

О.Л. Гончарова

# ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

Программа занятий по коррекции  
агрессивного поведения

*Рабочая тетрадь  
учащегося, студента, обучающегося*



О.Л. Гончарова

## **ПСИХОЛОГИЯ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ**

**Программа занятий по коррекции агрессивного поведения**

**Рабочая тетрадь**  
учащегося, студента, обучающегося

УДК 37.015.3

ББК 88.4

Г65

**Гончарова, О.Л.**

**Г65** Психология агрессивного поведения / О.Л. Гончарова. – М., 2012. – 44 с.  
ISBN 978-5-905463-09-9

Рабочая тетрадь разработана как Приложение к учебно-методическому пособию, в котором представлена программа занятий по коррекции агрессивного поведения «Психология агрессивного поведения» и предназначена для учащихся школ в возрасте от 14-17 лет, студентов и обучающихся колледжей в возрасте 15-18 лет. В рабочей тетради представлены методики, анкеты, упражнения, рефлексивные технологии, домашние задания.

УДК 37.015.3

ББК 88.4

**ISBN 978-5-905463-09-9**

© О.Л. Гончарова, 2012

**Фамилия** \_\_\_\_\_

**Имя** \_\_\_\_\_

**Отчество** \_\_\_\_\_

**№ школы, колледжа** \_\_\_\_\_

**Класс, группа** \_\_\_\_\_

## **Занятие 1. Знакомство**

### **Диагностика индивидуально-психологических особенностей личности**

#### **МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ЛИЧНОСТИ «ДОМ-ДЕРЕВО-ЧЕЛОВЕК» Дж. Бука**

**Инструкция:** Нарисуйте дом, дерево, человека.

**Заключение психолога** \_\_\_\_\_

## **Рефлексивная технология «Солнце и туча»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** Участникам предлагается если понравилось занятие нарисовать солнце и написать, чем понравилось занятие, если не понравилось занятие, то нарисовать тучу и написать, почему оно не понравилось.

*Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:*

- обсуждение результатов;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

### Домашнее задание

Заполните анкету.

#### **АНКЕТА «ЭТО Я»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

1. Нравится ли вам учиться? \_\_\_\_\_
2. Что Вас привлекает в учёбе? \_\_\_\_\_
3. Перечислите предметы, которые Вы изучаете с большим интересом?  
\_\_\_\_\_
4. С каким чувством вы идёте на учебу? \_\_\_\_\_
5. Считаете ли Вы себя вспыльчивым, неуравновешенным человеком? \_\_\_\_\_
6. Считаете ли Вы себя спокойным, уравновешенным человеком? \_\_\_\_\_
7. Назовите положительные черты своего характера? \_\_\_\_\_
8. Назовите отрицательные черты своего характера? \_\_\_\_\_
9. Какие черты характера помогают вам в жизни добиться успеха? \_\_\_\_\_
10. От каких чёрт характера вы хотели бы избавиться? \_\_\_\_\_
11. Насколько для вас значима дружба? \_\_\_\_\_
12. Принимают ли родители активное участие в вашей жизни? \_\_\_\_\_
13. Имеете ли вы секреты от родителей? \_\_\_\_\_
14. Каким видом творчества Вы занимаетесь? \_\_\_\_\_
15. Кем мечтаете стать в будущем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Занятие 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я»**

#### Диагностика уровня самооценки

#### **ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УРОВНЯ САМООЦЕНКИ**

**Инструкция:** укажите, насколько часто для вас перечисленные ниже состояния следующим образом: «очень часто», «часто», «иногда», «редко», «никогда».

1. Я часто волнуюсь понапрасну \_\_\_\_\_
2. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня \_\_\_\_\_
3. Я боюсь выглядеть глупцом \_\_\_\_\_
4. Я беспокоюсь за свое будущее \_\_\_\_\_
5. Внешний вид других куда лучше, чем мой \_\_\_\_\_
6. Как жаль, что многие не понимают меня \_\_\_\_\_
7. Чувствую, что не умею, как следует разговаривать с людьми \_\_\_\_\_
8. Люди ждут от меня очень многого \_\_\_\_\_
9. Чувствую себя скованным \_\_\_\_\_
10. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность \_\_\_\_\_
11. Меня волнует мысль о том, как люди относятся ко мне \_\_\_\_\_
12. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной \_\_\_\_\_
13. Я чувствую, что люди чувствуют себя в безопасности \_\_\_\_\_
14. Мне не с кем поделиться своими мыслями \_\_\_\_\_
15. Люди не особо интересуются моими достижениями \_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** Ответы оцениваются: «очень часто» – 4 балла, «часто» – 3 балла, «иногда» – 2 балла, «редко» – 1 балл, «никогда» – 0 баллов. Чтобы определить уровень самооценки, нужно сложить все баллы по утверждениям и подсчитать общий суммарный балл.

*Уровень самооценки:*

**10 баллов и менее** – завышенный уровень;

**11-29 баллов** – средний, нормативный уровень реалистической оценки своих возможностей;

**Более 29 баллов** – заниженный уровень.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

### **Рефлексивная технология «Моё мнение»**

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Выразите своё мнение к проведенному занятию

---

---

2. По вашему мнению, занятие было интересное для вас?

---

---

3. По вашему мнению, занятие было интересное для других участников группы?

---

---

### Домашнее задание

Нарисуйте свой «Образ-Я».

### **Занятие 3. Мои цели и смысл жизни**

#### Диагностика жизненных ценностей личности

#### **МЕТОДИКА «ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЖИЗНЕННЫХ ЦЕННОСТЕЙ ЛИЧНОСТИ» П.Н. ИВАНОВА, Е.Ф. КОЛОБОВОЙ**

**Инструкция:** вам предлагается продолжить высказывания. Запишите любые мысли, которые кажутся вам важными как в настоящий момент, так и в целом в вашей жизни.

*Я непременно должен* \_\_\_\_\_

*Ужасно, если* \_\_\_\_\_

*Я не могу терпеть* \_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** Для обработки данных, полученных с помощью этой методики, не существует стандартизированной процедуры. Поэтому для каждой выборки и для каждого испытуемого, как правило, выделяется индивидуально-的独特ный набор установлений. Ниже приводится список ценностей-целей и примеры утверждений испытуемых, относящихся к этой ценности.

*Свобода, открытость и демократия в обществе.*

Высказывания, в которых содержится отношение к духовному состоянию общества, указывается на необходимость социальной справедливости, выражаются требования к власти всех уровней.

*Безопасность и защищенность.*

Высказывания, касающиеся обеспокоенности непредсказуемыми событиями в обществе и страхов за свою жизнь и жизнь своих близких.

*Служение людям.*

Высказывания, касающиеся обеспокоенности непредсказуемыми событиями в обществе и страхов за свою жизнь и жизнь своих близких.

*Власть и влияние.*

Высказывания этой группы связаны со стремлением проявить власть над другими, оказывать влияние на других.

*Известность.*

Высказывания, связанные со стремлением обратить внимание на себя, быть известным.

