

**ТЕСТ АГРЕССИВНОСТИ.
МОДИФИКАЦИЯ
ОПРОСНИКА
БАССА-ДАРКИ
(АДАПТАЦИЯ Л.Г.
ПОЧЕБУТА)**

Описание

Тест применяется для диагностики агрессивного поведения.

Определение уровня и типа агрессивности человека может помочь в профилактике межличностных, межгрупповых и внутриличностных конфликтов.

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

Западные психологи Б. Басс и А. Дарка, разработали тест, оценивающий уровень агрессивности человека. Данный вариант теста был переработан и адаптирован Л. Г. Почебут в связи со спецификой нашей культуры.

В результате проведенных исследований валидность теста проверена на 483 испытуемых. Внутришкальные коэффициенты корреляции превышают 0,35 и значимы на 5%-ном уровне.

В современных научных исследованиях наиболее часто применяют "Методику диагностики показателей и форм агрессии" А. Басса и А. Дарки в адаптации А.К.Осницкого.



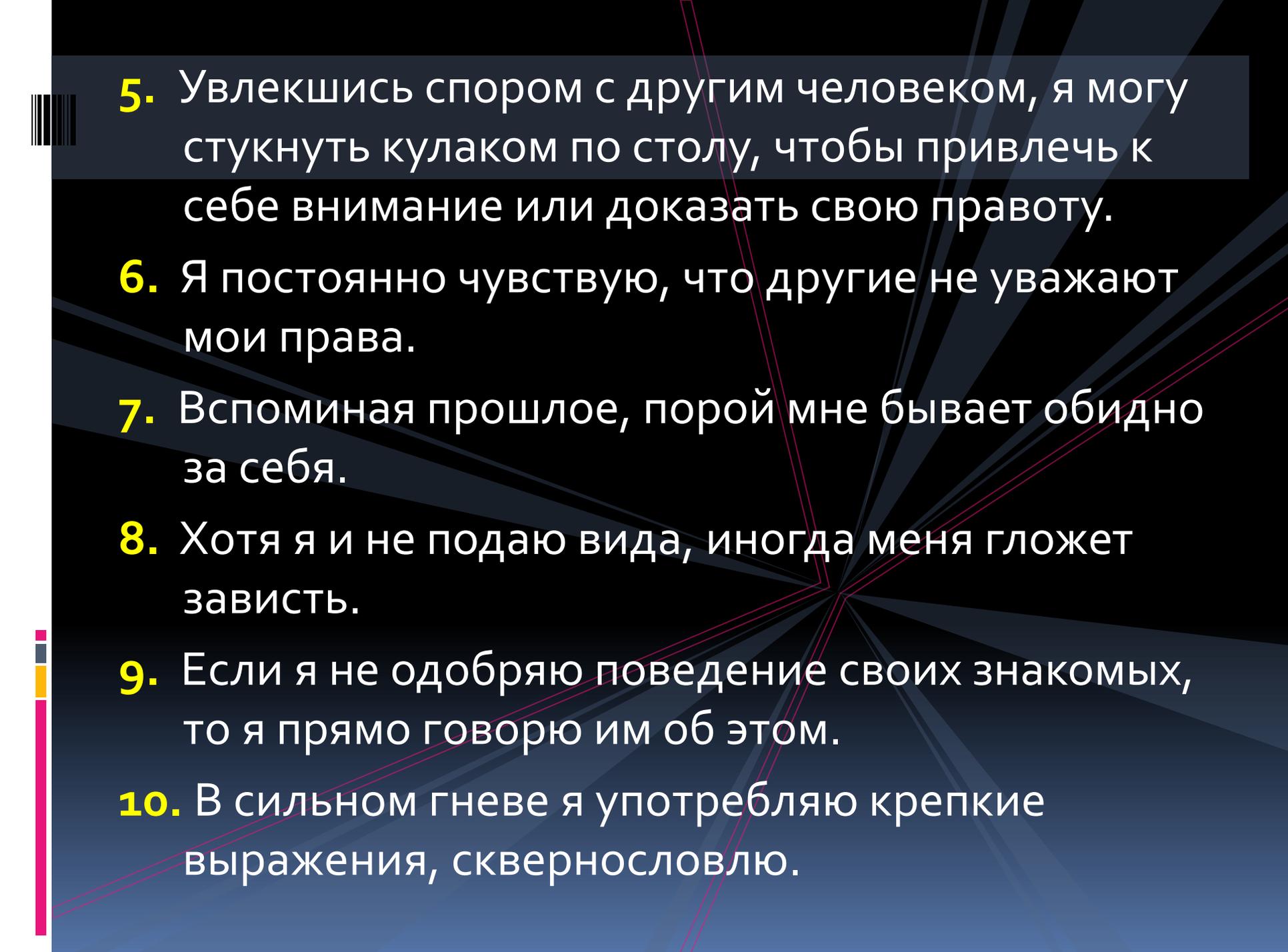
Инструкция

«Предполагаемый опросник выявляет Ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений».



Текст опросника

- 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.



Обработка результатов

Агрессивное поведение по форме проявления подразделяется на 5 шкал. Необходимо просуммировать баллы по каждой из пяти шкал в соответствии с ключом.



<i>Тип агрессии</i>	<i>Номер</i>	<i>утверждения</i>
	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

Интерпретация

Вербальная агрессия (ВА) – человек вербально выражает свое агрессивное отношение к другому человеку, использует словесные оскорбления.

Физическая агрессия (ФА) – человек склонен выражать 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 часто 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.



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.



Рекомендации по контролю уровня агрессивности

Чтобы справиться с собственной агрессивностью и враждебностью, по мнению психологов, следует придерживаться **трех основных правил:**

- 1. Постарайтесь быть добрее и терпимее к окружающим.**
- 2. Научитесь доверять мотивам других людей.**
- 3. Найдите способ избавляться от чувства гнева и раздражения.**

Практический путь к снижению агрессии есть, но для этого нужно приложить достаточно усилий. Психологи разработали 12 стратегий снижения агрессии. Не обязательно следовать всем им сразу, начать можно и с двух-трех, постепенно научаясь следовать им всем.



