

Методика «Личностная агрессивность и конфликтность»

Методика предназначена для выявления склонности субъекта к конфликтности и агрессивности как личностных характеристик.

Инструкция

Вам предлагается ряд утверждений. При согласии с утверждением в карте опроса (приводится ниже) в соответствующем квадратике поставьте знак «+» («да»), при несогласии — знак «-» («нет»).

- 1. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
- 2. В спорах я всегда стараюсь захватить инициативу.
- 3. Мне чаще всего не воздают должное за мои дела.
- 4. Если меня не попросят по-хорошему, я не уступлю.
- 5. Я стараюсь делать все, чтобы избежать напряженности в отношениях.
- 6. Если по отношению ко мне поступают несправедливо, то я про себя накликаю обидчику всякие несчастья.

- 7. Я часто злюсь, когда мне возражают.
- 8. Я думаю, что за моей спиной обо мне говорят плохо.
- 9. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.
- 10. Мнение, что нападение - лучшая защита, правильное.
- 11. Обстоятельства почти всегда благоприятнее складываются для других, чем для меня.
- 12. Если мне не нравится установленное правило, я стараюсь его не выполнять.

- 13. Я стараюсь найти такое решение спорного вопроса, которое удовлетворило бы всех.
- 14. Я считаю, что добро эффективнее мести.
- 15. Каждый человек имеет право на свое мнение.
- 16. Я верю в честность намерений большинства людей.
- 17. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
- 18. В споре я часто перебиваю собеседника, навязывая ему мою точку

- 19. Я часто обижаюсь на замечания других, даже если и понимаю, что они справедливы.
- 20. Если кто-то корчит из себя важную персону, я всегда поступаю ему наперекор.
- 21. Я предлагаю, как правило, среднюю позицию.
- 22. Я считаю, что лозунг из мультфильма «Зуб за зуб, хвост за хвост» справедлив.
- 23. Если я все обдумал, то я не нуждаюсь в советах других.

- 24. С людьми, которые со мной любезнее, чем я мог ожидать, я держусь настороженно.
- 25. Если кто-то выводит меня из себя, я не обращаю на это внимания.
- 26. Я считаю бестактным не давать высказаться в споре другой стороне.
- 27. Меня обижает отсутствие внимания со стороны окружающих.
- 28. Я не люблю поддаваться в игре даже с детьми.
- 29. В споре я стараюсь найти то, что устроит обе стороны.

- 30. Я уважаю людей, которые не помнят зла.
- 31. Утверждение: «Ум - хорошо, а два - лучше» - справедливо.
- 32. Утверждение: «Не обманешь - не проживешь» тоже справедливо.
- 33. У меня никогда не бывает вспышек гнева.
- 34. Я могу внимательно и до конца выслушать аргументы спорящего со мной.
- 35. Я всегда обижаюсь, если среди награжденных за дело, в котором я участвовал, нет меня.

- 36. Если в очереди кто-то пытается доказать, что он стоит впереди меня, я ему не уступаю.
- 37. Я стараюсь избегать обострения отношений.
- 38. Часто я воображаю те наказания, которые могли бы обрушиться на моих обидчиков.
- 39. Я не считаю, что я глупее других, поэтому их мнение мне не указ.
- 40. Я осуждаю недоверчивых людей.
- 41. Я всегда спокойно реагирую на критику, даже если она кажется мне несправедливой.

- 42. Я всегда убежденно отстаиваю свою правоту.
- 43. Я не обижаюсь на шутки друзей, даже если они злые.
- 44. Иногда я предоставляю возможность другим взять на себя ответственность за решение важного для всех вопроса.
- 45. Я стараюсь убедить другого прийти к компромиссу.
- 46. Я верю, что за зло можно отплатить добром, и действую в соответствии с этим.
- 47. Я часто обращаюсь к коллегам, чтобы узнать их мнение.

- 48. Если меня хвалят, значит, этим людям от меня что-то нужно.
- 49. В конфликтной ситуации я хорошо владею собой.
- 50. Мои близкие часто обижаются на меня за то, что в разговоре с ними я им рта не даю раскрыть.
- 51. Меня не трогает, если при похвале за общую работу не упоминается мое имя.
- 52. Ведя переговоры со старшим по должности, я стараюсь ему не возражать.
- 53. В решении любой проблемы я предпочитаю золотую середину.

- 54. У меня отрицательное отношение к мстительным людям.
- 55. Я не думаю, что руководитель должен считаться с мнением подчиненных, ведь отвечать за все ему.
- 56. Я часто боюсь подвохов со стороны других людей.
- 57. Меня не возмущает, когда люди толкают меня на улице или в транспорте.
- 58. Когда я разговариваю с кем-то, меня так и подмывает скорее изложить свое мнение.
- 59. Иногда я чувствую, что жизнь поступает со мной несправедливо.

