АНКЕТА ПО АНАЛИЗУ СУПРУЖЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Эти две анкеты разработаны для того, чтобы помочь вам обоим определить степень ваших супружеских потребностей и оценить эффективность того, как они удовлетворяются в семье. Анкеты идентичны, но первая должна быть заполнена женой, а вторая мужем. Попытайтесь как можно искренне ответить на вопросы. Не пытайтесь приуменьшить роль потребности, которая у вас не удовлетворяется.

Когда вы заполните анкету, просмотрите ее еще раз, чтобы убедиться, что ваши ответы точно отражают ваши чувства. Но не надо что-то стирать или зачеркивать, когда вы вносите изменения. Оставьте первый ответ, чтобы другой супруг мог увидеть варианты и обсудить их с вами.

При ответе люди часто бывают непоследовательными. Обычно это отражает недостаточное осознание потребности или чувства. Не чувствуйте себя глупо, если то место, на которое вы ставите потребность (вопрос 1) не соответствует месту этой потребности, которое вы отвели ей в конце анкеты, однако обдумайте эту непоследовательность и выявите свои главные нужды.

При ответах на вопросы обведите кружком цифру или букву пункта, соответствующего вашей потребности, если только вопрос не требует развернутого ответа.

АНКЕТА ПО АНАЛИЗУ СУПРУЖЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ЖЕНЫ

НЕЖНОСТЬ: Ваша потребность в нежности

1. Насколько вы нуждаетесь в нежности?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Насколько, по вашему мнению, муж должен проявлять к вам нежность:
а) ... раз в день;
б) ... раз в неделю;
в) ... раз в месяц.

3. Если муж не проявляет к вам нежности так часто, как указано в ответе на второй вопрос, то вы:

а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) безразличны к этому;
г) счастливы, что к вам не проявляют нежности.

4. Хотите ли вы, чтобы к вам проявлял нежность кто-либо другой, кроме вашего мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____

_____

НЕЖНОСТЬ: Оценка нежности мужа

1. Покажите, насколько вы удовлетворены проявлением к вам нежности мужа.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Супруг проявляет к вам:
а) столько нежности, сколько вы хотите, и так, как вам нравится;
б) недостаточно нежности, но когда проявляет ее, то делает это так, как вам хочется;
в) столько, сколько вы хотите, но не так, как вам нравится;
г) недостаточно нежности, а когда он ее проявляет, то не так, как вам хотелось бы.
3. Каким образом можно было бы лучше удовлетворять вашу потребность в нежности в вашем браке?

_____

_____

ПОЛОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: Ваша потребность в половых взаимоотношениях

1. Насколько вам необходимы половые взаимоотношения?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Как часто вы бы хотели вступать в эти отношения с мужем:

а) ... раз в день;
б) ... раз в неделю;
в) ... раз в месяц.

3. Если это происходит реже, чем в ответе на второй вопрос, то вы:
а) очень несчастны;
б) несчастны;
в) безразличны к этому;
г) счастливы, что в вашей жизни эти отношения отсутствуют.

4. Хотели бы вы вступить в эти отношения с кем-нибудь, кроме вашего мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____
_____

ПОЛОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ: Оценка половых отношений супругов

1. Насколько вы удовлетворены половыми отношениями с мужем?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Муж дает вам:
а) полностью, что вам в этом плане нужно, и вам нравится, как он это делает;
б) недостаточно, но когда это происходит, то вам это нравится;
в) полностью, что вам нужно, но не так, как вам хотелось бы;
г) недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворять эту потребность?

_____
_____
_____

ОБЩЕНИЕ: Ваша **потребность в общении**

1. Насколько вам необходимо общение?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Как часто, по вашему мнению, муж должен с вами разговаривать?
а) ... раз в день;
б) ... раз в неделю;
в) ... раз в месяц.

3. Если вы не разговариваете с супругом сколько вам хочется, то вы:
а) очень несчастливы;
б) умеренно несчастливы;
в) безразличны к этому;
г) счастливы, что вы не разговариваете с мужем.

4. Хотелось бы вам поговорить с кем-либо, кроме мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____
_____
_____

ОБЩЕНИЕ: Оценка общения с супругом

1. Насколько вы удовлетворены общением с супругом?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Муж:
а) общается с вами, сколько вам нужно, и вам нравится, как он это делает;
б) недостаточно общается, но вам нравится, как - он это делает;
в) достаточно общается, но не так, как вам хотелось бы;
г) недостаточно общается и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворить вашу потребность в общении?