*Автономность.*

Высказывания, связанные с потребностью делать то, что сам человек считает важным, не зависеть от мнения окружающих, самому определять ход своей жизни.

*Материальный успех.*

Высказывания, связанные со стремлением к материальному благополучию.

*Богатство духовной культуры.*

Высказывания, касающиеся стремления к духовному совершенствованию, желания приобщиться к достижению культуры, искусства.

*Личностный рост.*

Высказывания, касающиеся требований к себе, стремления к развитию себя как личности и профессионала.

*Здоровье.*

Высказывания о своем здоровье, здоровом образе жизни.

*Привязанность и любовь.*

Высказывания о близких, дорогих людях, о чувствах. Озабоченность по поводу отношений с этими людьми.

*Привлекательность.*

Высказывания, касающиеся стремления иметь привлекательную внешность, следовать моде, быть довольным своим внешним видом.

*Чувство удовольствия.*

Утверждения, касающиеся комфорта, получения удовольствия от таких сторон жизни как еда, отдых, увлечения.

*Межличностные контакты и общение.*

Высказывания, касающиеся потребности в общении, взаимодействии с людьми.

*Богатая духовно-религиозная жизнь.*

Высказывания, касающиеся веры в Бога, стремления жить в соответствии с религиозными убеждениями.

### **Домашнее задание**

Нарисуйте дерево своих целей.

## **Занятие 4. Психология агрессивного поведения**

### **Диагностика форм агрессивного поведения МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ФОРМ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ (модифицированный вариант Басса-Дарки)**

**Инструкция:** ответьте на утверждения следующим образом: если согласны, то «+», если не согласны, то «-».

1. Если я разозлюсь, то могу ударить кого-нибудь\_\_
2. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами\_\_
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь\_\_
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу\_\_
5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива\_\_
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за спиной\_\_
7. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной\_\_
8. Если мне случилось обмануть кого-нибудь, я испытывал(а) мучительные угрызения совести\_\_
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека\_\_
10. Когда я раздражаюсь, то хлопаю дверьми\_\_
11. Иногда люди раздражают меня просто своим присутствием\_\_
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется его нарушить\_\_
13. Иногда меня гложет зависть, хотя я этого не показываю\_\_
14. Я думаю, что многие люди не любят меня\_\_
15. Я требую, чтобы люди уважали мои права\_\_
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь\_\_
17. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки\_\_
18. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу\_\_
19. Я часто чувствую себя как пороховая бочка, готовая взорваться\_\_
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор\_\_
21. Нет людей, которых я по-настоящему ненавидел бы\_\_
22. Довольно много людей мне завидуют\_\_
23. Даже если я злюсь, то не прибегаю к «сильным» выражениям\_\_
24. Люди, увилившие от работы, должны испытывать чувство вины\_\_
25. Я редко даю сдачи, даже если кто-то ударит меня\_\_
26. Я могу вспомнить случай, когда был так зол, что хватал первый попавшийся предмет и ломал его\_\_
27. Я бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся\_\_
28. Когда со мной разговариваю командным тоном, мне ничего не хочется делать\_\_
29. Обычно я стараюсь скрывать плохое отношение к людям\_\_

30. Иногда мне кажется, что надо мной смеются\_\_
31. Если кто-то раздражает меня, я готов сказать всё, что я о нём думаю\_\_
32. Меня угнетает то, что я мало делаю для своих родителей\_\_
33. Если кто-то первым ударит меня, я не отвечу ему\_\_
34. В споре я часто повышаю голос\_\_
35. Я не раздражаюсь из-за мелочей\_\_
36. Когда люди корчат из себя начальника, я делаю всё, чтобы они не зазнавались\_\_
37. Я не всегда получаю то хорошее, чего заслуживаю\_\_
38. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить\_\_
39. Я часто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозы в исполнение\_\_
40. Я делаю много того, о чём впоследствии жалею\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** Чем больше совпадений, тем ярче выражена агрессия. Обведите совпадения.

1. *Физическая агрессия* 1 -9 17 -25 -33
2. *Косвенная агрессия* -2 10 18 26 34
3. *Раздражительность* 3 11 19 27 -35
4. *Негативизм* 4 12 20 28 36
5. *Обидчивость* 5 13 -21 29 37
6. *Подозрительность* 6 14 22 30 -38
7. *Вербальная агрессия* 7 15 -23 31 39
8. *Чувство вины* 8 16 24 32 40

**Физическая агрессия** – использование физической силы против другого человека.

**Косвенная агрессия** – агрессия, направленная на другое лицо (сплетни, злобные шутки), а так же агрессия, которая ни на кого не направлена – взрыв ярости, проявляющийся в крике, топании ногами, битье кулаками по столу.

**Раздражительность** – готовность к проявлению при малейшем возбуждении вспыльчивости, резкости, грубости.

**Негативизм** – оппозиционная мера поведения, обычно направленная против авторитета.

**Обидчивость** – зависть и ненависть к окружающим, обусловленная чувством горечи, гнева.

**Подозрительность** – недоверие и осторожность по отношению к окружающим людям.

**Вербальная агрессия** – выражение негативных чувств словесно по отношению к другим людям (ссора, крик, визг, угрозы, ругань).

**Чувство вины** – угрызение совести, вина себя в чем-либо.

## **Рефлексивная технология «Плюс и минус»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** Участникам предлагается проанализировать занятие, заполнив таблицу.

<i>Преимущества (+)</i>	<i>Недостатки (-)</i>

*Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:*

- обмен мнениями в группе;
- обобщение ведущего для получения общей картины.

### **Домашнее задание**

Подготовьте сообщение по теме: «Психология агрессивного поведения».

### **Занятие 5. Моё агрессивное поведение**

#### **Диагностика агрессивности в отношениях**

#### **МЕТОДИКА АГРЕССИВНОСТИ А. АССИНГЕРА**

**Инструкция:** ответьте на вопросы, выбрав из трех вариантов ответа один. Обведите выбранный ответ.

**1.** Склонны ли вы искать, пути к примирению после очередного служебного конфликта?

- 1) всегда
- 2) иногда
- 3) никогда

**2.** Как вы ведете себя в критической ситуации?

- 1) внутренне кипите
- 2) сохраняете полное спокойствие
- 3) теряете самообладание

