**Опросник «Реакции супругов на конфликт» А.С. Кочаряна**

**Опросник «Реакции супругов на конфликт»** разработан сексотерапевтом А. С. Кочаряном в клинических нуждах и позволяет диагностировать ин­дивидуально-специфические защитные модели супругов и их струк­туру. Опросник включает шкалы протективных и дефензивных за­щит, неконструктивные установки на брак, депрессию, агрессию, соматизацию тревоги, фиксацию на психотравме, контрольную шкалу.

**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 типа «затрудняюсь ответить». Вопро­сы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые под­робности. Поэтому представьте себе типичные ситуации, обычные для вас, не задумываясь над деталями. Не обдумывайте ответ долго — отвечайте первое, что приходит в голову. Не пропускайте вопросов, обязательно отвечайте подряд на каждый. 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. Попытайтесь ответить как можно более искренне.

**Текст опросника «Реакции супругов на конфликт»**

Вариант для  женщин

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 такое чувство, будто голова стянута обручем.

7. Никогда не случалось, чтобы я нетактично поступила по отношению к преподавателю.

8. Редко случается так, что я упрекаю мужа в прошлых ошибках.

9. У меня нет 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. Я 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 ухудшилось.

29. Я не желаю обсуждать с мужем свои 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 любознательный человек.

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 внутренне¬го напряжения, не позволяют хоть на время забыть семейные проблемы.

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. Считают, что любые кардинальные решения семейной проблемы опасны и неэффективны: нужно лишь немного изменить ситуацию, что¬бы стало 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 мне хочется снова стать ребенком.

49. Современный брак не имеет никакой ценности: обычно люди вступают в брак лишь по необходимости.

50. Мои мысли и действия часто бывают 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, темпераменту, 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 себя вести в сложной семей¬ной 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, даже несмотря 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 имеют 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 жалели, сочувствовали мне.

78. Мне почти никогда не хочется сказать или сделать что-либо приятное родителям моего 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.

Вариант опросника для мужчин — это перелицованный вариант для жен­щин.

**Ключ для обработки результатов**

**1. Неконструктивные установки на брак (НУ):**

+ вопросы 14, 22, 29, 38, 51, 85;

- вопросы 1, 8, 36, 44, 57, 65.

**2. Депрессия (Д):**

+ вопросы 15, 27, 40, 50, 75, 89;

- вопросы 2, 24, 32, 61, 80, 87.

**3. Протективные механизмы (ПМ):**

+ вопросы 19, 23, 31, 45, 48, 71, 81, 84, 88;

- вопросы 3, 21, 63, 77.

**4. Дефензивные механизмы (ДМ):**

+ вопросы 26, 33, 41, 49, 55, 58, 60, 62, 70, 83;

- вопросы 34, 47.

**5. Агрессия (А):**

+ вопросы 13, 16, 18, 53, 69, 74, 82;

- вопросы 11, 30, 43, 52, 72, 76, 78.

**6. Соматизация тревоги (СТ):**

+ вопросы 4, 6, 12, 39, 56, 59, 66;

- вопрос 28.

**7. Фиксация на психотравме (Ф):**

+ вопросы 20, 25, 37, 42, 64;

- вопросы 5, 10, 67.

**8. Контрольная шкала:**

+ вопросы 7, 9, 19, 35, 68, 73;

- вопросы 46, 54, 79, 86.

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

В шкалу *депрессии* (Д) вошли утверждения, которые выражают три вида депрессии: классическую («заторможенность», замедленность аффекта и интеллекта), астеническую (слабость, вялость и т.п.) и апатическую (снижение интереса, безразличие), а также чувство вины.

Опросник позволяет диагностировать индивидуально-специфические защитные паттерны. В него включены две шкалы защитных механизмов.

Шкала *протективных механизмов* (ПМ) диагностирует тот тип защит, который приводит к недопущению в сознание психотравмирующей информации (вытеснение, отрицание затруднения, регрессия и т.п.).

Шкала *дефензивных механизмов* (ДМ) диагностирует тот тип защит, который обычно обозначается как «реинтерпретативная активность» — психотравмирующая информация допускается в сознание за счет ее искаженной реинтерпретации (рационализация, изоляция, интеллектуализация и т.п.).

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

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

В шкалу *фиксации на психотравме* (Ф) вошли утверждения, свидетельствующие о «застревании» аффекта и интеллекта на психической травме.

*Контрольная шкала* интерпретируется по «сырым» баллам. Если пациент набирает 6 и более «сырых» баллов, то данные по опроснику не интерпретируются.

**Статистика по шкалам по выборке стандартизации**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Шкала** | **НУ** | **Д** | **ПМ** | **ДМ** | **А** | **СТ** | **Ф** |
| **Среднее значение** | 4,6 | 6,9 | 6,2 | 3,8 | 5,8 | 3 | 3,5 |
| **Σ** | 1,86 | 2,29 | 2,26 | 2,05 | 2,84 | 1,93 | 1,68 |

Средние показатели переводятся в Т-шкалу, где среднему по шкале соответствует 50 баллов. Тогда 40 — 60 баллов по Т-шкале — средние показатели; 30 — 40 баллов — средние с тенденцией к низкому; 60 — 70 баллов — средние с тенденцией к высокому; свы¬ше 70 баллов — высокие показатели; менее 30 баллов — низкие.

**Перевод «сырых» баллов в Т-шкалу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **«Сырые» баллы** |  |  | **Т-баллы по шкалам** |  |  |
| **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 | 55 | 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 | — | **----** |