



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

Диагностика семейной адаптации и сплоченности - тест Олсона (FASES-3) Бланк опросника.

Ф.И.О. _____
Возраст ребенка _____
Дата _____

Прочитай написанные в таблице высказывания и оцени представленные варианты ответов.

Каждый член семьи отвечает на отдельном бланке. Обратите внимание на то, что вариант А описывает ситуацию на настоящий момент, вариант В предполагает жалеемый вариант – и вы отвечаете по очереди на каждый их них.

Вариант А

Утверждение	1 почти никогда	2 редко	3 время от времени	4 часто	5 почти всегда
1. Члены нашей семьи обращаются друг к другу за помощью					
2. При решении проблем учитываются предложения ребенка					
3. Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи					
4. При установлении правил поведения учитывается мнение ребенка					
5. Нам нравится делать что-то всей семьей					
6. В нашей семье лидер (т. е. главный человек) может меняться)					
7. Члены нашей семьи более близки друг с другом, чем с посторонними					
8. Способы выполнения различных					



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

дел в нашей семье могут изменяться					
9. Члены нашей семьи любят проводить свободное время вместе					
10. Наказания обсуждаются родителями вместе с детьми					
11. Члены нашей семьи чувствуют, что мы очень близкие друг другу люди					
12. В нашей семье дети могут принимать самостоятельные решения					
13. Когда семья собирается куда-то вместе, никто из нас этого не пропускает					
14. Правила в нашей семье могут изменяться					
15. Нам легко представить себе, куда можно направиться всей семьей.					
16. Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому.					
17. Мы советуемся друг с другом при принятии решений.					
18. Мы точно знаем, кто у нас в семье самый главный.					
19. Единство очень важно для нашей семьи.					
20. Мы всегда знаем, какие обязанности в домашнем хозяйстве закреплены за каждым членом семьи.					

А теперь, пожалуйста, опишите самую хорошую семью, о которой Вы мечтаете



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

Утверждение	1 почти никогда	2 редко	3 время от времени	4 часто	5 почти всегда
1. Члены нашей семьи будут обращаться друг к другу за помощью					
2. При решении проблем будут учитываться предложения ребенка					
3. Мы с одобрением будем относиться к друзьям других членов семьи					
4. При установлении правил поведения будет учитываться мнение ребенка					
5. Нам будет нравиться делать что-то всей семьей					
6. В нашей семье лидер (т. е. главный человек) сможет меняться					
7. Члены нашей семьи будут более близки друг с другом, чем с посторонними					
8. Способы выполнения различных дел в нашей семье могут изменяться					
9. Члены нашей семьи будут любить проводить свободное время вместе					
10. Наказания будут обсуждаться родителями вместе с детьми					
11. Члены нашей семьи будут чувствовать, что мы очень близкие друг другу люди					
12. В нашей семье дети смогут принимать самостоятельные решения					
13. Когда семья будет собираться куда-то вместе,					



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

никто из нас этого не пропустит					
14. Правила в нашей семье смогут изменяться					
15. Нам будет легко представить себе, куда можно направиться всей семьей.					
16. Домашние обязанности смогут переходить от одного члена семьи к другому.					
17. Мы будем советоваться друг с другом при принятии решений.					
18. Мы точно будем знать, кто у нас в семье самый главный.					
19. Единство будет очень важно для нашей семьи.					
20. Мы всегда будем знать, какие обязанности в домашнем хозяйстве закреплены за каждым членом семьи.					



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

Данная методика предназначена для выявления таких параметров семьи, как сплоченность и уровень адаптации.

Ключи к тесту Олсона.

Шкала	Номера утверждений	Диагностические параметры
Семейная сплоченность	1, 19, 11	Эмоциональная связь
	5,7	Семейные границы
	17	Принятие решений
	9	Совместное время
	3	Общие друзья

Возможное количество баллов: 8-40

8-15 крайне низкий — разобщенный (disengaged) тип семьи;

16-23 разделенный (separated) — низкий к умеренному;

24-31 связанный (connected) — умеренный к высокому и

32-40 запутанный (enmeshed) — чрезмерно высокий уровень.

Шкала	Номера утверждений	Диагностические параметры
Гибкость (семейная адаптация)	13, 15	Интересы и отдых
	6, 18	Лидерство
	2, 12	Контроль
	4, 10	Дисциплина в семье
	8, 16, 20	Семейные роли
	14	Семейные правила

Возможное количество баллов: 12 – 60

12-23 ригидного (rigid) — очень низкий

24-35 структурированного (structured) — низкий к умеренному;

36-47 гибкого (flexible) — умеренный к высокому

48-60 очень высокому — хаотичному (chaotic) типу семейной системы



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

Ответы шкал:

1. Сплоченность: 1, 3, 5, 7, 9, 11, 17, 19
2. Гибкость: 2, 4, 6, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20 – т.е. все четные + 15

Постулируется, что центральные уровни сплоченности (раздельный, объединенный) и гибкости (структурированный, гибкий) являются сбалансированными и обеспечивают оптимальное семейное функционирование, в то время как крайние значения по этим шкалам (разобщенный, запутанный, ригидный и хаотичный типы) являются проблемными.