**3.** Каким считают вас друзья?

- 1) самоуверенным и завистливым

- 2) дружелюбным
- 3) спокойным и независимым
4. Как вы отреагируете, если вам предложат ответственную должность?
- 1) примите ее с некоторыми опасениями
- 2) согласитесь без колебаний
- 3) откажетесь от нее ради собственного спокойствия
5. Как вы будете себя вести, если кто-то без разрешения возьмет с вашего стола бумагу?
- 1) выдадите ему «по первое число»
- 2) заставите вернуть
- 3) спросите, не нужно ли ему еще что-нибудь
6. Какими словами вы встретили бы жену (мужа), если она (он) вернулся с работы позже обычного?
- 1) «что это тебя так задержало?»
- 2) «где торчишь допоздна?»
- 3) «я уже начал (а) волноваться»
7. Как бы вы вели себя за рулем автомобиля?
- 1) старались обогнать машину, которая «показала вам хвост»
- 2) вам все равно, сколько машин вас обогнало
- 3) помчались с такой скоростью, чтобы никто не догнал вас
8. Какими вы считаете свои взгляды на жизнь?
- 1) сбалансированными
- 2) легкомысленными
- 3) крайне жесткими
9. Что вы предпринимаете, если не все удается?
- 1) пытаешься свалить вину на другого
- 2) смиряешься
- 3) становитесь вперед острожнее
10. Как вы отреагируете на фельетон о случаях распущенности среди современной молодежи?
- 1) «пора бы уже запретить им такие развлечения»
- 2) «надо создать им возможность организованно и культурно отдыхать»
- 3) «и чего мы столько с ними возимся?»
11. Что вы ощущаете, если место, которое вы хотели занять, досталось другому?
- 1) «и зачем я только на это нервы тратил?»
- 2) «видно, его физиономия приятнее»
- 3) «может быть, мне это удастся в другой раз?»
12. Как вы смотрите страшный фильм?
- 1) боитесь
- 2) скучаете
- 3) получаете искреннее удовольствие
13. Если из-за дорожной пробки вы опаздываете?

1) будете нервничать

2) попытаетесь вызвать снисходительность

3) огорчитесь

**14.** Как вы относитесь к своим спортивным успехам?

1) обязательно стараетесь выиграть

2) цените удовольствие почувствовать себя вновь молодым

3) очень сердитесь, если не везёт

**15.** Как вы поступите, если вас плохо обслужили в ресторане?

1)стерпите, избегая скандала

2) вызовете администратора и сделаете ему замечание

3) отправитесь с жалобой к директору ресторана

**16.** Как вы себя поведёте, если вашего ребёнка обидели в школе?

1) поговорите с учителем

2) устроите скандал родителям, того ребёнка, который обидел вашего

3) посоветуете ребёнку дать сдачи

**17.** Какой, по-вашему, вы человек?

1) средний

2) самоуверенный

3) пробивной

**18.** Что вы ответите человеку, с которым столкнулись в дверях, если он начал извиняться перед вами?

1) «простите, это моя вина»

2) «ничего пустяки»

3) «повнимательней вы не можете быть?»

**19.** Как вы отреагируете на статью в газете о случаях хулиганства среди молодежи?

1) «когда же, наконец, будут принятые конкретные меры?!»

2) «надо бы ввести телесные наказания»

2) «нельзя все валить на молодежь, виноваты в этом и взрослые»

**20.** Представьте, что вам предстоит заново родиться, но уже животным.

Какое животное вы предпочтете?

1) тигра или леопарда

2) домашнюю кошку

3) медведя

Обработка и интерпретация результатов. Суммируйте номера ответов.

**35 и менее баллов.** Вы чрезмерно миролюбивы, что обусловлено недостаточной уверенностью в собственных силах и возможностях.

**36-44 баллов.** Вы умеренно агрессивны, но вполне успешно идете по жизни, поскольку в вас достаточно здорового честолюбия и самоуверенности.

**45 и более баллов.** Вы излишне агрессивны и при этом нередко бываете неуравновешенным и чрезмерно жестким по отношению к другим людям.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

## Рефлексивная технология «Моё отношение»

(автор Гончарова О.Л.)

## Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Выразите своё отношение к проведенному занятию.

2. Ваше самоощущение на данном занятии?

3. Было ли что-то неожиданное для Вас в Ваших мыслях, чувствах, что именно?

## Домашнее задание

Напишите письмо ведущему о проблемах, которые у вас возникают из-за вашего агрессивного поведения.

## Занятие 6. Оценка и анализ агрессивного поведения

### Упражнение «Анализ моего агрессивного поведения»

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** Каждому участнику предлагается заполнить таблицу.

Агрессивное поведение	
«+»	«-»

Далее проводится оценка и анализ агрессивного поведения каждого из участников.

### Диагностика враждебности

#### Шкала враждебности Кука-Медлей

**Инструкция:** ответьте на суждения опросника следующим образом: «обычно», «часто», «иногда», «случайно», «редко», «никогда».

1. Я часто встречаю людей, называющих себя экспертами, хотя они таковыми не являются\_\_\_\_\_
2. Мне часто приходилось выполнять указания людей, которые знали меньше, чем я\_\_\_\_\_
3. Многих людей можно обвинить в аморальном поведении\_\_\_\_\_
4. Многие люди преувеличивают тяжесть своих неудач, чтобы получить сочувствие и помощь\_\_\_\_\_
5. Временами мне приходилось грубить людям, которые вели себя невежливо по отношению ко мне и действовали мне на нервы\_\_\_\_\_
6. Большинство людей заводят друзей, потому что друзья могут быть полезны\_\_\_\_\_
7. Часто необходимо затратить много усилий, чтобы убедить других в своей правоте\_\_\_\_\_

8. Люди часто разочаровывали меня\_\_\_\_\_
9. Обычно люди требуют большого уважения своих прав, чем стремятся уважать права других.
10. Большинство людей не нарушают закон, потому что бояться быть пойманными\_\_\_\_\_
11. Зачастую люди прибегают к нечестным способам, чтобы не потерять возможной выгоды\_\_\_\_\_
12. Я считаю, что многие люди используют ложь, для того чтобы двигаться дальше\_\_\_\_\_
13. Существуют люди, которые настолько мне неприятны, что невольно радуюсь, когда их постигают неудачи\_\_\_\_\_
14. Я часто могу отойти от своих принципов, чтобы превзойти своего противника\_\_\_\_\_
15. Если люди поступают со мной плохо, я обязательно отвечаю им тем же, хотя бы из принципа\_\_\_\_\_
16. Как правило, я отчаянно отстаиваю свою точку зрения\_\_\_\_\_
17. Некоторые члены моей семьи имеют привычки, которые меня раздражают\_\_\_\_\_
18. Я не всегда легко соглашаюсь с другими\_\_\_\_\_
19. Никого никогда не заботит то, что со мной происходит\_\_\_\_\_
20. Более безопасно никому не верить\_\_\_\_\_
21. Я могу вести себя дружелюбно с людьми, которые, по моему мнению, поступают неверно\_\_\_\_\_
22. Многие люди избегают ситуаций, в которых они должны помогать другим\_\_\_\_\_
23. Я не осуждаю людей за то, что они стремятся присвоить себе все, что только можно\_\_\_\_\_
24. Я не виню человека за то, что он в своих целях использует других людей, позволяющих ему это делать\_\_\_\_\_
25. Меня раздражает, когда другие отрывают меня от дела\_\_\_\_\_
26. Мне бы определенно понравилось, если бы преступника наказали его же преступлением\_\_\_\_\_
27. Я не стремлюсь скрыть плохое мнение о других людях\_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** За ответ «обычно» – 6 баллов, часто – 5 баллов, «иногда» – 4 балла, «случайно» – 3 балла, «редко» – 2 балла, «никогда» – 1 балл.

