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

**Назначение теста:** диагностика агрессивного поведения.

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

**Возраст:** 10 лет старше

Агрессивное поведение — это специфическая форма действий человека, характеризующаяся демонстрацией превосходства в силе или применением силы по отношению к другому лицу 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. Данный опросник является адаптированным вариантом для экспресс-диагностики.

***Инструкция*.** *Если вы согласны с утверждением (то есть это подходит для описания вашего поведения или состояния), то поставьте «+» в клеточку рядом с номером утверждения. Если не согласны, то ничего ставить не надо.*

1. Во время спора я часто повышаю голос.

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

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

4. Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.

5. Когда я вспоминаю прошлое, порой мне бывает обидно за себя.

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

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

8. Я иногда бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.

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

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

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

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

13. Я могу от злости порвать тетрадку или бросить книжку.

14. Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.

15. Когда я сердит, то обычно мрачнею и не хочу ни с кем общаться.

16. В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.

17. У меня часто «чешутся кулаки», и я всегда готов пустить их в ход.

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

19. Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.

20. Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать.

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

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

23. Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.

24. Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.

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

26. Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.

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

28. Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.

29. Другие люди мне всегда кажутся более счастливыми и везучими.

30. Мне кажется, что я сам виноват в своих проблемах.

31. Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.

32. Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, у меня появляется желание причинить ему зло.

33. Иногда меня злят улыбающиеся и веселые люди.

34. Я думаю, что люди совершают хорошие поступки, потому что им это выгодно.

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

36. В разговоре с человеком я обычно его перебиваю.

37. В детстве я часто дрался.

38. На моем столе всегда беспорядок.

39. Я не верю людям, которые делают для меня хорошее.

40. Я не могу поделиться с другими своими чувствами и переживаниями.

***Обработка и интерпретация результатов теста***

Агрессивное поведение по форме проявления может быть диагностировано по пяти шкалам.

1. **Вербальная агрессия** (ВА) — человек словами выражает свое агрессивное отношение к другому, использует оскорбления, иронию, насмешки.

2. **Физическая агрессия** (ФА) — человек выражает свою агрессию по отношению к другому с применением физической силы.

3. **Косвенная агрессия** (КА) — человек срывает свою агрессию на окружающих его предметах.

4. **Эмоциональная агрессия** (ЭА) — у человека возникает эмоциональное отчуждение при общении с другими людьми, сопровождаемое подозрительностью, враждебностью, неприязнью или недоброжелательностью по отношению к ним.

5. **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, теряется, падает духом или наносит вред себе.

***Ключ к тесту***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | | | | | |
| **ВА** | 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 |  |
| **ФА** | 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 | 37 |  |
| **КА** | 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 | 38 |  |
| **ЭА** | 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 | 39 |  |
| **СА** | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |  |
| **Всего** | | | | | | | | | |

***Обработка результатов теста (1 «плюсик» рядом с номером утверждения = 1 балл)***

*1. Суммируются баллы по каждой из пяти шкал (сумма вписывается в последний столбец).*

Если сумма баллов будет выше 5, это означает высокую степень агрессивности.

Сумма баллов от 3 до 4 соответствует средней степени агрессии.

Сумма баллов от 0 до 2 означает низкую степень агрессивности.

*2. 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.

*Бланк*

**ОПРОСНИК Л.Г. Почебут**

Фамилия \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Имя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Отчество \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата и место тестирования\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Время тестирования \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | Сумма |
| **ВА** | 1 | 6 | 11 | 16 | 21 | 26 | 31 | 36 |  |
| **ФА** | 2 | 7 | 12 | 17 | 22 | 27 | 32 | 37 |  |
| **КА** | 3 | 8 | 13 | 18 | 23 | 28 | 33 | 38 |  |
| **ЭА** | 4 | 9 | 14 | 19 | 24 | 29 | 34 | 39 |  |
| **СА** | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 |  |
| **Всего** | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5** |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |
| **1** |  |  |  |  |  |
| **0** | **ВА** | **ФА** | **КА** | **ЭА** | **СА** |

Дополнительная информация: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_