

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو: پرسشنامه، روش اجرا و نمره‌گذاری (نسخه فارسی)  
**Toronto Alexithymia Scale: Questionnaire, Instruction and Scoring**  
**(Persian Version)**

Mohammad Ali Besharat, PhD

University of Tehran

محمد علی بشارت

دانشگاه تهران

مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو

پژوهشگر گرامی

نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگبی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) یک آزمون ۲۰ ماده‌ای است و سه زیرمقیاس دشواری در شناسایی احساسات<sup>۱</sup>، دشواری در توصیف احساسات<sup>۲</sup> و تفکر عینی<sup>۳</sup> را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (کاملاً مخالف) تا نمره ۵ (کاملاً موافق) می‌سنجد. یک نمره کل نیز از جمع نمره‌های سه زیرمقیاس برای ناگویی هیجانی کلی محاسبه می‌شود. این مقیاس برای اجرا در نمونه‌های عمومی و بالینی مناسب است و می‌تواند بر حسب شرایط به صورت فردی یا گروهی اجرا شود. ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ در پژوهش‌های متعدد خارجی (پارکر، تیلور و بگبی، ۲۰۰۱، ۲۰۰۳؛ تیلور و بگبی، ۲۰۰۰) و نسخه فارسی مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو-۲۰ (FTAS-20؛ بشارت، ۲۰۰۷ الف، ۲۰۰۷ ب، ۲۰۰۸) تایید شده است. برای آشنایی بیشتر با مبانی نظری و یافته‌های پژوهشی ناگویی هیجانی به منابع (بشارت و خجوی، ۲۰۱۳؛ بشارت و شهیدی، ۲۰۱۱؛ بشارت و شهیدی، ۲۰۱۳) مراجعه شود.

1. difficulty identifying feelings  
 2. difficulty describing feelings

3. externally oriented thinking  
 4. Persian Version of Toronto Alexithymia Scale-20 (FTAS-20)

## مقیاس ناگویی هیجانی

## پاسخ‌دهنده گرامی

این پرسشنامه شامل ۲۰ عبارت است. در مقابل هر عبارت پنج گزینه از "کاملاً موافق" تا "کاملاً مخالف" مشخص شده است. هدف این پرسشنامه این است که مشخص کنید روش واکنش و پاسخدهی شخصی شما تا چه حد با هر عبارت مطابقت می‌کند. هر عبارت را با دقت بخوانید و یکی از گزینه‌ها را که با روش شخصی واکنش و پاسخدهی شما بیشتر مطابقت می‌کند علامت (✓) بزنید. برای هر عبارت فقط یک گزینه را انتخاب کنید. گزینه "نه موافق نه مخالف" را فقط وقتی انتخاب کنید که انتخاب بقیه گزینه‌ها امکان‌پذیر نباشد. از همکاری شما صمیمانه سپاسگزاریم.

کاملاً مخالف	مخالف	نه مخالف نه موافق	موافق	کاملاً موافق
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱. غالباً در مورد این که چه احساسی دارم، گیج می‌شوم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲. برای من سخت است که واژه‌ای مناسب برای احساساتم پیدا کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۳. حس‌های بدنی‌ای دارم که حتی دکترها هم متوجه نمی‌شوند.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۴. می‌توانم به راحتی احساساتم را توصیف کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۵. ترجیح می‌دهم به جای توصیف ساده مشکلات، آنها را تحلیل کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۶. وقتی ناراحت می‌شوم، نمی‌دانم غمگینم یا ترسیده‌ام یا عصبانیم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۷. من غالباً از حس‌های موجود در بدنم حیرت زده می‌شوم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۸. ترجیح می‌دهم صرفاً شاهد وقایع باشم تا این که پی ببرم، چرا این طور شد.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۹. احساساتی دارم که نمی‌توانم آنها را کاملاً شناسایی کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۰. آگاه بودن از احساسات لازم است.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۱. برای من سخت است که شرح دهم چه احساسی نسبت به دیگران دارم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۲. دیگران از من می‌خواهند که احساساتم را بیشتر توضیح دهم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۳. نمی‌دانم چه چیزی درونم می‌گذرد.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۴. غالباً نمی‌دانم چرا عصبانی هستم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۵. ترجیح می‌دهم با دیگران در مورد فعالیت‌های روزمره آنها صحبت کنم تا احساسات آنها.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۶. ترجیح می‌دهم فیلم‌های فکری (فهمیدنی) ببینم تا فیلم‌های مهیج.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۷. برای من سخت است که احساسات عمیق شخصی‌ام را، حتی برای دوستان صمیمی، آشکار کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۸. می‌توانم حتی در مواقع سکوت، نسبت به کسی احساس نزدیکی کنم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۱۹. بررسی احساساتم را برای حل مشکلات شخصی مفید می‌دانم.				
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
۲۰. توجه به معنای پنهان یک فیلم یا نمایش، انسان را از جنبه‌های تفریحی و لذت‌بخش آن باز می‌دارد.				

