

Toronto aleksitimijos skalė (TAS) – 20

Aleksitimijos terminą pasiūlė Sifneos 1967 m. XI Europos psichosomatikos konferencijoje buvo apibrėžta aleksitiminės asmenybės konstrukcija. Šis terminas apima tris tarpusavyje reikšmingai susijusius asmenybės bruožus – blogą emocijų atpažinimą, blogą emocijų išraišką simboliais – žodžiais, asmenybės kognityviniame elgesio stiliui būdingą orientaciją į aplinkos veiksnius (vidiniai išgyvenimai ir patirtis ignoruojami). Pastarųjų metų tyrimų duomenimis, aleksitimija yra reikšmingai susijusi su hipertenzine liga, išemine širdies liga, reumatoidiniu poliartritu, egzema, psoriaze, cukriniu diabetu, lėtiniu pankreatitu, piktybinėmis ligomis, valgy-

mo sutrikimais, priklausomybės ligomis. Psichoterapinių tyrimų duomenimis, aleksitiminius asmenybės bruožus padeda koreguoti specializuota grupinė psichoterapija. Ją taikant pagerėja pacientų gyvenimo kokybė, pastebima geresnės ligos eigos tendencija.

20 teiginių Toronto aleksitimijos skalė (TAS-20) yra vienintelis kiekybinis aleksitimijos testas, atitinkantis visus asmenybės konstrukcijos nustatymui keliamus pagrįstumo ir patikimumo reikalavimus. Lietuviškasis TAS-20 vertimas yra patikimas, tarpfaktoriškai struktūra – statistiškai pagrįsta, todėl jis tinkamas klinikiškiems ir moksliniams tyrimams Lietuvoje.

Vardas, pavardė _____

Data _____

Nustatykite, ar Jums tinka, ar netinka kiekvienas teiginys.

Atsakydami pasirinkite tik vieną variantą:

apibraukite "1", jei šis teiginys Jums visiškai netinka;

apibraukite "2", jei šis teiginys Jums iš dalies tinka;

apibraukite "3", jei nežinote, ar Jums tai tinka;

apibraukite "4", jei šis teiginys Jums iš dalies tinka;

apibraukite "5", jei šis teiginys Jums labai tinka.

	Balų skaičius				
	1	2	3	4	5
1. Man dažnai sunku suprasti savo išgyvenamus jausmus	1	2	3	4	5
2. Man sunku rasti žodžius, kuriais galėčiau tiksliai išreikšti savo jausmus	1	2	3	4	5
3. Kartais kreipiuosi į gydytojus atsiradus kokiems nors simptomams, bet gydytojai nenustato jų priežasties	1	2	3	4	5
4. Man lengva papasakoti, ką aš jaučiu	1	2	3	4	5
5. Aš mėgstu giliai išanalizuoti problemą, o ne tik paviršutiniškai su ja susipažinti	1	2	3	4	5
6. Aš nesuprantu, ką jaučiu susierzinęs(-usi) – pyktį, baimę ar liūdesį	1	2	3	4	5
7. Aš dažnai jaučiu fizinius pojūčius, kurie mane nustebina	1	2	3	4	5
8. Aš įpratęs(-usi) pasyviai stebėti įvykių eigą, negalvoju apie jų priežastis	1	2	3	4	5
9. Kartais man būna neaišku, ką jaučiu	1	2	3	4	5
10. Manau, kad visada reikia stebėti ir suprasti savo jausmus	1	2	3	4	5
11. Man sunku suprasti, ką aš jaučiu kitiems žmonėms, taip pat sunku rasti tikslus žodžius, kuriais juos galėčiau išreikšti	1	2	3	4	5
12. Artimi žmonės man sako, kad aš turėčiau dažniau kalbėti apie tai, ką jaučiu	1	2	3	4	5
13. Nesuprantu, kas darosi mano sieloje	1	2	3	4	5
14. Dažnai supyktu be jokios priežasties	1	2	3	4	5
15. Mėgstu kalbėtis apie kasdienes dalykus, o ne apie pašnekovų vidinius išgyvenimus	1	2	3	4	5
16. Man patinka pramoginės laidos, dramatiškos laidų nemėgstu	1	2	3	4	5
17. Slapčiausiai jausmus man sunku atskleisti net ir artimiausiems žmonėms	1	2	3	4	5
18. Su kai kuriais žmonėmis jaučiuosi artimas(-a) net tylėdamas(-a)	1	2	3	4	5
19. Jausmų analizė man padeda išspręsti asmenines problemas	1	2	3	4	5
20. Nebejaučiu malonumo, jei žiūrėdamas(-a) filmą ar spektaklį pradedu svarstyti, kokia prasmė glūdi tame kūrinyje	1	2	3	4	5

