

## Эмоциялар сынағы

### (Г. Резапкинаның модификациясындағы Басс-Дарки сынағы)

#### Нұсқаулық.

Әркім өз эмоцияларын ұстау қиын болатын жағдайға тап болды. Келесі мәлімдемелерді оқыңыз. Егер сіз дәл осылай әрекет етсеңіз, жауабыңыздың нөмірін шеңбермен сызыңыз.

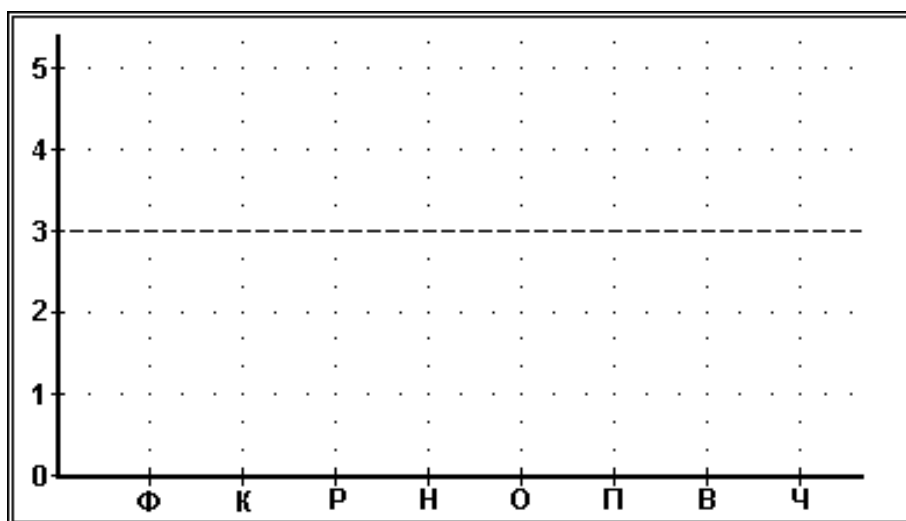
1. Егер мен ашулансам, біреуді ұра аламын.
2. Кейде менің тітіркенетінім сонша, қолыма түскен заттарды лақтырамын
3. Мен оңай ашуланамын, бірақ тез тынышталамын.
4. Менен өтініп сұрамайынша, өтінішті орындамаймын.
5. Менің ойымша, тағдыр маған әділетсіз.
6. Мен адамдардың сыртымнан сөйлейтінін білемін.
7. Егер менімен келіспесе, дауласудан тайынбаймын.
8. Егер мен біреуді алдасам, артынан өкінемін.
9. Маған бірнеше рет төбелесуге тура келді.
10. Мен ашуланған кезде есікті тарсылдатамын.
11. Кей адамдардың менің жанымда болғанынын өзі ,мені тітіркендіреді.
12. Мен маған ұнамайтын заңдар мен ережелерді бұзамын.
13. Кейде менде қызғаныш сезімі болады, бірақ мен оны көрсетпеймін.
14. Менің ойымша, көптеген адам мені ұнатпайды.
15. Мен адамдардан менің құқықтарымды құрметтеуді талап етемін.
16. Кейде менің ойыма өзім ұялатын ойлар келеді.
17. Мені төбелеске апаратын адамдарды білемін.
18. Кейде мен үстелді ұрып, ашуланғанымды білдіремін.
19. Мен көбінесе оқ-дәрі бөшкесі сияқты жарылып кететінімді сеземін.
20. Егер біреу маған бұйрық беруге тырысса, мен оған қарсы әрекет етемін.
21. Мен шынайы жек көретін адамдар бар.
22. Көптеген адам мені көре алмайды.
23. Егер ашулансам, ұрсыса аламын.
24. Жұмыстан қашатын адамдар өздерін кінәлі сезінуі керек.
25. Егер олар сөзді түсінбесе, мен күш қолданамын.
26. Кейде мен қолыма түскен затты алып, оны сындырамын.
27. Мен өзіме ұнамайтын адамдарға дәрекілік көрсете аламын.
28. Егер олар менімен менсінбей сөйлесе, ештеңе істегім келмейді.
29. Мен әдетте адамдарға деген жаман көзқарасты жасыруға тырысамын.
30. Кейде адамдар маған күлетін сияқты көрінеді.
31. Егер біреу мені ренжітсе, мен олар туралы не ойлайтынымды айтамын.
32. Мен ата-анама көп көмектеспеймін.
33. Мен соққыға соққымен жауап беремін.

