

КАРТА ПРИВЯЗАННОСТИ

*От младенчества до взрослости:
методики оценки привязанности*



ПСИХОТЕРАПИЯ
И ПРИВЯЗАННОСТЬ

СЛОВА ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Этот сборник стал возможен благодаря десятилетиям кропотливой работы исследователей по всему миру, посвятивших свою жизнь изучению привязанности. За каждым опросником стоят годы наблюдений, тысячи часов анализа данных, бессонные ночи над статистическими выкладками, споры на конференциях, переписывание и оттачивание каждого вопроса.

Мы склоняем головы перед такими титанами теории привязанности, как **Мэри Эйнсворт**, **Джон Боулби**, Мэри Мэйн, Патрисия Криттенден, Ким Бартоломью, Крис Фрейли, Филлип Шейвер, Марио Микюлинсер и многими другими, чьи имена навсегда вписаны в историю теории привязанности.

Особая благодарность переводчикам и исследователям, адаптировавшим эти методики для русскоязычной аудитории. Перевод психологического опросника — это не просто подбор эквивалентов в другом языке. Это тонкая работа по передаче смысловых нюансов, культурная адаптация, учет особенностей менталитета, многократная проверка психометрических свойств на новых выборках. Каждый качественный перевод — это мост между культурами, позволяющий отечественным специалистам использовать лучшие мировые наработки.

Мы выражаем глубочайшее уважение всем авторам оригинальных методик за их вклад в понимание человеческой природы. Их работа позволяет нам видеть невидимое — те глубинные паттерны, которые управляют нашими отношениями, помогает исцелять раны привязанности, строить более здоровые семьи, растить более счастливых детей.

ОБ АВТОРСКИХ ПРАВАХ

Мы с глубоким уважением относимся к интеллектуальной собственности всех авторов представленных методик. В сборнике мы стремились максимально полно указать авторство каждого опросника, оригинальные источники публикаций, данные о переводчиках и адаптациях. К сожалению, история некоторых методик, особенно ранних, не всегда позволяет установить все детали авторства и публикации. Некоторые опросники прошли долгий путь модификаций, переводов и адаптаций, в котором не всегда можно проследить каждый шаг.

Мы не претендуем на авторские права ни на одну из представленных методик. Все права принадлежат их создателям и правообладателям. Этот сборник, — собранный и сверстанный непрофессионалами, — представляет собой компиляцию материалов, находящихся в открытом научном доступе, собранных воедино исключительно в образовательных и научных целях. Все материалы были найдены в открытом доступе и подобающе отмечены в списке литературы.

О РАСПРОСТРАНЕНИИ СБОРНИКА

Этот сборник создан как дар профессиональному сообществу. Он полностью бесплатен и не преследует никаких коммерческих целей. Мы верим, что знание должно быть доступным, особенно когда речь идет об инструментах, способных улучшить жизнь детей и семей.

Вы можете свободно распространять этот сборник среди коллег, студентов, всех заинтересованных специалистов. Единственная просьба — сохранять указания на авторство

методик и ссылки на оригинальные источники. Это не только вопрос профессиональной этики, но и дань уважения тем, кто создал эти инструменты.

При использовании любой методики из сборника в исследовательских или практических целях, пожалуйста, ссылайтесь на оригинальных авторов и первоисточники, указанные в описании каждого опросника. Это позволит сохранить научную преемственность и даст возможность другим специалистам обратиться к полным версиям оригинальных работ.

МИССИЯ СБОРНИКА

Главная цель создания этого сборника — развитие отечественной психологии привязанности, особенно в области работы с детьми и семьями. В Беларуси, Украине, России и других постсоветских странах теория привязанности долгое время оставалась на периферии академической психологии и только в последние десятилетия начинает занимать подобающее ей место. Мы видим огромный потенциал в применении этих знаний для помощи детям с нарушениями привязанности, поддержки приемных семей, работы с последствиями ранних травм, профилактики эмоциональных расстройств.

Собрав воедино валидизированные инструменты оценки привязанности, мы надеемся облегчить работу практических психологов, дать надежную основу для исследований, помочь в подготовке нового поколения специалистов. Каждый ребенок, получивший своевременную помощь благодаря правильной диагностике нарушений привязанности, каждая семья, сохранившая и укрепившая эмоциональные связи, каждый взрослый, осознавший и изменивший свои паттерны отношений — это и есть истинная награда для всех, кто причастен к созданию и распространению этих знаний.

ЛИЧНАЯ БЛАГОДАРНОСТЬ

От себя лично хочу выразить безмерную благодарность всем исследователям привязанности. Ваш труд — это не просто научные статьи и опросники. Это реальная помощь миллионам людей по всему миру. Вы дали нам язык для описания самого важного в человеческой жизни — способности любить и быть любимым, доверять и чувствовать себя в безопасности, быть близким с другими, сохраняя себя.

Спасибо вам за то, что превратили интуитивные догадки о важности ранних отношений в стройную научную теорию. За то, что создали инструменты, позволяющие измерить неизмеримое — качество эмоциональной связи. За то, что ваша работа помогает исцелять самые глубокие раны — те, что нанесены в самом начале жизни, когда человек наиболее уязвим и беззащитен.

Почет и уважение вам за этот невероятный труд, плоды которого будут помогать людям еще многие десятилетия.

И низкий поклон.

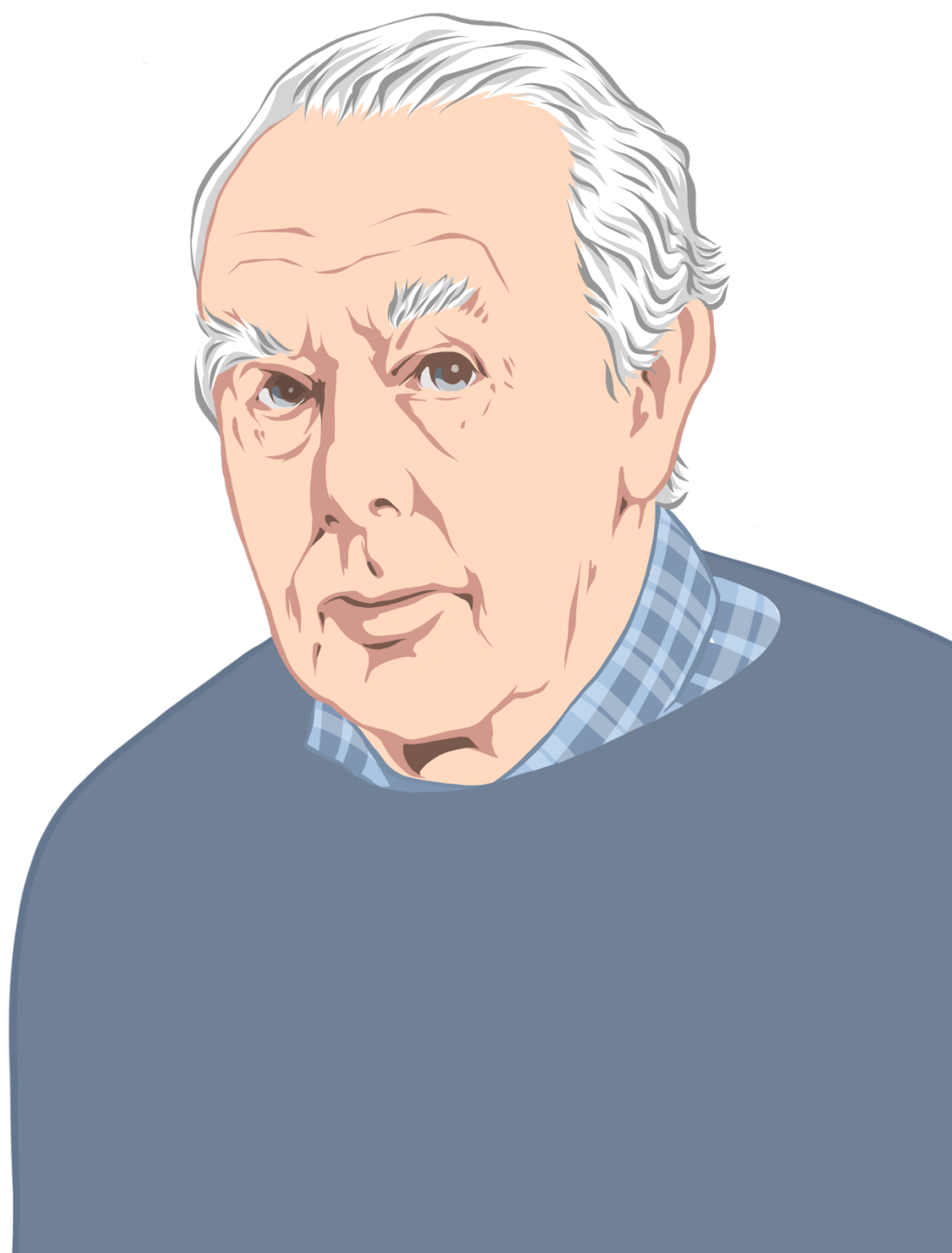
***Даниил Островский**
составитель сборника
проект «Психотерапия и привязанность»
август, 2025*



ОГЛАВЛЕНИЕ

ДЕТИ (ДОШКОЛЬНЫЙ И МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)	8
ОПРОСНИК ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ.....	9
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ	13
ШКАЛА ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К ЧЛЕНАМ СВОЕЙ СЕМЬИ.....	23
ШКАЛА НАДЕЖНОСТИ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К РОДИТЕЛЯМ (KSS).....	25
КИНЕТИЧЕСКИЙ РИСУНОК СЕМЬИ (КРС).....	31
ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «РИСУНОК ГНЕЗДА»	36
ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К МАТЕРИ.....	41
ПОДРОСТКИ	53
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ.....	54
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ И СВЕРСТНИКАМ (IPRA).....	58
ВЗРОСЛЫЕ.....	65
ТЕСТ-ОПРОСНИК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЦЕНКУ УРОВНЯ БЕЗОПАСНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	66
ТЕСТ-ОПРОСНИК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЦЕНКУ УРОВНЯ БЕЗОПАСНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ 2-4 ЛЕТ.....	72
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ (ОПБЛ)	81
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ (ОПБЛ)	82
ОПРОСНИК СТИЛЯ ПРИВЯЗАННОСТИ (ASQ).....	86
ШКАЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (RSQ)	98
ОПРОСНИК СТИЛЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (RQ).....	102
ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» КРАТКАЯ ВЕРСИЯ (ECR-12).....	108
ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ СТРУКТУРЫ ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RS)	112
ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RU)	117
ТЕСТ СЕПАРАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ ВЗРОСЛЫХ (ASA-27)	122
ШКАЛА ДИАДИЧЕСКОЙ СОГЛАСОВАННОСТИ (DAS)	129
ОПРОСНИК «РОДИТЕЛЬСКОЕ РЕФЛЕКСИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ» (PRFQ).....	133
ШКАЛА МАТЕРИНСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД (MAAS).....	135

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПРОСНИК ТРАВМЫ (ITQ-RU)	140
ОПРОСНИК ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ (СТQ).....	145
ОПРОСНИК СЕМЕЙНОЙ АДАПТАЦИИ И СПЛОЧЕННОСТИ (FACES IV)	149
НЕФОРМАЛЬНЫЕ ОПРОСНИКИ.....	158
ТЕСТ «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА»	159
ТЕСТ «ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА».....	163
ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ	169
ТЕСТ «ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ»	173
ОПРОСНИКИ, ПЕРЕВЕДЕННЫЕ В ПРОЕКТЕ «ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ».....	178
ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ ВЗРОСЛЫХ (AAQ).....	179
ШКАЛА ПРИВЯЗАННОСТИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (AAS)	181
ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ (ASQ).....	184
ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ОТНОШЕНИЙ (RSQ).....	187
ШКАЛА ОПЫТА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ (ECR).....	190
ШКАЛА ОПЫТА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ ПЕРЕСМОТРЕННАЯ (ECR-R).....	193
ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ECR) КРАТКАЯ ВЕРСИЯ	196
ECR-12: КРАТКАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ECR)	198
ОПРОСНИК АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ВЗРОСЛЫХ (SAAM).....	201
ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ — СТРУКТУРА ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RS).....	204
ШКАЛА СИСТЕМЫ ЗАБОТЫ (CSS)	207
ОПРОСНИК ОЦЕНКИ ЗАБОТЫ (CQ).....	210
ШКАЛА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (SSFS).....	213
(ОЧЕНЬ) КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ	216
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	224



ДЕТИ (ДОШКОЛЬНЫЙ И МЛАДШИЙ ШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ)

Первые годы жизни — это время, когда закладывается архитектура всех будущих отношений человека. Именно в этот период формируются базовые модели доверия к миру, способности искать и принимать помощь, регулировать собственные эмоции в контакте с другим человеком.

Опросники привязанности для раннего возраста — это не просто диагностические инструменты, а возможность увидеть те тонкие процессы, которые определяют, насколько уверенно ребенок будет исследовать мир, насколько легко ему будет учиться, заводить друзей, справляться с трудностями. Ранняя оценка паттернов привязанности позволяет не просто выявить зоны риска, но и вовремя создать условия для формирования безопасной привязанности — через игровую терапию, поддержку родителей, коррекцию взаимодействия в диаде «ребенок-родитель».

Особая ценность этих инструментов в том, что они дают голос тем, кто еще не может рассказать о своих чувствах словами. Через наблюдение за поведением, анализ игры и рисунков, оценку реакций на разлуку и встречу мы можем понять внутренний мир ребенка и помочь ему выстроить тот прочный эмоциональный фундамент, на котором будет стоять вся его дальнейшая жизнь.

Каждый выявленный и скорректированный паттерн небезопасной привязанности — это предотвращенные тревожные расстройства в подростковом возрасте, депрессивные эпизоды во взрослости, сложности в построении собственной семьи.

Это инвестиция не просто в психическое здоровье одного ребенка, но в благополучие целых поколений.

ОПРОСНИК ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ

Авторы: Т.В. Капустина, Е.Е. Волкова, Р.В. Кадыров, 2025

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Разработанная авторская методика для диагностики типа привязанности к матери Т. В. Капустиной, Е. Е. Волковой, Р. В. Кадырова при участии И. С. Ильиной успешно прошла апробацию и подтвердила свои диагностические возможности в оценке типа привязанности к матери.

Благодаря методу экспертных оценок и частотным таблицам сопряженности была подтверждена содержательная валидность методики и разработана окончательная версия опросника, а с помощью статистической обработки были подсчитаны процентиля на выборке в 404 человека мужского и женского пола в возрасте 18-60 лет, позволяющие определять один из четырех типов привязанности к матери.

Показатели ретестовой надежности по шкалам методик варьируются от 0,76 до 0,81, что является достаточно высоким показателем, из этого следует, что опросник для диагностики типа привязанности к матери является надежным инструментом.

При проведении проверки конструктивной валидности были выявлены значимые положительные и отрицательные корреляционные связи с надежными и валидными методиками, прямо или косвенно выявляющие особенности привязанности и последствий ее проявлений во взрослой жизни. С помощью выявления значимых различий в четырех группах исследуемых – с надежным, амбивалентным, избегающим и дезорганизованным типами привязанности к матери – были определены и описаны характерные для каждого типа личностные особенности. Таким образом, опросник соотносится с конструктом и действительно измеряет то, что должен измерять.

Подтверждением являются результаты критериальной валидности, в ходе проверки которой результаты опросника соотносились с реальными биографическими данными респондентов, что позволило подтвердить внешнюю валидность методики.

Опросник для диагностики типа привязанности к матери Т. В. Капустиной, Е. Е. Волковой, Р. В. Кадырова при участии И. С. Ильиной можно отнести к экспресс-методам, поскольку прохождение методики не занимает большого количества времени. Его можно применять как психодиагностический инструмент в практической деятельности психолога в процессе психологического консультирования, когда необходимо оценить тип привязанности к матери, а затем обсудить полученные результаты с самим клиентом, чтобы усилить терапевтический эффект. Поскольку методика подтвердила свои психометрические параметры, то ее также можно применять в научных исследованиях.

ИНСТРУКЦИЯ

Уважаемый респондент, Вашему вниманию предлагается опросник, в котором представлены утверждения о детстве, отношениях с партнером (или супругом), а также о некоторых особенностях Вашей личности.

Заполните, пожалуйста, бланк, поставив «галочку» напротив номера каждого утверждения в столбике, соответствующем графе «Да» (если это утверждение Вам подходит) или «Нет» (если это утверждение не про Вас).

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

№	Утверждение	Да	Нет
1	Я помню, как мама меня поддерживала в детстве		
2	Моя мама всегда выполняла все мои желания		
3	Моя мама не имеет недостатков		
4	В детстве рядом с мамой было спокойно и безопасно		
5	В детстве мама часто кричала на меня		
6	Мама периодически била меня		
7	Если у меня возникали сложности в школе, я без проблем мог(ла) поделиться с мамой		
8	Мама практически не интересовалась моими школьными успехами или проблемами		
9	Я старался(лась) хорошо учиться в школе в большей степени потому, что, когда мама замечала мои успехи, я чувствовал(а) себя более нужной ей		
10	В детстве в семье был такой человек, который делал мне плохие вещи, о которых я не хочу говорить или думать сейчас		
11	Думая о маме, я испытываю благодарность за то спокойствие, которое было рядом с ней в детстве		
12	В моем детстве взрослые не огорчали меня никогда и ничем		
13	Вспоминая свое детство, у меня возникают неприятные ощущения		
14	У меня всегда была идеальная семья		

15	В моей жизни есть близкие отношения, которые дают защищенность и поддержку		
16	Я не нуждаюсь в близких отношениях с кем-либо		
17	Когда я в отношениях, я доверяю своему партнеру		
18	Я никогда не испытываю злости в адрес моего партнера		
19	Мне важно чувствовать постоянное внимание со стороны своего партнера		
20	Мне нравится заботиться о своем партнере, и я получаю удовольствие, когда заботятся обо мне (выберите ответ «Да» только в том случае, если Вы согласны с обеими частями утверждения)		
21	Я считаю, что показывать свои чувства и обсуждать проблемы – это важная часть близких отношений в паре		
22	Я ревнивый человек		
23	Чаще всего мне нравится, как я выгляжу, меня устраивает мое тело		
24	Мне кажется, что люди, с которыми я дружу, могут предать меня в любой момент		
25	Мне часто некомфортно общаться с другими людьми, потому что я ожидаю насмешек или оскорблений		
26	У меня неустойчивое мнение о себе, которое часто зависит от оценки меня окружающими		
27	В сложных ситуациях я стремлюсь опираться только на себя		
28	При возникновении проблем в личной жизни я часто ухожу с головой в работу		
29	У меня есть люди, на которых я могу рассчитывать		
30	Мои фантазии интереснее окружающей меня жизни		

КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ:

Дополнительная шкала – Шкала Лжи: начисляется 1 балл за ответ «Да» на утверждения 2, 3, 12, 14, 18. Если значения по шкале от 4 баллов, то данные недостоверны, респондент отвечал неискренне.

Шкала Надежный тип привязанности (Н): начисляется 1 балл за ответ «Да» на утверждения 1, 4, 7, 11, 15, 17, 20, 21, 23, 29.

Шкала Избегающий тип привязанности (И): начисляется 1 балл за ответ «Да» на утверждения 5, 8, 9, 16, 19, 22, 24, 26, 27, 28.

Шкала Дезорганизованный тип привязанности (Д): начисляется 1 балл за ответ «Да» на утверждения 6, 10, 13, 25, 30.

Примечание: амбивалентный тип привязанности, согласно теоретическому обоснованию данной методики, одновременно соотносится и с надежным, и с избегающим, и элементами дезорганизованного типа привязанности к матери, поэтому занимает промежуточное положение между ними.

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К МАТЕРИ В МЛАДШЕМ ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Автор: Е.В. Пупырева, 2007

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Автором опросника является **Е.В. Пупырева**, разработавшая данную методику в рамках своего диссертационного исследования. В основу опросника были положены отдельные пункты из методики «Шкала для определения надёжности привязанности ребёнка к родителям» К. Кернс (1999), «Опросника привязанности подростков к родителям и сверстникам» Г. Армсдена и М. Гринберга (1996), а также опросника Э. Ходжеса, Р. Финнеган и Д. Перри на стратегии поведения подростка с матерью. Используемые вопросы этих методик были адаптированы Е.В. Пупыревой к особенностям привязанности в младшем школьном возрасте. Также ею были добавлены вопросы, отражающие значимые сферы привязанности младших школьников к матери.

Методика состоит из двух частей. Первая часть, состоящая из 17 вопросов, позволяет определить, надёжная или ненадёжная привязанность у ребёнка к матери. Для этого выделено семь показателей: эмоциональная близость с матерью; взаимодействие с матерью в социальном контексте; восприятие матери как источника помощи и поддержки; принятие матери (условное / безусловное); потребность в присутствии матери; эмоциональная чуткость матери; совместная деятельность (гармоничность / конфликтность). Первая часть опросника предлагается для заполнения всем детям. На основе её можно определить надёжность либо ненадёжность привязанности.

Детям, у которых привязанность определяется как ненадёжная, предлагают для заполнения вторую часть опросника, чтобы определить тип ненадёжной привязанности – избегающая или амбивалентно тревожная.

Вторая часть опросника содержит 15 вопросов, которые отражают стрессовые или эмоционально значимые ситуации для ребёнка младшего школьного возраста. Вопросы представляют собой трёхчастные высказывания. В первой части вопроса даётся описание ситуации (например, «У каждого есть свои секреты»). Далее предлагается два варианта развития этой ситуации («Некоторые дети никогда не рассказывают маме свои секреты» и «Другие дети иногда делятся с мамой своими секретами»). К каждому из этих вариантов прилагается изображение двух кругов – большого и маленького. Ребёнку предлагается выбрать, на каких детей он больше похож. Если ребёнок считает, что он «очень похож» на ту или иную группу детей, то ему предлагают отметить большой кружок. Если считает, что «похож, но не очень» — выбирается маленький кружок.

ИНСТРУКЦИЯ

С помощью этих вопросов мы можем лучше познакомиться с тобой. Давай рассмотрим на примере, как надо отвечать.

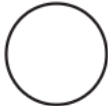
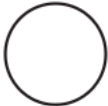
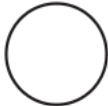
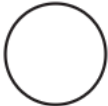
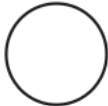
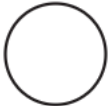
Посмотри на предложенный тебе вопрос, например, под номером 1: «Некоторые дети никогда не рассказывают маме свои секреты. Про них написано справа. Другие дети иногда делятся с мамой своими секретами. Про них написано слева. На кого ты больше похож: на тех, кто никогда не рассказывает маме свои секреты, или на тех, кто иногда делится с мамой своими секретами? Определился? А теперь подумай и скажи, ты очень похож на таких детей или похож, но не совсем? Если очень похож — тогда нужно выбрать большой кружок, а если похож, но не совсем, — показать на маленький кружок».

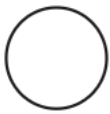
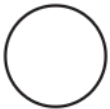
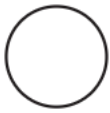
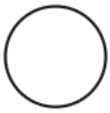
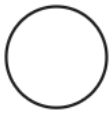
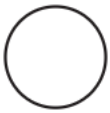
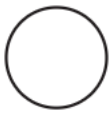
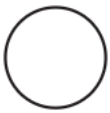
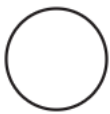
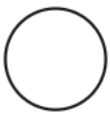
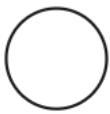
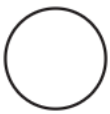
Всё понятно? Если нет, то, пожалуйста, спроси о том, что тебе не понятно. Если всё понятно, то приступай к заполнению таблицы.

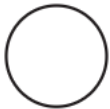
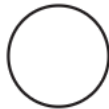
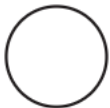
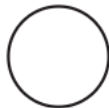
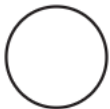
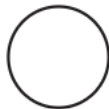
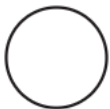
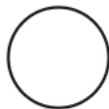
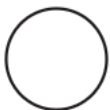
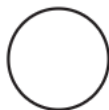
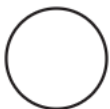
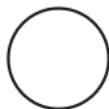
Примечание: так тебе необходимо ответить на каждый вопрос.

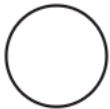
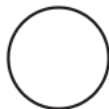
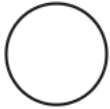
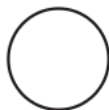
ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

1 ЧАСТЬ

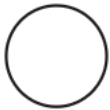
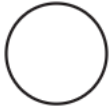
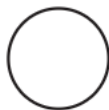
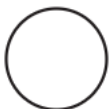
I/1. У каждого есть секреты	
Некоторые дети никогда не рассказывают маме свои секреты 	Другие дети иногда делятся с мамой своими секретами 
I/2. Все дети иногда ходят на экскурсии всем классом	
Некоторые дети радовались бы, если бы их мама пошла вместе с классом 	Другие дети не хотели бы, чтобы их мама пошла вместе с классом 
I/3. Каждый ребёнок хочет, чтобы его понимали	
Некоторых детей мама часто не понимает 	Других детей мама всегда понимает 

I/4. Со всеми детьми может случиться что-то плохое, неприятное	
Некоторые дети сразу обращаются к маме  	Другие дети сначала думают, к кому лучше обратиться  
I/5. Все дети иногда попадают в совершенно новое место, где много незнакомых людей	
Некоторые дети не очень любят, чтобы их мама была рядом  	Другие дети очень любят, чтобы их мама была рядом  
I/6. Все дети иногда плохо себя ведут	
Несмотря на это, некоторых детей мамы любят всегда  	Других детей мамы любят только тогда, когда они хорошо себя ведут  
I/7. Все дети иногда играют, читают или делают ещё что-нибудь дома	
Некоторые дети не очень любят, чтобы их мама была рядом  	Другие дети очень любят, чтобы их мама была рядом  
I/8. У всех бывает хорошее или плохое настроение	
У некоторых детей мама сразу отмечает, какое у них настроение  	У других детей мама редко замечает, какое у них настроение  
I/9. У всех детей иногда что-то не получается	
Некоторые дети не очень любят обращаться к маме за помощью  	Другие дети с удовольствием обращаются к маме за помощью  

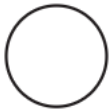
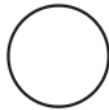
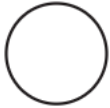
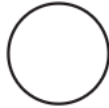
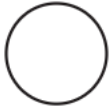
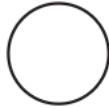
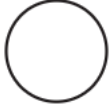
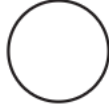
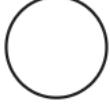
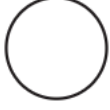
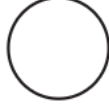
I/10. Всех детей иногда интересует какая-либо книга или фильм	
Некоторые дети всегда хотят знать, что об этом думает их мама  	Другие дети не хотят узнать, что об этом думает их мама  
I/11. Бывает, что мамы иногда помогают организовывать праздник в школе	
Некоторые дети не очень хотят, чтобы их мама готовила праздник для их класса  	Другие дети хотят, чтобы их мама готовила праздник для их класса  
I/12. У всех детей иногда бывают ссоры с друзьями	
Некоторые дети всегда рассказывают маме о своих ссорах с друзьями  	Другие дети не всегда рассказывают маме о своих ссорах с друзьями  
I/13. Всем детям иногда нужна помощь	
Некоторые дети часто обходятся без мамы — делают сами или просят кого-то  	Другие дети могут рассчитывать на помощь своей мамы  
I/14. Все дети иногда бывают чем-то огорчены	
Некоторые дети знают, что их мама всегда расспросит и узнает, в чем дело  	Другие дети не уверены, что их мама станет расспрашивать  
I/15. Не только у детей, но и у мам бывает много трудностей	
У некоторых детей маме некогда их выслушивать  	Других детей мама выслушает, даже если у неё много своих дел и забот  

I/16. Все дети иногда делают что-нибудь вместе со своими мамами	
Некоторые дети делают очень дружно  	У других детей не получается делать дружно, потому что их мама любит вмешиваться и поправлять  
I/17. У всех детей есть мамы	
Некоторые мамы не всегда гордятся своими детьми  	Другие мамы всегда гордятся своими детьми  

2 ЧАСТЬ

II/1. У каждого есть свои секреты	
Иногда я делюсь своими секретами с мамой, но потом жалею об этом  	Свои секреты я не доверяю никому, даже маме  
II/2. Наш класс собирается пойти на экскурсию, и учительница спрашивает, чья мама может пойти с нами	
Я знаю, что моя мама всё равно не захочет пойти с нами  	Я бы не хотел, чтобы моя мама пошла с нами  
II/3. Каждый ребёнок хочет, чтобы его понимали	
Поэтому мне бывает обидно, что мама часто меня не понимает  	Но я привык, что мама не всегда меня понимает  

II/4. Если что-то случилось, и мама будет мне нужна	
Я не буду расстраиваться, если её не окажется рядом 	Я очень расстроюсь, если её не окажется рядом
II/5. Когда я попадаю в совершенно новое место, где много незнакомых людей	
Мне бывает очень неприятно, и я злюсь, что меня туда привели 	Мне бывает очень неловко, но я нахожу, чем заняться
II/6. Когда учитель или кто-то другой несправедливо меня ругает	
Я не люблю жаловаться и рассказывать об этом маме 	Я прихожу домой и жалуюсь на него маме
II/7. Каждый ребёнок может пораниться, и если я вдруг поранюсь	
Мама будет и жалеть, и ругаться на меня 	Мама будет ругать меня за неосторожность
II/8. Когда мы с мамой идём в кино, а там много народу и мы не можем найти два места рядом	
Я не боюсь сидеть отдельно от мамы 	Я не соглашаюсь сидеть отдельно от мамы
II/9. Если я что-то делаю, и у меня не получается	
Я зову маму, но когда она начинает помогать, мы часто ссоримся 	Я всё равно стараюсь не беспокоить маму

II/10. У всех бывает плохое настроение	
И мне хочется, чтобы меня оставили в покое  	И мне хочется кому-нибудь пожаловаться  
II/11. Если учительница попросит мою маму организовать для нашего класса праздник	
Мне бы не хотелось, чтобы мама наблюдала за мной на празднике  	Вряд ли моя мама захочет готовить праздник  
II/12. Если я не справляюсь с уравнением, а маме некогда	
Я стараюсь сделать всё сам  	Я всё равно зову и жду маму  
II/13. Если мне хочется пригласить друзей в гости	
Иногда мама разрешает мне это  	Мама не любит, когда приходят мои друзья  
II/14. Когда мы с мамой идём в зоопарк смотреть на зверей	
Мне больше нравится ходить по зоопарку одному, чтобы лучше рассмотреть зверей  	Мне больше нравится рассматривать зверей вместе с мамой, потому что я не люблю быть один  
II/15. Если бы моей маме надо было надолго уехать в другой город	
Я бы очень расстроился, что мама уезжает и стал бы её отговаривать  	Мне было бы всё равно, что она уезжает и когда она вернётся  

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Ответы ребёнка анализируются в соответствии со следующими шкалами.

1. Эмоциональная близость с матерью – вопросы 1, 3, 10, 12

Вопросы данной шкалы являются одним из базовых индикаторов привязанности в младшем школьном возрасте. Основными проявлениями эмоциональной близости являются стремление поделиться с матерью новыми впечатлениями, секретами, важными событиями, а также ощущение ребёнком того, что его понимают.

2. Взаимодействие с матерью в социальном контексте – вопросы 2, 5, 11

Надёжной считается такая стратегия поведения, если присутствие матери помогло, например, освоиться в новой обстановке, а также, если ребёнок принимает её помощь. Если же ребёнок отверг помощь или присутствие матери не вселило в него уверенность, то привязанность, скорее всего, имеет ненадёжную степень.

3. Восприятие матери как источника помощи и поддержки – вопросы 4, 9, 13

Этот компонент тесно связан с базовым доверием. В данной шкале оценивается, насколько ребёнок воспринимает мать как источник поддержки, а не насколько он самостоятелен. Вопросы шкалы акцентируют внимание на том, способен ли младший школьник обратиться за помощью (насколько он в этом инициативен), воспринимает ли он мать как надёжный источник помощи и поддержки, а также на характер эмоций при обращении за помощью (получает ли он удовольствие от обращения за помощью).

4. Принятие матери (условное/безусловное) – вопросы 6, 17

Данная шкала характеризует качество принятия матерью ребёнка в его субъективной оценке.

5. Потребность в присутствии матери – вопрос 7

По мере взросления ребёнка уменьшается его потребность в присутствии матери, однако она сохраняет свою важность и актуальность до подросткового возраста.

6. Эмоциональная чуткость матери – вопросы 8, 14, 15

Эмоциональную чуткость матери можно определить исходя из следующих критериев: чувствительность матери к эмоциональному состоянию ребёнка, способность найти время, чтобы пообщаться с ним, уделить ему внимание, поинтересоваться делами и переживаниями своего ребёнка.

7. Совместная деятельность (гармоничность/конфликтность) – вопрос 16

При надёжном качестве привязанности наблюдается гармоничность во взаимодействии между матерью и ребёнком, при этом и мать, и ребёнок получают удовольствие от него. При ненадёжной привязанности наблюдаются проблемы и негативные эмоциональные реакции при взаимодействии.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Каждый вариант ответа переводится в баллы от 1 до 4 согласно ключу, данному в таблице 1. Эти баллы представляют собой оценку степени надёжности привязанности: 1 – менее

надёжная, 4 – более надёжная. Подсчитывается количество баллов по каждой из шкал, а также средний балл по всем ответам ребёнка.

БЛАНК ПРОТОКОЛА

Шкала	№ вопроса	Баллы			
1	1	1	2	3	4
	3	4	3	2	1
	10	4	3	2	1
	12	4	3	2	1
2	2	4	3	2	1
	5	1	2	3	4
	11	1	2	3	4
3	4	4	3	2	1
	9	1	2	3	4
	13	1	2	3	4
4	6	4	3	2	1
	17	1	2	3	4
5	7	1	2	3	4
6	8	4	3	2	1
	14	4	3	2	1
	15	1	2	3	4
7	16	4	3	2	1

В соответствии со средним баллом по надёжности привязанности можно выделить три группы детей:

- дети с ненадёжной привязанностью при среднем балле меньше 3;
- дети с умеренно надёжной привязанностью (неполная удовлетворенность отношениями с матерью) при среднем балле от 3 до 3,5;
- дети с надёжной привязанностью при среднем балле больше либо равном 3,6.

Тип ненадёжной привязанности определяется по количественному преобладанию ответов, соответствующих определённому типу привязанности, что отражено в таблице ниже.

№ вопроса	Тип привязанности при ответе в левой части бланка	Тип привязанности при ответе в правой части бланка
1	тревожно-амбивалентная	избегающая
2	тревожно-амбивалентная	избегающая
3	тревожно-амбивалентная	избегающая
4	избегающая	тревожно-амбивалентная
5	избегающая	тревожно-амбивалентная
6	избегающая	тревожно-амбивалентная
7	тревожно-амбивалентная	избегающая
8	избегающая	тревожно-амбивалентная
9	тревожно-амбивалентная	избегающая
10	избегающая	тревожно-амбивалентная
11	тревожно-амбивалентная	избегающая
12	избегающая	тревожно-амбивалентная
13	тревожно-амбивалентная	избегающая
14	избегающая	тревожно-амбивалентная
15	тревожно-амбивалентная	избегающая

ШКАЛА ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К ЧЛЕНАМ СВОЕЙ СЕМЬИ

Автор: В.Б. Шапарь, 2006

Инструкция: респондент выбирает одного члена семьи из предложенных в скобках для каждого пункта. Обработка результатов проводится путем подсчета количества выборов каждого члена семьи.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ТЕКСТ ШКАЛЫ

Если бы я был(а) волшебником, то...

1. Я бы никогда не расставался(лась) с (мамой, папой, братом, сестрой, дедушкой, бабушкой).
2. Я бы ходил(а) по пятам невидимкой за (мамой, папой, братом, сестрой, дедушкой, бабушкой).
3. Я бы придумывал(ла) сны, где всегда была бы (мама, папа, брат, сестра, дедушка, бабушка).
4. Я бы поделился(лась) своим волшебством с (мамой, папой, братом, сестрой, дедушкой, бабушкой).
5. Я бы подарил(а) необычный подарок (маме, папе, брату, сестре, дедушке, бабушке).
6. Я бы создал(а) сказочную машину для (мамы, папы, брата, сестры, дедушки, бабушки).
7. Я бы построил(а) самый красивый дворец для (мамы, папы, брата, сестры, дедушки, бабушки).
8. Я бы взял(а) с собою на необитаемый сказочный остров (маму, папу, брата, сестру, дедушку, бабушку).
9. Я бы испек(ла) самый вкусный пирог для (мамы, папы, брата, сестры, дедушки, бабушки).
10. Я бы одел(а) в самый лучший наряд (маму, папу, брата, сестру, дедушку, бабушку).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

После ответов ребенка на все 10 пунктов подсчитайте общее количество выборов каждого члена семьи. Для легкости подсчета приравняйте одну выборку к одному баллу.

Проранжируйте эти выборки. Как правило, член семьи, набравший наибольшее количество баллов, является членом семьи, к которому больше всего привязан ребенок. Член семьи, набравший наименьшее количество баллов или не набравший ни одного балла, чаще всего является источником дискомфорта ребенка в семье.

Например: из 10 возможных вариантов ответов ребенок, живущий вместе с мамой, папой и младшей сестрой, 7 раз отдал предпочтение маме, 3 раза — папе и ни одного раза — сестре.

Вывод: этот ребенок очень привязан к маме, гораздо меньше — к папе и явным источником дискомфорта его является младшая сестра, к которой, по всей вероятности, он испытывает ревность и чувство соперничества. Не исключено, что низкая привязанность к папе связана с тем, что папа отдает предпочтение сестре.

ШКАЛА НАДЕЖНОСТИ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К РОДИТЕЛЯМ (KSS)

The Kerns Security Scale

Автор: К. Kerns, 1996

Адаптация: Г.В. Бурменская, 2005

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Шкала (опросник) К. Кернс разработана с целью оценивания привязанности детей и подростков в возрасте от 8 до 12 лет к матери (отцу), а точнее, для оценки того, как дети воспринимают надежность своих взаимоотношений с родителями, насколько защищенными они чувствуют себя в контексте этих взаимоотношений.

Шкала состоит из 15 утверждений, которые по содержанию условно можно разделить на три блока:

1. **Утверждения, показывающие, насколько отзывчивым и реально доступным воспринимается родитель** — например, уверен ли ребенок, что в нужный момент может обратиться к нему и получить необходимую помощь.
2. **Утверждения, показывающие, в какой мере в ситуациях стресса, неприятностей или огорчений ребенок склонен искать поддержку у родителя.**
3. **Утверждения, показывающие стремление ребенка к открытому и доверительному общению с родителем** — например, желание поделиться своими чувствами или мыслями.

Примечание: опросник может быть использован для диагностики привязанности к замещающим родителям. В этом случае вместо слова «мама» (или «папа») используется «приемная мама» («приемный папа»).

ИНСТРУКЦИЯ

С помощью этих вопросов мы можем с тобой познакомиться получше. Давай я покажу на примере, как нужно отвечать.

Посмотри на эту карточку и послушай: «Некоторые дети в свободное время любят смотреть телевизор. Про них написано на карточке слева. Но есть и другие дети — им в свободное время больше нравится гулять на улице. Про них написано справа. На кого ты больше похож? На тех, кто любит смотреть телевизор или на тех, кто любит гулять?»

После этого спрашивают: «А теперь скажи, ты очень похож на таких детей или похож, но не совсем? Если очень похож, то надо показать большой кружок, если похож, но не совсем, то показать на маленький. Все понятно?»

Одни дети в свободное время любят смотреть телевизор	Другие дети в свободное время любят гулять на улице
	

Затем ребенку задают вопросы или дают письменно отвечать в бланке методики (в зависимости от возраста). Ответы заносятся в протокол. Те же вопросы можно задавать любому из родителей.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

БЛАНК ДЛЯ ОТВЕТОВ

1.	Некоторые дети доверяют своей маме	Другие дети не могут довериться своей маме
		
2.	Некоторые дети считают, что их мама слишком часто вмешивается, когда они что-то делают	Другим детям мама позволяет делать по-своему, так, как они хотят
		

3.	Некоторые дети всегда могут рассчитывать на помощь своей мамы 	Другие дети не всегда могут рассчитывать на помощь своей мамы 
4.	Некоторые дети считают, что мама проводит с ними много времени 	Другие дети считают, что их мама проводит с ними меньше времени, чем им хотелось бы 
5.	Некоторые дети не любят рассказывать своей маме о том, что они думают или чувствуют 	Другие дети с радостью рассказывают маме о том, что они думают или чувствуют 
6.	Некоторые дети не очень сильно нуждаются в своей маме 	Другие дети нуждаются в своей маме очень часто 
7.	Некоторые дети хотели бы быть ближе к своей маме 	Другие дети довольны, насколько они близки с мамой 
8.	Некоторые дети переживают, что на самом деле мама их не любит 	Другие дети абсолютно уверены, что мама их любит 
9.	Некоторые дети уверены, что мама всегда их понимает 	Другие дети чувствуют, что мама их не всегда понимает 

10.	Некоторые дети уверены, что мама никогда не оставит их 	Другие дети иногда думают о том, что мама может их оставить 
11.	Некоторые дети беспокоятся о том, что мамы может не оказаться рядом, когда будет им очень нужна 	Другие дети уверены, что мама всегда будет рядом, когда нужна им 
12.	Некоторые дети считают, что мама не слушает их, когда они ей что-нибудь рассказывают 	Другие дети считают, что мама слушает их внимательно 
13.	Некоторые дети приходят к маме, когда они чем-то расстроены 	Другие дети не обращаются к маме, когда они расстроены 
14.	Некоторые дети хотели бы, чтобы мама больше помогала им в их делах 	Другие дети думают, что мама помогает им достаточно 
15.	Некоторые дети чувствуют себя лучше, когда мама рядом 	Другие дети не чувствуют себя лучше, когда мама рядом 

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

За каждый пункт респондент получает от 1 до 4 баллов в зависимости от своего ответа. При приписывании баллов важно знать, о каком вопросе идет речь, так как опросник содержит прямые и обратные (реверсивные) пункты.

КЛЮЧ:

Прямые пункты: 1, 3, 4, 9, 10, 13, 15

Реверсивные пункты (R): 2, 5, 6, 7, 8, 11, 12, 14

Для реверсивных пунктов ответы переводятся в обратную шкалу:

- 1 → 4 балла
- 2 → 3 балла
- 3 → 2 балла
- 4 → 1 балл

Пример 1 (прямой пункт):

Некоторые дети доверяют своей маме 	Другие дети не могут довериться своей маме 
---	--

Согласно инструкции, респондент должен выбрать один из вариантов ответов — 1, 2, 3 или 4. В соответствии с совершенным выбором ему начисляется точно такое же количество баллов — 1, 2, 3 или 4 балла. Например, за ответ 2 начисляется 2 балла.

Пример 2 (обратный пункт):

Некоторые дети считают, что их мама слишком часто вмешивается, когда они что-то делают 	Другим детям мама позволяет делать по-своему, так, как они хотят 
---	--

Пункт №2 опросника является обратным. При начислении баллов в данном случае должна использоваться реверсивная шкала (4, 3, 2, 1).

Пусть при ответе на этот вопрос респондент выбрал вариант 3. Тогда ему должно быть начислено 2 балла.

Подсчет итогового балла:

Аналогичным образом проводится обработка ответов на другие вопросы шкалы. Полученные баллы складываются и делятся на 15 (общее количество вопросов).

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Диапазон баллов	Уровень привязанности
2,7 и ниже	Ненадежная привязанность
2,7 — 3,5	Условно надежная привязанность
3,5 и выше	Высоко надежная привязанность

БЛАНК ПРОТОКОЛА

Фамилия, имя				
№	Варианты ответов			
1	1	2	3	4
2	1	2	3	4
3	1	2	3	4
4	1	2	3	4
5	1	2	3	4
6	1	2	3	4
7	1	2	3	4
8	1	2	3	4
9	1	2	3	4
10	1	2	3	4
11	1	2	3	4
12	1	2	3	4
13	1	2	3	4
14	1	2	3	4
15	1	2	3	4

КИНЕТИЧЕСКИЙ РИСУНОК СЕМЬИ (КРС)

Автор: Р. Беляускайте

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Методика предложена в варианте, разработанном Р. Беляускайте («Кинетический рисунок семьи»). Она обладает хорошими диагностическими и прогностическими возможностями при ее использовании в сопровождении замещающих семей.

Для старших детей и взрослых можно предлагать другие варианты методики, еще больше снижающие сознательный контроль при рисовании — «**Семья животных**» и «**Семья сказочных персонажей**».

После описания основных параметров оценки рисунка приводится характеристика отдельных признаков ненадежных типов привязанности в рисунке семьи, выделенные Фьюри.

МАТЕРИАЛЫ

Для выполнения теста ребенку дается:

- Стандартный лист бумаги для рисования
- Карандаш (твердость 2М)
- Ластик

ПРОЦЕДУРА

Данная методика состоит из двух частей: рисования ребенком своей семьи и беседы после выполнения рисунка.

Инструкция: «Нарисуй свою семью так, чтобы ее члены были чем-либо заняты».

На все уточняющие вопросы следует отвечать без каких-либо указаний, например: «можешь рисовать, как хочешь». Понятие «семья» не поясняется: «Нарисуй так, как ты это понимаешь». Во время рисования следует записывать все спонтанные высказывания ребенка. Отмечать его мимику, жесты, а также фиксировать последовательность рисования.

После того, как рисунок закончен, с ребенком проводится беседа по следующей схеме: 1) кто нарисован на рисунке, что делает каждый член семьи; 2) где работают или учатся члены семьи; 3) как в семье распределяются домашние обязанности; 4) каковы взаимоотношения ребенка с остальными членами семьи.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Предлагаемый анализ теста «Кинетический рисунок семьи» (КРС) основан на системе интерпретации, разработанной Р. Бернсом и С. Кауфманом (1972), использован также каталог интерпретации С.Р. Рейнольдс (1976) и система интерпретации, предложенная Г. Хоментаскасасом (1983).

Качественный анализ рисунков проводится с учетом их **формальных** и **содержательных** аспектов. Информативными формальными признаками рисунка считаются, например, расположение рисунка на листе бумаги, пропорции отдельных частей рисунка, его величина, стиль раскрашивания, сила нажима карандаша, стирание рисунка и его отдельных частей, выделение отдельных деталей. Содержательные аспекты включают в себя особенности, движение и настроение нарисованного объекта.

Для анализа рисунков используются **три аспекта оценки** — детали рисунков, их пропорции и перспектива. Считается, что **детали рисунка отражают значимые для субъекта аспекты каждодневных житейских ситуаций**. Испытуемый может показать на своем рисунке, какие детали имеют для него жизненную значимость, двумя способами: **позитивным** (если во время работы над рисунком ребенок подчеркивает или стирает некоторые детали рисунка, а также если он возвращается к ним) или **негативным** (если пропускает основные детали рисуемых объектов).

Интерпретация таких значимых деталей или комплексов деталей может выявить некоторые **конфликты, страхи, переживания рисующего**. Но интерпретировать значение таких деталей следует с учетом целостности всего рисунка, а также в сотрудничестве с рисующим, так как **символическое значение деталей часто бывает индивидуальным**. Например, отсутствие в изображении человека таких деталей, как рот или глаза, может указывать на определенные трудности в человеческом общении или его отрицание.

