**Тест семейных ресурсов II (А. В. Махнач, Ю. В. Постылякова).**

Теоретической основой для создания теста послужили системная семейная теория, транзактные теории стресса, экологическая теория развития У. Бронфенбреннера.

Тест предназначен для субъективной оценки семейных ресурсов. Единицей исследования является семья. Тест заполняется каждым из супругов отдельно. Интерпретация результатов возможна как индивидуально для каждого из супругов, так и для семейной пары.

Под семейными ресурсами понимаются ценные социологические, экономические, психологические, эмоциональные и физические качества, которые члены семьи могут использовать при ответе на стрессор.

Семейные ресурсы в тесте семейных ресурсов-II оцениваются по 8 шкалам:

1. Семейная поддержка измеряет способность членов семьи и друзей оказывать поддерживающее влияние и играть роль «буфера» в отношении к стрессовым событиям жизни;
2. Физическое здоровье членов семьи – оценивает актуальное физическое здоровье членов семьи, а также специально предпринимаемую активность по поддержанию физического здоровья;
3. Решение проблем в семье – уверенность в успешном овладении стрессовой ситуацией, определение семейной проблемы, поиск необходимой информации, обдумывание альтернатив, прогнозирование последствий, нахождение осуществимых решений;
4. Семейные роли и правила – действительное и ожидаемое поведение, нормы и санкции, желания и цели, существующие в семье;
5. Эмоциональная связь в семье – эмоциональная связь, близость или привязанность членов семьи, взаимоотношения между семьей и ближайшим социальным окружением (родственники, друзья), эмоциональная отзывчивость;
6. Финансовая свобода семьи оценивает, насколько семья свободна от стресса, связанного с финансовыми трудностями;
7. Семейная коммуникация – навыки взаимодействия, ясность и открытость в общении между членами семьи;
8. Управление семейными ресурсами – планирование, постановка целей и расстановка приоритетов, умение действовать согласно плану.

Инструкция: Данный тест разработан для того, чтобы помочь лучше понять ваши семейные ресурсы. Его ценность для вас будет зависеть от вашей искренности и внимательности при ответах на вопросы. На верхней части бланка ответов напишите сведения о себе.

Укажите степень вашего согласия:

* «А» – да
* «Б» – скорее да, чем нет
* «В» – не знаю
* «Г» – скорее нет, чем да
* «Д» – нет

Отвечая, помните о следующих простых правилах:

* Не тратьте времени на раздумья, давайте первый ответ, который приходит в голову.
* Старайтесь избегать промежуточных ответов («В»), кроме тех случаев, когда ответить определенно для вас действительно трудно.
* Обязательно отвечайте подряд на каждый пункт.
* Помните, что «плохих» и «хороших» ответов не бывает. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление.

## Текст опросника по тесту семейных ресурсов II

## (А.В. Махнач, Ю.В. Постылякова)

1. Бюджет нашей семьи позволяет нам ни в чем себе не отказывать
2. В моей семье обязанности членов семьи обычно перераспределяются, если возникает такая необходимость (перегруженность работой, болезнь и т. п.)
3. В моей семье часто болеют
4. Наша семья уверена, что способна справиться с любой проблемой или трудной ситуацией
5. В нашей семье всегда есть деньги на крайний случай
6. В нашей семье только я планирую, где и как провести отдых
7. В нашей семье принято делиться своими планами на будущее
8. В нашей семье существует свой способ решения проблем, который никогда нас не подводил
9. В нашей семье я имею больше оснований обижаться на равнодушие, бестактность и черствость других членов семьи
10. Семейные проблемы у нас принято решать всей семьей
11. В моей семье принято обращать внимание на поддержание физического здоровья каждого члена семьи
12. В семейной жизни существует много вопросов, которые нельзя решить путем обсуждения
13. В нашей семье принято реально оценивать возможности каждого члена семьи и распределять их усилия так, чтобы справиться с трудной ситуацией
14. Все члены моей семьи ведут здоровый образ жизни (посещают спортивные секции, бассейн, сауну и т. п.)
15. В моей семье все решения принимает всегда кто-то один
16. До сих пор моей семье удавалось успешно справляться с любыми внутрисемейными трудностями (супружеские конфликты, воспитание детей и т. п.)
17. Друзья моей семьи всегда готовы прийти нам на помощь и поддержать в трудной ситуации
18. Мы умеем разумно распоряжаться семейным бюджетом
19. Если мы не можем решить семейную проблему, то пытаемся изменить к ней отношение
20. Здоровье в семье больше зависит от наследственности, экологической обстановки и т. п., чем от ежедневных занятий спортом, отсутствия вредных привычек, правильного питания и т. п.
21. Когда наша семья сталкивается с трудностями, мы обдумываем, как выйти из сложившейся ситуации
22. Когда моя семья сталкивается с проблемой, то мы пытаемся найти и рассмотреть несколько способов ее решения
23. С появлением в семье ребенка/детей мы с мужем/женой заметно отдалились друг от друга
24. У меня есть тайны, которыми я не хочу делиться с семьей
25. Любая проблема надолго нарушает привычный образ жизни нашей семьи
26. Между членами моей семьи отсутствует взаимная поддержка
27. Можно сказать, что моя семья является физически более здоровой по сравнению с другими семьями
28. Решение любой семейной проблемы, как правило, вызывает у нас конфликт
29. Мой супруг(а), дети умеют поддержать меня, когда мне плохо
30. Моя семья имеет финансовые долги, и мы вынуждены жить скромнее, чем раньше
31. Моя семья предпочитает активный отдых (походы, работу на участке и т. п.)
32. В трудных жизненных ситуациях я мало рассчитываю на помощь моей семьи
33. Некоторые члены нашей семьи осложняют мою жизнь вместо того, чтобы облегчать ее
34. В нашей семье часто не хватает денег даже на самое необходимое
35. Последнее слово в любом вопросе всегда остается за

