

## **ОПРОСНИК «РЕАКЦИЯ СУПРУГОВ НА КОНФЛИКТ»**

А. С. Кочарян, Г.С. Кочарян, А.В. Киричук (1986) разработали опросник «Реакция супругов на конфликт» (только женский вариант).

### **Описание**

Методика позволяет диагностировать восприятие и понимание супругами друг друга и конфликтной ситуации, а также индивидуально-специфические защитные паттерны супругов. Опросник состоит из 89 утверждений, которые "работают" на 8 шкал: неконструктивные установки на брак, депрессия, протективные механизмы, дефензивные механизмы, агрессия, соматизация тревоги, фиксация на психотравме, контрольная шкала. Большая часть утверждений была сформулирована авторами, ряд утверждений был взят из ММРІ, а также из опросника Р. Нигневицкого по диагностике личностной ригидности (Залевский Г.В., 1976).

**Инструкция:** Цель опросника - выяснить ваши взгляды относительно некоторых семейных проблем. Вам будет предложен ряд утверждений. Если вы согласны с утверждением, то поставьте в опросном листе знак «+» против соответствующего номера утверждения; если же вы не согласны, поставьте знак «-». Избегайте ответов «затрудняюсь ответить». Вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому представьте себе типичные ситуации, обычные для вас, не задумываясь над деталями. Ответ долго не обдумывайте - давайте первый приходящий в голову. Не пропускайте ничего, обязательно отвечайте подряд на каждый вопрос. Возможно, некоторые утверждения вам трудно будет отнести к себе, но попытайтесь представить себя в этой ситуации и дайте наиболее подходящий ответ. Помните, что «плохих» и «хороших» ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Мы знаем, что вам будет трудно, но попытайтесь ответить как можно искреннее.

### **Текст опросника (женский вариант)**

1. Нельзя не считаться с настроением мужа.
2. Я редко испытываю чувство вины.
3. Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня муж: каких слов, дел и т. п.
4. В последнее время у меня часто что-либо болит.
5. После ссор я быстро прихожу в себя.
6. В последнее время у меня часто бывает ощущение, будто голова стянута обручем.
7. Никогда не случилось, чтобы я нетактично поступила по отношению к преподавателю.
8. Редко случается так, что я упрекаю мужа в прошлых ошибках.
9. Я не имею никаких недостатков.
10. Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к мужу в зависимости от требования ситуации.
11. Я почти никогда не ввязываюсь в ссоры в публичных местах (в очереди, автобусе, кинозале и т. п.).
12. В последнее время меня часто беспокоит желудок.
13. Меня стали раздражать знакомые, друзья, и я стала чаще с ними ссориться.
14. Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.
15. Я часто сама себе неприятна.
16. За зло, которое мне причиняет муж, я плачу ему тем же.
17. Никогда не опаздывала на работу или на учебу.
18. Временами мне так и хочется выругаться.
19. У моего мужа практически нет достоинств.
20. Муж часто намеренно хочет меня обидеть.

21. Я обычно очень тщательно, в деталях, продумываю сложившуюся семейную ситуацию.
22. Если семейная жизнь не сложилась, то лучше сразу развестись.
23. У нас в семье все в порядке, и я не пойму, почему мой муж недоволен.
24. У меня редко бывает сниженное настроение.
25. Когда муж меня очень обижает, я долго не могу этого забыть.
26. Вообще я неплохой человек, но муж не достоин хорошего отношения к себе.
27. Мне часто жалко себя.
28. За последнее время состояние моего здоровья не улучшилось.
29. Я не желаю обсуждать с мужем мои недостатки: у него хватает своих.
30. Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над мужем.
31. Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с мужем, стараюсь не замечать его.
32. Меня многое интересует, я человек любознательный.
33. Порой у меня возникает такое чувство, что я больше не участник семейных ссор и конфликтов, я как бы их наблюдатель.
34. Никакие дела (работа, учеба и т. п.) не снижают моего внутреннего напряжения.
35. В жизни не было ни одного случая, чтобы я нарушила обещание.
36. Я часто уступаю мужу, чтобы улучшить наши отношения.
37. Часто бывает так, что я долго не разговариваю с мужем.
38. Считаю, что любые кардинальные решения семейной проблемы опасны и неэффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, чтобы было возможно жить вместе.
39. Несколько раз в неделю меня стали беспокоить неприятные ощущения под ложечкой.
40. Все кажется мне каким-то серым, безликим и одинаковым.
41. Все, что происходит у меня в семье, ужасно неприятно, но я не одинока в своих проблемах (у многих так), и это меня несколько успокаивает.
42. Я могла бы простить обиду, нанесенную мне мужем, но не забыть ее.
43. У меня почти никогда не бывает желания крушить и ломать все вокруг.
44. Я часто задумываюсь, как на моем месте поступил бы другой человек.
45. В семейной жизни я всегда руководствуюсь благими намерениями, и странно, что муж этого не понимает.
46. Иногда я люблю немного прихвастнуть.
47. Я понимаю тех людей, которые отдают значительную часть времени семье.
48. Я часто думаю о том, что детский период моей жизни был самым лучшим, и хочется снова стать ребенком.
49. Современный брак не имеет никакой ценности: обычно люди вступают в брак лишь по необходимости.
50. Мои мысли и действия бывают часто замедленны.
51. Предпочитаю уклоняться от выяснения отношений с мужем.
52. У меня редко возникают раздражение и гнев по отношению к мужу.
53. Из-за постоянных ссор с мужем я зла на весь мир: могу выместить раздражение на всяком, кто подвернется под руку.
54. Иногда в голову приходят такие мысли, в которых никому не хочется признаваться.
55. Современные мужчины не могут быть хорошими мужьями.
56. В последнее время я стала часто «ощущать» свое сердце.
57. Обычно я не говорю мужу, что мы очень разные по характеру, темпераментам, интересам.
58. Жизнь незамужних женщин имеет значительные преимущества.
59. В последнее время я значительно больше стала интересоваться тем, как укрепить свое здоровье (диетой, бегом, йогой и т. п.).
60. Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с мужем.
61. Я редко грущу.
62. Сложившаяся семейная ситуация меня угнетает, но я считаю себя не в состоянии что-либо предпринять.
63. Обычно я заранее продумываю, как вести себя в сложной семейной ситуации.
64. Некоторые считают, что я бываю слишком строга к мнениям мужа, но я уверена, что он этого заслуживает.
65. Я всегда пытаюсь понять мужа, несмотря даже на то, что он таких попыток не предпринимает.

66. В последнее время я стала больше заботиться о своем здоровье.
67. Большинство проблем, возникающих в семейной жизни, не имеет однозначного решения.
68. Мне нравятся люди, с которыми мне приходилось встречаться, даже те, которым я не симпатична.
69. Порой я могу причинять душевную или физическую боль мужу.
70. В моей семье не все благополучно, но я верю, что все будет так, как суждено.
71. Ничего особенного не произошло: поскандалили, поссорились, в жизни всякое бывает.
72. Я почти всегда могу сдержаться и не наговорить лишнего, не сделать мужу неприятное.
73. Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда отвечаю в тот же день.
74. В последнее время я часто и не за дело стала наказывать сына (дочь).
75. Я часто ощущаю свою бесполезность и бессилие.
76. На работе я почти никогда не ввязываюсь в ссоры и конфликты с сотрудниками и начальством.
77. Мне совсем не хочется, чтобы меня пожалели, посочувствовали мне.
78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям своего мужа.
79. Иногда я люблю посмеяться, слушая неприличные шутки, остроты.
80. Я редко чувствую усталость.
81. Мои знакомые считают, что я не совсем правильно оцениваю семейную ситуацию: чрезвычайно упрощаю ее или, наоборот, усложняю.
82. Я часто злюсь на своих родителей и ссорюсь с ними.
83. Я ничего не могу сделать для улучшения семейной ситуации: это зависит не от меня, а является проявлением общей закономерности, характерной для современной семьи.
84. Хочется уехать, забыться.
85. Не собираюсь менять свои привычки, даже если они не нравятся мужу.
86. Иногда случается, что я говорю неправду.
87. Я способна многое сделать.
88. Мне часто говорят, что я неправильно понимаю своего мужа.
89. У меня часто бывает ощущение физической слабости.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

#### **Ключ**

##### **1. Неконструктивные установки на брак:**

«+»»» 14,22,29,38,51,85

«-»»» 1,8,36,44,57,65

##### **2. Депрессия:**

«+»»» 15,27,40,50,75,89

«-»»» 2,24,32,61,80,87

##### **3. Протективные механизмы (поддержка):**

«+»»» 19, 23,31,45,48,71, 81. 84, 88

«-»»» 3,21,63,77

##### **4. Дефензивные механизмы (избегание):**

«+»»»» 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83

«-»»»» 34, 47

##### **5. Агрессия:**

«+»»» 13,16,18,53,69,74,82

«-»»»» 11,30,43,52,72,76,78

##### **6. Соматизация тревоги:**

«+»»»» 4,6,12,39,56,59,66

«-»»»» 28

##### **7. Фиксация на психотравме:**

«+»»»» 20, 25, 37, 42, 64

«-»»»» 5,10,67

8. Контрольная шкала:

«+»>> 7, 9, 19,35,68,73

«-»>> 46, 54, 79. 86.