VERTINIMAS

Vertinant sudedama bendra balų suma, išskyrus 4, 5, 10, 18, 19 atsakymus, kurie vertinami atvirkščiai: "5" atitinka "1"; "4" – "2"; "2" – "4"; "1" – "5"; įvertinimas "3" nekeičiamas.

Aritmetinė balų suma vertinama taip: 61 ir daugiau – asmuo yra aleksitimiškas; 51 ir mažiau – aleksitimijos nėra; tarpinis rodmuo rodo galimą aleksitimiją.

DISKUSIJA

Šiuo metu yra dvi prielaidos, aiškinančios aleksitiminės asmenybės struktūros priežastis. Viena jų teigia, kad aleksitiminiai bruožai formuojasi vaikystėje, jei griežtai slopinama emocinė saviraiška; kitos teigimu, tokia asmenybės struktūra yra genetiškai determinuota. Aleksitimijos mechanizmas aiškinamas smegenų darbo organizacijos sutrikimu. Manoma, kad tokių asmenų emocijų savireguliacijos sistemoje vykstantis procesas sustoja sensomotoriniame lygmenyje, nepasiekęs kognityvinio lygmens. Todėl emocijų išraiška vyksta neurofiziologiniu arba/ir impulsyvaus motorinio elgesio lygmeniu, – kognityvinis lygmuo, atsakingas už elgesio motyvaciją ir organizavimą, nefunkcionuoja. Todėl aleksitimija dažnai apibūdi-

nama kaip viena iš afekto reguliacijos sutrikimo klinikinės išraiškos formų. Reikia pabrėžti, kad aleksitimijos sąvoka apima tik fundamentines emocijas (baimę, agresiją, džiaugsmą, liūdesį, susidomėjimą-susijaudinimą, nuostabą, kaltę-gėdą, pasibjaurėjimą-panieką). Tai yra remiamasi R.Plutchik idėja, kad fundamentinės emocijos yra biologinis fenomenas, susiformavęs evoliucijos metu kaip adaptacijos mechanizmas, užtikrinantis organizmo išlikimą ir sveikatos būklę. Fundamentinės emocijos nuo aukštesniųjų emocijų skiriasi tuo, kad turi determinuotą neuronų substratą, charakteringą veido išraišką, kai kuriais atvejais – ir motorinį-elgesio atsaką.

Tolesni aleksitimijos tyrimai siejami su siekimu pripažinti aleksitimiją kaip naują medicinos mokslo paradigmą. Pastaruoju metu neurobiologiniam aleksitimijos pagrindui tirti naudojamos moderniausios metodikos – magnetinio rezonanso spektroskopija, kiekybinė elektroencefalografija, pozitronų emisijos tomografija, vieno fotono emisijos kompiuterinė tomografija, smegenų regionų biocheminių žymenų tyrimai. Toliau tęsiami psichofiziologiniai, perspektyvieji, epidemiologiniai, psichoterapiniai tyrimai.

Parengė dr. Margarita Beresnevaitė
KMU Kardiologijos institutas

LITERATŪRA:

1. Taylor G.J., Bagby R.M., Parker J.D.A. Disorder of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness // Cambridge University Press. – 1997.
2. Beresnevaitė M., Taylor G.J., Parker J.D.A. et al. Cross validation of the factor structure of a Lithuanian

3. Apfel-Savitz R., Silverman D., Bennett A.I. Group psychotherapy of patients with somatic illnesses and alexithymia // Psychotherapy Psychosomatics. – 1977, vol. 28, p. 323-329.