_____
_____
_____

СПУТНИК ПО ОТДЫХУ: Ваша потребность в спутнике по отдыху

1. Покажите, насколько вам нужен спутник по отдыху.

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Как часто мужу следует присоединяться к вам в отдыхе:

а) ... раз в день;
б) ... раз в неделю;
в) ... раз в месяц.

3. Если ваш муж не присоединяется к вам в отдыхе так часто, как вам хотелось бы, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) безразличны;
г) счастливы, что супруг не присоединяется к вам в отдыхе.

4. Хотелось бы вам, чтобы еще кто-то, кроме супруга, присоединился к вам в отдыхе? Если да, то, пожалуйста, объясните, почему.

_____

_____

СПУТНИК ПО ОТДЫХУ: Оценка мужа как спутника по отдыху

1. Насколько вы удовлетворены мужем как спутником по отдыху?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш муж отдыхает вместе с вами:

а) всегда, когда вам нужно, и вам нравится, как он это делает;
б) не всегда, когда вам хотелось бы, но когда он присоединяется, то вам это нравится;
в) всегда, когда вам хотелось бы, но не так, как вам нравится;
г) недостаточно, а когда вы отдыхаете вместе, то проводите время не так, как вам хотелось бы.

3. Как можно улучшить удовлетворение потребности в спутнике по отдыху в вашем браке?

_____

_____

ФИНАНСОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: Ваша потребность в финансовой поддержке

1. Насколько вам необходима финансовая поддержка?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Сколько денег вам необходимо получать от мужа, чтобы содержать себя и ваших детей?

3. Если ваш муж зарабатывает недостаточно денег, как вам хотелось бы, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) безразлично к этому относитесь;
г) счастливы, что муж вообще не зарабатывает денег.

4. Хотели бы вы, чтобы вас поддерживал в финансовом отношении кто-нибудь, кроме мужа? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____

_____

ФИНАНСОВАЯ ПОТРЕБНОСТЬ: Оценка финансовой поддержки мужа

1. Насколько вы удовлетворены финансовой поддержкой мужа?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш супруг:

а) зарабатывает достаточно денег и вам нравится, как он их зарабатывает;
б) зарабатывает недостаточно, но вам нравится, как он их зарабатывает;
в) зарабатывает достаточно, но вам не нравится, как он их зарабатывает;
г) зарабатывает недостаточно денег и вам не нравится, как он их зарабатывает.

3. Как можно лучше удовлетворить вашу потребность в финансовой поддержке?

_____

_____

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ СУПРУГА: Ваша потребность в привлекательности супруга

1. Насколько вам необходим привлекательный супруг?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Какие из следующих характеристик привлекательности вы хотели бы иметь в муже:
а) физическое совершенство и нормальный вес;
б) соответствующий выбор одежды;
в) соответствующая стрижка;
г) гигиена, уход за собой (чистота, отсутствие запаха);
д) что-то другое.

3. Если муж не соответствует требованиям, которые вы при ответе на второй вопрос обвели кружком, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) относитесь к этому нейтрально.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-либо еще, кроме вашего супруга, привлекал вас? Если да, пожалуйста, объясните.

_____

_____

ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ СУПРУГА: Оценка привлекательности супруга

1. Насколько вы удовлетворены привлекательностью супруга?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш муж:
а) привлекает вас и вам нравится, чем он этого достигает;
б) не привлекает вас, но когда привлекает, вам нравится, как он этого достигает;
в) привлекает вас, но вам не нравится, чем он этого достигает;
г) не привлекает вас когда так бывает, вам не нравится это.

3. Как лучше можно удовлетворить вашу потребность в привлекательном супруге?

_____

_____

ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ: Ваша потребность в искренности и открытости

1. Насколько вам необходима искренность и открытость?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. В чем наиболее желательна для вас в вашем супруге искренность и открытость:
а) когда он делится с вами всем — и плохим, и хорошим в жизни;
б) когда рассказывает о своей бывшей личной жизни;
в) когда рассказывает о своей повседневной жизни;
г) когда делится планами на будущее и своими проектами;
д) что-то другое.

3. Если супругу не удается быть искренним и открытым в тех областях, которые вы выше отметили, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) относитесь к этому нейтрально;
г) рады, что он не вмешивает вас в свои дела.

ИСКРЕННОСТЬ И ОТКРЫТОСТЬ: Оценка искренности и открытости супруга

1. Насколько вы удовлетворены искренностью и открытостью супруга?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш супруг:
а) искренен и открыт с вами, и вам нравится, как он проявляет эти качества;
б) не проявляет искренности, но когда проявляет, вам нравится, как он это делает;
в) проявляет искренность и открытость, но не так, как вам хотелось бы;
г) не проявляет искренности и открытости, а когда проявляет, то не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше удовлетворять вашу потребность в искренности и открытости?

