**Тест агрессивности (Опросник Л.Г. Почебут)**

**Шкалы: вербальная агрессия, физическая агрессия, предметная агрессия, эмоциональная агрессия, самоагрессия.**

Назначение теста: **Диагностика агрессивного поведения.**

Описание теста

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. Психологи Б. Басс и Р. Дарки разработали тест, оценивающий уровень агрессивного поведения человека.

**Инструкция к тесту**

«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».

**Тест**

Во время спора я часто повышаю голос.

Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.

Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.

Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.

Увлекшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.

Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.

Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.

Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.

Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.

В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.

Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.

Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.

У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.

В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.

Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.

Когда я сердит, то обычно мрачнею.

В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.

В молодости у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.

Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.

Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.

Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.

Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.

Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.

Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не люблю.

Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

В детстве я избегал драться.

Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.

Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.

Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.

Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.

Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.

Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

Если мне не удается починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.

Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.

Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.

Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.

Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.

**Обработка и интерпретация результатов теста**

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.

Ключ для обработки теста:Тип агрессии номер утверждения

Да Нет

ВА 1, 2, 9, 10, 25, 26, 33 17

ФА 3, 4, 11,1 8, 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

Математическая обработка. 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 поОпределение уровня депрессии Т.И. Балашова

**Шкалы: уровень депрессии.**

**Назначение теста**

Внимательно прочитайте каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Ответы:

1 – никогда или изредка;

2 – иногда;

3 – часто;

4 – почти всегда или постоянно.

**Тест**

Я ощущаю подавленность.

Утром я чувствую себя лучше всего.

У меня бывают периоды плача или близости к слезам.

У меня плохой ночной сон.

Аппетит у меня не хуже обычного.

Мне приятно смотреть на привлекательных женщин (мужчин), разговаривать с ними, находиться рядом.

Я замечаю, что теряю вес.

Меня беспокоят запоры.

Сердце бьется быстрее, чем обычно.

Я устаю без всяких причин.

Я мыслю так же ясно, как всегда.

Мне легко делать то, что я умею.

Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте.

У меня есть надежды на будущее.

Я более раздражителен, чем обычно.

Мне легко принимать решения.

Я чувствую, что полезен и необходим.

Я живу достаточно полной жизнью.

Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру.

Меня до сих пор радует то, что радовало всегда.

Обработка и интерпретация результатов теста

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

УД = Епр. + Еобр., где

Епр. – сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

Еобр. – сумма цифр, «обратных» к зачеркнутым высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20.

Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3, мы ставим в сумму 2 балла и т.д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии.Если УД более 50 баллов, но менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или замаскированная депрессия.

Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более 70 баллведения.