

## TAS-20

Angi i hvor stor grad du er enig eller uenig i hvert av følgende utsagn ved å sette ring rundt gjeldende tall i henhold til skalaen nedenfor. Gi bare ett svar på hvert utsagn.

Sett ring rundt 1 hvis du er HELT UENIG  
Sett ring rundt 2 hvis du er MODERAT UENIG  
Sett ring rundt 3 hvis du er VERKEN UENIG ELLER ENIG  
Sett ring rundt 4 hvis du er MODERAT ENIG  
Sett ring rundt 5 hvis du er HELT ENIG

	Helt uenig	Moderat uenig	Verken uenig eller enig	Moderat enig	Helt enig
1. Jeg er ofte usikker på hvilken følelse jeg har.	1	2	3	4	5
2. Det er vanskelig for meg å finne de riktige ordene til å beskrive mine følelser.	1	2	3	4	5
3. Jeg merker ting i kroppen min som selv legene ikke forstår.	1	2	3	4	5
4. Jeg kan lett beskrive mine følelser.	1	2	3	4	5
5. Jeg foretrekker å analysere problemer framfor å bare beskrive dem.	1	2	3	4	5
6. Når jeg er opprørt, vet jeg ikke om jeg er lei meg, redd eller sint.	1	2	3	4	5
7. Jeg spekulerer ofte på fornemmelser jeg får i kroppen.	1	2	3	4	5
8. Jeg foretrekker å la ting hende framfor å forsøke å forstå hvorfor det ble som det ble.	1	2	3	4	5
9. Jeg har følelser som jeg ikke riktig vet hva er.	1	2	3	4	5
10. Det er viktig å være i kontakt med sine følelser.	1	2	3	4	5
11. Det er vanskelig å beskrive hva jeg føler for andre.	1	2	3	4	5
12. Folk ber meg å beskrive mine følelser mer.	1	2	3	4	5
13. Jeg vet ikke hva som foregår inni meg.	1	2	3	4	5
14. Ofte vet jeg ikke hvorfor jeg er sint.	1	2	3	4	5
15. Jeg foretrekker å snakke med folk om dagligdage gjøremål fremfor følelsesmessige forhold.	1	2	3	4	5
16. Jeg foretrekker å se på "lettere" underholdning fremfor "psykologiske drama".	1	2	3	4	5
17. Selv til nære venner er det vanskelig for meg å vise mine innerste følelser.	1	2	3	4	5
18. Jeg kan føle nærhet til noen, selv når det er stille.	1	2	3	4	5
19. Jeg finner det nyttig å granske mine egne følelser når jeg skal løse personlige problemer.	1	2	3	4	5
20. Å se etter skjulte meninger i kino- eller teaterstykker forhindrer meg i å glede meg over stykket.	1	2	3	4	5