

Дата заполнения _____

ФИО _____

Возраст _____

ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ
(Taylor Manifest Anxiety Scale – TMAS, Janet A. Taylor, 1953)

Инструкция. Ваш сон во многом зависит от личностных особенностей.

Данная анкета поможет в их выявлении. Ознакомьтесь с набором высказываний, касающихся черт характера.

Если вы согласны с утверждением, обведите кружочком «Да»,

Если не согласны – обведите кружочком «Нет».

Долго не задумывайтесь, важен первый пришедший вам в голову ответ.

1.	Обычно я спокоен и вывести меня из себя нелегко.	Да	Нет
2.	Мои нервы расстроены не больше, чем у других людей.	Да	Нет
3.	У меня редко бывают запоры.	Да	Нет
4.	У меня редко бывают головные боли.	Да	Нет
5.	Я редко устаю.	Да	Нет
6.	Я почти всегда чувствую себя вполне счастливым.	Да	Нет
7.	Я уверен в себе.	Да	Нет
8.	Практически я никогда не краснею.	Да	Нет
9.	По сравнению со своими друзьями я считаю себя вполне смелым человеком.	Да	Нет
10.	Я краснею не чаще, чем другие.	Да	Нет
11.	У меня редко бывает сердцебиение.	Да	Нет
12.	Обычно мои руки достаточно теплые.	Да	Нет
13.	Я застенчив не более, чем другие.	Да	Нет
14.	Мне не хватает уверенности в себе.	Да	Нет
15.	Порой мне кажется, что я ни на что не годен.	Да	Нет
16.	У меня бывают периоды такого беспокойства, что я не могу усидеть на месте.	Да	Нет

17.	Мой желудок сильно беспокоит меня.	Да	Нет
18.	У меня не хватает духа вынести все предстоящие трудности.	Да	Нет
19.	Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.	Да	Нет
20.	Мне кажется порой, что передо мной нагромождены такие трудности, которые мне не преодолеть.	Да	Нет

21.	Мне нередко снятся кошмарные сны.	Да	Нет
22.	Я замечаю, что мои руки начинают дрожать, когда я пытаюсь что-либо сделать.	Да	Нет
23.	У меня чрезвычайно беспокойный и прерывистый сон.	Да	Нет
24.	Меня весьма тревожат возможные неудачи.	Да	Нет

25.	Мне приходилось испытывать страх в тех случаях, когда я точно знал, что мне ничто не угрожает.	Да	Нет
26.	Мне трудно сосредоточиться на работе или на каком-либо задании.	Да	Нет
27.	Я работаю с большим напряжением.	Да	Нет
28.	Я легко прихожу в замешательство.	Да	Нет

29.	Почти все время я испытываю тревогу из-за кого-либо или из-за чего-либо.	Да	Нет
30.	Я склонен принимать все слишком серьезно.	Да	Нет
31.	Я часто плачу.	Да	Нет
32.	Меня нередко мучают приступы рвоты и тошноты.	Да	Нет

33.	Раз в месяц или чаще у меня бывает расстройство желудка.	Да	Нет
34.	Я часто боюсь, что вот-вот покраснею.	Да	Нет
35.	Мне очень трудно сосредоточиться на чем-либо.	Да	Нет
36.	Мое материальное положение весьма беспокоит меня.	Да	Нет
37.	Нередко я думаю о таких вещах, о которых ни с кем не хотелось бы говорить.	Да	Нет
38.	У меня бывали периоды, когда тревога лишала меня сна.	Да	Нет
39.	Временами, когда я нахожусь в замешательстве, у меня появляется сильная потливость, что очень смущает меня.	Да	Нет
40.	Даже в холодные дни я легко потею.	Да	Нет
41.	Временами я становлюсь таким возбужденным, что мне трудно заснуть.	Да	Нет
42.	Я человек легко возбудимый.	Да	Нет
43.	Временами я чувствую себя совершенно бесполезным.	Да	Нет
44.	Порой мне кажется, что мои нервы сильно расшатаны и я вот-вот выйду из себя.	Да	Нет
45.	Я часто ловлю себя на том, что меня что-то тревожит.	Да	Нет
46.	Я гораздо чувствительнее, чем большинство других людей.	Да	Нет
47.	Я почти все время испытываю чувство голода.	Да	Нет
48.	Ожидание меня нервирует.	Да	Нет
49.	Жизнь для меня связана с необычным напряжением.	Да	Нет
50.	Меня нередко охватывает отчаяние.	Да	Нет

Подсчет: сложите количество отмеченных «Да» или «Нет», которые находятся в серых ячейках.

Каждая галочка – это 1 балл.

Оценка результата: _____ балла(ов).

- 40-50 баллов – очень высокий уровень тревоги;
- 20-40 баллов – высокий уровень тревоги;
- 15-25 баллов – средний (с тенденцией к высокому) уровень тревоги;
- 5-15 баллов – средний (с тенденцией к низкому) уровень тревоги;
- 0-5 баллов – низкий уровень тревоги.

Русскоязычная адаптация: Немчинов Т.А.