**Експрес-діагностика схильності до невмотивованої тривожності**

**( В. В. Бойко)**

*Інструкція*. На запропоновані 11 ситуацій вам необхідно дати відповідь «так» або «ні».

*Текст опитувальника:*

1.У дитинстві ви були полохливою, боязкою дитиною.

2. Дитиною ви боялися залишатися одною в будинку (можливо, боїтеся й зараз).

3. Вас іноді переслідує думка, що з вами може статися щось страшне.

4. Ви лякаєтеся під час грози або при зустрічі з незнайомою собакою (лякалися в дитинстві).

5. У вас часто буває відчуття сильного внутрішнього занепокоєння, відчуття можливої ​​біди, неприємності.

6. Вам страшно спускатися в темний підвал.

7. Вам часто сняться страшні сни.

8. В вашій уяві зазвичай виникають неприємні думки, коли близькі без попередження затримуються.

9. Ви найчастіше хвилюєтеся про те, як би чого не сталося.

10. Ви дуже переживаєте, коли близькі їдуть на відпочинок, у відрядження, за кордон.

11. Вам страшно літати літаком (або їздити поїздом).
*Обробка і інтерпретація результатів.*  Чим більше позитивних відповідей ви дали, тим вище виражена тривожність в емоційному внутрішньому стані. *Шкала оцінок:*

4 бали і менше - схильності до тривожності немає.

5-9 балів - у вас є деяка схильність до тривожності;

10-11 балів - необгрунтована тривожність проявляється яскраво і стала невід'ємною частиною вашої поведінки. Найкраще вам зможуть допомогти впоратися з тривожним станом, який виснажує нервову систему, знижує імунітет, є причиною появи психосоматичних хвороб, фахівці: психологи, психотерапевти, психіатри.