1. Если вы на кого-то злитесь, попробуйте мысленно поставить себя на место другого человека. Спросите себя, а в чем он прав, почему ведет себя так, а не иначе.

2. Постарайтесь не обращать внимания на мелкие раздражители, живите так, как будто сегодня последний день вашей жизни.

3. Вместо того, чтобы винить других в неприятностях, попробуйте их простить, ведь у каждого есть свои недостатки.

4. Обрывайте агрессивный ход мыслей неприятным для себя действием, например, несильно прикусите губу. Со временем выработается условный рефлекс, позволяющий контролировать агрессию.



5. Каждый раз, когда у вас появляются агрессивные, циничные мысли, найдите 3 довода, почему это неразумно.

6. Расскажите человеку, которому вы доверяете, о своих агрессивных мыслях. Разделив свое беспокойство с кем-нибудь, вам легче будет с ним справляться.



7. Ведите дневник ваших агрессивных мыслей. Записывайте их, обстоятельства, при которых они пришли в голову, ваши действия. Несколько раз в неделю просматривайте записи и анализируйте их. Это поможет в них разобраться и найти источник внутренней агрессивности.

8. Старайтесь во всех делах проявлять настойчивость, а не агрессивность.

9. Чаще смейтесь и находите смешное в вашей злости и раздражении на других людей. Прерывайте агрессивный ход мыслей, вспоминая шутки и анекдоты.

10. Научитесь расслабляться и сбрасывать нервное напряжение, это может быть аутотренинг, спорт, медитация, общение с друзьями и т. д.

11. Старайтесь научиться доверять людям. Для начала, выберите простую ситуацию, где полное разочарование в человеке не принесет вам больших неприятностей.

12. По возможности, старайтесь больше слушать других и понимать, чего же они хотят добиться.



Литература

1. Почебут Л. Г., Чикер В. А. Организационная социальная психология: Учебное пособие. - СПб.: Изд-во «Речь», 2002.- 298 с.
 2. Платонов Ю.П. Основы этнической психологии. Учеб. пособие. – СПб.: Речь, 2003, с. 383-385.
 3. Самооценка форм агрессивного поведения (модифицированный вариант Басса – Дарки)
 4. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М., Изд-во Института Психотерапии. 2002. С.387-388.
 5. Никифоров Г.С., Дмитриева М.А., Снетков В.М. Практикум по психологии профессиональной деятельности и менеджмента. – СПб.: Издательство С.-Петербургского университета, 2001. – 240с.
- 