моим/ей супругом/ой

1. Открытое обсуждение проблем в кругу семьи позволяет нам находить правильные решения
2. Общее настроение в нашей семье зависит главным образом от моего супруга/и
3. Мы живем по средствам и довольны тем, что есть
4. В нашей семье именно я чаще всего оказываюсь причиной всех неприятностей
5. У всех членов моей семьи, включая детей, существуют свои взгляды, мнения, и все их свободно высказывают
6. Мою семью можно назвать спортивной
7. У меня периодически происходят конфликты с супругом/ой из-за его/ее взаимоотношений с его/моими родственниками и друзьями
8. Мы с супругом/ой часто ссоримся из-за его/ее стремления доминировать в наших отношениях
9. В моей семье у всех отличное здоровье
10. Мы с супругом/ой часто ссоримся из-за моего стремления быть более независимой/ым от него/нее
11. У меня периодически происходят конфликты с супругом/ой из-за того, что он/она часто не оправдывает моих ожиданий
12. В моей семье все откровенны со мной и друг с другом
13. Хорошие отношения в моей семье помогают мне справляться с любыми трудностями и стрессами
14. Я часто чувствую, что супруг(а) «отсутствует» в жизни нашей семьи
15. Я боюсь любых перемен в жизни нашей семьи
16. Я могу утверждать, что мне легко общаться со всеми членами моей семьи
17. Наша семья часто испытывает недостаток финансовых средств
18. Я считаю, что наша семья лучше справляется с жизненными трудностями по сравнению с другими семьями
19. Я привык делиться с членами моей семьи своими успехами и радостью
20. Я способен распознавать такие ситуации и проблемы, которые могут осложнить жизнь моей семьи
21. Я уверен, что моя семья всегда готова прийти мне на помощь
22. Я часто вижу какие-то события проблемными, тогда как другие члены моей семьи без труда находят выход
23. Я считаю, что хорошо понимаю всех членов моей семьи (их на- строение, потребности, взгляды и т. п.)
24. Я стараюсь поддерживать близких в трудных ситуациях
25. Я хорошо знаю сильные стороны каждого члена семьи
26. Я хорошо лажу со своими родственниками со стороны мужа (жены)
27. Я часто вынужден брать деньги в долг, так как заработка хватает только на еду
28. Я чувствую дискомфорт от того, что вынужден терпеть вмешательство родственников супруга/и в нашу семейную жизнь
29. Я чувствую, что моя семья – это опора для меня в трудных ситуациях

Общий принцип начисления баллов следующий: максимальный балл присваивается такому варианту ответа, который в каждом конкретном случае соответствует наличию в семье того или иного психологического ресурса.

Соответственно минимальный балл присваивается такому варианту ответа, который будет свидетельствовать об отсутствии в семье того или иного психологического ресурса. При обработке результатов используется прямой и обратный порядок начисления баллов за полученные ответы.

При подсчете баллов ответам на **прямые пункты** присваиваются баллы от 1 до 4

Ответам на **обратные пункты** присваиваются баллы от 4 до 1

В листе ответов они обозначены цветом

|  |  |
| --- | --- |
| «Да» – 1 балл  «Скорее да, чем нет» – 2 балла  «Скорее нет, чем да» – 3 балла  «Нет» – 4 балла  «Не знаю» – 0 | **Прямые пункты** |
| «Да» – 4 балла  «Скорее да, чем нет» – 3 балла  «Скорее нет, чем да» – 2 балла  «Нет» – 1 балл  «Не знаю» – 0 | **Обратные пункты** |

Максимальное количество баллов по каждой шкале составляет 32 балла.

Общее значение по шкале получается путем суммирования всех полученных баллов. Прямые и обратные пункты для каждой шкалы представлены ниже в таблице 1.

