

Toronto Alexithymia Scale (TAS-20)

R.M. Bagby, J.D. Parker & G.J. Taylor (Journal of Psychosomatic Research, 1994)
Aangepast voor gebruik in het kader van 'Grip op Klachten' (www.gripopklachten.nl, 2016)

Instructie

Geef aan in hoeverre de volgende 20 uitspraken voor u van toepassing zijn.

	helemaal niet van toepassing	een beetje van toepassing	enigszins van toepassing	behoorlijk van toepassing	heel erg van toepassing
1. Ik ben vaak in de war over welke emotie ik voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ik vind het moeilijk de juiste woorden voor mijn gevoelens te vinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ik heb lichamelijke gewaarwordingen die zelfs artsen niet begrijpen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ik kan mijn gevoelens gemakkelijk omschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ik vind het prettiger problemen te analyseren dan ze alleen maar te beschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Wanneer ik van streek ben, weet ik niet of ik verdrietig, bang of boos ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Mijn lichamelijke gewaarwordingen stellen me vaak voor raadsels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ik vind het prettiger dingen gewoon te laten. gebeuren dan te begrijpen waarom ze zo gebeuren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ik heb gevoelens die ik niet helemaal kan thuisbrengen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Het is belangrijk dat je je bewust bent van je emoties.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Ik vind het moeilijk te beschrijven wat ik voor andere mensen voel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Men zegt mij dat ik mijn gevoelens meer moet beschrijven.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Ik weet niet wat zich binnenin mij afspeelt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Ik weet vaak niet waarom ik boos ben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ik praat met anderen liever over hun dagelijkse bezigheden dan over hun gevoelens.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Ik kijk liever naar amusementprogramma's dan naar psychologische drama's.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Ik vind het moeilijk mijn diepste gevoelens prijs te geven, zelfs aan goede vrienden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Ik kan me dichtbij iemand voelen, zelfs tijdens ogenblikken van stilte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Ik vind het onderzoeken van mijn gevoelens nuttig voor het oplossen van persoonlijke problemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Zoeken naar de bedoelingen achter films en toneelstukken leidt je af van het genieten ervan.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>