**Шкала семейной адаптации и сплоченности**

**Описание методики:**

***Семейная сплоченность****– это степень эмоциональной связи между членами семьи.*

*При максимальной выраженности этой связи они эмоционально взаимосвязаны, при минимальной – автономны и дистанцированны друг от друга.* Для диагностики семейной сплоченности используются показатели «эмоциональная связь», «семейные границы», «принятие решений», «время», «друзья», «интересы», «отдых».

***Семейная адаптация****– характеристика того, насколько гибко или, напротив, ригидно семейная система способна приспосабливаться, изменяться при взаимодействии на нее стрессов*. Для ее диагностики используются следующие параметры: «лидерство», «контроль», «дисциплина», «правила» и «роли» в семье.

В рамках «круговой модели» различают по четыре уровня семейной сплоченности и адаптации в пределах от экстремального низкого до экстремально высокого. Уровни семейной сплоченности называются: разобщенный, разделенный, связанный и сцепленный. Уровни семейной адаптации обозначаются как: ригидный, структурированный, гибкий и хаотичный.

Самооценочный  опросник спроектирован таким образом, что позволяет установить, как родственники  в данное время воспринимают свою семью и какой бы они хотели ее видеть. Расхождением между реальным восприятием и идеальным определяет степень удовлетворенности существующей семейной системы: и чем оно больше, тем недовольство выше. Идеал дает  информацию о направлении и степени изменений в семейном функционировании, которое хотел бы осуществить каждый испытуемый.

**Цель методики:** позволяет изучить степень семейной сплоченности; степень семейной адаптации; причины возникновения неблагоприятной обстановки; нарушение процессов взаимодействия между членами семьи.

**Инструкция:** а) «Опишите вашу реальную семью (супруги и дети). Прочтите предложенные высказывания и оцените их с помощью следующей шкалы: 1- почти никогда, 2 - редко, 3- время от времени, 4 - часто, 5 - почти всегда.

б) Теперь оцените все высказывания с точки зрения идеальной семьи, такой, о которой вы мечтаете.

**Опросник:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Утверждения** | **а) реально** | **б) в идеале** |
| 1 | Члены нашей семьи обращаются  друг к другу за помощью. |  |  |
| 2 | При решении проблем учитываются предложения детей. |  |  |
| 3 | Мы с одобрением относимся к друзьям других членов семьи. |  |  |
| 4 | Дети самостоятельно выбирают форму поведения. |  |  |
| 5 | Мы предпочитаем общаться только в узком семейном кругу. |  |  |
| 6 | Каждый член нашей семьи может быть лидером. |  |  |
| 7 | Члены нашей семьи более близки с посторонними, чем друг  с другом. |  |  |
|  | | | |
|  | | | |
| 8 | В нашей семье изменяется способ выполнения повседневных дел. |  |  |
| 9 | В нашей семье мы любим проводить свободное время вместе. |  |  |
| 10 | Наказания обсуждаются родителями и детьми вместе. |  |  |
| 11 | Члены нашей семьи чувствуют себя очень близкими друг  другу. |  |  |
| 12 | В нашей семье большинство решений принимается родителями. |  |  |
| 13 | На семейных мероприятиях присутствует большинство членов семей. |  |  |
| 14 | Правила в нашей семье изменяются |  |  |
| 15 | Нам трудно представить себя, что бы мы могли предпринять всей семьей. |  |  |
| 16 | Домашние обязанности могут переходить от одного члена семьи к другому. |  |  |
| 17 | Мы советуемся друг с другом при принятии решений. |  |  |
| 18 | Трудно сказать, кто у нас в семье лидер. |  |  |
| 19 | Единство очень важно для нашей семьи. |  |  |
| 20 | Трудно сказать, какие обязанности в домашнем хозяйстве выполняет каждый член семьи. |  |  |

При **обработке** подсчитываются количество балов, полученных суммированием четных и нечетных утверждений. Количество баллов, полученное при сложении нечетных пунктов, определяет уровень семенной сплоченности, а четных – семенной адаптации. Тип семенной системы определяется двумя параметрами – суммарными оценками по шкалам сплоченности и семенной адаптации в соответствии с нормами оценок, стандартизированными на различных выборках.

Разница между идеальными и реальными оценками по двум шкалам определяет степень удовлетворенности испытуемого семейной жизнью.

Шкала также может служить инструментом оценки эффективности проведенной работы. Изменения типа функционирования семьи (появление сбалансированных уровней), снижение степени неудовлетворенности этим функционированием отражают приобретение семьей способности более эффективного преодоления стресса и адекватной коммуникации.