Шкала *неконструктивные установки на брак (НУ)* диагностирует такие виды установок партнера, которые дезинтегрируют семейную структуру, препятствуют терапевтической реконструкции супружеских отношений.

В шкалу *депрессии (Д)* вошли такие утверждения, которые отражают 3 вида депрессии: классическую («заторможенность», замедление двигательной активности, замедление процессов мышления), астеническую (слабость, вялость) и апатическую (снижение интереса, инициативы, безразличие), а также чувство вины, которое может включаться в депрессию.

Шкала *протективных механизмов (ПМ)* диагностирует тот тип защит, который приводит к недопущению в сознание психотравмирующей информации (вытеснение, отрицание затруднений, регрессия). Регрессия (слабость, беспомощность, стремление к помощи и поддержке) может иметь разную природу – защитную и манипулятивную. Регрессия может выступать как вариант психологической защиты (стремление уйти от решения семейных проблем, делегирование ответственности супругу).

Шкала *дефензивных механизмов (ДМ)* диагностирует тип защит, обозначенных как «реинтерпретативная активность», - психотравмирующая информация, которая допускается в сознание за счет ее искажения (рационализация, изоляция, интеллектуализация).

В шкалу *агрессии (А)* вошли утверждения, связанные как с прямой физической и вербальной агрессией, так и смещенной.

В шкалу *соматизация тревоги (СТ)* включены утверждения, касающиеся общей соматизации (голова — сердце — желудок, общая озабоченность здоровьем).

Шкала *фиксации на психотравме (Ф)* включает утверждения, свидетельствующие о "застревании" аффекта и интеллекта на психической травме.

Шкалы опросника являются внутренне согласованными, функционально независимыми. Контрольная шкала интерпретируется по «сырым» баллам. Если клиент, набирает 6 и более баллов, то опросник не интерпретируется. В противном случае необходимо подсчитать полученные данные ("сырые" баллы) и перевести их в Т-показатели по каждой шкале (см. таблицу № 1).

**Таблица** Перевод "сырых" баллов в Т-шкалу

"Сырые" баллы	Т — баллы						
	НУ	Д	ПМ	ДМ	А	СТ	Ф
0	25	20	23	31	30	34	29
1	31	24	27	36	33	40	35
2	36	29	31	41	37	45	41
3	41	33	36	46	40	50	47
4	47	37	40	51	44	51	53

5	52	42	45	59	47	60	59
6	58	46	49	61	51	66	65
7	63	50	54	66	54	71	71
8	68	55	58	70	58	76	77
9	74	59	62	75	61		
10	79	64	67	80	65		
11	84	68	71	85	68		
12	90	72	76	90	72		
13	80		75				
14			79				

Если испытуемый набрал менее 30 баллов, то выраженность признака низкая, если 30–40 баллов — наблюдается средняя выраженность признака с тенденцией к низкой, 60-70 баллов – средняя с тенденцией к высокой выраженности, свыше 70 баллов – признак ярко выражен.

#### ***Варианты применения***

1. Опросник может использоваться для научных исследований (женская выборка).
2. Опросник может быть использован в коррекционной работе с супружеской парой.
  - Использование только женского варианта опросника для работы с парой требует от специалиста корректной коммуникации с клиентами. В ряде случаев необходимо партнерам объяснить, что результаты теста для мужчин являются надежными и достаточными для психотерапии, но не проверенными для использования в научных целях.
  - Т.к. авторами предложен только женский вариант опросника, то заполнение опросника супругой в домашних условиях может служить повышению интереса и мотивации супруга для включения в коррекционную работу.
  - Партнеры могут отвечать на вопросы во время встречи или дома, получив опросник в качестве домашнего задания (принимая во внимание, что вариант для мужчин не является валидным).
  - Супруга может отвечать на вопросы теста не только «от своего имени», но и предполагая ответы партнера. Сходства и различия при сопоставлении являются фокусом детального анализа на встрече с супружеской парой.
3. В профилактическом консультировании на этапе принятия решения о вступлении в брак. Необходимо детальное обсуждение результатов с партнерами.
4. Тест может служить инструментом оценки эффективности проведенной работы с парой.

## **ОПРОСНИК СУПРУЖЕСКОЙ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ**



13	Доволен тем, сколько мой партнер курит, пьет и другими его/ее привычками		
14	Удовлетворен моими отношениями с членами семьи моего супруга/партнера (например, его или ее родителями, братьями, сестрами)		
15	Доволен тем, как мой супруг/партнер общается с членами моей семьи (то есть с моими родителями, братьями, сестрами и т.д.)		
16	Доволен внешностью своего партнера		

### ***Интерпретация***

Общий балл имеет меньшее значение, чем баллы по отдельным пунктам. Так как общее количество оценок колеблется от 16 до 160, то показатель ниже 80 свидетельствует о значительной неудовлетворенности супружескими отношениями. Тем не менее наиболее продуктивным является обсуждение отдельных баллов, уточнение, почему определенные пункты оценены на 9 или 10 баллов, тогда как другие оценены только на 3 или 4. также имеет смысл проанализировать различия в оценках, поставленных за себя и за партнера.

### ***Варианты применения***

1. Опросник может быть использован в коррекционной работе с супружеской парой.
  - Партнеры могут отвечать на вопросы во время встречи или дома, получив опросник в качестве домашнего задания.
  - Партнеры могут отвечать на вопросы теста не только «от своего имени», но и предполагая ответы партнера. Сходства и различия при сопоставлении являются фокусом детального анализа на встрече с супружеской парой.
  - Простота использования опросника делает возможным его применение для партнеров в домашних условиях, когда предполагается его самостоятельное обсуждение в рамках свободного взаимодействия или предписанного задания, например, «Вечерней конференции».
2. В профилактическом консультировании на этапе принятия решения о вступлении в брак. Необходимо детальное обсуждение результатов с партнерами.
3. Тест может служить инструментом оценки эффективности проведенной работы с парой.

## **ТЕСТ-ОПРОСНИК УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ**

Тест-опросник удовлетворенности браком (ОУБ), разработан В. В. Столиным, Т. Л. Романовой, Г. П. Бутенко.

### ***Описание***

Тест-опросник предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком, а также степени согласования-рассогласования удовлетворенности браком у той или иной социальной группы. Опросник представляет собой одномерную шкалу, состоящую из 24 утверждений, относящихся к различным сферам: восприятия себя и партнера, мнения, оценки, установки и т.д.

***Инструкция:*** внимательно читайте каждое утверждение и выбирайте один из трех предлагаемых вариантов ответов. Старайтесь избегать промежуточных ответов типа "трудно сказать", "затрудняюсь ответить" и т.д.

