



שאלון טורונטו להערכת אלקסיטימיה

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

תיאור השאלון: TAS-20 (Bagby et al., 1994a,b; Bagby et al., 2003), תרגום לעברית, Zohar, Cloninger & (2011), תרגום לערבית El Abiddine ועמיתיו (2017). השאלון משמש לסריקה ובחינת עוצמתם של תסמיני אלקסיטימיה- הקושי לזהות ולבטא רגשות וכן נטייה להפחית בהתייחסות אל חוויות רגשיות ולמקד את תשומת הלב בדברים חיצוניים על פני תשומת לב לחוויות פנימיות-נפשיות. השאלון מורכב מ-20 פריטים לדיווח עצמי, כל פריט כולל היגד עליו מתבקש הנבחן לתאר עד כמה הוא מתאר אותו, בסולם ליקרט בן 5 דרגות (1 = מאוד לא מסכים, 5 = מסכים מאוד). הפריטים מחולקים ל-3 סולמות:

- ° היכולת לזהות רגשות ולהבחין בין רגשות לבין תחושות סומטיות (לדוגמא, פריט 1: 'לעיתים קרובות אני מרגיש/ה מבולבל/ת לגבי איזה רגש אני מרגיש/ה', או פריט 9: 'כשאני במצב רוח רע אינני יודע/ת עם זה עצב, פחד או כעס').
 - ° היכולת לזהות ולתאר את הרגשות (לדוגמא, פריט 4: 'קל לי לתאר בקלות את רגשותיי', או פריט 17: 'קשה לי לחלוק רגשות עמוקים אפילו עם חברים קרובים').
 - ° נטייה למקוד קשב חיצוני (לדוגמא, פריט 5: 'אני מעדיף/ה לנתח הבעיות שלי מאשר רק לתאר אותן', או פריט 15: 'אני מעדיף/ה לדבר עם אנשים על אירועי היום יום מאשר על רגשותיהם').
- השאלון נמצא בשימוש תדיר מחקרי וקליני, ובעל נתונים פסיכומטריים טובים (Bagby et al., 1994a,b; Bagby et al., 2003).

צינון השאלון: הצינון הכולל לשאלון מתבצע ע"י סכימת כלל הפריטים פרטי השאלון.

צינון לכל אחד מהסולמות מתבצע ע"י סכימת דירוגי הנבדק את הפריטים המרכיבים כל סולם:

- ° סולם 'קושי לזהות רגשות': 1,3,6,7,9,13,14
 - ° פריטים המרכיבים את סולם 'קושי לתאר רגשות': 2,4,11,12,17
 - ° פריטים המרכיבים את סולם 'נטייה למיקוד קשב חיצוני': 5,8,10,15,16,18,19,20
- יש לשים-לב: את הפריטים הבאים יש לקודד בצורה הפוכה: 4,5,10,18,19



פרוש הציונים: ציוני השאלון מאפשרים לקבל תמונה על מידת אלקסיתימיה של האדם, כאשר ככול שהציון גבוה יותר כך הוא מעיד על מידה גבוהה יותר של אלקסיתימיה. עם זאת, יש חשיבות לזכור כי לא ניתן לאבחן על פי השימוש בשאלון, והוא נועד למטרות סינון ראשוני בלבד. ציון הגבוה מ - 60, מרמז על קשיים הדורשים ברור מקיף יותר, לדוגמא נוכח ראיון קליני הבוחן את יכולות האדם להבין, לשיים ולחוש רגשות שונים. כמו כן מומלץ לבחון את השוני בין הסולמות השונים. בנוסף, ניתן לשלב בין מידע המתקבל משאלון זה, לבין מידע המתקבל מכלים אחרים, המשקפים תמונה על יכולות שונות של אינטליגנציה רגשית ואמפתיה (ראו לדוגמא, את שאלון ה IRI באוגדן זה).

מקורות:

קישור לאתר

- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994a). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- Bagby, R. M., Parker, J. D., & Taylor, G. J. (1994b). The twenty-item Toronto Alexithymia Scale—I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of psychosomatic research*, 38(1), 23-32.
- El Abiddine, F. Z., Dave, H., Aldhafri, S., El-Astal, S., Hemaid, F., & Parker, J. D. (2017). Cross-validation of the 20-item Toronto Alexithymia Scale: Results from an Arabic multicenter study. *Personality and Individual Differences*, 113, 219-222.
- Parker, J. D., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003). The 20-Item Toronto Alexithymia Scale: III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of psychosomatic research*, 55(3), 269-275.
- Rozenstein, M. H., Latzer, Y., Stein, D., & Eviatar, Z. (2011). Perception of emotion and bilateral advantage in women with eating disorders, their healthy sisters, and nonrelated healthy controls. *Journal of affective disorders*, 134(1-3), 386-395.
- Zohar, A.H., & Cloninger C.R. (2011). The psychometric properties of the TCI-140 in Hebrew. *European Journal of Psychological Assessment*, 27, 73-80.

**National Chief Psychologist's Office
Ministry of Health**

5 Harabi Mebachrach St. Tel Aviv-Jaffa 66849
call.habriut@moh.health.gov.il
Tel: *5400 Fax: 02-5655918



**משרד הפסיכולוג הארצי
משרד הבריאות**

רח' הרבי מבכרך 5, תל אביב-יפו
66849
call.habriut@moh.health.gov.il
טל: *5400 פקס: 02-5655918