Пропорции рисунка иногда отражают психологическую значимость и ценность вещей, ситуаций или отношений. Пропорция может рассматриваться как отношение целого рисунка к данному пространству бумаги или как отношение одной части рисунка к другой. Например, очень маленький рисунок человека может отражать переживаемое субъектом чувство неадекватности в отношении его психологического окружения или аутистическое желание выйти из ситуации.

Считается, что **перспектива показывает более сложные отношения человека к его психологическому окружению**. При оценке обращается внимание на положение рисунка на листе по отношению к зрителю (взгляд сверху или снизу), взаимное расположение отдельных частей рисунка, движение нарисованного объекта. Например, человек, нарисованный в движении (бегущий, танцующий, играющий), чаще всего показывает **активное, творческое отношение ребенка к своей жизни**.

При интерпретации КРС особое внимание обращается на следующие аспекты: **1) анализ структуры рисунка семьи** (сравнение состава реальной и нарисованной семьи, расположение и взаимодействие отдельных членов семьи); **2) анализ особенностей изображения отдельных членов семьи** (различия в стиле рисования, количество деталей, схема тела отдельных членов семьи); **3) анализ процесса рисования** (последовательность

выполнения разных частей рисунка, комментарии, паузы, эмоциональные реакции во время выполнения задания и пр.).

ПОДРОБНАЯ СХЕМА ИНТЕРПРЕТАЦИИ

1. Структура рисунка семьи

Ребенок не всегда рисует всех членов семьи. **Обычно он не рисует тех, с кем находится в конфликтных отношениях.** Например, девочка не рисовала свою младшую полугодовалую сестру. Скорее всего, ребенку было трудно приспособиться к изменениям в семейной ситуации, возникшим после рождения младшей сестры. В некоторых случаях дети рисуют кого-либо из членов семьи **на другой стороне листа**, выражая тем самым негативное отношение к ним.

Иногда дети рисуют людей, которые **не входят реально в состав семьи**, что может символизировать желание ребенка иметь больше родственников. В других случаях это может отражать значимые или близкие эмоциональные отношения с людьми, которые не являются членами семьи ребенка. Встречаются также рисунки семьи, в которых дети **символически исключают себя из ее структуры**, что также является признаком неблагополучия ребенка в семье.

Расположение членов семьи на рисунке часто показывает их взаимоотношения. Так, важным показателем психологической близости является реальное расстояние между разными членами семьи. Иногда между отдельными членами семьи рисуются различные объекты, которые служат как бы **преградой между ними**. Так, довольно часто можно встретить рисунки, в которых отец сидит, спрятавшись за газетой или около телевизора, отделяющего его от остальной семьи. Мать чаще рисуется у плиты, как бы поглощающей все ее внимание.

Общая деятельность членов семьи обычно свидетельствует о хороших, благополучных семейных отношениях. Часто общая деятельность соединяет нескольких членов семьи. Это может свидетельствовать о наличии **внутренних группировок в семье**.

Рисуя свою семью, некоторые дети изображают **все фигуры очень маленькими** и располагают их на **нижней части листа**. Это может свидетельствовать о депрессивности ребенка, о его чувстве неполноценности в семейной ситуации. На некоторых рисунках **преобладают не люди, а вещи, чаще всего мебель**. По мнению Р. Беляускайте, это также отражает эмоциональную озабоченность ребенка по поводу семейной ситуации: она его тревожит, и он как бы откладывает рисование членов семьи, но изображает вещи, которые не обладают столь сильной эмоциональной значимостью.

2. Особенности изображения «Я»

Информативными считаются **величина изображения, его расположение на рисунке, цветовое решение, детализация и декорированность**. Дети с высокой самооценкой рисуют себя довольно крупно, иногда почти одного роста с родителями, дети с **низкой самооценкой** обычно рисуют себя намного **мельче других персонажей** и располагают изображение Я **в углу листа**.

Детализированность образа себя, его декорированность свидетельствуют о позитивном самоотношении ребенка. Если на рисунке мы видим **яркое, крупное и тщательно прорисованное изображение себя при отсутствии других членов семьи**, это может расцениваться как признак эгоистической направленности ребенка.

3. Особенности изображения отдельных членов семьи

Считается, что ребенок **наиболее детализирует, дольше всего рисует и раскрашивает фигуру своего самого любимого члена семьи**. И наоборот, если ребенок отрицательно относится к кому-либо, то рисует этого человека **схематично, без деталей, иногда даже без основных частей тела**.

Когда отношения ребенка **конфликтны и тревожны**, эмоционально неоднозначно окрашены, он часто использует **штриховку** в изображении того члена семьи, с которым у него не сложились эффективные связи. В аналогичных случаях можно наблюдать также **стирание и перерисовку**. Так, одна девочка сначала нарисовала свою мать, потом стерла этот рисунок ластиком, снова нарисовала, опять стерла и со слезами на глазах отказалась закончить рисунок. Можно предположить, что отношения девочки с матерью для ребенка эмоционально значимы, хотя в таких случаях необходима беседа, помогающая понять, не было ли такое поведение обусловлено простой требовательностью к себе со стороны девочки.

Важное диагностическое значение имеет **неадекватная величина фигуры** какого-либо члена семьи. Например, ребенок нарисовал младшую сестру не только больше, чем он сам, но даже больше, чем родители. Это может свидетельствовать о том исключительном внимании, которое родители оказывают младшей сестре, о ее **особом месте в иерархии семейных отношений**.

Нужно отметить, что в рисунках, особенно детей младшего школьного возраста, можно наблюдать **несколько стилей рисования** при изображении разных членов семьи. Так, часто одним стилем рисуется отец и братья, а другим — мать и сестры. Особенно отличается стиль прорисовывания волос, одежды. По тому, как ребенок рисует себя, можно понять, **с кем он сильнее идентифицируется** (с матерью или отцом), адекватно ли это полу ребенка.

4. Процесс рисования

Анализ процесса рисования дает богатую информацию не только о семейных отношениях ребенка, но и вообще о **стиле его работы, некоторых особенностях личности**. Когда дети, особенно среднего школьного возраста и старше, отговариваются тем, что они не умеют рисовать, это вполне нормально и понятно. Психолог может успокоить ребенка, сказать, что тут важно не столько красиво нарисовать, сколько придумать деятельность для членов семьи.

Но бывают дети, **многочисленные отговорки** которых, а также **манера прикрывания нарисованного рукой**, могут свидетельствовать о недоверии ребенка своим силам, его потребности в поддержке со стороны взрослого.

Чаще всего свой рисунок ребенок начинает с изображения того члена семьи, к которому он действительно хорошо относится. Иногда наблюдаются **паузы перед тем, как ребенок начинает рисовать одну из фигур**. Это в некоторых случаях может

свидетельствовать об эмоционально неоднозначном или даже негативном отношении ребенка. В **комментариях** также может сквозить его отношение к членам семьи, но во время выполнения теста **психологу не рекомендуется вступать в разговор с ребенком**.

Признаки ненадежных типов привязанности в рисунке семьи по Фьюри

Избегающий тип:

- Ребенок и мама расположены далеко друг от друга.
- Нет изображения себя или матери.
- Схематичность изображения.
- Бедность цветового решения.

Тревожно-амбивалентный тип:

- Фигуры «толпятся».
- Фигуры разделены барьерами.
- Слишком маленькие или огромные фигуры.

Дезорганизованный тип:

- Многократное начало рисования и стирание.
- «Ломанные» фигуры.
- Необычные признаки, сцены.

Рисование обязательно сопровождается беседой по рисунку для выявления личностных смыслов, вкладываемых в рисунок.

Интерпретация рисунков производится в комплексе с информацией, полученной другими способами (опросники, эксперимент, беседа, наблюдение и др.).

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА «РИСУНОК ГНЕЗДА»

Авторы: Е.В. Куфтяк, Ю.А. Задорова, 2021

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Методика **«Рисунок гнезда»** предназначена для диагностики типа привязанности у детей **от пяти до одиннадцати лет**. Она позволяет оценивать, как дети воспринимают надежность своих взаимоотношений с родителями, **насколько защищенными они себя чувствуют в контексте этих отношений**. Методика выполняется в форме **проективного рисуночного задания**.

Диагностическая процедура может реализовываться **как самостоятельно, так и в диагностической батарее** (например, при изучении детско-родительских отношений), куда помимо нее могут быть включены методики «Фильм-тест Рене Жиля», САТ и др. Методика может использоваться также в рамках **психологического консультирования**.

Она разработана на основе исследований **Д. Кайзер (1996)**, которой была предложена методика **«Рисунок птичьего гнезда»** (Bird's Nest Drawing, BND) для диагностики типа привязанности у взрослых и детей.

«Рисунок гнезда» относится к классу экспрессивных рисуночных проективных методик. Методика предполагает свободное самовыражение участников, регистрируемое в графическом (рисунок) продукте экспериментальной деятельности. Методика основана на представлении о том, что **птичье гнездо символизирует детский опыт отношений** через создание образов, связанных с **защитой, воспитанием, пространством удержания, межличностной близостью и родительской чуткостью**.

Диагностику рекомендуется проводить **индивидуально, либо в малой группе — от двух до девяти человек**. Включает выполнение участниками рисуночного задания.

МАТЕРИАЛЫ

Белый лист бумаги А4, набор цветных карандашей (не менее шести цветов).

ПРОЦЕДУРА ОБСЛЕДОВАНИЯ

Участникам предлагается чистый лист бумаги, карандаши и сообщается инструкция: «Нарисуй птичье гнездо. Постарайся это сделать как можно лучше». Следует избегать всякой подсказки в отношении рисования птичьего гнезда. Допустимы поощрения: «Да», «Отлично» и др.

В ходе выполнения рисунка задача психолога заключается в ведении наблюдения за ребенком и протоколирование данных наблюдения.

Данные, регистрируемые в протоколе наблюдения: характер контакта, отношение к обследованию, последовательность рисования, спонтанные вербальные и невербальные реакции, время рисования.

ПОСТРИСУНОЧНЫЙ ОПРОС

Пострисуночный опрос проводится по следующей схеме:

- *Что ты изобразил?*
- *Кто эти птицы друг другу? Чем они заняты?*
- *Им хорошо или плохо всем вместе?*
- *Может ли угрожать птичкам опасность? Что они будут делать в этом случае? Что с ними будет?*
- *Чего птицы не хотят или боятся?*
- *Есть тот по кому птички скучают или ждут?*
- *Если им будет холодно, кто их согреет?*
- *Насколько безопасно расположено гнездо, почему именно так?*
- *Напоминают ли птички кого-то, на кого они похожи?*
- *Доволен рисунком?*

Психолог может добавить уточняющие вопросы по ходу ответов.

АНАЛИЗ ПАРАМЕТРОВ РИСУНКА

Интерпретация результатов, полученных с помощью методики «Рисунок гнезда», включает оценку признаков, раскрывающих особенности привязанности ребенка к матери:

- Общий эмоциональный фон рисунка (общее настроение рисунка, передаваемое через цвета, оценивание доминантной цветовой гаммы: выбор теплых спокойных, либо холодных тонов);
- Формальные показатели рисунка (размер, расположение рисунка, наличие и интенсивность штриховки, характер линий);
- Изображение обитателей гнезда (их наличие, линии, размер, расположение между объектами, цвет);
- Изображение гнезда (общий фон, расположение в пространстве, цвета, его устройство);
- Погодные условия, внешние угрозы;
- Соответствие вербального описания и рисунка.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Общий эмоциональный фон

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Эмоционально-позитивный фон настроения (при использовании разноцветного спектра), доминирование теплых спокойных тонов	Эмоционально-напряженный фон настроения (преобладание коричневых оттенков, неравномерность и затемнение тона)	Отказ рисовать весь рисунок или кого-то из действующих лиц в предлагаемом рисунке, преобладание в рисунке темных и грязных тонов

Расположение рисунка на листе бумаги

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Средняя линия стандартного листа	Зачастую в левой части (амбивалентность) к матери, к тому, что связано с ее образом. Проектируются внутренние переживания рисующего. Левая сторона картины чаще выделяется содержательно и реже выделяется пространственно	Зачастую ближе к нижней части листа. Иногда интерпретируется как образ матери, не обеспечивающей безопасность

Характер линий

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Плавность и спокойность линий, в отсутствии резких и контрастных переходов	Слабые, неяркие, неясные. Затемнение, «запачкивание». Присутствует прерывистость, в некоторых местах тонкость линий	Напряженные, резкие и в то же время слабые при выполнении линии некоторых деталей. Нежелание ребенка рисовать именно данную деталь из-за неприятных ощущений, связанных с ней или с тем, что она символизирует

Характер нажима и наличие штриховки

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Стабильность, устойчивость нажима. Отсутствие или минимальное использование штриховки	Наличие часто прерываемых, состоящих из штрихов, линий со слабым нажимом, стирания, двойные линии, обводы	Наличие интенсивной штриховки. Линии неравномерны по нажиму и толщине

Изображение обитателей гнезда

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Обитатели «объединены» общим занятием, в частности птицы-родители рядом с птенцами, могут кормить их или высидывают яйца. Отсутствие барьеров и границ между обитателями	Все обитатели гнезда обособлены друг от друга, зачастую птенец или яйцо расположены с краю	Бездействующие птицы на расстоянии от птенцов и яиц или не изображены совсем. Между обитателями гнезда присутствуют условные барьеры

Графические особенности прорисовки обитателей гнезда

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Отсутствие или минимальное использование стирания, сильного нажима, излишней прорисовки	Наличие слабого нажима, частое стирание, двойные линии относительно конкретного обитателя (птиц, гнезда)	Наличие интенсивной прямолинейной штриховки, напряженность линий в отношении отдельных обитателей гнезда

Конфликтность, враждебность

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Отсутствие барьеров и границ между обитателями	Удаленность обитателей друг от друга, изоляция (фигуры родителей птиц от птенцов, яиц); зачеркнутая или деформированная фигура изображаемых обитателей	Удаленность, условные барьеры между обитателями, отсутствие на рисунке кого-то из обитателей (чаще всего птенцов или яиц). Обитатели нарисованы в разных частях листа (при этом не объединены общей целью, деятельностью) или же на разных сторонах листа

Общий фон изображения гнезда

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Надежность конструкции гнезда (визуальная прочность, защищенность)	Пустое гнездо, гнездо сверху или без дна (ощущение одиночества, нехватка тепла, поддержки и заботы со стороны близких)	Гнездо не защищено, небезопасно (отсутствие видимой защищенности)

Расположение гнезда в пространстве

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Расположение ровно горизонтально на безопасном, удаленном расстоянии от земли и внешних угроз (хищников, погодных условий)	Расположение под наклоном, прорисовка поддержки гнезда в виде слабых тонких веток или на конце ветки, с большой вероятностью обрушения	Расположение не всегда безопасно (чаще ближе к земле), в отсутствии прочной внешней опоры (может быть полное отсутствие нарисованного дерева)

Погодные условия, внешние угрозы

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Хорошая погода, солнечная, без катаклизмов и внешней непогоды, в отсутствии визуальных угроз	Пасмурная погода (мелкий моросящий дождь), присутствие облаков на рисунке, ветра (меланхолия). Опасение, переживание внешних угроз разрушений гнезда	Непогода (гроза, усиливающийся ветер, хищные птицы) (враждебность). Преднамеренное разрушение и потеря гнезда (гнев, переживание утраты, печаль)

Соответствие вербального описания и рисунка

Надежная привязанность	Тревожная привязанность	Избегающая привязанность
Изображение всех участников из реально описанной семьи ребенка	Расхождение в описании рисунка и реальной семьи ребенка	Расхождение в описании рисунка и реальной семьи ребенка, нежелание указывать и поговорить о ком-то или о чем-то

ПРОЕКТИВНАЯ МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РЕБЕНКА К МАТЕРИ

Автор: N. Kaplan, 1987

Адаптация: Г.В. Бурменская, 2005

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Методика Н. Каплан, первоначально предназначенная для детей шестилетнего возраста, но в настоящее время успешно применяется к старшему дошкольному и частично младшему школьному возрасту (ориентировочно с 5 до 8-8,5 лет).

В основу методики положено задание составить рассказ, опираясь на серию картинок, изображающих ситуацию разлуки ребенка с матерью, улетающей на самолете. Изображения носят достаточно условный характер и мало детализированы для облегчения проекции детьми своих переживаний, мыслей и чувств на персонажей картинок - мальчика или девочку в зависимости от пола обследуемого ребенка (соответственно методика имеет две серии картинок).

ОПИСАНИЕ СТИМУЛЬНОГО МАТЕРИАЛА

На картинках, отражающих последовательные моменты процесса расставания мальчика (или девочки) с мамой, можно видеть:

1. Ребенок идет с мамой к самолету
2. Мама стоит у самолета, а ребенок, прощаясь, машет ей рукой
3. Ребенок смотрит вслед улетающему самолету
4. Ребенок в одиночестве возвращается домой
5. Приходит почтальон и приносит ребенку посылку
6. Ребенок открывает посылку
7. Внутри посылки он находит игрушечный самолетик
8. Ребенок плачет, а почтальон стоит рядом

ПРОЦЕДУРА ПРОВЕДЕНИЯ МЕТОДИКИ:

Процедура проведения методики предполагает три этапа:

1. вначале психолог предлагает ребенку просто посмотреть на картинки, где нарисована история про одного мальчика (девочку), раскладывая их перед ним по очереди одну за другой;
2. после этого ребенку предлагается рассказать эту историю и объяснить, «что тут происходит?»;
3. в отношении каждой картинки ребенка просят сказать, о чем здесь герой думает, какое у него настроение («что он тут чувствует?»), что собирается делать и т.д. В конце беседы ребенка спрашивают о том, что будет, когда мама вернется.

Поскольку в серии картинок изображения встречи нет, ответ ребенка на последний вопрос носит чисто проективный характер, основанный, как предполагается, на собственном опыте общения с мамой. Беседа записывается и затем подвергается анализу.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ И ТИПЫ ПРИВЯЗАННОСТИ

Предметом анализа и оценки является как содержание рассказа, составленного ребенком, так и его ответы на вопросы психолога, по помогающие выяснить, как ребенок воспринимает и эмоционально переживает ситуацию разлуки с матерью. Согласно системе оценивания, разработанной Н. Каплан, определяется один из четырех типов привязанности ребенка к матери, т.е. помимо традиционно выделяемых надежного (В), тревожно-избегающего (А) и тревожно-амбивалентного (С) типов, в ней описывается еще один — так называемый дезорганизованный тип (D). Для дезорганизованного типа характерна серьезная дезориентированность в поведении матери, вследствие чего у ребенка с легкостью возникают страхи и наихудшие опасения относительно последствий разлуки.

Интерпретация результатов данной методики носит качественный характер, при этом критерии дифференциации рассказов детей с точки зрения проявлений в них типов привязанности в основном относятся к общему эмоциональному фону восприятия ситуации, способности к вербализации чувств и мыслей по поводу разлуки, характеру интерпретации поведения матери (отъезд, подарок), а также способам совладания со своими переживаниями.

ХАРАКТЕРИСТИКА НАДЕЖНОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ (В)

Опишем приводимые Н. Каплан особенности рассказов детей с надежным типом привязанности к матери (В). Во-первых, для этой группы детей характерна способность к открытому и достаточно четко словесно оформленному выражению своей грусти и других негативных переживаний, которые (что важно подчеркнуть) возникли непосредственно по поводу разлуки с объектом привязанности, а не по другой причине, например: «Теперь девочка очень грустная, потому что мама уезжает». «Мальчик чувствовал грусть, потому что мама улетела».

Во-вторых, дети с надежной привязанностью показывали себя более активными и самостоятельными в поиске способов конструктивного совладания с тягостной для них ситуацией разлуки, например; «Она пойдет на улицу и будет качаться на качелях». Отдельные дети предлагали тем или иным образом связаться с отсутствующей мамой, чтобы хотя бы отчасти реализовать свою фрустрированную потребность в контакте и близости, например: «Мальчик будет звонить своей мамочке».

В-третьих, предполагаемая встреча ребенка с матерью представляется как исключительно радостная, после чего ребенок возвращается к своим занятиям.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕВОЖНО-ИЗБЕГАЮЩЕГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ (А)

Рассказы и ответы детей из группы с тревожно-избегающим типом привязанности к матери (А) также отличаются рядом особенностей, но доминирует среди них тенденция игнорировать в картинках именно то содержание, которое связано с проявлениями привязанности, например: «Женщина уезжает, а девочка смотрит». Обычно дети признают, что ребенок, изображенный на картинке, огорчен, но при этом не связывают эти чувства с разлукой, например: «Она грустит, потому что хочет есть».

Кроме того, они отвергают возможность, что герой истории может сердиться или испытывать похожие на гнев чувства, предпочитая думать, что в отсутствие мамы он, например, «будет просто сидеть». Часть детей в этой группе вообще как бы игнорировали если не факт разлуки, то его значение для ребенка, что, по мысли автора методики, указывает на отсутствие у таких детей побуждений к поиску контакта и близости с объектом привязанности. В целом для этой категории детей характерно эмоциональное дистанцирование от объекта привязанности.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕВОЖНО-АМБИВАЛЕНТНОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ (C)

В отличие от двух предыдущих групп, для детей с тревожно-амбивалентным типом привязанности к матери (C) типичны проявления негативных чувств (чаще всего гнева) - открытые либо завуалированные. Здесь проявляется тенденция обвинять объект привязанности, а также приписывать герою истории те или иные формы протестного поведения (часто противоречивого), например; «Он все время будет сидеть рядом с отцом и плохо себя вести».

ХАРАКТЕРИСТИКА ДЕЗОРГАНИЗОВАННОГО ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ (D)

Наконец, в группе детей с дезорганизованным типом привязанности (D) проявляются признаки тревоги, опасений и ожиданий чего-то страшного, что может произойти с матерью (или другим объектом привязанности), например: «Она думает, что ее мама умрет, потому что самолет загорится». Аналогично страхи могут затрагивать самого героя истории, например: «Он потеряется, и потом все двери будут закрыты, и он не сможет зайти».

Нередко дети из этой группы тревогой реагируют уже на само предъявление задания об отъезде мамы, а некоторых это настолько пугает, что они либо замирают и затем отвечают шепотом, либо дают исключительно односложные и противоречивые по содержанию ответы, например: «Ей хорошо, плохо».

ОГРАНИЧЕНИЯ И ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ

Следует учитывать, что, обладая многими ценными диагностическими возможностями проективных методик, данная методика не свободна и от ряда свойственных им немаловажных ограничений. Так, например, ее потенциал резко сужен в отношении детей с трудностями в речевой и интеллектуальной сферах, поскольку они могут предоставлять слишком скудный и невыразительный материал, не позволяющий судить об особенностях привязанности ребенка.

С другой стороны, может влиять потеря детской непосредственности, сопровождающая личностное развитие детей в период кризиса семи лет. У ряда детей проведение методики приводит к замкнутости, недостаточной развернутости ответов или их формализации - сознательному «подстраиванию» под социально ожидаемые и одобряемые стереотипы детско-родительских отношений.

Эти и некоторые иные обстоятельства можно привести в подтверждение необходимости весьма осторожного и вдумчивого использования методики Н. Каплан, а также целесообразности ее дополнения другими методиками исследования детско-родительских

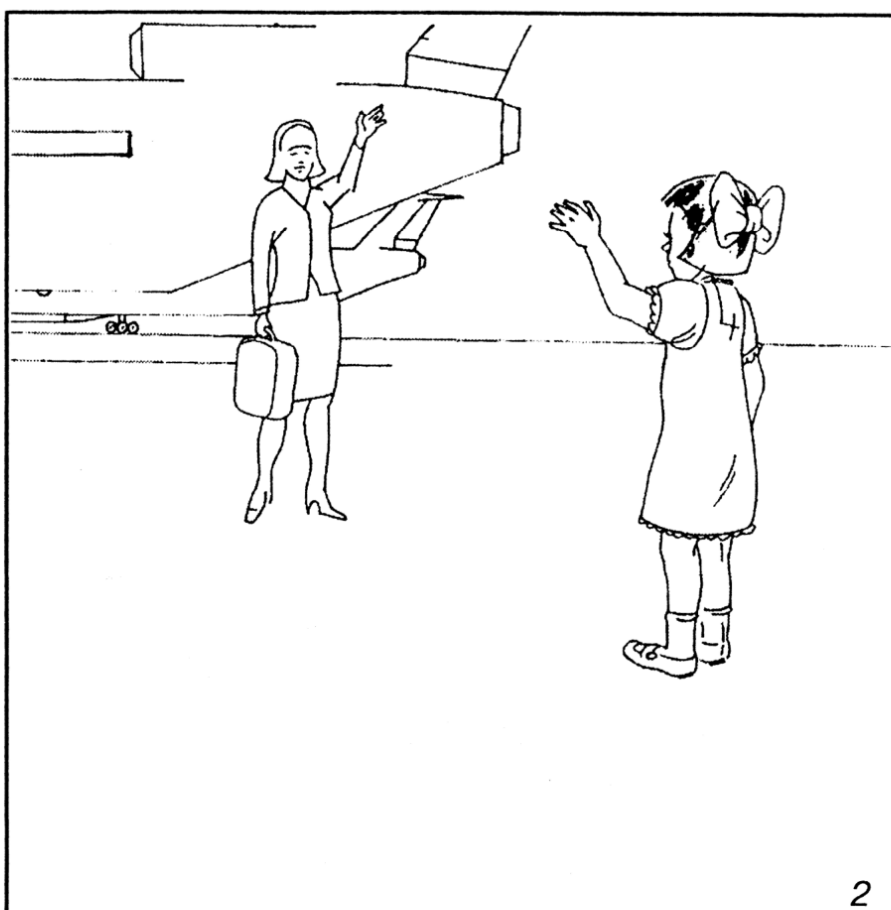
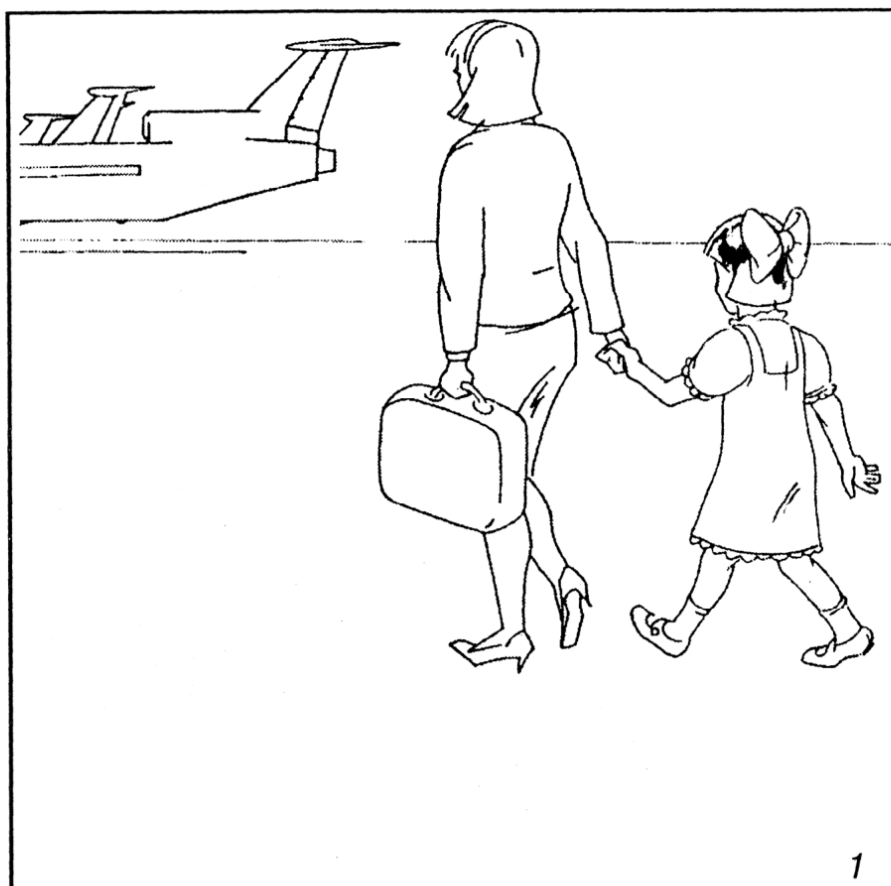
отношений, что, впрочем, отвечает общему требованию психологического обследования ребенка – его комплексному характеру.

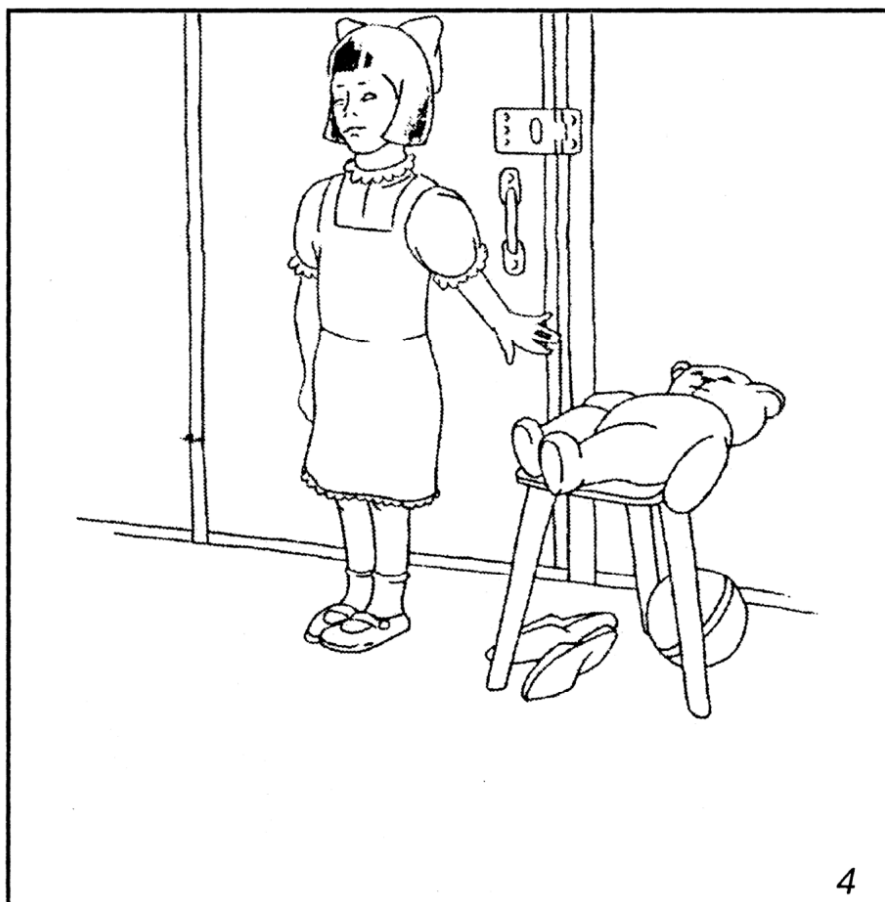
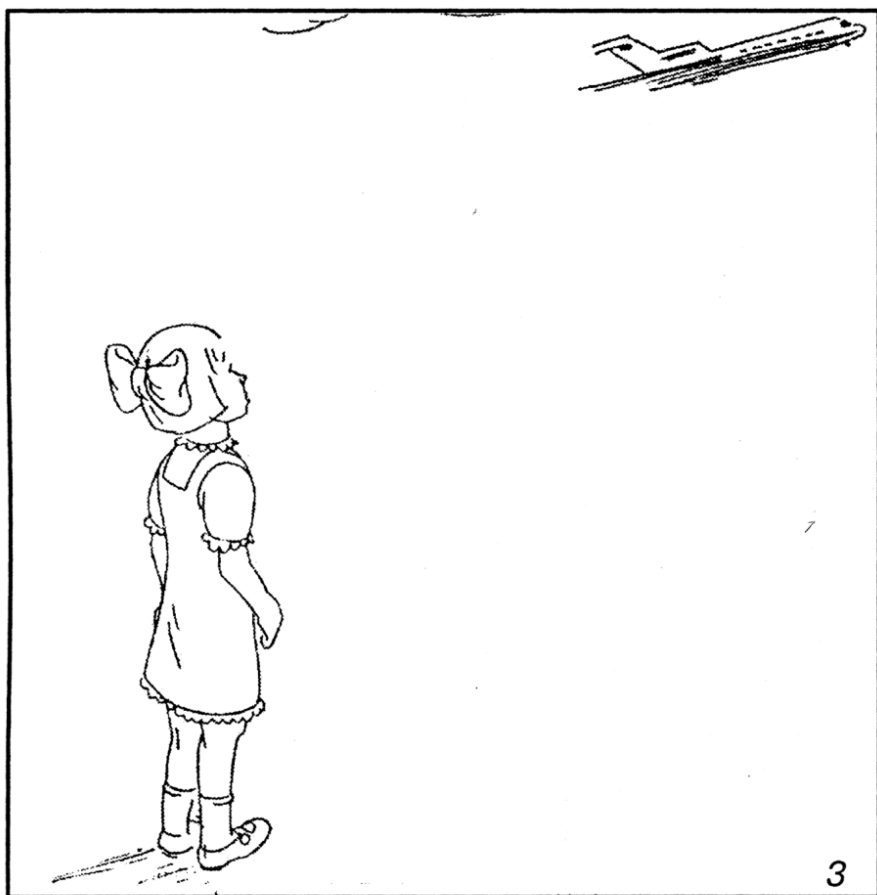
ДОПОЛНЕНИЯ К ПРОЦЕДУРЕ МЕТОДИКИ

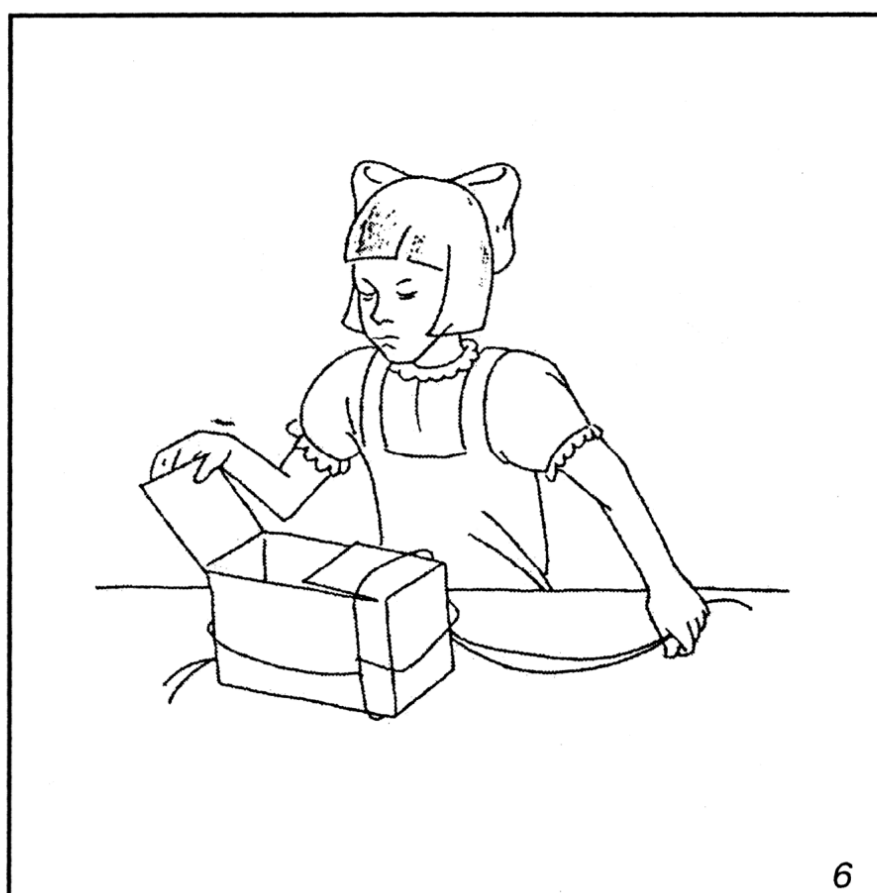
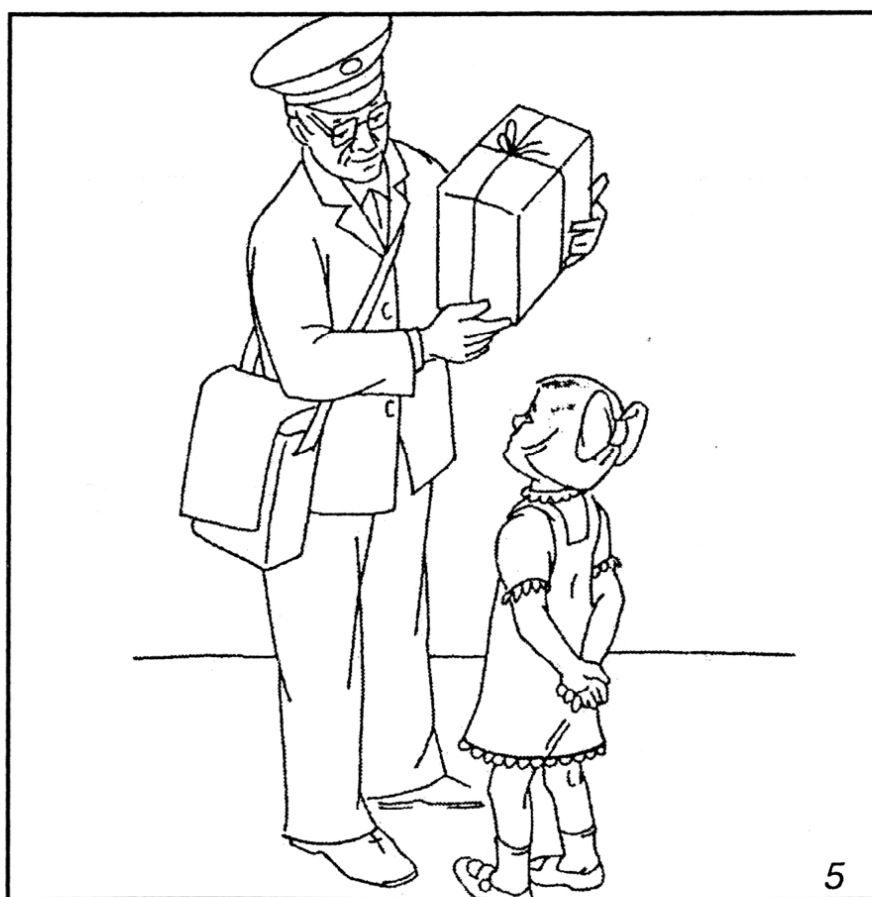
В результате опробования методики Н. Каплан при обследовании детей в возрасте от 5 до 8 лет обнаружилось, что очень многие дети вместе с подарком (самолетиком) в посылке (или же вместо него) ждали от мамы письмо.

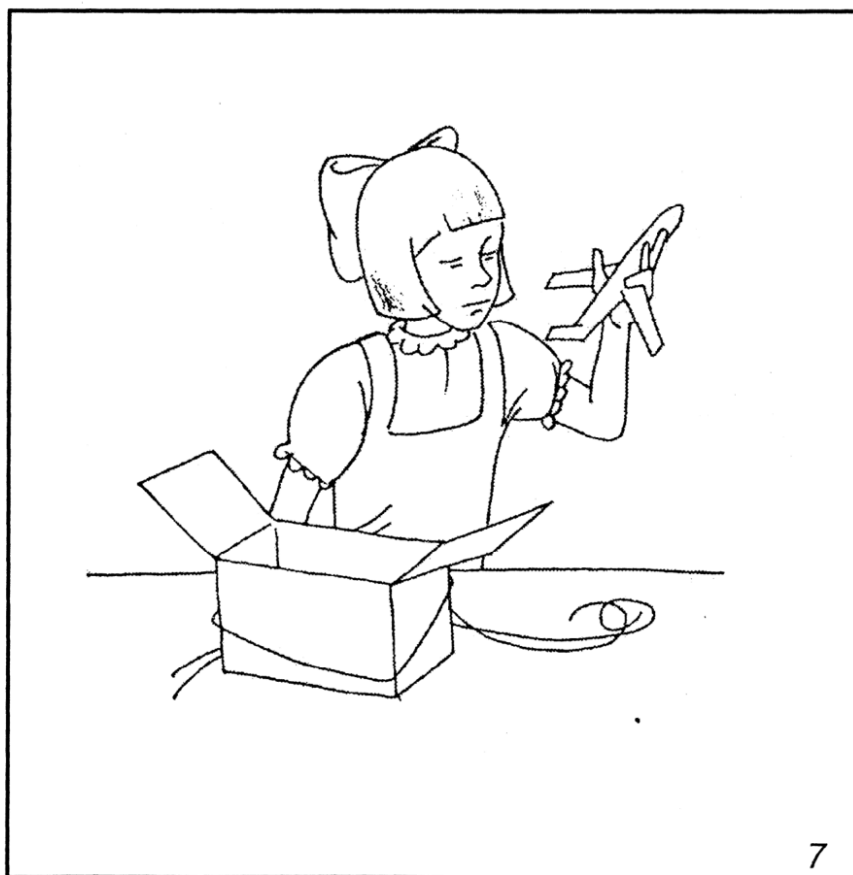
Это побуждает дополнить исходную процедуру следующим вопросом (к картинке 8): «А если в посылке будет еще и письмо, что в нем будет написано?». В целях содержательного обогащения методики, в частности для экстерииоризации ребенком образа ожидаемого отношения к нему матери и проявления своих обычно адресуемых ей желаний и испытываемых чувств, также можно предложить детям вопрос о возможном сновидении: «А что приснится мальчику (девочке), когда он ляжет спать?», а также спрашивали: «Как ты думаешь, какая это история – грустная или веселая?»

