

DOTAZNÍK O ZVLÁDANÍ HNEVU

(autor - Chapman, Gary)

Hnev zažívajú ľudia bez ohľadu na vek či spoločenské postavenie. Hnev ničí človeku život, no človek často krát nevie, čo s tým urobiť. Život prináša veľa frustrácií. Ak keď možno nemávate záchvaty zúrivosti, je ľahké kvôli sklamaniu, zraneniu, odmietnutiu či zahanbeniu zatrpknúť a žiť v sebe hnev. Hnev je súčasťou života, ale nemusí život človeka ovládať. Dá sa využiť aj pozitívne a dokonca môže pomôcť zmeniť životnú situáciu.

Dotazník je určený všetkým rodičom, ktorí sa zaoberajú otázkou hnevu, poprípade vnímajú, že v danej oblasti majú určité rezervy, ktoré negatívne ovplyvňujú aj ich rodičovské pôsobenie na deti a majú potrebu sa touto problematikou zaoberať. Dotazník môže byť užitočnou pomôckou aj pre starším žiakoch, ktorých oblasť zvládania hnevu zaujíma, poprípade majú potrebu sa v tejto oblasti zdokonaľovať. Dotazník je výbornou pomôckou, ako sa zorientovať v danej problematike a má za cieľ pomôcť porozumieť, akým spôsobom človek zvláda hnev. Zároveň v závere poskytuje aj rady a tipy ako popracovať na tom, aby človek svoj hnev dokázal zvládať lepšie.

Dotazník obsahuje dvanásť trojíc tvrdení, pričom každú trojicu si prečítajte a vyberte to tvrdenie, ktoré najlepšie vystihuje vaše správanie. Môže sa stať, že sa nedokážete identifikovať ani s jedným tvrdením - v takom prípade vyberte to, ktoré sa najviac približuje vášmu spôsobu reagovania. Dotazník odporúčame vytlačiť a odpovede a výsledky zaznačovať, avšak možné je aj odpovede a výpočet výsledku zapisovať na prázdny papier.

Položky:

Zvyknem sa hádať so svojim partnerom/partnerkou, niekedy bezdôvodne.	A
Väčšina ľudí by povedala, že v hneve sa viem dobre ovládať.	B
Keď som nahnevaný/-á, dokážem rýchlo a slušne povedať prečo.	C
Keď ma niekto urazí, veľmi rýchlo s ním dokážem opäť komunikovať, takže to môžeme spolu riešiť.	C
Veľmi rýchlo sa rozčúlim.	A
Občas mi trvá dlhšie, než by som chcel/-a, kým ma prejde hnev.	B
Občas ma mrzí, akým spôsobom prejavujem svoj hnev.	B
Mínulosť jednoducho nechávam za sebou.	C
Je pre mňa ťažké odpustiť človeku, ktorý mi ublížil.	A
Nezvyknem sa trápiť nad maličkosťami.	C
Rád/rada by som počul lepšie nápady a stratégie, ako zvládnuť hnev.	B
Zle zvládam frustráciu, nedokážem sa tým prestať zaoberať.	A
Stalo sa mi, že som sa tak nahneval/-a, že si nepamätám, čo som urobil/-a alebo povedal/-a.	A
Pre svoj hnev si stabilne nachádzam vhodný ventil.	C
Obvykle presne viem, čo ma hnevá.	B

