

## АНКЕТА (ДЛЯ ДЕТЕЙ) «АНАЛИЗ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОГИ» (АСТ)

Инструкция: предлагаемый опросник содержит утверждения о самочувствии дома, в семье. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в бланке опросника. Прочитать утверждения опросника, если с ним согласны, то обвести номер утверждения в бланке. Если не уверены, поставьте знак вопроса, но не более 3-х. Отвечайте, что вы действительно чувствуете.

### Опросник.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.
2. Чувствую, что как бы я ни поступил, все равно будет не так.
3. Я многое не успеваю сделать.
4. Так получается, что именно я оказываюсь виноват во всем, что случается в моей семье.
5. Часто в семье я чувствую себя беспомощным.
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда я попадаю домой, я чувствую себя неуклюжим и неловким.
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым.
9. Когда я дома, я все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто я чувствую на себе критические взгляды своей семье.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще что-то случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянное ощущение, что еще что-то нужно сделать.
13. Нередко я чувствую себя лишним.
14. Дома у меня такое положение, что просто руки опускаются.
15. Мне кажется, что если бы я исчез, то никто бы этого не заметил.
16. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
17. Идешь домой и думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах, начинаю волноваться.
19. Некоторым членам семьи бывает неудобно из-за меня перед друзьями \
19. Часто бывает, что хочу сделать хорошо, но получается плохо.
20. Мне многое у нас в семье не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

### БЛАНК ОПРОСНИКА

Номера вопросов	Шкала	Диагностическое значение
1 4 7 10 13 16 19	в	5
2 5 8 11 14 17 21	т	5
3 6 9 12 15 18 21	н	6
	с	14

Обозначения: «в» - чувство вины в семье; «т» - тревога; «н» - нервно психическое напряжение; «с» - интегральный показатель семейной тревоги как типового семейного состояния.

Семейная тревога диагностируется, если количество обведенных кружком ответов в бланке равно или больше диагностического значения.