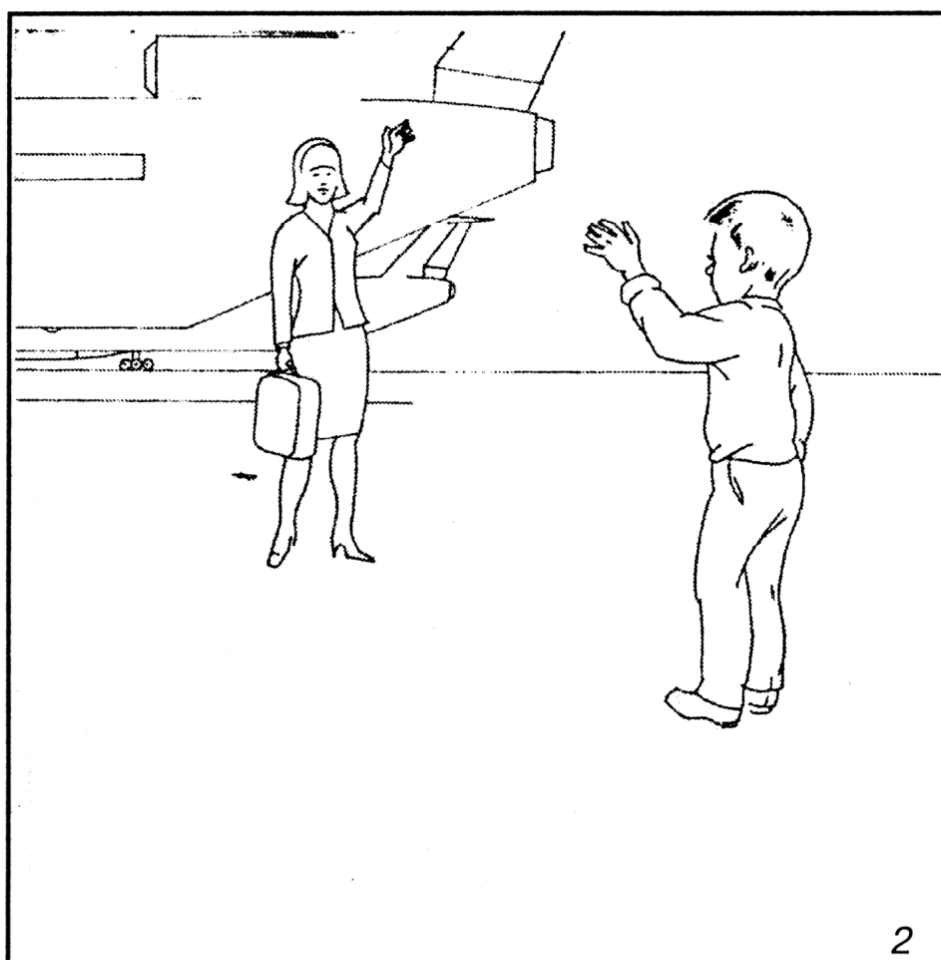
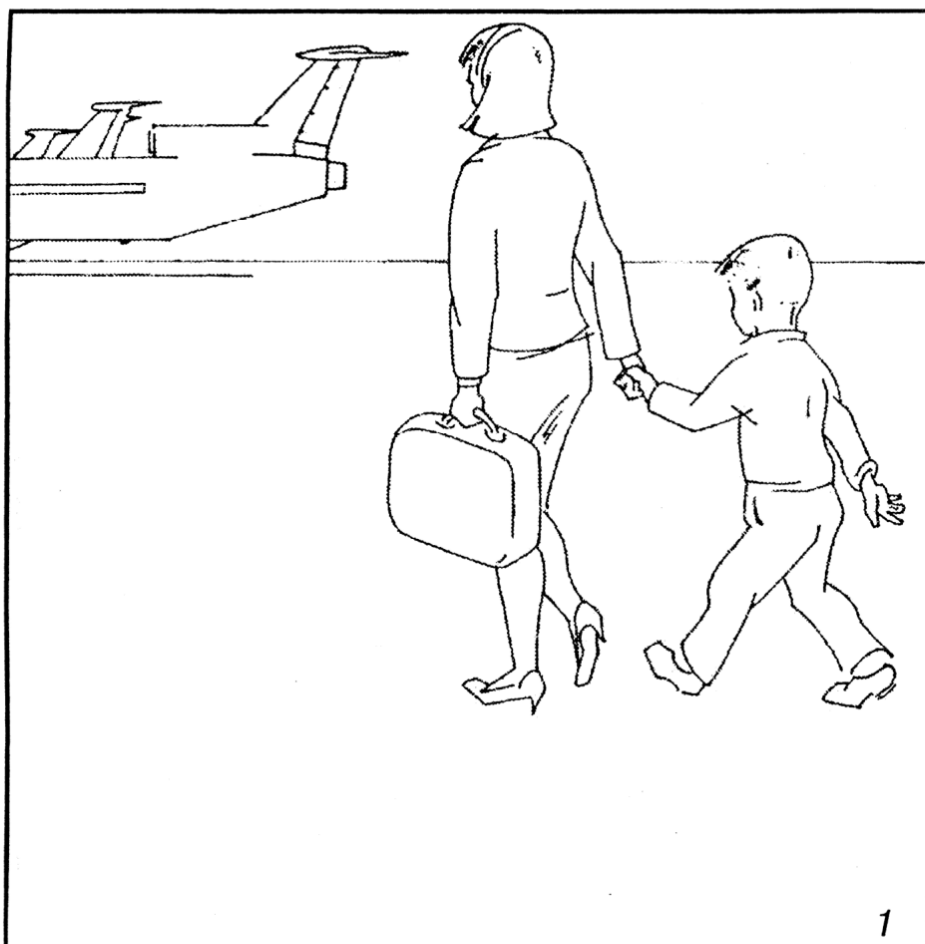
Стимульный материал к методике Н.Каплан

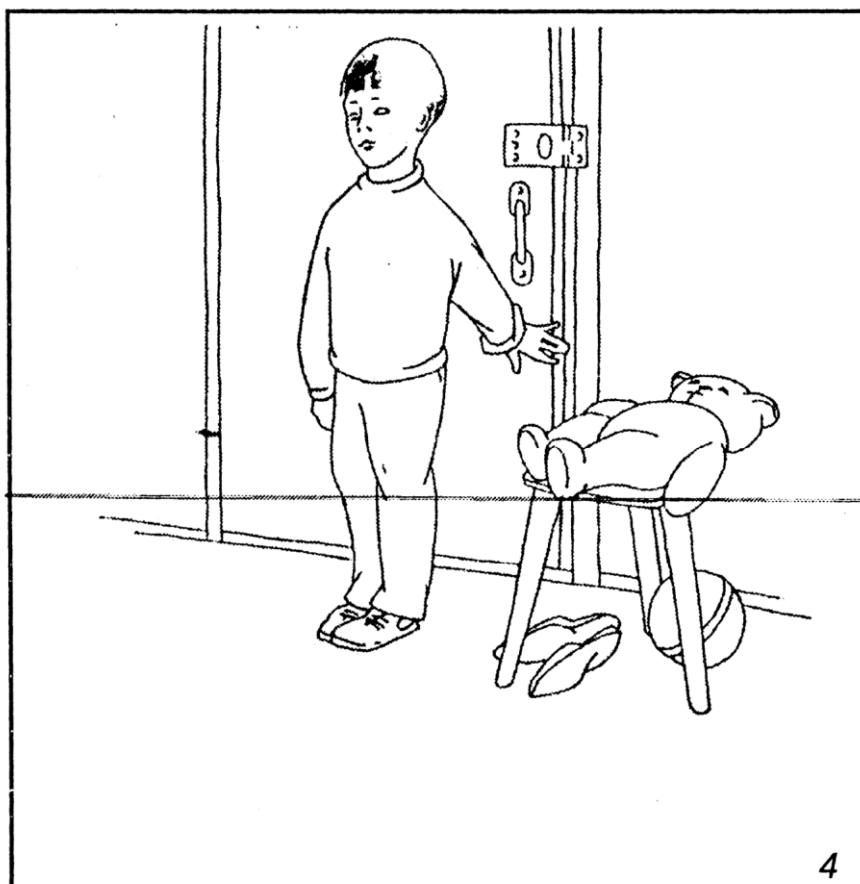
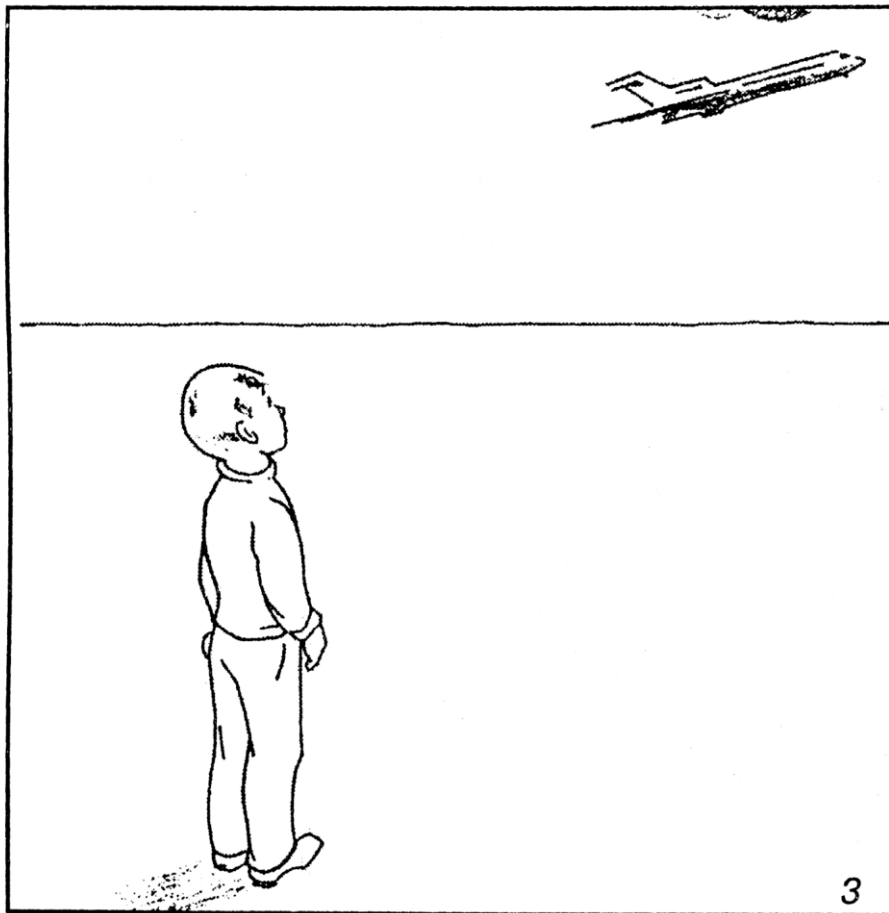


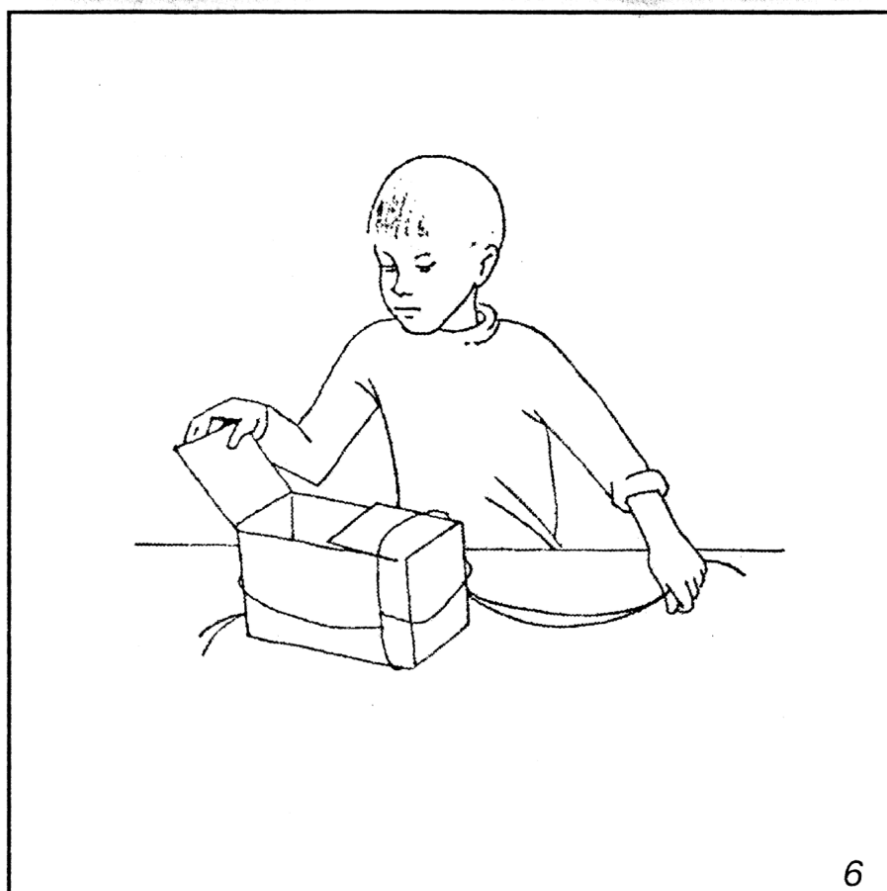
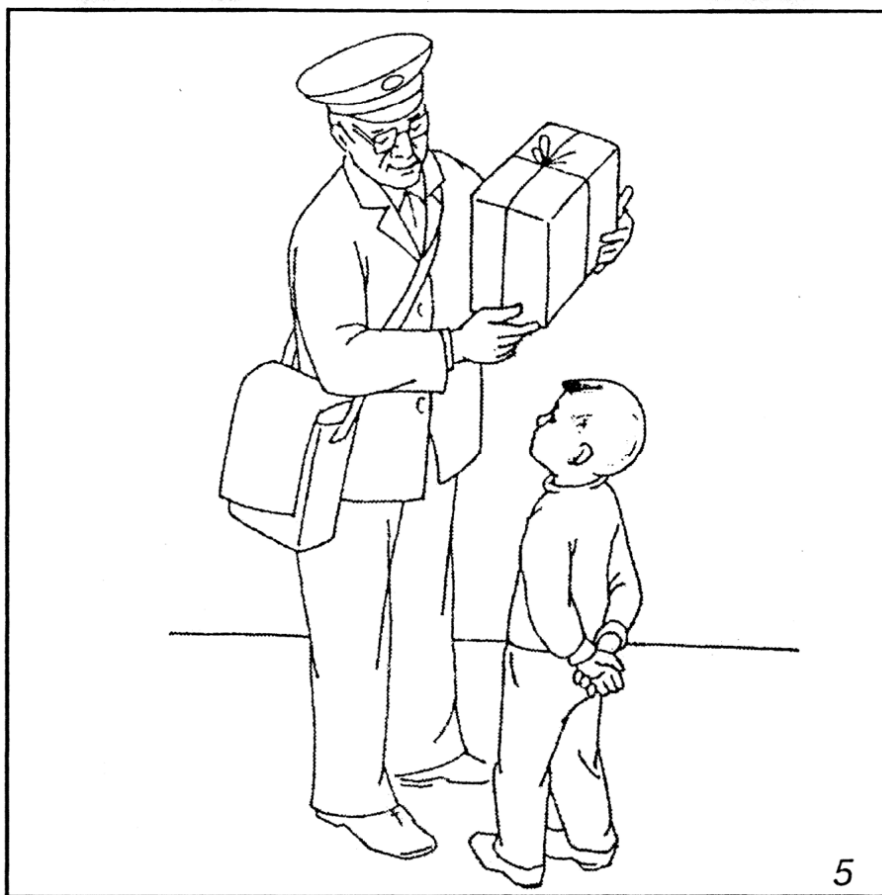


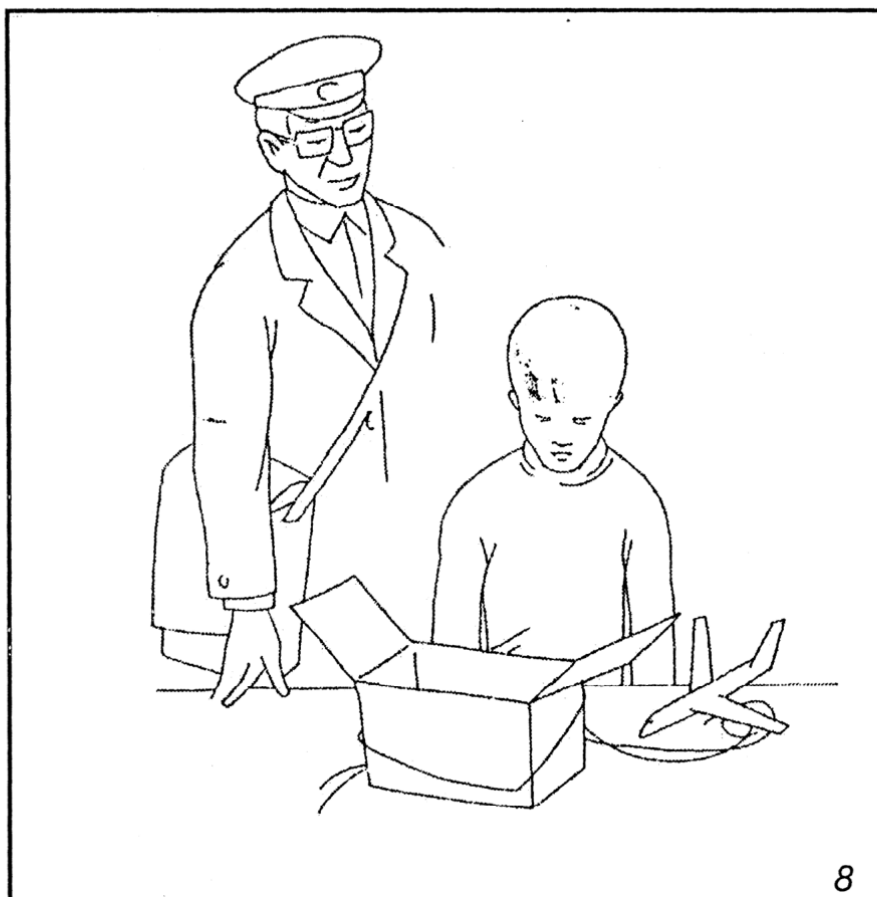
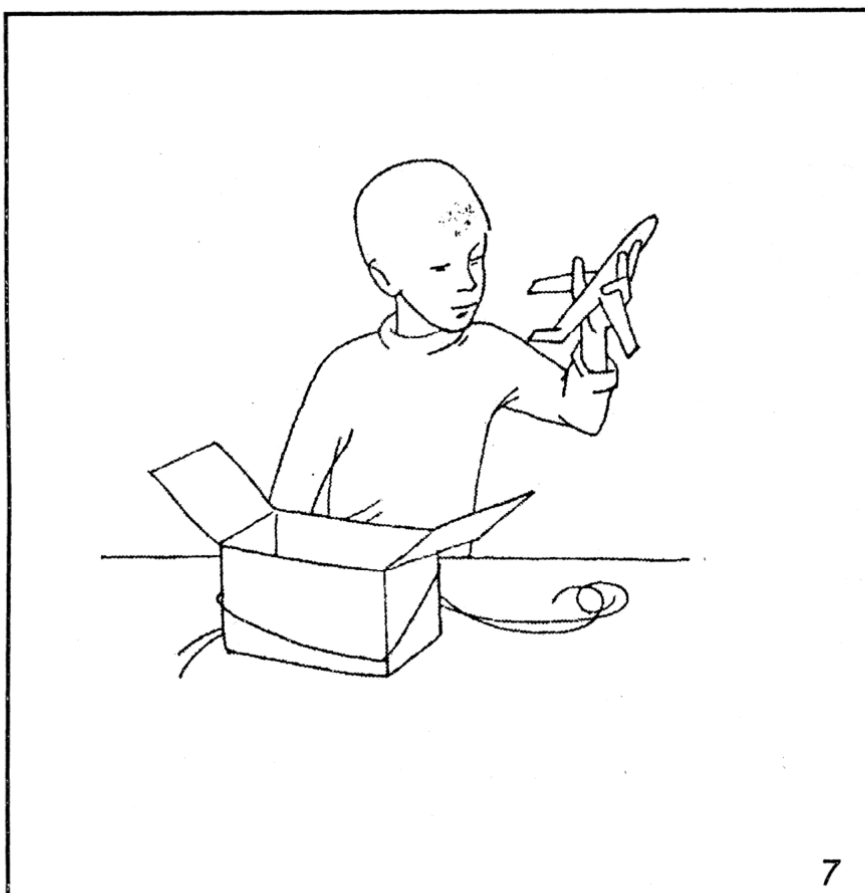












ПОДРОСТКИ

Удивительный парадокс: подростковый возраст — время бурной трансформации всех отношений привязанности, переноса их с родителей на сверстников, формирования романтических связей — представлен всего двумя специализированными опросниками.

Это **красноречиво** говорит о том, как недооценивается этот критический период, когда еще можно многое изменить, исправить, перенаправить.

Подросток уже не ребенок, чьи паттерны привязанности легко считываются через поведение, но еще не взрослый с устоявшимися защитами и рационализациями. Это уникальное окно возможностей, когда психика достаточно пластична для изменений, но уже достаточно зрела для рефлексии и осознанной работы.

Опросники привязанности для подростков — это мост между детской непосредственностью и взрослой осознанностью. Они позволяют уловить тот момент, когда подросток начинает переносить усвоенные в семье модели отношений на первую любовь, дружбу, отношения с учителями и наставниками. Именно сейчас, выявив паттерны тревожной или избегающей привязанности, мы можем помочь подростку осознать их, проработать в безопасном пространстве терапии или консультирования, дать альтернативный опыт надежных отношений.

Каждый подросток, получивший такую помощь — это будущий родитель, способный дать своим детям то, чего, возможно, не хватало ему самому; это партнер, способный строить здоровые отношения; это человек, умеющий опираться на других в трудные моменты, не теряя при этом себя.

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ

Автор: М.В. Яремчук, 2005

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Цель и назначение методики: определение преобладающего типа привязанности в отношениях с каждым из родителей по трём классическим типам привязанности.

Описание и теоретические основы методики

Термин «привязанность» был предложен Дж. Боулби для объяснения поведения детей младенческого и раннего возрастов, помещённых в больницу или круглосуточный детский сад и перенесших вследствие этого раннюю и продолжительную разлуку с матерями. Было отмечено, что для активации системы привязанности разлука с матерью не обязательно должна быть продолжительной; важно, что, заметив исчезновение матери, ребёнок тяжело переживает её отсутствие, причём такое отношение носит ярко выраженный избирательный характер и наблюдается лишь по отношению к фигуре привязанности.

Основываясь на концепции Дж. Боулби, М. Эйнсворт разработала специальную исследовательскую процедуру для оценки взаимоотношений младенца с матерью – так называемую «Незнакомую ситуацию», состоящую из 8 кратковременных эпизодов разлуки/воссоединения ребёнка с матерью.

Данные многочисленных наблюдений позволили выделить три основных типа привязанности младенца к матери, ставших классическими. Надёжная привязанность характеризуется тем, что в присутствии матери ребёнок чувствует себя в безопасности, использует мать как надёжную базу для исследования мира. При тревожно-амбивалентной привязанности дети демонстрируют признаки тревоги даже до разлуки с матерью, тяжело переживают отсутствие матери, во время воссоединения проявляют амбивалентные реакции (поиск контакта – и одновременно препятствие контакту). Избегающая привязанность характеризуется низкой выразительностью переживаний детей во время разлуки с матерью, а также избеганием контакта при воссоединении с ней.

Сложившийся в детско-родительских отношениях паттерн привязанности продолжает играть важную роль в последующей жизни, не только определяя дальнейшие взаимоотношения с матерью, но и выступая в качестве опосредующего звена при построении любых других близких эмоциональных отношений (дружеских, супружеских, родительских).

Опираясь на концепцию привязанности Дж. Боулби и проанализировав литературу по проблеме методов изучения привязанности за пределами раннего детства, М.В. Яремчук разработал «Опросник на привязанность к родителям для старших подростков». Опросник включает в себя 10 троек высказываний, соответствующих трём классическим типам привязанности. Испытуемому предлагается выбрать по одному высказыванию из каждой тройки отдельно для отца и для матери. На основании выборов испытуемого делается вывод о преобладающем типе привязанности в отношениях с каждым из родителей.

ИНСТРУКЦИЯ

Выберите, пожалуйста, из каждой тройки высказываний одно, характеризующее ваши отношения с матерью (запишите его номер слева от высказываний), и одно, характеризующее ваши отношения с отцом (запишите его номер справа от высказываний). Из каждой тройки можно выбрать лишь одно высказывание для отца и одно – для матери. Их номера могут совпадать, могут различаться. При затруднениях с выбором отвечайте так, как бывает в большинстве случаев.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Мать		Отец
	1 высказывание 1. Моя мать/мой отец редко показывают свою любовь ко мне. 2. Я уверен, что, что бы ни случилось, моя мать/мой отец будет любить меня. 3. Иногда я боюсь, что мой отец/моя мать меня не любят.	
	2 высказывание 1. Моя мать / мой отец поддерживает и одобряет мои собственные решения. 2. Моя мать/мой отец предоставляет мне самому принимать решения, не интересуется ими. 3. Моя мать/мой отец то очень сильно контролирует мои решения, то почти не контролирует их, часто я не могу понять почему	
	3 высказывание 1. Я часто злюсь, не получив со стороны моей матери/моего отца помощи, необходимой мне в трудной ситуации. 2. В трудной ситуации моя мать/мой отец редко помогает мне, предоставляя разбираться самому. 3. В трудной ситуации я всегда могу рассчитывать на помощь со стороны моей матери/моего отца.	
	4 высказывание 1. Моя мать/мой отец ценит и уважает мои личные цели и интересы. 2. Моя мать/мой отец скептически относится к моим личным целям и интересам. 3. Моя мать/мой отец имеет весьма малое представление о моих целях и интересах.	

	5 высказывание 1. Участие моей матери/моего отца в моей жизни колеблется от большого до незначительного. 2. Моя мать/мой отец с уважением относится к моей личной жизни. 3. Моя мать/мой отец не вникает в мою жизнь достаточно глубоко.	
	6 высказывание 1. Когда мне необходимы помощь и поддержка, я предпочитаю не обременять мою мать/моего отца своими проблемами. 2. Я часто обращаюсь к моей матери/моему отцу за помощью и поддержкой. 3. Мне очень сильно нужны помощь и поддержка со стороны моей матери/моего отца, часто мне их недостаёт.	
	7 высказывание 1. Я не всегда уверен, что, обратившись за советом к своей матери/моему отцу, я получу желаемое, но каждый раз надеюсь на это. 2. Я редко советуюсь с моей матерью/моим отцом. 3. Моя мать/мой отец всегда с готовностью даёт мне совет, когда я её/его об этом прошу.	
	8 высказывание 1. Моя мать/мой отец почти не интересуется тем, как я провожу своё свободное время. 2. Моя мать/мой отец часто меняет рамки моей свободы по неясным для меня причинам. 3. Моя мать/мой отец предоставляют мне право самому (самой) распоряжаться моим свободным временем.	
	9 высказывание 1. Я часто делюсь с моей матерью/моим отцом своими радостями и горестями по поводу предстоящих событий. 2. Делясь с моей матерью/моим отцом своими переживаниями, я часто волнуюсь, что получу не тот отклик, на который я рассчитывал(а). 3. Я рассказываю моей матери/моему отцу в основном о происходящих событиях, а не о своих чувствах по этому поводу.	
	10 высказывание 1. Я бы назвал(а) свои отношения с моей матерью/моим отцом неустойчивыми. 2. Я бы назвал(а) свои отношения с моей матерью/моим отцом прохладными. 3. Я бы назвал(а) свои отношения с моей матерью/моим отцом близкими.	

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обработка результатов проводится с помощью ключа, представленного в таблице ниже:

	Номера групп вопросов									
Тип привязанности	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Надежная привязанность	2	1	3	1	2	2	3	3	1	3
Тревожно-амбивалентная привязанность	3	3	1	2	1	3	1	2	2	1
Избегающая привязанность	1	2	2	3	3	1	2	1	3	2

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К РОДИТЕЛЯМ И СВЕРСТНИКАМ (IPRA)

The Inventory of Parent and Peer Attachment

Авторы: G.C. Armsden, M.T. Greenberg, 1987

Адаптация: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, Т.Ю. Садовникова, 2023

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Разработка надежного и валидного инструментария оценки качества привязанности к близким людям в юношеском возрасте является важной задачей на пути выявления условий развития **благополучных межличностных отношений в этот возрастной период**. Несмотря на то, что зарубежными исследователями создан весьма разнообразный инструментарий для определения индивидуальных различий в привязанности подростков и юношей к близким людям, отечественных методик изучения привязанности и иноязычных методик диагностики этого феномена, адаптированных для русскоязычных респондентов **все еще недостаточно**.

Согласно обзору Д. Вилсон и Р. Вилкинсона, в зарубежных исследованиях для диагностики привязанности в подростковом и юношеском возрасте **наиболее часто используется опросник привязанности к родителям и сверстникам**, разработанный Г. Армсденом и М. Гринбергом для англоязычных респондентов.

Методика позволяет выявить особенности привязанности (**доверие, психологическую близость и отчуждение**) к матери, к отцу и к близкому другу. Опросник переведен на другие языки, адаптирован и широко используется в исследованиях на выборках из различных культур. Он также применяется и в отечественных исследованиях, что говорит о его **востребованности российским психологическим сообществом**.

ИНСТРУКЦИЯ

Следующие утверждения связаны с **вашими отношениями с мамой, папой и близким другом**. Прочтите высказывание и укажите степень своего согласия или несогласия с ним.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ЧАСТЬ 1. ПРИВЯЗАННОСТЬ К МАМЕ

Представленные утверждения касаются взаимоотношений с **вашей мамой** (или человеком, который ее заменяет, например мачехой). Прочитайте утверждение и отметьте крестиком в соответствующей графе степень вашего согласия или несогласия с ним.

Шкала ответов:

- 1 — почти полностью (или полностью) неверно
- 2 — не совсем верно
- 3 — иногда верно
- 4 — чаще верно
- 5 — почти всегда (или всегда) верно

№	Пункты опросника	1	2	3	4	5
1.	Моя мама уважает мои чувства					
2.	Я чувствую, что моя мама — очень хорошая мама					
3.	Мне бы хотелось иметь другую маму					
4.	Моя мама принимает меня таким, каков я есть					
5.	Я люблю выслушать мнение мамы о вещах, которые меня заботят					
6.	Обсуждение моих проблем с мамой приводит к тому, что я чувствую себя глупым или испытываю чувство стыда					
7.	Рядом с мамой я часто чувствую себя расстроенным					
8.	Моя мама знает не обо всем, что меня расстраивает					
9.	При обсуждении чего-либо мою маму интересует моя точка зрения					
10.	Моя мама доверяет моим суждениям					
11.	Моя мама помогает мне лучше понять себя					
12.	Я рассказываю маме о своих проблемах и бедах					
13.	Мама проявляет ко мне недостаточно внимания					

14.	Моя мама помогает мне говорить о моих трудностях					
15.	Моя мама понимает меня					
16.	Когда я злюсь, мама старается понять меня					
17.	Я доверяю своей маме					
18.	Моя мама не понимает, чем я занимаюсь последнее время					
19.	Я могу положиться на мою маму					
20.	Если мама видит, что меня что-то беспокоит, то она спрашивает меня об этом					

ЧАСТЬ 2. ПРИВЯЗАННОСТЬ К ПАПЕ

Представленные утверждения касаются взаимоотношений с **вашим папой** (или человеком, который его заменяет, например отчимом). Прочитайте утверждение и отметьте крестиком в соответствующей графе степень вашего согласия или несогласия с ним.

Шкала ответов: (та же, что в Части 1)

№	Пункты опросника	1	2	3	4	5
1.	Мой папа уважает мои чувства					
2.	Я чувствую, что мой папа — очень хороший папа					
3.	Мне бы хотелось иметь другого папу					
4.	Мой папа принимает меня таким, каков я есть					
5.	Я люблю выслушать мнение папы о вещах, которые меня заботят					
6.	Мой папа может сказать, расстроен ли я чем-нибудь					
7.	Обсуждение моих проблем с папой приводит к тому, что я чувствую себя глупым или испытываю чувство стыда					
8.	Рядом с папой я часто чувствую себя расстроенным					
9.	Мой папа знает не обо всем, что меня расстраивает					
10.	При обсуждении чего-либо мою папу интересует моя точка зрения					
11.	Мой папа доверяет моим суждениям					
12.	У моего папы достаточно проблем, чтобы еще беспокоить его моими					
13.	Мой папа помогает мне лучше понять себя					

14.	Я рассказываю папе о своих проблемах и бедах					
15.	Меня злит мой папа					
16.	Папа проявляет ко мне недостаточно внимания					
17.	Мой папа помогает мне говорить о моих трудностях					
18.	Мой папа понимает меня					
19.	Когда я злюсь, папа старается понять меня					
20.	Я доверяю своему папе					
21.	Мой папа не понимает, чем я занимаюсь последнее время					
22.	Я могу положиться на моего папу					
23.	Если папа видит, что меня что-то беспокоит, то он спрашивает меня об этом					

ЧАСТЬ 3. ПРИВЯЗАННОСТЬ К БЛИЗКОМУ ДРУГУ

Представленные утверждения касаются **ваших взаимоотношений с близким другом**.
Прочитайте утверждение и отметьте крестиком в соответствующей графе степень вашего согласия или несогласия с ним.

Шкала ответов: (та же, что в Части 1)

№	Пункты опросника	1	2	3	4	5
1.	Мне нравится знать точку зрения друга о том, что волнует меня					
2.	Мой друг чувствует, когда я чем-то расстроен					
3.	Когда мы обсуждаем что-то, для моего друга важна моя точка зрения					
4.	Обсуждение моих проблем с другом ведет к тому, что я чувствую себя глупым или испытываю чувство стыда					
5.	Мне бы хотелось иметь другого друга					
6.	Мой друг меня понимает					
7.	Мой друг поощряет меня говорить с ним о моих трудностях					
8.	Мой друг принимает меня таким каков я есть					
9.	Мой друг не понимает, что происходит со мной в последние дни					
10.	С моим другом я чувствую себя одиноко					

11.	Мой друг выслушивает меня					
12.	У меня хороший друг					
13.	Мне легко разговаривать с моим другом					
14.	Когда я злюсь, мой друг старается понять меня					
15.	Мой друг помогает мне лучше понять себя					
16.	Моего друга волнует, как я себя чувствую					
17.	Я могу положиться на моего друга					
18.	Я доверяю моему другу					
19.	Мой друг уважает мои чувства					
20.	Мой друг знает не обо всем, что меня расстраивает					
21.	Похоже, что мои друзья раздражают меня без видимой причины					
22.	Обо всех своих проблемах и бедах я могу рассказать своему другу					
23.	Если друг видит, что меня что-то беспокоит, то он спрашивает меня об этом					

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

ЧАСТЬ 1 «ПРИВЯЗАННОСТЬ К МАМЕ» (20 ПУНКТОВ)

№	Субшкала	Пункты опросника
1.	Доверие	1, 2, 3R, 4, 9, 10, 15, 16, 17
2.	Общение	5, 11, 12, 14, 19, 20
3.	Отчуждение	6, 7, 8, 13, 18
Общий показатель привязанности		Сложить показатели по первым двум шкалам и вычесть из полученной суммы показатель по третьей шкале теста

ЧАСТЬ 2 «ПРИВЯЗАННОСТЬ К ПАПЕ» (23 ПУНКТА)

№	Субшкала	Пункты опросника
1.	Доверие	1, 2, 3R, 4, 10, 11, 18, 19, 20
2.	Общение	5, 6, 12R, 13, 14, 17, 22, 23
3.	Отчуждение	7, 8, 9, 15, 16, 21
Общий показатель привязанности		Сложить показатели по первым двум шкалам и вычесть из полученной суммы показатель по третьей шкале теста

ЧАСТЬ 3 «ПРИВЯЗАННОСТЬ К БЛИЗКОМУ ДРУГУ» (23 ПУНКТА)

№	Субшкала	Пункты опросника
1.	Доверие	5R, 6, 8, 11, 12, 13, 14, 17, 18, 19
2.	Общение	1, 2, 3, 7, 15, 16, 22, 23
3.	Отчуждение	4, 9, 10, 20, 21
Общий показатель привязанности		Сложить показатели по первым двум шкалам и вычесть из полученной суммы показатель по третьей шкале теста

* В случае наличия реверсивных пунктов (R) ответы респондентов переводятся в баллы следующим образом: 1 → 5, 2 → 4, 3 → 3, 4 → 2, 5 → 1.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Для определения уровня выраженности шкальных показателей можно воспользоваться следующей общей схемой, в соответствии с которой под средним или нормативным уровнем выраженности диагностируемого свойства понимается диапазон в одно стандартное отклонение (SD) влево и вправо от среднего арифметического значения (M).

Уровни выраженности шкальных оценок

Низкий	Средний	Высокий
$X_i < M - SD$	$M - SD \leq X_i \leq M + SD$	$X_i > M + SD$

Условные обозначения. M — среднее арифметическое, SD — стандартное отклонение, X_i — тестовый балл i -го респондента.

Соответственно, если тестовый балл респондента оказался правее этого диапазона, такой показатель может быть назван высоким, а если левее — низким.

Данное правило может быть использовано и для интерпретации результатов для всех, предложенных ниже, методик. Чтобы воспользоваться этим правилом достаточно знать среднее арифметическое значение признака и его стандартное отклонение для шкалы опросника, что обычно представлено в таблицах описательных статистик.

ВЗРОСЛЫЕ

Опросники привязанности для взрослых — это инструменты самопознания и трансформации, позволяющие увидеть невидимые нити, которые связывают наше прошлое с настоящим, наши детские опыты с сегодняшними отношениями.

Взрослый человек часто не осознает, насколько его способность доверять партнеру, просить о помощи, переживать близость или сохранять автономию определяется теми ранними опытами, которые давно ушли из активной памяти, но продолжают жить в телесных реакциях, автоматических эмоциях, неосознаваемых ожиданиях. Эти опросники — как рентген, проявляющий скрытую структуру наших отношений, помогающий понять, почему мы раз за разом выбираем недоступных партнеров или, наоборот, убегаем от тех, кто готов быть рядом.

Особая ценность этих инструментов в том, что осознание паттернов привязанности во взрослом возрасте открывает путь не только к личным изменениям, но и к прерыванию межпоколенческих циклов.

Родитель, понимающий свой избегающий стиль привязанности, может осознанно учиться эмоциональной доступности для своих детей. Партнер с тревожной привязанностью может работать над своей способностью к автономии, не разрушая при этом близость.

Эти опросники — не судилище и приговор, а карта территории, на которой можно прокладывать новые маршруты, находить обходные пути, строить мосты там, где раньше были пропасти.

С любовью к себе, своему опыту, своей привязанности.

ТЕСТ-ОПРОСНИК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЦЕНКУ УРОВНЯ БЕЗОПАСНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Авторы: Е.И. Николаева, В.С. Меренкова, 2014

АНКЕТА

Уважаемая мама!

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите тот вариант ответа, который более соответствует Вашему поведению: «**ДА**», если Вы чаще считаете и поступаете так же, «**НЕТ**», если у Вас иное видение и поведение.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Фамилия и имя ребенка: _____

Возраст:

- отца _____ лет
- мамы _____ лет
- ребенка _____ месяцев

Образование отца (*подчеркните*): высшее, среднее специальное, начальное профессиональное, полное среднее, неполное среднее

Образование мамы (*подчеркните*): высшее, среднее специальное, начальное профессиональное, полное среднее, неполное среднее

Сфера трудовой деятельности родителей (*подчеркните*): обслуживание, психолого-педагогические специальности, управление, собственный бизнес, менеджмент и маркетинг, неквалифицированный труд

Число детей в семье: _____

Возраст старшего ребенка (детей): _____

ВОПРОСЫ

№	Утверждение	ДА	НЕТ
1	Я стараюсь определить по крику ребенка его потребности	☐	☐
2	Я думаю, что не стоит сразу же подходить к ребенку, если он закричит	☐	☐
3	Мне нравится смотреть телевизор во время кормления ребенка	☐	☐
4	Я стараюсь сделать всё для ребенка так, как написано в книгах по раннему развитию	☐	☐
5	Я хочу полностью насладиться общением с ребенком, поэтому предпочитаю не оставлять его с родителями, друзьями или знакомыми	☐	☐
6	Я всегда стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был лучше сверстников во всех отношениях	☐	☐
7	Мне бывает неприятно осознавать, что мой ребенок позже сверстников начал ползать (ходить, появились зубы, стал ходить на горшок)	☐	☐
8	Мне часто становится грустно от того, что я не могу заниматься любимым делом	☐	☐
9	Мне непонятно стремление ребенка всё делать не так, как просят	☐	☐
10	Мне иногда кажется, что я была бы более успешной матерью, если бы у меня был ребенок другого пола	☐	☐
11	Я стараюсь поддерживать самостоятельность ребенка как на прогулке, так и дома	☐	☐
12	Я считаю, что необходимо с пеленок прививать культуру поведения в общественных местах и пресекать шалости	☐	☐
13	Ребенок вырастет воспитанным, если взрослый будет с ранних лет руководить ребенком, а не потакать его желаниям	☐	☐
14	Мой ребенок пойдет только в ту школу, в которой с первого класса изучают иностранные языки	☐	☐
15	Ребенок не может определить, чем ему заниматься, поэтому родители должны продумать это за него	☐	☐
16	Я стараюсь показать ребенку, как пользоваться новой игрушкой	☐	☐
17	Если ребенок заплакал, то я стараюсь его сразу успокоить	☐	☐
18	Мне иногда кажется, что ребенок слезами добивается своего, и я тогда на него не реагирую	☐	☐
19	Я с удивлением обнаружила, что у моего ребенка прорезался зубик	☐	☐
20	Маленький ребенок не требует большого внимания родителей	☐	☐

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ

Название методики: «Тест-опросник, оценивающий отношение матери к ребенку первых двух лет жизни», работа выполнена при поддержке гранта РГНФ 07-06-00576а

Назначение методики: выявление степени привязанности матери к собственному ребенку до 1 года

Стимульный материал и оборудование: бланк анкеты-опросника с 20 вопросами (бланк прилагается).

СОДЕРЖАНИЕ АНКЕТЫ ДЛЯ ПСИХОДИАГНОСТА:

I. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ – НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

1. Я стараюсь определить по крику ребенка его потребности (да, нет).
2. Я думаю, что не стоит сразу же подходить к ребенку, если он закричит (да, нет).
3. Мне нравится смотреть телевизор во время кормления ребенка (да, нет).
4. Я стараюсь сделать всё для ребенка так, как написано в книгах по раннему развитию (да, нет).
5. Я хочу полностью насладиться общением с ребенком, поэтому предпочитаю не оставлять его с родителями, друзьями или знакомыми (да, нет).

II. ПРИНЯТИЕ – ОТВЕРЖЕНИЕ

1. Я всегда стремлюсь к тому, чтобы мой ребенок был лучше сверстников во всех отношениях (да, нет).
2. Мне бывает неприятно осознавать, что мой ребенок позже сверстников начал ползать (ходить, появились зубы, стал ходить на горшок) (да, нет).
3. Мне часто становится грустно от того, что я не могу заниматься любимым делом (да, нет).
4. Мне непонятно стремление ребенка всё делать не так, как просят (да, нет).
5. Мне иногда кажется, что я была бы более успешной матерью, если бы у меня был ребенок другого пола (да, нет).

III. ОПЕРАТИВНОСТЬ – ВМЕШАТЕЛЬСТВО

1. Я стараюсь поддерживать самостоятельность ребенка как на прогулке, так и дома (да, нет).
2. Я считаю, что необходимо с пеленок прививать культуру поведения в общественных местах и пресекать шалости (да, нет).
3. Ребенок вырастет воспитанным, если взрослый будет с ранних лет руководить ребенком, а не потакать его желаниям (да, нет).

4. Мой ребенок пойдет только в ту школу, в которой с первого класса изучают иностранные языки (да, нет).
5. Ребенок не может определить, чем ему заниматься, поэтому родители должны продумать это за него (да, нет).

IV. ПОДДЕРЖКА – ИГНОРИРОВАНИЕ

1. Я стараюсь показать ребенку, как пользоваться новой игрушкой (да, нет).
2. Если ребенок заплакал, то я стараюсь его сразу успокоить (да, нет).
3. Мне иногда кажется, что ребенок слезами добивается своего, и я тогда на него не реагирую (да, нет).
4. Я с удивлением обнаружила, что у моего ребенка прорезался зубик (да, нет).
5. Маленький ребенок не требует большого внимания родителей (да, нет).

ИНСТРУКЦИЯ ОБСЛЕДУЕМОМУ

Уважаемая мама! Внимательно прочитайте утверждение и выберите тот вариант ответа, который более соответствует Вашему поведению: «да», если Вы большинство случаев считаете и поступаете так же, или «нет». Спасибо.

ПРОЦЕДУРА ОБСЛЕДОВАНИЯ

Анкета предлагается испытуемому для заполнения (дома) с предварительным объяснением назначения.

ОБРАБОТКА И РЕГИСТРИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Ключ обработки опросника

- За ответ "ДА" = 1 балл: вопросы 1, 2, 5, 6, 8, 11, 12, 15, 16, 17
- За ответ "НЕТ" = 1 балл: вопросы 3, 4, 7, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20

Подсчитывается сумма баллов по 4 шкалам отдельно и общая сумма баллов, на основании которой делают вывод о степени привязанности матери к собственному ребенку.

Уровни привязанности мамы к ребенку:

- **Высокий** – 17-20 баллов
- **Средний** – 13-16 баллов
- **Низкий** – 8-12 баллов
- **Материнская депривация** – менее 7 баллов

СРЕДНИЕ ГРУППОВЫЕ ЗНАЧЕНИЯ

11,88±4,62 (по данным Верещагиной Н.В., 2007)

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕГИСТРИРУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Высокий уровень материнской привязанности: мать всегда чувствительна к потребностям ребенка, принимает его таким, каким он есть и не старается следовать социально принятым представлениям о развитии ребенка. Она всегда оперативно откликается на призывы ребенка, оказывая поддержку его начинаниям.

Средний уровень материнской привязанности: мать проявляет чувствительность к потребностям ребенка в большинстве случаев, старается сформировать с раннего детства социально желательные формы поведения. В зависимости от ситуации откликается на призывы ребенка и оказывает поддержку его начинаниям.

Низкий уровень материнской привязанности: мать проявляет интерес к ребенку в социально одобряемых ситуациях и в присутствии свидетелей, склонна к навязыванию ребенку собственных стереотипов поведения без учета его потребностей. Интересы ребенка в большинстве случаев игнорируются.

Материнская депривация: мать не обращает внимания на потребности и особенности развития ребенка, всегда блокирует самостоятельность и инициативу ребенка либо не оказывает помощи в ситуациях затруднения (преобладают запреты либо игнорирование).

ШАГ 1: ПОНЯТЬ СИСТЕМУ ОЦЕНКИ

У каждого ответа есть свой балл - либо **1 балл**, либо **0 баллов**.

ШАГ 2: НАЙТИ НОМЕР ВОПРОСА В ТАБЛИЦЕ

Возьмите ответ и найдите номер вопроса в левой колонке таблицы.

ШАГ 3: ПОСТАВИТЬ БАЛЛ

- Если ответ **"ДА"** - смотрите колонку "да" и ставите этот балл
- Если ответ **"НЕТ"** - смотрите колонку "нет" и ставите этот балл

ШАГ 4: ПОСЧИТАТЬ ВСЕ БАЛЛЫ

Сложите все баллы за все 20 вопросов.

ШАГ 5: ПОНЯТЬ РЕЗУЛЬТАТ

- **17-20 баллов** = Очень хорошие отношения с ребенком
- **13-16 баллов** = Нормальные отношения
- **8-12 баллов** = Проблемы в отношениях
- **Меньше 7 баллов** = Серьезные проблемы

Пример:

- Вопрос №1: Ответ "ДА" = 1 балл
- Вопрос №3: Ответ "ДА" = 0 баллов
- Вопрос №3: Ответ "НЕТ" = 1 балл

Простое правило:

Просто найдите номер вопроса в таблице, посмотрите на свой ответ (ДА или НЕТ) и поставьте соответствующий балл из таблицы.

Максимум можно получить: 20 баллов

Минимум: 0 баллов

ТЕСТ-ОПРОСНИК, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ОЦЕНКУ УРОВНЯ БЕЗОПАСНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ 2-4 ЛЕТ

Авторы: Е.И. Николаева, В.С. Меренкова, 2014

АНКЕТА

Уважаемая мама, внимательно прочитайте утверждения и подчеркните ответ, который соответствует Вашей ситуации общения с ребенком. Пожалуйста, не пропускайте вопросы.

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

Фамилия и имя ребенка: _____

Данный ребенок в семье: первый, второй, третий

Возраст:

- отца _____ лет
- мамы _____ лет
- ребенка _____ месяцев

Образование отца (*подчеркните*): высшее, среднее специальное, начальное профессиональное, полное среднее, неполное среднее

Образование мамы (*подчеркните*): высшее, среднее специальное, начальное профессиональное, полное среднее, неполное среднее

Сфера трудовой деятельности родителей (*подчеркните*): обслуживание, психолого-педагогические специальности, управление, собственный бизнес, менеджмент и маркетинг, неквалифицированный труд

Число детей в семье: _____

Возраст старшего ребенка (детей): _____

Возраст других детей в семье: _____

ВОПРОСЫ

№	Утверждение	Всегда	Часто	Иногда	Редко	Никогда
1	Я считаю, что мне нужно учить ребенка подчиняться требованиям общества, хочет он этого или нет	☐	☐	☐	☐	☐
2	Я стараюсь спрашивать ребенка, что он думает или хочет в той или иной ситуации	☐	☐	☐	☐	☐
3	Я сама планирую последовательность событий ежедневно, потому что ребенок слишком мал, чтобы участвовать в этом	☐	☐	☐	☐	☐
4	Я полагаю, что ребенок беспрекословно должен выполнять требование матери	☐	☐	☐	☐	☐
5	Я стараюсь обращать внимание на ребенка в тот момент, когда его поведение почему-то меняется	☐	☐	☐	☐	☐
6	Я не понимаю, почему мой ребенок поступает определенным образом	☐	☐	☐	☐	☐
7	Важно, чтобы ребенок научился гулять, не пачкая одежду	☐	☐	☐	☐	☐
8	Я предлагаю на обед ребенку только то, что ему полезно, а не то, что он хочет	☐	☐	☐	☐	☐
9	Я стараюсь не идти на поводу желаний ребенка при покупке игрушек и покупаю их без ребенка	☐	☐	☐	☐	☐
10	Мне очень жалко ребенка, когда он плачет в общественном месте, и я стараюсь его успокоить	☐	☐	☐	☐	☐
11	Если мне приходится быть с ребенком целый день, то я становлюсь раздражительной	☐	☐	☐	☐	☐
12	Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок был более послушным	☐	☐	☐	☐	☐
13	Я уверена, что мой ребенок станет успешным в будущем	☐	☐	☐	☐	☐
14	Я думаю, что моему ребенку будет просто ладить с другими людьми	☐	☐	☐	☐	☐
15	Мне кажется, что у моего ребенка проявляются мои собственные негативные черты	☐	☐	☐	☐	☐

16	Меня раздражает то, что в моем ребенке проявляются черты моих родственников, которые мне не нравятся	☐	☐	☐	☐	☐
17	Для исправления поведения наказания более эффективны, чем поощрения	☐	☐	☐	☐	☐
18	Я люблю ребенка таким, какой он есть	☐	☐	☐	☐	☐
19	Я полагаю, что маленького ребенка необходимо контролировать	☐	☐	☐	☐	☐
20	Я предпочитаю сама одеть ребенка, чем ждать, пока он сделает это сам	☐	☐	☐	☐	☐
21	Когда я покупаю ребенку новую игрушку, то сначала показываю ему, как ею пользоваться	☐	☐	☐	☐	☐
22	Я полагаю, что для всех домашних дел есть наиболее правильный способ их исполнения	☐	☐	☐	☐	☐
23	Если у ребенка что-то не получается, я тут же показываю ему, как это нужно делать	☐	☐	☐	☐	☐
24	Я позволяю своему ребенку самостоятельно выбирать то, во что он будет одет	☐	☐	☐	☐	☐
25	Я считаю, что каждое дело ребенок должен выполнять только хорошо	☐	☐	☐	☐	☐
26	Ребенок может оставаться один в доме	☐	☐	☐	☐	☐
27	Ребенку полезно играть одному	☐	☐	☐	☐	☐
28	Мой ребенок не оставляет мне времени для личной жизни	☐	☐	☐	☐	☐
29	Ребенок сам должен разбираться с проблемами, которые у него возникают	☐	☐	☐	☐	☐
30	Мне некогда выслушивать жалобы ребенка	☐	☐	☐	☐	☐
31	Когда в общественном месте мой ребенок капризничает, мне становится стыдно	☐	☐	☐	☐	☐
32	Если мой ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другим людям, я предпочитаю это не замечать	☐	☐	☐	☐	☐
33	Когда о моем ребенке кто-либо отзывается плохо, я предпочитаю делать вид, что не слышала этого	☐	☐	☐	☐	☐

34	Если мой ребенок плачет, я пытаюсь его успокоить	☐	☐	☐	☐	☐
35	Родитель должен учить ребенка справляться со своими проблемами самостоятельно	☐	☐	☐	☐	☐
36	Мне бы хотелось, чтобы ребенок продолжил традиции семьи в выборе профессии	☐	☐	☐	☐	☐
37	Мой ребенок еще не умеет правильно сочетать одежду, поэтому я каждый день сама подбираю ее для него	☐	☐	☐	☐	☐
38	На рисунках моего ребенка ничего понять невозможно, поэтому я сама всегда помогаю ему четко нарисовать фигуры	☐	☐	☐	☐	☐

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТОЧКА ПСИХОДИАГНОСТИЧЕСКОЙ МЕТОДИКИ

Название методики: «направленный на оценку уровня безопасной привязанности матери к ребенку 2 – 4 лет», работа выполнена при поддержке гранта РГНФ 07-06-00576а

Назначение методики: выявление степени привязанности матери к собственному ребенку от 2 до 5 лет.