**Шкала цинизма:** 1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 11, 12, 19, 20, 22.

**Шкала агрессивности:** 5, 14, 15, 16, 21, 23, 24, 26, 27.

**Шкала враждебности:** 8, 13, 17, 18, 25.

**Шкала цинизма:**

65 баллов и больше – высокий показатель;

40-64 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

25-39 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

24 балла и меньше – низкий показатель.

#### **Шкала агрессивности:**

45 баллов и больше – высокий показатель;

30-44 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

15-29 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

14 баллов и меньше – низкий показатель.

#### **Шкала враждебности:**

25 баллов и больше – высокий показатель;

18-24 баллов – средний показатель с тенденцией к высокому;

10-17 баллов – средний показатель с тенденцией к низкому;

9 баллов и меньше – низкий показатель.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

#### **Домашнее задание**

*Проанализируйте ситуацию.* Представьте себе, что вы едете в общественном транспорте, и вам наступил на ногу незнакомый человек. Но он не заметил этого. Как вы отреагируете на это? Разозлитесь или не обратите внимание. Если, вы разозлитесь, правильно ли это? Напишите.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

#### **Занятие 7. Оценка и анализ агрессивного поведения (продолжение)**

#### **Анкетирование**

Заполните анкету.

#### **АНКЕТА «АГРЕССИВЕН ЛИ Я?»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

1. Часто ли вы раздражаетесь? \_\_\_\_\_

2. Быстро ли вы успокаиваетесь? \_\_\_\_\_

3. Способны ли вы ударить обидчика? \_\_\_\_\_
4. Как вы отнесётесь к тому, кто вас обидел? \_\_\_\_\_
5. Как вы отнесётесь к тому, кто над вами злово пошутил? \_\_\_\_\_
6. Когда на вас кричат, что вы делаете в ответ? \_\_\_\_\_
7. Часто ли вы конфликтуете с окружающими людьми? \_\_\_\_\_
8. Срываете ли вы зло на окружающих людях? \_\_\_\_\_
9. Вы считаете себя неуравновешенным человеком? Почему? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Вы считаете себя вспыльчивым человеком? Почему? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
11. Проявляются ли у вас вспышки гнева? Если да, то, как часто? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
12. Ваше поведение по отношению к окружающим можно назвать агрессивным? Если да, то почему? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

#### Домашнее задание

Решите ситуацию. На уроке у вас с учителем произошёл конфликт. Ваши действия? Напишите.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Занятие 8. Агрессивное, неагрессивное поведение

### Диагностика устойчивости к конфликтам ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА УСТОЙЧИВОСТИ К КОНФЛИКТАМ

**Инструкция:** оцените по пятибалльной системе, насколько у вас проявляется каждое из приведенных слева свойств. Обведите выбранную цифру.

1.	Уклоняюсь от спора	5    4    3    2    1	Рвусь в спор
2.	Отношусь к конкуренту без предвзятости	5    4    3    2    1	Подозрителен
3.	Имею адекватную самооценку	5    4    3    2    1	Имею завышенную самооценку
4.	Прислушиваюсь к мнению других	5    4    3    2    1	Не принимаю иных мнений
5.	Не поддаюсь провокации, не завожусь	5    4    3    2    1	Легко завожусь
6.	Уступаю в споре, иду на компромисс	5    4    3    2    1	Не уступаю в споре: победа или поражение
7.	Если взрываюсь, то потом ощущаю чувство вины	5    4    3    2    1	Если взрываюсь, то считаю, что без этого нельзя
8.	Выдерживаю корректный тон в споре, тактичность	5    4    3    2    1	Допускаю тон, не терпящий возражений, беспактность
9.	Считаю, что в споре не надо демонстрировать свои эмоции	5    4    3    2    1	Считаю, что в споре нужно проявлять сильный характер
10.	Считаю, что спор – крайняя форма разрешения конфликта	5    4    3    2    1	Считаю, что спор необходим для разрешения конфликта

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитайте общую сумму баллов.

Уровни устойчивости к конфликтам соответствуют следующим показателям:

40-50 – высокий уровень конфликтостойчивости;

30-39 – средний уровень конфликтостойчивости;

20-29 – уровень выраженной конфликтности;

19 и менее – высокий уровень конфликтности.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

## **Рефлексивная технология «Моё впечатление»**

(Автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Что вам понравилось, что не понравилось на занятии?

- 
2. Ваше впечатление о проведённом занятии?
- 

3. Ваши эмоции после проведённого занятия?
- 
- 

### **Домашнее задание**

*Проанализируйте свою реакцию в ситуации. Посторонний человек сделал вам замечание, по поводу вашего поведения. Ваша реакция? Напишите.*

---

---

---

---

---

### **Занятие 9. Пересмотр своего поведения**

#### **Диагностика социально-психологической установки личности**

#### **ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЛИЧНОЙ УСТАНОВКИ**

#### **«АЛЬТРУИЗМ-ЭГОИЗМ»**

**Инструкция:** ответьте на вопросы «да» или «нет».

1. Вам часто говорят, что вы больше думаете о других, чем о себе? \_\_\_\_\_
2. Вам легче просить за других, чем за себя? \_\_\_\_\_
3. Вам трудно отказать людям, когда они вас о чем-нибудь просят? \_\_\_\_\_
4. Вы часто стараетесь оказать людям услугу, если у них случилась беда или неприятности? \_\_\_\_\_
5. Для себя вы делаете что-либо с большим удовольствием, чем для других? \_\_\_\_\_
6. Вы стремитесь сделать как можно больше для других людей? \_\_\_\_\_
7. Вы убеждены, что самая большая ценность в жизни – жить для других людей? \_\_\_\_\_
8. Вам трудно заставить себя сделать что-то для других? \_\_\_\_\_
9. Ваша отличительная черта – бескорыстие? \_\_\_\_\_
10. Вы убеждены, что забота о других часто идёт в ущерб себе? \_\_\_\_\_

11. Вы осуждаете людей, которые не умеют позаботиться о себе? \_\_\_\_\_
12. Вы часто просите людей сделать что-либо из корыстных побуждений? \_\_\_\_\_
13. Ваша отличительная черта – стремление помочь другим людям? \_\_\_\_\_
14. Вы считаете, что сначала человек должен думать о себе, а потом уже о других? \_\_\_\_\_
15. Вы обычно много времени уделяете своей особе? \_\_\_\_\_
16. Вы убеждены, что не нужно для других сильно напрягаться? \_\_\_\_\_
17. Для себя у вас обычно не хватает ни сил, ни времени? \_\_\_\_\_
18. Свободное время вы используете только для своих увлечений? \_\_\_\_\_
19. Вы можете себя назвать эгоистом? \_\_\_\_\_
20. Вы способны приложить максимальные усилия лишь за хорошее вознаграждение? \_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** Проставляется по 1 баллу при ответах «да» на вопросы 1, 4, 6, 7, 9, 13, 17 и ответах «нет» на вопросы 5, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20. Затем подсчитывается общая сумма баллов.