## روش نمره‌گذاری

ابتدا نمره ماده‌های شماره ۴، ۵، ۱۰، ۱۸ و ۱۹ را معکوس کنید (۱=۵، ۲=۴، ۳=۲، ۴=۱، ۵=۱). در این حالت ۳=۳ است). سپس، نمره هر گزینه به این صورت مشخص می‌شود: کاملاً مخالف=۱، مخالف=۲، نه مخالف، نه موافق=۳، موافق=۴، کاملاً موافق=۵. سپس نمره هر یک از زیرمقیاس‌های سه‌گانه شامل دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی، با جمع نمره‌های تعداد ماده‌های هر زیرمقیاس بر حسب جدول زیر محاسبه می‌شود:

ماده	زیرمقیاس
۱، ۳، ۶، ۷، ۹، ۱۳، ۱۴	دشواری در شناسایی احساسات
۲، ۴، ۱۱، ۱۲، ۱۷	دشواری در توصیف احساسات
۵، ۸، ۱۰، ۱۵، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۰	تفکر عینی
برای محاسبه نمره کل ناگویی هیجانی، نمره هر ۲۰ ماده را جمع کنید.	

## منابع

- Bagby, R. M., Parker, J. D. A., & Taylor, G. J. (1994).** The twenty-item Toronto Alexithymia Scale-I. Item selection and cross-validation of the factor structure. *Journal of Psychosomatic Research*, 38, 23-32.
- Besharat, M. A. (2007a).** Reliability and factorial validity of a Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale with a sample of Iranian students. *Psychological Reports*, 101, 209-220.
- Besharat, M. A. (2007b).** Assessing reliability and validity of the Farsi version of the Toronto Alexithymia Scale in a sample of substance-using patients. *Psychological Reports*, 102, 259-270.
- Besharat, M. A. (2008).** Psychometric characteristics of a Persian version of the Toronto Alexithymia Scale-20 in clinical and non-clinical samples. *Iranian Journal of Medical Sciences*, 33, 1-6.
- Besharat, M. A., & Khajavi, Z. (2013).** The relationship between attachment styles and alexithymia: Mediating role of defense mechanisms. *Asian Journal of Psychiatry* (In Press).
- Besharat, M. A., & Shahidi, S. (2011).** What is the relationship between alexithymia and ego defense styles? A correlational study with Iranian students. *Asian Journal of Psychiatry*, 4, 145-149.
- Besharat, M. A., & Shahidi, V. (2013).** The moderating role of attachment styles on the relationship between alexithymia and interpersonal problems in an Iranian population. *International Journal of Psychological Studies* (In Press).
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001).** The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual Differences*, 30, 107-115.
- Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2003).** The 20-item Toronto Alexithymia Scale-III. Reliability and factorial validity in a community population. *Journal of Psychosomatic Research*, 55, 269-275.
- Taylor, G. J., & Bagby, M. (2000).** An overview of the alexithymia construct. In R. Bar-On & J. D. A. Parker (Eds.), *The handbook of emotional intelligence* (pp. 263-276). San Francisco: Jossey-Bass.

بهره‌برداری از نسخه‌های فارسی مقیاس‌هایی که در «آزمون‌های روانی» این فصلنامه ارائه می‌شوند، برای پژوهشگران و دانشجویان (در پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و دکتری) با ذکر منبع بلامانع است. در سایر موارد کلیه حقوق مربوط به نسخه‌های فارسی مقیاس‌ها متعلق به «مؤلف» است و چاپ، تکثیر و فروش تمامی مقیاس‌ها یا قسمتی از آنها تحت هر عنوان ممنوع است.