

Toronto-skala for aleksitymi (TAS-20)

TAS-20 er et selvrapporteringsskjema for å kartlegge aleksitymi, det vil si vansker med å identifisere og uttrykke egne følelser. Det omfatter 3 dimensjoner: vansker med å identifisere følelser, vansker med å beskrive følelser og en utadrettet tenkestil.

Antall spørsmål	20 spørsmål
Estimert tid	5 minutter
Språk	Norsk bokmål
Originalnavn	Toronto Alexithymia Scale
Forfattere	Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994)

Forhåndsvisning av de 20 spørsmålene

Ofte ser jeg ikke følelsene mine særlig klart.

Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt enig

Jeg har vanskelig for å finne ord som virkelig passer til følelsene mine.

Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt enig

Jeg opplever fysiske fornemmelser som selv leger ikke forstår.

Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt enig

Jeg kan lett beskrive følelsene mine.

Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt enig

Jeg foretrekker å analysere problemer fremfor bare å beskrive dem.

Helt uenig | Delvis uenig | Verken enig eller uenig | Delvis enig | Helt enig

Bruk spørreskjemaene dine på nett

Send pasienten en lenke: de svarer på mobil eller datamaskin, og du får de skårede resultatene på e-post.

Se spørreskjemaet på mentaal.org ›

Skåring og tolkning

Skåringen av TAS-20 bygger på en 5-punkts Likert-skala, der hvert ledd vurderes fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Merk at fem ledd (4, 5, 10, 18 og 19) er reverserte og må omkodes før totalskåren beregnes.

Totalskåren fremkommer ved å legge sammen svarene på de 20 leddene etter omkoding av de reverserte leddene. Totalskåren kan variere fra 20 til 100, og høy skår indikerer høyere grad av aleksitymi.

Spørreskjemaet er delt inn i 3 delskalaer som tilsvarer de tre hoveddimensjonene ved aleksitymi:

- Faktor I: vansker med å identifisere følelser (ledd 1, 3, 6, 7, 9, 13 og 14)
- Faktor II: vansker med å beskrive følelser (ledd 2, 4, 11, 12 og 17)
- Faktor III: utadrettet tenkning (ledd 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 og 20).

Tolkningen av skåren bygger på definerte kliniske terskelverdier:

- En totalskår mellom 20 og 51 indikerer ingen aleksitymi.
- En skår mellom 52 og 60 tyder på mulig aleksitymi.
- En skår mellom 61 og 100 indikerer at aleksitymi er til stede.

Den høyeste delskåren blant de tre faktorene angir til slutt den bestemte dimensjonen der personen har størst vansker. Dette bidrar til å styre den kliniske analysen og spisse behandlingstiltakene.

Bruk

Dette verktøyet er ikke tilgjengelig på Mentaal. For å bruke dette spørreskjemaet i praksisen din må du ha en gyldig lisens. Vi anbefaler at du sender det direkte fra utgiverens nettsted.

Er du psykolog?

Med Mentaal får du nyttig informasjon som hjelper deg i arbeidet med pasientene dine.

- Standardiserte tester
- Automatisk skåring
- Resultater på e-post

Prøv gratis | Se alle spørreskjemaene

★★★★★

"Det er et virkelig pluss i timene når jeg skal vurdere pasienten, og et svært rikt grunnlag for samtaler som utdyper det kliniske arbeidet."

 Ingrid M. - KAT-psykolog