



Шкала алекситимии Динца (DAS) Анкета

Инструкции

Шкала алекситимии Динца (DAS) содержит 21 вопросов, оцениваемых по 7-балльной шкале. Пожалуйста, отвечайте на каждый вопрос честно, исходя из своих обычных мыслей, чувств и переживаний. Правильных или неправильных ответов нет.

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Скорее не согласен (2)	Нейтрально (3)	Скорее согласен (4)	Согласен (5)	Полностью согласен (6)
1	Иногда я чувствую себя не в своей тарелке, но не могу точно определить, почему.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Мне часто трудно понять, грустно ли мне, злюсь ли я или просто устал.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Когда что-то идет не так, я не уверен, что я при этом чувствую.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Даже когда я счастлив, мне трудно выразить это словами.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Когда я расстроен, я не знаю, как рассказать кому-то, что происходит.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Мне часто не хватает слов, когда я пытаюсь описать, что я чувствую.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Скорее не согласен (2)	Нейтрально (3)	Скорее согласен (4)	Согласен (5)	Полностью согласен (6)
7	Мне больше интересно решать проблемы, чем обсуждать эмоции.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Я предпочитаю разговоры о фактах и деталях, а не об эмоциях и чувствах.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Мне легче говорить о том, что я видел или делал, чем о том, что я чувствовал.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Когда я пытаюсь представить себе будущий сценарий, в голове возникает пустота.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Когда кто-то описывает какую-то сцену, мне трудно представить ее в своем воображении.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Когда я пытаюсь представить себе счастливое воспоминание, детали остаются размытыми.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Когда другие воодушевлены, я не испытываю такого же уровня воодушевления.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Даже в печальных ситуациях я не чувствую сильного огорчения.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Мне трудно испытывать искреннюю привязанность к другим людям.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Мне не очень хорошо удается замечать, когда я чувствую себя счастливым или грустным.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Заявление	Полностью не согласен (0)	Не согласен (1)	Скорее не согласен (2)	Нейтрально (3)	Скорее согласен (4)	Согласен (5)	Полностью согласен (6)
17	Я часто не осознаю, когда мое настроение меняется.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Мне трудно распознать признаки того, что я начинаю расстраиваться.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Мне трудно подобрать нужные слова, когда я злюсь.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Я склонен использовать общие термины, такие как «хорошо» или «плохо», чтобы описать свои чувства.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	Мне сложно описывать тонкие эмоциональные переживания.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Инструкции по подсчёту очков

Ответы следует суммировать в соответствии с процедурами подсчета баллов, предусмотренными в данном тесте.

Более высокие показатели, как правило, свидетельствуют о более выраженной степени проявления исследуемого конструкта, если не указано иное.

Ключи для оценки размеров

Размер	Товары	Количество товаров
Трудности с идентификацией чувств (DIF)	1, 2	2
Трудности с определением чувств (DIF)	3	1
Трудности с описанием чувств (DDF)	4, 5, 6	3
Внешне ориентированное мышление (EOT)	7, 8, 9	3
Ограниченные процессы воображения (LIP)	10, 11, 12	3
Ограниченный эмоциональный опыт (REE)	13, 14, 15	3
Слабое эмоциональное самосознание (PEA)	16, 17, 18	3
Ограниченный эмоциональный словарный запас (IEV)	19, 20, 21	3

Диапазоны сырых баллов

Масштаб	Товары	Возможный диапазон
Трудности с идентификацией чувств (DIF)	2	0–12
Трудности с определением чувств (DIF)	1	0–6
Трудности с описанием чувств (DDF)	3	0–18
Внешне ориентированное мышление (EOT)	3	0–18
Ограниченные процессы воображения (LIP)	3	0–18
Ограниченный эмоциональный опыт (REE)	3	0–18
Слабое эмоциональное самосознание (PEA)	3	0–18
Ограниченный эмоциональный словарный запас (IEV)	3	0–18
Общая оценка	21	0–126

Источник

Шкала алекситимии Динца (DAS-21)

Подготовлено [Drdeenz](#)

Интерактивная версия: [Шкала алекситимии Динца \(DAS\)](#)