Чем набранная сумма баллов больше 10, тем в большей степени у субъекта выражен **альtruизм**, желание помочь людям. И наоборот, чем сумма баллов меньше 10, тем больше у субъекта выражена **эгоистическая тенденция**.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

### **Рефлексивная технология «Радуга и дождь»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** Участникам предлагается если понравилось занятие нарисовать радугу и написать, чем понравилось занятие, если не понравилось занятие, то нарисовать дождь и написать, почему оно не понравилось.

*Алгоритм рефлексивной деятельности следующий:*

- обсуждение результатов;
- анализ проведенного занятия.

### **Домашнее задание**

*Самоанализ своего агрессивного поведения.* Проанализируйте своё агрессивное поведение, ответив на следующие вопросы:

- Можете ли вы себя контролировать, когда агрессивны?
  - Как часто ваше агрессивное поведение приносит вам вред?
  - Как вы считаете, своим агрессивным поведением вы можете нанести вред окружающим?
  - Считаете ли вы, что плохо быть агрессивным человеком?
  - Тяжело ли вам изменить своё агрессивное поведение? Почему?
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 
- 

### **Занятие 10. Полное изменение своего агрессивного поведения**

#### **Анкетирование**

Заполните анкету.

#### **АНКЕТА «МОЁ ПОВЕДЕНИЕ»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

1. Хорошо ли к вам относятся окружающие люди?

---

---

2. Как вы относитесь к ним?

---

---

3. Как вы себя обычно ведёте себя?

---

---

4. Как часто вам делают замечания по поводу вашего поведения?

---

---

5. Как вы реагируете на эти замечания?

---

6. Часто ли у вас возникают конфликты из-за тех замечаний, которые вам делают?

---

7. Как часто у вас возникают проблемы из-за вашего поведения? Почему?

---

8. Каким считают ваше поведение окружающие люди?

---

9. Считаете ли вы своё поведение агрессивным?

---

10. Испытываете ли вы трудности из-за своего агрессивного поведения?

---

11. Хотели бы вы изменить своё агрессивное поведение?

---

12. По вашему мнению, как это можно сделать?

---

### **Рефлексивная технология «Мои высказывания»**

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Насколько вам было интересно?

---

---

2. Ваши высказывания о занятии?

---

---

3. Ваши пожелания участникам группы

---

---

### **Домашнее задание**

Ответьте письменно на вопрос. Владеете ли вы своими эмоциями?

---

---

---

---

---

### **Занятие 11. Регуляция эмоциональной сферы**

#### **Диагностика неуправляемой эмоциональной возбудимости** **ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ВОЗБУДИМОСТИ В.В. БОЙКО**

**Инструкция:** ответьте «да» или «нет».

1. Обычно высказываете свои мнения людям откровенно, не особо задумываясь над выбором слов и выражений \_\_\_\_\_
2. Быстро начинаете злиться или впадать в гнев \_\_\_\_\_
3. Можете ударить обидчика, оскорбившего вас \_\_\_\_\_
4. После приема небольшой дозы алкоголя становитесь несдержанными \_\_\_\_\_
5. Можете стать резким или нагрубить, когда заденут ваше самолюбие \_\_\_\_\_
6. В детстве вы убегали из дома, обидевшись на родителей \_\_\_\_\_
7. Обижаетесь по пустякам \_\_\_\_\_
8. Перед важной встречей, событием волнуетесь, нервничаете \_\_\_\_\_
9. Под влиянием эмоций можете сказать, о чём потом будете жалеть \_\_\_\_\_
10. В возбужденном состоянии плохо контролируете свои действия \_\_\_\_\_
11. Вам приходилось расплачиваться за свою вспыльчивость (vas наказывали, объявляли выговор, вас покидали друзья) \_\_\_\_\_
12. Нередко вы быстро покупаете понравившуюся вам вещь, не успев рассмотреть и оценить ее как следует, и оказывается, что купили не то, что надо \_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** За каждый утвердительный ответ начисляется один балл.

**10-12 баллов** – вы очень импульсивный человек, неуправляемая эмоциональная возбудимость.

**5-9 баллов** – у вас есть признаки импульсивности.

**4 балла и меньше** – вы неимпульсивны.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

### Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Какие эмоции вы испытываете к тем людям, которые вам не нравятся?

---

---

---

---

---

---

### **Занятие 12. Регуляция эмоциональной сферы (продолжение)**

#### **Анкетирование**

Заполните анкету.

#### **АНКЕТА «МОЯ ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СФЕРА»** (автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

1. Раздражают ли вас окружающие люди? Почему? \_\_\_\_\_

---

2. Как часто вы срываетесь на них? \_\_\_\_\_

---

3. Считаете ли вы себя раздражительным человеком? \_\_\_\_\_

---

4. Считаете ли вас окружающие люди раздражительным человеком? \_\_\_\_\_

---

5. Как вы реагируете на замечания окружающих людей? \_\_\_\_\_

---

6. Владеете ли вы своими эмоциями независимо от ситуации? \_\_\_\_\_

---

7. Трудно ли вам сдерживать свои эмоции? \_\_\_\_\_

---

8. Как часто вы переживаете за свою несдержанность? \_\_\_\_\_

---

9. Как часто у вас возникают конфликты? Почему? \_\_\_\_\_

---

9. Легко ли вам контролировать свои эмоции в конфликте? \_\_\_\_\_

---

10. Как вы думаете вы эмоциональный человек? \_\_\_\_\_

12. Хотели бы вы научиться контролировать свои эмоции? \_\_\_\_\_

### Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Как вы воспринимаете окружающих вас людей?

---

---

---

---

---

---

### **Занятие 13. Восприятие и понимание окружающих людей**

#### Диагностика принятия окружающих **ШКАЛА ПРИНЯТИЯ ДРУГИХ ФЕЙЯ**

**Инструкция:** прочтайте суждения, если вы считаете, что суждение верно и соответствует вашему представлению о себе и о других людях, то, ответьте на суждения следующим образом: 1 – практически всегда, 2 – часто, 3 – иногда, 4 – случайно, 5 – очень редко.