***Вопросы теста:***

1. Когда люди живут так близко, как это происходит в семейной жизни, они неизбежно теряют взаимопонимание и остроту восприятия другого человека: а) верно, б) не уверен, в) неверно.
2. Ваши супружеские отношения приносят Вам: а) скорее беспокойство и страдание, б) затрудняюсь ответить, в) скорее радость и удовлетворение.
3. Родственники и друзья оценивают Ваш брак: а) как удавшийся, б) нечто среднее, в) как неудавшийся.
4. Если бы Вы могли, то: а) Вы бы многое изменили в характере Вашего супруга (Вашей супруги), б) трудно сказать, в) Вы бы не стали ничего менять.
5. Одна из проблем современного брака в том, что все "придается", в том числе и сексуальные отношения: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
6. Когда Вы сравниваете Вашу семейную жизнь с семейной жизнью Ваших друзей и знакомых, Вам кажется: а) что Вы несчастнее других, б) трудно сказать, в) что Вы счастливее других.
7. Жизнь без семьи, без близкого человека — слишком дорогая цена за полную самостоятельность: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
8. Вы считаете, что без Вас жизнь Вашего супруга (Вашей супруги) была бы неполноценной: а) да, считаю, б) трудно сказать, в) нет, не считаю.
9. Большинство людей в какой-то мере обманываются в своих ожиданиях относительно брака: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
10. Только множество различных обстоятельств мешает подумать Вам о разводе: а) верно, б) не могу сказать, в) неверно.
11. Если бы вернулось время, когда Вы вступали в брак, то Вашим мужем (женой) мог бы стать: а) кто угодно, только не теперешний супруг (супруга), б) трудно сказать, в) возможно, что именно теперешний супруг (супруга).
12. Вы гордитесь, что такой человек, как Ваш супруг (супруга), рядом с Вами: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
13. К сожалению, недостатки Вашего супруга (супруги) часто перевешивают его достоинства. а) верно, б) затрудняюсь сказать, в) неверно.
14. Основные помехи для счастливой супружеской жизни кроются: а) скорее всего в характере Вашего супруга (супруги), б) трудно сказать, в) скорее, в Вас самих.
15. Чувства, с которыми Вы вступали в брак: а) усилились, б) трудно сказать, в) ослабли. 16. Брак притупляет творческие возможности человека: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
17. Можно сказать, что Ваш супруг (супруга) обладает такими достоинствами, которые компенсируют его недостатки: а) согласен, б) нечто среднее, в) не согласен.
18. К сожалению, в Вашем браке не все обстоит благополучно с эмоциональной поддержкой друг друга: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
19. Вам кажется, что Ваш супруг (супруга) часто делает глупости, говорит невпопад, неуместно шутит: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
20. Жизнь в семье, как Вам кажется, не зависит от Вашей воли: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
21. Ваши семейные отношения не внесли в жизнь того порядка и организованности, которых Вы ожидали: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
22. Не правы те, кто считает, что именно в семье человек меньше всего может рассчитывать на уважение: а) согласен, б) трудно сказать, в) не согласен.
23. Как правило, общество Вашего супруга (супруги) доставляет Вам удовольствие: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.
24. По правде сказать, в Вашей супружеской жизни нет и не было ни одного светлого момента: а) верно, б) трудно сказать, в) неверно.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

Если выбранный испытуемым вариант ответа совпадает с ключевым (эти ответы приводятся ниже), то данный испытуемый получает 2 балла. Если он избрал промежуточный вариант ответа (вариант «б») — 1 балл. За ответ, не совпадающий ни с ключевым, ни с промежуточным, испытуемый получает 0 баллов. Далее подсчитывается суммарный балл по всем ответам.

Возможный диапазон тестового балла - от 0 до 48 баллов. Высокий балл говорит об удовлетворенности браком.

Ключевые ответы: 1в, 2в, 3а, 4в, 5в, 6в, 7а, 8а, 9в, 10в, 11в, 12а, 13в, 14в, 15а, 16в, 17а, 18в, 19в, 20в, 21в, 22а, 23а, 24в.

Расшифровка:

0-16 баллов — полная неудовлетворенность;

17-22 балла — значительная неудовлетворенность;

23-26 баллов — скорее неудовлетворенность, чем удовлетворенность;

27-28 баллов — частичная удовлетворенность, частичная (примерно в равной степени) неудовлетворенность.

29-32 балла — скорее удовлетворенность, чем неудовлетворенность;

33-38 баллов — значительная удовлетворенность;

39-48 баллов — практически полная удовлетворенность.

### ***Варианты применения***

1. Тест-опросник может быть использован в коррекционной работе с супружеской парой.
  - Партнеры могут отвечать на вопросы во время встречи или дома, получив опросник в качестве домашнего задания.
  - Партнеры могут отвечать на вопросы теста не только «от своего имени», но и предполагая ответы партнера. Сходства и различия при сопоставлении являются фокусом детального анализа на встрече с супружеской парой.
2. В профилактическом консультировании на этапе принятия решения о вступлении в брак. Необходимо детальное обсуждение результатов с партнерами.
3. Тест может служить инструментом оценки эффективности проведенной работы с парой.

### **МЕТОДИКА ИЗМЕРЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ УСТАНОВОК В СУПРУЖЕСКОЙ ПАРЕ**

Методик измерения семейных установок в супружеской паре предложена Ю.Е. Алешиной, И.Я. Гозманом, Е. М. Дубовской [Алешина Ю. Е. и др., 1987].

#### ***Теоретическое обоснование***

В исследованиях семьи изучение «семейных» установок супругов занимает значительное место. Наиболее популярными и часто используемыми шкалами установок являются такие, как отношение к браку, детям, разводу, сексу, к представителям противоположного пола. Использование установочных шкал в исследованиях семьи очень популярно еще и потому, что они чутко отражают изменения, происходящие в современном институте брака. Так, именно благодаря широкому измерению аттитудов стали очевидными такие факты, как более позитивное отношение людей к эгалитарным отношениям в семье, к работе женщин, изменения отношения к ценности детей и др. Но тем не менее другие исследования свидетельствуют, что определенные установки людей мешают им адекватно функционировать в различных жизненных сферах и ситуациях. Такие установки существуют и в семейных взаимоотношениях. Видимо, к ним относятся ориентация на традиционные отношения между мужчинами и женщинами и на патриархальный тип супружеских взаимоотношений и др.

Ценность и важность шкал установок для психологии семейных взаимоотношений во многом вызваны тем, что использование их непосредственно связано с решением одной из

важнейших проблем психологии семьи: исследования влияния сходства — различия (личностных черт, установок, ценностных ориентации и т.п.) на отношения супругов и качество брака.

Вслед за Р. Левис и Г. Спаниер, психологи обнаружили, что качество брака зависит от степени сходства взглядов супругов по самым различным вопросам совместной жизни. Это позволяет использовать указанный тест не только для оценки имеющегося брака, но и для прогноза потенциального супружества. Например, знание о том, насколько сходными являются взгляды у вступающих в брак, позволяет предположить наиболее конфликтные в будущем для данных партнеров сферы и в случае необходимости использовать эти данные в добрачном консультировании. Тест также применяют в консультативной практике для оценки эффективности коррекционной работы. В этом случае достижение согласия по значимым вопросам выступает как показатель эффективности проводимой работы.

Удобство использования установочных шкал в эмпирических исследованиях определяется, кроме того, быстротой проведения этих методик и определенной легкостью их создания: чтобы определить установку человека на что-либо, достаточно предложить ему оценить 4—6 суждений относительно этого предмета или явления действительности.

### **Описание**

Методика Ю.Е. Алешинной и соавторов представляет собой 40 установочных суждений, выражающих ту или иную позицию по 10 значимым для людей сферам. Респонденты должны оценить степень своего согласия с каждым из утверждений.

### **Инструкция**

Просим оценить степень вашего согласия с предлагаемыми ниже суждениями, выражающими ту или иную позицию человека в жизни. Здесь нет и не может быть «правильных» или «неправильных» ответов, важно, чтобы выбранный вариант наиболее полно отражал вашу личную точку зрения.

### **Текст опросника**

*1. Я думаю, что многих людей оставляют равнодушными неприятности окружающих.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

*2. Большинство людей заняты только собой, и их мало интересует, что происходит вокруг.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

*3. Я уверен(а), что существуют определенные моральные принципы, которыми следует руководствоваться в любых обстоятельствах.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

*4. Плохие поступки люди совершают чаще всего не по своей воле, а по вине обстоятельств.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

*5. Что бы человек ни делал, главное, чтобы он от этого получал удовольствие.*

- А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
6. *Я считаю, что даже незнакомые охотно помогают друг другу, не говоря уже о близких людях.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
7. *Я думаю, что по возможности нужно избегать делать то, что тебе неприятно.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
8. *Чтобы быть счастливым, нужно прежде всего выполнять свои обязанности перед другими людьми.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
9. *Единственное, что придает смысл человеческой жизни, — это дети.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
10. *Я думаю, что супруги должны рассказывать друг другу обо всем, что их волнует.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
11. *Семья, в которой нет детей, — неполноценная семья.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
12. *Я думаю, что в хорошей семье супруги должны разделять различные хобби и увлечения друг друга.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
13. *Чем больше детей в семье, тем лучше.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, это не так.
14. *Быть постоянным свидетелем ссор родителей для ребенка значительно тяжелее, чем остаться с одним из родителей после развода.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Нет, независимо от отношений родителей для ребенка лучше жить с отцом и матерью.
15. *В хорошей семье супруги должны проводить свободное время всегда вместе.*  
А. Да, это так.  
Б. Вероятно, это так.  
В. Вряд ли это так.  
Г. Думаю, что свободное время следует проводить порознь.

