

ДИАГНОСТИКА СОСТОЯНИЯ  
АГРЕССИИ (ОПРОСНИК БАССА-  
ДАРКИ)

□ **Опросник враждебности Басса-Дарки (Buss-Durkee Hostility Inventory, ВДНІ), опубликованный в 1957 году американскими психологами Арнольдом Бассом и Энн Дарки (Arnold H. Buss, Ann Durkee), предназначен для выявления уровня агрессивности и враждебности.**



□ Конструируя опросник, Басс вначале провел разграничения между враждебностью и агрессией.

**Враждебность** была определена им как реакция отношения, скрытно-вербальная реакция, которой сопутствуют негативные чувства и негативная оценка людей и событий.

**Агрессию** он определил как ответ, содержащий стимулы, способные причинить вред другому существу.



- Дальнейшая дифференциация проводилась в направлении выделения подклассов внутри враждебности и агрессии. В результате Басс и Дарки выделили **два вида враждебности** (обида и подозрительность) и **пять видов агрессии** (физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение, негативизм и вербальная агрессия).



- ▣ **Физическая агрессия** — использование физической силы против другого лица.
- ▣ **Косвенная** — агрессия, окольным путем направленная на другое лицо или ни на кого не направленная.
- ▣ **Раздражение** — готовность к проявлению негативных чувств при малейшем возбуждении (вспыльчивость, грубость).
- ▣ **Негативизм** — оппозиционная манера в поведении от пассивного сопротивления до активной борьбы против установившихся обычаев и законов.
- ▣ **Обида** — зависть и ненависть к окружающим за действительные и вымышленные действия.
- ▣ **Подозрительность** — в диапазоне от недоверия и осторожности по отношению к людям до убеждения в том, что другие люди планируют и приносят вред.
- ▣ **Вербальная агрессия** — выражение негативных чувств как через форму (крик, визг), так и через содержание словесных ответов (проклятия, угрозы).
- ▣ **Чувство вины** — выражает возможное убеждение субъекта в том, что он является плохим человеком, что поступает зло, а также ощущаемые им угрызения совести.

# При составлении опросника использовались следующие принципы:

- вопрос может относиться только к одной форме агрессии.
- вопросы формулируются таким образом, чтобы в наибольшей степени ослабить влияние общественного одобрения ответа на вопрос.
- Опросник состоит из 75 утверждений, на которые испытуемый отвечает "да" или "нет".



- В литературе встречается несколько русскоязычных вариантов методики.
- Самая первая адаптация, сделанная в 1989 году С. Н. Ениколоповым, и адаптация А. К Осницкого (1998 год).



- 1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другим
- 2. Иногда сплетничаю о людях, которых не люблю
- 3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь
- 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню
- 5. Я не всегда получаю то, что мне положено





- 6. Я не знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной
  
- 7. Если я не одобряю поведение друзей, я даю им это почувствовать
  
- 8. Когда мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести
  
- 9. Мне кажется, что я не способен ударить человека
  
- 10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами



- 11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам
- 12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его
- 13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами
- 14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружественно, чем я ожидал
- 15. Я часто бываю несогласен с людьми



- 16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь
- 17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему
- 18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверями
- 19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется
- 20. Если кто-то воображает себя начальником, я всегда поступаю ему наперекор



- 21. Меня немного огорчает моя судьба
- 22. Я думаю, что многие люди не любят меня
- 23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной
- 24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины
- 25. Тот, кто оскорбляет меня и мою семью, напрашивается на драку



- 26. Я не способен на грубые шутки
- 27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются
- 28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались
- 29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится
- 30. Довольно многие люди завидуют мне



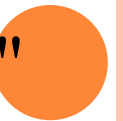
- 31. Я требую, чтобы люди уважали меня
- 32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей
- 33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их "щелкнули по носу"
- 34. Я никогда не бываю мрачен от злости
- 35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не расстраиваюсь



- 36. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю внимания
  
- 37. Хотя я и не показываю этого, меня иногда гложет зависть
  
- 38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются
  
- 39. Даже если я злюсь, я не прибегаю к "сильным" выражениям
  
- 40. Мне хочется, чтобы мои грехи были прощены



- ❑ 41. Я редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня
- ❑ 42. Когда получается не по-моему, я иногда обижаюсь
- ❑ 43. Иногда люди раздражают меня одним своим присутствием
- ❑ 44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел
- ❑ 45. Мой принцип: "Никогда не доверять "чужакам"





- 46. Если кто-нибудь раздражает меня, я готов сказать, что я о нем думаю
  
- 47. Я делаю много такого, о чем впоследствии жалею
  
- 48. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь
  
- 49. С детства я никогда не проявлял вспышек гнева
  
- 50. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться



- 51. Если бы все знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко работать
  
- 52. Я всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня
  
- 53. Когда на меня кричат, я начинаю кричать в ответ
  
- 54. Неудачи огорчают меня
  
- 55. Я дерусь не реже и не чаще чем другие



- 56. Я могу вспомнить случаи, когда я был настолько зол, что хватал попавшуюся мне под руку вещь и ломал ее
  
- 57. Иногда я чувствую, что готов первым начать драку
  
- 58. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо
  
- 59. Раньше я думал, что большинство людей говорит правду, но теперь я в это не верю
  
- 60. Я ругаюсь только со злости



- 61. Когда я поступаю неправильно, меня мучает совесть
  
- 62. Если для защиты своих прав мне нужно применить физическую силу, я применяю ее
  
- 63. Иногда я выражаю свой гнев тем, что стучу кулаком по столу
  
- 64. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся
  
- 65. У меня нет врагов, которые бы хотели мне навредить



- 66. Я не умею поставить человека на место, даже если он того заслуживает
  
- 67. Я часто думаю, что жил неправильно
  
- 68. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки
  
- 69. Я не огорчаюсь из-за мелочей
  
- 70. Мне редко приходит в голову, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня



- 71. Я часто только угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение
- 72. В последнее время я стал занудой
- 73. В споре я часто повышаю голос
- 74. Я стараюсь обычно скрывать свое плохое отношение к людям
- 75. Я лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить



# ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

## □ 1. Физическая агрессия:

- • "да" = 1, "нет" = 0: 1, 25, 33, 48, 55, 62, 68;
- • "нет" = 1, "да" = 0: 9, 17, 41.

