

Skala aleksytymii z Toronto (TAS-20)

TAS-20 to kwestionariusz samoopisowy służący do oceny aleksytymii, czyli trudności w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych emocji. Obejmuje 3 wymiary: trudności w identyfikowaniu uczuć, trudności w opisywaniu uczuć i myślenie zorientowane zewnętrznie.

Liczba pytań	20 pytań
Szacowany czas	5 minut
Język	Polski
Nazwa oryginalna	Toronto Alexithymia Scale
Autorzy	Bagby, R. M., Taylor, G. J. i Parker, J. D. A. (1994)

Podgląd 20 pytań

Często nie widzę jasno, co czuję.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Trudno mi znaleźć słowa, które naprawdę oddają moje uczucia.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Odczuwam doznania fizyczne, których nie rozumieją nawet lekarze.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Z łatwością opisuję swoje uczucia.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Wolę analizować problemy, niż poprzestawać na ich opisywaniu.

Zdecydowanie się nie zgadzam | Raczej się nie zgadzam | Ani się zgadzam, ani nie zgadzam | Raczej się zgadzam | Zdecydowanie się zgadzam

Przeprowadzaj swoje kwestionariusze online

Wyślij pacjentowi link: odpowiada na telefonie lub komputerze, a ty otrzymujesz obliczone wyniki e-mailem.

Zobacz kwestionariusz na mentaal.org ›

Obliczanie wyników i interpretacja

Punktacja TAS-20 opiera się na 5-stopniowej skali typu Likerta; każda pozycja jest oceniana od 1 (zdecydowanie się nie zgadzam) do 5 (zdecydowanie się zgadzam). Należy pamiętać, że pięć pozycji (4, 5, 10, 18 i 19) jest odwróconych i przed obliczeniem wyniku ogólnego trzeba je przekodować.

Wynik całkowity uzyskuje się, sumując odpowiedzi na 20 pozycji po przekodowaniu pozycji odwróconych. Wynik ogólny mieści się w przedziale od 20 do 100; wysoki wynik wskazuje na większe nasilenie aleksytymii.

Kwestionariusz dzieli się na 3 podskale odpowiadające trzem głównym wymiarom aleksytymii:

- Czynnik I: trudności w identyfikowaniu uczuć (pozycje 1, 3, 6, 7, 9, 13 i 14)
- Czynnik II: trudności w opisywaniu uczuć (pozycje 2, 4, 11, 12 i 17)
- Czynnik III: myślenie zorientowane zewnętrznie (pozycje 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 i 20).

Interpretacja wyników opiera się na ustalonych klinicznych punktach odcięcia:

- Wynik całkowity od 20 do 51 wskazuje na brak aleksytymii.
- Wynik od 52 do 60 sugeruje możliwą aleksytymię.
- Wynik od 61 do 100 wskazuje na obecność aleksytymii.

Najwyższy wynik spośród trzech czynników wskazuje wymiar, w którym osoba badana ma największe trudności. Pomaga to ukierunkować analizę kliniczną i dopracować oddziaływania terapeutyczne.

Korzystanie

To narzędzie nie jest dostępne na platformie Mentaal. Aby korzystać z tego kwestionariusza w swojej praktyce, musisz mieć ważną licencję. Zachęcamy do wysłania go bezpośrednio ze strony wydawcy.

Jesteś psychologiem?

Mentaal dostarcza ci wartościowych informacji, które pomagają wspierać twoich pacjentów.

- Standaryzowane testy
- Automatyczne obliczanie wyników
- Wyniki przesyłane e-mailem

Wypróbuj za darmo

Zobacz wszystkie kwestionariusze

★★★★★

“Mentaal stał się dla mnie niezastąpionym sprzymierzeńcem, który pomaga uporządkować proces oceny i pogłębić kliniczne rozumienie moich pacjentów.”

 Nolwenn P. - Psycholog CBT