Стимульный материал и оборудование: бланк анкеты-опросника с 38 вопросами (бланк прилагается).

СОДЕРЖАНИЕ АНКЕТЫ ДЛЯ ПСИХОДИАГНОСТА:

I. ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ – НЕЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ

1. Я считаю, что мне нужно учить ребенка подчиняться требованиям общества, хочет он этого или нет (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям)
2. Я стараюсь спрашивать ребенка, что он думает или хочет в той или иной ситуации (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям)
3. Я сама планирую последовательность событий ежедневно, потому что ребенок слишком мал, чтобы участвовать в этом (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
4. Я полагаю, что ребенок беспрекословно должен выполнять требование матери (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
5. Я стараюсь обращать внимание на ребенка в тот момент, когда его поведение почему-то меняется (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прямая)
6. Я не понимаю, почему мой ребенок поступает определенным образом (всегда, часто, редко, иногда, никогда) (обрат)
7. Важно, чтобы ребенок научился гулять, не пачкая одежду (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
8. Я предлагаю на обед ребенку только то, что ему полезно, а не то, что он хочет (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
9. Я стараюсь не идти на поводу желаний ребенка при покупке игрушек и покупаю их без ребенка (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
10. Мне очень жалко ребенка, когда он плачет в общественном месте, и я стараюсь его успокоить (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям)

II. ПРИНЯТИЕ – ОТВЕРЖЕНИЕ

11. Если мне приходится быть с ребенком целый день, то я становлюсь раздражительной (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).

12. Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок был более послушным (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
13. Я уверена, что мой ребенок станет успешным в будущем (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
14. Я думаю, что моему ребенку будет просто ладить с другими людьми (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прямая).
15. Мне кажется, что у моего ребенка проявляются мои собственные негативные черты (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
16. Меня раздражает то, что в моем ребенке проявляются черты моих родственников, которые мне не нравятся (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
17. Для исправления поведения наказания более эффективны, чем поощрения (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
18. Я люблю ребенка таким, какой он есть (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).

III. ОПЕРАТИВНОСТЬ – ВМЕШАТЕЛЬСТВО

19. Я полагаю, что маленького ребенка необходимо контролировать (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
20. Я предпочитаю сама одеть ребенка, чем ждать, пока он сделает это сам (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
21. Когда я покупаю ребенку новую игрушку, то сначала показываю ему, как ею пользоваться (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
22. Я полагаю, что для всех домашних дел есть наиболее правильный способ их исполнения (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
23. Если у ребенка что-то не получается, я тут же показываю ему, как это нужно делать (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (шк).
24. Я позволяю своему ребенку самостоятельно выбирать то, во что он будет одет (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
25. Я считаю, что каждое дело ребенок должен выполнять только хорошо (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
26. Ребенок может оставаться один в доме (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).
27. Ребенку полезно играть одному (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям).
28. Мой ребенок не оставляет мне времени для личной жизни (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат).

IV. ПОДДЕРЖКА – ИГНОРИРОВАНИЕ

29. Ребенок сам должен разбираться с проблемами, которые у него возникают (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям)

30. Мне некогда выслушивать жалобы ребенка (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
31. Когда в общественном месте мой ребенок капризничает, мне становится стыдно (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
32. Если мой ребенок ведет себя агрессивно по отношению к другим людям, я предпочитаю это не замечать (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
33. Когда о моем ребенке кто-либо отзывается плохо, я предпочитаю делать вид, что не слышала этого (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
34. Если мой ребенок плачет, я пытаюсь его успокоить (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прям)
35. Родитель должен учить ребенка справляться со своими проблемами самостоятельно (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (прямая)
36. Мне бы хотелось, чтобы ребенок продолжил традиции семьи в выборе профессии (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
37. Мой ребенок еще не умеет правильно сочетать одежду, поэтому я каждый день сама подбираю ее для него (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)
38. На рисунках моего ребенка ничего понять невозможно, поэтому я сама всегда помогаю ему четко нарисовать фигуры (всегда, часто, иногда, редко, никогда) (обрат)

ИНСТРУКЦИЯ ОБСЛЕДУЕМОМУ

Уважаемая мама! Внимательно прочитайте утверждение и выберите тот вариант ответа, который более соответствует Вашему поведению: «да», если Вы в большинстве случаев считаете и поступаете так же, или «нет». Спасибо.

ПРОЦЕДУРА ОБСЛЕДОВАНИЯ

Анкета предлагается испытуемому для заполнения (дома) с предварительным объяснением назначения.

ОБРАБОТКА И РЕГИСТРИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

Система оценки ответов

- **Всегда** = 4 балла (прямая) / 0 баллов (обратная)
- **Часто** = 3 балла (прямая) / 1 балл (обратная)
- **Иногда** = 2 балла (прямая) / 2 балла (обратная)
- **Редко** = 1 балл (прямая) / 3 балла (обратная)
- **Никогда** = 0 баллов (прямая) / 4 балла (обратная)

Разделение вопросов по типу шкалы

ПРЯМЫЕ вопросы (4-0 баллов): 1, 2, 5, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 27, 29, 34, 35

ОБРАТНЫЕ вопросы (0-4 балла): 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38

Подсчет: подсчитывается сумма баллов по 4 шкалам отдельно и общая сумма баллов, на основании которой делают вывод о степени привязанности матери к собственному ребенку.

Уровни привязанности мамы к ребенку:

Уровень	Количество баллов
Высокий	143-190 баллов
Средний	96-142 баллов
Низкий	49-95 баллов
Материнская депривация	менее 48 баллов

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕГИСТРИРУЕМЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ

Высокий уровень материнской привязанности: мать всегда чувствительна к потребностям ребенка, принимает его таким, каким он есть, и не старается следовать социально принятым представлениям о развитии ребенка. Она всегда оперативно откликается на призывы ребенка, оказывая поддержку его начинаниям.

Средний уровень материнской привязанности: мать проявляет чувствительность к потребностям ребенка в большинстве случаев, старается сформировать с раннего детства социально желательные формы поведения. В зависимости от ситуации откликается на призывы ребенка и оказывает поддержку его начинаниям.

Низкий уровень материнской привязанности: мать проявляет интерес к ребенку в социально одобряемых ситуациях и в присутствии свидетелей, склонна к навязыванию ребенку собственных стереотипов поведения без учета его потребностей. Интересы ребенка в большинстве случаев игнорируются.

Материнская депривация: мать не обращает внимания на потребности и особенности развития ребенка, всегда блокирует самостоятельность и инициативу ребенка либо не оказывает помощи в ситуациях затруднения (преобладают запреты либо игнорирование).

ШАГ 1: ПОНЯТЬ СИСТЕМУ ОЦЕНКИ

У каждого ответа есть свой балл:

- **Всегда** = 4 балла
- **Часто** = 3 балла
- **Иногда** = 2 балла
- **Редко** = 1 балл
- **Никогда** = 0 баллов

ШАГ 2: НАЙТИ ТИП ВОПРОСА

Есть два типа вопросов:

ОБЫЧНЫЕ вопросы (считаем как написано выше): 1, 2, 5, 10, 13, 14, 15, 18, 19, 21, 23, 24, 27, 29, 34, 35

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ вопросы (считаем наоборот): 3, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 16, 17, 20, 22, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 36, 37, 38

Для перевернутых вопросов:

- **Всегда** = 0 баллов
- **Часто** = 1 балл
- **Иногда** = 2 балла
- **Редко** = 3 балла
- **Никогда** = 4 балла

ШАГ 3: ПОСЧИТАТЬ БАЛЛЫ

1. Возьмите каждый ответ
2. Посмотрите номер вопроса
3. Найдите его в списке выше (обычный или перевернутый)
4. Поставьте нужный балл
5. Сложите все баллы

ШАГ 4: ПОНЯТЬ РЕЗУЛЬТАТ

- **143-190 баллов** = Очень хорошие отношения с ребенком
- **96-142 балла** = Нормальные отношения
- **49-95 баллов** = Проблемы в отношениях
- **Меньше 48 баллов** = Серьезные проблемы

Пример:

Вопрос №1 (обычный): "Всегда" = 4 балла Вопрос №3 (перевернутый): "Всегда" = 0 баллов

Важно! Внимательно смотрите, какой тип вопроса - от этого зависит количество баллов.

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ (ОПБЛ)

Авторы: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, 2015

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Существует большое многообразие методов исследования привязанности в отдельные периоды онтогенеза. Для оценки качества привязанности к близким у взрослых людей разработаны различные методы: опросники, интервью, проективные и экспериментальные методики. Выбор метода исследования определяется, как правило, задачами исследования и методологической традицией, которой придерживается исследователь.

Среди представителей социально-психологической ветви исследований привязанности широко используются опросники об актуальных отношениях привязанности взрослых. Данные о качестве привязанности, полученные с помощью опросников, соотносятся ими с различными характеристиками личности, поведения и опыта близких взаимоотношений. Исследования в рамках этой традиции внесли существенный вклад в изучение стабильности и изменчивости качества привязанности к близким людям в период подростничества и взрослости. В настоящее время одной из наиболее часто используемых методик для оценки стиля привязанности к близким людям является опросник «Опыт близких отношений» (Experience in Close Relationships, ECR).

За основу методики был взят опросник К. Бреннан, С. Кларк и Ф. Шейвера «Опыт близких отношений» (ECR), направленный на оценку стиля привязанности к близким людям (романтическим партнерам, друзьям или членам семьи).

Опросник имеет двухфакторную структуру: по восемнадцать утверждений на факторы «Беспокойство» и «Избегание». Они ортогональны и показали высокую внутреннюю надежность (консистентность). На основе кластерного анализа выделяются четыре группы респондентов в зависимости от сочетания баллов по шкалам опросника, соответствующие четырем основным стилям привязанности по К. Бартоломью.

Методика направлена на изучение особенностей эмоциональной привязанности человека в отношениях с близкими людьми.

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ К БЛИЗКИМ ЛЮДЯМ (ОПБЛ)

ФИО:		Код:	
1. Пол: М / Ж	2. Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

АНКЕТА

Пожалуйста, сообщите следующие данные о себе.

3. Как долго длятся ваши близкие (романтические) отношения со значимым для вас человеком?

- 3.1. Нет отношений
- 3.2. Наши отношения только с натяжкой можно назвать близкими
- 3.3. Длятся менее шести месяцев
- 3.4. Длятся более шести месяцев, но меньше года
- 3.5. 1–2 года
- 3.6. 2–5 лет
- 3.7. Более 5 лет

4. Если вы вовлечены в близкие (романтические) отношения, то насколько они вас устраивают?

- 4.1. Нет отношений
- 4.2. Полностью устраивают
- 4.3. В целом устраивают
- 4.4. Скорее устраивают, чем не устраивают
- 4.5. Примерно на 50% устраивают
- 4.6. Скорее не устраивают, чем устраивают
- 4.7. Мало устраивают
- 4.8. Абсолютно не устраивают

5. Как долго длились ваши предыдущие близкие (романтические) отношения?

- 5.1. У меня не было ни с кем близких (романтических) отношений
- 5.2. Отношения длились менее 6 месяцев

- 5.3. От 6 месяцев до 1 года
- 5.4. 1–2 года
- 5.5. 2–5 лет
- 5.6. Более 5 лет

6. Насколько вас устраивали предыдущие близкие (романтические) отношения в самом начале?

- 6.1. Не было близких отношений
- 6.2. Полностью устраивали
- 6.3. В целом устраивали
- 6.4. Скорее, устраивали, чем не устраивали
- 6.5. Примерно на 50% устраивали
- 6.6. Скорее не устраивали, чем устраивали
- 6.7. Мало устраивали
- 6.8. Абсолютно не устраивали

7. Насколько вас устраивали предыдущие близкие отношения в фазе их завершения?

- 7.1. Не было близких отношений
- 7.2. Полностью устраивали
- 7.3. В целом устраивали
- 7.4. Скорее, устраивали, чем не устраивали
- 7.5. Примерно на 50% устраивали
- 7.6. Скорее не устраивали, чем устраивали
- 7.7. Мало устраивали
- 7.8. Абсолютно не устраивали

ИНСТРУКЦИЯ

Следующие утверждения связаны с вашим отношением к человеку, к которому вы испытываете теплые чувства. Им может быть друг, брат, сестра, мама, девушка/парень, любимый человек/любимая, муж/жена и т.п. Нас интересует обобщенный опыт отношений, а не то, что может произойти в том или ином случае.

Укажите свою степень согласия — несогласия с каждым из утверждений вопросника. Запишите свой ответ в специально отведенном месте.

При ответе на вопросы пользуйтесь семибалльной шкалой:

- 1 — полностью не согласен
- 2 — не согласен
- 3 — не совсем согласен
- 4 — нейтральный ответ
- 5 — скорее согласен
- 6 — согласен
- 7 — полностью согласен

Текст опросника

1. [] Я боюсь быть брошенным (брошенной).
2. [] Я боюсь, что тот, к кому я испытываю теплые чувства, не будет так заботиться обо мне, как я о нем (о ней).
3. [] Мне очень хорошо, когда рядом со мной человек, к которому я испытываю теплые чувства.
4. [] Я очень боюсь потерять человека, к которому я испытываю теплые чувства.
5. [] Я чувствую, что людям (человеку), к которым я испытываю теплые чувства, не требуется столько внимания, сколько необходимо мне.
6. [] Я боюсь, что человек, к которому я испытываю теплые чувства, разлюбит меня.
7. [] Я часто беспокоюсь, что человек, к которому я испытываю теплые чувства, не захочет оставаться со мной.
8. [] Я часто беспокоюсь, что человек, к которому я испытываю теплые чувства, на самом деле не любит меня.
9. [] Я много переживаю по поводу моих взаимоотношений с близким человеком.
10. [] Когда мой близкий человек отсутствует, я беспокоюсь о том, что он (она) мог (могла) заинтересоваться кем-то другим.
11. [] Я обычно обсуждаю свои проблемы с человеком, к которому я испытываю теплые чувства.
12. [] Человек, к которому я испытываю теплые чувства, заставляет меня сомневаться в себе.

13. [] Иногда люди, к которым я испытываю теплые чувства, изменяют свое отношение ко мне без видимой причины.
14. [] Я обращаюсь к человеку, к которому я испытываю теплые чувства, по поводу многих вещей, включая поддержку и ободрение.
15. [] Я чувствую себя вполне комфортно, когда делюсь своими сокровенными мыслями и чувствами с близким человеком.
16. [] Я очень сержусь, когда думаю о том, что не получаю той нежности и поддержки от близкого человека, в которой я нуждаюсь.
17. [] Мне кажется, что близкий человек замечает меня только тогда, когда я злюсь.
18. [] Мне очень легко уделять внимание человеку, к которому я испытываю теплые чувства.
19. [] Я рассказываю человеку, к которому я испытываю теплые чувства, почти обо всем.
20. [] Когда я показываю свое отношение к человеку, к которому я испытываю теплые чувства, я боюсь, что он не чувствует того же по отношению ко мне.
21. [] Я не боюсь просить об участии, совете или помощи человека, к которому я испытываю теплые чувства.
22. [] Обращение к человеку, к которому я испытываю теплые чувства, в трудные минуты помогает мне.
23. [] Я боюсь, что однажды человек, к которому я испытываю теплые чувства, поймет, каков я есть на самом деле, и разочаруется во мне.
24. [] Я стремлюсь делиться своими мыслями и чувствами с человеком, к которому я испытываю теплые чувства.
25. [] Я редко обращаюсь к близкому человеку за необходимой мне помощью.
26. [] Мне несложно вступать в близкое общение с человеком, к которому я испытываю теплые чувства.
27. [] Человек, к которому я испытываю теплые чувства, хорошо понимает меня и мои потребности.
28. [] Мне легко доверять людям, к которым я испытываю теплые чувства.
29. [] Мне легко быть нежным с человеком, к которому я испытываю теплые чувства.
30. [] Я стараюсь решать свои проблемы самостоятельно, без участия близких людей.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Шкала «Избегание» Пункты: 3R, 11R, 14R, 15R, 18R, 19R, 21R, 22R, 24R, 25, 26R, 27R, 28R, 29R, 30

Шкала «Беспокойство» Пункты: 1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 16, 17, 20, 23

Примечание: R — реверсивный пункт (перевод ответов 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 в обратную шкалу — 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, и наоборот).

ОПРОСНИК СТИЛЯ ПРИВЯЗАННОСТИ (ASQ)

Attachment Style Questionnaire

Авторы: J.A. Feeney, P. Noller, M. Hanrahan, 1994

Адаптация: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, 2019

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

В течение последних десятилетий теория привязанности стала наиболее распространенной объяснительной рамкой в изучении близких отношений на разных этапах онтогенеза и применимой в различных контекстах, включая отношения в парах, воспитание детей, образование, клиническую практику. Большое количество работ было посвящено изучению влияния привязанности на личностное и социальное развитие субъекта. В этих многочисленных исследованиях было показано, какую роль играет качество привязанности к близким людям в отношении человека к себе, удовлетворенности отношениями, общении и психическом здоровье.

Согласно Д. Боулби, человек имеет сильную социально-биологическую потребность в формировании отношений привязанности. Наличие фигуры привязанности обеспечивает человеку комфорт и безопасность. Общение с фигурами привязанности на протяжении всей жизни формирует внутренние рабочие модели привязанности (РМП), которые регулируют поведение человека в широком спектре социальных ситуаций. Впоследствии данное положение получило многочисленные эмпирические подтверждения. Многочисленные исследования показали влияние качества ранних привязанностей на развитие индивида в более позднем возрасте.

Теория привязанности, первоначально разработанная Боулби и его коллегами для описания и объяснения эмоциональных связей, которые младенцы и дети формируют со своими опекунами, позже была расширена до изучения романтических отношений взрослых. В своей основополагающей работе К. Хейзан и Ф. Шейвер предположили, что эмоциональные связи, формирующиеся в процессе близких отношений взрослых, имеют ту же природу и особенности, что и привязанность ребенка к матери. Эти результаты побудили ученых к дальнейшим исследованиям привязанности взрослых и подростков. Были разработаны новые инструменты для оценки индивидуальных различий в привязанности взрослого человека, чтобы эмпирически проверить новые гипотезы теории привязанности и получить новые эмпирические факты о функционировании близких отношений у взрослых.

Доступные диагностические методики различаются по теоретической концептуализации стилей привязанности. Первоначально К. Хейзан и Ф. Шейвер разработали диагностическую методику, позволяющие на основе данных самоотчетов оценить у взрослых выраженность одного из трех стилей привязанности, выделенных М. Эйнсворт в младенческом возрасте: безопасный, тревожный и избегающий. В настоящее время данная методика широко использовалась в области социальной и клинической психологии, а также психологии личности.

Позже исследователи предложили свои двумерные модели для диагностики индивидуальных различий в привязанности взрослых. Так, Бартоломью и ее коллеги выделили два измерения для определения типа стиля привязанности: Модель Себя (позитивное против негативного) и Модель других (положительное против негативного). Комбинация этих измерений привело к

классификации стилей привязанности: безопасной, боязливой, отвергающей и озабоченной. Бреннан и его коллеги разработали двухфакторный опросник «Опыт близких отношений» (ECR) на основе той же двумерной модели привязанности. Бреннан назвал эти измерения «Беспокойством» и «Избеганием». Беспокойство (или Модель себя) была связана со страхом быть отвергнутым близким человеком, а Избегание (Модель других) относится к степени, в которой человек чувствует себя некомфортно, завися от других и находясь рядом с ними.

ОПРОСНИК ASQ

Опросник стиля привязанности ASQ (Feeney J.A., Noller P., Hanrahan M., 1994).

Одним из широко используемых способов оценки привязанности является опросник стиля привязанности ASQ. Эта методика была разработана для оценки индивидуальных различий в привязанности взрослых и подростков с наличием, либо отсутствием опыта романтических отношений.

Первоначальная версия опросника включала 65 пунктов, которые охватывали различные проявления привязанности взрослых. Некоторые вопросы были взяты из существовавших ранее опросников привязанности, а другие были сформулированы авторами. Выборку стандартизации составили 470 студентов университета. Окончательный вариант ASQ содержал 40 пунктов.

В результаты факторизации были найдены два решения — трех- и пятифакторное. Три фактора были интерпретированы авторами как безопасность, беспокойство (тревога) и избегание. Пятифакторное решение определило следующие шкалы опросника: 1) уверенность (C); 2) дискомфорт от близости (DC); 3) второстепенные отношения (RS); 4) потребность в одобрении (NA); 5) озабоченность отношениями (PR). Первая шкала оценивает отношение как к себе, так и к другим; шкалы 2, 3 и 5 — оценивают отношение к другим; шкала 4 — отношение к себе. Авторы сообщили о лучшем разграничении групп привязанности с помощью пяти шкал привязанности, а не трех. ASQ показал хорошую валидность и надежность.

ИНСТРУКЦИЯ

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Отметьте, насколько вы согласны или не согласны с предложенными утверждениями в соответствии со следующей шкалой:

- 1 — Полностью не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Не совсем согласен
- 4 — Скорее согласен
- 5 — Согласен
- 6 — Полностью согласен

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. ☐ В целом я достойный уважения человек.
2. ☐ Со мной легко поддерживать близкие отношения.
3. ☐ Я уверен, что окружающие окажут мне помощь и поддержку, когда мне это будет необходимо.
4. ☐ Я предпочитаю надеяться на себя, нежели на кого-то другого.
5. ☐ Я предпочитаю держать все в себе.
6. ☐ Попросить о помощи — значит, признать себя неудачником.
7. ☐ О человеке надо судить по его достижениям.
8. ☐ Личные достижения важнее отношений.
9. ☐ Работать с полной отдачей важнее, чем ладить с окружающими.
10. ☐ Для меня важно нравиться другим людям.
11. ☐ Для меня важно избегать поступков, которые не одобряют окружающие.
12. ☐ Мне трудно принять решение, если я не знаю, что об этом думают другие.
13. ☐ Мне трудно доверять людям.
14. ☐ Мне бывает трудно положиться на кого-либо.
15. ☐ Мне довольно легко сближаться с людьми.
16. ☐ Мне легко доверять людям.
17. ☐ Меня беспокоит то, что другие не заботятся обо мне также, как я о них.

18. [] Меня тревожит то, что я могу не соответствовать ожиданиям других людей.
19. [] Для меня очень важны близкие отношения.
20. [] Я переживаю о моих взаимоотношениях довольно много.
21. [] Я часто чувствую себя покинутым или одиноким.
22. [] Я часто переживаю о том, что я не подхожу другим людям.
23. [] У людей достаточно своих проблем, чтобы я беспокоил их моими.
24. [] Я слишком занят, чтобы уделять много времени взаимоотношениям.
25. [] Когда меня что-то беспокоит, окружающие обычно понимают меня и заботятся обо мне.
26. [] Я уверен, что окружающие любят и уважают меня.
27. [] Я переживаю, когда рядом нет того, в ком я нуждаюсь.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Пятифакторная модель:

1. Уверенность в отношениях: 1, 2, 3, 25, 26
2. Дискомфорт от близких отношений: 4, 5, 13, 14, 16R
3. Второстепенность отношений: 6, 7, 8, 9, 24
4. Потребность в одобрении: 10, 11, 12, 18
5. Озабоченность отношениями: 19, 20, 21, 27

Двухфакторная модель:

- Избегание: 3R, 5, 13, 14, 15R, 16R, 23, 25R
- Беспокойство: 10, 12, 17, 18, 20, 22

(R — реверсивный пункт)

МУЛЬТИ-ОПРОСНИК ИЗМЕРЕНИЯ РОМАНТИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ У ВЗРОСЛЫХ (MIMARA)

Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment

Авторы: К.А. Brennan, P.R. Shaver, 1995

Адаптация: О.А. Екимчик, Т.Л. Крюкова, 2009

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Адаптация методики MIMARA (Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых (ОРПВ), Ф. Шейвер, 1995) была осуществлена О.А. Екимчик, Т.А. Крюковой, 2009. В эмпирическом исследовании приняли участие 257 человек (145 женщин и 112 мужчин), с их участием проводилась адаптация методики для русскоязычной выборки. Возраст испытуемых колеблется в диапазоне от 18 до 54 лет (средний возраст 25,9 года). В исследовании приняли добровольное участие студенты КГУ имени Н.А. Некрасова, Костромского государственного технологического университета, а также взрослые работающие люди.

Исследования Ф. Шейвер, С. Хейзен взрослой романтической любви, основанные на стадияльной теории развития привязанности Дж. Боулби (1969), Ф. Шейвер выделяет в структуре любви три компонента: привязанность, заботу и секс. Ф. Шейвер выделяет взрослую романтическую привязанность, ссылаясь на Дж. Боулби (качество наших привязанностей во взрослом возрасте в значительной степени отражает качество наших прежних привязанностей) как ведущий фактор в проявлении любви по отношению к партнеру.

В рамках заявленной концепции Ф. Шейвером была разработана методика MIMARA – Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment (1995), направленная на изучение взрослой романтической привязанности. Результаты адаптации данной методики для русскоязычных респондентов мы приводим.

Методика MIMARA (Multi-Item Measure of Adult Romantic Attachment, или «Мульти-опросник измерения романтической привязанности у взрослых») разработанная К.А. Brennan и P.R. Shaver в 1995 году, представляет собой опросник, позволяющий выявить особенности проявления романтической привязанности у взрослых.

Данная методика широко и точно характеризует привязанность к романтическому партнеру. Она состоит из 70 утверждений, рейтинг каждого из которых обозначается по семибалльной шкале (от 1 балла – «совершенно не согласен» до 7 баллов – «совершенно согласен»). Причем она включает в себя как прямые утверждения (например, «Если случается что-то хорошее, то я сгораю от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру»), так и имеющие обратную формулировку (например, «Мне легко попросить других о помощи»). В методике содержится семнадцать обратных утверждений, которые нуждаются в переводе знака при обработке. Все 70 утверждений распределены по 7 шкалам методики, характеризующим особенности привязанности к романтическому партнеру: фрустрация, стремление к близости, самоподдержка, амбивалентность, доверие, ревность/страх быть оставленным, «цепляние» за партнера.

К методике прилагается инструкция: «Следующие утверждения касаются Ваших чувств, которые Вы испытываете во время романтических отношений, но не те, которые у Вас есть сейчас. Нас интересует, как Вы вообще переживаете близкие отношения. Пожалуйста, ответьте, насколько Вы согласны или не согласны с каждым утверждением». После перевода знака обратных утверждений баллы по каждой шкале суммируются, подсчитывается среднее арифметическое для компонентов привязанности.

Шкала фрустрация измеряет степень подавленности и наличие негативных эмоций в близких отношениях. Она включает в себя такие утверждения, как прямое: «Мои романтические партнеры (партнерши) часто уходят от меня» и обратное: «Обычно мои романтические партнеры (партнерши) всегда рядом, когда они мне нужны».

Шкала стремление к сближению измеряет готовность к эмоциональной близости с партнером, принятие партнера. Включает в себя утверждения, например, прямое: «Если случается что-то хорошее, то я сгораю от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру» и обратное: «Я не ищу моего романтического партнера (партнершу), когда мне плохо».

Шкала самоподдержка измеряет уровень автономности/взаимозависимости в эмоциональных отношениях с партнером. В нее входят примерно такие утверждения: прямое «Обычно я предпочитаю одиночество обществу других людей» и обратное «Мне легко попросить других о помощи».

Шкала амбивалентность измеряет уровень противоречивости и нестабильности эмоционального отношения к партнеру. Включает в себя следующие утверждения, например: «Иногда, когда я получаю от близких отношений то, чего хочу, я не уверен(-а), хочу ли я этого дальше».

Шкала доверие измеряет степень открытости и доверия в отношениях, их эмоциональную стабильность. В нее входят утверждения, наподобие следующих: прямое: «Я думаю, большинство людей заслуживают доверия» и обратное: «Это рискованно – открывать душу другому человеку».

Шкала ревность/страх быть оставленным измеряет степень ревности и концентрированность на отношениях и страх потерять любовь партнера. Пример утверждений: прямое «Я всегда опасаясь, что мой партнер (моя партнерша) может уйти от меня к другому (другой)» и обратное «Я не ревнивый(-ая)».

Шкала «цепляние» за партнера измеряет степень недифференцированности личностных границ в отношениях и психологическое слияние. Пример утверждений: «Я должен(-а) следовать всюду за своим партнером, если я хочу, чтобы он (она) был рядом в случае необходимости (когда он (она) мне нужен (нужна))».

ИНСТРУКЦИЯ

Следующие утверждения касаются ваших чувств, которые Вы испытываете во время романтических отношений, но не тех, которые у Вас есть сейчас. Нас интересует, как Вы вообще оцениваете (переживаете) близкие отношения. Пожалуйста, ответьте, насколько Вы согласны или не согласны с каждым из утверждений. Обведите в кружочек ту цифру, которая в наибольшей степени отражает Ваши чувства:

1 – совершенно не согласен;

2 – не согласен;

3 – не совсем согласен;

4 – не могу решить;

5 – почти согласен;

6 – согласен;

7 – совершенно согласен.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

№	Утверждения	Варианты ответа
1	Иногда, когда я получаю от близких отношений то, чего хочу, я не уверен(-а), хочу ли я этого дальше.	1 2 3 4 5 6 7
2	Я не ревнивый(-ая).	1 2 3 4 5 6 7
3	Если случается что-то хорошее, то я сгораю от нетерпения побыстрее рассказать об этом своему партнеру.	1 2 3 4 5 6 7
4	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) всегда рядом, когда они мне нужны.	1 2 3 4 5 6 7
5	Часто, когда я думаю, что могу зависеть от кого-то, этот человек не может принять это.	1 2 3 4 5 6 7
6	Мои романтические партнеры (партнерши) часто уходят от меня.	1 2 3 4 5 6 7
7	Я думаю, большинство людей заслуживают доверия.	1 2 3 4 5 6 7
8	Мои романтические партнеры (партнерши) редко уделяли мне внимание.	1 2 3 4 5 6 7
9	Мне нравится быть как можно ближе эмоционально с моими романтическими партнерами (партнершами).	1 2 3 4 5 6 7
10	Я часто разочаровываюсь, так как мои романтические партнеры (партнерши) не понимают меня.	1 2 3 4 5 6 7

11	Мне необходимы внимание и любовь, но иногда я чувствую дискомфорт, получая их.	1 2 3 4 5 6 7
12	Мне легко попросить других о помощи.	1 2 3 4 5 6 7
13	Я должен(-а) следовать всюду за своим партнером, если я хочу, чтобы он (она) был рядом в случае необходимости (когда он (она) мне нужен (нужна)).	1 2 3 4 5 6 7
14	Мои романтические партнеры (партнерши) не всегда находятся рядом, как бы мне хотелось.	1 2 3 4 5 6 7
15	Я всегда опасаясь, что мой партнер (моя партнерша) может уйти от меня к другому (другой).	1 2 3 4 5 6 7
16	Иногда я горячо люблю своего партнера (партнершу), но иногда я сдерживаю себя и не показываю своих чувств.	1 2 3 4 5 6 7
17	Я не так часто чувствую потребность следовать повсюду за своим партнером (партнершей), чтобы знать, где он находится.	1 2 3 4 5 6 7
18	Обычно я предпочитаю одиночество обществу других людей.	1 2 3 4 5 6 7
19	Мои романтические партнеры (партнерши) часто невнимательны (нетактичны) ко мне.	1 2 3 4 5 6 7
20	Когда мой партнер (партнерша) не со мной, я боюсь, что в это время он (она) может заинтересоваться кем-то еще.	1 2 3 4 5 6 7
21	Иногда я злюсь, потому что никто меня не любит так, как я этого хочу.	1 2 3 4 5 6 7
22	Часто я не уверен(-а), что же я в действительности чувствую к своему партнеру (партнерше).	1 2 3 4 5 6 7
23	Все мои романтические партнеры (партнерши) обычно заслуживают доверия.	1 2 3 4 5 6 7
24	Если мой партнер (моя партнерша) оказывает кому-либо внимание, я ревную.	1 2 3 4 5 6 7
25	Я люблю делиться новостями с моим романтическим партнером (партнершей).	1 2 3 4 5 6 7
26	Это рискованно – открывать душу другому человеку.	1 2 3 4 5 6 7
27	Если я далеко от своего партнера (партнерши), то я очень сильно скучаю.	1 2 3 4 5 6 7
28	Я редко прошу других о какой-нибудь помощи.	1 2 3 4 5 6 7
29	Я всегда скучаю по своему партнеру (партнерше), если мы не вместе, но когда мы рядом, мне хочется сбежать от него.	1 2 3 4 5 6 7
30	Иногда люди меняют свои чувства ко мне без каких-либо видимых причин.	1 2 3 4 5 6 7
31	Я не тороплюсь заводить длительные отношения, предполагающие ответственность.	1 2 3 4 5 6 7

32	Я не из тех людей, которые с готовностью помогают другим, когда им это нужно.	1 2 3 4 5 6 7
33	Мои романтические партнеры обычно понимали, что мне нужно.	1 2 3 4 5 6 7
34	Это всегда помогает – обратиться в трудную минуту к своему партнеру (партнерше) за поддержкой.	1 2 3 4 5 6 7
35	Мне часто трудно понять, влюблен(-а) ли я в своего партнера (партнершу) или нет.	1 2 3 4 5 6 7
36	Я всегда мог(-ла) положиться на своих партнеров и надеяться на их заботу и понимание.	1 2 3 4 5 6 7
37	Очень часто я хочу быть ближе к моему романтическому партнеру (партнерше).	1 2 3 4 5 6 7
38	Даже после короткой разлуки я с нетерпением жду встречи с партнером (партнершей).	1 2 3 4 5 6 7
39	Я бы хотел(-а), чтобы мой партнер (партнерша) был(-а) более открыт для меня.	1 2 3 4 5 6 7
40	Когда я не влюблен(-а), я чувствую тревогу и небезопасность.	1 2 3 4 5 6 7
41	Я редко беспокоюсь, что мой романтический партнер (партнерша) уйдет от меня.	1 2 3 4 5 6 7
42	Мне легко довериться романтическим партнерам (партнершам).	1 2 3 4 5 6 7
43	Иногда я уверен(-а), что могу доверять партнеру, но в другое время я не так уверен(-а) в этом.	1 2 3 4 5 6 7
44	Я ищу заботу и поддержку от других людей, когда я чем-то обеспокоен(-а) или болею.	1 2 3 4 5 6 7
45	Обычно мои романтические партнеры (партнерши) делают то, что хотят, не считаясь с моими желаниями.	1 2 3 4 5 6 7
46	Мне не комфортно быть далеко от своего партнера (партнерши).	1 2 3 4 5 6 7
47	Я без колебаний прошу помощи, когда она мне нужна.	1 2 3 4 5 6 7
48	Лучше быть осторожней, общаясь с другими людьми.	1 2 3 4 5 6 7
49	Я не получаю(-а) достаточно признания от романтических партнеров (партнерш).	1 2 3 4 5 6 7
50	Большинство людей имеют хорошие намерения и доброе сердце.	1 2 3 4 5 6 7
51	Я не возражаю против того, чтобы попросить других о заботе, совете или помощи.	1 2 3 4 5 6 7
52	Я не могу доверять большинству людей.	1 2 3 4 5 6 7

53	Я наслаждаюсь, разговаривая со своим партнером (партнершей) практически обо всём.	1 2 3 4 5 6 7
54	Я предпочитаю быть в одиночестве, если я опечален(-а) или болен(-ьна).	1 2 3 4 5 6 7
55	Доверять другим — легко.	1 2 3 4 5 6 7
56	Мне не нужно много любви от моего романтического партнера (партнерши).	1 2 3 4 5 6 7
57	Я считаю: это тяжело зависеть от других.	1 2 3 4 5 6 7
58	Мне нравится рассказывать своему партнеру (партнерше) обо всём, что случается за день.	1 2 3 4 5 6 7
59	Я чувствую себя нормально, если завишу от других людей.	1 2 3 4 5 6 7
60	Мой партнер заставляет меня сомневаться в самом себе.	1 2 3 4 5 6 7
61	Иногда я чувствую злость и раздражение по отношению к своему партнеру (партнерше), но не знаю почему.	1 2 3 4 5 6 7
62	Я часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) в действительности меня не любит.	1 2 3 4 5 6 7
63	Я считаю, что сблизаться с другими относительно легко.	1 2 3 4 5 6 7
64	Мой романтический партнер (партнерша) не принимает всерьёз то, что меня беспокоит.	1 2 3 4 5 6 7
65	Я не часто беспокоюсь, что мой партнер (партнерша) меня бросит.	1 2 3 4 5 6 7
66	Я обычно злился(-лась) на романтических партнеров (партнеров), если они игнорировали меня.	1 2 3 4 5 6 7
67	Мои романтические партнеры (партнерши) часто не оказывались рядом, когда я в них нуждался(-лась).	1 2 3 4 5 6 7
68	Иногда я чувствую, что сближение с другим человеком приносит беспокойство.	1 2 3 4 5 6 7
69	Я не ищу моего романтического партнера (партнершу), когда мне плохо.	1 2 3 4 5 6 7
70	Мне грустно, если мой партнер (партнерша) не проводит со мной столько времени, сколько я хочу.	1 2 3 4 5 6 7

КЛЮЧ

Методика обработки данных: после перевода знака 17 вопросов (2, 4, 12, 26, 36, 41, 44, 47, 48, 51, 52, 56, 57, 59, 63, 65, 69) вычисляется среднее арифметическое для каждой из следующих шкал:

1. **Фрустрация** (4, 6, 10, 19, 21, 33, 36, 49, 60, 64),
2. **Стремление к сближению** (3, 9, 25, 27, 34, 38, 53, 56, 58, 69),
3. **Самоподдержка** (12, 18, 28, 32, 44, 47, 51, 54, 59, 63),
4. **Амбивалентность** (1, 11, 16, 22, 29, 31, 35, 43, 61, 68),
5. **Доверие, уверенность** (5, 7, 23, 26, 42, 48, 50, 52, 55, 57),
6. **Ревность/страх, что тебя бросят** (2, 15, 17, 20, 24, 41, 46, 62, 65, 70),
7. **"Срастание" с партнером** (8, 13, 14, 30, 37, 39, 40, 45, 66, 67).

Далее полученные показатели сравниваются с нормами и определяется уровень выраженности компонентов привязанности.

НОРМАТИВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПО ШКАЛАМ ВЗРОСЛОЙ РОМАНТИЧЕСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ (MIMARA)

Шкалы	Выборки	Низкие значения	Средние значения	Высокие значения
Фрустрация	общая	1,6-2,7	2,8-3,8	3,9-5,6
	мужчины	1,6-2,7	2,8-3,7	3,8-4,9
	женщины	1,8-2,8	2,9-3,9	4,0-5,6
Стремление к сближению	общая	2,7-4,7	4,8-5,9	6,0-6,9
	мужчины	2,7-4,54	4,55-5,70	5,8-6,9
	женщины	3,1-4,8	4,9-6,2	6,3-6,9
Самоподдержка	общая	2,2-3,1	3,2-4,2	4,3-5,8
	мужчины	2,2-3,34	3,35-4,40	4,5-5,8
	женщины	2,2-3,0	3,1-4,1	4,2-5,8
Амбивалентность	общая	1,8-3,1	3,2-4,4	4,5-6,0
	мужчины	1,9-2,9	3,0-4,2	4,3-5,5
	женщины	1,8-3,2	3,3-4,7	4,8-6,0
Доверие	общая	1,6-3,2	3,3-4,5	4,6-6,0

	мужчины	1,6-3,2	3,3-4,3	4,4-6,0
	женщины	1,8-3,2	3,3-4,5	4,6-6,0
Ревность/страх быть оставленным	общая	2,0-3,4	3,5-4,7	4,8-6,3
	мужчины	2,0-3,3	3,4-4,3	4,4-6,3
	женщины	2,2-3,5	3,6-5,0	5,1-6,2
"Цепляние" за партнера	общая	1,8-3,3	3,4-4,4	4,5-6,3
	мужчины	2,1-3,3	3,4-4,3	4,4-6,3
	женщины	1,8-3,4	3,5-4,4	4,5-5,9

ШКАЛА ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (RSQ)

RELATIONSHIP SCALES QUESTIONNAIRE

АВТОРЫ: D. GRIFFIN, K. BARTHOLOMEW, 1994

АДАПТАЦИЯ: Т.Л. КРЮКОВА, О.А. ЕКИМЧИК, Т.П. ОПЕКИНА

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

В опроснике Шкалы взаимоотношений – RSQ исследуются три стандартные шкалы привязанности (уверенность, избегание, тревога), измеряющие четыре стиля привязанности во взрослом возрасте: уверенный, боязливый, избегающий и тревожный. Основанием выступает классификация Д. Боулби и последователей.

1) Надежная привязанность отражает чувство самоценности и ожидания того, что люди в целом добры и отзывчивы.

2) Боязливый стиль привязанности отражает чувство низкой самоценности, недоверие к другим людям, ожидание негативного отношения с их стороны.

3) Тревожный стиль также отражает чувство низкой самоценности, неуверенность человека в том, что его можно любить, при этом для индивидуума характерна позитивная оценка других людей. Такая личность склонна стремиться заслужить внимание и позитивные оценки окружающих.

4) Избегающий стиль характеризуется уверенностью человека в своей ценности, которая сочетается с недоверием и негативным отношением к другим людям. Такие люди склонны защищать себя от возможных разочарований путем избегания близких отношений, поддерживая таким образом собственное чувство независимости и неуязвимости.

Для выявления стилей привязанности испытуемым предлагается ознакомиться с 30 утверждениями и оценить их, отметить, в какой степени они согласны с ними по шкале от 1 до 5 баллов по шкале Лайкерта. В итоге высчитывается степень выраженности (в процентах) каждого стиля привязанности в отношениях человека со значимым Другим.

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, прочитайте каждое высказывание и оцените степень Вашего согласия с тем, насколько хорошо и точно оно описывает Ваши чувства по поводу близких взаимоотношений.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Высказывания	Совсем не похоже на меня		В некоторой степени похоже на меня		Очень похоже на меня
1. Мне трудно зависеть от других людей.	1	2	3	4	5
2. Мне очень важно чувствовать себя независимым от других.	1	2	3	4	5
3. Я легко эмоционально сближаюсь с другими.	1	2	3	4	5
4. Я бы хотел(-а) соединиться/сблизиться с другим человеком.	1	2	3	4	5
5. Я боюсь, что мне причинят боль, если позволю себе стать слишком близким кому-то.	1	2	3	4	5
6. Мне комфортно без близких эмоциональных отношений.	1	2	3	4	5
7. Я не уверен(-а), что смогу зависеть от других людей всегда, когда в них нуждаюсь.	1	2	3	4	5
8. Я бы хотел(-а) иметь полностью эмоционально близкие, интимные отношения с кем-нибудь.	1	2	3	4	5
9. Я беспокоюсь, если останусь один (одна).	1	2	3	4	5
10. Я чувствую себя комфортно, если завишу от кого-либо.	1	2	3	4	5
11. Я тревожусь из-за того, что романтические партнеры на самом деле меня не любят.	1	2	3	4	5
12. Мне трудно полностью доверять другим.	1	2	3	4	5
13. Я беспокоюсь, когда другие слишком сближаются со мной.	1	2	3	4	5
14. Я бы хотел(-а) иметь эмоционально близкие отношения.	1	2	3	4	5

15. Мне спокойно, если другие зависят от меня.	1	2	3	4	5
16. Я переживаю, что люди не ценят меня так, как я их.	1	2	3	4	5
17. Никого никогда нет рядом, когда они нужны.	1	2	3	4	5
18. Мое желание сблизиться иногда пугает людей.	1	2	3	4	5
19. Мне очень важно ощущать себя самостоятельным(-ой).	1	2	3	4	5
20. Я нервничаю, когда кто-то слишком сближается со мной	1	2	3	4	5
21. Я часто беспокоюсь, что мои романтические партнеры (близкие люди) не захотят жить со мной.	1	2	3	4	5
22. Я предпочитаю, чтобы люди не зависели от меня.	1	2	3	4	5
23. Я переживаю, что меня бросят.	1	2	3	4	5
24. Я чувствую себя несколько неуютно от близости с другими.	1	2	3	4	5
25. Я думаю, что другие неохотно сближаются со мной так, как мне хотелось бы.	1	2	3	4	5
26. Я предпочитаю ни от кого не зависеть.	1	2	3	4	5
27. Я знаю, что люди будут рядом, когда мне нужно.	1	2	3	4	5
28. Я переживаю, что есть такие люди, которые не принимают меня.	1	2	3	4	5
29. Романтические партнеры обычно хотят быть ближе, чем мне нужно (комфортно).	1	2	3	4	5
30. Я считаю, что относительно легко сближаюсь с людьми.	1	2	3	4	5

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

4 прототипа привязанности: подсчет баллов по шкалам-стилям:

- 1) **Надежный (Secure):** 3, 9 (противоположный знак), 10, 15, 28 (противоположный знак).
- 2) **Отстраненный/избегающий (Dismissing):** 2, 6, 19, 22, 26.
- 3) **Озабоченный/захваченный (Preoccupied):** 6 (противоположный знак), 8, 16, 25.
- 4) **Робкий/напуганный (Fearful):** 1, 5, 12, 24.

Остальные 13 утверждений (4, 7, 11, 13, 14, 17, 18, 20, 21, 23, 27, 29, 30) – буферные, в подсчете баллов не участвуют.

По каждой шкале рекомендуют подсчитывать средний балл, а общий балл не считать, т.к. шкалы имеют разное количество пунктов.

Опросник RSQ не создавался авторами как инструмент измерения категорий привязанности. Эти шкалы, скорее, призваны улавливать изменения привязанности у взрослых. Если Вам совершенно необходимо разделить респондентов по стилям привязанности, необходимо использовать стандартизированные баллы.

Идеальное использование данного опросника предполагает извлечение шкал для двух измерений. Это можно сделать:

1. применяя факторный анализ всех оценок высказываний;
2. используя баллы всех четырех прототипов привязанности для создания линейных комбинаций, представляющих измерения привязанности Я-моделей и модели Другого.