*Таблица 1. Ключи шкал теста*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Шкалы** | **Прямые**  **пункты** | **Обратные пункты** |
| Семейная поддержка | 26,32 | 17, 29, 48, 56, 59,  64 |
| Физическое здоровье  членов семьи | 3, 20 | 11, 14, 27, 31, 41, 44 |
| Решение проблем в семье | 12, 28 | 4, 10, 16, 19, 22, 55 |
| Семейные роли и правила | 6, 9, 15, 35, 39, 43,46 | 2 |
| Эмоциональная связь в  семье | 23, 33, 37, 42, 45,  49, 63 | 61 |
| Финансовая свобода семьи | 30, 34, 52, 62 | 1, 5, 18, 38 |
| Семейная коммуникация | 24 | 7, 36, 40, 47, 51, 54, 58 |
| Управление семейными  ресурсами | 25, 50, 57 | 8, 13, 21, 53, 60 |

На основе суммарных баллов по каждой шкале делается заключение о наличии/отсутствии определенных семейных ресурсов. Кроме того, данные, полученные в результате ответа, например, одного из супругов, сопоставляются с данными ответа другого, что позволяет получить более полную картину о согласованности восприятия семейных ресурсов в семейной паре.

**Интерпретация результатов**

1. Шкала «Семейная поддержка». Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют о наличии ресурса внешней и внутренней сети социальной поддержки семьи (члены семьи, друзья), к помощи которых семья может прибегать при необходимости. Низкие показатели указывают на недостаток ресурса семейной поддержки, на которую члены семьи и семья в целом могли бы рассчитывать в трудных обстоятельствах.
2. Шкала «Физическое здоровье членов семьи». Высокие показатели по данной шкале свидетельствуют об осознании семьей ценности, важности здоровья как ресурса, а также об усилиях членов семьи по поддержанию и укреплению физического здоровья, которое увеличивает сопротивляемость семьи в период стресса. Низкие показатели указывают на недостаточное понимание членами семьи важности ресурса здоровья, особенно в стрессовых обстоятельствах, а также о том, что члены семьи не проявляют активности в поддержании и развитии этого ресурса.
3. Шкала «Решение проблем в семье». Высокие показатели отражают умение членов семьи решать проблемы, распознавать их, выдвигать версии решения, выбирать из них наиболее удачную. Адаптивные навыки решения проблем делают супругов более устойчивыми перед жизненными событиями. Низкие показатели по этой шкале указывают на недостаточную сформированность в семье навыков решения проблем, что делает супругов уязвимыми перед стрессовыми событиями.
4. Шкала «Семейные роли и правила». Высокие показатели по этой шкале означают, что семья обладает ролевой гибкостью и способна при необходимости к пересмотру семейных правил. Низкие показатели свидетельствуют о том, что существующие в семье роли и правила достаточно жестко закреплены за членами семьи, трудно изменяемы и могут служить причиной ролевого конфликта в семье и семейной дисфункциональности.
5. Шкала «Эмоциональная связь в семье». Высокие показатели отражают эмоциональную близость, привязанность между членами семьи, гибкость взаимоотношений с социальным окружением семьи. Этот ресурс дополняет ресурс семейной поддержки, что особенно значимо в период стресса. Низкие показатели по шкале указывают на недостаток эмоциональной близости между членами семьи, а также о проблематичности взаимоотношений с социальным окружением семьи (родственниками супруга/и, его/ее друзьями и др.).
6. Шкала «Финансовая свобода семьи». Высокие показатели указывают на финансовое благополучие семьи и отсутствие финансовых затруднений. Низкие показатели свидетельствуют о том, что семья испытывает трудности, связанные с недостаточной материальной обеспеченностью.
7. Шкала «Семейная коммуникация». Высокие показатели по этой шкале свидетельствуют об открытой и ясной коммуникации между членами семьи, об умении членов семьи вести переговоры по всем аспектам совместной жизни, что способствует стабильности семьи. Открытая коммуникация друг с другом является одной из наиболее важных и сильных сторон семьи при столкновении со стрессом и при его преодолении. Низкие показатели указывают на сложность осуществления коммуникации между членами семьи, трудность в обсуждении личных и семейных проблем, что может снижать адаптивные возможности семьи.
8. Шкала «Управление семейными ресурсами». Высокие показатели по этой шкале указывают на умение членов семьи обращаться с семейными ресурсами. Это умение не дает семьям чувствовать свою беспомощность в трудных жизненных ситуациях, напротив, организует и направляет их усилия по преодолению стресса Низкие показатели показывают, что семья, даже обладающая разнообразными ресурсами, может оказаться беспомощной при столкновении со стрессом, если не будет способна адекватно использовать имеющиеся у нее ресурсы.

**Лист ответов**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | «Да» | «Скорее да, чем нет» | «Скорее нет, чем да» | «Нет» | «Не знаю» |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |