

Инструкция:

**Вам необходимо однозначно («да»
или «нет») оценить 40
приведенных ниже утверждений.**

1. Во время спора я часто повышаю голос.
2. Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.
3. Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.
4. Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.
5. Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.
6. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.
7. Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.
8. Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.
9. Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.
10. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.

11. Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.
12. Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.
13. У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.
14. В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.
15. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.
16. Когда я сердит, то обычно мрачнею.
17. В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.
18. В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.
19. Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.
20. Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

21. Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.
22. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.
23. Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.
24. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.
25. Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.
26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.
27. В детстве я избегал драться.
28. Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.
29. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.
30. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

31. Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.
32. Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.
33. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.
34. Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.
35. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.
36. Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.
37. Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.
38. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.
39. Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.
40. Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

Тест агрессивности - опросник Л.Г. Почебут

В этнопсихологических исследованиях особое место занимает проблема изучения агрессивного поведения. Определение уровня агрессивности

может помочь в профилактике межэтнических конфликтов и стабилизации социальной и экономической ситуации в стране.

Агрессивное поведение – это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому либо группе лиц, которым субъект стремится причинить ущерб.

Агрессивное поведение целесообразно рассматривать как противоположное поведению адаптивному. Адаптивное поведение предполагает взаимодействие человека с другими людьми, согласование интересов, требований и ожиданий его участников.

Ключ для обработки теста

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31

Обработка результатов и интерпретация

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал.

- **Вербальная агрессия (ВА)** – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.
- **Физическая агрессия (ФА)** – человек выражает свою агрессию по отношению к другому человеку с применением физической силы.
- **Предметная агрессия (ПА)** – человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.
- **Эмоциональная агрессия (ЭА)** – у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другим человеком, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к нему.
- **Самоагрессия (СА)** – человек не находится в мире и согласии с собой; у него отсутствуют или ослаблены механизмы психологической защиты; он оказывается беззащитным в агрессивной среде.

Вначале суммируются баллы по каждой из пяти шкал.

Если сумма баллов **выше 5**, это означает высокую степень агрессивности и низкую степень адаптивности по шкале.

Сумма баллов **от 3 до 4** соответствует средней степени агрессии и адаптированности.

Сумма баллов **от 0 до 2** означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированности по данному типу поведения.

Затем суммируются баллы по всем шкалам.

Если сумма **превышает 25 баллов**, это означает высокую степень агрессивности человека, его низкие адаптационные возможности.

Сумма баллов **от 11 до 24** соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности.

Сумма баллов **от 0 до 10** означает низкую степень агрессивности и высокую степень адаптированного поведения.

Практические рекомендации по снижению агрессии

• Спокойное отношение в случае незначительной агрессии.

В тех случаях, когда агрессия детей и подростков не опасна и объяснима, можно использовать следующие позитивные стратегии:

- полное игнорирование реакций ребенка - весьма мощный способ прекращения нежелательного поведения;
- выражение понимания чувств ребенка ("Конечно, тебе обидно...");
- переключение внимания, предложение какого-либо задания ("Помоги мне, - пожалуйста, достать посуду с верхней полки, ты ведь выше меня");
- позитивное обозначение поведения ("Ты злишься потому, что ты устал").

2. Акцентирование внимания на поступках (поведении), а не на личности.

После того как ребенок успокоится, целесообразно обсудить с ним его поведение. Следует описать, как он вел себя во время проявления агрессии, какие слова говорил, какие действия совершал, не давая при этом никакой оценки. Критические высказывания, особенно эмоциональные, вызывают раздражение и протест, и уводят от решения проблемы.

3. Контроль над собственными негативными эмоциями.

Специалистам и родителям необходимо очень тщательно контролировать свои негативные эмоции в ситуации взаимодействия с агрессивными детьми. Когда ребенок демонстрирует агрессивное поведение, это вызывает сильные отрицательные эмоции - раздражение, гнев, возмущение, страх или беспомощность. Взрослым нужно признать нормальность и естественность этих негативных переживаний, понять характер, силу и длительность возобладавших над ними чувств.

Когда взрослый человек управляет своими отрицательными эмоциями, то он не подкрепляет агрессивное поведение ребенка, сохраняет с ним хорошие отношения и демонстрирует, как нужно взаимодействовать с агрессивным человеком.

4. Снижение напряжения ситуации.

Основная задача взрослого, сталкивающегося с детской агрессией - уменьшить напряжение ситуации. Для этого необходимо:

- не повышать голос, не менять тон на угрожающий;
- не демонстрировать власть ("Будет так, как я скажу");
- не кричать;
- не принимать агрессивные позы и жесты: сжатые челюсти, перекрещенные или сцепленные руки, разговор "сквозь зубы";
- не использовать сарказм, насмешки, высмеивание и передразнивание;
- не использовать негативную оценку личности ребенка, его близких или друзей;
- не использовать физическую силу;
- не втягивать в конфликт посторонних людей;
- не настаивать на своей правоте;
- не читать нотации, проповеди;
- не делать обобщения типа: "Вы все одинаковые", "Ты, как всегда...", "Ты никогда не...";
- не сравнивать ребенка с другими детьми - не в его пользу.

Обсуждение проступка.

Анализировать поведение в момент проявления агрессии не нужно, этим стоит заниматься только после того, как ситуация разрешится и все успокоятся. В то же время, обсуждение инцидента необходимо провести как можно скорее. Лучше это сделать наедине, без свидетелей, и только затем обсуждать в группе или семье (и то не всегда). Во время разговора важно сохранять спокойствие и объективность. Нужно подробно обсудить негативные последствия агрессивного поведения, его разрушительность не только для окружающих, но, прежде всего, для самого маленького агрессора.

Демонстрация модели неагрессивного поведения.

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться.
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.

Предупреждение агрессивных действий детей.

- никогда не следует поощрять ребенка за проявленную агрессивность;
- в необходимых случаях такого ребенка успокаивает временная изоляция с кратким разъяснением причины;
- если конфликт возникает среди детей, то стоит его временно оставить среди них: пусть почувствует, что такое проявить агрессивность без явной причины на нее;
- изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.

Обращение с ребенком после агрессивного поведения:

- подыскать адекватную форму наказания после четкого объяснения его проступка;
- искать выход по переориентации его энергии по социально правильному руслу;
- следует помнить: частые наказания неэффективны, а безнаказанность еще больше портит;
- придумать новые приемы переключения ребенка на новые виды отношений (игра, самообслуживание и т.д.).

**Обучение ребенка техникам и способам управления собственным гневом.
Развитие контроля над деструктивными эмоциями.**

- Комкать и рвать бумагу.
- Бить подушку или боксерскую грушу.
- Топать ногами.
- Написать на бумаге все слова, которые хочется сказать, скомкать и выбросить бумагу.
- Втирать пластилин в картонку или бумагу.
- Посчитать до десяти.
- Самое конструктивное - спортивные игры, бег.
- Вода хорошо снимает агрессию.

Материал использован из книги Урунтаевой Г.А. Дошкольная психология. – М.: Академия, 1999. – 280 с.