**ОПРОСНИК «АНАЛИЗ СЕМЕЙНОЙ ТРЕВОГИ»**

**(ACT; Э.ЭЙДЕМИЛЛЕР, В.ЮСТИЦКИС)**

Методика предназначена для изучения общего фона переживаний индивида, связанного с его позицией в семье, с тем, как он воспринимает себя в семье.   
**Описание теста**

Под «семейной тревогой», авторы методики, понимают состояния тревоги у одного или нескольких членов семьи, нередко плохо осознаваемые и трудно локализуемые.   
Характерным признаком данного типа тревоги является наличие сомнений, страхов, опасений, касающихся, прежде всего, семьи – здоровья ее членов, их отлучек и поздних возвращений, стычек и конфликтов. Тревога эта обычно не распространяется на внесемейные сферы – производственную деятельность, родственные, соседские отношения и т. п.

В основе «семейной тревоги», как правило, лежит плохо осознаваемая неуверенность индивида в каком-то очень для него важном аспекте семейной жизни. Это может быть неуверенность в чувствах другого супруга, в себе. Нередко подобные переживания, противоречащие представлениям о себе, вытесняются, что может проявиться в семейных отношениях в виде тревоги.

Важными составляющими «семейной тревоги» являются также ощущения беспомощности и неспособности вмешаться в ход событий в семье, направить его в нужное русло. Индивид с семейно-обусловленной тревогой не ощущает себя значимым действующим лицом в семье, в независимости от того, какую позицию он в ней занимает и насколько активную роль играет в действительности.

**Инструкция к тесту**

Предлагаемый Вам опросник содержит утверждения о Вашем самочувствии дома, в семье. Читайте по очереди утверждения опросника и выберите ответ, соответствующий вашему отношению к данному утверждению.  Старайтесь, чтобы ответов «Трудно сказать» было не больше трех. Помните, Вы характеризуете свое самочувствие в семье.   
В опроснике нет "правильных" и "неправильных" утверждений. Отвечайте так, как чувствуете.

**ТЕСТ**

**Варианты ответов:**  
• Да, это так.   
• Нет, это не так.   
• Трудно сказать.     
1. Знаю, что члены моей семьи часто бывают недовольны мною.   
2. Чувствую, что, как бы я ни поступил(а), все равно будет не так.   
3. Я многого не успеваю сделать.   
4. Так получается, что именно я чаще всего оказываюсь виноват(а) во всем, что случается в нашей семье.   
5. Часто чувствую себя беспомощным (беспомощной).   
6. Дома мне часто приходится нервничать.   
7. Когда попадаю домой, чувствую себя неуклюжим (неуклюжей) и неловким (неловкой).   
8. Некоторые члены семьи считают меня бестолковым (бестолковой).   
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 постоянно ощущение, что надо еще очень много сделать.   
13. Нередко чувствую себя лишним (лишней) дома.   
14. Дома у меня такое положение, что просто опускаются руки.   
15. Дома мне постоянно приходится сдерживаться.   
16. Мне кажется, если бы я вдруг исчез (исчезла), 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 из-за меня перед друзьями и знакомыми.   
20. Часто бывает так: хочу сделать хорошо, но оказывается, вышло плохо.   
21. Мне многое у нас не нравится, но я этого стараюсь не показывать.

**ОБРАБОТКА И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТА**

**Ключ к тесту**  
**Субшкала В** – **вина (семейная вина члена семьи)**   
Ответы «Да»: 1,4,7, 10, 13,16, 19.   
**Субшкала Т** – **тревожность (семейная тревожность члена семьи)**   
Ответы «Да»: 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20 .   
**Субшкала Н**– **напряженность (семейная напряженность)**   
Ответы «Да»: 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 .   
За каждое совпадение ответов с ключом начисляется один балл.   
Наличие у респондента каждого параметра констатируется при результатах по данной шкале: 5 и более баллов.   
Так же, методика позволяет определить Уровень общей семейной тревожности = вина + тревожность + напряженность.  
**Интерпретация результатов теста**  
**Субшкала В**– вина (семейная вина члена семьи) – неадекватное ощущение индивидом ответственности за все отрицательное, что происходит в семье.   
**Субшкала Т** – тревожность (семейная тревожность члена семьи) – ощущение, что ситуация в семье не зависит от собственных усилий обследуемого.   
**Субшкала Н** – напряженность (семейная напряженность) – ощущение, что выполнение семейных обязанностей представляет собой непосильную задачу для индивида.

**ИСТОЧНИКИ**

Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. СПб., 2006. С.281-283.