- 60. Я всегда стараюсь выйти из вагона раньше других.
- 61. Вряд ли можно найти такое решение, которое бы всех удовлетворило.
- 62. Ни одно оскорбление не должно оставаться безнаказанным.
- 63. Я не люблю, когда другие лезут ко мне с советами.
- 64. Я подозреваю, что многие поддерживают со мной знакомство из корысти.
- 65. Я не умею сдерживаться, когда меня незаслуженно упрекают.

- 66. При игре в шахматы или настольный теннис я больше люблю атаковать, чем защищаться.
- 67. У меня вызывают сожаление чрезмерно обидчивые люди.
- 68. Для меня не имеет большого значения, чья точка зрения в споре окажется правильной - моя или чужая.
- 69. Компромисс не всегда является лучшим разрешением спора.
- 70. Я не успокаиваюсь до тех пор, пока не отомщу обидчику.

71. Я считаю, что лучше посоветоваться с другими, чем принимать решение одному.

72. Я сомневаюсь в искренности слов большинства людей.

73. Обычно меня трудно вывести из себя.

74. Если я вижу недостатки у других, я не стесняюсь их критиковать.

75. Я не вижу ничего обидного в том, что мне говорят о моих недостатках.

- 76. Будь я на базаре продавцом, я не стал бы уступать в цене за свой товар.
- 77. Пойти на компромисс - значит показать свою слабость.
- 78. Справедливо ли мнение, что если тебя ударили по одной щеке, то надо подставить и другую?
- 79. Я не чувствую себя ущемленным, если мнение другого оказывается более правильным.
- 80. Я никогда не подозреваю людей в нечестности.

Обработка результатов

- Ответы на вопросы соответствуют 8 шкалам: "вспыльчивость", "наступательность", "обидчивость", "неуступчивость", "компромиссность", "мстительность", "нетерпимость к мнению других", "подозрительность". За каждый ответ "да" или "нет" начисляется 1 балл. По каждой шкале испытуемые могут набрать от 0 до 10 баллов.

▣ Вспыльчивость

Ответы «Да» по позициям: 1, 9, 17, 65;

Ответы «Нет» по позициям: 25, 33, 41, 49,
57, 73.

▣ Напористость, наступательность

Ответы «Да» по позициям: 2, 10, 18, 42, 50,
58, 66, 74;

Ответы «Нет» по позициям: 26, 34.

▣ Обидчивость

Ответы «Да» по позициям: 3, 11, 19, 27, 35,
59;

Ответы «Нет» по позициям: 43, 51, 67, 75.

□ Неуступчивость

Ответы «Да» по позициям: 4, 12, 20, 28, 36, 60, 76;

Ответы «Нет» по позициям: 44, 52, 68.

□ Бескомпромиссность

Ответы «Да» по позициям: 5, 13, 21, 29, 37, 45, 53;

Ответы «Нет» по позициям: 61, 69, 77

□ Мстительность

Ответы «Да» по позициям: 6, 22, 38, 62, 70;

Ответы «Нет» по позициям: 14, 30, 46, 54, 78.

▣ Нетерпимость к мнению других

Ответы «Да» по позициям: 7, 23, 39, 55, 63;

Ответы «Нет» по позициям: 15, 31, 47, 71,
79.

▣ Подозрительность

Ответы «Да» по позициям: 8, 24, 32, 48, 56,
64, 72;

Ответы «Нет» по позициям: 16, 40, 80.

- Сумма баллов по шкалам "наступательность, напористость", "неуступчивость" дает суммарный показатель позитивной агрессивности субъекта.
- Сумма баллов, набранная по шкалам "нетерпимость к мнению других", "мстительность", дает показатель негативной агрессивности субъекта.
- Сумма баллов по шкалам "бескомпромиссность", "вспыльчивость", "обидчивость", "подозрительность" дает обобщенный показатель конфликтности.

- Методика содержит три шкалы: обидчивость, мстительность и вспыльчивость, каждая из которых состоит из 10 утверждений. Оценочный диапазон по каждой шкале от 0 до 10 баллов. Чем больше сумма баллов, тем больше ребенок склонен к обидчивости, мстительности и вспыльчивости, а по общей сумме баллов – к враждебности, агрессивности и конфликтности.
- Методика также позволяет отследить уровень адекватности самооценки ребенка.

- Высокий уровень агрессивности и конфликтности – 22 – 30 баллов
- Средний уровень агрессивности и конфликтности – 12 – 21 баллов
- Низкий уровень агрессивности и конфликтности – 0 -11 баллов.

Источник

Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. — СПб.: Питер, 2009. Серия «Мастера психологии».

