**Тест эмоций (тест Басса-Дарки в модификации Г. В. Резапкиной)**

Уровень эмоциональности индивидуален. Людям, которые не умеют управлять своими эмоциями, не следует выбирать профессии, связанные с общением, обслуживанием, воспитанием, обучением. Низкие значения по тесту эмоций могут свидетельствовать о деликатности, уступчивости и бесконфликтности. Однако таким людям может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Чтобы определить свой уровень эмоциональности, учащимся предлагается прочитать утверждения и заполнить бланк ответов. Если ученик обычно реагирует похожим образом, как сказано в утверждении, следует поставить в клетке с номером вопроса «+», если нет — «-», если он не уверен в ответе — «?».

1. Если я разозлюсь, я могу ударить кого-нибудь.

2. Иногда в гневе я швыряю какой-нибудь предмет.

3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.

4. Пока меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.

5. Мне кажется, что судьба ко мне несправедлива.

6. Я не могу удержаться от того, чтобы начать спор, если собеседник со мной не согласен.

7. Мне не раз приходилось драться.

8. Если меня что-то возмущает, уходя, я могу хлопнуть дверью.

9. Некоторые люди раздражают меня просто своим присутствием.

10. Я нарушаю законы и правила, которые мне не нравятся.

11. Я болезненно переживаю невнимание окружающих к себе.

12. Я могу нагрубить людям, которые мне не нравятся.

13. Я знаю людей, которые способны довести меня до драки.

14. Иногда я выражаю гнев тем, что стучу кулаком по столу.

15. Я часто чувствую, что могу взорваться, как пороховая бочка.

16. Если кто-то пытается мною командовать, я поступаю ему наперекор.

17. Меня легко обидеть.

18. Если я злюсь, я могу выругаться.

19. Если не понимают слов, я применяю силу.

20. В гневе я могу сломать какую-нибудь вещь.

21. Меня раздражают громкие разговоры в общественных местах.

22. Когда со мной разговаривают свысока, мне ничего не хочется делать.

23. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.

24. В споре я часто повышаю голос.

25. На удар я отвечаю ударом.

26. Иногда мне хочется крушить все вокруг.

27. Я раздражаюсь из-за мелочей.

28. Того, кто любит командовать, я стараюсь поставить на место.

29. Я заслуживаю больше похвал и внимания, чем получаю.

30. Я могу угрожать, хотя не собираюсь приводить угрозы в исполнение.

**Обработка результатов** предполагает подсчёт числа утверждений в каждой строке бланка ответов, отмеченных знаком «+». За каждый положительный ответ начисляется один балл. Полученные суммы записываются рядом с буквами ФА, КА, Р, Н, О, СА.

4-5 баллов - выраженная агрессия, которая может осложнять выполнение профессиональных обязанностей и личную жизнь.

Рекомендована консультация психолога.

2-3 балла - разумный баланс между стремлением к достижению своих целей и уважением к потребностям других людей.

0-1 балл - уступчивость и бесконфликтность. Однако вам может не хватать упорства в достижении своих целей и отстаивании своей позиции.

Шесть строк - это шесть видов агрессивного поведения.

*Физическая агрессия* (ФА) (Nº 1, 7, 13, 19, 25) проявляется в виде склонности решать вопросы с позиции силы. Эта стратегия поведения свойственна неуравновешенным, незрелым и неуверенным людям, имеющим негативный опыт общения, подкреплённый неправильным воспитанием. Людям, склонным к проявлению физической агрессии, не рекомендуются профессии, связанные с такими видами деятельности, как обучение, воспитание, обслуживание, руководство.

*Косвенная агрессия* (КА) (Nº 2, 8, 14, 20, 26) проявляется в бессмысленных и разрушительных действиях, цель которых - сброс негативных эмоций (вандализм, битьё посуды, хлопанье дверями). Людям, склонным к проявлению косвенной агрессии, не рекомендуются профессии, связанные с работой с людьми.

*Раздражительность* (Р) (Nº 3, 9, 15, 21, 27), то есть недовольство ситуацией или другим человеком, проявляется в виде презрительной мимики, пренебрежительных жестов, язвительных высказываний. В основе раздражения нередко лежат личностные проблемы, проблемы со здоровьем, переутомление, необходимость заниматься нелюбимым делом, недостатки воспитания. Раздражительный человек передаёт своё состояние окружающим, снижая свою и чужую работоспособность. Раздражительным людям не рекомендуются профессии, связанные с такими видами деятельности, как обучение, воспитание, обслуживание и руководство.

*Негативизм* (Н) (Nº 4, 10, 16, 22, 28) - реакция, типичная для подростков, однако она нередко проявляется у эмоционально незрелых взрослых, совершающих бессмысленные и вредные в первую очередь для себя поступки из чувства протеста. Основой негативизма могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, неправильное воспитание.

*Обидчивость* (O) (Nº 5, 11, 17, 23, 29) — ничем не оправданная готовность видеть в словах и поступках других людей насмешку, пренебрежение, желание унизить. Основой обидчивости могут быть личностные проблемы, проблемы со здоровьем, негативный опыт, неправильное воспитание.

*Словесная агрессия* (CA) (Nº 6, 12, 18, 24, 30) проявляется в речевой несдержанности. Обидное, неуместное, грубое или язвительное слово способно разрушить отношения между людьми и запустить любую форму агрессивного поведения. Людям с высокой словесной агрессией не рекомендуются профессии, связанные с общением, управлением, консультированием, обслуживанием, обучением, воспитанием.

**Бланк ответов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | 7 | 13 | 19 | 25 | ФА |
| 2 | 8 | 14 | 20 | 26 | КА |
| 3 | 9 | 15 | 21 | 27 | Р |
| 4 | 10 | 16 | 22 | 28 | Н |
| 5 | 11 | 17 | 23 | 29 | О |
| 6 | 12 | 18 | 24 | 30 | СА |