

분노조절장애 자가진단테스트

1. 성격이 급하고 금방 흥분하는 편이다.
2. 내가 한 일이 잘한 일이라면 반드시 인정받아야 하며 그러지 못하면 화가 난다.
3. 본인의 의도대로 되지 않아 화가 난 적이 여러 번 있다.
4. 자신이 하는 일이 잘 풀리지 않으면 쉽게 포기하고 좌절감을 느낀다.
5. 타인의 잘못을 그냥 넘기지 못해 꼭 마찰이 일어난다.
6. 다른 사람들이 나를 무시하는 것 같고 억울하다는 생각이 자주 든다.
7. 화가 나면 상대방에게 거친 말과 함께 폭력을 행사한다.
8. 화가 나면 주변의 물건을 집어 던진다.
9. 분이 쉽게 풀리지 않아 우는 경우가 종종 있다.
10. 내 잘못도 다른 사람의 탓을 하면서 화를 낸다.
11. 중요한 일을 앞두고 화가 나 그 일을 망친 적이 있다.

■ 1~3개에 해당

어느 정도 감정 조절이 가능한 단계

■ 4~8개 해당

감정 조절 능력이 약간 부족한 단계

■ 9개 이상 해당

분노 조절이 힘들고 공격성이 강한 상태

※ 자료출처 : 가톨릭대학교 서울성모병원 공식블로그