

Тест «Реакции супругов на конфликт»

Инструкция: Цель опросника — выяснить Ваши взгляды относительно некоторых семейных проблем. Вам предложен ряд утверждений. Если Вы согласны с утверждением, то отметьте ответ «+»; если же Вы не согласны, отметьте ответ «-». Вопросы слишком короткие, чтобы в них содержались все необходимые подробности. Поэтому представьте себе типичные ситуации, обычные для Вас, не задумываясь над деталями. Возможно, некоторые утверждения Вам будет трудно 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. Ответ долго не обдумывайте — давайте первый приходящий в голову. Не пропуская ничего, обязательно отвечайте подряд на каждый вопрос.

	№ ответа:	1	2
1.	Нельзя не считаться с настроением жены/мужа.	+	-
2.	Я редко испытываю чувство вины.	+	-
3.	Я часто задумываюсь над тем, чего ожидает от меня жена/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 случилось, чтобы я нетактично поступил/ла по отношению к преподавателю.	+	-
8.	Редко случается так, что я упрекаю жену/мужа в прошлых ошибках.	+	-
9.	Я не имею никаких недостатков.	+	-
10.	Я не могу быстро изменить линию своего поведения по отношению к жене/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 стал/ла чаще с ними ссориться.	+	-
14.	Лучше прибегать к обману или замалчиванию, чем принимать радикальное решение по семейным проблемам.	+	-
15.	Я часто сам/а себе неприятен/на.	+	-
16.	За зло, которое мне причиняет жена/муж, я плачу ей/ему тем же.	+	-
17.	Никогда не опаздывал/ла на работу или на учебу.	+	-
18.	Временами мне так и хочется выругаться.	+	-
19.	У моей/го жены/мужа практически нет достоинств.	+	-
20.	Жена/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 всё в порядке и я не пойму, почему моя/й жена/муж недовольна/ен.	+	-
24.	У меня редко бывает плохое настроение.	+	-
25.	Когда жена/муж меня очень обижает, я не могу долго этого забыть.	+	-
26.	Вообще я неплохой человек, но жена/муж не достойна/ен хорошего отношения к себе.	+	-
27.	Мне часто жалко себя.	+	-
28.	За последнее время состояние моего здоровья не ухудшилось.	+	-

Тест «Реакции супругов на конфликт»

	№ ответа:	1	2
29.	Я не желаю обсуждать с женой/мужем мои недостатки: у неё/него хватает своих.	+	–
30.	Почти не бывает, что я иронично, с сарказмом подшучиваю над женой/мужем.	+	–
31.	Обычно я пытаюсь не думать о конфликте с женой/мужем, стараюсь не замечать её/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, учёба и т.п.) не снижают моего внутреннего напряжения, не позволяют хоть на время забыть семейные проблемы.	+	–
35.	В жизни не было ни одного случая, чтобы я нарушил/ла обещание.	+	–
36.	Я часто уступаю жене/мужу, чтобы улучшить наши отношения.	+	–
37.	Часто бывает так, что я долго не разговариваю с женой/мужем.	+	–
38.	Считают, 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 одинок/а в своих проблемах (у многих так), и это меня несколько успокаивает.	+	–
42.	Я мог/ла бы простить обиду, нанесенную мне женой/мужем, но не забыть её.	+	–
43.	У меня почти никогда не бывает желания крушить и ломать все вокруг.	+	–
44.	Я часто задумываюсь, как на моём месте поступил бы другой человек.	+	–
45.	В семейной жизни я всегда руководствуюсь благими намерениями, и странно, что жена/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 женой/мужем.	+	–
52.	У меня редко возникают раздражение и гнев по отношению к жене/мужу.	+	–
53.	Из-за постоянных ссор с женой/мужем я зол/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 женщины/мужчины не могут быть хорошими женами/мужьями.	+	–
56.	В последнее время я стал/стала часто «ощущать» свое сердце.	+	–
57.	Обычно я не говорю жене/мужу, что мы очень разные по характеру, темпераменту, интересам.	+	–
58.	Жизнь неженатых/незамужних мужчин/женщин имеет значительные преимущества.	+	–
59.	В последнее время я значительно больше стал(ла) интересоваться тем, как укрепить своё здоровье (диетой, бегом, йогой и т.п.).	+	–
60.	Часто я ощущаю нереальность, неестественность своих отношений с женой/мужем.	+	–

Тест «Реакции супругов на конфликт»

	№ ответа:	1	2
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 семейной ситуации.	+	-
64.	Некоторые считают, что я бываю слишком строг/а к мнениям жены/мужа, но я уверен/а, что она/он этого заслуживает.	+	-
65.	Я всегда пытаюсь понять жену/мужа, несмотря даже на то, что она/он таких попыток не предпринимает.	+	-
66.	В последнее время я стал/а больше заботиться о своём 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 симпатичен/на.	+	-
69.	Порой я могу причинять душевную или физическую боль жене/мужу.	+	-
70.	В моей семье не все благополучно, но я верю, что всё 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 жене/мужу неприятное.	+	-
73.	Когда я получаю от кого-нибудь письмо, то всегда отвечаю в тот же день.	+	-
74.	В последнее время я часто и без причин стал(а) 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 своей/его жены/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 жене/мужу.	+	-
86.	Иногда случается, что я говорю неправду.	+	-
87.	Я способен/на многое сделать.	+	-
88.	Мне часто говорят, что я неправильно понимаю свою/его жену/мужа.	+	-
89.	У меня часто бывает ощущение физической слабости.	+	-

Дата: _____ Имя, фамилия: _____