16. *Радость, которую ребенок доставляет своим родителям, не компенсирует всего того, чего они лишаются из-за него.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, ребенок в жизни семьи может заменить все.
17. *Я считаю, что настоящая любовь бывает один раз в жизни.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, любить можно и несколько раз в жизни.
18. *Часто люди разводятся, не использовав всех возможностей наладить отношения.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, это не так.
19. *Когда люди любят друг друга, то ничто их по-настоящему не радует, если рядом нет любимого человека.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, любовь не означает, что ничто другое уже не радует.
20. *Я думаю, что взаимное уважение и любовь супругов по отношению друг к другу часто бывают значительно важнее, чем сексуальная гармония между ними.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, это не так.
21. *Развод, по-моему, дает человеку возможность в конце концов найти себе такого спутника жизни, какой ему нужен.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, возможность развода лишь мешает этому.
22. *Я считаю, что если у любимого есть какие-то недостатки, то нужно стремиться исправить их, а не закрывать на них глаза.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, если уж любишь человека, то любишь и его достоинства, и его недостатки.
23. *В последнее время о сексуальных проблемах слишком уж много говорят.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, это не так.
24. *Я думаю, что доступность развода привела к тому, что рушатся многие браки, которые могли бы быть удачными, если бы развод был невозможен.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.
  - Г. Нет, возможность развода помогает сохранить удачный брак и дает средство исправить ошибку.
25. *Я считаю, что все семейные проблемы легко разрешимы, если физическая близость обоим приносит настоящее удовлетворение.*
- А. Да, это так.
  - Б. Вероятно, это так.
  - В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

26. *Если люди любят друг друга, то они каждую свободную минуту стремятся провести вместе.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, я думаю, что то, что люди любят друг друга, не означает, что они постоянно хотят быть вместе.

27. *Я считаю, что лучше, чтобы супруги как можно реже обсуждали между собой проблемы, связанные с физической близостью.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

28. *Я думаю, что значение сексуальной гармонии в семейной жизни обычно преувеличивается.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

29. *Я считаю, что семейные отношения зависят только от того, как складываются сексуальные отношения супругов.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

30. *Секс может быть такой же темой для разговора между супругами, как и любая другая.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

31. *Я думаю, что не стоит обращаться к специалисту по поводу затруднений в своей сексуальной жизни.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, необходимо обращаться.

32. *Современные женщины все реже соответствуют истинному идеалу женственности.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

33. *Как сейчас, так и в будущем все основные обязанности женщины будут связаны с домашним очагом, а мужчины — с работой.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, это не так.

34. *Для современной женщины так же важно обладать деловыми качествами, как и для мужчины.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, для мужчины это значительно важнее.

35. *И жена, и муж должны иметь некоторую сумму, которую каждый может тратить так, как считает необходимым.*

А. Да, это так.

Б. Вероятно, это так.

В. Вряд ли это так.

Г. Нет, все траты нужно обсуждать вместе.

36. *Профессиональные успехи жены мешают счастливой семейной жизни.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

37. *Если есть деньги, то не стоит раздумывать, купить или не купить понравившуюся вещь.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

38. *Я думаю, что следует регистрировать (например, записывать) все произведенные расходы.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, это не так.

39. *Бюджет семьи необходимо планировать до мельчайших покупок.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли это так.
- Г. Нет, я думаю, планировать бюджет не надо.

40. *Я считаю, что необходимо делать сбережения, даже если при этом приходится себе в чем-то отказывать.*

- А. Да, это так.
- Б. Вероятно, это так.
- В. Вряд ли есть смысл делать сбережения, если средств недостаточно.
- Г. Делать сбережения следует только в том случае, если для этого не надо экономить.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

В методике выделяют 10 значимых для партнерства шкал:

1. отношение к людям (суждения 1, 2, 4, 6);
2. альтернатива между чувством долга и удовольствием (суждения 3, 5, 7, 8);
3. отношение к детям (9, 11, 13, 16);
4. отношение к автономности или зависимости супругов (ориентация на преимущественно совместную или же преимущественно раздельную деятельность - 10, 12, 15, 35);
5. отношение к разводу (14, 18, 21, 24);
6. отношение к любви романтического типа (17, 19, 22, 26);
7. оценка значения сексуальной сферы в семейной жизни (20, 25, 28, 29);
8. отношение к «запретным сферам секса» (представление о запретности сексуальной темы: суждения 23, 27, 30, 31);
9. отношение к патриархальному или эгалитарному устройству семьи (ориентация на традиционные представления: суждения 32, 33, 34, 36);
10. отношение к деньгам (легкость трат — бережливость: суждения 37, 38, 39, 40).

По каждой шкале подсчитывается среднее арифметическое значение четырех ответов.

При этом в прямых вопросах (в ключах ниже перед ними стоит «+») альтернативам в ответах приписываются следующие значения: 4 балла («Да, это так»); 3 балла («Вероятно, это так»); 2 балла («Вряд ли это так»); 1 балл («Нет, это не так»).

В обратных, инвертированных вопросах (перед их номерами ниже стоят знаки «-») баллы начисляются по другому принципу: альтернативам в ответах приписываются следующие значения: 1 балл («Да, это так»); 2 балла («Вероятно, это так»); 3 балла («Вряд ли это так»); 4 балла («Нет, это не так»).

### **Ключи для обработки результатов**

Шкала 1 (-1-2+4+6):4. Чем выше балл, тем более оптимистичное представление респондента о людях вообще.

Шкала 2 (+3-5-7+8):4. Чем выше балл, тем больше ориентация респондента на долг по сравнению со стремлением к удовольствию.

Шкала 3 (+9+11+13-16):4. Чем выше балл, тем более значимой представляется респонденту роль детей в жизни человека.

Шкала 4 (+10+12+15-35):4. Чем выше балл, тем более выражена у респондента ориентация на совместную деятельность супругов во всех сферах семейной жизни.

Шкала 5 (-14+18-21+24):4. Чем выше балл, тем менее лояльно отношение респондента к разводу.

Шкала 6 (+17+19+22+26):4. Чем выше балл, тем больше ориентация на традиционно представляемую романтическую любовь.

Шкала 7 (+20-25+28-29):4. Чем выше балл, тем менее значимой представляется респонденту сексуальная сфера в семейной жизни.

Шкала 8 (+23+27-30+31):4. Чем выше балл, тем более запретной представляется респонденту тема сексуальных отношений.

Шкала 9 (-32-33+34—36):4. Чем выше балл, тем менее традиционно представление респондента о роли женщины.

Шкала 10 (-37+38-39+40):4. Чем выше балл, тем более бережливое отношение респондента к деньгам, чем ниже — тем легче он считает возможным их тратить.

Проведенный предварительный анализ ответов мужчин и женщин не показал существенных различий, поэтому основные результаты обсчитывались совместно для респондентов обоих полов.

### **Варианты применения**

1. Опросник может быть использован в целях проведения научного исследования. Методика отвечает психометрическим критериям валидности и надежности.
2. Методика может быть использована для коррекционной работы с парой. Рассогласование результатов по различным установочным шкалам у супругов (в случае проведения методики на супружеской паре) может показать то направление, по которому стоит вести коррекционную работу.
3. Анализ конкретного содержания ответов дает информацию для принятия решения о возможном этапе супружеского консультирования – индивидуальных встречах с каждым партнером в отдельности.
4. В рамках профилактического консультирования методика может быть использована на этапе добрачного консультирования партнеров.
5. Тест может служить инструментом оценки эффективности проведенной работы с парой.

### **МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ ИРРАЦИОНАЛЬНЫХ УСТАНОВОК**

Методика диагностики иррациональных установок (Survey of Personal Beliefs, **SPB**) разработана на основе теории рационально-эмотивной терапии (РЭТ) Альберта Эллиса.

#### **Описание**

Согласно этой теории, негативные эмоции появляются у людей не вследствие окружающих их событий, а вследствие их негативной интерпретации людьми из-за иррациональных убеждений, усвоенных с детства и в течение жизни (АВС - теория эмоций, см. далее).

Методика диагностики наличия и выраженности иррациональных установок призвана выявить эти иррациональные установки, осознать их отрицательное влияние на эмоции, и тем самым приблизить личность к состоянию эмоционального благополучия.