Выраженность стилей привязанности у замещающих родителей в близких отношениях по опроснику «Шкалы взаимоотношений» Гриффин, Бартоломью, 1994 (Relationship Scales Questionnaire – RSQ) (n=38)

Стили привязанности	Среднее	Медиана	Мин.	Макс.	Ст. откл.
Надежный	57,5	52	24	98	13,68
Боязливый	61,5	60	44	100	17,27
Тревожный	53,2	48	29	100	19,92
Избегающий	60,0	64	25	88,0	13,43

Известно, что стиль/тип привязанности формируется в раннем детстве на основе опыта взаимодействия с первичным объектом. Однако не стоит исключать также такой фактор возникновения и становления типа привязанности, как наследственность. В исследованиях А. Picardi, С. Fagnani, L. Stazi и др. (2011) выявлено, что генетические факторы оказывают влияние до 45% на формирование тревожной привязанности и до 36% на формирование избегающей привязанности.

ОПРОСНИК СТИЛЯ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ (RQ)

Relationship Questionnaire

Авторы: К. Bartholomew, L.M. Horowitz, 1991

Адаптация: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, 2024

ОПИСАНИЕ ОПРОСНИКА

Опросник стиля взаимоотношений К. Бартоломью и Л. Хоровитц (1991) представляет собой методику экспресс-диагностики стилей привязанности взрослых. Опросник состоит из четырех пунктов и является расширением первоначальной трехкомпонентной методики оценки стиля привязанности С. Хейзан и Ф. Шейвера (1987). Авторы переформулировали вопросы, описывающие каждый из стилей, и добавили четвертый стиль — Отстраненный.

В опроснике две части. В первой из них от респондента требуется по представленным описаниям выбрать характерный для него стиль привязанности (категориальная шкала). Во второй части опросника требуется оценить по семибалльной шкале (от 1 — «Абсолютно не согласен» до 7 — «Полностью согласен») каждое из предложенных четырех описаний близких отношений (континуальная шкала).

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Часть 1

Инструкция: ниже описаны четыре общих стиля близких отношений людей. Пожалуйста, отметьте описание того стиля, который характерен для вас или больше всего на него похож.

[] А. Мне легко быть эмоционально близким другим людям. Мне комфортно и самому полагаться на них, и тогда, когда они зависят от меня. Я не боюсь остаться один или того, что кто-то не принимает меня.

[] В. Мне не нравится быть слишком близким с другими людьми. Мне бы хотелось эмоционально близких отношений с ними, но мне трудно полностью довериться им или положиться на них. Я боюсь стать слишком уязвимым, позволив себе открыться другим людям.

[] С. Мне бы хотелось полной эмоциональной близости с другими людьми, но я часто обнаруживаю, что они сопротивляются такой тесной близости, какой бы хотелось мне. Я чувствую себя некомфортно в отсутствии близких отношений. Иногда меня тревожит то, что другие не ценят меня так, как я ценю их.

[] D. Я чувствую себя вполне комфортно без близких отношений. Мне очень важно чувствовать себя независимым и самодостаточным. Я предпочитаю ни от кого не зависеть, и не люблю, чтобы люди зависели от меня.

Часть 2

Инструкция: а теперь, определите, пожалуйста, степень, в которой вам соответствует каждое из четырех описаний близких отношений. Для ответов используйте семибалльную шкалу:

- 1 — Абсолютно не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Скорее нет, чем да
- 4 — Затрудняюсь ответить
- 5 — Скорее да, чем нет
- 6 — Согласен
- 7 — Полностью согласен

[] А. Мне легко быть эмоционально близким другим людям. Мне комфортно и самому полагаться на них, и тогда, когда они зависят от меня. Я не боюсь остаться один или того, что кто-то не принимает меня.

[] В. Мне не нравится быть слишком близким с другими людьми. Мне бы хотелось эмоционально близких отношений с ними, но мне трудно полностью довериться им или положиться на них. Я боюсь стать слишком уязвимым, позволив себе открыться другим людям.

[] С. Мне бы хотелось полной эмоциональной близости с другими людьми, но я часто я обнаруживаю, что они сопротивляются такой тесной близости, какой бы хотелось мне. Я чувствую себя некомфортно в отсутствии близких отношений. Иногда меня тревожит то, что другие не ценят меня так, как я ценю их.

[] D. Я чувствую себя вполне комфортно без близких отношений. Мне очень важно чувствовать себя независимым и самодостаточным. Я предпочитаю ни от кого не зависеть, и не люблю, чтобы люди зависели от меня.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Часть 1

Стили привязанности:

1. Надежный.
2. Избегающий (избегающе-опасающийся).
3. Зависимый (тревожно-озабоченный).
4. Отстраненный (избегающе-отвергающий).

Часть 2

Тестовые нормы для шкал — стилей привязанности

Стили привязанности	Надежный	Избегающий	Зависимый	Отстраненный
Mean (M)	5,092	3,596	3,558	3,063
Std. Deviation (SD)	1,616	1,709	1,730	1,848

Могут быть вычислены два индекса:

- **Позитивная модель Другого** = (Балл по шкале 1 + Балл по шкале 3) — (Балл по шкале 2 + Балл по шкале 4)
- **Позитивная модель Я** = (Балл по шкале 1 + Балл по шкале 4) — (Балл по шкале 2 + Балл по шкале 3)

Тестовые нормы для шкал — позитивных моделей Я и Другого

	Позитивная модель Другого	Позитивная модель Я
Mean (M)	1,992	1,000
Std. Deviation (SD)	3,816	3,536

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Бартоломью и Хоровитц полагают, что стиль привязанности определяется двумя параметрами: образом себя и образом другого, каждый из которых может быть в целом либо положительным, либо отрицательным.

В результате были выделены четыре стиля привязанности:

- **Надежный** — характеризуется положительным образом себя и положительным образом других.
- **Избегающий (избегающе-опасающийся)** — характеризуется негативным образом себя и негативным образом других; боится близких отношений, избегает их.
- **Зависимый (тревожно-озабоченный)** — характеризуется негативным образом себя и положительным образом других; озабочен отношениями, зависим от других.
- **Отстраненный (избегающе-отвергающий)** — характеризуется положительным образом себя и негативным образом других; отвергает близкие отношения.

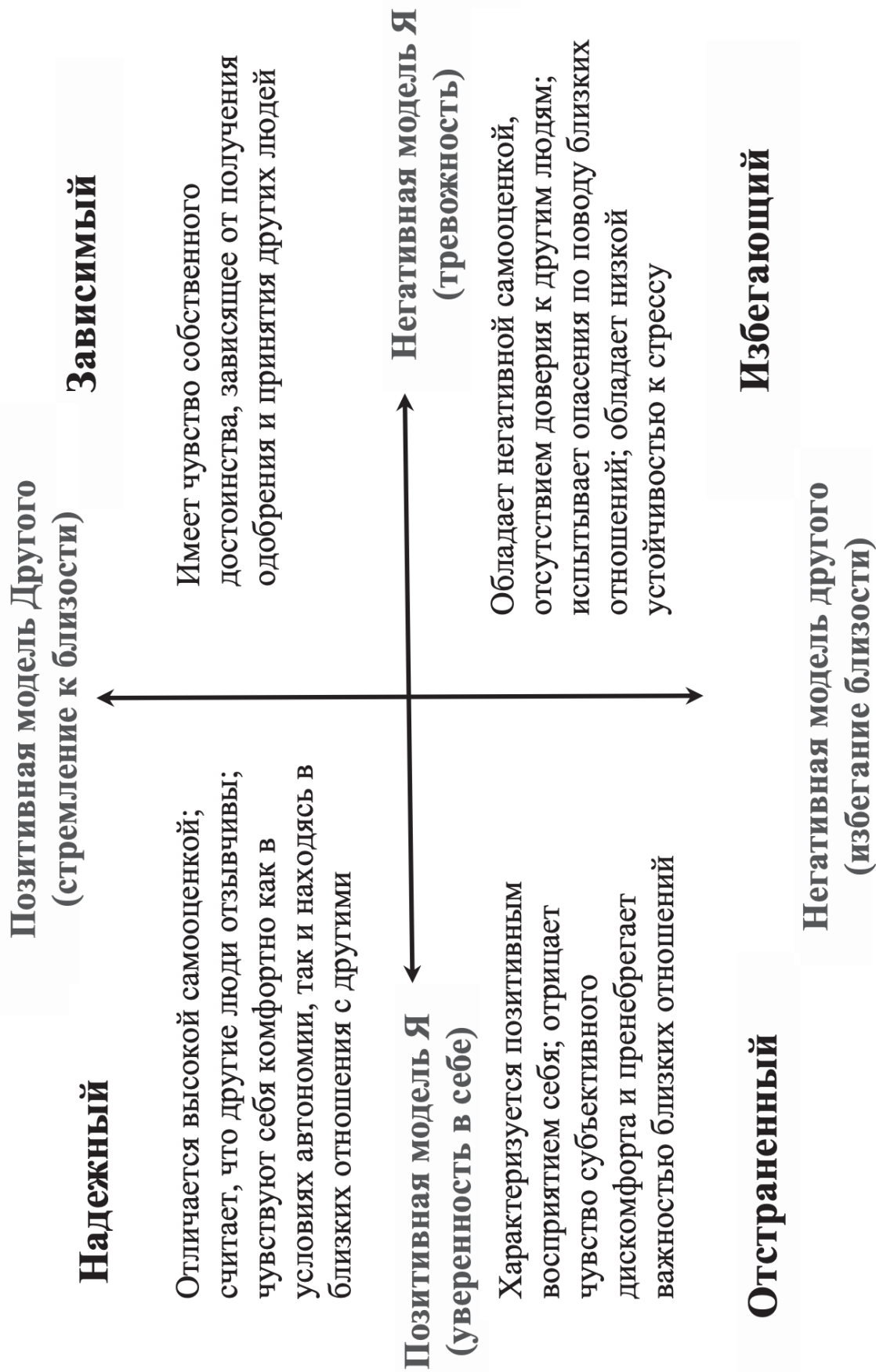


Рис. Модели Я и Другого (К. Бартоломью, Л. Хоровитц, 1991)

ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» КРАТКАЯ ВЕРСИЯ (ЕСR-12)

Experiences in Close Relationships – Brief Version

Авторы: М.-F. Lafontaine et al., 2015

Адаптация: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, 2025

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Методика М.-Ф. Лафонтейн с коллегами (2015) представляет собой краткую версию опросника ЕСR — «Опыт близких отношений» и содержит двенадцать вопросов.

Особенности ЕСR-12. Опросник предъявляется респонденту с двумя вариантами инструкций и двумя формулировками каждого пункта:

1. Для романтических/супружеских отношений (оценка привязанности людей, включенных в романтические или супружеские отношения)
2. Для отношений с различными близкими людьми в целом

ИНСТРУКЦИИ

I. Инструкция для оценки отношений людей, включенных в романтические отношения

Утверждения касаются того, как вы в целом чувствуете себя в отношениях с человеком, к которому испытываете романтические чувства. Оцените, насколько вы согласны или не согласны с каждым утверждением, пользуясь семибалльной шкалой.

II. Инструкция для оценки отношений с разными близкими людьми в целом

Утверждения касаются того, как вы в целом чувствуете себя в отношениях с близкими людьми. Оцените, насколько вы согласны или не согласны с каждым утверждением, пользуясь семибалльной шкалой.

Шкала для ответов:

- 1 — Абсолютно не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Скорее не согласен, чем согласен
- 4 — Нейтральный ответ
- 5 — Скорее согласен, чем не согласен
- 6 — Согласен
- 7 — Полностью согласен

Отвечайте быстро, первый ответ, который приходит в голову, обычно и есть самый точный.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. [] Я чувствую себя комфортно, когда мне приходится зависеть от человека, к которому я испытываю романтические чувства [*Я чувствую себя комфортно, когда мне приходится полагаться на других*]
2. [] Я боюсь, что человек, к которому я испытываю романтические чувства, не будет заботиться обо мне так, как я о нем (о ней) [*Я боюсь, что те, к кому я испытываю теплые чувства, не будут заботиться обо мне так, как я о них*]
3. [] Я обычно обсуждаю мои проблемы и заботы с человеком, к которому я испытываю романтические чувства [*Я обычно обсуждаю мои проблемы и заботы с близкими людьми*]
4. [] Я тревожусь о том, что могу потерять человека, к которому я испытываю романтические чувства [*Я довольно много беспокоюсь о том, что могу потерять близких мне людей*]
5. [] Я рассказываю человеку, к которому я испытываю романтические чувства, обо всем [*Я рассказываю близким людям обо всем*]

6. [] Я тревожусь о том, что меня может бросить человек, к которому я испытываю романтические чувства [*Я довольно много переживаю о моих отношениях с близкими людьми*]
7. [] Мне нетрудно попросить человека, к которому я испытываю романтические чувства, о совете, помощи или сопереживании [*Мне нетрудно попросить близких людей о совете, помощи или сопереживании*]
8. [] Я боюсь одиночества [*Я боюсь одиночества*]
9. [] Я чувствую себя некомфортно, открываясь человеку, к которому я испытываю романтические чувства [*Я чувствую себя некомфортно, открываясь окружающим*]
10. [] Мне необходимы подтверждения того, что человек, к которому я испытываю романтические чувства, на самом деле заботится обо мне [*Мне необходимы подтверждения того, что близкие люди на самом деле заботятся обо мне*]
11. [] Мне легко делиться сокровенными мыслями и чувствами с человеком, к которому я испытываю романтические чувства [*Мне комфортно делиться сокровенными мыслями и чувствами с близкими людьми*]
12. [] Если человек, к которому я испытываю романтические чувства, не проявляет ко мне интереса, то меня это или злит, или расстраивает [*Если близкие люди не проявляют ко мне интереса, то меня это или злит, или расстраивает*]

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Ключи для расчета шкал:

- Избегание отношений привязанности: 2, 4, 6, 8, 10, 12
- Беспокойство об отношениях привязанности: 1R, 3R, 5R, 7R, 9, 11R

(R — реверсивный пункт)

ТЕСТОВЫЕ НОРМЫ

Показатели	Первая часть опросника	Вторая часть опросника
	Избегание	Беспокойство
Mean (M)	4,338	3,147
Std. Deviation (SD)	1,198	1,007

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Первая часть опросника оценивает качество привязанности людей, включенных в романтические/супружеские отношения. **Вторая часть** — качество привязанности к близким людям в целом.

Интерпретация показателей:

- **Низкие или средние** показатели беспокойства и избегания (в границах одного стандартного отклонения от среднего арифметического: $M \pm SD$) могут указывать на выраженность **надежного стиля привязанности** в романтических/супружеских, либо близких отношениях с людьми.
- **Высокое избегание** — **отстраненный** (избегающе-отвергающий) стиль привязанности.
- **Высокое беспокойство** — **зависимый** (тревожно-озабоченный) стиль привязанности.
- **Высокие показатели избегания И беспокойства** — **избегающий** (избегающе-опасающийся) стиль привязанности.

ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ СТРУКТУРЫ ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RS)

Experiences in Close Relationships – Relationship Structures

Авторы: R.C. Fraley et al., 2011

Адаптация: Н.В. Сабельникова, Д.В. Каширский, А.В. Нефедова, 2024

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Изучение вклада привязанности к разным фигурам и в разных контекстах в личностное и социальное развития человека на разных ступенях онтогенеза необходимо для более глубокого понимания детерминант качества жизни, предупреждения трудностей в развитии и их успешной психологической коррекции.

Чтобы понять какой вклад вносит в жизнь человека привязанность к разным объектам, целесообразно исследовать относительный вклад привязанности к разным близким людям в поведение субъекта в разных контекстах. Для решения этой задачи необходим психодиагностический инструмент, позволяющий оценить и сравнить качество привязанности к разным фигурам.

В настоящее время существует большое разнообразие инструментов оценки качества привязанности в подростковом и взрослом возрасте. Наиболее широко используемым исследователями привязанности во всем мире является «**Опыт близких отношений**» (ECR) и его модификации.

Все указанные опросники позволяют выявить качество привязанности субъекта к одному определенному или к обобщенному объекту привязанности (например, "к близким людям"). Оценить отношения привязанности с различными фигурами, образующими иерархии привязанностей ("**структуры отношений**"), позволяет опросник "**Опыт близких отношений — структуры отношений**" (ECR-RS), полученный на основе пересмотренного опросника "Опыт близких отношений".

НАЗНАЧЕНИЕ

Опросник направлен на изучение структуры взаимоотношений субъекта с близкими людьми:

- Матерью
- Отцом
- Романтическим партнером/мужем, женой
- Лучшим другом

Методика состоит из четырех частей, каждая из которых обрабатывается отдельно.

Важно: если у вас нет матери, отца (или лиц их заменяющих), романтического партнера (супруги/супруга) или друга, то перечеркните соответствующую часть бланка опросника и переходите к следующей.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ЧАСТЬ А. ОТНОШЕНИЕ К МАТЕРИ

Инструкция к части А: пожалуйста, ответьте на вопросы о вашей матери или лице, ее заменяющем.

Для ответов на вопросы пользуйтесь семибалльной шкалой:

- 1 — Абсолютно не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Скорее не согласен, чем согласен
- 4 — Нейтральный ответ
- 5 — Скорее согласен, чем не согласен
- 6 — Согласен
- 7 — Полностью согласен

Вопросы:

1. [] Обращение к маме в трудные минуты помогает мне
2. [] Я обычно обсуждаю свои проблемы и тревоги с мамой
3. [] Я обычно обсуждаю текущие дела и события с мамой
4. [] Мне легко положиться на свою маму
5. [] Мне нелегко доверять свои тайны маме
6. [] Я предпочитаю не показывать маме как сильно я расстроен(а)
7. [] Я часто беспокоюсь о том, что мама на самом деле не волнуется обо мне
8. [] Я опасаюсь, что мама может бросить меня
9. [] Я беспокоюсь, что мама не будет заботиться обо мне так, как я о ней

ЧАСТЬ В. ОТНОШЕНИЕ К ОТЦУ

Инструкция к части В: пожалуйста, ответьте на вопросы о вашем отце или человеке, его заменяющем.

Шкала оценок: аналогично части А (1-7 баллов)

Вопросы:

1. [] Обращение к папе в трудные минуты помогает мне
2. [] Я обычно обсуждаю свои проблемы и тревоги с папой
3. [] Я обычно обсуждаю текущие дела и события с папой
4. [] Мне легко положиться на своего папу
5. [] Мне нелегко доверять свои тайны папе
6. [] Я предпочитаю не показывать папе как сильно я расстроен(а)
7. [] Я часто беспокоюсь о том, что папа на самом деле не волнуется обо мне
8. [] Я опасаюсь, что папа может бросить меня
9. [] Я беспокоюсь, что папа не будет заботиться обо мне так, как я о нем

ЧАСТЬ С. ОТНОШЕНИЕ К РОМАНТИЧЕСКОМУ ПАРТНЕРУ (МУЖУ/ЖЕНЕ)

Инструкция к части С: пожалуйста, ответьте на вопросы о вашем муже/жене или человеке, с которым вы встречаетесь. Если вы сейчас ни с кем не встречаетесь и не состоите в браке, то ответьте на вопросы относительно вашего бывшего романтического партнера.

Шкала оценок: аналогично части А (1-7 баллов)

Вопросы:

1. [] Обращение к этому человеку в трудные минуты помогает мне
2. [] Обычно я обсуждаю свои проблемы и тревоги с этим человеком
3. [] Я обсуждаю свои дела с этим человеком
4. [] Мне легко положиться на этого человека
5. [] Мне нелегко доверять свои тайны этому человеку
6. [] Я предпочитаю не показывать этому человеку как сильно я расстроен(а)
7. [] Я часто беспокоюсь о том, что он/она на самом деле не волнуется обо мне
8. [] Я боюсь быть покинутым(ой) этим человеком
9. [] Я боюсь, что этот человек не будет заботиться обо мне так как я о нем

ЧАСТЬ D. ОТНОШЕНИЕ К ЛУЧШЕМУ ДРУГУ

Инструкция к части D: пожалуйста, ответьте на вопросы о вашем лучшем друге/подруге.

Шкала оценок: аналогично части А (1-7 баллов)

Вопросы:

1. [] Обращение за помощью к лучшему другу в трудные периоды очень помогает мне
2. [] Обычно я обсуждаю свои проблемы и тревоги с лучшим другом
3. [] Я обсуждаю свои дела с лучшим другом
4. [] Мне легко положиться на лучшего друга
5. [] Мне нелегко доверять свои тайны моему лучшему другу
6. [] Я предпочитаю не показывать лучшему другу как сильно я расстроен(а)
7. [] Я часто беспокоюсь о том, что мой лучший друг на самом деле не волнуется обо мне
8. [] Я боюсь, что мой лучший друг покинет меня
9. [] Я боюсь, что лучший друг не будет заботиться обо мне так как я о нем

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Для каждой части опросника рассчитываются показатели по двум шкалам методики: показатели избегания и беспокойства (с учетом наличия прямых и обратных пунктов).

Ключи для обработки:

- 1) Избегание — 1R, 2R, 3R, 4R, 5, 6
- 2) Беспокойство — 7, 8, 9

Примечание: обратные или реверсивные пункты отмечены в ключе буквой R.

Расчет для каждой части:

1. Избегание: сумма = ____, среднее значение (разделить сумму на 6) = ____
2. Беспокойство: сумма = ____, среднее значение (разделить сумму на 3) = ____

Расчет интегральных показателей:

- Избегание = среднее значение по шкалам "Избегание" для всех частей опросника.
- Беспокойство = среднее значение по шкалам "Беспокойство" для всех частей опросника.

ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RU)

EXPERIENCES IN CLOSE RELATIONSHIPS

АВТОРЫ: К.А. BRENNAN, С.Л. CLARK, Р.Р. SHAVER, 1998

АДАПТАЦИЯ: Н.В. САБЕЛЬНИКОВА, Д.В. КАШИРСКИЙ, 2023

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Методика ECR разработана К. Бреннан с коллегами и была опубликована в 1998 году. Она направлена на изучение особенности привязанности к близким людям. Опросник имеет две шкалы — **Избегание** и **Беспокойство** и состоит из **36 вопросов**, по 18 из которых относятся к каждой из шкал методики.

В 2015 году Н.В. Сабельниковой и Д.В. Каширским была выполнена адаптация данной методики на русскоязычной выборке. Получившийся в результате опросник сохранил структуру оригинальной версии теста и включал 30 вопросов. Таким образом, некоторые пункты англоязычной версии не вошли в русскоязычную адаптацию.

В 2023 году Н.В. Сабельникова и Д.В. Каширский предприняли повторную попытку адаптации ECR и в этот раз **все 36 пунктов** оригинальной версии были сохранены и составили содержание русскоязычной версии теста — **ECR-ru**.

ИНСТРУКЦИЯ

Вам будет предложено ответить на несколько вопросов о ваших отношениях с близкими людьми. Эти вопросы касаются ваших отношений с вашими близкими в целом (включая членов семьи, друзей и романтических партнеров).

Для ответов на вопросы пользуйтесь семибалльной шкалой:

- 1 — Абсолютно не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Скорее не согласен, чем согласен
- 4 — Нейтральный ответ
- 5 — Скорее согласен, чем не согласен
- 6 — Согласен
- 7 — Полностью согласен

Отвечайте быстро, первый ответ, который приходит в голову, обычно и есть самый точный.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ТЕКСТ ОПРОСНИКА

1. [] Я стараюсь не показывать близким людям того, как сильно я бываю расстроен(а).
2. [] Я тревожусь о том, что мной могут пренебрегать и избегать меня.
3. [] Мне очень хорошо, когда близкие люди находятся рядом со мной.
4. [] Я довольно много переживаю о моих отношениях с людьми.
5. [] Когда кто-нибудь старается сблизиться со мной, я чувствую, что не допускаю этого.
6. [] Я боюсь, что те, к кому я испытываю теплые чувства, не будут заботиться обо мне так, как я о них.
7. [] Я чувствую дискомфорт, когда кто-то слишком сокращает дистанцию в общении со мной.
8. [] Я довольно много беспокоюсь о том, что могу потерять близких мне людей (близкого человека).
9. [] Я не чувствую себя комфортно, открываясь окружающим.
10. [] Я часто мечтаю о том, чтобы чувства моих близких ко мне были такими же сильными, как и мои чувства к ним.
11. [] Я бы хотел(а) сблизиться со значимыми для меня людьми, но у меня это не получается, т.к. я продолжаю отгораживаться от них.
12. [] Иногда людей отпугивает мое желание слишком тесного общения.

13. [] Меня нервирует, когда люди пытаются чрезмерно сократить нашу дистанцию в общении.
14. [] Я боюсь одиночества.
15. [] Мне нравится делиться своими мыслями и чувствами с окружающими.
16. [] Мне нравится быть с людьми на короткой ноге (общаться слишком тесно), но это иногда их отталкивает.
17. [] Я стараюсь избегать слишком близких отношений.
18. [] Для меня важны подтверждения того, что близкий человек на самом деле заботится обо мне.
19. [] Я легко сближаюсь с людьми.
20. [] Иногда я ловлю себя на том, что я пытаюсь заставить окружающих проявлять больше чувств и преданности, чем они могли бы.
21. [] Мне трудно себе позволить полагаться на окружающих.
22. [] Я не особенно беспокоюсь о том, что окружающие могут отказаться общаться со мной.
23. [] Я предпочитаю слишком не сближаться с людьми.
24. [] Если близкий мне человек не проявляет ко мне интереса, то меня это или злит, или расстраивает.
25. [] Я рассказываю близким людям обо всем.
26. [] Я вижу, что человеку, к которому я испытываю теплые чувства, не нужна та степень близости, в какой нуждаюсь я.
27. [] Я обычно обсуждаю мои проблемы и заботы с близкими людьми.
28. [] Когда близкий мне человек отсутствует рядом, я чувствую тревогу и беспокойство.
29. [] Мне легко полагаться на других людей.
30. [] Я переживаю, когда человек, к которому я испытываю теплые чувства, проводит со мной меньше времени, чем мне бы хотелось.
31. [] Мне нетрудно попросить близкого человека о совете, помощи или сопереживании.
32. [] Я нервничаю, если мой близкий человек отсутствует тогда, когда я нуждаюсь в нем.
33. [] Обращение к близким людям помогает мне в трудные времена.
34. [] Я очень плохо себя чувствую, когда окружающие осуждают меня.
35. [] Я обращаюсь к близким людям по разным поводам, включая поддержку и одобрение.
36. [] Я обижаюсь, когда близкий человек проводит время не со мной.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Методика состоит из 36 вопросов и содержит две шкалы: «**Избегание**» и «**Беспокойство**».

- **Шаг 1. Переведение ответов в баллы**

За каждый поставленный в протоколе ответ испытуемому начисляется определенный балл по следующим правилам:

В прямую шкалу (1 = 1 балл, 2 = 2 балла, 3 = 3 балла, 4 = 4 балла, 5 = 5 баллов, 6 = 6 баллов, 7 = 7 баллов) переводятся ответы на следующие вопросы: **1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 18, 20, 21, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36.**

В обратную шкалу (1 = 7 баллов, 2 = 6 баллов, 3 = 5 баллов, 4 = 4 балла, 5 = 3 балла, 6 = 2 балла, 7 = 1 балл) переводятся ответы на остальные вопросы: **3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35.**

Все дальнейшие вычисления (Шаг 2, Шаг 3) производятся с баллами.

- **Шаг 2. Подсчет баллов по шкалам «Избегание» и «Беспокойство»**

Шкала 1. Избегание. Необходимо просуммировать полученные испытуемым баллы по **нечетным вопросам** (1, 3, 5 и т.д.), разделить полученную сумму на 18 и округлить до десятых.

Шкала 2. Беспокойство (тревожность). Производится суммирование баллов по **четным вопросам** (2, 4, 6 и т.д.), деление результата на 18 и округление до десятых.

- **Шаг 3. Выявление типа привязанности**

Производится суммирование баллов по соответствующим вопросам для каждого типа привязанности, после чего каждая из четырех полученных сумм для каждого типа привязанности делится на число вопросов:

Типы привязанности:

Избегающий тип (Тип А). Производится суммирование баллов, набранных испытуемым по следующим вопросам: **1, 5, 11, 12, 13, 23, 31, 33, 35.** Далее полученная сумма делится на 9 и округляется до десятых.

Надежный тип (Тип В). Производится суммирование баллов, набранных испытуемым по следующим вопросам: **7, 9, 15, 19, 21, 25, 27, 29.** Результат делится на 8 и округляется до десятых.

Зависимый тип (Тип С). Производится суммирование баллов, набранных испытуемым по следующим вопросам: **2, 3, 4, 8, 10, 14, 16, 18, 20, 24, 28, 30, 32, 34, 36.** Результат делится на 15 и округляется до десятых.

Отстраненный тип (Тип D). Производится суммирование баллов, набранных испытуемым по следующим вопросам: **6, 17, 22, 26.** Результат делится на 4 и округляется до десятых.

ТЕСТОВЫЕ НОРМЫ

Типы привязанности	Избегающий	Надежный	Зависимый	Отстраненный
Mean	3,118	3,649	4,173	3,731
Std. Deviation	0,932	1,119	1,029	1,221

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Надежный тип

Такой человек довольно легко становится близким к другим, чувствует себя уверенно, опираясь на других. Ему комфортно и в том случае, когда и другие люди зависят от него, опираются на него в жизни.

Тревожно-амбивалентный (зависимый) тип

Такой человек стремится к полной эмоциональной близости к другим людям, но часто обнаруживает, что другие не отвечают ему взаимностью. Ему некомфортно без близких отношений, и он беспокоится, что другие люди не ценят его в той мере, в какой он ценит их. Обычно его потребность в любви и во внимании со стороны других людей не насыщается.

Отстраненный (избегающе-отвергающий) тип

Такому человеку вполне комфортно без близких отношений, ему очень важно чувствовать себя независимым и самостоятельным. Он предпочитает не зависеть от других, и чтобы другие не зависели от него.

Избегающе-опасающийся (избегающий) тип

Этот человек чувствует себя некомфортно, сближаясь с другими людьми. Ему хотелось бы иметь эмоционально близкие отношения с другими людьми, но доверять им полностью он не может. Он боится, что чрезмерная открытость может причинить ему неприятности (доставить боль, ранить). Поэтому лучше не приближаться к другим слишком близко.

ТЕСТ СЕПАРАЦИОННОЙ ТРЕВОГИ ВЗРОСЛЫХ (ASA-27)

ADULT SEPARATION ANXIETY QUESTIONNAIRE

АВТОРЫ: А. MANICAVASAGAR ET AL., 2003

АДАПТАЦИЯ: А.А. ДИТЮК, 2016

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Как правило, специалисты по психическому здоровью не диагностируют сепарационную тревогу у людей, достигших 18 лет. Однако ряд исследований [Silove et al., 1993, 1996] выявил среди множества проявлений тревожных расстройств у взрослых специфическую форму тревоги, которая отражает совокупность симптомов сепарационной тревоги, наблюдаемых в детстве; при этом многие из них могут модифицироваться. Например, в зрелом возрасте симптомы сепарационной тревоги могут проявляться как выраженным беспокойством по поводу разлуки (реальной или воображаемой), так и по поводу чрезмерной близости в межличностных отношениях с супругами, детьми или родителями.

Такие взрослые испытывают фрустрирующие ограничения, вызванные необходимостью поддержания специфического вида отношений (сверхблизости или эмоционального разрыва) с ключевыми фигурами привязанности, что может затруднять социальную адаптацию личности и влиять на удовлетворенность межличностными отношениями с объектами вторичных привязанностей [Вапра, 2009; Silove et al., 1993, 1996]. Чаще всего исследователи датируют возникновение сепарационной тревоги ранними годами жизни, предполагая существование преемственности между детской и взрослой формами сепарационного расстройства [Puig-Antich, 1980; Shaffer et al., 1989].

Большинство существующих методик для диагностики сепарационной тревоги, как правило, направлены на симптомы, проявляющиеся в детском возрасте. Диагностика соответствующей симптоматики происходит как на основании бесед и наблюдений за детьми, так и из сведений, сообщаемых родителями [Boyce, Parker, 1989; Feeney et al., 1994; George et al., 1985; Silove et al., 1993]. Например, испытание разлукой [Gilbert et al., 1996; Hock et al., 1989], многомерные опросники тревожности у детей [Birmaher et al., 1997; Robins et al., 1981, 1988].

Взрослая форма сепарационной тревоги описывалась и изучалась в серии зарубежных исследований [Hansberg, 1980a, 1980b; Silove et al., 1993, 1996]. Была выявлена повышенная выраженность симптомов сепарационной тревоги в юношеском возрасте, предпринята попытка дифференциации пациентов с преобладанием симптоматики тревоги отделения среди пациентов с различными формами тревожных расстройств. Сильная взаимосвязь была обнаружена между диагнозом сепарационного расстройства у детей и того же предполагаемого диагноза у их родителей (82%) [March et al., 1997]. Никакие другие родительские тревожные или депрессивные расстройства не обнаруживали корреляций с сепарационным расстройством.

Также существует методика, разработанная Е. Хок (Е. Hock) и др. [Crabtree, Miller, 1991; Hock et al., 1989] для измерения материнской привязанности к младенцам, где выделена шкала материнской сепарационной тревоги. Сама сепарационная тревога определена авторами как «неприятное эмоциональное состояние, отражающее опасения матери о потере своего ребёнка» [Crabtree, Miller, 1991, с. 146]. Однако подобное определение не описывает

всю палитру выраженности сепарационной тревоги в зрелом возрасте и, соответственно, не может быть достаточным для общей оценки данного феномена.

В другом исследовании [Birmaher et al., 1997] удалось обнаружить более высокий уровень гиперопеки у матерей, чьи дети страдали от сепарационного расстройства, по сравнению с матерями детей, страдающих от панического расстройства. Данные этих исследований свидетельствуют о высокой степени специфичности к семейному формированию симптомов сепарационной тревоги и служат дополнительными доказательствами гипотезы о том, что причины возникновения сепарационной тревоги во взрослом возрасте могут быть отличны от причин возникновения других тревожных расстройств.

Также существует ретроспективный способ измерения сепарационной тревоги, основанный на воспоминаниях о проявлении сепарационной тревоги за первые 18 лет жизни [First et al., 1997].

Проявление симптомов сепарационной тревоги у людей более старшего возраста (старше 18 лет) впервые начало изучаться В. Маникавасагер и др. [Manicavasagar et al., 1997a, 1997b, 1999, 2000]. В дальнейших исследованиях авторы приходят к выводу, что, дебютировав в юношеском возрасте, сепарационная тревога может развиться в сепарационное расстройство во взрослом возрасте, которое затруднит социальную адаптацию личности [Manicavasagar et al., 2000, 2003]. На основе слабоструктурированного интервью для выявления сепарационной тревоги у взрослых авторы создали опросник Adult Separation Anxiety Questionnaire (ASA-27), измеряющий выраженность сепарационной тревоги у людей старше 18 лет [Manicavasagar et al., 2003].

Методика Adult Separation Anxiety Questionnaire (ASA-27) [Manicavasagar et al., 2003] содержит 27 вопросов, феноменологически схожих с некоторыми критериями сепарационного расстройства детского возраста, описанными в Международной классификации болезней (МКБ-10) и в американском руководстве по диагностике и статистике психических расстройств DSM-IV. Примеры представлены в Приложении В.

Каждый пункт опросника оценивается по четырехбалльной шкале от 0 до 3, где 0 соответствует утверждению «это никогда не случается», а 3 соответствует утверждению «это случается очень часто». Представленные утверждения описывают состояния, которые респондент, возможно, испытал, будучи уже взрослым человеком (старше 18 лет). Предлагается поставить отметку в соответствующей графе в зависимости от того, как часто он отмечал (-ет) у себя описываемое состояние.

ИНСТРУКЦИЯ

Следующие утверждения описывают состояния, которые Вы, возможно, испытали, будучи уже взрослым человеком (старше 18 лет). Поставьте галочку в соответствующей графе, в зависимости от того, как часто вы испытываете описываемое состояние. Пожалуйста, не забудьте ответить на все вопросы.

Утверждение	Это происходит очень часто (постоянно)	Это происходит довольно часто	Это происходит иногда	Это никогда не происходило
1. Вы чувствуете себя в большей безопасности (спокойнее), когда находитесь дома с близкими людьми.				
2. Случалось ли, что Вам было трудно покинуть дом даже на несколько часов?				
3. Бывало ли, что Вы носили с собой какую-нибудь вещь, которая дарила Вам чувство безопасности или комфорта?				
4. Бывало ли, что Вы очень волновались, перед тем как выйти из дома и отправиться в долгую поездку?				
5. Страдаете ли Вы от ночных кошмаров или фантазий о том, что будете разлучены с кем-то из близких?				
6. Приходилось ли Вам сильно волноваться, прежде чем покинуть кого-то из близких, когда уезжали в путешествие?				
7. Вы очень расстраиваетесь, когда обычный распорядок дня нарушается?				
8. Бывало ли, что Вы беспокоились о слишком эмоциональных отношениях с близкими Вам людьми? Например, что слишком привязались к кому-то?				
9. Испытывали ли Вы такие симптомы, как головные боли, боли в животе и тошноту (или другие), когда Вам нужно было покинуть дом (перед уходом на учёбу, работу и пр.)?				
10. Считаете ли Вы, что Вы слишком много говорите для того, чтобы удерживать людей рядом?				

11. Приходилось ли Вам сильно тревожиться о том, где находятся Ваши близкие, когда Вас нет рядом? Например, когда Вы уходите на работу или выходите из дома?				
12. Бывало ли Вам трудно уснуть, если приходилось ночью оставаться дома в одиночестве?				
13. Замечали ли Вы, что лучше засыпаете, если слышите голоса близких или звук телевизора / радио?				
14. Вы сильно огорчаетесь, когда думаете о возможной разлуке с близкими людьми?				
15. Страдаете ли Вы от кошмаров или фантазий о том, что находитесь вдали от дома?				
16. Часто ли Вы беспокоитесь о том, что кто-то из близких попадёт в автомобильную аварию или заболеет смертельной болезнью и т.п.?				
17. Вас очень расстраивают изменения в Вашем обычном ежедневном графике, если они мешают встречам с близкими?				
18. Бывало ли, что Вы сильно волновались о родных и близких, когда разлучались с ними?				
19. Вы спите лучше, если в доме или в спальне горит свет?				
20. Стараетесь ли Вы как можно реже находиться дома в одиночестве, особенно когда близких людей нет рядом?				
21. Вы страдаете от внезапных приступов беспокойства или паники (например, от внезапной дрожи, потливости, одышки, учащённого сердцебиения), когда думаете о том, что придется покинуть близких людей, или о том, что они Вас покинут?				
22. Испытываете ли Вы большее беспокойство, если не говорите с близкими людьми по телефону регулярно, например, ежедневно?				
23. Боитесь ли Вы, что будете не в состоянии справиться с трудностями, если кто-то, кто заботится о Вас, Вас покинет?				
24. Вы страдали от внезапных приступов беспокойства или паники (например, от внезапной дрожи, потливости,				

одышки, учащённого сердцебиения), когда находились вдали от близких?				
25. Приходилось ли Вам сильно волноваться из-за того, что какие-то события могут разлучить Вас с близкими? Например, необходимость отъезда, работа?				
26. Вы слышите от близких, что Вы много говорите?				
27. Вас когда-нибудь беспокоило, что Ваши отношения с некоторыми людьми настолько близки, что это может привести к проблемам?				

**СООТВЕТСТВИЕ ВОПРОСОВ МЕТОДИКИ ASA-27
КРИТЕРИЯМ СЕПАРАЦИОННОГО РАССТРОЙСТВА В МКБ-10**

Симптомы тревожного расстройства у детей, вызванного разлукой F.93.0	Примеры соответствующих вопросов из методики ASA-27
1. Выраженные повторяющиеся симптомы дистресса при ожидаемой или актуальной разлуке с объектом привязанности или домом.	11. Приходилось ли Вам сильно тревожиться о том, где находятся Ваши близкие, когда Вас нет рядом? Например, когда Вы уходите на работу или выходите из дома? 14. Вы сильно огорчаетесь, когда думаете о возможной разлуке с близкими людьми? 18. Бывало ли, что Вы сильно волновались о родных и близких, когда разлучались с ними? 23. Боитесь ли Вы, что будете не в состоянии справиться с трудностями, если кто-то, кто заботится о Вас, Вас покинет?
2. Стойкое чрезмерное беспокойство об утрате объекта привязанности или его благополучии.	16. Часто ли Вы беспокоитесь о том, что кто-то из близких попадёт в автомобильную аварию или заболеет смертельной болезнью и т.п.?
3. Стойкое и чрезмерно выраженное беспокойство о том, что какое-либо неблагоприятное событие приведет к разлуке с главным объектом привязанности.	25. Приходилось ли Вам сильно волноваться из-за того, что какие-то события могут разлучить Вас с близкими? Например, необходимость отъезда, работа?
4. Упорное нежелание или отказ идти в школу (или в какие-либо другие места) из-за страха перед разделением.	2. Случалось ли, что Вам было трудно покинуть дом даже на несколько часов? 6. Приходилось ли Вам сильно волноваться, прежде чем покинуть кого-то из близких, когда уезжали в путешествие?
5. Устойчивый и чрезмерно выраженный страх остаться одному, нежелание находиться без главных объектов привязанности у себя дома или в других местах.	1. Вы чувствуете себя в большей безопасности (спокойнее), когда находитесь дома с близкими людьми. 20. Стараетесь ли Вы как можно реже находиться дома в одиночестве, особенно когда близких людей нет рядом?
6. Упорное нежелание или отказ засыпать без главного объекта привязанности или нарушения сна вдали от дома.	12. Бывало ли Вам трудно уснуть, если приходилось ночью оставаться дома в одиночестве?

	13. Замечали ли Вы, что лучше засыпаете, если слышите голоса близких или звук телевизора / радио?
7. Повторяющиеся ночные кошмары, связанные с темой разделения.	5. Страдаете ли Вы от ночных кошмаров или фантазий о том, что будете разлучены с кем-то из близких? 15. Страдаете ли Вы от кошмаров или фантазий о том, что находитесь вдали от дома?
8. Повторяющиеся жалобы на физические симптомы (такие как головная боль, боли в животе, тошнота или рвота) при актуальной или ожидаемой разлуке с главными объектами привязанности.	9. Испытывали ли Вы такие симптомы, как головные боли, боли в животе и тошноту (или другие), когда Вам нужно было покинуть дом (перед уходом на учёбу, работу и пр.)? 22. Испытываете ли Вы большее беспокойство, если не говорите с близкими людьми по телефону регулярно, например, ежедневно?

По количеству набранных баллов можно выделить четыре степени выраженности сепарационной тревоги (СТ): 0–18 баллов – низкий уровень СТ; 19–37 – средний уровень СТ; 38–56 – высокий уровень СТ; выше 57 – очень высокий уровень СТ.

ШКАЛА ДИАДИЧЕСКОЙ СОГЛАСОВАННОСТИ (DAS)

THE DYADIC ADJUSTMENT SCALE

АВТОР: G.B. SPANIER, 1976

АДАПТАЦИЯ: Д.Г. АЙВАЗОВА, Е.Л. ГОРЛОВА, Д.В. КАШИРСКИЙ, Н.В.

САБЕЛЬНИКОВА, 2020

Инструкция. В отношениях большинства пар случаются разногласия. Пожалуйста, укажите в приведенном ниже списке приблизительную степень согласия или несогласия между Вами и Вашим партнером по каждому из пунктов.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

№ п/п	Название	Всегда согласна	Почти всегда согласна	Иногда не согласна	Часто не согласна	Почти всегда не согласна	Всегда не согласна
1	Религиозные вопросы	5	4	3	2	1	0
2	Проявление привязанности	5	4	3	2	1	0
3	Друзья	5	4	3	2	1	0
4	Сексуальные отношения	5	4	3	2	1	0
5	Жизненная философия	5	4	3	2	1	0
6	Способы взаимодействия с родственниками супруга	5	4	3	2	1	0
7	Интересы, касающиеся проведения досуга	5	4	3	2	1	0
8	Решения о карьерном продвижении	5	4	3	2	1	0
9	Как часто Вы обсуждаете или рассматривали ли Вы когда-либо возможность развода, расставания, прекращения ваших отношений?	0	1	2	3	4	5
10	Как часто Вы или Ваш партнер уходите из дома после ссоры?	0	1	2	3	4	5
11	В целом, как часто Вы находите, что между Вами и партнером все в порядке?	5	4	3	2	1	0

12	Уверены ли Вы в своем партнере, можете ли Вы положиться на него?	5	4	3	2	1	0
13	Вы когда-либо сожалели о том, что сочетались браком (или жили вместе) со своим партнером?	0	1	2	3	4	5

Как часто между Вами и Вашим партнером происходят следующие события?

№ п/п	Название	Никогда	Менее 1 раза в месяц	Один или два раза в месяц	Один или два раза в неделю	Раз в день	Более часто
14	Стимулирующий обмен идеями	0	1	2	3	4	5
15	Смех вместе	0	1	2	3	4	5
16	Спокойное обсуждение чего-либо	0	1	2	3	4	5
17	Работа над совместным проектом	0	1	2	3	4	5

Есть вещи, по которым в парах иногда бывает согласие, а иногда нет. Укажите, были ли причиной разногласий во мнениях или проблем в отношениях в течение последних нескольких недель следующие моменты:

№ п/п	Название	Да	Нет
18	Слишком сильная усталость для сексуального контакта	0	1
19	Отсутствие проявления любви к своему партнеру	0	1

20. Какое из нижеуказанных утверждений наиболее полно описывает Ваши ощущения относительно будущего ваших отношений?

Балл	Утверждение
5	Я отчаянно хочу, чтобы наши отношения успешно сложились, и для достижения этого я готов(а) практически на все.
4	Я очень хочу, чтобы наши отношения успешно сложились, и буду делать все, что могу, чтобы этого добиться.
3	Я очень хочу, чтобы наши отношения успешно сложились, и готова внести свой вклад в достижение этого.
2	Было бы хорошо, если бы наши отношения успешно сложились, но я не в состоянии прикладывать намного больше усилий, чем я делаю это сейчас.
1	Было бы хорошо, если бы наши отношения успешно сложились, однако я отказываюсь делать больше, чем я делаю сейчас, для поддержания отношений.
0	Мои отношения никогда не были успешными и нет ничего, что я мог(ла) бы сделать для сохранения этих отношений.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

Баллы по вспомогательным шкалам суммируются в соответствии со шкалой Ликерта, представленной по каждому вопросу в бланке выше.

Субшкалы:

- Субшкала 1. «Согласие» — пункты 1, 3, 5—8.
- Субшкала 2. «Удовлетворенность отношениями» — пункты 9—13, 20.
- Субшкала 3. «Сплоченность» — пункты 14—17.
- Субшкала 4. "Эмоциональная экспрессия" — пункты 2, 4, 18, 19.

Интегральная шкала — сумма баллов по всем четырем шкалам, показывает уровень супружеской согласованности (уровень адаптированности супругов в диаде).