1. Людей достаточно легко ввести в заблуждение \_\_\_\_\_
2. Мне нравятся люди, с которыми я знаком(а) \_\_\_\_\_
3. В наше время люди имеют очень низкие моральные принципы \_\_\_\_\_
4. Большинство людей думают о себе только положительно, редко обращаясь к своим отрицательным качествам \_\_\_\_\_
5. Я чувствую себя комфортно практически с любым человеком \_\_\_\_\_
6. Всё, о чём люди говорят в наше время, сводится к разговорам о фильмах, телевидении и других глупых вещах подобного рода \_\_\_\_\_
7. Если кто-либо начал делать одолжение другим людям, то они сразу же перестают уважать его \_\_\_\_\_
8. Люди думают только о себе \_\_\_\_\_
9. Люди всегда чем-то недовольны и ищут что-нибудь новое \_\_\_\_\_
10. Причуды большинства людей очень трудно вытерпеть \_\_\_\_\_
11. Людям определенно необходим сильный и умный лидер \_\_\_\_\_
12. Мне нравится быть в одиночестве, вдали от людей \_\_\_\_\_
13. Люди не всегда честно ведут себя с другими людьми \_\_\_\_\_
14. Мне нравится быть с другими людьми \_\_\_\_\_
15. Большинство людей глупы и непоследовательны \_\_\_\_\_
16. Мне нравится быть с людьми, чьи взгляды отличаются от моих \_\_\_\_\_

**17.** Каждый хочет быть приятным для другого\_\_\_\_\_

**18.** Чаще всего люди недовольны собой\_\_\_\_\_

**Обработка и интерпретация результатов.** Подсчитывается сумма баллов, набранная испытуемым.

**60 баллов и больше** – высокий показатель принятия других.

**45-59 баллов** – средний показатель принятия других с тенденцией к высокому.

**30-44 баллов** – средний показатель принятия других с тенденцией к низкому.

**29 баллов и меньше** – низкий показатель принятия других.

**Количество набранных баллов** \_\_\_\_\_

#### **Домашнее задание**

Напишите о своих положительных и отрицательных качествах. Проанализируйте их.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Занятие 14. Мой позитивный «Образ-Я»**

#### **Упражнение «Мои сильные стороны»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** Каждому участнику предлагается заполнить таблицу:

<i>Мои стороны</i>	
<i>Сильные</i>	<i>Слабые</i>

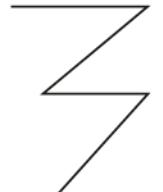
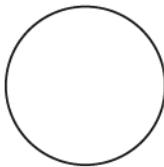
Далее проводится оценка и анализ сильных и слабых сторон участников.

**Диагностика индивидуально-психологических  
особенностей личности**

**МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ЛИЧНОСТИ С ПОМОЩЬЮ  
ПСИХОГЕОМЕТРИЧЕСКОГО ТЕСТА С. ДЕЛЛИНГЕР**

(адаптация А.А. Алексеева и Л.А. Громовой)

**Инструкция:** посмотрите на пять фигур (квадрат, треугольник, прямогольник, круг, зигзаг), изображенных на листе бумаги. Выберите из них ту, в отношении которой Вы можете сказать: это Я! Постарайтесь почувствовать свою форму. Если Вы испытываете сильное затруднение, выберите из фигур ту, которая первой привлекла Вас. Нарисуйте ее и поставьте № 1. Теперь проранжируйте оставшиеся четыре фигуры в порядке вашего предпочтения и нарисуйте их под соответствующими номерами.



*Нарисуй фигуры*

**Обработка и интерпретация результатов.** Какую бы фигуру Вы не поместили на первое место, это Ваша основная фигура или субъективная форма. Она дает возможность определить Ваши главные доминирующие черты характера и особенности поведения – это своеобразные модуляторы. Последняя фигура указывает на форму человека, взаимодействие с которым будет представлять для Вас наибольшие трудности.

*Краткая психогеометрическая характеристика основных форм личности*

**Квадрат** – организованность, пунктуальность, строгое соблюдение правил, инструкций, аналитичность мышления, внимательность к деталям, ориентации на факты, пристрастие к письменной речи, аккуратность, чистоплотность, рациональность, осторожность, сухость, холодность, практичность, экономность, упорство, настойчивость, твердость в решениях, терпеливость, трудолюбие, профессиональная эрудиция, слабый политик, узкий круг друзей и знакомых.

**Треугольник** – лидер, стремление к власти, честолюбие, установка на победу, pragmatism, ориентация на суть проблемы, уверенность в себе, решительность, импульсивность, сила чувств, смелость, неукротимая энергия, склонность к риску, высокая работоспособность, буйные развлечения, нетерпеливость, великолепный политик, остроумие, широкий круг общения, узкий круг близких друзей.

**Прямоугольник** – изменчивость, непоследовательность, неопределенность, возбужденность, любознательность, позитивная установка на все новое, смелость, низкая самооценка, неуверенность в себе, доверчивость, нервность, быстрые, резкие колебания настроения, избегание конфликтов, забывчивость, склонность терять вещи, не пунктуальность, новые друзья, имитация поведения других людей («примеривание ролей»), тенденция к простудам, травмам, дорожно-транспортным происшествиям.

**Круг** – высокая потребность в общении, контактность, доброжелательность забота о других, щедрость, способность к сопереживанию, хорошая интуиция, спокойствие, склонность к самообвинению и меланхолии, эмоциональная чувствительность, доверчивость, ориентация на мнение окружающих, нерешительность, слабый политик, болтливость, способность уговаривать, убеждать других, сентиментальность, тяга к прошлому, склонность к общественной работе, гибкий распорядок дня, широкий круг друзей и знакомых.

**Зигзаг** – жажда изменений, креативность, жажда знаний, великолепная интуиция, одержимость своими идеями, мечтательность, устремленность в будущее, позитивная установка ко всему новому, восторженность, энтузиазм, непосредственность, непрактичность, импульсивность, непостоянство настроения, поведения, стремление работать в одиночку, отвращение к бумажной работе, душа компании, остроумие, безалаберность в финансовых вопросах.

## Рефлексивная технология «Передай своё мнение»

(автор Гончарова О.Л.)

## Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

- #### 1. Ваше мнение о прошедшем занятии?

---

---

- ## 2. Кому вы могли передать своё мнение?

---

Digitized by srujanika@gmail.com

- ### 3. Почему, именно этому человеку?

---

---

## Домашнее задание

Напишите о своем позитивном «Образе-Я», используя результаты диагностики.

## **Занятие 15. Мой позитивный «Образ-Я» (продолжение)**

## **Анкетирование**

## Заполните анкету.

## **АНКЕТА «МОЙ ПОЗИТИВНЫЙ ОБРАЗ»**

(автор Гончарова О.Л.)

**Инструкция:** ответьте на следующие вопросы.

- ### 1. Перечислите свои отрицательные черты характера

---

---

2. Перечислите положительные черты характера \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. Какие черты вашего характера вам не нравятся? Почему? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. Какие черты характера вам помогают в жизни? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Перечислите свои сильные стороны \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. Перечислите свои слабые стороны \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. Как вы оцениваете себя? \_\_\_\_\_
8. Из чего складывается позитивный образ человека? \_\_\_\_\_
9. Из чего складывается ваш позитивный образ? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Может ли вам в жизни помочь ваш позитивный образ? Чем? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**Рефлексивная технология «Раздумье»**

(автор Гончарова О.Л.)

Подведение итогов занятия. Анализ.

Участникам предлагается заполнить анкету:

1. Подумайте, что для вас было важным на этом занятии?

\_\_\_\_\_

2. Подумайте, о том, чтобы вы хотели изменить в себе?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. Подумайте, кто в этом может вам помочь?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Домашнее задание

Ответьте письменно на вопрос. Какие положительные качества вы хотели выработать в себе?

