



## שאלון TAS-20

לפניך מספר הצהרות. אנא ציין/י עד כמה את/ה מסכימים או לא מסכימים לכל אחת מההצהרות לפי הדירוג הבא:  
1. מאוד לא מסכימה; 2. לא מסכימה במקצת; 3. לא מסכימה ולא מתנגדת; 4. מסכימה במקצת; 5. מסכימה מאוד.

הקף/י בעיגול את הספרה המתאימה בכל הצהרה. תן/י רק תשובה אחת.

5 מסכים/ה מאוד	4 מסכים/ה במקצת	3 לא מסכים/ה ולא מתנגדת	2 לא מסכים/ה במקצת	1 מאוד לא מסכים/ה		
5	4	3	2	1	1 לעיתים קרובות אני מרגיש/ה מבולבל/ת לגבי איזה רגש אני מרגיש/ה	
5	4	3	2	1	2 קשה לי למצוא את המילים המתאימות לבטא את מה שאני מרגיש/ה	
5	4	3	2	1	3 יש לי תחושות גופניות שאפילו רופאים אינם מבינים	
5	4	3	2	1	4 קל לי לתאר בקלות את רגשותיי	
5	4	3	2	1	5 אני מעדיף/ה לנתח הבעיות שלי מאשר רק לתאר אותן	
5	4	3	2	1	6 כשאני במצב רוח רע אינני יודעת/עם זה עצב, פחד או כעס	
5	4	3	2	1	7 לעתים קרובות אני מבולבל/ת מתחושותיי הגופניות	
5	4	3	2	1	8 אני מעדיף/ה לתת לאירועים לקרות מאשר לנסות להבין מדוע הם קרו	
5	4	3	2	1	9 יש לי רגשות שקשה לי לזהות	
5	4	3	2	1	10 חיוני להיות במגע עם הרגשות	



5	4	3	2	1	קשה לי לתאר איך אני מרגיש/ה כלפי אנשים	11
5	4	3	2	1	אנשים מבקשים ממני לתאר יותר את רגשותיי	12
5	4	3	2	1	אינני יודעת/ת מה מתרחש בתוכי	13
5	4	3	2	1	לעיתים קרובות אינני יודעת/ת מדוע אני כועסת/ת	14
5	4	3	2	1	אני מעדיף/ה לדבר עם אנשים על אירועי היום יום מאשר על רגשותיהם	15
5	4	3	2	1	אני מעדיף/ה לצפות בבידור קל" על פני דרמות פסיכולוגיות	16
5	4	3	2	1	קשה לי לחלוק רגשות עמוקים אפילו עם חברים קרובים	17
5	4	3	2	1	אני יכול/ה להרגיש קרוב/ה למישהו אפילו ברגעי שתיקה	18
5	4	3	2	1	אני מוצאת/ת שלבחון את רגשותיי מועיל בפתרון בעיות אישיות	19
5	4	3	2	1	חיפוש אחר משמעות נסתרת בסרטים או בהצגות מקלקל מההנאה	20