju do pracy lub rozmowy.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
16. Przeszkadza Ci kiedy jesteś zajęty pracą lub rozmową.
1 2 3 4 5 TAK/NIE

17. W cudzym domu robi coś, czego nie powinno robić.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
18. Celowo niszczy przedmioty w domu.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
19. Nie słucha Cię w miejscu publicznym.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
20. Używa przekleństw/brzydkich wyrazów w rozmowie z Tobą.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
21. Wypluwa jedzenie lub picie.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
22. Dąsa się lub jest niezadowolone, bo nie może mieć tego czego chce.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
23. Świadomie mówi rzeczy, które nie są prawdą.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
24. Nie chce położyć się spać.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
25. Zbyt głośno się bawi.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
26. Moczy się w nocy.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
27. Załatwia swoją potrzebę w spodnie.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
28. Bierze rzeczy, które nie należą do niego.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
29. Nie odpowiada na zadane pytanie.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
30. Nie może usiedzieć w spokoju.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
31. Żąda jakiejś rzeczy natychmiast.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
32. Udaje, że Ciebie nie słyszy.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
33. Nie dzieli się zabawkami.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
34. Przerывa, gdy do niego mówisz.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
35. Dotyka każdej rzeczy w sklepie w czasie zakupów.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
36. Wkłada wszystkie rzeczy z półek sklepowych do koszyka.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
37. Nie chce spokojnie siedzieć w foteliku w czasie jazdy samochodem.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
38. Sprawia problemy w przedszkolu, skarżą się na niego osoby, które się nim zajmują.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
39. Wrzeszczy i awanturuje się w czasie jazdy samochodem.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
40. Ma słabe wyniki w nauce.
1 2 3 4 5 TAK/NIE

41. Krzyczy, choć nikt nie robi mu krzywdy.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
42. Rozrzuca jedzenie po stole.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
43. Ciągłe wstaje od stołu w czasie jedzenia, mimo, że nie skończyło jeść.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
44. Nie wypełnia swoich obowiązków.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
45. Miałeś/aś zły dzień a ono jest nieposłuszne
1 2 3 4 5 TAK/NIE
46. Oddala się od Ciebie bez pytania.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
47. Dotyka lub bawi się niebezpiecznymi przedmiotami.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
48. Wybiega na ulicę.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
49. Wchodzi na stół/meble inne niebezpieczne miejsca w domu.
1 2 3 4 5 TAK/NIE
50. Nie wraca ze szkoły do domu.
1 2 3 4 5 TAK/NIE

Po uzupełnieniu testu sumujemy punkty ze wszystkich pytań. Jeśli wynik jest wyższy niż 98 możemy mieć problem z panowaniem nad złością lub odczuwamy ją często. Jeśli w ponad 20 pozycjach zaznaczyliśmy TAK – przeżywamy dużo sytuacji powodujących stres. Należy pamiętać, że test ujmuje jedynie stopień przeżywanej złości – nie stwierdza, że jesteśmy złymi czy dobrymi rodzicami. Jeśli wynik nie przekracza 98 punktów oznacza to, że nasz przeciętny poziom reagowania złością na zachowania dziecka nie jest wysoki.