ДОМАШНЯЯ РАБОТА: Ваша потребность в помощи по дому

1. Насколько вам необходима помощь вашего супруга по дому?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Сколько времени, по-вашему, муж должен отводить домашним делам:
а) ... часов в день;
б) ... часов в неделю;
в) ... часов в месяц.

3. Если ваш супруг не уделяет столько времени домашним делам, сколько отмечено выше, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) относитесь к этому нейтрально;
г) счастливы, что супруг не помогает вам по дому.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то другой, кроме мужа, помогал вам по дому? Если да, о, пожалуйста, объясните.

_____

_____

ДОМАШНЯЯ РАБОТА: Оценка помощи супруга по дому

1. Насколько вы удовлетворены тем, как ваш супруг помогает вам в домашнем хозяйстве?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш супруг:
а) делает по дому все, что необходимо, и так, как вам это нравится;
б) занимается домашним хозяйством недостаточно, но когда занимается, то так, как вам нравится;
в) делает все, что необходимо по дому, но не так, как вам хотелось бы;
г) помогает по хозяйству недостаточно и не так, как вам хотелось бы.

3. Как муж может лучше помогать вам по дому?

_____

_____

ПОСВЯЩЕННОСТЬ СЕМЬЕ: Ваша потребность в посвященности семье

1. Насколько вам необходимо, чтобы супруг посвящал себя семье?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Сколько времени, по вашему мнению, муж должен посвящать семье:
а) ... часов в день;
б) ... часов в неделю;
в) ... часов в месяц.

3. Если ваш муж не уделяет времени, которое вы назвали, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) нейтрально относитесь к этому;
г) счастливы, что он не занимается семьей.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, участвовал в жизни семьи? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____

_____

ПОСВЯЩЕННОСТЬ СЕМЬЕ: Оценка того, как муж посвящает себя семье

1. Насколько вы удовлетворены посвященностью мужа семье?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш муж:
а) посвящает семье достаточно времени, и вам нравится, как он это делает;
б) уделяет семье недостаточно времени, но когда уделяет, то так, как вам бы хотелось;
в) уделяет семье достаточно времени, но не так, как вам хотелось бы;
г) уделяет семье недостаточно времени и занимается семьей не так, как вам хотелось бы.

3. Как ваш муж может лучше удовлетворять вашу потребность в посвященности семье?

_____

_____

ВОСХИЩЕНИЕ: Ваша потребность в восхищении

1. Насколько вам необходимо восхищение?

0	1	2	3	4	5	6
Отсутствие потребности			Умеренная потребность		Большая потребность	

2. Как часто, по вашему мнению, супруг должен вами восхищаться:
а) ... раз в день;
б) ... раз в неделю;
в) ... раз в месяц.

3. Если муж восхищается вами не так часто, как вы указали, то вы:
а) очень несчастны;
б) умеренно несчастны;
в) нейтрально к этому относитесь;
г) счастливы, что он не восхищается вами.

4. Хотелось бы вам, чтобы кто-то, кроме мужа, восхищался вами? Если да, то, пожалуйста, объясните.

_____

_____

ВОСХИЩЕНИЕ: Оценка того, как супруг восхищается вами

1. Насколько вы удовлетворены тем, как супруг восхищается вами?

-3	-2	-1	0	1	2	3
Крайняя неудовлетворенность			Безразличное отношение		Большая удовлетворенность	

2. Ваш супруг:
а) восхищается вами в должной степени, и вам нравится, как он это делает;
б) недостаточно восхищается вами, но когда восхищается, вам нравится, как он это делает;
в) восхищается вами достаточно, но не так, как вам хотелось бы;
г) недостаточно восхищается, а пытаясь восхищаться, делает это не так, как вам бы хотелось.

3. Как муж может удовлетворить вашу потребность в восхищении?

_____

_____

СООТНОШЕНИЕ ВАШИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ

Ниже перечислены десять основных супружеских потребностей и оставлено место, куда можно добавить какие-то другие потребности, необходимые для вашего супружеского счастья. Перед каждым названием проставьте цифру от одного до десяти, что соответствует степени важности этой потребности для вас.

Цифру 1 поставьте перед самой важной для вас потребностью, 2 — перед следующей по значимости и т. д., пока не расставите все цифры.

Потребности, которым вы присвоили номера с 1 по 5, — это те, на которые, по вашему мнению, жена должна обращать самое большое внимание.