Vo všeobecnosti sa nerád/nerada na druhých hnevám.	B
V hneve ľuďom hovorím zlomyseľné veci, aby som sa im odplatil/-a.	A
Takmer nikdy nezvyšujem hlas.	C
Kvôli svojej prchkosti som mal/-a v práci problémy.	A
Na svojich blízkych reagujem hnevivo, ale obvykle to spolu vyriešime.	B
Ak sa ma to nejako týka a ide o mojich najbližších, nevyriešené veci nenechávam visieť vo vzduchu.	C
Málokedy sa zapájam do hádky.	C
Sú ľudia, v ktorých moja prchkosť vzbudzuje strach.	A
V hneve som už vypustil/-a slová, za ktoré som sa hneď musel/-a ospravedlniť.	B
Spravidla, i keď nie vždy, si dokážem uvedomiť, že som nahnevaný/-á.	B
V absolútnej väčšine prípadov dokážem ustriehnuť, akým spôsobom prejavím svoj hnev.	C
V hneve často ničím veci.	A
Aj keď sa nahnevám, dokážem na ľudí reagovať vládne.	C
Niekedy mám pocit, že hádky s blízkymi spôsobujú len ďalšie hádky a problémy.	B
Ľudia okolo to vnímajú tak, že občas sa zo mňa vyvalí nekontrolovateľný príval hnevu.	A
Keď pociťujem hnev, nedávam to najavo.	A
Lahko odpúšťam ľuďom, ktorí mi ublížili.	C
Hádky s druhými zvyčajne dokážem vyriešiť.	B
Po hádke si často prajem, aby mi napadlo reagovať inak.	B
Ľudia si o mne myslia, že v hneve reagujem prehnane.	A
Skôr ako v hneve zareagujem, veľmi sa snažím doplniť si všetky fakty.	C

Vyhodnotenie:

Spočítajte si, koľkokrát ste označili jednotlivé písmená, a výsledok zaznačte na príslušné políčko nižšie. Ak ste napríklad osemkrát vybrali možnosť A, nad písmeno A napíšete 8.

_____ A _____ B _____ C

Teraz vezmite číslo nad C, vynásobte ho dvoma a k výsledku pripočítajte číslo nad B.

_____ C x 2 = _____ + _____ B = _____ výsledok

Ak ste dosiahli:

19 - 24 bodov, svoj hnev zvládajte dobre;

7 - 18 bodov, ide vám to dobre, ale môže to byť lepšie;

0 - 6 bodov, znamená to, že váš hnev vás ovláda.

Interpretácia výsledkov:

19 - 24 BODOV, SVOJ HNEV ZVLÁDATE DOBRE

Vaše odpovede naznačujú, že vo všeobecnosti viete so svojim hnevom zaobchádzať dobre. Pravdepodobne viete, čo vo vás hnev vyvoláva, a vedome sa snažíte pocity hnevu spracovať. V osobnom ani pracovnom živote asi nemáte ťažkosti kvôli tomu, že by ste v hneve nevhodne reagovali. Vždy je to však priestor na zlepšenie.

TIPY A RADY

1. Existuje niekto s kým sa potrebujete zmieriť? Možno ste už dávnejšie zažili nejakú nepríjemnosť alebo konflikt a nevyvinuli ste iniciatívu ani snahu daný vzťah urovnať. Zvážte, že by ste sa s dotyčnou osobou zmierili a obnovili váš vzťah.
2. Hoci svoj hnev zvládnete dobre, nikto z nás nie je dokonalý. Možno si v sebe nosíte nejaký hnev, na ktorý ste sa zatiaľ nepozreli zblízka: môže sa to týkať vášho partnera/partnerky, detí, pôvodnej rodiny, priateľov, či dokonca vás samých. Nájdite si čas skúmať svoje vnútro.

7 - 18 BODOV, IDE VÁM TO DOBRE, ALE MÔŽE TO BYŤ LEPŠIE

Vaše výsledky svedčia o tom, že v mnohých situáciách pravdepodobne svoj hnev dokážete dobre zvládnuť. Sú však aj chvíle, keď vás hnev premáha. Skúmajte, v ktorých oblastiach sa vám hnev darí zvládať, a venujte pozornosť tomu, aby sa vám hnev nevymykal z rúk v iných situáciách.

Premýšľajte o situáciách, kedy sa najčastejšie hneváte. Deje sa to u vás doma? V práci/škole? Čo sa deje, keď reagujete v hneve? Kričíte, alebo svoj hnev skôr obraciate do seba?

Aké slová obvykle používate? Aké pocity sa vo vás prebúdajú, keď ste nahnevaný, a akým spôsobom ich prejavujete - pozitívnym, alebo skôr negatívnym?

