



استبيان TAS-20 - שאלון TAS-20

תعليمات: فيما يلي سيعرض عليك مجموعة من العبارات، و المطلوب منك أن توضح مدى انطباق هذه العبارات عليك بأن تحدد اختيار من خمسة اختيارات تبدأ من الرفض القوي إلى الموافقة القوية و ليس هناك إجابة صحيحة و أخرى خاطئة فأنت تجيب بوضع علامة (✓) أمام الاختيار الذي ينطبق عليك وشكرا لحسن تعاونك

العبارة	أرفض بقوة	أرفض باعتدال	لا أرفض ولا أوافق	أوافق باعتدال	أوافق بقوة
1 – أنا غالباً مشوش "لا أفهم بدقة" بخصوص المشاعر التي أحس بها.	1	2	3	4	5
2 – من الصعب علي أن أجد الكلمات المناسبة للتعبير عن أحاسيسي التي أشعر بها.	1	2	3	4	5
3 – أشعر بأحاسيس في جسمي وحتى الأطباء لا يفهمون هذه الأحاسيس.	1	2	3	4	5
4 – لدي القدرة على وصف أحاسيسي بسهولة.	1	2	3	4	5
5 – أفضل أن أحل المشكلات أكثر من مجرد وصفها.	1	2	3	4	5
6 – حينما أكون متضايقاً لا أعرف هل أنا حزين أو مرعوب أو غاضب .	1	2	3	4	5
7 – غالباً أكون متحيراً من أحاسيس معينة أشعر بها في جسمي .	1	2	3	4	5
8 – أفضل فقط أن أترك الأشياء حولي تحدث بدلاً من فهم لماذا تبدو بالطريقة التي تحدث بها .	1	2	3	4	5
9 – لدي أحاسيس لا أستطيع تحديدها بشكل تام .	1	2	3	4	5
10 – أنه من الأساسي بالنسبة لي أن أهتم بمشاعري.	1	2	3	4	5
11 – أجد من الصعب علي أن أصف كيف أحس تجاه الناس .	1	2	3	4	5
12 – يطلب مني الناس كثيراً أن أصف أحاسيسي.	1	2	3	4	5
13 – لا أعرف ماذا يجري بداخلي من أحاسيس.	1	2	3	4	5
14 – غالباً لا أعرف لماذا أنا غضبان.	1	2	3	4	5
15 – أفضل أن أتحدث مع الناس بخصوص نشاطاتهم اليومية بدلاً من أن أتحدث معهم عن أحاسيسهم.	1	2	3	4	5
16 – أفضل مشاهدة التسلية الخفيفة بدلاً من الدراما النفسية العميقة.	1	2	3	4	5
17 – إنه من الصعب علي أن أكشف أحاسيسي الداخلية حتى لأقرب الأصدقاء .	1	2	3	4	5
18 – أستطيع أن أحس بالارتباط بشخص ما حتى لو جلست معه لحظات صامتة .	1	2	3	4	5
19 – أجد أن مراجعة أحاسيسي مفيدة في حل المشكلات الشخصية .	1	2	3	4	5
20 – إن بحثي عن المعاني العميقة – الخفية – في الأفلام و المسرحيات يقلل من استمتاعي بمشاهدتها .	1	2	3	4	5