## Занятие 16. Итоговое занятие

## Анкетирование

**Заполните анкету.**

## **АНКЕТА «МОЁ ОТНОШЕНИЕ К ПРОЙДЕННЫМ ЗАНЯТИЯМ»**

(автор Гончарова О.Л.)

- 1. Оцените в баллах, своё отношение к пройденным занятиям (обведите кружком)**

1

2

3

4

5

**2.** Какое занятие вам больше всего понравилось? Почему? \_\_\_\_\_

---

---

---

**3.** Что вам в целом понравилось в занятиях (подчеркни):

- содержание занятий
- форма проведения
- ведущий
- другое \_\_\_\_\_

---

---

---

**4.** Что изменилось в вас после проведенных занятий? \_\_\_\_\_

---

---

---

**5.** Пригодятся ли вам полученные знания на занятиях в дальнейшем?

Чем? \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**СПАСИБО!**

## МЕТОДИКИ ВЫЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ

### МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И ФОРМ АГРЕССИИ А. БАССА и А. ДАРКИ (адаптация А.К. Осникового)

**Инструкция:** Прочитывая или прослушивая зачитываляемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из четырех важных ответов: «ДА», «ПОЖАЛУЙ, ДА», «ПОЖАЛУЙ, НЕТ», «НЕТ».

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо \_\_\_\_\_
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю \_\_\_\_\_
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь \_\_\_\_\_
4. Если меня не попросить по-хорошему, прошу не выполню \_\_\_\_\_
5. Не всегда получаю то, что мне положено \_\_\_\_\_
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной \_\_\_\_\_
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать \_\_\_\_\_
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести \_\_\_\_\_
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека \_\_\_\_\_
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи \_\_\_\_\_
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам \_\_\_\_\_
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется его нарушить \_\_\_\_\_
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства \_\_\_\_\_
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю \_\_\_\_\_
15. Часто бываю не согласен с людьми \_\_\_\_\_
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь \_\_\_\_\_
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же \_\_\_\_\_
18. В раздражении хлопаю дверьми \_\_\_\_\_
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны \_\_\_\_\_
20. Если кто-то строит из себя начальника, я поступаю ему наперекор \_\_\_\_\_
21. Меня немного огорчает моя судьба \_\_\_\_\_
22. Думаю, что многие люди не любят меня \_\_\_\_\_
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной \_\_\_\_\_
24. Увилывающие от работы должны испытывать чувство вины \_\_\_\_\_
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку \_\_\_\_\_
26. Я не способен на грубые шутки \_\_\_\_\_
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмехаются \_\_\_\_\_
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнались \_\_\_\_\_
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится \_\_\_\_\_
30. Довольно многие завидуют мне \_\_\_\_\_

31. Требую, чтобы люди уважали мои права \_\_\_\_\_
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей \_\_\_\_\_
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу \_\_\_\_\_
34. От злости иногда бываю мрачным \_\_\_\_\_
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь \_\_\_\_\_
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания \_\_\_\_\_
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть \_\_\_\_\_
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются \_\_\_\_\_
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям \_\_\_\_\_
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены \_\_\_\_\_
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня \_\_\_\_\_
42. Обижуюсь, когда иногда получается не по-моему \_\_\_\_\_
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием \_\_\_\_\_
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел \_\_\_\_\_
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам» \_\_\_\_\_
46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать все, что о нем думаю \_\_\_\_\_
47. Делаю много такого, что о чем впоследствии сожалею \_\_\_\_\_
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь \_\_\_\_\_
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева \_\_\_\_\_
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться \_\_\_\_\_
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым не легко ладить \_\_\_\_\_
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня \_\_\_\_\_
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ \_\_\_\_\_
54. Неудачи огорчают меня \_\_\_\_\_
55. Дерусь не реже и не чаще других \_\_\_\_\_
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее \_\_\_\_\_
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку \_\_\_\_\_
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо \_\_\_\_\_
59. Раньше думал, что большинство людей говорят правду, но теперь этому не верю \_\_\_\_\_
60. Ругаюсь только от злости \_\_\_\_\_
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть \_\_\_\_\_
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю её \_\_\_\_\_
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу \_\_\_\_\_
64. Бываю грубою по отношению к тем людям, которые мне не нравятся \_\_\_\_\_

65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить \_\_\_\_\_
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает \_\_\_\_\_
67. Часто думаю, что живу неправильно \_\_\_\_\_
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки \_\_\_\_\_
69. Не огорчаюсь из-за мелочей \_\_\_\_\_
70. Мне редко приходит мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня \_\_\_\_\_
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение \_\_\_\_\_
72. В последнее время я стал занудой \_\_\_\_\_
73. В споре часто повышаю голос \_\_\_\_\_
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям \_\_\_\_\_
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить \_\_\_\_\_

*Обработка и интерпретация методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки (адаптация А.К. Осницкого)*

При обработке данных в обычных условиях ответ «ДА» и «ПОЖАЛУЙ, ДА» объединяются (суммируются как ответы «да»), также как и ответы «НЕТ» и «ПОЖАЛУЙ, НЕТ» (суммируются как ответы «нет»).

### *КЛЮЧ 1 для обработки результатов испытания по опроснику*

«1». ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ (к=11):

1+, 9-, 17-, 25+, 33+, 41+, 48+, 55+, 62+, 68+.

«2». ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ (к=8):

7+, 15+, 23+, 31+, 39-, 46+, 53+, 60+, 66-, 71+, 73+, 74-, 75-.

«3». КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ (к=13):

2+, 10+, 18+, 26-, 34+, 42+, 49-, 56+, 63+.

«4». НЕГАТИВИЗМ (к=20)

4+, 12+, 20+, 28+, 36-.

«5». РАЗДРАЖЕНИЕ (к=9):

3+, 11-, 19+, 27+, 35-, 43+, 50+, 57+, 64+, 69-, 72+.

«6». ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ (к=11):

6+, 14+, 22+, 30+, 38+, 45+, 52+, 59+, 65-, 70-.

«7». ОБИДА (к=11):

5+, 13+, 21+, 29+, 37+, 44+, 51+, 58+.

«8». ЧУВСТВО ВИНЫ (к=11):

8+, 16+, 24+, 32+, 40+, 47+, 54+, 61+, 67+.

Номера вопросов со знаком «-» требуют и регистрации ответа с противоположным знаком: если был ответ «ДА», то мы его регистрируем как

ответ «НЕТ», если был ответ «НЕТ», регистрируем как ответ «ДА». Сумма баллов, умноженная на коэффициент, указанный в скобках при каждом параметре агрессивности, позволяет получить удобные для сопоставления – нормированные – показатели, характеризующие индивидуальные и групповые результаты (нулевые значения не просчитываются).