TIPY A RADY

1. Pomohlo by, keby ste sa naučili rozlišovať medzi dobrým a zlým hnevom. Oprávnený („dobrý“) hnev je prirodzenou reakciou na skutočnú krivku, nespravodlivosť, zlé zaobchádzanie. Na druhej strane pokričený („zlý“) hnev je naša reakcia na druhých v situácii, ktorú mylne pokladáme za krivdu, nespravodlivosť alebo zlé zaobchádzanie. Keď nás ovláda pokričený hnev, nemáme ucelený obraz.
2. Niektorí ľudia navonok pôsobia, akoby mali v sebe všetko v poriadku, a málokedy strácajú sebakontrolu, no pod vonkajšou fasádou ich zožiera nepreskúmaný hnev. Takýto „implozívny“ hnev sa charakteristicky prejavuje najmä šomraním alebo stiahnutím sa do seba.

0 - 6 BODOV, VÁŠ HNEV VÁS OVLÁDA

Vaše odpovede naznačujú, že pokiaľ ide o hnev, máte momentálne veľký priestor na zlepšenie. Pravdepodobne čelíte mnohým problémom, ktoré súvisia s vaším spôsobom vyjadrovania hnevu a tým, ako sa správate v konfliktných situáciách. Pravdepodobne zvyknete v mnohých situáciách reagovať prehnane, čo vám spôsobuje ďalšie problémy. Možno nerozumiете tomu, prečo vás v určitých situáciách premáha hnev ani odkiaľ sa berie, tieto problémy si vyžadujú vašu pozornosť, aby ste buď hľadali uzdravenie istých súkromných či pracovných vzťahov, alebo aby ste sa cez ne zdravým spôsobom preniesli a pohli sa ďalej.

TIPY A RADY

1. Vaše hnevlivé reakcie pravdepodobne od vás odháňajú ľudí a to asi nie je to, čo chcete. Je dôležité, aby ste sa veľmi zodpovedne pozreli na svoj hnev a na to, ako ovplyvňuje váš život. Mohlo by byť pre vás osožné osvojiť si techniky, ktoré vám pomôžu v kritickom momente ovládnuť svoj hnev. Okrem toho by vám pomohlo, keby ste lepšie porozumeli tomu, čo vlastne hnev je.
2. „*Hlupák všetok svoj hnev vyleje, ale múdry ho nakoniec v sebe utíši*“ (Príslovia 29:11, SEBDT). Možno ste zvyknutý vylievať si svoj hnev už tak dlho a v toľkých situáciách, že ani neviete, aké to je, keď ho ovládnete. môže byť náročné riešiť dlhodobé dôsledky hnevu. Veľmi by vám pomohlo, keby ste sa dôkladne oboznámili s konkrétnymi technikami zvládania hnevu. Tiež by vám prospelo, keby ste pochopili a identifikovali, aký vplyv má dlhodobý hnev na vaše emocionálne zdravie.

V prípade, že vás dotazník zaujal, a z výsledkov a ich interpretácie budete mať potrebu dozvedieť sa viac informácií, rád a tipov, neváhajte a siahnite po knihe *Hnev* od *Garyho Chapmana*. V knihe autor vysvetľuje ako:

- lepšie pochopiť samého seba,
- prekonať hanbu, popieranie a zatrpknutosť,

- odlíšiť dobrý hnev od zlého,
- konštruktívne zvládať hnev a konflikt,
- urobiť pozitívne zmeny vo vašom živote,
- pomôcť vlastným deťom, ale aj iným osobám zvládať hnev.

Spracovala: Mgr. I. Vápeníková, psychológ, CPPPaP Rožňava, Letná 44

Zdroj: CHAPMANN, G. 2020. *Hnev*. Bratislava – Porta Libri. 200s. ISBN 978-80-8156-181-8.

Viac informácií o autorovi, jeho publikáciách, dotazníkoch a podcastoch dostupné na web. stránke:
<<https://www.5lovelanguages.com/5-love-languages/>>