СОЦИАЛЬНАЯ АНКЕТА

№	Вопрос	Ваш ответ
1	Псевдоним семьи	
2	Ваш пол	
3	Ваш возраст	
4	Ваше образование (верное подчеркнуть)	среднее, среднее специальное, неоконченное высшее, высшее, более одного высшего
5	Сколько лет Вы обучались после окончания школы?	
6	В каком браке Вы состоите? (верное подчеркнуть)	официальный, гражданский
7	Какой для Вас этот брак по счету?	
8	В каком возрасте Вы заключили Ваш брак?	
9	Как вы выбрали пару? (верное подчеркнуть)	Пару для вас выбрала ваша семья Самостоятельно И вы, и ваша семья совместно выбрали пару Иначе
10	Если Вы состоите в официальном браке, то сколько лет до этого Вы состояли в гражданском браке?	
11	Есть ли у вас дети? Укажите возраст и пол детей	
12	В каком городе (поселке) Вы живете?	
13	Вы с партнером по браку живете отдельно от родителей?	
14	Ваша этническая принадлежность?	
15	Ваша религиозная вера?	
16	Работаете ли Вы в настоящее время? (верное подчеркнуть)	Нет Работаю сдельно (фриланс) Работаю по найму Ищу работу Иначе
17	Можно ли сказать, что Вас в целом устраивает Ваша работа?	
18	К какой группе по уровню дохода вы бы отнесли Вашу семью? (верное подчеркнуть)	Денег хватает только на еду Хватает на еду и одежду Хватает на еду, одежду, отпуск.
19	Насколько Вас устраивают Ваши нынешние отношения в паре? (верное подчеркнуть)	Полностью устраивают В целом устраивают Скорее устраивают, чем не устраивают Примерно на 50% устраивают Скорее не устраивают, чем устраивают Мало устраивают< Абсолютно не устраивают

ОПРОСНИК «РОДИТЕЛЬСКОЕ РЕФЛЕКСИВНОЕ ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ» (PRFQ)

PARENTAL REFLECTIVE FUNCTIONING QUESTIONNAIRE

АВТОРЫ: P. LUYTEN ET AL., 2017

АДАПТАЦИЯ: О.А. КАМСКАЯ, М.А. ОДИНЦОВА, Н.П. РАДЧИКОВА, Е.В. ГУРОВА,
2023

ИНСТРУКЦИЯ: ниже перечислены утверждения, касающиеся Вас и Вашего ребенка.

Прочитайте каждый пункт и решите, согласны Вы или не согласны с каждым из них и в какой степени. Используйте следующую шкалу оценок, поставив 7, если Вы полностью согласны, и 1, если Вы полностью не согласны. Средняя оценка — 4 — если Вы нейтральны или не определились с ответом.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ШКАЛА ОЦЕНКИ:

- 1 — Полностью не согласен
- 2 — Не согласен
- 3 — Скорее не согласен
- 4 — Не определился
- 5 — Скорее согласен
- 6 — Согласен
- 7 — Полностью согласен

УТВЕРЖДЕНИЯ:

1. ☐ Я уверен(а), что мой ребенок меня любит, только когда он или она улыбается мне
2. ☐ Я всегда знаю, чего хочет мой ребенок
3. ☐ Я размышляю о причинах, по которым мой ребенок чувствует и ведет себя именно так
4. ☐ Среди незнакомых людей мой ребенок может расплакаться (капризничать/плохо вести себя), чтобы поставить меня в неловкое положение
5. ☐ Я прекрасно умею читать мысли своего ребенка
6. ☐ Я очень интересуюсь, о чем думает и что чувствует мой ребенок
7. ☐ Часто поведение моего ребенка слишком сильно сбивает с толку, чтобы пытаться объяснить его
8. ☐ Я всегда могу предсказать, что сделает мой ребенок

9. [] Часто мне любопытно узнать, что чувствует мой ребенок
10. [] Иногда мой ребенок начинает плохо чувствовать себя (заболевает), чтобы помешать мне заниматься тем, чем я хочу
11. [] Иногда я могу неправильно понять реакции своего ребенка
12. [] Я стараюсь смотреть на ситуацию глазами моего ребенка
13. [] Когда мой ребенок капризничает (вредничает), он (она) это делает, только чтобы разозлить меня
14. [] Я всегда знаю, почему я поступаю с моим ребенком именно так
15. [] Я стараюсь понять, почему мой ребенок плохо ведет себя
16. [] Я всегда знаю, почему мой ребенок действует тем или иным образом

ПОДСЧЕТ РЕЗУЛЬТАТОВ

Предрефлексия (ПР)

- Пункты: 1, 4, 7, 10, 13
- Формула: $(1+4+7+10+13)/5$

Уверенность (Ув)

- Пункты: 2, 5, 8, 11*, 14, 16
- Формула: $(2+5+8+11^*+14+16)/6$
- Примечание: 11* — пункт с обратным кодированием

Интерес и любопытство (ИЛ)

- Пункты: 3, 6, 9, 12, 15
- Формула: $(3+6+9+12+15)/5$

ОСОБЕННОСТИ ПОДСЧЕТА: пункт 11 имеет обратное кодирование, баллы по шкалам являются средним значением пунктов.

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ: оптимальные уровни рефлексивного функционирования родителей выражаются сочетанием средних и высоких баллов по шкалам ИЛ и Ув и более низких по шкале ПР.

ШКАЛА МАТЕРИНСКОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ В ПРЕНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД (MAAS)

MATERNAL ANTENATAL ATTACHMENT SCALE

АВТОР: J. CONDON, 1993

АДАПТАЦИЯ: С.С. САВЕНЫШЕВА, В.О. АНИКИНА, М.Е. БЛОХ, 2022

Инструкция: ниже представлены вопросы, касающиеся Ваших мыслей и чувств о Вашем развивающемся внутриутробно ребенке. Пожалуйста, выберите только один ответ на каждый вопрос.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

1. За прошедшие две недели я думала или была поглощена мыслями о ребенке внутри меня:

- ☐ Почти всё время
- ☐ Очень часто
- ☐ Часто
- ☐ Время от времени
- ☐ Совсем нет

2. В прошедшие две недели, когда я говорила или думала о развивающемся внутри меня ребенке, чувства, которые я испытывала, были:

- ☐ Очень слабыми или их не было
- ☐ Достаточно слабыми
- ☐ Средними по выраженности
- ☐ Достаточно сильными
- ☐ Очень сильными

3. В прошедшие две недели мои чувства о моем ребенке были:

- ☐ Очень позитивными
- ☐ Преимущественно позитивными
- ☐ Смешанными (смесь позитивных и негативных чувств)
- ☐ Преимущественно негативными
- ☐ Очень негативными

4. За прошедшие две недели у меня возникало желание прочитать или получить информацию о растущем ребенке. Это желание было:

- ☐ Очень слабым или совсем не возникало
- ☐ Достаточно слабым
- ☐ Ни сильным, ни слабым
- ☐ Умеренно сильным
- ☐ Очень сильным

5. За прошедшие две недели я пыталась представить, как действительно выглядит сейчас мой растущий ребенок:

- ☐ Почти всё время
- ☐ Очень часто
- ☐ Часто
- ☐ Время от времени
- ☐ Совсем не пыталась

6. За прошедшие две недели я думала о развивающемся ребенке большей частью как о:

- ☐ Настоящей личности со своими характеристиками и особенностями
- ☐ О ребенке, таком же, как другие дети
- ☐ О человеческом существе
- ☐ О живом существе
- ☐ О создании, еще в действительности не существующем

7. В прошедшие две недели я чувствовала, что благополучие ребенка внутри меня зависит от меня:

- ☐ Полностью
- ☐ Во многом
- ☐ Умеренно
- ☐ Немного
- ☐ Совсем не зависит

8. В прошедшие две недели, я замечала, что разговариваю с ребенком, когда я одна:

- ☐ Нет, совсем не разговариваю
- ☐ Время от времени
- ☐ Часто
- ☐ Очень часто
- ☐ Почти всё время, когда я одна

9. В прошедшие две недели, когда я думала (или говорила) о моем ребенке, мои мысли:

- ☐ Были всегда нежными и любящими
- ☐ Были преимущественно нежными и любящими
- ☐ Были смесью нежности и раздражения
- ☐ Содержали немного раздражения
- ☐ Содержали большое количество раздражения

10. Представление о том, как выглядит ребенок внутри меня:

- ☐ Очень четкое
- ☐ Довольно четкое
- ☐ Довольно расплывчатое
- ☐ Очень расплывчатое
- ☐ У меня совсем нет никакого представления

11. В течение прошедших 2 недель, когда я думала о моем ребенке, у меня возникали чувства:

- ☐ Сильной грусти
- ☐ Умеренной грусти
- ☐ Смеси счастья и грусти
- ☐ Умеренного счастья
- ☐ Сильного счастья

12. Некоторые женщины временами бывают так раздражены ребенком внутри себя, что им кажется, что они хотят навредить ему или наказать его:

- ☐ Я не могла бы представить, что я когда-либо чувствовала подобное
- ☐ Я могу представить, что я могла бы иногда чувствовать себя подобным образом, но на самом деле никогда не чувствовала подобное
- ☐ Однажды я чувствовала себя подобным образом
- ☐ Я чувствую себя время от времени подобным образом
- ☐ Я часто чувствую себя подобным образом

13. Последние две недели я чувствовала:

- ☐ Сильную эмоциональную дистанцию (холодность/сдержанность) в отношении к своему ребенку
- ☐ Умеренную эмоциональную дистанцию в отношении к своему ребенку
- ☐ Слабо выраженную эмоциональную близость к своему ребенку
- ☐ Эмоциональную близость к своему ребенку
- ☐ Очень выраженную эмоциональную близость к своему ребенку

14. Последние две недели я была внимательна к тому, что я ем, чтобы быть уверенной, что ребенок получает хорошее питание:

- ☐ Совсем нет
- ☐ Один или два раза, когда я питалась
- ☐ Время от времени, когда я ем
- ☐ Достаточно часто, когда я ем
- ☐ Каждый раз, когда я ем

15. Когда я впервые увижу своего ребенка после рождения, я почувствую:

- ☐ Сильную привязанность
- ☐ В основном привязанность
- ☐ Мне может что-то не понравиться во внешности ребенка
- ☐ Мне не понравится довольно многое во внешности ребенка
- ☐ В основном мне он не понравится

16. Когда мой ребенок родится, я хотела бы взять ребенка:

- ☐ Сразу
- ☐ После того, как его завернут в пеленку
- ☐ После того, как его помогут
- ☐ Спустя несколько часов, как все успокоится
- ☐ На следующий день

17. За прошедшие две недели у меня были сновидения о беременности или ребенке:

- ☐ Совсем нет
- ☐ Время от времени
- ☐ Часто
- ☐ Очень часто
- ☐ Почти каждую ночь

18. За прошедшие две недели я замечала, что ощущаю или потираю рукой внешнюю часть живота – там, где находится ребенок:

- ☐ Много раз за день
- ☐ По крайней мере раз в день
- ☐ Время от времени
- ☐ Только раз
- ☐ Никогда

19. Если бы беременность прервалась в это время (из-за выкидыша или другого случайного события) без какой-либо боли или вреда для меня, я предполагаю, что я бы почувствовала себя:

- ☐ Очень печальной
- ☐ Умеренно печальной
- ☐ Нейтрально (то есть, ни печальной, ни довольной, или смешанные чувства)
- ☐ Довольной
- ☐ Очень довольной

КЛЮЧ К МЕТОДИКЕ "ПРЕНАТАЛЬНАЯ ПРИВЯЗАННОСТЬ МАТЕРИ К РЕБЕНКУ" (MAAS)

Система оценки:

- 1-й вариант ответа = 1 балл
- 2-й вариант ответа = 2 балла
- 3-й вариант ответа = 3 балла
- 4-й вариант ответа = 4 балла
- 5-й вариант ответа = 5 балла

ВАЖНО: Пункты, отмеченные (*), считаются с обратной шкалой:

5 баллов = 1 балл, 4 балла = 2 балла, 3 балла = 3 балла, 2 балла = 4 балла, 1 балл = 5 баллов

Шкалы методики:

1. Качество привязанности — пункты: 3*, 6*, 9*, 10*, 11, 12*, 13, 15*, 16*, 19* // максимальный балл: 50
2. Интенсивность включения (время, затрачиваемое на поведение привязанности) — пункты: 1*, 2, 4, 5*, 8, 14, 17, 18* // максимальный балл: 40
3. Общий показатель привязанности — пункты: 1*, 2, 3*, 4, 5*, 6*, 7*, 8, 9*, 10*, 11, 12*, 13, 14, 15*, 16*, 17, 18*, 19* // максимальный балл: 95
4. Когнитивный компонент привязанности — пункты: 1*, 4, 5*, 6*, 9*, 10* // максимальный балл: 30
5. Эмоциональный компонент привязанности — пункты: 2, 3*, 11, 13, 15*, 17, 19* // максимальный балл: 35
6. Поведенческий компонент привязанности — пункты 7*, 8, 12*, 14, 16*, 18* // максимальный балл: 30

Примечание:

- Чем выше балл по шкале, тем сильнее выражена пренатальная привязанность матери к ребенку
- Пункты со * требуют обращения шкалы при подсчете

Обратная шкала (для пунктов со звездочкой): 1-й ответ = 5 баллов; 2-й ответ = 4 балла; 3-й ответ = 3 балла; 4-й ответ = 2 балла; 5-й ответ = 1 балл

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ОПРОСНИК ТРАВМЫ (ITQ-RU)

INTERNATIONAL TRAUMA QUESTIONNAIRE

АВТОРЫ: М. CLOITRE ET AL., 2018

АДАПТАЦИЯ: М.А. ПАДУН, Ю.В. БЫХОВЕЦ, Н.Н. КАЗЫМОВА, Ю.Е. ЧЕНЦОВА-ДАТТОН, 2022

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, опишите ситуацию из Вашего личного опыта, которая до сих пор беспокоит Вас. Эта ситуация могла произойти однократно или повторяться много раз. Ответьте на вопросы, имеющие отношение к этому опыту.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Краткое описание этой ситуации:

Когда это произошло?

- ☐ Менее 6 месяцев назад
- ☐ От 6 до 12 месяцев назад
- ☐ От 1 до 5 лет назад
- ☐ От 5 до 10 лет назад
- ☐ От 10 до 20 лет назад
- ☐ Более 20 лет назад

ОСНОВНЫЕ ВОПРОСЫ

Ниже приведен список проблем, о которых иногда сообщают люди, столкнувшиеся с травматическими или стрессовыми событиями. Пожалуйста, прочитайте каждый пункт внимательно и выберите тот вариант ответа, который отражает, насколько сильно Вы были обеспокоены этой проблемой в течение последнего месяца.

Пункты опросника	Обозначение	Совсем нет	Немного	Умеренно	Довольно сильно	Очень сильно
1. Тяжелые сны, воспроизводящие часть этого опыта или явно связанные с этим опытом?	Re1	0	1	2	3	4
2. Яркие образы или воспоминания, которые иногда приходят в голову, и Вы чувствуете, что случившееся происходит снова здесь и сейчас?	Re2	0	1	2	3	4
3. Избегание внутренних напоминаний о пережитом (например, мыслей, чувств или физических ощущений)?	Av1	0	1	2	3	4
4. Избегание внешних напоминаний о событии (например, людей, мест, разговоров, предметов, действий или ситуаций)?	Av2	0	1	2	3	4
5. Повышенная готовность к опасности, обостренная бдительность или настороженность?	Th1	0	1	2	3	4
6. Чувство нервозности или повышенной пугливости?	Th2	0	1	2	3	4
7. За прошедший месяц описанные выше проблемы повлияли на Ваши отношения или социальную жизнь?	PSL	0	1	2	3	4
8. За прошедший месяц описанные выше проблемы повлияли на Вашу работу или работоспособность?	PW	0	1	2	3	4
9. За прошедший месяц описанные выше проблемы повлияли на другие важные сферы Вашей жизни, такие как воспитание детей, учеба и другие важные занятия?	PO	0	1	2	3	4

Ниже указаны проблемы, которые иногда испытывают люди, столкнувшиеся со стрессовыми или травматическими событиями. Вопросы касаются того, что Вы обычно чувствуете, как Вы обычно думаете о себе и как Вы обычно относитесь к другим. Ответьте, насколько верно каждое утверждение описывает Вас.

Пункты опросника	Обозначение	Совсем нет	Немного	Умеренно	Довольно сильно	Очень сильно
1. Когда я расстроен, мне требуется много времени, чтобы успокоиться	AD1	0	1	2	3	4
2. Я чувствую эмоциональное оцепенение или эмоциональную опустошенность	AD2	0	1	2	3	4
3. Я чувствую себя неудачником	NSC1	0	1	2	3	4
4. Я чувствую себя ничтожным	NSC2	0	1	2	3	4
5. Я чувствую себя отстраненным или отчужденным от людей	DR1	0	1	2	3	4
6. Мне тяжело поддерживать эмоциональную близость с людьми	DR2	0	1	2	3	4
7. За прошедший месяц указанные выше проблемы с эмоциями, представлениями о себе и взаимоотношениями приводили к беспокойству или негативным переживаниям по поводу Ваших отношений или социальной жизни?	DSL	0	1	2	3	4
8. За прошедший месяц указанные выше проблемы с эмоциями, представлениями о себе и взаимоотношениями влияли на Вашу работу или работоспособность?	DW	0	1	2	3	4
9. За прошедший месяц указанные выше проблемы с эмоциями, представлениями о себе и взаимоотношениями влияли на другие важные сферы Вашей жизни, такие как воспитание детей, учеба и другие важные занятия?	DO	0	1	2	3	4

ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Критерии выделения групп «ПТСР», «Нарушения Я» и «КПТСР»

ПТСР (PTSD+)

Респондент считается соответствующим критериям диагностики «ПТСР», если выполнены все нижеследующие условия:

- $Re1 \geq 2$ ИЛИ $Re2 \geq 2$;
- $Av1 \geq 2$ ИЛИ $Av2 \geq 2$;
- $Th1 \geq 2$ ИЛИ $Th2 \geq 2$;
- $PSL \geq 2$ ИЛИ $PW \geq 2$ ИЛИ $PO \geq 2$.

Нарушения Я (DSO+)

Респондент считается соответствующим критерию диагностики «Нарушения Я», если выполнены все нижеследующие условия:

- $AD1 \geq 2$ ИЛИ $AD2 \geq 2$;
- $NSC1 \geq 2$ ИЛИ $NSC2 \geq 2$;
- $DR1 \geq 2$ ИЛИ $DR2 \geq 2$;
- $DSL \geq 2$ ИЛИ $DW \geq 2$ ИЛИ $DO \geq 2$.

Диагностические группы:

1. **Группа «Нет диагноза»:** оба критерия (PTSD+, DSO+) не соблюдаются.
2. **Группа «ПТСР»:** критерий PTSD+ соблюдается, критерий DSO+ не соблюдается.
3. **Группа «Нарушения Я»:** критерий DSO+ соблюдается, критерий PTSD+ не соблюдается.
4. **Группа «КПТСР»:** оба критерия (PTSD+, DSO+) соблюдаются.

Измерение уровней шкал «ПТСР», «Нарушения Я» и «КПТСР»

ПТСР

Для оценки общего уровня выраженности ПТСР сначала рассчитывают средние арифметические по субшкалам:

- $Re = (Re1 + Re2)/2;$
- $Av = (Av1 + Av2)/2;$
- $Th = (Th1 + Th2)/2.$

Затем определяют среднее по шкале: $PTSD = (Re + Av + Th)/3.$

Нарушения Я

Для оценки общего уровня выраженности нарушений Я аналогичным образом рассчитывают средние арифметические по субшкалам:

- $AD = (AD1 + AD2)/2;$
- $NSC = (NSC1 + NSC2)/2;$
- $DR = (DR1 + DR2)/2,$

а затем определяют среднее по шкале: $DSO = (AD + NSC + DR)/3.$

КПТСР

Уровень выраженности КПТСР рассчитывают как среднее арифметическое по обеим шкалам:

$$CPTSD = (PTSD + DSO)/2.$$

ОПРОСНИК ДЕТСКОЙ ТРАВМЫ (СТО)

CHILDHOOD TRAUMA QUESTIONNAIRE

АВТОРЫ: D.P. BERNSTEIN, L. FINK, 1998

АДАПТАЦИЯ: Е.Д. КАСЬЯНОВ, Г.В. РУКАВИШНИКОВ, А.О. КИБИТОВ, Г.Э. МАЗО, 2024

Инструкция. Эти вопросы посвящены Вашему детству и подростковому возрасту. Несмотря на то что вопросы носят личный характер, постарайтесь отвечать максимально откровенно. В каждом вопросе обведите число, соответствующее Вашим ощущениям. Если захотите изменить ответ, перечеркните его крестиком (X) и обведите нужный Вам ответ.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

№	Когда я рос...	Такого никогда не было	Изредка это было так	Периодически это было так	Часто это было так	Очень часто это было так
1	Мне не хватало еды.	1	2	3	4	5
2	Я знал, что обо мне есть кому позаботиться, что меня кто-то защищает.	1	2	3	4	5
3	Кто-то из членов моей семьи называл меня глупым, ленивым, уродливым и другими подобными словами.	1	2	3	4	5
4	Мои родители не могли заботиться о семье из-за того, что были слишком пьяны или слишком одурманены наркотического опьянения.	1	2	3	4	5
5	В семье был человек, благодаря которому я чувствовал, что я нужен и что я особенный.	1	2	3	4	5
6	Мне приходилось ходить в грязной одежде.	1	2	3	4	5
7	Я чувствовал, что меня любят.	1	2	3	4	5
8	Мне казалось, что мои родители жалеют, что я появился на свет.	1	2	3	4	5
9	Кто-то из членов семьи так сильно бил меня, что мне приходилось обращаться за помощью к врачу или меня госпитализировали.	1	2	3	4	5

10	Мне ничего не хотелось помнить в моей семье.	1	2	3	4	5
11	В семье меня били так сильно, что это оставляло ссадины и синяки.	1	2	3	4	5
12	В качестве наказания меня били ремнем, палкой, шнуром или другими травмирующими предметами.	1	2	3	4	5
13	Члены моей семьи заботились друг о друге.	1	2	3	4	5
14	Члены моей семьи говорили мне обидные или оскорбительные вещи.	1	2	3	4	5
15	Я думаю, что подвергался физическому насилию.	1	2	3	4	5
16	У меня было идеальное детство.	1	2	3	4	5
17	Меня били так сильно, что это замечал учитель, сосед или врач.	1	2	3	4	5
18	Я чувствовал, что кто-то из членов моей семьи меня ненавидит.	1	2	3	4	5
19	Люди в моей семье чувствовали близость друг к другу.	1	2	3	4	5
20	Кто-нибудь пытался прикасаться ко мне с сексуальными намерениями, или другие пытались вынудить меня прикасаться к ним таким образом.	1	2	3	4	5
21	Кто-то угрожал мне физической расправой или клеветой, если я откажусь совершать с ним действия сексуального характера.	1	2	3	4	5
22	У меня была лучшая в мире семья.	1	2	3	4	5
23	Кто-то пытался заставить меня смотреть или принимать участие в действиях сексуального характера.	1	2	3	4	5
24	Я вынужден был терпеть домогательства.	1	2	3	4	5
25	Я думаю, что подвергался психологическому насилию.	1	2	3	4	5
26	В случае необходимости меня было кому сводить к врачу.	1	2	3	4	5
27	Я думаю, что подвергался сексуальному насилию.	1	2	3	4	5
28	Для меня семья была опорой и поддержкой.	1	2	3	4	5

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Краткая форма Опросника детской травмы (Childhood Trauma Questionnaire – СТQ) часто используется для изучения ретроспективных сообщений о случаях насилия (abuse) и пренебрежения (neglect). Шкала СТQ, разработанная Бернштейном и Финком, включает в себя 5 категорий злоупотреблений и пренебрежений:

1. **физическое пренебрежение (ФП)** – отсутствие возможности у родителя или опекуна удовлетворить базовые потребности ребенка, такие как питание, одежда, безопасное жилье и доступ к медицинским услугам;
2. **эмоциональное пренебрежение (ЭП)** – неспособность обеспечить ребенка необходимыми эмоциональными и психологическими аспектами, такими как любовь, воспитание и поддержка;
3. **эмоциональное насилие (ЭН)** – вербальные атаки, которые наносят вред самооценке ребенка, содержат унижения или являются направленными против личности ребенка;
4. **физическое насилие (ФН)** – действия, которые приводят к физическому насилию над ребенком, увеличивая риск травм или прямо вызывая их;
5. **сексуальное насилие (СН)** – любые формы сексуального контакта или акты сексуального характера, осуществляемые лицом, обладающим старшинством над ребенком и старшим на 5 и более лет.

Сокращенная версия из 28 пунктов создана на основе оригинального опросника из 70 пунктов. К настоящему моменту психометрические свойства СТQ были проверены на репрезентативной и клинической выборке респондентов различных популяций. Метаанализ исследований, использовавших СТQ, сообщает о следующей распространенности детских травм во всем мире, выявленных ретроспективно: 16,3% – ФП; 18,4% – ЭП; 7,6% и 18% – СН над мальчиками и девочками соответственно; 22,6% – ФН; 36,3% – ЭН.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБРАБОТКЕ РЕЗУЛЬТАТОВ СТО

Состав подшкал

- Шкала «Физическое пренебрежение»: 1, 2*, 4, 6, 26*
- Шкала «Эмоциональное пренебрежение»: 5*, 7*, 13*, 19*, 28*
- Шкала «Сексуальное насилие»: 20, 21, 23, 24, 27
- Шкала «Физическое насилие»: 9, 11, 12, 15, 17
- Шкала «Эмоциональное насилие»: 3, 8, 14, 18, 25

Пункты, отмеченные звездочкой (*), считаются в обратном ключе.

Диапазон баллов и пороговые значения:

- Минимальный балл по каждой подшкале: 5
- Максимальный балл по каждой подшкале: 25

Правила подсчета

1. **Обычные пункты:** суммируйте баллы как есть (1, 2, 3, 4 или 5 баллов)
2. **Обратные пункты (отмечены *):** пересчитайте по формуле
 - Ответ 1 → 5 баллов
 - Ответ 2 → 4 балла
 - Ответ 3 → 3 балла
 - Ответ 4 → 2 балла
 - Ответ 5 → 1 балл

Шкала минимизации и отрицания (MD):

Пункты 10, 16, 22 — контрольные вопросы, которые **составляют шкалу минимизации и отрицания (MD)**. Высокие баллы по этой шкале могут указывать на склонность респондента минимизировать или отрицать наличие травмы в детстве.

Пороговые значения для выявления травм:

- **ФП** — 8 баллов
- **ЭП** — 10 баллов
- **ЭН** — 9 баллов
- **ФН** — 8 баллов
- **СН** — 6 баллов

Баллы выше указанных пороговых значений свидетельствуют о наличии соответствующего типа детской травмы.

ОПРОСНИК СЕМЕЙНОЙ АДАПТАЦИИ И СПЛОЧЕННОСТИ (FACES IV)

FAMILY ADAPTABILITY AND COHESION EVALUATION SCALES

АВТОР: D.H. OLSON, 2011

АДАПТАЦИЯ: М.С. ЗЕЛЕНСКАЯ, 2016

ОПИСАНИЕ МЕТОДИКИ

Шкала семейной сплоченности и гибкости FACES IV (Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scales) представляет собой четвертую версию известной методики Дэвида Олсона, разработанной на основе циркулярной модели семейных систем. Данная методика является одним из наиболее распространенных и валидных инструментов для диагностики семейного функционирования, позволяющим оценить ключевые параметры семейной системы и выявить области, требующие психотерапевтического вмешательства.

Методика FACES IV, появившаяся в 2008 году, включает в себя 62 вопроса и измеряет восемь различных шкал семейного функционирования. Основу составляют шесть основных шкал: две сбалансированные (сплоченность и гибкость) и четыре несбалансированные (разобщенность, слитость, ригидность, хаотичность), а также две дополнительные шкалы - коммуникация и удовлетворенность семейными отношениями. Циркулярная модель Олсона рассматривает семейную сплоченность как степень эмоциональной близости между членами семьи, а гибкость — как способность семейной системы изменяться в ответ на ситуативные и связанные с развитием стрессы.

Отличительной особенностью FACES IV от предыдущих версий является включение несбалансированных шкал, что позволяет более точно выявлять дисфункциональные паттерны семейного взаимодействия. Сбалансированные шкалы измеряют здоровые уровни сплоченности и гибкости, в то время как несбалансированные шкалы фиксируют проблемные крайности — от чрезмерной разобщенности до патологической слитности, от ригидности до хаотичности.

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените степень Вашего согласия с утверждениями опросника в отношении Вашей семьи и проставьте соответствующие цифры в бланке ответов.

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

Шкала оценки:

- 1 — Абсолютно не согласен;
- 2 — Скорее не согласен;
- 3 — Не уверен;
- 4 — Скорее согласен;
- 5 — Полностью согласен

1. Члены нашей семьи участвуют в жизни друг друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
2. Наша семья пробует разные пути решения проблем. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
3. Нам сложнее быть друг с другом, чем с другими людьми. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
4. Мы проводим слишком много времени вместе. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
5. Нарушение правил в нашей семье всегда ведет к серьезным последствиям. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
6. Кажется, наша семья никогда не станет хорошо организованной. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
7. Члены нашей семьи чувствуют близость друг к другу. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
8. Родители поровну делят лидерскую роль в нашей семье. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
9. Находясь дома, члены нашей семьи как будто избегают друг друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
10. Это непросто, но мы вынуждены проводить много свободного времени вместе. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
11. Когда кто-то из членов нашей семьи поступает неправильно, за этим наступают весьма понятные последствия. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
12. Трудно понять, кто лидер в нашей семье. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
13. В сложные моменты жизни члены нашей семьи поддерживают друг друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
14. В нашей семье справедливые правила. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
15. Члены нашей семьи очень немного знают о друзьях других членов семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
16. Члены нашей семьи слишком зависимы друг от друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5

17. На любую ситуацию в нашей семье есть определенное правило. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
18. В нашей семье не все вопросы и дела решаются до конца. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
19. При принятии важных решений члены нашей семьи советуются друг с другом. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
20. Моя семья способна меняться, когда это необходимо. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
21. Члены нашей семьи вынуждены самостоятельно справляться со своими проблемами. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
22. Члены нашей семьи мало нуждаются в общении и друзьях вне семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
23. Наша семья очень высоко организована. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
24. Не совсем ясно, кто в нашей семье за что отвечает (дела по дому, досуг, отдых). 1 — 2 — 3 — 4 — 5
25. Члены нашей семьи с удовольствием проводят часть свободного времени вместе. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
26. Обязанности по дому в нашей семье выполняются поочередно. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
27. Наша семья редко что-то делает вместе. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
28. Мы чувствуем, что слишком привязаны друг к другу. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
29. Когда наши планы или привычный распорядок меняются, в семье ощущается растерянность. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
30. В нашей семье нет определенного руководства. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
31. У каждого члена нашей семьи есть свои интересы, но мы все участвуем в общих семейных делах. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
32. Правила и распределение ролей в семье всем нам понятны. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
33. Члены нашей семьи редко полагаются друг на друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
34. Мы не одобряем, когда кто-то из нашей семьи проводит время отдельно. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
35. Это очень важно — следовать правилам в нашей семье. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
36. Не так просто понять, у кого какие обязанности по дому. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
37. В нашей семье хорошо сочетается близость и независимость. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
38. Когда возникает проблема, мы всегда умеем договариваться. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
39. Члены нашей семьи действуют независимо друг от друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
40. Члены семьи чувствуют себя виноватыми, если им хочется провести свободное время отдельно от семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5

41. Если уж какое-то решение в семье было принято, очень трудно его изменить. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
42. Часто в нашей семье бывает суматоха и ощущение неорганизованности. 1 — 2 — 3 — 4 — 5

Члены нашей семьи...

43. ... довольны общением друг с другом. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
44. ... умеют выслушать. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
45. ... могут выразить привязанность друг к другу. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
46. ... открыто спрашивают о желаниях друг друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
47. ... могут спокойно обсуждать проблемы друг с другом. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
48. ... обсуждают друг с другом свои идеи и убеждения. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
49. ... получают честные ответы, когда задают вопросы. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
50. ... стараются понять чувства друг друга. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
51. ... редко высказываются грубо друг о друге, когда злятся. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
52. ... могут показать друг другу подлинные чувства. 1 — 2 — 3 — 4 — 5

Шкала оценки для вопросов 53-62:

- 1 — Очень недоволен
- 2 — Скорее недоволен
- 3 — В целом, доволен
- 4 — Очень доволен
- 5 — Абсолютно доволен

Насколько Вы довольны:

53. Уровнем близости между членами семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
54. Способностью семьи справляться с трудностями. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
55. Умением семьи быть гибкой, подстраиваясь к меняющимся условиям жизни. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
56. Возможностью делиться приятными впечатлениями внутри семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
57. Тем, как происходит общение между членами семьи. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
58. Способностью семьи разрешать конфликты. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
59. Количеством времени, которое вы проводите всей семьей. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
60. Тем, как обсуждаются проблемы в семье. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
61. Тем, как выражается критика в вашей семье. 1 — 2 — 3 — 4 — 5
62. Тем, как в вашей семье заботятся друг о друге. 1 — 2 — 3 — 4 — 5

БЛАНК ОТВЕТОВ FACES IV

Шкала (вопрос 1–52)

- 1 — Абсолютно не согласен
2 — Скорее не согласен
3 — Не уверен
4 — Скорее согласен
5 — Полностью согласен

Вопросы 1-42

№ вопроса	Ответ (1-5)	№ вопроса	Ответ (1-5)	№ вопроса	Ответ (1-5)
1		15		29	
2		16		30	
3		17		31	
4		18		32	
5		19		33	
6		20		34	
7		21		35	
8		22		36	
9		23		37	
10		24		38	
11		25		39	
12		26		40	
13		27		41	
14		28		42	

Вопросы 43–52 // Сумма вопросов 43–52: _____ = _____ %

№ вопроса	Ответ (1-5)	№ вопроса	Ответ (1-5)
43		48	
44		49	
45		50	
46		51	
47		52	

Шкала (вопросы 53–62):

- 1 — Очень недоволен
- 2 — Скорее недоволен
- 3 — В целом, доволен
- 4 — Очень доволен
- 5 — Абсолютно доволен

Вопросы 53–62 // Сумма вопросов 53–62: _____ = _____ %

№ вопроса	Ответ (1-5)	№ вопроса	Ответ (1-5)
53		58	
54		59	
55		60	
56		61	
57		62	

КЛЮЧ К ОБРАБОТКЕ FACES IV

ОСНОВНЫЕ ШКАЛЫ (СБАЛАНСИРОВАННЫЕ)

Шкала 1. Сплоченность

Суммируйте баллы по вопросам: 1, 7, 13, 19, 25, 31, 37

Итого баллов по шкале "Сплоченность":

Шкала 2. Сбалансированная гибкость

Суммируйте баллы по вопросам: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38

Итого баллов по шкале "Сбалансированная гибкость":

ОСНОВНЫЕ ШКАЛЫ (НЕСБАЛАНСИРОВАННЫЕ)

Шкала 3. Разобщенность

Суммируйте баллы по вопросам: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39

Итого баллов по шкале "Разобщенность":

Шкала 4. Слитость

Суммируйте баллы по вопросам: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40

Итого баллов по шкале "Слитость":

Шкала 5. Ригидность

Суммируйте баллы по вопросам: 5, 11, 17, 23, 29, 35, 41

Итого баллов по шкале "Ригидность":

Шкала 6. Хаотичность

Суммируйте баллы по вопросам: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42

Итого баллов по шкале "Хаотичность":

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ШКАЛЫ

Шкала 7. Коммуникация

Суммируйте баллы по вопросам: 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52

Итого баллов по шкале "Коммуникация":

Шкала 8. Удовлетворенность семейными отношениями

Суммируйте баллы по вопросам: 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62

Итого баллов по шкале
"Удовлетворенность":

ИНДЕКСЫ

DSC (Общий индекс сплоченности) =
 $(\text{Слитость} - \text{Разобщенность})/2 + \text{Сплоченность}$

DSF (Общий индекс гибкости) =
 $(\text{Хаотичность} - \text{Ригидность})/2 + \text{Гибкость}$

НОРМЫ ДЛЯ ИНТЕРПРЕТАЦИИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Сплоченность:

- Низкий уровень: 7-18 баллов
- Средний/Высокий уровень: 25-35 баллов

Гибкость:

- Низкий уровень: 7-21 балл
- Средний/Высокий уровень: 21-35 баллов

Разобщенность:

- Низкий уровень: 7-23 балла
- Средний уровень: 10-21 балл
- Высокий уровень: до 35 баллов

Слитость:

- Низкий уровень: 7-22 балла
- Средний уровень: 14-22 балла
- Высокий уровень: до 35 баллов

Ригидность:

- Низкий уровень: 7-19 баллов
- Средний уровень: 17-25 баллов
- Высокий уровень: до 35 баллов

Хаотичность:

- Низкий уровень: 7-17 баллов
- Средний уровень: 12-22 балла
- Высокий уровень: до 35 баллов

Коммуникация:

- Низкий уровень: 10-24 балла
- Средний/Высокий уровень: 32-50 баллов

Удовлетворенность:

- Низкий уровень: 10-22 балла
- Средний/Высокий уровень: 30-50 баллов

Индекс сплоченности (DSC):

- Низкий уровень: 7-18.5 баллов
- Средний уровень: 23-39 баллов
- Высокий уровень: до 49 баллов

Индекс гибкости (DSF):

- Низкий уровень: 7-22 балла
- Средний уровень: 19-30 баллов
- Высокий уровень: до 49 баллов

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ FACES IV

1. Гибкость

Описывает семейную систему, где существует достаточная степень пластичности: например, члены семьи ведут переговоры по общим для семьи проблемам, может учитываться мнение детей. Роли и внутрисемейные правила стабильны, однако присутствует возможность их изменения при возникновении необходимости в этом. Гибкость характеризуется демократическим стилем семейного руководства, при котором возможны открытые переговоры. Правила могут корректироваться в соответствии с изменением условий, например, возраста членов семьи или с появлением новых членов семьи.

2. Сплоченность

Характеризуется эмоциональной близостью членов семьи, лояльностью и принятием во взаимоотношениях. Время, проводимое вместе, для членов таких семей примерно также важно, как время, посвященное своим друзьям и индивидуальным интересам. Чаще всего в таких семьях многие интересы совпадают, может быть общий круг друзей, приятный для всех членов семьи. Сплоченные семьи способны объединяться для конструктивного решения

проблем, поддерживать друг друга в сложных ситуациях, принимать разного рода совместные решения.

3. Ригидность

Характеризуется низкой способностью адаптироваться к изменяющимся условиям жизни, в силу чего семейная система неспособна адекватно выполнять задачи, возникающие вследствие нормативных и ненормативных кризисов, переходов к новым стадиям жизненного цикла. То есть семья оказывается не способной изменяться и приспосабливаться к новым ситуациям. Как правило, в ригидных семьях не принято совместно обсуждать проблемные ситуации, большинство решений навязывается наиболее статусным членом семьи.

4. Хаотичность

Такие семьи имеют неустойчивое или ограниченное руководство. Решения, которые принимаются в семье, часто являются импульсивными и непродуманными. Семейные роли часто бывают неясны и смещаются от одного супруга к другому, возможна передача чрезмерной ответственности ребенку. Хаотичность сопровождается отсутствием или несоблюдением общих правил в семье, трудностями с организацией.

5. Слитость

Отличается повышенным уровнем эмоциональной близости, низкой степенью проявления потребности в личностной независимости. В этих семьях одной из важнейших ценностей является сохранение единства членов семьи, на которое уходит много энергии. Члены семьи не способны к самостоятельному принятию решений, действиям независимо друг от друга, имеют минимум личного пространства и характеризуются крайне высокой взаимной эмоциональной вовлеченностью.

6. Разобщенность

Характеризуется отношениями отчуждения. Члены такой семьи слабо привязаны друг к другу, чаще всего проводят время раздельно, у них не совпадают интересы и у каждого имеется отдельный круг друзей. Они сталкиваются со сложностями оказания поддержки друг другу, совместном решении возникающих проблем.

7. Коммуникация

Выступает в качестве одного из важнейших аспектов межличностных отношений. Коммуникация включает конгруэнтность в общении и навыки слушания. Высокие показатели по шкале коммуникации означают прямую передачу информации (как когнитивной, так и эмоциональной) между членами семьи.

8. Удовлетворенность семейными отношениями

Говорит о том, насколько счастливым и наполненным чувствует себя человек со своей семьей. Именно удовлетворенность отношениями вносит эмоциональный вклад в картину семейных взаимоотношений. Эта характеристика может, с одной стороны, зависеть от остальных характеристик, а с другой стороны – определять их оптимальность для конкретной семьи.

ТЕСТ «ЛЮБОВЬ И ДРУЖБА»

АВТОР: Т. GIBSON, 2022

ПЕРЕВОД: Н.А. ЗАВАЛКОВСКАЯ, 2023 (НЕ ВАЛИДИРОВАН)

ИНСТРУКЦИЯ

Подумайте о друге, партнере или другом дорогом вам человеке, чей тип привязанности вы хотели бы определить. Отметьте наиболее подходящий ответ для каждого вопроса.

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. При необходимости договориться о встрече заранее этот человек:

- **a)** старается ничего не обещать
- **b)** дает обещания, но часто не выполняет их – меняет свои планы
- **c)** хватается за любую возможность и делает все, чтобы встреча состоялась
- **d)** сверяется со своим расписанием и готов встретиться, если/когда на это будет время

2. Когда возникает конфликт, этот человек:

- **a)** избегает ссоры всеми возможными способами и отстраняется
- **b)** легко выражает свои чувства, обозначает свои потребности и выслушивает других
- **c)** легко попадает под влияние эмоций и начинает злиться
- **d)** принимает ситуацию близко к сердцу и изо всех сил старается спасти отношения

3. Если человек показал свою уязвимость, то на следующий день он:

- **a)** становится отстраненным, и такое поведение может длиться несколько дней подряд
- **b)** чувствует более крепкую связь с вами, ничего при этом не требуя
- **c)** становится капризным или занимает выжидательную позицию
- **d)** немного отстраняется, но быстро отходит

4. После ссоры или размолвки этот человек:

- **a)** чувствует себя виноватым, переживает и старается быстро восстановить близкий контакт
- **b)** легко отстраняется
- **c)** демонстрирует прощение и понимание
- **d)** иногда старается быть ближе, а иногда заметно отстраняется

5. Когда вы показываете сильные эмоции, этот человек:

- **a)** может сохранять заинтересованность и слушать
- **b)** сначала будет очень внимательным и посочувствует, но позже отстранится
- **c)** постарается помочь вам справиться с переживаниями, насколько это возможно
- **d)** ведет себя холодно, отдаляется

6. На мероприятии с большим количеством людей этот человек:

- а) цепляется за вас, все время держится рядом с вами
- б) то находится слишком близко, то внезапно исчезает
- с) старается держаться независимо и невозмутимо
- d) помогает вам успокоиться и расслабиться

7. В проявлении любви и заботы этот человек:

- а) выражает чувства часто и с легкостью
- б) медлит с проявлением любви и заботы, делает это довольно редко
- с) может окружить любовью, но также часто показывает и негативные эмоции
- d) проявляет чувства постоянно

8. Этот человек говорит о своих потребностях:

- а) спокойно и легко
- б) редко, хотя эмоции демонстрирует постоянно
- с) легко, если раздражен, хотя эмоций обычно и не показывает
- d) неожиданно, ни с того ни с сего

9. Столкнувшись с проблемой, этот человек:

- а) ищет поддержки и старается не оставаться в одиночестве
- б) отстраняется от окружающих
- с) то демонстрирует сильные эмоции, то отстраняется
- d) стремится побыть один для анализа, но с легкостью полагается на других

10. При разговоре о браке и детях этот человек:

- а) выражает оптимизм и энтузиазм
- б) уклоняется от обсуждения
- с) говорит о важности и срочности обзаведения семьей
- d) часто отпускает негативные комментарии об обязательствах

11. Этот человек боится быть отвергнутым и покинутым:

- а) все время
- б) после ссоры
- с) очень редко
- d) если и боится, то говорит об этом и старается предотвратить

12. Когда этот человек обижен, он:

- а) становится пассивно-агрессивным
- б) набрасывается на близких с упреками
- с) грустит и беспокоится
- d) говорит о своих чувствах и потребностях

13. Если за партнером этого человека кто-то ухаживает, он:

- **a)** очень разозлился бы и отстранился
- **b)** просто отстранился бы
- **c)** заявил бы о границах и потребностях
- **d)** начал бы переживать и искать максимальную близость с партнером

14. Если вам нужна помощь, этот человек:

- **a)** старался бы помочь, даже жертвуя собственными интересами
- **b)** постарался бы помочь, но потом обиделся бы за это
- **c)** отошел бы в сторону, не захотел бы брать ответственность
- **d)** оказал бы поддержку в рамках установленных границ

15. Если вы отстранитесь и будете холодны, этот человек:

- **a)** тоже отстранится
- **b)** начнет беспокоиться и постарается стать ближе
- **c)** начнет с пристрастием расспрашивать, в чем дело
- **d)** попытается понять и скажет, что ваша холодность расстраивает

16. При встрече после долгой разлуки этот человек:

- **a)** сначала держится холодно
- **b)** сразу выражает радость, иногда даже слишком сильную
- **c)** иногда бывает рад, а иногда ведет себя холодно
- **d)** спокоен, рад и счастлив вас увидеть

17. Этот человек заставляет вас чувствовать:

- **a)** что вас видят, слышат и понимают
- **b)** холод и отстраненность
- **c)** что он смущен и колеблется между радушием и холодностью
- **d)** что вас обожают и боготворят

18. Если вы вспылите, этот человек:

- **a)** простит, но сначала возмутится и заявит о границах
- **b)** постарается все исправить и будет искать одобрения
- **c)** ответит резкостью, а потом будет чувствовать себя виноватым
- **d)** отстранится и будет держаться на расстоянии несколько дней

КЛЮЧ К ТЕСТУ

FA = Тревножно-избегающий

DA = Избегающе-отвергающий

S = Безопасный (надежный)

A = Тревожный

Подсчет по вопросам:

№	a	b	c	d	№	a	b	c	d
1	DA	FA	A	S	10	S	DA	A	FA
2	DA	S	FA	A	11	A	FA	DA	S
3	DA	S	A	FA	12	DA	FA	A	S
4	A	DA	S	FA	13	FA	DA	S	A
5	S	FA	A	DA	14	A	FA	DA	S
6	A	FA	DA	S	15	DA	A	FA	S
7	A	DA	FA	S	16	DA	A	FA	S
8	S	A	DA	FA	17	S	DA	FA	A
9	A	DA	FA	S	18	S	A	FA	DA

Итого:

- Надежный (S): ____ из 18
- Тревожный (A): ____ из 18
- Избегающе-отвергающий (DA): ____ из 18
- Тревножно-избегающий (FA): ____ из 18

Первичный тип: тот, что набрал наибольшее количество баллов.

ТЕСТ «ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА»

АВТОРЫ: A. LEVINE, R. HELLER, 2010

ПЕРЕВОД: Е. ПЕТРОВА, 2022 (НЕ ВАЛИДИРОВАН)

ИНСТРУКЦИЯ

Анкета разработана, чтобы выяснить тип привязанности нынешнего или потенциального спутника.

Вопросы разделены на три группы. Для каждой даны характеристики с примерами. Обратите внимание: если в общих чертах определение верное (или совпадает хотя бы один пример из всех), соглашайтесь с утверждением. Выводы делайте исходя из повседневного общения и разговоров. Чем ближе к истине, тем выше балл.