В тесте А. Эллиса 50 вопросов, 6 шкал, из них 4 шкалы - основные и соответствуют 4 группам иррациональных установок мышления, выделенным автором: "катастрофизация", "долженствование в отношении себя", "долженствование в отношении других", "оценочная установка".

**Инструкция.** Оцените каждое из утверждений, поставив выбранную букву напротив вопроса, соответствующих вашему отношению к утверждению:

А – полностью согласен; В - не уверен С – полностью не согласен.

Вопросы теста:

1. Иметь дело с некоторыми людьми может быть неприятно, но это никогда не бывает ужасно.
2. Когда я в чем-то ошибаюсь, то часто говорю себе: "Мне не следовало этого делать".
3. Люди, несомненно, должны жить по законам.
4. Не существует ничего такого, чего я "не выношу".
5. Если меня игнорируют или я чувствую себя неуклюжим на вечеринке, то у меня понижается чувство собственной ценности.
6. Некоторые ситуации в жизни действительно совершенно ужасны.
7. В некоторых вопросах я определенно должен быть более компетентным.
8. Моим родителям следовало бы быть более сдержанными в требованиях, предъявляемых ко мне.
9. Существуют вещи, которые я не могу вынести.
10. Мое чувство "собственной ценности" не повышается, даже если у меня есть действительно большие успехи в учебе или работе.
11. Некоторые дети ведут себя действительно ужасно.
12. Я не должен был совершать несколько очевидных ошибок в моей жизни.
13. Если мои друзья пообещали сделать для меня что-то очень важное, они не обязаны выполнять своих обещаний.
14. Я не могу иметь дело с моими друзьями или моими детьми, если они ведут себя глупо, дико или неправильно в той или иной ситуации.
15. Если оценивать людей по тому, что они делают, то их можно разделить на "хороших" и "плохих".
16. Бывают такие периоды в жизни, когда случаются действительно совершенно ужасные вещи.
17. В жизни нет ничего такого, что я действительно обязан делать.
18. Дети должны, в конце концов, научиться выполнять свои обязанности.
19. Иногда я просто не в состоянии вынести мои низкие достижения в учебе и на работе.
20. Даже когда я делаю серьезные ошибки и причиняю боль окружающим, мое самоуважение не меняется.
21. Это было бы ужасно, если бы я не смог добиться расположения людей, которых я люблю.
22. Мне бы хотелось лучше учиться или работать, однако нет никаких оснований считать, что я должен добиваться этого, во что бы то ни стало.
23. Я убежден, что люди определенно не должны плохо себя вести в общественных местах.
24. Я просто не выношу сильного давления на меня или стресса.
25. Одобрение или неодобрение моих друзей или членов моей семьи не влияет на то, как я оцениваю самого себя.
26. Было бы жалко, но не ужасно, если бы кто-то из членов моей семьи имел бы серьезные проблемы со здоровьем.
27. Если я принял решение сделать что-то, я обязательно должен сделать это очень хорошо.
28. В общем, я нормально отношусь к тому, что подростки ведут себя иначе, чем взрослые, например, поздно просыпаются по утрам или разбрасывают книжки или одежду на полу в своей комнате.
29. Я не выношу некоторых вещей, которые делают мои друзья или члены моей семьи.
30. Тот, кто постоянно грешит или приносит зло окружающим, - плохой человек.

31. Было бы ужасно, если бы кто-то из тех, кого я люблю, заболел психическим заболеванием и оказался бы в психиатрической больнице.
32. Я должен быть абсолютно уверен, что все идет хорошо в наиболее важных сферах моей жизни.
33. Если для меня это важно, мои друзья должны стремиться сделать все, о чем я их попрошу.
34. Я легко переношу неприятные ситуации, в которые попадаю, так же как неприятное общение со знакомыми.
35. От того, как меня оценивают окружающие (друзья, начальники, учителя, преподаватели), зависит, как я оцениваю самого себя.
36. Это ужасно, когда мои друзья ведут себя плохо и неправильно в общественных местах.
37. Я точно не должен делать некоторые ошибки, которые я продолжаю делать.
38. Я не считаю, что члены моей семьи должны действовать именно так, как мне хочется.
39. Это совершенно невыносимо, когда все идет не так, как мне хочется.
40. Я часто оцениваю себя по своим успехам на работе и в учебе или же по своим социальным достижениям.
41. Это будет ужасно, если я потерплю полный крах в работе или учебе.
42. Я как человек не должен быть лучше, чем я есть на самом деле.
43. Определенно существуют некоторые вещи, которые окружающие люди не должны делать.
44. Иногда (на работе или в учебе) люди совершают поступки, которых я совершенно не выношу.
45. Если у меня возникают серьезные эмоциональные проблемы или я нарушаю законы, мое чувство собственной ценности понижается.
46. Даже очень плохие, отвратительные ситуации, в которых человек терпит неудачу, лишается денег или работы, не являются ужасными.
47. Есть несколько существенных причин, почему я не должен делать ошибок в школе или на работе.
48. Несомненно, что члены моей семьи должны лучше обо мне заботиться, чем они это иногда делают.
49. Даже если мои друзья ведут себя иначе, чем я от них ожидаю, я продолжаю относиться к ним с пониманием и принятием.
50. Важно учить детей тому, чтобы они были "хорошими мальчиками" и "хорошими девочками": прилежно учились в школе и зарабатывали одобрение своих родителей.

### ***Обработка и интерпретация результатов***

#### **Ключ к тесту А. Эллиса**

За каждый ответ начисляются баллы:

А - 1 балл, кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 3 балла

В - 2 балла

С - 3 балла кроме вопросов 1,4,13,17,20,22,25, 26,28,34,38,42, 46,49 - для них 1 балл

Далее, баллы за ответы по каждой шкале суммируются:

Катастрофизация 1,6,11,16,21,26,31,36,41,46

Долженствование в отношении себя 2,7,12,17,22,27,32,37,42,47

Долженствование в отношении других 3,8,13,18,23,28,33,38,43,48

Самооценка и рациональность мышления 5,10,15,20,25,30,35,40,45,50

Фрустрационная толерантность 4,9,14,19,24,29,34,39,44,49

Шкала "катастрофизации" отражает восприятие людьми различных неблагоприятных событий. Низкий балл по этой шкале свидетельствует о том, что человеку свойственно оценивать каждое неблагоприятное событие как ужасное и невыносимое, в то время как высокий балл говорит об обратном. Показатели шкал "долженствования в отношении себя" и "долженствования в отношении других" указывают на наличие либо отсутствие чрезмерно высоких требований к себе и другим. "Оценочная установка" показывает то, как человек оценивает себя и других. Наличие такой установки может свидетельствовать о том,

что человеку свойственно оценивать не отдельные черты или поступки людей, а личность в целом. Другие две шкалы - оценка фрустрационной толерантности личности, которая отражает степень переносимости различных фрустраций (т.е. показывает уровень стрессоустойчивости) и общая оценка степени рациональности мышления.

Расшифровка полученных результатов:

Менее 15 баллов - Ярко выраженное и отчетливое наличие иррациональных установок, ведущих к стрессам.

От 15 до 22 - Наличие иррациональной установки. Средняя вероятность возникновения и развития стресса.

Более - 22 Иррациональные установки отсутствуют.

#### **\*Рационально-эмотивная терапия (РЭТ)**

Основатель рационально эмотивной терапии\* (РЭТ, 1955г.) Альберт Эллис (1913–2007) — американский когнитивный терапевт, утверждал, что все люди склонны к построению нелогичных, иррациональных мыслительных комбинаций. Фактически все проблемы человека — это результат мышления, подчинения многочисленным "следует", "нужно" и "должен". РЭТ позволяет человеку контролировать и влиять на свои эмоциональные реакции, чувства и поведение. Поскольку он сам невольно заставляет себя страдать, он также может заставить себя прекратить испытывать страдания. РЭТ используется для коррекции тревожно-фобических, личностных расстройств, зависимостей, в семейной терапии, в работе с подростками, инвалидами и т.д.

Первый и наиболее важный *принцип рационально-эмотивной теории* состоит в том, что мысли являются главным фактором, определяющим эмоциональное состояние.

Второй главный принцип рационально-эмотивной теории гласит, что в основе патологии эмоций и многих психопатологических состояний лежат нарушения мыслительных процессов. К ним относятся: преувеличение, упрощение, чрезмерное обобщение, алогичные предположения, ошибочные выводы, абсолютизация. Для описания этих когнитивных ошибок Эллис использует термин "иррациональные суждения".

РЭТ основывается на ряде допущений о человеческой природе и происхождении человеческих несчастий, или эмоциональных нарушений. Вот некоторые из этих допущений:

1. Люди сочетают в себе рациональное и иррациональное. Когда они мыслят и действуют рационально, более вероятно, что они будут эффективны, счастливы и компетентны.
2. Мысли и эмоции не разделимы. Эмоции сопровождают мышление, а мышление, как правило, предвзято, субъективно и иррационально. Эмоциональное или психологическое нарушение является результатом иррационального и нелогичного мышления.
3. Люди по своей биологической природе предрасположены к иррациональному мышлению, строят в соответствии с этим окружающие условия и переживания.
4. Мышление у людей происходит обычно с использованием символов или языка. Индивидов с выраженными эмоциональными нарушениями характеризует то, что они поддерживают свои нарушения и сохраняют нелогичное поведение за счет внутренней вербализации своих иррациональных идей и мыслей. Эллис утверждает, что фразы и предложения, которые люди часто себе повторяют, становятся их мыслями и эмоциями. По его словам, постоянная стимуляция служит причиной стойкости расстройств поведения и эмоций, а простое понимание корней нарушения в процессе психоанализа не является достаточным условием устранения нарушения.
5. Продолжительность состояний эмоциональных нарушений, которые являются результатом внутренней вербализации, определены, таким образом, не внешними событиями или обстоятельствами, а восприятием и установками в отношении этих событий, которые включены в интернализированные высказывания о них. А. Эллис обнаруживает истоки этой концепции у Эпиктета и приводит его высказывание: "Люди расстраиваются не столько из-за вещей, сколько из-за своих взглядов на них". Он также цитирует сходную фразу из "Гамлета": "Нет ни хорошего, ни плохого, все делает таким или другим наш разум".
6. Негативные и направленные во вред себе мысли и эмоции можно устранить путем перестройки восприятия и мышления, чтобы мышление стало логическим и рациональным, перестав быть нелогичным и иррациональным.

Альберт Эллис выделял два типа когниций: дескриптивные и оценочные. Дескриптивные когниции содержат информацию о реальности, о том, что человек воспринял о мире, это "чистая" информация о реальности.

Оценочные когниции отражают отношение человека к этой реальности. Дескриптивные когниции обязательно соединены с оценочными связями разной степени жесткости. Источником психологических нарушений, по мнению Эллиса, является система индивидуальных иррациональных представлений о мире, усвоенная, как правило, в детстве от значимых взрослых. Эти нарушения А. Эллис назвал иррациональными установками. С точки зрения А. Эллиса, это *жесткие связи* между дескриптивными и оценочными когнициями типа предписания, требования, обязательного приказа, не имеющего исключений. Поэтому иррациональные установки не соответствуют реальности как по силе, так и по качеству этого предписания. Если иррациональные установки не реализуются, они приводят к длительным, неадекватным ситуации эмоциям, затрудняют деятельность индивида. Сердцевиной же эмоциональных нарушений, по мнению Эллиса, является *самообвинение*. У нормально функционирующего человека имеется рациональная система оценочных когниции, которая представляет собой систему *гибких связей* между дескриптивными и оценочными когнициями. Она выражает скорее пожелание, предпочтение определенного развития событий, поэтому приводит к умеренным эмоциям, хотя иногда они и могут носить интенсивный характер, однако не захватывают индивида надолго и поэтому не блокируют его деятельность, не препятствуют достижению целей.

Альберт Эллис в 1958 году выделил 12 основных иррациональных идей.

1. Для взрослого человека совершенно необходимо, чтобы каждый его шаг был привлекателен для окружающих.
2. Есть поступки порочные, скверные. И повинных в них следует строго наказывать.
3. Это катастрофа, когда все идет не так, как хотелось бы.
4. Все беды навязаны нам извне - людьми или обстоятельствами.
5. Если что-то пугает или вызывает опасение - постоянно будь начеку.
6. Легче избегать ответственности и трудностей, чем их преодолеть.
7. Каждый нуждается в чем-то более сильном и значительном, чем то, что он ощущает в себе.
8. Нужно быть во всех отношениях компетентным, адекватным, разумным и успешным. (Нужно все знать, все уметь, все понимать и во всем добиваться успеха).
9. То, что сильно повлияло на вашу жизнь один раз, всегда будет влиять на нее.
10. На наше благополучие влияют поступки других людей, поэтому надо сделать все, чтобы эти люди изменялись в желаемом для нас направлении.
11. Плыть по течению и ничего не предпринимать — вот путь к счастью.
12. Мы не властны над своими эмоциями и не можем не испытывать их.

Продолжая разрабатывать РЭТ, он пришёл к выводу, что все иррациональные убеждения можно свести к трём основным. Все остальные являются как бы их подпунктами. Эллис сформулировал эти три убеждения следующим образом:

1. "Я должен добиваться успеха и получать одобрение значимых других, а если я не делаю того, что должен и обязан, значит, со мной что-то не в порядке. Это ужасно, и я ничтожество". Это иррациональное убеждение ведет к тому, что человек впадает в депрессию, испытывает тревогу и отчаяние, сомневается в самом себе. Это требование "Эго". "Я должен добиваться успеха, иначе я - "ничтожество".
2. Второе иррациональное убеждение таково: "Вы - люди, с которыми я общаюсь, мои родители, моя семья, мои родственники и сотрудники - должны, обязаны относиться ко мне хорошо и быть справедливыми! Просто ужасно, что вы этого не делаете!" Отсюда озлобленность, ярость, убийства, геноцид.
3. Третье иррациональное убеждение: "Условия, в которых я живу - окружающая среда, общественные отношения, политическая обстановка, - должны быть устроены так, чтобы я с легкостью, не прилагая больших усилий, получал все, что мне необходимо. Разве не кошмар, что эти условия трудны и причиняют мне огорчения? Я не могу переносить этого! Я никак не могу быть счастливым; я или навсегда останусь несчастным, или убью себя!" Отсюда низкая устойчивость к фрустрации.

А. Эллис убеждён, что эти ложные идеи, принимаемые и подкрепленные постоянным самовнушением, могут привести к эмоциональным нарушениям или неврозу, поскольку их невозможно осуществить.

Выявлению иррациональных установок помогает анализ используемых клиентом слов. Обычно с иррациональными установками связаны слова, отражающие крайнюю степень эмоциональной вовлеченности клиента (кошмарно, ужасно, потрясающе, невыносимо и др.), имеющие характер обязательного предписания (необходимо, надо, должен, обязан и др.), а также глобальных оценок лица, объекта или события. А. Эллис выделил четыре наиболее распространенные группы иррациональных установок, создающих проблемы:

1. Катастрофические установки.
2. Установки обязательного долженствования.

3. Установки обязательной реализации своих потребностей.

4. Глобальные оценочные установки.

*Перечень наиболее часто встречающихся иррациональных (дисфункциональных) установок.*

Для облегчения процесса их выявления, фиксации и проверки рекомендуется использовать так называемые слова-маркеры. Данные слова как озвученные, так и обнаруженные в ходе интроспекции в качестве мыслей, идей и образов, в большинстве случаев указывают на наличие иррациональной установки соответствующего им типа. Чем больше их выявляется при анализе в вербализованных мыслях и высказываниях, тем больше выраженность (интенсивность проявления) и жесткость иррациональной установки.

1. Установка долженствования. Центральной идеей установки служит идея долга. Само слово "должен" является в большинстве случаев языковой ловушкой. Смысл слова "должен" - только так и никак иначе. Поэтому слова "должен", "должны", "должно" и им подобные обозначают ситуацию, где отсутствует любая альтернатива. Но такое обозначение ситуации справедливо лишь в очень редких случаях, практически в исключительных случаях. Например, адекватным будет высказывание "человек должен дышать воздухом", поскольку физически отсутствует альтернатива. Высказывание наподобие "ты должен явиться в условленное место в 9:00" неадекватно, так как на самом деле скрывает за собой иные обозначения и объяснения (или просто - слова). Например: "Я хочу, чтобы ты пришел к 9:00", "Тебе следует, если хочешь получить что-то нужное для тебя, явиться к 9:00". Работа установки долженствования неизбежно приводит к появлению стресса, острого или хронического. Установка проявляет себя в трех сферах.

