

Անձնային տազնապայնության դրսևորման ինքնագնահատման Թեյլորի սանդղակ (TMAS)

Այցելու _____ Ամսաթիվ _____

Մասնագետ _____ Արդյունք _____

	այո	ոչ
1. Սովորոբար ես հանգիստ եմ և ինձ իմ ավերից հանելը հեշտ չէ:		
2. Իմ նյարդերը խանգարված են ոչ ավել քան ուրիշներինը:		
3. Ես հազվադեպ եմ փորկապություն ունենում:		
4. Հազվադեպ եմ գլխացավեր ունենում:		
5. Հազվադեպ եմ հոգնում:		
6. Սովորաբար ինձ բավականին երջանիկ եմ զգում:		
7. Ես վստահ եմ ինձ վրա:		
8. Հիմնականում ես երբեք չեմ կարմրում:		
9. Ընկերներիս համեմատ ես ինձ բավականին հանդուգն մարդ եմ համարում:		
10. Ես կարմրում եմ այնքան, որքան ուրիշները:		
11. Ես հազվադեպ եմ սրտխփոց ունենում:		
12. Սովորոբար ձեռքերս բավականին տաք են:		
13. Ես ամաչկոտ եմ ոչ ավելի քան ուրիշները:		
14. Բավարար ինքնավստահ չեմ:		
15. Երբեմն ինձ թվում է, որ ես ոչ մի բանի պիտանի չեմ:		
16. Ինձ մոտ երբեմն այնպիսի անհանգստության պահեր են լինում, որ ես չեմ կարողանում տեղումս մնալ:		
17. Ստամոքսս ինձ շատ է անհանգստացնում:		
18. Ես բավարար քաջություն ունեմ սպասվելիք բոլոր դժվարությունները հաղթահարելու համար:		
19. Ես կցանկանայի լինել գոնե ուրիշների չափ երջանիկ լինել:		
20. Երբեմն ինձ թվում է, որ իմ առջև այնպիսի դժվարություններ են ծառայած, որոնք ես չեմ կարող հաղթահարել:		
21. Հաճախ եմ մղձավանջային երազներ տեսնում:		
22. Ես նկատում եմ, որ ձեռքերս սկսում են ամեն անգամ դողալ, երբ ես փորձում եմ մի որևէ բան անել:		
23. Քունս շատ անհանգիստ և ընդատվող է:		
24. Ինձ շատ են անհանգստացնում հնարավոր անհաջողությունները:		
25. Եղել է, որ ես վախի զգացում եմ ունեցել նույնիսկ այնպիսի դեպքերում, երբ հաստատ իմացել եմ որ ինձ ոչինչ չի սպառնում:		

Անձնային տագնապայնության դրսևորման ինքնագնահատման Թեյլորի սանդղակ (TMAS)

26. Ես դժվարությամբ եմ կենտրոնանում աշխատանքի կամ որևէ այլ հանձնարարության վրա:		
27. Աշխատում եմ մեծ լարվածությամբ:		
28. Ես հեշտությամբ խառնաշփոթի մեջ եմ ընկնում:		
29. Համարյա թե միշտ տագնապում եմ ինչ-որ մեկի կամ ինչ-որ բանի պատճառով:		
30. Միտված եմ ամեն ինչ շատ լուրջ ընդունելուն:		
31. Հաճախ եմ լացում:		
32. Ինձ հաճախ են տանջում սրտխառնոցի և փսխման նոպաները:		
33. Ամիսը մեկ անգամ կամ ավելի հաճախ ես ստամոքսի խանգարում եմ ունենում:		
34. Ես հաճախ եմ վախենում այն բանից որ հիմա կկարմրեմ:		
35. Ինձ համար շատ դժվար է կենտրոնանալ որևէ բանի վրա:		
36. Իմ նյութական վիճակը շատ է ինձ անհանգստացնում:		
37. Ես հաճախ եմ մտածում այնպիսի բաների մասին, որոնց վերաբերյալ չէի ցանկանա խոսել որևէ մեկի հետ:		
38. Այնպիսի ժամանակներ են եղել որ տագնապն ինձ ամենևին զրկել է քնից:		
39. Երբեմն, երբ ես խառնաշփոթի մեջ եմ լինում, ինձ մոտ ուժեղ քրտնարտադրություն է սկսվում, որն ինձ մեծ անհարմարություն է պատճառում:		
40. Նույնիսկ սառը օրերին ես հեշտությամբ եմ քրտնում:		
41. Երբեմն ես այնպես եմ գրգռվում/նյարդայնանում, որ չեմ կարողանում աչք կպցնել:		
42. Ես՝ հեշտ գրգռվող/նյարդայնացող մարդ եմ:		
43. Երբեմն ես ինձ բոլորովին անօգուտ մարդ եմ զգում:		
44. Երբեմն ինձ թվում է որ նյարդերս չափազանց խանգարված են, և որ հիմա ավերիցս դուրս կգամ:		
45. Հաճախ ինձ բռնացնում եմ այն բանի վրա, որ ինչ-որ բան ինձ անհանգստացնում է:		
46. Ես առավել զգայուն եմ քան մարդկանց մեծամասնությունը:		
47. Ես համարյա ամեն պահ քաղցի զգացում ունեմ:		
48. Սպասելն ինձ ջղայինացնում է:		
49. Կյանքն ինձ համար կապված է անսովոր լարվածության հետ:		
50. Սպասելն ինձ միշտ է նյարդայնացնում:		

Քանակին

Մեկական բալ հետևյալ հարցերին «այո» պատասխանելու դեպքում՝ 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50:

Մեկական բալ հետևյալ հարցերին «ոչ» պատասխանելու դեպքում՝ 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13:

Արդյունքների մեկնաբանությունը

- 40-50 բալ՝ տագնապայնության շատ բարձր մակարդակ
- 20-40 բալ՝ տագնապայնության բարձր մակարդակ
- 15-25 բալ՝ տագնապայնության միջին մակարդակ (բարձր մակարդակին մոտ)
- 5-15 բալ՝ տագնապայնության միջին մակարդակ (ցածր մակարդակին մոտ)
- 0-5 բալ՝ տագնապայնության ցածր մակարդակ

Աղբյուրները

- Taylor, J. (1953). A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology* 48 (2): 285–290.