## □ 2. Косвенная агрессия:

- • "да" = 1, "нет" = 0: 2, 18, 34, 42, 56, 63;
- • "нет" = 1, "да" = 0: 10, 26, 49.

## □ 3. Раздражение:

- • "да" = 1, "нет" = 0: 3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72;
- • "нет" = 1, "да" = 0: 11, 35, 69.

#### □ 4. **Негативизм:**

- • "да" = 1, "нет" = 0: 4, 12, 20, 23, 36;

#### □ 5. **Обида:**

- • "да" = 1, "нет" = 0: 5, 13, 21, 29, 37, 51, 58.
- • "нет" = 1, "да" = 0: 44.

#### □ 6. **Подозрительность:**

- • "да" = 1, "нет" = 0: 6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59;
- • "нет" = 1, "да" = 0: 65, 70.





## ▣ 7. Вербальная агрессия:

- ▣ • "да" = 1, "нет" = 0: 7, 15, 28, 31, 46, 53, 60, 71, 73;
- ▣ • "нет" = 1, "да" = 0: 39, 66, 74, 75.

## ▣ 8. Чувство вины:

- ▣ • "да" = 1, "нет" = 0: 8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67



- **Индекс враждебности** включает в себя 5 и 6 шкалу, а **индекс агрессивности** (как прямой, так и мотивационной) включает в себя шкалы 1, 3, 7.
- **Враждебность** = Обида + Подозрительность;
- **Агрессивность** = Физическая агрессия + Раздражение + Вербальная агрессия.



## ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА

- **Нормой агрессивности** является величина ее индекса, равная  $21 \pm 4$ ,  
**а враждебности** –  $6,5-7 \pm 3$ .



# ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СНИЖЕНИЮ АГРЕССИИ

- ❑ **1. 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.
- ▣ Анализируя поведение ребенка, важно ограничиться обсуждением конкретных фактов, только того, что произошло "здесь и сейчас", не припоминая прошлых поступков. Иначе у ребенка возникнет чувство обиды, и он будет не в состоянии критично оценить свое поведение. Вместо распространенного, но неэффективного "чтения морали", лучше показать ему негативные последствия его поведения, убедительно продемонстрировав, что агрессия больше всего вредит ему самому. Очень важно также указать на возможные конструктивные способы поведения в конфликтной ситуации.



- **Один из важных путей снижения агрессии - установление с ребенком обратной связи. Для этого используются следующие приемы:**
- констатация факта ("ты ведешь себя агрессивно");
- констатирующий вопрос ("ты злишься?");
- раскрытие мотивов агрессивного поведения ("Ты хочешь меня обидеть?", "Ты хочешь продемонстрировать силу?");
- обнаружение своих собственных чувств по отношению к нежелательному поведению ("Мне не нравится, когда со мной говорят в таком тоне", "Я сержусь, когда на меня кто-то громко кричит");
- апелляция к правилам ("Мы же с тобой договаривались!").



### ▣ 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.





## ▣ 5. 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.



## ❑ **6. Сохранение положительной репутации ребенка.**

- ❑ Для сохранения положительной репутации целесообразно:
- ❑ публично минимизировать вину ребенка ("Ты не важно себя чувствуешь", "Ты не хотел его обидеть"), но в беседе с глазу на глаз показать истину;
- ❑ не требовать полного подчинения, позволить ребенку выполнить ваше требование по-своему;
- ❑ предложить ребенку компромисс, договор с взаимными уступками.
- ❑ Настаивая на полном подчинении (то есть на том, чтобы ребенок не только немедленно сделал то, что вы хотите, но и тем способом, каким вы хотите), можно спровоцировать новый взрыв агрессии.



## 7. Демонстрация модели неагрессивного поведения.

Поведение взрослого, позволяющее показать образец конструктивного поведения и направленное на снижение напряжения в конфликтной ситуации, включает **следующие приемы:**

- нерефлексивное слушание (нерефлексивное слушание - это слушание без анализа (рефлексии), дающее возможность собеседнику высказаться. Оно состоит в умении внимательно молчать. Здесь важны оба слова. Молчать - так как собеседнику хочется, чтобы его услышали, и меньше всего интересуют наши замечания; внимательно - иначе человек обидится и общение прервется или превратится в конфликт. Все, что нужно делать - поддерживать течение речи собеседника, стараясь, чтобы он полностью выговорился.);
- пауза, дающая возможность ребенку успокоиться;
- внушение спокойствия невербальными средствами;
- прояснение ситуации с помощью наводящих вопросов;
- использование юмора;
- признание чувств ребенка.



- ❑ **8. 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;
- ❑ если ребенок готов к нанесению удара (укусу и т.д.), то лучше быстро остановить его и резко предупредить его “Нельзя!”.
- ❑ изредка стоит дать ребенку почувствовать и испытать подобное действие со стороны близких с последующим разъяснением.



## ▣ 9. 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.).



- ❑ **10. 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.



- При составлении рекомендаций использован материал из книги Урунтаевой Г.А. Дошкольная психология. – М.: Академия, 1999. – 280 с.