Первая сфера - установка долженствования в отношении себя - то, что я должен другим. Наличие убеждения в том, что вы кому-то что-то должны, будет служить источником стресса в следующем случае: когда что-либо будет вам напоминать об этом долге и что-либо одновременно будет мешать вам его исполнить. Ситуации часто складываются не в нашу пользу, поэтому исполнение этого "долга" при стечении неких неблагоприятных обстоятельств становится проблематичным. Поэтому человек попадает в сооруженную им же ловушку: возможности "вернуть долг" нет, но и возможности "не вернуть" - тоже.

Вторая сфера установки долженствования - долженствование в отношении других - то, что мне должны другие. То есть как другие люди должны вести себя со мной, как говорить в моем присутствии, что делать. И это один из мощнейших источников стресса, потому что никогда и ни у кого в жизни за всю историю человечества не было такого окружения, чтобы оно всегда и во всем оправдывало наши ожидания. Даже у авторитетных граждан, даже у верховных правителей и жрецов, даже у самых одержимых тиранов появлялись в поле зрения люди, которые поступали "не так, как они должны". И естественно, что когда мы сталкиваемся с человеком, который поступает "по отношению ко мне не так, как должен", то уровень психоэмоционального возбуждения стремительно возрастает. Отсюда - стресс.

Третья сфера установки долженствования - требования, предъявляемые к окружающему миру, - то, что "должны" нам природа, погода, правительство и т.п. Для трансформации данной иррациональной установки следует изменить внутреннее отношение ко многим явлениям своей жизни с "должно" на "хотелось бы" и это гарантированно избавляет личность от разрушительных и бесплодных переживаний. Следует выбирать пожелание, предпочтение вместо абсолютного требования. Слова-маркеры: "должен" ("должно", "должны", "не должен", "не должны", "не должно" и т. п.), "обязательно", "во что бы то ни стало", "кровь из носу".

2. Установка катастрофизации. Эта установка характеризуется резким преувеличением негативного характера явления или ситуации и отражает иррациональное убеждение в том, что в мире есть катастрофические события, которые лежат вне любой системы оценки. Установка проявляет себя в высказываниях, носящих крайне негативный характер. Когда мы находимся под влиянием установки катастрофизации, то оцениваем некоторое неприятное для нас событие как нечто неотвратимое, чудовищное. Как то, что разрушит нашу жизнь раз и навсегда. Происшедшее событие оценивается нами как "катастрофа вселенских масштабов", на которую мы никоим образом не можем повлиять. Слова-маркеры: "катастрофа", "кошмар", "ужас", "конец света". Для трансформации данной иррациональной установки следует осознанно заменять в своих убеждениях крайне негативную оценку ситуации, не базирующуюся на реальных фактах и вырабатывать в себе объективный взгляд на ситуацию.

3. Установка предсказания негативного будущего. Данная установка представляет собой тенденцию верить в то, что ожидания негативного развития событий оправдаются, при этом не важно, были ли эти ожидания высказаны или же существовали в виде мысленных образов. "Становясь пророками, а вернее - псевдопророками, мы предсказываем неудачи, затем незаметно для себя делаем все для их воплощения, и в итоге их же и получаем. Но выглядит ли такое прогнозирование разумным и рациональным? Ясно, что нет. Потому что наше мнение о будущем не есть само будущее. Это всего лишь гипотеза, которую, как и любое теоретическое предположение, необходимо проверять на истинность. А возможно это в некоторых случаях

только эмпирическим путем (методом "проб и ошибок"). В других случаях, когда мы обладаем опытом аналогичных ситуаций, нам все же следует придерживаться более реалистичной оценки вероятности возникновения тех или иных вариантов. В этом мире возможно все, но с разными шансами реализации. Возможность возникновения некоторых событий мы иногда искусственно приуменьшаем, вследствие чего неоправданно рискуем, и напротив, вероятность других событий (обладающих ничтожными шансами) и их последствий резко преувеличиваем, вследствие чего испытываем лишние переживания и телесный дискомфорт." Слова-маркеры: "что, если", "а вдруг", "а ведь может быть" и т. п.

4. Установка максимализма. Данная установка характеризуется выбором для себя и/или других лиц высших из гипотетически возможных стандартов, даже недостижимых, и последующее использование их в качестве эталона для определения ценности действия, явления или личности. Мышление характеризуется позицией "все или ничего!". Крайней формой установки максимализма является установка перфекционизма (лат. *perfectio* - идеально, совершенно). Слова-маркеры: "по максимуму", "только на отлично", "на пятерку", "на 100%" ("на все сто").

5. Установка дихотомического мышления. Дихотомическое мышление проявляется в тенденции помещать жизненный опыт в одну из двух взаимоисключающих категорий, например безупречный или несовершенный, безукоризненный или презренный, святой или грешник. Мышление, поддающееся под влияние подобной установки, можно охарактеризовать как "черно-белое", характеризующееся склонностью мыслить крайностями. Понятия, в действительности расположенные в континууме, оцениваются как антагонисты, как взаимоисключающие варианты. Слова-маркеры: "или-или" ("или да - или нет", "или пан - или пропал"), "либо - либо" ("либо жив - либо мертв").

6. Установка персонализации. Эта установка проявляет себя как склонность связывать события со своей личностью, когда нет никаких оснований для такого вывода, интерпретировать события в аспекте личных значений: "Они наверняка шепчутся обо мне" или "Все на меня смотрят". Слова-маркеры: местоимения "я", "меня", "мною", "мне" и т. п.

7. Установка свехобобщения. Свехобобщение означает выведение общего правила или приход к общему выводу на основании одного или нескольких изолированных эпизодов. Воздействие данной установки приводит к категоричному суждению по единичному признаку (критерию, эпизоду) обо всей совокупности. В результате делается неоправданное обобщение на основании избирательной информации. Например: "Если не получилось сразу, не получится никогда". Формируется принцип - если нечто справедливо в одном случае, оно справедливо во всех других мало-мальски похожих случаях. Слова-маркеры: "все", "никто", "ничто", "всюду", "нигде", "никогда", "всегда", "вечно", "постоянно". Для трансформации данной иррациональной установки из дезадаптивной в адаптивную следует осознанно заменять в своих суждениях категоричность, унифицирующую объекты, ситуации и явления.

8. Установка чтения мыслей. Данная установка формирует тенденцию приписывать другим людям невысказанные вслух суждения, мнения и конкретные мысли. Угрюмый взгляд начальника может быть расценен тревожным подчиненным как мысль или даже созревшее решение о его увольнении. За этой трактовкой может последовать бессонная ночь тягостных раздумий и решение: "Я не доставлю ему удовольствия уволить меня - уволюсь по собственному желанию". И наутро, в самом начале рабочего дня, начальник, которого вчера мучили боли в желудке (с чем и был связан его "суровый" взгляд), силится понять, с чего бы вдруг его не самый лучший работник решил уволиться. Слова-маркеры: "он(она/они) думает(ют)".

9. Установка оценочная. Эта установка проявляет себя в случае оценивания личности человека в целом, а не отдельных его черт, качеств, поступков и т. д. Оценивание носит иррациональный характер, когда отдельный аспект человека отождествляется со всей личностью. Слова-маркеры: "плохой", "хороший", "никчемный", "глупый" и т. п.

10. Установка антропоморфизма. Установка антропоморфизма — это приписывание человеческих свойств и качеств объектам и явлениям живой и неживой природы. Например, заядлые посетители залов игровых автоматов зачастую полагают, что автомат "набрал" достаточно жетонов и "справедливо было бы поделиться", и в надежде на то, что машина проявит такое человеческое качество, как справедливость, просаживают все свои деньги. Слова-маркеры: "хочет", "думает", "считает", "справедливо", "честно" и т. п. высказывания, адресованные не к человеку. АВС-теория личности (АВС модель)

АВС Модель: А (*activating event*) – ситуация, событие, которое запускает у человека те или иные чувства; В (*beliefs*) – убеждения, жизненные принципы и установки, представления о той или иной ситуации; С (*consequences*) – последствия: чувства и поведение.

Позже А. Эллис добавил к АВС-теории личности (АВС модель) - Д (D) и Э (E), чтобы охватить изменение и желательный результат изменения, а также букву Ц (G), чтобы обеспечить контекст для человеческих АВС

моделей. Ц (G - Goals) - цели, фундаментальные и первичные; А (A - Activating) - активизирующие события в жизни человека; В (B - Beliefs) - верования, убеждения, рациональные и иррациональные; П (C - Consequences) - последствия, эмоциональные и поведенческие; Д (D - Disputing) - дискутирование иррациональных верований; Э (E - Effective) - эффективная новая философия жизни.

