Тест на алекситимию (TAS-20)

Имя: _____

Дата: _____

Пройти онлайн и сразу узнать результат

Насколько вы согласны с каждым утверждением?

В каждой строке отметьте один вариант.

	Утверждение	Совершенно не согласен(-на)	Отчасти не согласен(-на)	Ни то, ни другое	Отчасти согласен(-на)	Совершенно согласен(-на)
1	Мне часто бывает трудно разобраться, какое чувство я испытываю	1	2	3	4	5
2	Мне трудно подбирать верные слова для своих чувств	1	2	3	4	5
3	У меня бывают такие ощущения в теле, в которых не могут разобраться даже врачи	1	2	3	4	5
4	Я легко могу описать свои чувства	1	2	3	4	5
5	Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто о них рассказывать	1	2	3	4	5
6	Когда я расстроен(а), я не знаю — то ли мне грустно, то ли я испуган(а), то ли злюсь	1	2	3	4	5
7	Ощущения в моем теле часто вызывают у меня недоумение	1	2	3	4	5
8	Скорее, я предпочту, чтобы все шло своим чередом, чем буду разбираться, почему вышло именно так	1	2	3	4	5
9	У меня бывают чувства, которые я не могу точно назвать	1	2	3	4	5
10	Очень важно отдавать себе отчет в своих эмоциях	1	2	3	4	5
11	Мне трудно описывать, какие чувства я испытываю к другим людям	1	2	3	4	5
12	Люди советуют мне больше говорить о своих чувствах	1	2	3	4	5
13	Я не знаю, что творится внутри меня	1	2	3	4	5
14	Часто я не знаю, почему я злюсь	1	2	3	4	5

	Утверждение	Совершенно не согласен(-на)	Отчасти не согласен(-на)	Ни то, ни другое	Отчасти согласен(-на)	Совершенно согласен(-на)
15	Я предпочитаю разговаривать с людьми об их повседневных делах, а не об их чувствах	1	2	3	4	5
16	Я предпочитаю смотреть легкие, развлекательные программы, а не психологические драмы	1	2	3	4	5
17	Мне трудно раскрывать свои самые сокровенные чувства, даже близким друзьям	1	2	3	4	5
18	Я могу чувствовать близость к другому человеку, даже когда мы молчим	1	2	3	4	5
19	При решении личных проблем я считаю полезным разобраться в своих чувствах	1	2	3	4	5
20	Поиск скрытого смысла в фильмах или пьесах мешает получать удовольствие от них	1	2	3	4	5

Торонтская шкала алекситимии TAS-20 (R.M. Bagby, J.D.A. Parker, G.J. Taylor, 1994). Русская версия: Старостина Е.Г., Тэйлор Г.Д., Квилти Л.К., Бобров А.Е., Мошняга Е.Н., Пузырева Н.В., Боброва М.А., Ивашкина М.Г., Кривчикова М.Н., Шаврикова Е.П., Бэгби Р.М. (2010).

Для специалиста

Торонтская шкала алекситимии TAS-20 (R.M. Bagby, J.D.A. Parker, G.J. Taylor, 1994), русская версия Е.Г. Старостиной и соавт. (2010; прямой и обратный перевод, согласован с G.J. Taylor). Ответы 1–5 от «совершенно не согласен» до «совершенно согласен»; пункты 4, 5, 10, 18, 19 считаются обратно. Балл — сумма, диапазон 20–100. Факторы: трудности идентификации чувств (1, 3, 6, 7, 9, 13, 14), трудности описания чувств (2, 4, 11, 12, 17), внешне-ориентированное мышление (5, 8, 10, 15, 16, 18–20).

Выборка — 298 больных сахарным диабетом (80 мужчин, 218 женщин), возраст 58,8 ± 14,3 года. Суммарный балл M = 52,25, SD = 12,38; различий по полу нет. α Кронбаха: суммарный балл 0,80, трудности идентификации 0,79, трудности описания 0,53, внешне-ориентированное мышление 0,45. Авторы русской версии рекомендуют опираться только на суммарный балл и не использовать факторы как самостоятельные показатели. Конвергентная и дискриминантная валидность — по 16PF и Гиссенскому опроснику соматических жалоб.

Уровни на странице — пороги авторов оригинала (Taylor, Bagby, Parker, 1997): 51 и ниже — алекситимии нет, 52–60 — возможная алекситимия, 61 и выше — алекситимия.

Уровни

20–51	Не выражена
52–60	Пограничная
61–100	Выражена

Сумма баллов: _____

Тест не ставит диагнозов. Онлайн-версия с подсчётом и пояснением результата: shilko.ru/metodiki/tas-20/

Источник

Старостина Е.Г., Тэйлор Г.Д., Квилти Л.К., Бобров А.Е., Мошняга Е.Н., Пузырева Н.В., Боброва М.А., Ивашкина М.Г., Кривчикова М.Н., Шаврикова Е.П., Бэгби Р.М. Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных // Социальная и клиническая психиатрия. 2010. Т. 20, № 4. С. 31–38.