РАЗРАБОТКА ПРАКТИЧЕСКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ

В период подготовки к обучению в школе и немного позже – в начале школьного обучения – происходят изменения в отношении взрослых к успехам и неудачам ребенка. К трудностям и неудачам взрослые часто относятся резко отрицательно. Негативное оценивание приводит к тому, что у ребенка падает уверенность в себе, повышается тревожность и агрессивность.

Общие принципы рекомендации для детей с повышенной тревожностью и агрессивностью для родителей:

1. Установка и поддержка режима дня, который должен учитывать индивидуальные особенности ребенка.
2. Налаживание тёплых эмоциональных взаимоотношений с ребенком. Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку.
3. Терпение по отношению к ребенку и контроль.
4. Следует объяснить ребенку, что учеба это одна из основных его обязанностей, но вне зависимости от того, как он с ней справляется, в своей семье он всегда любим, необходим и ценен.
5. Ребенка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его за одно: за улучшение его собственных результатов.

6. Помочь ребенку найти такую сферу деятельности, в которой он сможет сам себя реализовать. Не следует негативно оценивать деятельность ребёнка. Нельзя, чтобы негативная оценка деятельности распространялась на его личность. Это блокирует ребёнка, формирует комплекс неполноценности.
7. Для того чтобы снизить уровень тревожности необходимо теплая эмоциональная атмосфера домашнего общения, душевный комфорт, ощущение безопасности.
8. главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребёнка исходила из его возможностей. Родители должны научиться регулировать степень психологической нагрузки на ребёнка, которая должна не превышать его возможностей.

Общие рекомендации педагогам и воспитателям детских садов:

1. Организация деятельности ребенка для снижения новизны деятельности и как следствие понижение тревожности.
2. Учет индивидуальных особенностей ребенка, его возможностей и способностей при работе с ним.
3. Ребенка нужно сравнивать с самим собой и судить о его результатах по предыдущим достижениям.
для снятия эмоциональной и психологической нагрузки.
5. Развитие самостоятельности, поручение посильных дел с целью создания ситуации успеха.
6. Проведение родительского собрания на тему «Возрастные особенности детей» с целью информирования родителей.

Рекомендации педагогам и воспитателям по работе с тревожными детьми.

1. Часто детей с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.
2. Детям предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» – с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.
3. Необходимо учить таких детей продуктивной работе, само отвлечению от своих страхов мешающих этому, чувству нужного пути в своей деятельности, не отвлеченного в ложную сторону страхами различной природы.

4. Детям предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.
5. В трудной ситуации детям предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».
6. Детям объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.
7. Необходимо различными путями поднимать самооценку детей.
8. Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Детям дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно – мышечного напряжения.

9. Обучение ритмичному дыханию.

10. Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

11. Необходимо тренировать у детей умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя.

12. Необходимо также обучать детей умению снижать значимость ситуации, понимать достаточно относительное значение «победы» или «поражения».

13. Необходимо постоянно работать с такими детьми, пока симптомы тревожности не исчезнут из поведения ребенка. Необходимо учить такого ребенка находить в своем поведении причины этой тревожности, и устранять их.

Рекомендации психологу:

1. Проведение разноплановых восстановительных и релаксирующих процедур с целью снижения эмоционального напряжения детей.
2. Создание программы по работе с тревожными и агрессивными детьми.
3. Проведение лекций, бесед, родительских собраний с целью подробного информирования родителей.
4. Проведение занятий рассчитанных на развитие коммуникативных способностей для улучшения эмоционально психологического климата в социальной группе.
5. Проведение консультаций и консультативных бесед с родителями и педагогами.
Привлечение родителей к работе в коррекционной группе, создание родительского клуба.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с агрессивными детьми

1. Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.
2. Демонстрировать модель неагрессивного поведения.
3. Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки.
4. Наказания не должны унижать ребенка.
5. Обучать приемлемым способам выражения гнева.
6. Давать ребенку возможность проявлять гнев непосредственно после фрустрирующего события.
7. Обучать распознаванию собственного эмоционального состояния и состояния окружающих людей.

10. Отрабатывать навык реагирования в конфликтных ситуациях.

11. Учить брать ответственность на себя.

Однако все перечисленные способы и приемы не приведут к положительным изменениям, если будут иметь разовый характер. Непоследовательность поведения родителей может привести к ухудшению поведения ребенка. Терпение и внимание к ребенку, его нуждам и потребностям, постоянная отработка навыков общения с окружающими — вот что поможет родителям наладить взаимоотношения с сыном или дочерью.

Источник: Лютова Е.К., Моница Г.Б. "Шпаргалка для взрослых"

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 возобладовавших 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 успокоится. 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.

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