Рационально размышляя относительно активизирующих событий (А), которые либо помогают или подтверждают, либо блокируют или саботируют их цели (Ц), люди занимаются предпочтительным мышлением. Предпочтительное мышление в противовес жестко требовательному предполагает или явное и/или молчаливое реагирование с помощью систем верований (В) реалистическими способами и переживание соответствующих эмоциональных и полученных в результате практики ориентированных на цель поведенческих последствий (П). Ниже следуют АВС - схемы для активизирующих событий, усиливающих и блокирующих цели.

АВС схемы для активизирующих событий, усиливающих и блокирующих цели:

А - Активизирующее событие, воспринятое как оказывающее помощь или подтверждающее цели.

В - Система верований, предполагающая предпочтительное мышление: "Это хорошо! Мне нравится это активизирующее событие".

П - Последствия: эмоциональные - удовольствие или счастье; поведенческие - приближение и попытка повторить это активизирующее событие.

Или

А - Активизирующее событие, воспринятое как блокировка или саботаж целей.

В - Система верований, предполагающая предпочтительное мышление: "Это плохо! Мне не нравится это активизирующее событие".

П - Последствия: эмоциональные - фрустрация или несчастье; поведенческие - уход от или попытка устранить это активизирующее событие.

Раздел: тесты по психологии с ответами. Тесты по психологии личности. Когнитивная психология. Тест Альберта Эллиса. Методика Диагностики наличия и выраженности иррациональных установок. Рационально-эмотивная терапия (РЭТ)  
Источник: <https://psycabi.net/testy/482-test-alberta-ellisa-metodika-diagnostika-nalichiya-i-vyrazhennosti-irratsionalnykh-ustanovok-ratsionalno-emotivnaya-terapiya-ret>

Олифинович Н.И., Зинкевич-Куземкин Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. – СПб.: Речь, 2007. – 360с.

## **ШКАЛЫ «УРОВЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ БРАКОМ/ ПАРТНЕРСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ»**

Авторами (Бибчук М., Щедринская О.) в 2014 г. на базе методики Дембо-Рубинштейн (в т.ч. в модификации А.М. Прихожан) предложена иная версия шкал, которая может быть использована для исследования супружеских (партнерских) взаимоотношений.

Бланк методики размещены ниже.

### **Описание**

Диагностический инструмент для исследования особенностей супружеских взаимоотношений, степени удовлетворенности как браком в целом, так и отдельными аспектами отношений в паре. Методика позволяет выявить ресурсные и проблемные стороны супружеского взаимодействия. Возможно применение во время терапевтических сессий и в качестве «домашнего задания» в интервале между встречами. Методика может быть выполнена одним или обоими супругами. Исследуемые параметры:

- Уровни удовлетворенности различными аспектами супружеской жизни и взаимоотношений в целом

- Степень расхождения между оценкой реального (настоящего) состояния той или иной сферы и желаемым уровнем
- Степень реалистичности представлений партнеров об оценках и уровне удовлетворенности отношениями другим партнером
- Степень реалистичности/критичности установок и убеждений партнеров относительно брака и партнерских отношений
- Особенности коммуникаций в паре

**Материал для исследования:** 2 бланка со шкалами и карандаш (ручка) для каждого из испытуемых.

**Процедура применения:**

- А. Процесс заполнения бланков происходит индивидуально, ответы партнеров на этом этапе не комментируются и не обсуждаются.
- В. На бланке №1 партнеры отмечают свою оценку предложенных аспектов брачных отношений и какими бы они хотели видеть отношения (т.е. нынешняя ситуация и желаемый вариант развития).
- С. На бланке №2 партнерам необходимо предположить и отметить ответы своего партнера, т.е. то, как кажется на эти вопросы ответил бы партнер.
- Д. Каждый бланк подписывается: ФИО, возраст, продолжительность данных отношений, дата исследования и номер.

**Обработка и интерпретация результатов**

Обработка проводится по всем 7 шкалам. Каждый ответ выражается в баллах. Длина каждой шкалы составляет 100 мм, в соответствии с этим ответы получают количественную характеристику (напр., 54 мм = 54 балла).

1. По каждой из шкал необходимо определить:
  - а) желаемый уровень состояния данной сферы (уровень притязаний) - расстояние в мм от нижней точки шкалы «0» до знака «X»;
  - б) уровень состояния этой сферы в данный момент от «0» до знака «-»
  - в) значение расхождения между желаемым уровнем притязаний и нынешним состоянием этой сферы - расстояние от знака «X» до знака «-».
2. Рассчитать среднюю величину каждого показателя по всем шкалам.

В оригинальной методике Дембо-Рубинштейн (в т.ч. в модификации А.М. Прихожан) предложены цифровые значения, при помощи которых уровень оценок разных параметров и уровень притязаний могут быть определены как «нормальные, реалистичные»/ «заниженные»/ «завышенные». Так, например, предлагается считать реалистичным уровнем притязаний все числовые значения в интервале от 60 до 89 баллов. Оценки выше 89 баллов описаны как нереалистичные, некритичные, а уровень притязаний, выраженный значениями менее, чем 60 баллов, может свидетельствовать о заниженном представлении о своих возможностях (или возможностях отношений).

Аналогично градации цифровых значений для уровня притязаний могут быть разделены и оценки текущей ситуации. Значения баллов 45–74 соответствуют реалистической самооценке/оценке ситуации и описывают адекватный уровень удовлетворенности определенной сферой. Количество баллов от 75 до 100 и выше свидетельствует о завышенной самооценке/оценке ситуации, ее идеализации, некритичном отношении или неумении (нежелании) объективно ее оценивать. В ряде случаев завышенная оценка может свидетельствовать о «закрытости для опыта», нечувствительности к своим ошибкам или



Удовлетворенность от совместного времени										
<b>Средняя оценка</b>										

### **Варианты применения**

1. Анализ полученных данных может быть основой для беседы с парой партнеров (одним партнером). Предложенные ниже вопросы существенно расширяют и дополняют исследование супружеских взаимоотношений:
  - Из чего для каждого из вас складывается уровень удовлетворенности этими отношениями/браком? Уровень удовлетворенности каждым отдельным аспектом отношений, которые были перечислены? Как давно степень удовлетворенности этими сферами находится именно на таком уровне? Был ли момент в ваших отношениях, когда уровень удовлетворенности этим параметром был выше/ниже, чем сейчас? С какими ценностями, установками и убеждениями Вы связываете уровень удовлетворенности/неудовлетворенности этого параметра у Вас? У Вашего партнера?
  - Какая зона Ваших отношений с партнером Вами ощущается как самая ресурсная? Какую сферу Вы выделяете как наиболее напряженную и проблемную? С чем Вы это связываете?
  - Какие зоны отношений в первую очередь нуждаются в улучшении и почему? В каких сферах Вам меньше всего хочется изменений и почему?
  - В каких аспектах семейных отношений видно наибольшее расхождение между нынешней и желаемой ситуацией для Вас? А для Вашего партнера? У кого из партнеров в целом больше расхождений между имеющейся и желаемой ситуацией? Как это расхождение можно заметить в вашей каждодневной жизни, в чем оно выражается?
  - Что Вас удивило (огорчило, обрадовало, смутило, испугало) в собственных ответах на вопросы этой методики? А в ответах партнера? Какие ответы партнера были для Вас ожидаемыми и предсказуемыми?
  - Какие ваши предположения об ответах партнера оказались наиболее точными? В чем Ваши предположения оказались максимально далекими от точки зрения партнера? Как Вы это объясняете? Часто ли бывает так, что Ваши предположения про партнера не совпадают с его взглядом или видением ситуации? Часто ли бывает так, что предположения партнера про Вас и ваше мнение по тому или иному вопросу отличается от того, что Вы сами по этому поводу думаете и чувствуете?
2. Методика может быть использована в индивидуальной работе с клиентом на тему его настоящих или прошлых значимых взаимоотношений.
3. Возможно применение шкал одновременно с использованием «линии времени» и других динамических компонентов: испытуемые могут на разных бланках отразить не только ситуацию на данный момент и в желаемом виде, но также отметить, какая степень удовлетворенности отношениями была ранее (например, когда они только познакомились); можно заполнить бланки, характеризуя отношения в момент важных обстоятельств – рождения детей, болезни, потери, и т.п.; представить, как

ситуация может выглядеть через какое-то время в будущем (через год, два, пять, после рождения детей и т.п.).