*Суммарные показатели:*

$(«1» + «2» + «3») : 3 = \text{ИА} - \text{индекс агрессивности};$

$(«6» + «7») : 2 = \text{ИВ} - \text{индекс враждебности}.$

### *КЛЮЧ 2* *с бланком для анализа результатов*

<b>«1»</b>	<b>«3»</b>	<b>«5»</b>	<b>«4»</b>	<b>«7»</b>	<b>«6»</b>	<b>«2»</b>	<b>«8»</b>
1+	2+	3+	4+	5+	6+	7+	8+
9-	10+	11-	12+	13+	14+	15+	16+
17-	18+	19+	20+	21+	22+	23+	24+
25+	26-	27+	28+	29+	30+	31+	32+
33+	34+	35+	36-	37+	38+	39-	40+
41+	42+	43+		44+	45+	46+	47+
48+	49-	50+		51+	52+	53+	54+
55+	56+	57+		58+	59+	60+	61+
62+	63-	64+			65-	66-	67+
68+		69-			70-	71+	
		72+				73+	
						74-	
						75-	
11	13	9	20	13	11	8	

А. Басс и А. Дарки предложили опросник для выявления важных, по их мнению, показателей и форм агрессии:

1. Использование физической силы против другого лица – ФИЗИЧЕСКАЯ АГРЕССИЯ.
2. Выражение негативных чувств как через форму (ссора, крик, визг), так и через содержание словесных обращений к другим лицам (угроза, проклятие, ругань) – ВЕРБАЛЬНАЯ АГРЕССИЯ.
3. Использование окольным путем направленных против других лиц сплетен, шуток и проявление ненаправленных, неупорядоченных, взрывов ярости (в крике, топании ногами и т.п.) – КОСВЕННАЯ АГРЕССИЯ.
4. Оппозиционная форма поведения, направленная обычно против авторитета и руководства, которая может нарастать от пассивного сопротивления до активных действий против требований, правил, законов – НЕГАТИВИЗМ.

5. Склонность к раздражению, готовность при малейшем возбуждении излиться во вспыльчивости, резкости, грубости – РАЗДРАЖЕНИЕ.
6. Склонность к недоверию и осторожному отношению к людям, пристекающим из убеждения, что окружающие намерены причинить вред – ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ.
7. Проявления зависти и ненависти к окружающим, обусловленные чувством гнева, недовольства кем-то именно или всем миром за действительные или мнимые страдания – ОБИДА.
8. Отношение и действия по отношению к себе и окружающим, пристекающие из возможного убеждения самого обследуемого в том, что он является плохим человеком, поступает нехорошо: вредно, злобно или бессовестно – АУТОАГРЕССИЯ или ЧУВСТВО ВИНЫ.

## **МЕТОДИКА САМООЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ Г. АЙЗЕНКА**

**Инструкция:** предлагаем Вам описание различных психических состояний. Если это состояние очень подходит Вам, то за ответ ставится 2 балла; если подходит, но не очень, то 1 балл; если совсем не подходит – то 0 баллов. Отметьте галочками ответы.

№	Психические состояния	Подходит	Подходит, но не очень	Не подходит
		2	1	0
1.	Не чувствую в себе уверенности			
2.	Часто из-за пустяков краснею			
3.	Мой сон беспокоен			
4.	Легко впадаю в уныние			
5.	Беспокоюсь о только воображаемых еще неприятностях			
6.	Меня пугают трудности			
7.	Люблю копаться в своих недостатках			
8.	Меня легко убедить			
9.	Я мнительный			
10.	С трудом переношу время ожидания			
11.	Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход			

12.	Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом			
13.	При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя			
14.	Несчастья и неудачи ничему меня не учат			
15.	Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесплодной			
16.	Я нередко чувствую себя беззащитным			
17.	Иногда у меня бывает состояние отчаяния.			
18.	Чувствую растерянность перед трудностями			
19.	В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу, чтобы меня пожалели			
20.	Считаю недостатки своего характера неисправимыми			
21.	Оставляю за собой последнее слово			
22.	Нередко в разговоре перебиваю собеседника			
23.	Меня легко рассердить			
24.	Люблю делать замечания другим.			
25.	Хочу быть авторитетом для окружающих			
26.	Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего			
27.	Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю			
28.	Предпочитаю больше руководить, чем подчинять			
29.	У меня резкая, грубоватая жестикуляция			
30.	Я мстителен			
31.	Мне трудно менять привычки			
32.	Нелегко переключаю внимание			

33.	Очень насторожено отношусь ко всему новому			
34.	Меня трудно переубедить			
35.	Нередко у меня выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться			
36.	Нелегко сближаюсь с людьми			
37.	Меня расстраивают даже незначительные разрушения плана			
38.	Нередко я проявляю упрямство			
39.	Неохотно иду на риск			
40.	Резко переживаю отклонения от принятого мною режима			

*Обработка и интерпретация результатов методики самооценки психических состояний А. Айзенка*

Подсчитайте сумму баллов за каждую из четырех групп вопросов:

1. 1-10 вопросы – тревожность.
2. 11-20 вопросы – фрустрация.
3. 21-30 вопросы – агрессивность.
4. 31-40 вопросы – ригидность.

#### *1. Тревожность*

0-7 баллов – вы не тревожны.

8-14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня.

15-20 баллов – вы очень тревожны.

#### *2. Фрустрация*

0-7 баллов – вы имеете высокую самооценку, устойчивы к неудачам и не боитесь трудностей.

8-14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место.

15-20 баллов – у вас низкая самооценка, вы избегаете трудностей, боитесь неудач.

#### *3. Агрессивность*

0-7 баллов – вы спокойны, выдержаны.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – вы агрессивны, не выдержаны. Есть трудности в работе с людьми.

#### *4. Ригидность*

0-7 баллов – ригидности нет, лёгкая переключаемость.

8-14 баллов – средний уровень.

15-20 баллов – сильно выраженная ригидность, вам противопоказаны смена места работы, изменения в семье.

## **Содержание**

Занятие № 1. Знакомство.....	4
Занятие № 2. Индивидуально-психологические особенности личности и «Образ-Я».....	7
Занятие № 3. Мои цели и смысл жизни.....	9
Занятие № 4. Психология агрессивного поведения.....	12
Занятие № 5. Моё агрессивное поведение.....	14
Занятие № 6. Оценка и анализ агрессивного поведения.....	18
Занятие № 7. Оценка и анализ агрессивного поведения (продолжение) .....	20
Занятие № 8. Агрессивное, неагрессивное поведение.....	22
Занятие № 9. Пересмотр своего поведения.....	23
Занятие № 10. Полное изменение своего поведения.....	25
Занятие № 11. Регуляция эмоциональной сферы.....	27
Занятие № 12. Регуляция эмоциональной сферы (продолжение) .....	28
Занятие № 13. Восприятие и понимание окружающих людей.....	29
Занятие № 14. Мой позитивный «Образ-Я».....	30
Занятие № 15. Мой позитивный «Образ-Я» (продолжение).....	33
Занятие № 16. Итоговое занятие.....	35
Методики выявления агрессии.....	37