

Опросник «Анализ семейной тревоги» (АСТ)

Предлагаемый вам опросник содержит утверждения о вашем самочувствии дома, в семье. Утверждения пронумерованы. Такие же номера есть в «Бланке опросника». Читайте по очереди утверждения опросника. Если вы в общем согласны с ними, то на бланке обведите кружком номер утверждения. Если вы в общем не согласны — зачеркните этот номер. Если очень трудно выбрать, то поставьте на номере вопросительный знак. Старайтесь, чтобы таких ответов было не больше трех. Помните: вы характеризуете свое самочувствие в семье. В опроснике нет «правильных» и «неправильных» утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мной.
2. Чувствую, как бы я ни поступил (а), 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 чувствую себя беспомощным(ой).
6. Дома мне часто приходится нервничать.
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим(ей) и неловким(ой).
8. Некоторые члены моей семьи считают меня бестолковым(ой).
9. Когда я дома, все время из-за чего-нибудь переживаю.
10. Часто чувствую на себе критические взгляды членов моей семьи.
11. Иду домой и с тревогой думаю, что еще случилось в мое отсутствие.
12. Дома у меня постоянное ощущение, что надо еще много сделать.
13. Нередко чувствую себя лишним(ей).
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.
16. Мне кажется, что если бы я вдруг исчез(ла), то никто бы этого не заметил.
17. Идешь домой, думаешь, что будешь делать одно, но, как правило, приходится делать совсем другое.
18. Как подумаю о своих семейных делах — начинаю волноваться.
19. Некоторым членам моей семьи бывает неудобно за меня перед друзьями и знакомыми.
20. Часто бывает: хочу сделать хорошо, но, оказывается, вышло плохо.
21. Мне многое у нас не нравится, но я стараюсь этого не показывать.

Бланк опросника АСТ

Номера вопросов	Шкалы	ДЗ
1 4 7 10 13 16 19	В	5
2 5 8 11 14 17 20	Т	5
3 6 9 12 15 18 21	Н	6
	С	14

Бланк опросника АСТ

Номера вопросов	Шкалы	ДЗ
1 4 7 10 13 16 19	В	5
2 5 8 11 14 17 20	Т	5
3 6 9 12 15 18 21	Н	6
	С	14

Бланк опросника АСТ

Номера вопросов	Шкалы	ДЗ
1 4 7 10 13 16 19	В	5
2 5 8 11 14 17 20	Т	5
3 6 9 12 15 18 21	Н	6
	С	14

Бланк опросника АСТ

Номера вопросов	Шкалы	ДЗ
1 4 7 10 13 16 19	В	5
2 5 8 11 14 17 20	Т	5
3 6 9 12 15 18 21	Н	6
	С	14

