

Тест № 1

Инструкция. Предполагаемый опросник выявляет ваш обычный стиль поведения в стрессовых ситуациях и особенности приспособления в социальной среде. Вам необходимо однозначно («да» или «нет») оценить 40 приведенных ниже утверждений. Если вы согласны с утверждением, поставьте около соответствующего ему номера в бланке для ответов знак «+» («да»), если не согласны – то знак «-» («нет»).

Опросник

№	Утверждение	Ответы	
		да	нет
1	Во время спора я часто повышаю голос.		
2	Если меня кто-то раздражает, я могу сказать ему все, что о нем думаю.		
3	Если мне необходимо будет прибегнуть к физической силе для защиты своих прав, я, не раздумывая, сделаю это.		
4	Когда я встречаю неприятного мне человека, я могу позволить себе незаметно ущипнуть или толкнуть его.		
5	Увлечшись спором с другим человеком, я могу стукнуть кулаком по столу, чтобы привлечь к себе внимание или доказать свою правоту.		
6	Я постоянно чувствую, что другие не уважают мои права.		
7	Вспоминая прошлое, порой мне бывает обидно за себя.		
8	Хотя я и не подаю вида, иногда меня гложет зависть.		
9	Если я не одобряю поведение своих знакомых, то я прямо говорю им об этом.		

10	В сильном гневе я употребляю крепкие выражения, сквернословлю.		
11	Если кто-нибудь поднимет на меня руку, я постараюсь ударить его первым.		
12	Я бываю настолько взбешен, что швыряю разные предметы.		
13	У меня часто возникает потребность переставить в квартире мебель или полностью сменить ее.		
14	В общении с людьми я часто чувствую себя «пороховой бочкой», которая постоянно готова взорваться.		
15	Порой у меня появляется желание зло пошутить над другим человеком.		
16	Когда я сердит, то обычно мрачнею.		
17	В разговоре с человеком я стараюсь его внимательно выслушать, не перебивая.		
18	Раньше у меня часто «чесались кулаки» и я всегда был готов пустить их в ход.		
19	Если я знаю, что человек намеренно меня толкнул, то дело может дойти до драки.		
20	Творческий беспорядок на моем рабочем столе позволяет мне эффективно работать.		
21	Я помню, что бывал настолько сердитым, что хватал все, что попадало под руку, и ломал.		
22	Иногда люди раздражают меня только одним своим присутствием.		
23	Я часто удивляюсь, какие скрытые причины заставляют другого человека делать мне что-нибудь хорошее.		
24	Если мне нанесут обиду, у меня пропадет желание разговаривать с кем бы то ни было.		
25	Иногда я намеренно говорю гадости о человеке, которого не		

	люблю.		
26	Когда я взбешен, я кричу самое злобное ругательство.		
27	В детстве я избегал драться.		
28	Я знаю, по какой причине и когда можно кого-нибудь ударить.		
29	Когда я взбешен, то могу хлопнуть дверью.		
30	Мне кажется, что окружающие люди меня не любят.		
31	Я постоянно делюсь с другими своими чувствами и переживаниями.		
32	Очень часто своими словами и действиями я сам себе приношу вред.		
33	Когда люди орут на меня, я отвечаю тем же.		
34	Если кто-нибудь ударит меня первым, я в ответ ударю его.		
35	Меня раздражает, когда предметы лежат не на своем месте.		
36	Если мне не удастся починить сломавшийся или порвавшийся предмет, то я в гневе ломаю или рву его окончательно.		
37	Другие люди мне всегда кажутся преуспевающими.		
38	Когда я думаю об очень неприятном мне человеке, я могу прийти в возбуждение от желания причинить ему зло.		
39	Иногда мне кажется, что судьба сыграла со мной злую шутку.		
40	Если кто-нибудь обращается со мной не так, как следует, я очень расстраиваюсь по этому поводу.		

Ключ для обработки теста

Суммируются баллы по каждому типу агрессии. Каждое утверждение в соответствии с ключом - 1 балл.

Тип агрессии	номер утверждения	
	Да	Нет
ВА	1, 2, 9, 10, 25, 26, 33	17
ФА	3, 4, 11, 18, 19, 28, 34	27
ПА	5, 12, 13, 21, 29, 35, 36	20
ЭА	6, 14, 15, 22, 30, 37, 38	23
СА	7, 8, 16, 24, 32, 39, 40	31