

Toronto-skalan för alexitymi (TAS-20)

TAS-20 är ett självskattningsformulär utformat för att bedöma alexitymi, det vill säga svårigheter att identifiera och uttrycka sina känslor. Det omfattar 3 dimensioner: svårigheter att identifiera känslor, svårigheter att beskriva känslor och en utåtriktad tankestil.

Antal frågor	20 frågor
Beräknad tid	5 minuter
Språk	Svenska
Originalnamn	Toronto Alexithymia Scale
Författare	Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994)

Förhandsgranskning av de 20 frågorna

Jag ser ofta inte mina känslor särskilt tydligt.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Jag har svårt att hitta ord som verkligen motsvarar mina känslor.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Jag har kroppsliga förnimmelser som inte ens läkare förstår.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Jag kan lätt beskriva mina känslor.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Jag föredrar att analysera problem snarare än att nöja mig med att beskriva dem.

Tar helt avstånd | Tar delvis avstånd | Varken instämmer eller tar avstånd | Instämmer delvis | Instämmer helt

Låt dina patienter fylla i formulären online

Skicka en länk till din patient: hen svarar i mobilen eller på datorn, och du får de poängsatta resultaten via e-post.

Se formuläret på mentaal.org ›

Poängsättning och tolkning

Poängsättningen av TAS-20 bygger på en 5-gradig skala av Likerttyp, där varje fråga skattas från 1 (instämmer inte alls) till 5 (instämmer helt). Observera att fem frågor (4, 5, 10, 18 och 19) är omvända och måste kodas om innan totalpoängen beräknas.

Totalpoängen fås genom att summera svaren på de 20 frågorna efter omkodning av de omvända frågorna. Totalpoängen kan variera från 20 till 100, där hög poäng anger en högre grad av alexitymi.

Formuläret är indelat i 3 delskalor som motsvarar de tre huvudsakliga dimensionerna av alexitymi:

- Faktor I: svårigheter att identifiera känslor (frågorna 1, 3, 6, 7, 9, 13 och 14)
- Faktor II: svårigheter att beskriva känslor (frågorna 2, 4, 11, 12 och 17)
- Faktor III: utåtriktat tänkande (frågorna 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 och 20).

Tolkningen av poängen bygger på fastställda kliniska gränsvärden:

- En totalpoäng mellan 20 och 51 anger att alexitymi inte föreligger.
- En poäng mellan 52 och 60 tyder på möjlig alexitymi.
- En poäng mellan 61 och 100 anger att alexitymi föreligger.

Slutligen anger den högsta delskalepoängen bland de tre faktorerna vilken specifik dimension den bedömda personen har störst svårigheter med. Detta hjälper till att vägleda den kliniska analysen och förfina de terapeutiska insatserna.

Användning

Det här instrumentet finns inte på Mentaal. För att kunna använda formuläret i ditt arbete behöver du en giltig licens. Vi rekommenderar att du skickar det direkt från utgivarens webbplats.

Är du psykolog?

Med Mentaal får du relevant information som hjälper dig att stödja dina patienter.

- Standardiserade test
- Automatisk poängsättning
- Resultaten via e-post

Prova kostnadsfritt

Se alla formulär

★★★★★

“Den automatiska poängsättningen sparar enormt mycket tid åt mig, och mina patienter är betydligt mer villiga att fylla i formulären.”

Sara A. - Psykolog online