

Toronto-Alexithymie-Skala (TAS-20)

Die TAS-20 ist ein Selbstbeurteilungsfragebogen zur Erfassung von Alexithymie, also der Schwierigkeit, eigene Gefühle zu erkennen und auszudrücken. Sie umfasst 3 Dimensionen: Schwierigkeiten bei der Identifikation von Gefühlen, Schwierigkeiten bei der Beschreibung von Gefühlen und einen extern orientierten Denkstil.

Anzahl der Fragen	20 Fragen
Geschätzte Dauer	5 Minuten
Sprache	Deutsch
Originalname	Toronto Alexithymia Scale
Autor:innen	Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994)

Vorschau der 20 Fragen

Oft ist mir nicht richtig klar, was ich fühle.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Es fällt mir schwer, die Worte zu finden, die meine Gefühle wirklich treffen.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Ich habe körperliche Empfindungen, die sogar Ärzte nicht verstehen.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Es fällt mir leicht, meine Gefühle zu beschreiben.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Ich analysiere Probleme lieber, als mich damit zu begnügen, sie zu beschreiben.

Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Weder noch | Stimme eher zu | Stimme voll und ganz zu

Führen Sie Ihre Fragebögen online durch

Senden Sie einen Link: Ihre Patient:innen antworten am Handy oder Computer, und Sie erhalten die ausgewerteten Ergebnisse per E-Mail.

Fragebogen auf mentaal.org ansehen ›

Auswertung und Interpretation

Die Auswertung der TAS-20 beruht auf einer fünfstufigen Likert-Skala; jedes Item wird von 1 (stimme überhaupt nicht zu) bis 5 (stimme völlig zu) bewertet. Zu beachten ist, dass fünf Items (4, 5, 10, 18 und 19) invertiert sind und vor der Berechnung des Gesamtwerts umkodiert werden müssen.

Der Gesamtwert ergibt sich aus der Summe der Antworten auf die 20 Items nach Umkodierung der invertierten Items. Er kann zwischen 20 und 100 liegen; ein hoher Wert weist auf eine stärker ausgeprägte Alexithymie hin.

Der Fragebogen gliedert sich in 3 Subskalen, die den drei Hauptdimensionen der Alexithymie entsprechen:

- Faktor I: Schwierigkeiten bei der Identifikation von Gefühlen (Items 1, 3, 6, 7, 9, 13 und 14)
- Faktor II: Schwierigkeiten bei der Beschreibung von Gefühlen (Items 2, 4, 11, 12 und 17)
- Faktor III: extern orientierter Denkstil (Items 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 und 20).

Die Interpretation der Werte beruht auf festgelegten klinischen Cut-off-Werten:

- Ein Gesamtwert zwischen 20 und 51 spricht gegen eine Alexithymie.
- Ein Wert zwischen 52 und 60 weist auf eine mögliche Alexithymie hin.
- Ein Wert zwischen 61 und 100 spricht für das Vorliegen einer Alexithymie.

Schließlich zeigt der höchste Subskalenwert der drei Faktoren, in welcher Dimension die befragte Person die größten Schwierigkeiten hat. Dies hilft, die klinische Analyse auszurichten und therapeutische Interventionen gezielter zu gestalten.

Nutzung

Dieses Testverfahren ist auf Mentaal nicht verfügbar. Um diesen Fragebogen in Ihrer Praxis zu verwenden, benötigen Sie eine gültige Nutzungslizenz. Wir empfehlen Ihnen, ihn direkt über die Website des Verlags zu versenden.

Sind Sie Psycholog:in?

Mit Mentaal erhalten Sie aussagekräftige Informationen, um Ihre Patient:innen zu begleiten.

- Standardisierte Tests
- Automatische Auswertung
- Ergebnisse per E-Mail

Kostenlos testen | Alle Fragebögen ansehen

★★★★★

“Mentaal ist für mich eine unverzichtbare Unterstützung geworden, um meine Diagnostik zu strukturieren und das klinische Verständnis meiner Patient:innen zu vertiefen.”

 Nolwenn P. - Psychologin (KVT)