ГРУППА А

Балл	Признак	Ключевые признаки
1-2-3	1. Противоречивое поведение	• Кажется холодным и отчужденным, но в то же время ранимым • То ежечасно звонит, то пропадает • Вскользь бросает фразы типа: <i>"Вот когда мы будем жить вместе, а потом ведет себя так, будто вы друг другу никто"</i>
1-2-3	2. Пренебрежение и независимость	• <i>"Мне нужна свобода"</i> • <i>"Я много работаю, на отношения у меня нет времени"</i> • <i>"Я смогу жить только с самодостаточным человеком"</i>
1-2-3	3. Обесценивание партнера	• Смеется над неумением ориентироваться на местности • Рассказывает о былых свиданиях с предметом страсти • Упоминает об изменах в предыдущих отношениях
1-2-3	4. Эмоциональное и физическое дистанцирование	• Предыдущие отношения длились 6 лет, но пара так и не съехала • Предпочитает спать дома, под другим одеялом или в отдельной кровати • Любит ездить в отпуск в одиночестве • Не озвучивает планы на будущее • Всегда идет не рядом, а немного впереди
1-2-3	5. Подчеркивание границ	• Напоминает: <i>"Это мои друзья (родственники), не лезь!"</i> • Не приглашает к себе, предпочитает проводить время у вас дома

1-2-3	6. Излишняя романтизация отношений	• Мечтательно рассуждает о встрече со своей <i>"половинкой"</i> • Идеализирует предыдущие отношения, не утоляя причину расставания • <i>"Не знаю, смогу ли еще раз полюбить так, как любил(а) X"</i>
1-2-3	7. Недоверие и страх обмана	• Утверждает, что все хотят только одного — кольца на палец • Опасается финансового обмана со стороны близких
1-2-3	8. Косвенные взгляды на отношения	• Предпочитает определенный типаж: красивых, худых или светловолосых • Выступает за гостевой брак или против официальной регистрации • Разбрасывается безапелляционными утверждениями • Не любит говорить по телефону, даже если это единственный способ общаться
1-2-3	9. Уклонение от серьезных тем	• <i>"Знаешь, забудь, я не хочу об этом говорить"</i> • Встает и выходит в гнев
1-2-3	10. Отсутствие намерений	• Вы уже давно вместе, но слов <i>"я тебя люблю"</i> еще не слышали • Планирует уехать на год за границу, не говоря, что это значит для ваших отношений
1-2-3	11. Избегание обсуждения отношений	• Заставляет догадываться, к чему идут ваши отношения • Услышав вопрос о чувствах, отвечает <i>"жизнь"</i> и ничего больше • Отказывается обсуждать некоторые темы

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы А: _____

ГРУППА В

Балл	Признак	Описание и проявления
1-2-3	1. Надежность и предсказуемость	• Если обещает позвонить — значит, позвонит • Соблюдает договоренности, а когда не получается, предупреждает заранее • Извиняется и предлагает другой план • В исключительных случаях, когда не сдержит слово, всегда объясняет, почему так произошло
1-2-3	2. Совместное принятие решений	• Обсуждает все планы, ничего не решает без вашего мнения • Учитывает ваши предпочтения, не считая, что ему/ей виднее
1-2-3	3. Открытость в отношениях	• Не ищет конкретный типаж: возраст, внешность и т.д. • Готов(а) все обговорить: когда съезжаться, открывать ли общий счет • Не разбрасывается безапелляционными утверждениями • <i>«Все женщины/мужчины...», «После свадьбы они всегда...»</i>
1-2-3	4. Умение обсуждать проблемы в отношениях	• Адекватно реагирует на вопрос, к чему идут ваши отношения и есть ли у вас совместное будущее • Вы рады, что спросили, даже если надеялись услышать что-то другое • Говорит, что его/её беспокоит, а не делает вид, что все в порядке, и не ждет, что вы сами догадаетесь
1-2-3	5. Готовность к компромиссам	• Старается понять, что вас беспокоит и что с этим делать • Не тратит время на доказательство своей правоты
1-2-3	6. Не боится обязательств и зависимости	• Не упрекает вас в ограничении своей свободы • Не считает, что вас интересуют только перспективы брака, деньги и проч.
1-2-3	7. Не ассоциирует отношения с тяжким трудом	• Не говорит без конца о компромиссах и «строительстве» отношений • Открыт новому роману даже в сложных обстоятельствах (дополнительная нагрузка на работе или учебе)

1-2-3	8. Стремление к близости (сближение не вызывает дискомфорт)	• После эмоционального разговора и ссоры утешает вас и остается рядом. Не сбегает внезапно • Наутро после ночи вместе говорит о чувствах к вам (а не только о качестве секса)
1-2-3	9. Быстро знакомит с друзьями и семьей	• Вводит вас в свой круг общения. Даже если не знакомит с родителями по своей инициативе, не откажет в этом и с удовольствием встретится с вашими
1-2-3	10. Естественно выражает свои чувства	• Сразу говорит, что испытывает к вам • Не стесняется признаться в любви
1-2-3	11. Не склонен к интригам	• Не держит вас в неведении и не заставляет ревновать • Не ведет счет: <i>«Я звонил дважды, теперь твоя очередь»</i> или <i>«Ты целый день мне не перезванивал, я тоже так сделаю»</i>

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы В: _____

ГРУППА С

Балл	Признак	Описание и проявления
1-2-3	1. Быстро сокращает дистанцию	• Соглашается (но не обязательно предлагает первым) вместе поехать в отпуск, съехаться или проводить вместе почти все время • Любит постоянный тактильный контакт (держат за руку, ласкать, целовать)
1-2-3	2. Ранимый, ожидает что его/её бросят	• Много расспрашивает о ваших бывших и сравнивает себя с ними • Выясняет, сохранились ли у вас чувства к бывшим • Из всех сил старается угодить • Боится потерять вашу любовь или сексуальный интерес
1-2-3	3. Несчастье в одиночестве	• Потребность непременно найти себе пару видна без слов • Может превратить первое свидание в брачное интервью

1-2-3	4. Искусственно подогревает интерес к себе	• Делает вид, что не помнит вас, если вы не звонили несколько дней • Отключает телефон или выдумывает важные дела • Представляет некоторые ситуации в выгодном для себя свете
1-2-3	5. Не может сформулировать свои страхи и заставляет вас гадать	• Ожидает, что по поведению вы поймете, в чем дело (а если не получается, устраивает сцену)
1-2-3	6. Закатывает скандалы вместо конструктивного диалога	• В ссорах угрожает разрывом (но не уходит) • Не умеет выразить потребности, зато предъявляет накопившиеся претензии
1-2-3	7. Считает себя центром вселенной	• Если у вас на работе много дел и вы не успеваете пойти в гости вместе, объясняет это тем, что «ты не хочешь знакомиться с моими друзьями» • Если вы устали и хотите сегодня побыть дома, это означает, по его мнению, что «ты меня больше не любишь»
1-2-3	8. Боится боли, поэтому в отношениях ведомый	• Звонит и признается в любви после вас (по крайней мере, поначалу). Проявляет нерешительность
1-2-3	9. Много думает об отношениях	• Вы после свидания идете домой и ложитесь спать. А он/она не засыпает, пока не обсудит все с друзьями • Когда вы не рядом, постоянно звонит и пишет или никак себя не проявляет и ждет действий от вас (самозащита) • Очевидно, что он/она не оставляет мыслей об отношениях
1-2-3	10. Каждая ссора, по его мнению, это конец отношений	• Считает, что вашу любовь надо заслужить • Говорит: «Я тебе так часто звоню, что боюсь надоесть» или «Мне кажется, встреча с твоими родителями прошла не очень удачно и я им не нравлюсь»
1-2-3	11. Подозревает вас в неверности	• Узнает ваш пароль от почты и читает письма • Хочет быть в курсе всех ваших дел • Шарит в личных вещах в поисках улики

Подсчитайте баллы за вопросы 1–11.

Баллы группы С: _____

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

1. **11-17:** Низкий балл, ваш спутник не относится к этой категории.
2. **18-22:** Средний балл, есть склонность к этому типу привязанности.
3. **23-33:** Высокий балл, ваш спутник относится к этой категории.

Чем выше балл, тем ближе человек к этому типу привязанности. Балл выше 23 не оставляет сомнений. Высокий балл по двум типам говорит о редком сочетании тревожного и избегающего типов. Их поступки похожи (несмотря на разницу во взглядах).

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТИПОВ ПРИВЯЗАННОСТИ

Балл выше 23 в группе А

Вы связались с избегающим типом, и, значит, близостью вас будут радовать нечасто. У избегающего типа нет потребности в ней, в отличие от надежного и тревожного. Он ищет любви и привязанности (предпосылки к этому в нем заложены), но в близости задыхается. Любое обсуждение, от телешоу до воспитания детей, люди избегающего типа превращают в переговоры за свободу и независимость. С их желаниями придется мириться, иначе они исчезнут с радаров. Согласно исследованиям, избегающие типы не встречаются друг с другом — их ничто не держит вместе.

Балл выше 23 в группе В

Ваш любимый человек относится к надежному типу. Такие люди стремятся к близости, но не боятся быть отвергнутыми. Они прекрасные дипломаты и умеют изложить точку зрения прямо и без обвинений.

В отношениях с надежным типом не надо бороться за близость, она достается просто так. Можно просто наслаждаться и жить. Вас всегда выслушают и постараются найти приемлемое для обоих решение. Надежные люди интуитивно понимают, что личное счастье невозможно без счастья близкого человека. В отношениях с ними легко быть собой, а это, как подтверждают исследования, главное для личного благополучия.

Балл выше 23 в группе С

Это человек с тревожным типом привязанности. У него повышена потребность в близости, и он во всем видит угрозу расставания. Поэтому иногда обижается на ровном месте. Его охватывают дурные предчувствия, но, не умея объяснить их, он складывается в историю. И попадает в порочный круг: с каждым разом переживая все сильнее. Звучит не очень соблазнительно, но не торопитесь бежать от него: успокоив его чуткостью и заботой, вы превратите его в любящего и преданного спутника. Когда ему хватает вашей нежности и надежности, его чувствительность переходит в плюс: он будет предугадывать ваши желания и всегда постарается помочь. А постепенно научится лучше формулировать свои страхи и эмоции, и вам не придется гадать, в чем дело.

ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТИПА ПРИВЯЗАННОСТИ

АВТОР: Т. GIBSON, 2022

ПЕРЕВОД: Н.А. ЗАВАЛКОВСКАЯ, 2023 (НЕ ВАЛИДИРОВАН)

ИНСТРУКЦИЯ

Этот тест поможет вам определить свой тип привязанности. Из представленных ниже утверждений выберите те, которые в наибольшей степени относятся к вам. Пользуясь ключом, определите свой первичный тип, а также оцените тенденции к проявлению других типов привязанности.

Если утверждение к вам относится — поставьте 1 балл, если не относится — 0 баллов.

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. ☐ Я могу быть эмоционально доступен для других людей, но мне требуется время, чтобы открыться и показать другим свои уязвимые стороны.
2. ☐ Я могу заботиться и о самом себе, и о партнере.
3. ☐ Я часто ставлю своего партнера на пьедестал.
4. ☐ Я легко раздражаюсь или становлюсь нетерпимым, когда общаюсь со своим партнером.
5. ☐ Мне комфортно с моим партнером, я наслаждаюсь его компанией.
6. ☐ Я испытываю сильную потребность в искреннем общении с любимым человеком.
7. ☐ Я очень расстраиваюсь, когда кто-то ограничивает мою свободу и не дает мне побыть в одиночестве.
8. ☐ Я не люблю проводить много времени в одиночестве.
9. ☐ Я не склонен на эмоциях принимать решения о расставании.
10. ☐ Я довольно часто теряю связь со своими эмоциями.
11. ☐ Я очень чутко отношусь к потребностям партнера и обращаю внимание на изменения в его поведении.
12. ☐ Мне легко выражать эмоции.
13. ☐ Я постоянно хочу эмоциональной близости с партнером.
14. ☐ Я знаю, как эффективно управлять эмоциями, когда расстраиваюсь.
15. ☐ Я легко определяю перемены в настроении людей по их мимике, жестам и тону голоса.
16. ☐ Я беспокоюсь, что мой партнер разлюбит меня или что я ему наскучу.
17. ☐ Мне легко идти на компромисс и договариваться.
18. ☐ В отношениях я испытываю сильные эмоции.

19. ☐ Мне очень не нравится ощущать свою уязвимость, когда я общаюсь с людьми.
20. ☐ Если я замечаю какие-то признаки холодности партнера, то впадаю в панику и хочу как можно быстрее вернуть ощущение близости.
21. ☐ Я не склонен ворчать или долго держать обиду.
22. ☐ Я активно выражаю гнев, если мне больно, я чувствую себя беспомощным или обманутым.
23. ☐ Я не думаю, что между мной и любимым человеком должны быть какие-то границы.
24. ☐ Меня не пугают конфликты, и я считаю, что мне под силу справиться с проблемами.
25. ☐ Для меня не редкость переживать «эмоциональные качели» в длительных романтических отношениях.
26. ☐ Я бываю сдержан в присутствии людей, которых не очень хорошо знаю.
27. ☐ Я часто бываю излишне горяч или, наоборот, холоден по отношению к партнеру или к другим дорогим мне людям.
28. ☐ Я знаю, что достоин здоровых и счастливых отношений.
29. ☐ Я хочу, чтобы мой партнер позаботился о своих эмоциях и потребностях – сам, без моих подсказок.
30. ☐ Если я обижен, то думаю о немедленном разрыве отношений.
31. ☐ Я не чувствую, что мне что-то нужно от любимого человека.
32. ☐ Мне не сложно слушать, как другие люди говорят о своих потребностях, и не сложно рассказывать о своих.
33. ☐ Я часто беспокоюсь, что мой партнер может меня оттолкнуть.
34. ☐ Мне не нравится быть одному, без пары.
35. ☐ Если поведение партнера меня обижает, я скажу ему о своих чувствах и попытаюсь понять, почему он так повел себя.
36. ☐ Отношения часто бывают сложны для меня в эмоциональном плане.
37. ☐ Я не люблю строить совместные планы.
38. ☐ Иногда я чувствую, что постоянно требую от партнера любви и внимания.
39. ☐ Мне трудно доверять партнеру, меня часто мучают подозрения.
40. ☐ Мне кажется нормальным устанавливать границы.
41. ☐ Несколько раз я грозился уйти, а потом менял свое решение.
42. ☐ Я стараюсь избегать конфликтов, и меня очень ранит критика.

43. ☐ Я не боюсь обязательств, но не бросаюсь в отношения, предварительно не оценив ситуацию.
44. ☐ Я боюсь, что, если я буду требовать от партнера слишком многого, то он меня бросит.
45. ☐ Я больше внимания уделяю отношениям, чем самому себе.
46. ☐ Я быстро влюбляюсь, но при этом я как будто постоянно сомневаюсь в партнере, проверяю его, когда мы становимся по-настоящему близки.
47. ☐ Иногда мысль об обязательствах вызывает у меня страх или тяжелое чувство, будто меня поработили.
48. ☐ Я часто защищаю свою территорию, свое личное пространство и имущество.
49. ☐ Я эмоционально стабилен в романтических отношениях.
50. ☐ Я склонен бросаться в крайности, бываю то слишком открыт, то, наоборот, требую личного пространства и времени для себя.
51. ☐ Мне легко открываться людям, и иногда я слишком много рассказываю о себе.
52. ☐ Мне нелегко показывать свои чувства окружающим.
53. ☐ Я не слишком много рассказываю о себе, но я не боюсь делиться своими чувствами с партнером.
54. ☐ Я чувствую, что на меня давят, если партнер требует слишком много физических проявлений любви.
55. ☐ Я жажду близости, но часто боюсь показаться уязвимым перед партнером.
56. ☐ Мне гораздо проще разобраться со своими эмоциями самому, чем вместе с кем-то.
57. ☐ Я бы хотел проводить большую часть свободного времени с любимым человеком.
58. ☐ Мне легко озвучивать свои потребности в присутствии партнера.
59. ☐ Обычно мой партнер быстрее эмоционально восстанавливается после конфликта, чем я.
60. ☐ Я очень боюсь, что любимый человек меня бросит.

КЛЮЧ К ТЕСТУ

FA = Тревожно-избегающий

DA = Избегающе-отвергающий

S = Безопасный (надежный)

A = Тревожный

Распределение вопросов по типам:

- **Тревожно-избегающий (FA):** 1, 6, 11, 15, 18, 22, 25, 27, 30, 36, 39, 41, 46, 50, 55
- **Избегающе-отвергающий (DA):** 4, 7, 10, 19, 26, 29, 31, 37, 42, 47, 48, 52, 54, 56, 59
- **Безопасный/Надежный (S):** 2, 5, 9, 14, 17, 21, 24, 28, 32, 35, 40, 43, 49, 53, 58
- **Тревожный (A):** 3, 8, 12, 13, 16, 20, 23, 33, 34, 38, 44, 45, 51, 57, 60

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Получив результаты этого теста, стоит поразмыслить о базовых травмах и паттернах привязанности. Тип с наибольшим количеством баллов является вашим первичным типом привязанности, остальные показывают склонность к проявлению других типов.

Помните, что типов привязанности может быть несколько. Ответы укажут на ваш первичный тип привязанности и на склонность к другим типам.

Важно помнить: тип привязанности — это не диагноз. Это просто паттерн, который сформировался у вас с течением времени под влиянием полученного опыта. Паттерны можно изменить намеренно, либо они могут измениться сами – в результате обретения нового опыта. Осознав это, можно построить качественные отношения.

ТЕСТ «ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ»

АВТОР: А. CHEN, 2021

ПЕРЕВОД: Е. КРОВА, 2021 (НЕ ВАЛИДИРОВАН)

ИНСТРУКЦИЯ

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите один из трех вариантов ответа, который лучше всего описывает ваше поведение и чувства в отношениях. Отмечайте свой выбор галочкой (✓) или обводите подходящий вариант.

БЛОК 1: ВОПРОСЫ 1-24

1. Я порой теряю чувство собственного «Я» в отношениях.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

2. Я чувствую, что забываю о себе / пренебрегаю собой в отношениях.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

3. Я иду на компромиссы, о которых впоследствии жалею.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

4. Я ценю, когда партнер делает что-либо для меня по собственному желанию, а не когда мне приходится об этом просить.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

5. Когда я прошу партнера о чем-либо и получаю желаемое, я всё равно могу ощущать неудовлетворение.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

6. Я чувствую себя так, словно мой партнер меня не понимает.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

7. Когда мой партнер не держит слово, я принимаю это на свой счет.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

8. Меня расстраивает, когда партнер воспринимает определенное действие как проявление нелюбви, хотя на самом деле всё наоборот.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

9. Я беспокоюсь, что мы с партнером слишком разные.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

10. Прежде чем попросить о помощи, мне приходится долго бороться с собой.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

11. Когда я думаю о родителях, мне сложно представить любого из них смотрящим на меня с восхищением и гордостью.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

12. Меня до глубины души задевает любая несправедливость в отношениях.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

(!) Сложите набранные баллы; цифра отражает уровень **НЕ**надежности привязанности.

13. В отношениях легко совмещать независимость и близость.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

14. Мой партнер может расти и развиваться, насколько ему это необходимо, это никак не угрожает нашим отношениям.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

15. Я с легкостью беру на себя определенные обязательства и выполняю их.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

16. Я нуждаюсь в партнере в той же мере, что и он во мне.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

17. Если что-то не ладится с партнером, я проявляю терпение и жду, пока нужное решение не придет само собой.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

18. У нас случаются конфликты, даже если никто не виноват.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

19. Я всё рассказываю своему партнеру. Если о чем-то не упоминаю, то только потому, что знаю – это совершенно не имеет значения.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

20. Когда мы не согласны друг с другом, я прилагаю все усилия, чтобы найти решение, которое устроило бы обоих.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

21. Если я отодвигаю свои дела на второй план, чтобы поддержать партнера, я знаю, что потом тоже получу поддержку.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

22. Я могу просто попросить партнера о том, что мне надо, и обычно это работает.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

23. Когда мы с партнером ссоримся, я беру ситуацию в свои руки и стараюсь сделать так, чтобы мы оба чувствовали себя комфортно.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

24. Когда мои предыдущие отношения заканчивались, это решение было обоюдным и взвешенным.

- ☐ Редко
- ☐ Иногда
- ☐ Часто

(!) Сложите набранные баллы; цифра отражает уровень **надежности** привязанности.

БЛОК 2: ВОПРОСЫ 25-36 (ВЫБЕРИТЕ ОДИН ВАРИАНТ ИЗ ДВУХ)

25. Мне трудно сохранять терпение когда...

- А ☐ люди меня не понимают
- В ☐ я захожу в тупик, занимаясь тем, что мне не нравится

26. Потенциально важные новые отношения могут прекратиться, если партнер...

- А ☐ не прилагает никаких усилий для их поддержания
- В ☐ оказывается слишком напористым

27. Конфликт – это...

- А ☐ возможность выплеснуть то, что накопилось
- В ☐ как правило, нечто непродуктивное

28. Когда я сержусь на своего партнера, я...

- А ☐ испытываю необходимость высказать всё напрямую
- В ☐ предпочитаю справляться со всем самостоятельно

29. В отношениях я чувствую себя хуже всего, когда...

- А ☐ ощущаю, что меня бросили или отвергли

- В ☐ мне навязывают что-то или на меня давят

30. В отношениях мне хочется чувствовать...

- А ☐ максимально близкую связь с партнером
- В ☐ легкость

31. Когда меня переполняют эмоции, я...

- А ☐ люблю отвести душу в разговоре с кем-нибудь
- В ☐ нахожу, куда направить свою энергию (спорт, работа и т. д.)

32. Есть определенные вещи, о которых я не рассказываю своему партнеру, потому что...

- А ☐ человек может разочароваться и бросить меня
- В ☐ это мое дело, и никому не нужно об этом знать

33. Мой партнер скорее пожалуется на то, что я...

- А ☐ критикую и обвиняю его
- В ☐ не настолько активно участвую в отношениях, как ему хотелось бы

34. Когда мы проводим время по отдельности, я...

- А ☐ грущу и скучаю
- В ☐ радуюсь, что у меня есть время на себя

35. Если я обижаюсь на партнера, то восстанавливаюсь...

- А ☐ когда получаю то, что мне нужно
- А ☐ довольно быстро без посторонней помощи

36. Меня больше расстроит, если партнер...

- А ☐ ничего не расскажет обо мне своим друзьям
- В ☐ расскажет друзьям что-то, из-за чего мне станет неловко

ПОДСЧЕТ ПО БЛОКУ 2 (вопросы 25-36):

ТРЕВОЖНЫЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ: посчитайте количество галочек возле ответов А и умножьте на два. Это баллы тревожного типа привязанности.

Количество ответов (А): _____ × 2 = _____ баллов

ИЗБЕГАЮЩИЙ ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ: посчитайте количество галочек возле ответов В и умножьте на два. Это баллы избегающего типа привязанности.

Количество ответов (В): _____ × 2 = _____ баллов

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ:

Если в одной из колонок у вас оказалось **18 и более баллов**, этот тип ненадежной привязанности, скорее всего, и будет доминантным в ваших отношениях.

Если в обоих столбцах у вас **меньше 18**, то ни один из типов не доминирует, в вас проявляются оба. Об этом вы подробнее узнаете из глав, посвященных тревожному (Глава 2) и избегающему (Глава 3) типам. Обе будут полезны, даже если по одному из типов привязанности вы набрали значительно больше баллов, чем по другому.

ОПРОСНИКИ, ПЕРЕВЕДЕННЫЕ В ПРОЕКТЕ «ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ»

Представленные в данном сборнике переводы классических и современных опросников привязанности выполнены с целью ознакомления русскоязычных специалистов с богатством методического инструментария, накопленного в мировой психологической науке. Важно понимать, что перевод психодиагностической методики — это лишь первый, хотя и необходимый шаг на долгом пути создания полноценного инструмента измерения. Каждый опросник представляет собой тщательно выверенную систему, где имеет значение не только смысл вопросов, но и их точная формулировка, порядок предъявления, культурная релевантность используемых концептов. То, что работает в одной культуре, может давать искаженные результаты в другой — не потому, что люди принципиально различаются, а потому, что одни и те же психологические феномены могут по-разному проявляться и восприниматься в разных культурных контекстах.

Критически важное предупреждение: представленные переводы **категорически не должны использоваться** для постановки психологических диагнозов, принятия решений о терапевтических интервенциях или формулирования клинических заключений. Это не готовые к применению методики, а материал для изучения, осмысления и дальнейшей научной работы. Использование неадаптированных переводов в практической работе является грубым нарушением профессиональной этики и может нанести вред клиентам. Даже самый точный перевод не гарантирует сохранения психометрических свойств оригинала — надежности, валидности, факторной структуры. Например, утверждение о «комфорте от близости» может восприниматься совершенно по-разному в индивидуалистической и коллективистской культурах, что приведет к систематическим искажениям в ответах.

Однако именно знакомство с оригинальными версиями опросников открывает путь к их грамотной адаптации. Изучая представленные материалы, исследователи и практики могут увидеть логику построения методик, понять теоретические основания выбора конкретных формулировок, оценить элегантность психометрических решений. Это бесценный опыт для тех, кто планирует проводить полноценную адаптацию. Каждая успешная адаптация — это исследовательский проект, требующий времени, ресурсов и, главное, глубокого понимания как измеряемого конструкта, так и культурного контекста применения.

Мы искренне надеемся, что этот сборник переводов станет отправной точкой для новых исследований привязанности в русскоязычном пространстве. Возможно, кто-то из читателей вдохновится на проведение полномасштабной адаптации одной из методик, кто-то использует эти материалы для обучения студентов принципам психометрики, а кто-то найдет здесь идеи для создания собственных, культурно-специфичных инструментов. Пусть эти переводы станут мостом между мировым опытом и локальной практикой, между знанием универсальных закономерностей и пониманием культурной специфики, между теорией привязанности и ее воплощением в конкретных исследовательских и практических проектах.

На благо всего живого!

ОПРОСНИК ПРИВЯЗАННОСТИ ВЗРОСЛЫХ (AAQ)

Adult Attachment Questionnaire

Авторы: J.A. Simpson, S.W. Rholes, D. Phillips, 1996

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, укажите, что вы обычно чувствуете по отношению к романтическим партнерам в целом. Имейте в виду, что нет правильных или неправильных ответов. Используйте 7-балльную шкалу и запишите соответствующую цифру в квадратных скобках перед каждым утверждением.

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен						Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. ☐ Мне относительно легко сближаться с другими людьми.
2. ☐ Мне не очень комфортно зависеть от других людей.
3. ☐ Мне комфортно, когда другие люди зависят от меня.
4. ☐ Я редко беспокоюсь о том, что меня бросят.
5. ☐ Мне не нравится, когда люди подходят ко мне слишком близко.
6. ☐ Мне несколько некомфортно быть слишком близким с другими людьми.
7. ☐ Мне трудно полностью доверять другим людям.
8. ☐ Я нервничаю, когда кто-то подходит ко мне слишком близко.
9. ☐ Другие люди часто хотят, чтобы я был более близким, чем мне комфортно.
10. ☐ Другие люди часто не хотят сближаться настолько, насколько мне бы хотелось.
11. ☐ Я часто беспокоюсь, что мой партнер (партнеры) на самом деле не любит меня.
12. ☐ Я редко беспокоюсь о том, что мой партнер (партнеры) меня покинет.
13. ☐ Я часто хочу полностью слиться с другими, и это желание иногда отпугивает их.
14. ☐ Я уверен, что другие никогда не причинят мне боль, внезапно прекратив наши отношения.
15. ☐ Обычно я хочу больше близости и интимности, чем другие.
16. ☐ Мысль о том, что другие меня покинут, редко приходит мне в голову.
17. ☐ Я уверен, что мой партнер (партнеры) любит меня так же сильно, как я люблю его (их).

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 3, 4, 12, 14, 16, 17

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Шкалы:

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9

Высокие баллы = большая степень избегания близости

2. Тревожная привязанность (*Anxious Attachment*)

Пункты: 4, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17

Высокие баллы = большая тревога в отношениях

Подсчет: среднее арифметическое по пунктам каждой шкалы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Simpson, J.A., Rholes, S.W., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.

ШКАЛА ПРИВЯЗАННОСТИ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ (AAS)

Adult Attachment Scale

Автор: N.L. Collins, 1996

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, прочитайте каждое из следующих утверждений и оцените, в какой степени оно описывает ваши чувства в романтических отношениях. Пожалуйста, подумайте обо всех ваших отношениях (прошлых и настоящих) и отвечайте с точки зрения того, как вы обычно чувствуете себя в этих отношениях. Если вы никогда не были в романтических отношениях, отвечайте с точки зрения того, как, по вашему мнению, вы бы себя чувствовали.

Пожалуйста, используйте приведенную ниже шкалу, указав число от 1 до 5 для каждого утверждения:

1	2	3	4	5
Совершенно не про меня				Полностью про меня

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Мне относительно легко сближаться с людьми.
2. [.....] Мне трудно позволить себе зависеть от других.
3. [.....] Я часто беспокоюсь, что романтические партнеры на самом деле не любят меня.
4. [.....] Я обнаруживаю, что другие неохотно сближаются настолько, насколько мне бы хотелось.
5. [.....] Мне комфортно зависеть от других.
6. [.....] Я не беспокоюсь о том, что люди подойдут ко мне слишком близко.
7. [.....] Я обнаруживаю, что люди никогда не оказываются рядом, когда они нужны.
8. [.....] Мне несколько некомфортно быть близким с другими.
9. [.....] Я часто беспокоюсь, что романтические партнеры не захотят оставаться со мной.

10. [.....] Когда я показываю свои чувства другим, я боюсь, что они не будут чувствовать то же самое ко мне.
11. [.....] Я часто задаюсь вопросом, действительно ли романтические партнеры заботятся обо мне.
12. [.....] Мне комфортно развивать близкие отношения с другими.
13. [.....] Мне некомфортно, когда кто-то становится слишком эмоционально близким ко мне.
14. [.....] Я знаю, что люди будут рядом, когда они мне понадобятся.
15. [.....] Я хочу сблизиться с людьми, но беспокоюсь, что мне причинят боль.
16. [.....] Мне трудно полностью доверять другим.
17. [.....] Романтические партнеры часто хотят, чтобы я был эмоционально ближе, чем мне комфортно.
18. [.....] Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на то, что люди будут рядом, когда они мне понадобятся.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 5, 6, 12, 14

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)

Подсчет шкал:

1. Дискомфорт от зависимости (*Discomfort with Dependency*)

Пункты: 2, 5, 7, 14, 16, 18

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = больший дискомфорт от зависимости от других

2. Дискомфорт от близости (*Discomfort with Closeness*)

Пункты: 1, 6, 8, 12, 13, 17

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = больший дискомфорт от близости и интимности

3. Тревожность (*Anxiety*)

Пункты: 3, 4, 9, 10, 11, 15

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более сильный страх быть отвергнутым или нелюбимым

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.

ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ (ASQ)

Attachment Style Questionnaire

Авторы: J.A. Feeney, P. Noller, M. Hanrahan, 1994

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6
Полностью согласен	Не согласен	Слегка не согласен	Слегка согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] В целом я достойный человек.
2. [.....] Со мной легче познакомиться, чем с большинством людей.
3. [.....] Я уверен, что другие люди будут рядом со мной, когда они мне понадобятся.
4. [.....] Я предпочитаю полагаться на себя, а не на других людей.
5. [.....] Я предпочитаю держаться особняком.
6. [.....] Просить о помощи – значит признать, что ты неудачник.
7. [.....] Ценность людей следует оценивать по их достижениям.
8. [.....] Достижение целей важнее, чем построение отношений.
9. [.....] Делать все возможное важнее, чем ладить с другими.
10. [.....] Если у вас есть работа, которую нужно сделать, вы должны делать ее независимо от того, кто страдает.
11. [.....] Для меня важно, чтобы я нравился другим.
12. [.....] Для меня важно избегать того, что не понравится другим.
13. [.....] Мне трудно принять решение, если я не знаю, что думают другие люди.
14. [.....] Мои отношения с другими людьми, как правило, поверхностны.
15. [.....] Иногда мне кажется, что я вообще ни на что не годен.

16. [.....] Мне трудно доверять другим людям.
17. [.....] Мне трудно зависеть от других.
18. [.....] Я считаю, что другие неохотно сближаются настолько, насколько мне бы хотелось.
19. [.....] Мне относительно легко сближаться с другими людьми.
20. [.....] Мне легко доверять другим.
21. [.....] Я чувствую себя комфортно, полагаясь на других людей.
22. [.....] Я беспокоюсь, что другие не будут заботиться обо мне так сильно, как я забочусь о них.
23. [.....] Я беспокоюсь о том, что люди подойдут ко мне слишком близко.
24. [.....] Я беспокоюсь, что не буду соответствовать другим людям.
25. [.....] Я испытываю смешанные чувства по поводу близости с другими.
26. [.....] Хотя я хочу сблизиться с другими, я чувствую себя при этом неловко.
27. [.....] Мне интересно, зачем люди хотят со мной общаться.
28. [.....] Для меня очень важно иметь близкие отношения.
29. [.....] Я много беспокоюсь о своих отношениях.
30. [.....] Я не знаю, как бы я справился без того, кто меня любит.
31. [.....] Я чувствую себя уверенно в отношениях с другими людьми.
32. [.....] Я часто чувствую себя покинутым или одиноким.
33. [.....] Я часто беспокоюсь, что на самом деле не вписываюсь в компанию других людей.
34. [.....] У других людей есть свои проблемы, поэтому я не беспокою их своими.
35. [.....] Когда я обсуждаю свои проблемы с другими, я обычно чувствую стыд или глупость.
36. [.....] Я слишком занят другими делами, чтобы уделять много времени отношениям.
37. [.....] Если меня что-то беспокоит, другие обычно это замечают и проявляют заботу.
38. [.....] Я уверен, что буду нравиться другим людям и они будут меня уважать.
39. [.....] Я расстраиваюсь, когда другие недоступны, когда они мне нужны.
40. [.....] Другие люди часто разочаровывают меня.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 20, 21, 33

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1)

Основные шкалы:

1. Уверенность (*Confidence*)

Пункты: 1, 2, 3, 19, 31, 33, 37, 38

Высокие баллы = большая уверенность в себе и отношениях

2. Дискомфорт от близости (*Discomfort with Closeness*)

Пункты: 4, 5, 16, 17, 20, 21, 23, 25, 26, 34

Высокие баллы = больший дискомфорт от близости

3. Второстепенность отношений (*Relationships as Secondary*)

Пункты: 6, 7, 8, 9, 10, 14, 36

Высокие баллы = тенденция считать отношения менее важными

4. Потребность в одобрении (*Need for Approval*)

Пункты: 11, 12, 13, 15, 24, 27, 35

Высокие баллы = большая потребность в одобрении

5. Поглощенность отношениями (*Preoccupation*)

Пункты: 18, 22, 28, 29, 30, 32, 39, 40

Высокие баллы = большая поглощенность отношениями

Дополнительные шкалы привязанности:

Для вычисления этих шкал **обратные пункты:** 3, 19, 20, 21, 31, 37, 38

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: 3, 4, 5, 8, 9, 10, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 23, 25, 34, 37

Высокие баллы = более выраженная избегающая привязанность

2. Тревожная привязанность (*Attachment Anxiety*)

Пункты: 11, 13, 15, 18, 22, 24, 27, 29, 30, 31, 32, 33, 38

Высокие баллы = более выраженная тревожная привязанность

Подсчет: среднее арифметическое по пунктам каждой шкалы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Feeney, J.A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M.B. Sperling & W.H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). New York: Guilford Press.

ОПРОСНИК СТИЛЕЙ ОТНОШЕНИЙ (RSQ)

Relationship Style Questionnaire

Авторы: D.W. Griffin, K. Bartholomew, 1994

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Пожалуйста, прочтите каждое из следующих утверждений и оцените, в какой степени каждое из них описывает ваши чувства по поводу близких отношений. Запишите число в квадратных скобках, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5
Совсем не про меня		Отчасти про меня		Точно про меня

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Мне трудно зависеть от других людей.
2. [.....] Для меня очень важно чувствовать себя независимым.
3. [.....] Мне легко эмоционально сближаться с другими.
4. [.....] Я хочу полностью слиться с другим человеком.
5. [.....] Я беспокоюсь, что мне будет больно, если я позволю себе стать слишком близким с другими.
6. [.....] Мне комфортно без близких эмоциональных отношений.
7. [.....] Я не уверен, что всегда могу рассчитывать на то, что другие будут рядом, когда они мне понадобятся.
8. [.....] Я хочу быть полностью эмоционально близким с другими.
9. [.....] Я беспокоюсь об одиночестве.
10. [.....] Мне комфортно зависеть от других людей.
11. [.....] Я часто беспокоюсь, что романтические партнеры на самом деле не любят меня.
12. [.....] Мне трудно полностью доверять другим.
13. [.....] Я беспокоюсь о том, что другие подходят ко мне слишком близко.
14. [.....] Я хочу эмоционально близких отношений.

15. [.....] Мне комфортно, когда другие люди зависят от меня.
16. [.....] Я беспокоюсь, что другие не ценят меня так сильно, как я ценю их.
17. [.....] Люди никогда не бывают рядом, когда они нужны.
18. [.....] Мое желание полностью слиться иногда отпугивает людей.
19. [.....] Для меня очень важно чувствовать себя самодостаточным.
20. [.....] Я нервничаю, когда кто-то подходит ко мне слишком близко.
21. [.....] Я часто беспокоюсь, что романтические партнеры не захотят оставаться со мной.
22. [.....] Я предпочитаю, чтобы другие люди не зависели от меня.
23. [.....] Я беспокоюсь о том, что меня бросят.
24. [.....] Мне несколько некомфортно быть близким с другими.
25. [.....] Я считаю, что другие не хотят сближаться настолько, насколько мне бы хотелось.
26. [.....] Я предпочитаю не зависеть от других.
27. [.....] Я знаю, что другие будут рядом, когда они мне понадобятся.
28. [.....] Я беспокоюсь о том, что другие не примут меня.
29. [.....] Романтические партнеры часто хотят, чтобы я был более близким, чем мне комфортно.
30. [.....] Мне относительно легко сближаться с другими.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 6, 9, 28

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→5, 2→4, 3→3, 4→2, 5→1)

Шкалы:

1. Безопасный стиль (*Secure Style*)

Пункты: 3, 9, 10, 15, 28

Высокие баллы = более безопасная привязанность

2. Тревожный стиль (*Preoccupied/Anxious Style*)

Пункты: 6, 8, 16, 25

Высокие баллы = более выраженная тревожная привязанность

3. Избегающе-отвергающий стиль (*Dismissing Avoidance Style*)

Пункты: 2, 6, 19, 22, 26

Высокие баллы = более выраженное отвергающее избегание

4. Тревожно-избегающий стиль (*Fearful Avoidance Style*)

Пункты: 1, 5, 12, 24

Высокие баллы = более выраженное боязливое избегание

Подсчет: среднее арифметическое по пунктам каждой шкалы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Griffin, D.W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 17–52). London: Jessica Kingsley.

ШКАЛА ОПЫТА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ (ECR)

Experiences in Close Relationships Scale

Авторы: К.А. Brennan, С.Л. Clark, Р.Р. Shaver, 1998

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Я предпочитаю не показывать другим, что я чувствую в глубине души.
2. [.....] Я беспокоюсь о том, что меня отвергнут или бросят.
3. [.....] Мне очень комфортно быть близким с другими людьми.
4. [.....] Я много беспокоюсь о своих отношениях.
5. [.....] Как только кто-то начинает сближаться со мной, я ловлю себя на том, что отстраняюсь.
6. [.....] Я беспокоюсь, что другие не будут заботиться обо мне так сильно, как я забочусь о них.
7. [.....] Мне становится не по себе, когда кто-то хочет быть очень близким со мной.
8. [.....] Я довольно сильно беспокоюсь о потере своих близких партнеров по отношениям.
9. [.....] Мне некомфортно открываться другим.
10. [.....] Я часто хочу, чтобы чувства близких партнеров по отношениям ко мне были такими же сильными, как мои чувства к ним.
11. [.....] Я хочу сблизиться с другими, но продолжаю отстраняться.
12. [.....] Я хочу быть очень близким с другими, и это иногда отпугивает их.
13. [.....] Я нервничаю, когда другой человек подходит ко мне слишком близко.

14. [.....] Я беспокоюсь о том, что останусь в одиночестве.
15. [.....] Мне комфортно делиться своими личными мыслями и чувствами с другими.
16. [.....] Мое желание быть очень близким иногда отпугивает людей.
17. [.....] Я стараюсь избегать слишком близкого сближения с другими.
18. [.....] Мне нужно много подтверждений того, что партнеры по близким отношениям действительно заботятся обо мне.
19. [.....] Мне относительно легко сближаться с другими.
20. [.....] Иногда я чувствую, что пытаюсь заставить других проявлять больше чувств, больше приверженности нашим отношениям, чем они проявляли бы сами.
21. [.....] Мне трудно позволить себе зависеть от близких партнеров по отношениям.
22. [.....] Я не часто беспокоюсь о том, что меня бросят.
23. [.....] Я предпочитаю не быть слишком близким с другими.
24. [.....] Если я не могу заставить партнера по отношениям проявить ко мне интерес, я расстраиваюсь или злюсь.
25. [.....] Я рассказываю своим близким партнерам практически обо всем.
26. [.....] Я обнаруживаю, что мои партнеры не хотят сближаться настолько, насколько мне бы хотелось.
27. [.....] Я обычно обсуждаю свои проблемы и переживания с близкими людьми.
28. [.....] Когда рядом нет близких людей, я чувствую некоторую тревогу и неуверенность.
29. [.....] Мне комфортно зависеть от других.
30. [.....] Я расстраиваюсь, когда мои близкие партнеры по отношениям находятся рядом не так часто, как мне бы хотелось.
31. [.....] Я не против попросить у близких людей утешения, совета или помощи.
32. [.....] Я расстраиваюсь, если партнеры по отношениям недоступны, когда они мне нужны.
33. [.....] Мне помогает обращаться к близким людям в трудные времена.
34. [.....] Когда другие люди не одобряют меня, я чувствую себя очень плохо.
35. [.....] Я обращаюсь к близким партнерам по отношениям за многими вещами, включая утешение и поддержку.
36. [.....] Меня возмущает, когда мои партнеры по отношениям проводят время без меня.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 3, 15, 19, 22, 25, 27, 29, 31, 33, 35 (перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Шкалы:

1. Избегающая привязанность = среднее арифметическое всех НЕЧЕТНЫХ пунктов (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 29, 31, 33, 35)

Высокие баллы = более выраженное избегание

2. Тревожная привязанность = среднее арифметическое всех ЧЕТНЫХ пунктов (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36)

Высокие баллы = более выраженная тревога

Внимание:

1. Данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.
2. Не используйте формулу классификации из приложения к оригинальной статье для категоризации людей на основе их баллов. Используйте сами континуальные баллы в корреляционном или регрессионном анализе.

При использовании ссылайтесь на:

Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.

ШКАЛА ОПЫТА БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ ПЕРЕСМОТРЕННАЯ (ECR-R)

Experiences in Close Relationships Scale — Revised

Авторы: R.C. Fraley, N.G. Waller, K.A. Brennan, 2000

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью несогласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / Смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ШКАЛА ИЗБЕГАНИЯ

1. [.....] Я предпочитаю не показывать партнеру, что я чувствую в глубине души.
2. [.....] Мне комфортно делиться своими личными мыслями и чувствами с партнером.*
3. [.....] Мне трудно позволить себе зависеть от романтических партнеров.
4. [.....] Мне очень комфортно быть близким с романтическими партнерами.*
5. [.....] Мне некомфортно открываться романтическим партнерам.
6. [.....] Я предпочитаю не быть слишком близким с романтическими партнерами.
7. [.....] Мне становится не по себе, когда романтический партнер хочет быть очень близким.
8. [.....] Мне относительно легко сближаться с партнером.*
9. [.....] Мне нетрудно сближаться с партнером.*
10. [.....] Я обычно обсуждаю свои проблемы и переживания с партнером.*
11. [.....] Мне помогает обращаться к романтическому партнеру в трудные времена.*
12. [.....] Я рассказываю партнеру практически обо всем.*
13. [.....] Я обговариваю разные вопросы с партнером.*
14. [.....] Я нервничаю, когда партнеры подходят ко мне слишком близко.
15. [.....] Мне комфортно полагаться на романтических партнеров.*

16. [.....] Мне легко зависеть от романтических партнеров.*
17. [.....] Мне легко проявлять нежность с партнером.*
18. [.....] Мой партнер действительно понимает меня и мои потребности.*

ШКАЛА ТРЕВОЖНОСТИ

1. [.....] Я боюсь потерять любовь партнера.
2. [.....] Я часто беспокоюсь, что партнер не захочет оставаться со мной.
3. [.....] Я часто беспокоюсь, что партнер на самом деле не любит меня.
4. [.....] Я беспокоюсь, что романтические партнеры не будут заботиться обо мне так же сильно, как я забочусь о них.
5. [.....] Я часто хочу, чтобы чувства партнера ко мне были такими же сильными, как мои чувства к нему или к ней.
6. [.....] Я много беспокоюсь о своих отношениях.
7. [.....] Когда партнер вне поля зрения, я беспокоюсь, что он или она может заинтересоваться кем-то другим.
8. [.....] Когда я показываю свои чувства романтическим партнерам, я боюсь, что они не будут чувствовать то же самое ко мне.
9. [.....] Я редко беспокоюсь о том, что партнер меня покинет.*
10. [.....] Мой романтический партнер заставляет меня сомневаться в себе.
11. [.....] Я не часто беспокоюсь о том, что меня бросят.*
12. [.....] Я считаю, что партнер(ы) не хочет сблизиться настолько, насколько мне бы хотелось.
13. [.....] Иногда романтические партнеры меняют свои чувства ко мне без видимой причины.
14. [.....] Мое желание быть очень близким иногда отпугивает людей.
15. [.....] Я боюсь, что когда романтический партнер узнает меня получше, ему или ей не понравится, кто я на самом деле.
16. [.....] Меня злит, что я не получаю от партнера той любви и поддержки, в которых нуждаюсь.
17. [.....] Я беспокоюсь, что не буду соответствовать другим людям.
18. [.....] Партнер, кажется, замечает меня только тогда, когда я злюсь.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

*Обратные пункты (отмечены звездочкой): перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1

Подсчет:

Избегающая привязанность = среднее арифметическое всех 18 пунктов шкалы избегания
Высокие баллы = более выраженное избегание близости

Тревожная привязанность = среднее арифметическое всех 18 пунктов шкалы тревожности
Высокие баллы = более выраженная тревога в отношениях

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Fraley, R.C., Waller, N.G., & Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.

ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ECR) КРАТКАЯ ВЕРСИЯ

Experiences in Close Relationships Scale (ECR) — Short Version

Авторы: М. Wei, D.W. Russell, B. Mallinckrodt, D.L. Vogel, 2007

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Я беспокоюсь, что другие не будут заботиться обо мне так же сильно, как я забочусь о них.
2. [.....] Я хочу сблизиться с другими, но продолжаю отстраняться.
3. [.....] Мое желание быть очень близким иногда отпугивает людей.
4. [.....] Я нервничаю, когда другой человек подходит ко мне слишком близко.
5. [.....] Мне нужно много подтверждений того, что партнеры по близким отношениям действительно заботятся обо мне.
6. [.....] Я стараюсь избегать слишком близкого сближения с другими.
7. [.....] Я не часто беспокоюсь о том, что меня бросят.
8. [.....] Я обычно обсуждаю свои проблемы и заботы с близкими людьми.
9. [.....] Я обнаруживаю, что мои партнеры не хотят сблизиться настолько, насколько мне бы хотелось.
10. [.....] В трудные времена мне помогает обращение к близким людям.
11. [.....] Я расстраиваюсь, если партнеры по отношениям недоступны, когда они мне нужны.
12. [.....] Я обращаюсь к партнерам по близким отношениям за многим, включая утешение и поддержку.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 7, 8, 10, 12

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Подсчет шкал:

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: все ЧЕТНЫЕ (2, 4, 6, 8, 10, 12)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженное избегание

2. Тревожность привязанности (*Attachment Anxiety*)

Пункты: все НЕЧЕТНЫЕ (1, 3, 5, 7, 9, 11)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная тревожность

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Wei, M., Russell, D.W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D.L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR) — short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88, 187–204.

ЕСR-12: КРАТКАЯ ВЕРСИЯ ОПРОСНИКА «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ» (ЕСR)

ЕСR-12: A Brief Version of the Experiences in Close Relationships Scale

Авторы: М.-F. Lafontaine, А. Brassard, Y. Lussier, P. Valois, P.R. Shaver, S.M. Johnson, 2015

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

[включая альтернативные инструкции и формулировки для романтических/парных отношений или для близких отношений в целом]

[Инструкция для романтических отношений]

Следующие утверждения касаются того, как вы обычно чувствуете себя в близких парных отношениях (т. е. с романтическими/супружескими партнерами). Отвечайте на каждое утверждение, указывая, насколько вы с ним согласны или не согласны. Впишите цифру в отведенное место, используя следующую шкалу оценки:

[Инструкция для близких отношений в целом]

Следующие утверждения касаются того, как вы обычно чувствуете себя в близких отношениях (например, с романтическими партнерами, близкими друзьями или членами семьи). Отвечайте на каждое утверждение, указывая, насколько вы с ним согласны или не согласны. Впишите цифру в отведенное место, используя следующую шкалу оценки:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Я чувствую себя комфортно, завися от романтических партнеров.
[Я чувствую себя комфортно, завися от других.]
2. [.....] Я беспокоюсь, что романтические партнеры не будут заботиться обо мне так же сильно, как я забочусь о них.
[Я беспокоюсь, что другие не будут заботиться обо мне так же сильно, как я забочусь о них.]
3. [.....] Я обычно обсуждаю свои проблемы и заботы с партнером.
[Я обычно обсуждаю свои проблемы и заботы с близкими людьми.]
4. [.....] Я довольно сильно беспокоюсь о потере моего партнера.
[Я довольно сильно беспокоюсь о потере моих партнеров по близким отношениям.]

5. [.....] Я рассказываю партнеру практически все.
[Я рассказываю партнерам по близким отношениям практически все.]
6. [.....] Я беспокоюсь о том, что меня бросят.
[Я много беспокоюсь о своих отношениях.]
7. [.....] Я не против просить романтических партнеров об утешении, совете или помощи.
[Я не против просить близких людей об утешении, совете или помощи.]
8. [.....] Я беспокоюсь о том, чтобы не остаться в одиночестве.
[Я беспокоюсь о том, чтобы не остаться в одиночестве.]
9. [.....] Я не чувствую себя комфортно, открываясь романтическим партнерам.
[Я не чувствую себя комфортно, открываясь другим.]
10. [.....] Мне нужно много подтверждений того, что мой партнер меня любит.
[Мне нужно много подтверждений того, что партнеры по близким отношениям действительно заботятся обо мне.]
11. [.....] Я чувствую себя комфортно, делясь с партнером своими сокровенными мыслями и чувствами.
[Я чувствую себя комфортно, делясь с другими своими сокровенными мыслями и чувствами.]
12. [.....] Если я не могу заставить партнера проявить ко мне интерес, я расстраиваюсь или злюсь.
[Если я не могу заставить партнера по отношениям проявить ко мне интерес, я расстраиваюсь или злюсь.]

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 3, 5, 7, 11

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Подсчет шкал:

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: все НЕЧЕТНЫЕ (1, 3, 5, 7, 9, 11)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженное избегание

2. Тревожность привязанности (*Attachment Anxiety*)

Пункты: все ЧЕТНЫЕ (2, 4, 6, 8, 10, 12)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная тревожность

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Lafontaine, M.-F., Brassard, A., Lussier, Y., Valois, P., Shaver, P.R., & Johnson, S.M. (2015). Selecting the best items for a short-form of the Experiences in Close Relationships questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1027/1015-5759/a000243>

ОПРОСНИК АКТУАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПРИВЯЗАННОСТИ ВЗРОСЛЫХ (SAAM)

State Adult Attachment Measure

Авторы: О. Gillath, J. Hart, E.E. Nofle, G.D. Stockdale, 2009

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Следующие утверждения касаются того, как вы чувствуете себя прямо сейчас. Пожалуйста, отвечайте на каждое утверждение, указывая, насколько вы с ним согласны или не согласны в соответствии с вашими текущими чувствами. Пожалуйста, обведите цифру на шкале от 1 до 7, которая лучше всего отражает то, как вы чувствуете себя в данный момент:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен			Нейтрально / смешанно			Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

Прямо сейчас ...

1. [.....] Я хочу, чтобы кто-то сказал мне, что действительно любит меня.
2. [.....] Мне было бы некомфортно, если бы хороший друг или партнер по отношениям был близко ко мне.
3. [.....] Я чувствую себя одиноким(ой) и в то же время не хочу сближаться с другими.
4. [.....] Я чувствую себя любимым(ой).
5. [.....] Я хочу, чтобы кто-то близкий мог видеть меня сейчас.
6. [.....] Если бы что-то пошло не так прямо сейчас, я чувствую, что мог(ла) бы положиться на кого-то.
7. [.....] Я чувствую, что другие заботятся обо мне.
8. [.....] Я чувствую сильную потребность в том, чтобы меня безусловно любили прямо сейчас.
9. [.....] Я боюсь, что кто-то захочет стать слишком близким ко мне.
10. [.....] Если бы кто-то попытался сблизиться со мной, я бы старался(ась) держать дистанцию.

11. [.....] Я чувствую себя расслабленным(ой), зная, что близкие люди сейчас рядом со мной.
12. [.....] Мне действительно нужно чувствовать себя любимым(ой) прямо сейчас.
13. [.....] Я чувствую, что мне есть на кого положиться.
14. [.....] Я хочу поделиться своими чувствами с кем-то.
15. [.....] Я чувствую, что меня любят другие, но мне это на самом деле безразлично.
16. [.....] Мысль об эмоциональной близости с кем-то заставляет меня нервничать.
17. [.....] Я хочу поговорить с кем-то, кто заботится обо мне, о вещах, которые меня беспокоят.
18. [.....] Я чувствую себя в безопасности и близким(ой) к другим людям.
19. [.....] Мне действительно нужна чья-то эмоциональная поддержка.
20. [.....] Я чувствую, что могу доверять людям, которые мне близки.
21. [.....] У меня смешанные чувства по поводу близости с другими людьми.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

SAAM включает три итоговые шкалы:

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: 2, 3, 9, 10, 15, 16, 21

Вычисляется как среднее арифметическое по этим пунктам

2. Тревожность привязанности (*Attachment Anxiety*)

Пункты: 1, 5, 8, 12, 14, 17, 19

Вычисляется как среднее арифметическое по этим пунктам

3. Надежная привязанность (*Attachment Security*)

Пункты: 4, 6, 7, 11, 13, 18, 20

Вычисляется как среднее арифметическое по этим пунктам

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Gillath, O., Hart, J., Nofhle, E.E., & Stockdale, G.D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43, 362–373.

ОПРОСНИК «ОПЫТ БЛИЗКИХ ОТНОШЕНИЙ – СТРУКТУРА ОТНОШЕНИЙ» (ECR-RS)

Experiences in Close Relationships – Relationship Structures Measure

Авторы: R.C. Fraley, M.E. Heffernan, A.M. Vicary, C.C. Brumbaugh, 2011

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ КАЖДОЙ СФЕРЫ ОТНОШЕНИЙ

А. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о вашей матери или человеке, выполняющем материнскую роль.

В. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о вашем отце или человеке, выполняющем отцовскую роль.

С. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о вашем романтическом партнере или супруге. *Примечание: Если вы в настоящее время не состоите в романтических или супружеских отношениях, отвечайте на эти вопросы, думая о бывшем партнере или об отношениях, которые вы хотели бы иметь с кем-то.*

Д. Пожалуйста, ответьте на следующие вопросы о вашем лучшем друге.

ОБЩАЯ ИНСТРУКЦИЯ

Отвечайте на каждое утверждение, указывая, насколько вы с ним согласны или не согласны. Впишите цифру в отведенное место, используя следующую шкалу оценки:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

ПУНКТЫ ОПРОСНИКА

(девять пунктов повторяются для каждого из указанных партнеров по отношениям)

1. [.....] В трудные времена мне помогает обращение к этому человеку.
2. [.....] Я обычно обсуждаю свои проблемы и заботы с этим человеком.
3. [.....] Я обговариваю разные вещи с этим человеком.
4. [.....] Мне легко зависеть от этого человека.
5. [.....] Я не чувствую себя комфортно, открываясь этому человеку.
6. [.....] Я предпочитаю не показывать этому человеку, что я чувствую в глубине души.
7. [.....] Я часто беспокоюсь, что этот человек на самом деле не заботится обо мне.
8. [.....] Я боюсь, что этот человек может меня бросить.
9. [.....] Я беспокоюсь, что этот человек не будет заботиться обо мне так же сильно, как я забочусь о нем/ней.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 2, 3, 4

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Подсчет шкал:

1. Избегающая привязанность (*Avoidant Attachment*)

Пункты: 1–6

Вычисляется как среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженное избегание

2. Тревожность привязанности (*Attachment Anxiety*)

Пункты: 7–9

Вычисляется как среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная тревожность

Важно: Эти два показателя должны вычисляться отдельно для каждого целевого объекта отношений (мать, отец, партнер, друг).

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Fraley, R.C., Heffernan, M.E., Vicary, A.M., & Brumbaugh, C.C. (2011). The Experiences in Close Relationships — Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615–625.

ШКАЛА СИСТЕМЫ ЗАБОТЫ (CSS)

Caregiving System Scale

Авторы: P.R. Shaver, M. Mikulincer, M. Shemesh-Iron, 2010

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Когда я вижу людей в беде, мне некомфортно бросаться им на помощь.
2. [.....] Помогая людям, я часто беспокоюсь, что у меня это получится не так хорошо, как у других.
3. [.....] Иногда мне кажется, что помогать другим – пустая трата времени.
4. [.....] Когда я не могу помочь человеку в беде, я чувствую себя никчемным.
5. [.....] Я часто не обращаю особого внимания на дискомфорт или страдания других людей.
6. [.....] Я чувствую себя плохо, когда другие не хотят моей помощи.
7. [.....] Я не вкладываю много энергии в попытки помочь другим.
8. [.....] Иногда я пытаюсь помочь другим больше, чем они на самом деле хотят.
9. [.....] Мысли о помощи другим не особенно меня воодушевляют.
10. [.....] Когда люди не хотят моей помощи, я все равно иногда чувствую себя обязанным помочь.
11. [.....] Я не часто испытываю побуждение помогать другим.
12. [.....] Я часто тревожусь, когда думаю, что никому не нужна моя помощь.
13. [.....] У меня нет проблем с тем, чтобы помогать людям, которые встревожены или находятся в беде.

14. [.....] Я часто беспокоюсь о том, что не добьюсь успеха, когда пытаюсь помочь нуждающимся во мне людям.
15. [.....] Когда я замечаю или понимаю, что кому-то нужна помощь, я часто предпочитаю не вмешиваться.
16. [.....] Когда я решаю кому-то помочь, я беспокоюсь, что не смогу решить проблему или облегчить страдания человека.
17. [.....] Мне трудно проявить большой интерес к помощи другим.
18. [.....] Иногда я беспокоюсь, что пытаюсь помогать другим больше, чем они того хотят.
19. [.....] Я чувствую себя некомфортно, когда от меня требуется помогать другим.
20. [.....] Иногда мне кажется, что я слишком навязываюсь, пытаясь помочь другим.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Подсчет шкал:

1. Дезактивация заботы (*Caregiving Deactivation*)

Пункты: все НЕЧЕТНЫЕ (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная дезактивация системы заботы

2. Гиперактивация заботы (*Caregiving Hyperactivation*)

Пункты: все ЧЕТНЫЕ (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная гиперактивация системы заботы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Shaver, P.R., Mikulincer, M., & Shemesh-Iron, M. (2010). A behavioral systems perspective on prosocial behavior. In M. Mikulincer & P.R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 73–92). Washington, DC: American Psychological Association.

ОПРОСНИК ОЦЕНКИ ЗАБОТЫ (CQ)

Caregiving Questionnaire

Авторы: L.J. Kuncе, P.R. Shaver, 1994

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Оцените, насколько точно описывает вас каждое утверждение. Запишите число в отведенном месте, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6
Совершенно не про меня					Полностью про меня

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. ☐ Я иногда отталкиваю своего партнера, когда он/она тянется за объятием или поцелуем в момент, когда это ему/ей нужно.
2. ☐ Я всегда могу понять, когда мой партнер нуждается в утешении, даже если он/она не просит об этом.
3. ☐ Я всегда уважаю способность моего партнера принимать собственные решения и решать свои проблемы.
4. ☐ Когда мой партнер плачет или расстроен, моим первым побуждением является обнять или прикоснуться к нему/ней.
5. ☐ Я помогаю своему партнеру, не погружаясь чрезмерно в его/ее проблемы.
6. ☐ Я часто не понимаю, когда мой партнер чем-то расстроен или обеспокоен.
7. ☐ Когда мой партнер встревожен или расстроен, я подхожу ближе, чтобы оказать поддержку и утешение.
8. ☐ Я хорошо понимаю, когда моему партнеру нужна моя помощь или поддержка, а когда он/она предпочел бы справиться самостоятельно.
9. ☐ Я чувствую себя комфортно, обнимая своего партнера, когда ему/ей нужны физические знаки поддержки и уверенности.
10. ☐ Я не очень хорошо умею «настраиваться» на потребности и чувства моего партнера.
11. ☐ Я склонен чрезмерно погружаться в проблемы и трудности моего партнера.
12. ☐ Мне не нравится, когда мой партнер нуждается во мне и цепляется за меня.

13. [] Я часто говорю своему партнеру, что делать, когда он/она пытается принять решение.
14. [] Иногда я пропускаю едва заметные сигналы, показывающие, что чувствует мой партнер.
15. [] При необходимости я могу сказать «нет» просьбам моего партнера о помощи, не чувствуя себя виноватым.
16. [] Я склонен быть слишком властным, когда пытаюсь помочь своему партнеру.
17. [] Когда это важно, я забочусь о своих собственных потребностях, прежде чем пытаться позаботиться о потребностях моего партнера.
18. [] Я очень внимателен к невербальным сигналам моего партнера о необходимости помощи и поддержки.
19. [] Я легко могу удержаться от чрезмерного беспокойства или чрезмерной защиты своего партнера.
20. [] Я очень хорошо умею распознавать потребности и чувства моего партнера, даже если они отличаются от моих собственных.
21. [] Я могу помочь своему партнеру разобраться с его/ее проблемами, не «беря их под контроль».
22. [] Иногда я отстраняюсь от попыток моего партнера обнять меня для успокоения.
23. [] Я всегда поддерживаю собственные усилия моего партнера по решению его/ее проблем.
24. [] Я склонен брать на себя проблемы своего партнера, а затем чувствовать себя обремененным ими.
25. [] Когда мне кажется, что мой партнер хочет или нуждается в объятиях, я с радостью его/ее обнимаю.
26. [] Когда я помогаю своему партнеру в чем-то, я, как правило, хочу делать все «по-своему».
27. [] Я часто слишком «погружаюсь» в проблемы и потребности моего партнера.
28. [] Иногда я «пропускаю» или «неправильно истолковываю» сигналы моего партнера о помощи и понимании.
29. [] Когда мой партнер плачет или эмоционально расстроен, мне иногда хочется отстраниться.
30. [] Когда мой партнер рассказывает мне о проблеме, я иногда захожу слишком далеко, критикуя его/ее собственные попытки справиться с ней.
31. [] Я создаю проблемы, принимая проблемы моего партнера как свои собственные.
32. [] Когда я помогаю своему партнеру решить проблему, я гораздо больше «сотрудничаю», чем «контролирую».

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 3, 5, 6, 10, 12, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 28, 29, 32

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→6, 2→5, 3→4, 4→3, 5→2, 6→1)

Шкалы:

1. Поддержание близости (*Proximity Maintenance*)

Пункты: 1, 4, 7, 9, 12, 22, 25, 29

Высокие баллы = более сильная тенденция приближаться к партнеру и утешать его в трудную минуту

2. Чувствительность (*Sensitivity*)

Пункты: 2, 6, 8, 10, 14, 18, 20, 28

Высокие баллы = большая чувствительность к потребностям партнера

3. Контролирующая забота (*Controlling Caregiving*)

Пункты: 3, 13, 16, 21, 23, 26, 30, 32

Высокие баллы = более контролирующий, властный подход в помощи или заботе

4. Комппульсивная забота (*Compulsive Caregiving*)

Пункты: 5, 11, 15, 17, 19, 24, 27, 31

Высокие баллы = большая чрезмерная вовлеченность в решение проблем партнера

Подсчет: среднее арифметическое по пунктам каждой шкалы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Kunce, L.J., & Shaver, P.R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 205–237). London: Jessica Kingsley.

ШКАЛА ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ (SSFS)

Sexual System Functioning Scale

Авторы: G.E. Birnbaum, M. Mikulincer, O. Szepeswol, P.R. Shaver, M. Mizrahi, 2014

Перевод: Д. Островский, 2024 (не валидирован)

ИНСТРУКЦИЯ

Приведенные ниже утверждения касаются того, что вы чувствуете во время сексуальной активности. Нас интересует, как вы обычно переживаете сексуальную активность, а не только то, что происходит в вашей текущей сексуальной жизни. Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и укажите, в какой степени вы с ним согласны, используя следующую шкалу:

1	2	3	4	5	6	7
Полностью не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Нейтрально / смешанно	Скорее согласен	Согласен	Полностью согласен

ФИО:		Код:	
Пол: М / Ж	Возраст: _____ лет	Дата заполнения:	
Образование:		Семейное положение:	

УТВЕРЖДЕНИЯ

1. [.....] Я чувствую себя комфортно, отвечая на сексуальные потребности моего партнера.
2. [.....] Я беспокоюсь о том, что я недостаточно хорош(а) в постели.
3. [.....] Мне часто бывает трудно испытывать удовольствие во время сексуальной активности.
4. [.....] Во время сексуальной активности я беспокоюсь о своих сексуальных действиях.
5. [.....] Я чувствую себя комфортно, обсуждая секс или разговаривая о сексе.
6. [.....] Я беспокоюсь, что другие люди не будут испытывать ко мне влечения и не захотят заниматься со мной сексом.
7. [.....] Я чувствую себя комфортно, исследуя свою сексуальность и будучи открытым(ой) для новых сексуальных переживаний.
8. [.....] Мне нужно много подтверждений относительно моих сексуальных действий.
9. [.....] Мне трудно чувствовать себя комфортно во время полового акта.
10. [.....] Если я не могу вызвать у других людей желание и стремление заняться со мной сексом, я расстраиваюсь и злюсь.

11. [.....] Во время сексуальной активности я иногда чувствую себя отстраненным(ой) и незаинтересованным(ой).
12. [.....] Когда у меня какое-то время нет секса, я начинаю чувствовать тревогу и неуверенность.
13. [.....] Я обычно занимаюсь сексом только тогда, когда мой партнер оказывает на меня давление или действительно этого хочет.
14. [.....] Когда я не справляюсь в сексуальном плане, я чувствую себя очень плохо.
15. [.....] Секс не занимает высокого места в моем списке приоритетов.
16. [.....] Во время полового акта я много беспокоюсь о том, что думает и чувствует мой партнер.
17. [.....] Мысли о сексе меня особенно не волнуют и не интересуют.
18. [.....] Быть сексуально желанным(ой) для меня чрезвычайно важно.
19. [.....] Иногда сексуальная активность кажется мне ненужной помехой.
20. [.....] Мне часто нужно много подтверждений того, что кто-то желает меня и хочет заняться со мной сексом.
21. [.....] Я наслаждаюсь сексом.
22. [.....] Во время секса я беспокоюсь о том, чтобы не разочаровать своего партнера.
23. [.....] Мысли о сексе оставляют меня равнодушным(ой).
24. [.....] Мое желание секса часто сильнее, чем у моего партнера.

ОБРАБОТКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Обратные пункты: 1, 5, 7, 21

(перед подсчетом баллов необходимо инвертировать: 1→7, 2→6, 3→5, 4→4, 5→3, 6→2, 7→1)

Подсчет шкал:

1. Сексуальная дезактивация (*Sexual Deactivation*)

Пункты: все НЕЧЕТНЫЕ (1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 23)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная дезактивация сексуальной системы

2. Сексуальная гиперактивация (*Sexual Hyperactivation*)

Пункты: все ЧЕТНЫЕ (2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 18, 20, 22, 24)

Среднее арифметическое по этим пунктам

Высокие баллы = более выраженная гиперактивация сексуальной системы

Внимание: данная версия опросника представляет собой авторский перевод и не прошла процедуру валидизации. Для использования в исследовательских или диагностических целях требуется проведение психометрической адаптации на русскоязычной выборке.

При использовании ссылайтесь на:

Birnbaum, G.E., Mikulincer, M., Szepeswol, O., Shaver, P.R., & Mizrahi, M. (2014). When sex goes wrong: A behavioral systems perspective on individual differences in sexual attitudes, motives, feelings, and behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 822–842.

(ОЧЕНЬ) КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ ТЕОРИИ ПРИВЯЗАННОСТИ

При работе с англоязычной литературой по теории привязанности возникают определенные терминологические сложности. Позвольте прояснить ключевые моменты:

1. **Caregiver** — термин, не имеющий благозвучного эквивалента в русском языке. Буквальный перевод «заботодатель» звучит искусственно. «Родитель» неточен (caregiver не всегда родственник), «взрослый» исключает несовершеннолетних родителей, «опекун» имеет юридический оттенок. Оптимальным представляется «заботящаяся фигура» или «ухаживающий взрослый», «заботливый взрослый».
2. **Sensitivity** (концепт М. Эйнсворт) — в тексте используются синонимичные варианты: чувствительность, чуткость, сенситивность.
3. **Care** — переводится контекстуально как «уход», «забота» и даже «воспитание».
4. **Сокращенные формулировки** — выражения типа «**безопасный человек**» или «**тревожный ребенок**» следует понимать как «человек с безопасным типом привязанности» и т.д.
5. **Secure base / Safe haven** — оба слова можно перевести как «безопасная база/убежище», но это **разные функции отношений привязанности**:
 - **Secure base** — «надежная опора» (откуда можно исследовать мир; опираясь на маму, — иногда физически, — отталкиваться и идти в мир), однако идея о «безопасной базе» тоже хороша и не меняет смысл термина.
 - **Safe haven** — «безопасное убежище» (куда вернуться за утешением; психическое пространство безопасности, комфорта и предсказуемости).
6. **Attachment vs Bonding** — в русском языке эти термины часто путают, ставя знак равенства!
 - **Attachment** — привязанность (от ребенка к родителю)
 - **Bonding** — формирование связи (часто от родителя к ребенку).
7. **Стиль привязанности, тип привязанности, паттерн привязанности** — не синонимы.

Характеристика	ТИП ПРИВЯЗАННОСТИ	ПАТТЕРН ПРИВЯЗАННОСТИ	СТИЛЬ ПРИВЯЗАННОСТИ
Английский термин	Attachment Type	Pattern of Attachment	Attachment Style
Теоретическая база	Эйнсворт, Мэйн	Эйнсворт, Мэйн, Голдвин	Хазан и Шейвер, Бартоломью, Микулинсер

Контекст применения	Наблюдаемое поведение детей (SSP, лабораторные методики)	Внутренние рабочие модели, нарративы (AAI, интервью)	Самоотчеты, опросники (ECR, RQ)
Определение	Категория поведенческих реакций ребенка в ситуации разлуки/воссоединения	Устойчивая организация представлений и защит относительно привязанности	Осознаваемые предпочтения в близких отношениях
Примеры категорий	Тип А (избегающий) Тип В (безопасный) Тип С (амбивалентный) Тип D (дезорганизованный)	Автономный (F) Отвергающий (Ds) Поглощенный (E) Неразрешенный (U)	Безопасный Тревожный Избегающий Боязливый
Метод оценки	Внешнее наблюдение, кодирование поведения	Анализ нарратива, связности дискурса, защитных механизмов	Самооценка по шкалам тревоги и избегания
Типичный возраст	12-18 месяцев	Подростки и взрослые	Взрослые (романтические отношения)
Ключевой вопрос	«Как ребенок ведет себя с матерью?»	«Как человек осмысляет и рассказывает об отношениях?»	«Как человек воспринимает себя в отношениях?»
Основные методики	Strange Situation (SSP) Attachment Q-Sort	Adult Attachment Interview (AAI) Child Attachment Interview (CAI)	ECR RQ
Что измеряет	Поведенческие стратегии	Ментальные репрезентации	Сознательные установки

8. ATTACHMENT vs AFFECTIONAL BOND vs ATTACHMENT BOND — это разные уровни связи:

Уровень	Характеристики	Пример
Affectional bond	Любая аффективная (глубокая эмоциональная) связь	Дружба или романтическая связь между двумя людьми
Attachment bond	+ поиск безопасности	Ребенок → родитель
Attachment	+ специфическая фигура	От ребенка к конкретной маме

Краткий англо-русский словарь терминов теории привязанности

Оригинальный термин	Перевод
Attachment behaviour	Поведение привязанности
Adult Attachment Interview (AAI)	Интервью о привязанности для взрослых
Affectional bond	Аффективная (эмоциональная) связь
Anxious attachment	Тревожная привязанность (C)
Attachment anxiety	Тревога привязанности
Attachment avoidance	Избегание привязанности
Attachment bond	Связь привязанности (реже: «узы»)
Attachment figure	Фигура привязанности
Attachment network	Сеть привязанности
Attachment Q-Sort	Проще так и оставить :)
Attachment relationship	Отношения привязанности
Attachment state of mind	см. State of mind...
Attachment system	[Поведенческая] система привязанности
Autonomous pattern	Автономный паттерн
Availability	Доступность
Avoidant attachment	Избегающая привязанность (A)
Behavioural system	Поведенческая система
Care-seeking behaviour	Поведение поиска заботы
Child Attachment Interview	Детское интервью о привязанности
Dismissing pattern	Отстраняющийся (или «отвергающий») паттерн
Disorganisation	Дезорганизация
Disorganized attachment	Дезорганизованная привязанность (D)
Fearful attachment	Боязливая привязанность
Free/autonomous state of mind	Свободное/автономное состояние разума в отношении привязанности
Friends and Family Interview	Интервью о друзьях и семье
Goal-corrected partnerships	Целенаправленное партнерство
Idealizing patterns	Идеализирующий паттерн

Monotropy	Монотропия
Mother-rejecting pattern	Отвергающий мать паттерн
Over-dependent patterns	Сверхзависимый паттерн
Preoccupied pattern	Обеспокоенный паттерн
Resistant attachment	Сопrotивляющаяся привязанность (С)
Safe haven	Безопасное убежище
Secure attachment	Безопасная привязанность (В)
Secure base	Надежная опора
Sensitivity	Чувствительность/чуткость/сенситивность
State of mind with respect to attachment	Состояние разума в отношении привязанности
Strange Situation Procedure	Процедура «Незнакомая ситуация»
Unresolved attachment state	Неразрешенное состояние разума в отношении привязанности

Классификации привязанности (типы, состояния разума, стили)

Метод	Классификация	Перевод	Смысл
SSP (Незнакомая ситуация) Ainsworth et al. 1978; Main & Solomon 1986	secure	безопасный (тип/паттерн)	Ребенок чувствует себя в безопасности с мамой, использует ее как «надежную опору» для поведения исследования.
	ambivalent / resistant	амбивалентный / сопротивляющийся	Амбивалентность: одновременно ищет близость И отталкивает Сопротивление: сопротивляется утешению (продолжает плакать на руках, брыкается, выворачивается). Хочет близости, но не может успокоиться через близость.
	avoidant	избегающий	Избегает контакта глазами при воссоединении , избегает физической близости , избегает выражения негативных эмоций.
	disorganized	дезорганизованный	Нет организованной стратегии поведения — противоречивые действия (подходит спиной, замирает). «Мама — источник безопасности И опасности одновременно».
AAI (Интервью о привязанности для взрослых) Main & Goldwyn 1984	autonomous	автономное (состояние разума в отношении привязанности)	Автономия от прошлого опыта (не захвачен им), способен свободно мыслить о привязанности. Суждения независимы от защит.

	preoccupied	обеспокоенное (или «захваченное», «поглощенное»)	Preoccupied = занятый мыслями, озабоченный переживаниями, связанными с опытом привязанности. Захвачен прошлыми отношениями (все еще злится/тоскует). Не может дистанцироваться от детского опыта.
	dismissing	отстраняющееся (или «отвергающее»)	Dismiss = отмахиваться, не придавать значения Отвергает важность отношений привязанности, дистанцируется от эмоциональных воспоминаний.
	unresolved	неразрешенное (как связанное с неразрешенной утратой и/или травмой)	Травма или потеря остается неинтегрированной , дезориентация при обсуждении травмы. Незавершенный процесс горевания.
RQ («Опросник отношений» — самоопросник Hazan & Shaver 1987	secure	безопасный (стиль)	Чувствует себя безопасно в близости, комфортно с интимностью и автономией.
	ambivalent	амбивалентный	Жажда близости + страх недостаточной взаимности, партнер никогда не будет достаточно близок.
	avoidant	избегающий	Дискомфорт от близости и зависимости, важнее самодостаточность, чем отношения
RQS («Шкала взаимоотношений») Bartholomew (1990, 1997)	secure	безопасный (стиль)	Я+ Другие+ как позитивная модель себя И других; достоин любви и другие доступны.

	preoccupied	обеспокоенный	Я– Другие+ как негативная модель себя, позитивная других; ищет одобрение других для самооценности.
	dismissing	отстраняющийся («отвергающий»)	Я+ Другие– как позитивная модель себя, негативная других, защитная самодостаточность.
	fearful	боязливый	Я– Другие– как негативная модель себя И других; хочет близости, но боится отвержения и боли
ECR Fraley & Shaver (2000)	secure	безопасный (стиль)	Низкая тревога: не боится отвержения Низкое избегание: комфортно с близостью
	preoccupied	обеспокоенный (или «озабоченный», «беспокойный»)	Высокая тревога: страх быть покинутым Низкое избегание: стремится к слиянию
	dismissing	отстраняющийся («отвергающий»)	Низкая тревога: не беспокоится об отвержении Высокое избегание: дискомфорт от близости
	fearful	боязливый	Высокая тревога: страх отвержения Высокое избегание: страх близости

ЭВОЛЮЦИЯ ПОНИМАНИЯ:

1. **RQ:** «К какому типу вы относитесь?»
2. **RQS:** «Как вы видите себя и других?»
3. **ECR:** «Насколько вы тревожны и избегающи?»

ВАЖНЫЕ НЮАНСЫ ECR, RQ И ПОДОБНЫХ ОПРОСНИКОВ

- Это измерения **осознаваемых установок**, не бессознательных паттернов
- Человек может показывать **разные стили** в разных отношениях
- ECR позволяет видеть **степень выраженности**, не только категорию

9. О «БЕЗОПАСНОСТИ» И «НАДЕЖНОСТИ»

Термин «безопасная привязанность» является точным переводом английского «secure attachment», где secure означает именно «безопасный, защищенный» (от латинского securus — «без тревоги»), а не «надежный» (что было бы reliable или dependable).

Эта терминологическая точность принципиально важна, поскольку вся теория привязанности Боулби построена вокруг концепции безопасности:

- система привязанности эволюционно возникла для защиты от хищников,
- ребенок использует мать как «secure base» (безопасную базу) для исследования мира,
- а ключевым параметром является «felt security» (чувство безопасности) — то есть переживание ребенком защищенности в отношениях, а не объективная надежность или предсказуемость поведения родителя.

Именно поэтому противоположность secure — это insecure (небезопасная, а не ненадежная) привязанность, и именно поэтому во всех ключевых терминах теории фигурирует безопасность: safe haven (**безопасное** убежище), security of attachment (**безопасность** привязанности), felt security (чувство **безопасности**).

Использование слова «надежная» не только искажает теоретический смысл (ребенок может чувствовать себя в безопасности даже с не всегда «надежным» родителем), но и нарушает терминологическую согласованность всей теории привязанности, поэтому современное профессиональное сообщество, включая ведущих российских специалистов, последовательно использует термин «безопасная привязанность».

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКАЯ СОГЛАСОВАННОСТЬ

Английский термин	Правильный перевод	Почему не «надежный»
Secure base	Безопасная база	База обеспечивает безопасность, не надежность (хоть тут и есть место для спора и требуется исследование происхождения термина)
Safe haven	Безопасное убежище	Haven = убежище от опасности
Felt security	Чувство безопасности	Центральный концепт теории
Security of attachment	Безопасность привязанности	Измеряемый параметр

Теория привязанности, грубо говоря, существует в двух фазах, в двух изменениях: как теория развития и как личностная/социальная теория. Ее эволюция напоминает дерево или букву Т.

Об этом после.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Русскоязычные источники:

1. Бурменская Г. В. Методики диагностики привязанности к матери ребенка дошкольного и младшего школьного возраста / Г. В. Бурменская // Психологическая диагностика. – 2005. – № 4. – С. 5–44.
2. Гибсон Т. Привязанность. Как наладить отношения с теми, кто нам дорог / Т. Гибсон ; пер. с англ. Н. А. Завалковской. – Санкт-Петербург : Питер, 2023. – 224 с. – (Сам себе психолог). – ISBN 978-5-4461-2027-7.
3. Дитюк А. А. Адаптация теста сепарационной тревоги взрослых ASA-27 на российской выборке / А. А. Дитюк // Психологические исследования. – 2016. – № 46.
4. Зеленская М. С. Адаптация методики FACES IV на российской выборке подросткового возраста : выпускная квалификационная работа / М. С. Зеленская. – 2016.
5. Казанцева Т. В. Адаптация модифицированной методики «Опыт близких отношений» К. Бреннан и Р. К. Фрейли / Т. В. Казанцева // Известия РГПУ им. Герцена. – 2008. – № 34(74).
6. Камская О. А. Опросник «Родительское рефлексивное функционирование»: адаптация на русскоязычной выборке / О. А. Камская, М. А. Одинцова, Н. П. Радчикова, Е. В. Гурова // Современная зарубежная психология. – 2023. – Т. 12, № 3. – С. 126–136. – DOI: 10.17759/jmfp.2023120312.
7. Капустина Т. В. Комплексная диагностика типа привязанности к матери: методическое руководство / Т. В. Капустина, Е. Е. Волкова, Р. В. Кадыров. – Ульяновск : Зебра, 2025.
8. Капустина Т. В. Разработка и апробация опросника для диагностики типа привязанности к матери / Т. В. Капустина, Р. В. Кадыров, И. С. Ильина // СибСкрипт. – 2025. – Т. 27, № 2. – С. 228–246. – DOI: 10.21603/sibscript-2025-27-2-228-246.
9. Касьянов Е. Д. Психометрические характеристики опросника детской травмы в российской выборке / Е. Д. Касьянов, Г. В. Рукавишников, А. О. Кибитов, Г. Э. Мазо // Социальная и клиническая психиатрия. – 2024. – Т. 34, № 2. – С. 13.
10. Крюкова Т. Л. Психология совладания с трудностями в близких (межличностных) отношениях / Т. Л. Крюкова, О. А. Екимчик, Т. П. Опекина. – Кострома : Изд-во Костром. гос. ун-та, 2019. – 340 с.
11. Куфтяк Е. В. Диагностика привязанности: методика «Рисунок гнезда» : методическое руководство / Е. В. Куфтяк. – Москва : Перо, 2021. – 60 с.
12. Левин А. Подходим друг другу. Как теория привязанности поможет создать гармоничные отношения / А. Левин, Р. Хеллер ; пер. с англ. Е. Петрова. – Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2022. – 256 с. – ISBN 978-5-00195-445-3.

13. Николаева Е. И. Мать и здоровый ребенок : монография / Е. И. Николаева, В. С. Меренкова. – Елец : Елецкий государственный университет им. И. А. Бунина, 2014. – 148 с. – ISBN 978-5-94809-709-1.
14. Падун М. А. Русскоязычная версия «Международного опросника травмы»: адаптация и валидизация на неклинической выборке / М. А. Падун, Ю. В. Быховец, Н. Н. Казымова, Ю. Е. Ченцова-Даттон // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – Т. 30, № 3. – С. 42–67. – DOI: 10.17759/cpr.20223004.
15. Пупырева Е. В. Эмоциональная привязанность к матери как фактор становления автономии личности в младшем школьном возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.16 / Пупырева Елена Валерьевна. – Москва, 2007. – 225 с.
16. Сабельникова Н. В. Методы исследования привязанности в процессе возрастного развития в современной зарубежной психологии / Н. В. Сабельникова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12. Психология. Социология. Педагогика. – 2008. – № 3.
17. Сабельникова Н. В. Опросник привязанности к близким людям / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский // Психологический журнал. – 2015. – № 4. – С. 84–97.
18. Сабельникова Н. В. Русскоязычная версия «Опросника привязанности к родителям и сверстникам» Г. Армсдена и М. Гринберга / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский, Т. Ю. Садовникова // Психологический журнал. – 2023. – Т. 44, № 2. – С. 89–104.
19. Сабельникова Н. В. Русскоязычная версия опросника «Опыт близких отношений — структуры отношений» (ECR-RS-Rus) / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский, А. В. Нефедова // Психологический журнал. – 2024. – Т. 45, № 4. – С. 97–113.
20. Сабельникова Н. В. Экспериментальная психология и психодиагностика привязанности : учебник и практикум / Н. В. Сабельникова, Д. В. Каширский. – Москва : Прометей, 2025. – 452 с. – ISBN 978-5-00172-798-9.
21. Савенышева С. С. Перевод и адаптация методики «Пренатальная привязанность матери к ребенку» (MAAS) / С. С. Савенышева, В. О. Аникина, М. Е. Блох // Консультативная психология и психотерапия. – 2022. – № 3.
22. Чен Э. Теория привязанности : эффективные практики, которые помогут построить прочные отношения с близкими и партнером / Э. Чен ; пер. с англ. Е. Кротовой. – Москва : Эксмо, 2021. – 176 с. – ISBN 978-5-04-115466-0.
23. Чистопольская К. А. Адаптация краткой версии «Переработанного опросника – Опыт близких отношений» (ECR-R) на русскоязычной выборке / К. А. Чистопольская, О. В. Митина, С. Н. Ениколопов, Е. Л. Николаев, Г. И. Семикин, С. А. Чубина, С. Н. Озоль, С. Э. Дровосеков // Психологический журнал. – 2018. – № 5.
24. Чурсина А. В. Адаптация опросника индивидуальных различий романтической привязанности ECR-R на российской выборке / А. В. Чурсина // Вопросы психологии. – 2022. – № 1.
25. Шапарь В. Б. Практическая психология. Психодиагностика отношений между родителями и детьми / В. Б. Шапарь. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2006.

26. Яремчук М. В. Особенности привязанности в детско-родительских отношениях и отношениях любви у старших подростков / М. В. Яремчук // Психологическая наука и образование. – 2005. – № 3. – С. 86–94.

Англоязычные источники:

1. Armsden, G.C., & Greenberg, M.T. (1987). The Inventory of Parent and Peer Attachment: Relationships to well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 16(5), 427–454. <https://doi.org/10.1007/BF02202939>
2. Bartholomew, K., & Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226–244.
3. Bernstein, D.P., & Fink, L. (1998). *Childhood Trauma Questionnaire, A Retrospective Self-report: Manual*. San Antonio, TX: Psychological Corporation.
4. Bernstein, D.P., Stein, J.A., Newcomb, M.D., Walker, E., Pogge, D., Ahluvalia, T., ... & Zule, W. (2003). Development and validation of a brief screening version of the Childhood Trauma Questionnaire. *Child Abuse & Neglect*, 27(2), 169–190. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(02\)00541-0](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(02)00541-0)
5. Birnbaum, G.E., Mikulincer, M., Szepesnwol, O., Shaver, P.R., & Mizrahi, M. (2014). When sex goes wrong: A behavioral systems perspective on individual differences in sexual attitudes, motives, feelings, and behaviors. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106, 822–842.
6. Brennan, K.A., Clark, C.L., & Shaver, P.R. (1998). Self-report measurement of adult romantic attachment: An integrative overview. In J.A. Simpson & W.S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
7. Brennan, K.A., & Shaver, P.R. (1995). Dimensions of adult attachment, affect regulation, and romantic relationship functioning. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 267–283.
8. Brewin, C.R., Cloitre, M., Hyland, P., Shevlin, M., Maercker, A., Bryant, R.A., ... & Reed, G.M. (2017). A review of current evidence regarding the ICD-11 proposals for diagnosing PTSD and complex PTSD. *Clinical Psychology Review*, 58, 1–15. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.09.001>
9. Cloitre, M., Shevlin, M., Brewin, C.R., Bisson, J.I., Roberts, N.P., Maercker, A., ... & Hyland, P. (2018). The International Trauma Questionnaire: Development of a self-report measure of ICD-11 PTSD and Complex PTSD. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 138(6), 536–546. <https://doi.org/10.1111/acps.12956>
10. Collins, N.L. (1996). Working models of attachment: Implications for explanation, emotion, and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 810–832.
11. Feeney, J.A., Noller, P., & Hanrahan, M. (1994). Assessing adult attachment. In M.B. Sperling & W.H. Berman (Eds.), *Attachment in adults: Clinical and developmental perspectives* (pp. 128–152). New York: Guilford Press.
12. Fraley, R.C., Heffernan, M.E., Vicary, A.M., & Brumbaugh, C.C. (2011). The Experiences in Close Relationships — Relationship Structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615–625.

13. Fraley, R.C., Waller, N.G., & Brennan, K.A. (2000). An item response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 350–365.
14. Fury, G., Carlson, E.A., & Sroufe, A. (1997). Children's representations of attachment relationships in family drawings. *Child Development*, 68(6), 1154–1164.
15. Gillath, O., Hart, J., Nofhle, E.E., & Stockdale, G.D. (2009). Development and validation of a state adult attachment measure (SAAM). *Journal of Research in Personality*, 43, 362–373.
16. Griffin, D.W., & Bartholomew, K. (1994). The metaphysics of measurement: The case of adult attachment. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 17–52). London: Jessica Kingsley.
17. Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511–524. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.3.511>
18. Hyland, P., Shevlin, M., Brewin, C.R., Cloitre, M., Downes, A.J., Jumbe, S., ... & Roberts, N.P. (2017). Validation of post-traumatic stress disorder (PTSD) and complex PTSD using the International Trauma Questionnaire. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 136, 313–322. <https://doi.org/10.1111/acps.12771>
19. Kaiser, D.H. (1996). Indication of Attachment theory in a drawing task. *The Arts in Psychotherapy*, 23(4), 333–341.
20. Kaiser, D.H., & Deaver, S. (2009). Assessing Attachment with the Bird's Nest Drawing: A review of the Research. *Art Therapy: Journal of American Art Therapy Association*, 26(1), 26–33.
21. Kaplan, N. (1987). Individual differences in six-year-olds' thoughts about separation: Predicted from attachment to mother at one year (Doctoral dissertation). University of California, Berkeley.
22. Karatzias, T., Shevlin, M., Fyvie, C., Hyland, P., Efthymiadou, E., Wilson, D., ... & Cloitre, M. (2017). Evidence of distinct profiles of posttraumatic stress disorder (PTSD) and complex posttraumatic stress disorder (CPTSD) based on the new ICD-11 trauma questionnaire (ICD-TQ). *Journal of Affective Disorders*, 207, 181–187. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.032>
23. Kashirsky, D., Sabelnikova, N., Gorlova, E., & Ayvazova, D. (2020). Validation of the Dyadic Adjustment Scale (DAS) in Russian Sample. *Psikhologicheskii zhurnal*, 41. <https://doi.org/10.31857/S020595920007907-3>
24. Kuncie, L.J., & Shaver, P.R. (1994). An attachment-theoretical approach to caregiving in romantic relationships. In K. Bartholomew & D. Perlman (Eds.), *Advances in personal relationships: Attachment processes in adulthood* (Vol. 5, pp. 205–237). London: Jessica Kingsley.
25. Lafontaine, M.-F., Brassard, A., Lussier, Y., Valois, P., Shaver, P.R., & Johnson, S.M. (2015). Selecting the best items for a short-form of the Experiences in Close Relationships questionnaire. *European Journal of Psychological Assessment*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000243>

26. Sabelnikova, N., & Kashirsky, D. (2019). Validation of the Russian Version of "Attachment Style Questionnaire" (ASQ, J.A. Feeney, P. Noller, M. Hanrahan, 1994). XVI European Congress of Psychology (pp. 1291–1292).
27. Scharfe, E. (2016). Measuring what counts: Development of a new four-category measure of adult attachment. *Personal Relationships*, 23(1), 4–22.
28. Shaver, P.R., Mikulincer, M., & Shemesh-Iron, M. (2010). A behavioral systems perspective on prosocial behavior. In M. Mikulincer & P.R. Shaver (Eds.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 73–92). Washington, DC: American Psychological Association.
29. Shevlin, M., Hyland, P., Roberts, N.P., Bisson, J.I., Brewin, C.R., & Cloitre, M. (2018). A psychometric assessment of Disturbances in Self-Organization symptom indicators for ICD-11 Complex PTSD using the International Trauma Questionnaire. *European Journal of Psychotraumatology*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/20008198.2018.1419749>
30. Simpson, J.A., Rholes, S.W., & Phillips, D. (1996). Conflict in close relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 899–914.
31. Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M.J., Alink, L.R., & Van IJzendoorn, M.H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: Review of a series of meta-analyses. *Child Abuse Review*, 24(1), 37–50.
32. Wei, M., Russell, D.W., Mallinckrodt, B., & Vogel, D.L. (2007). The Experiences in Close Relationship Scale (ECR) — short form: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 88, 187–204.

К нашему вящему сожалению, не все статьи возможно найти — и не все статьи были процитированы и указаны в списке литературы и источников. Это критически важный нюанс: мы продолжим охоту до момента, пока великий труд каждого специалиста, ученого и новатора в теории привязанности не будет доступен.

Это первая версия документа.
20 августа 2025 года.

Контакты автора сборника:

сайт: <https://attachment-theory.by>
email: attachment.psychotherapy@gmail.com
telegram: [@attachment_care](https://t.me/attachment_care)

На благо всех живых существ.