Если уровень сплоченности слишком высок (запутанная система), то существует слишком много центростремительных сил в семье, крайности в требовании эмоциональной близости и лояльности, отдельные члены семьи не могут действовать независимо друг от друга. В семье слишком много согласия, различия в точках зрения активно не поощряются. Существует даже страх различий, опасность существования такой семьи (Если мы такие разные, то что мы делаем вместе?). У членов семьи мало личного пространства и невысокая степень дифференцированности друг от друга. Семья как система имеет жесткие внешние границы с окружением и слабые внутренние границы между подсистемами и индивидуальностями. Энергия людей сфокусирована в основном внутри семьи или отдельной ее подсистемы, и существует мало неразделенных с другими друзьями и интересами.

В другой крайности — разобщенной системе с низким уровнем сплоченности существует слишком много центробежных сил. Члены семьи эмоционально крайне дистанцированы, почти не испытывают привязанность друг к другу, демонстрируют несогласованное поведение. Они редко проводят время вместе, не имеют общих друзей и интересов. Им трудно оказывать друг другу поддержку и совместно решать жизненные проблемы. Однако нельзя сказать, что члены такой семьи являются хорошо дифференцированными личностями в понимании Мюррея Боуэна, так как за изолированностью от других, подчеркнутой независимостью они часто скрывают свою неспособность устанавливать близкие взаимоотношения, возрастание тревоги при сближении с другими людьми.

Полюса данной шкалы (близость — раздельность) отражают два фундаментальных человеческих страха — страха одиночества и страха быть поглощенным другими.

Члены семей сбалансированных типов способны сочетать собственную независимость и тесные связи со своими семьями. Семьи с раздельным типом взаимоотношений отличаются некоторой эмоциональной разделенностью, но она не проявляется в таких крайних формах, как в разобщенной системе. Несмотря на то, что время, проводимое отдельно, для членов семьи более важно, они способны собираться вместе, обсуждать проблемы, оказывать поддержку друг другу и принимать совместные решения. Интересы и друзья обычно являются разными, но некоторые разделяются с другими членами семьи.

Объединенный тип семьи характеризуется эмоциональной близостью, лояльностью во взаимоотношениях. Члены семьи часто проводят время вместе. Это время для них важнее, чем время, посвященное индивидуальным друзьям и интересам. Однако сплоченность в таких семьях не достигает степени запутанности, когда пресекаются всякие различия.



АНО «ИНСТИТУТ ИНТЕГРАТИВНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ»

8 (495) 772-00-21, www.familyland.ru

Семьи нуждаются не только в балансе близости — отдельности, но и в оптимальном сочетании изменений внутри семьи со способностью сохранять свои характеристики стабильными. Несбалансированные по шкале гибкости системы склонны быть или ригидными, или хаотичными.

Система становится ригидной, когда она перестает отвечать на жизненные задачи, возникающие перед семьей в ее продвижении по стадиям жизненного цикла. Семья отказывается меняться и приспосабливаться к изменившейся ситуации (рождение, смерть членов семьи, взросление детей и отделение их от семьи, изменения в карьере, месте жительства и т.д.). По Олсону, система часто становится ригидной, когда она чрезмерно иерархизирована. Существует член семьи, который всем заведует и осуществляет контроль. Имеется тенденция к ограничению переговоров, большинство решений навязывается лидером. В ригидной системе роли, как правило, строго распределены, а правила взаимодействия остаются неизменными. Слишком незначительное количество изменений в системе ведет к высокой предсказуемости и ригидности поведения ее членов.

Хаотическое состояние система часто обретает в момент кризиса, например, при рождении ребенка, разводе, потере источников дохода и т.д. В таком состоянии семья может оказаться в тот или иной период времени. Проблемным оно становится, если система застревает в нем надолго. Такой тип системы имеет неустойчивое или ограниченное руководство. Решения являются импульсивными и непродуманными. Роли неясны и часто смещаются от одного члена семьи к другому. Большое количество изменений приводит к непредсказуемости того, что происходит в системе.

Следующие два типа семейных структур считаются Олсоном сбалансированными. Системы структурированного типа отличаются некоторыми чертами демократического руководства, в частности, члены семьи способны обсуждать общие проблемы и учитывать мнение детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны, однако существует некоторая возможность их обсуждения.

Гибкий тип семейной системы характеризуется демократическим стилем руководства. Переговоры ведутся открыто и активно включают детей. Роли разделяются с другими членами семьи и меняются, когда это необходимо. Правила могут быть изменены и соотнесены с возрастом членов семьи. Иногда, правда, семье может не хватать лидерства, и члены семьи завязают в спорах друг с другом, что, однако, не приводит к потере управляемости системы.