34. Дауда мен жиі дауыс көтеремін.
35. Мен ұсақ-түйекке ашуланамын.
36. Мен бұйрық беруді ұнататын адамды орнына қоюға тырысамын.
37. Мен алғаннан гөрі көбірек мақтауға және назар аударуға лайықпын.
38. Маған зиян тигізгісі келетін жауларым бар.
39. Мен қорқытуым мүмкін, бірақ мен оны жүзеге асырғым келмейді.
40. Мен артынан өкінетін нәрселерді жиі жасаймын.

Сынып : \_\_\_\_\_ Аты-жөні: \_\_\_\_\_

**Жауаптардың бланкісі**

Физикалық агрессия (Ф)	1	9	17	25	33
Жанама агрессия (Ж)	2	10	18	26	34
Тітіркену (Т)	3	11	19	27	35
Негативизм (Н)	4	12	20	28	36
Өкпелегіштік (Ө)	5	13	21	29	37
Күдіктенгіш (К)	6	14	22	30	38
Ауызша агрессия (А)	7	15	23	31	39
Кінә сезімі (К)	8	16	24	32	40



**Нәтижелерді өңдеу.**

Әр жолдағы белгіленген нөмірлердің санаңыз. Графикте әрқайсысы агрессияның әртүрлі формаларына сәйкес келетін жеті нүктені белгілеп, оларды қосыңыз. Пунктирмен эмоциялардың көрінуінің орташа деңгейі, көптеген адамдар үшін жиі кездеседі. Агрессия деңгейі жоғары адамдар айналасында қақтығыстар тудырады. Егер сіздің диаграммадағы нүктелеріңіз ортаңғы сызықтан жоғары болса, агрессияның келесі түрлерінің ауырлығы туралы айтуға болады:

Физикалық агрессия – сіз агрессияның ең қарабайыр түріне бейімсіз. Сізге мәселелерді күш тұрғысынан шешу тән. Мүмкін сіздің өмір салтыңыз бен жеке

ерекшеліктеріңіз өзара әрекеттесудің тиімді әдістерін іздеуге кедергі келтіруі мүмкін. Сіздің агрессияңызға жауап алу қаупі бар.

Жанама агрессия – әрине, серіктестің басынан емес үстелді ұрған әлдеқайда дұрыс. Алайда, бұған үйренудің қажеті жоқ. Жиһазды, ыдыс-аяқты аяңыз. Өйткені, бұл тікелей шығындар ғой. Сондай-ақ, жарақаттанып қалу мүмкін.

Тітіркену – жаман немесе тіпті жақсы жасырылған агрессия бірден басқа адаммен қарым-қатынасты үзбейді, бірақ ол күкірт қышқылы сияқты сыртқа шықпайынша сізді іштен жейді. Шыққан кезде – «физикалық және жанама агрессияны» қараңыз.

Негативизм – бұл наразылық сезімінен мағынасыз және тіпті деструктивті әрекеттер жасайтын жасөспірімге тән реакция.

Реніш – басқа адамдардың сөздері мен іс-әрекеттерін келеке-мазақ, немқұрайлылық, қорлауға деген ұмтылыс ретінде көруге дайын болу. Өмірді керемет уландырады.

Күдік – басқалардың сөздері мен іс-әрекеттерінде сізге қарсы бағытталған жасырын ниетті көруге дайын болу. Төтенше жағдайларда бұл денсаулықтың симптомы болуы мүмкін.

Ауызша агрессия – өз есеңзді жібермейсіз. Ол бекер. Ойланбаған сөздің салдары төбелеске қарағанда әлдеқайда жойқын болуы мүмкін. Алайда, біреуі екіншісіне кедергі жасамайды.

Кінә – сіз ешкімді ұрған жоқсыз, ештеңені сындырмадыңыз, ешкімге айқайламадыңыз. Сонда ыңғайсыздық сезімі, бір нәрсеге кінәлі екеніңізді сезіну қайдан пайда болады? Егер сіз өзіңіздің эмоцияларыңыз үшін өзіңізді жауапты сезінсеңіз, онда сіз оларды басқара аласыз.