

ทีเอเอส-20

โปรดใช้สเกลที่กำหนดไว้เป็นแนวทาง ระบุว่าคุณเห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วยกับข้อความต่อไปนี้ โดยวงกลมรอบตัวเลขที่ตรงกับความคิดเห็นของคุณ ให้เลือกเพียงคำตอบเดียวสำหรับแต่ละข้อความ

วงกลมรอบเลข 1 ถ้า ไม่เห็นด้วยอย่างมาก

วงกลมรอบเลข 2 ถ้า ไม่เห็นด้วยปานกลาง

วงกลมรอบเลข 3 ถ้า พอกัน

วงกลมรอบเลข 4 ถ้า เห็นด้วยปานกลาง

วงกลมรอบเลข 5 ถ้า เห็นด้วยอย่างมาก

โปรดทำเครื่องหมาย วงกลม รอบตัวเลขที่ตรงกับความรู้สึกของท่านที่สุด	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย ปานกลาง	พอกัน	เห็นด้วย ปานกลาง	เห็นด้วย อย่างมาก
1. ฉันมักจะสับสนว่าตนเองกำลังมีอารมณ์แบบไหนแน่	1	2	3	4	5
2. เป็นเรื่องยากที่ฉันจะอธิบายความรู้สึกออกเป็นคำพูดได้ถูกต้อง	1	2	3	4	5
3. ฉันมีความรู้สึกทางร่างกายบางอย่างที่แม้แต่แพทย์ก็ไม่เข้าใจ	1	2	3	4	5
4. ฉันสามารถบรรยายความรู้สึกของฉันได้ไม่ยาก	1	2	3	4	5
5. ฉันชอบที่จะวิเคราะห์ปัญหามากกว่าเพียงแค่บรรยายว่ามันเป็นอย่างไร	1	2	3	4	5
6. เวลาที่ฉันไม่สบายใจ ฉันไม่รู้ว่าตนเองรู้สึกเศร้า หรือกลัว หรือ โกรธ	1	2	3	4	5
7. ฉันไม่ค่อยเข้าใจความรู้สึกในร่างกายที่เกิดขึ้น	1	2	3	4	5
8. ฉันมักจะปล่อยให้มันเป็นไปตามสภาพมากกว่าที่จะพยายามเข้าใจว่า ทำไมมันจึงเป็นแบบนั้น	1	2	3	4	5
9. ฉันมีความรู้สึกที่บรรยายไม่ถูก	1	2	3	4	5
10. การเข้าไปรับรู้ถึงความรู้สึกเป็นเรื่องที่จำเป็น	1	2	3	4	5
11. ฉันพบว่าเป็นเรื่องยากที่จะบรรยายความรู้สึกที่มีต่อคนอื่นๆ	1	2	3	4	5
12. คนอื่นบอกให้ฉันช่วยอธิบายความรู้สึกของตนเองให้มากกว่านี้	1	2	3	4	5
13. ฉันไม่รู้ว่าเกิดอะไรขึ้นกับตนเอง	1	2	3	4	5
14. ฉันมักจะไม่ว่างทำไมฉันจึงโกรธ	1	2	3	4	5
15. ฉันชอบคุยกับคนอื่นเรื่องกิจวัตรประจำวันมากกว่าคุยเรื่องอารมณ์ ความรู้สึก	1	2	3	4	5
16. ฉันชอบดูอะไรที่บันเทิง เบาๆ มากกว่าหนังสือ	1	2	3	4	5
17. เป็นเรื่องยากสำหรับฉันที่จะเปิดเผยความรู้สึกเล็กๆ แม้แต่กับเพื่อนสนิทก็ตาม	1	2	3	4	5
18. ฉันสามารถจะรู้สึกถึงความใกล้ชิดสนิทสนมได้ แม้ว่าจะไม่ต้องพูดอะไร	1	2	3	4	5
19. ฉันพบว่าการตรวจสอบความรู้สึกของตนเองเป็นประโยชน์ในการแก้ ปัญหาส่วนตัวของฉัน	1	2	3	4	5
20. การไปรู้ความหมายที่ซ่อนอยู่ในหนังสือหรือละคร มันทำให้การดูหนังหรือละครนั้นไม่สนุก	1	2	3	4	5