

## **Опросник для дифференциального диагноза агрессии и аутоагрессии.**

**Методика разработана Е. П. Ильиным для определения направленности агрессии на себя или на других.**

Подсчитывается общая сумма баллов по каждой шкале.

*Ключ.*

**Шкала аутоагрессии** (направленность на себя): начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15 и ответы «нет» по пунктам 17 и 19.

**Шкала гетероагрессии** (направленность на других): начисляется по 1 баллу за ответы «да» по пунктам 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, и ответы «нет» по пунктам 18, 20.

*Интерпретация:*

Сравнение полученных баллов позволяет судить о том, какой вид агрессии более выражен у данного человека.

*Инструкция:* Сейчас я оглашу ряд положений, касающихся Вашего поведения. Если они соответствуют имеющейся у Вас тенденции реагировать именно так, рядом с номером зачитываемого положения поставьте знак «+», если нет - то знак «-».

*Текст опросника*

1. Я не могу удержаться от грубых слов в свой адрес, если допускаю оплошность в каком-нибудь важном для меня деле.
2. Подчас я требую в резкой форме, чтобы уважали мои права.
3. Когда у меня что-то не получается в совместной работе с другими, я прежде всего ругаю самого себя, а не партнеров.
4. От злости я часто посылаю проклятия своему обидчику.
5. При возникновении конфликта с другими людьми я чаще всего обвиняю себя.
6. Если кто-нибудь меня раздражает, я готов сказать все, что о нем думаю.
7. Я часто проклиная себя за то, что сделал не то, что хотел.
8. Когда на меня кричат, я тоже начинаю кричать в ответ.
9. Иногда я выражаю досаду на себя каким-нибудь физическим действием (ударяю себя по бедру, по лбу и т. п.).
10. Я часто просто угрожаю людям, хотя и не собираюсь приводить угрозу в исполнение.
11. Если я совершаю поступок, который кажется мне недостойным, я долго корю себя, не стесняясь при этом в выражениях в свой адрес.
12. Я не могу удержаться от грубых слов, если кто-то не согласен со мной.
13. Если я делаю глупость, то ругаю себя последними словами.
14. В споре я часто начинаю сердиться и кричать.
15. Когда кто-то не отдает мне долг, я обвиняю прежде всего самого себя: так мне, дураку, и надо.
16. Я бываю грубоват с людьми, которые мне не нравятся.
17. Поссорившись с кем-то, я никогда не обвиняю себя.

18. Я не умею «поставить человека на место», даже если он этого заслуживает.
19. Даже если я злюсь на себя, я не прибегаю к сильным выражениям в свой адрес.
20. Как бы ни был я зол, я стараюсь не оскорблять других.

**Помните! Аутоагрессия- это зависимость,**  
**от которой нужно избавляться.**  
**Берегите себя!**