### **Торонтская шкала алекситимии (TAS)**

| **Вопросы:** | Совершенно не согласен | Скорее не согласен | Ни то, ни другое | Скорее согласен | Совершенно согласен |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| · Когда я плачу, я всегда знаю, почему |   |   |   |   |   |
| · Мечты - это потеря времени |   |   |   |   |   |
| · Я хотел бы быть не таким застенчивым |   |   |   |   |   |
| · Я часто затрудняюсь определить, какие чувства я испытываю |   |   |   |   |   |
| · Я часто мечтаю о будущем |   |   |   |   |   |
| · Мне кажется, я так же способен легко заводить друзей, как и другие |   |   |   |   |   |
| · Знать, как решать проблемы, более важно, чем понимать причины этих решений |   |   |   |   |   |
| · Мне трудно находить правильные слова для моих чувств |   |   |   |   |   |
| · Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам |   |   |   |   |   |
| · У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам |   |   |   |   |   |
| · Мне недостаточно знать, что что-то привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит |   |   |   |   |   |
| · Я способен с легкостью описать свои чувства |   |   |   |   |   |
| · Я предпочитаю анализировать проблемы, а не просто их описывать |   |   |   |   |   |
| · Когда я расстроен, я не знаю, печален ли я, испуган или зол |   |   |   |   |   |
| · Я часто даю волю воображению |   |   |   |   |   |
| · Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим |   |   |   |   |   |
| · Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моем теле |   |   |   |   |   |
| · Я редко мечтаю |   |   |   |   |   |
| · Я предпочитаю, чтобы все шло само собой, чем понимать, почему произошло именно так |   |   |   |   |   |
| · У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне точное определение |   |   |   |   |   |
| · Очень важно уметь разбираться в эмоциях |   |   |   |   |   |
| · Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям |   |   |   |   |   |
| · Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства |   |   |   |   |   |
| · Следует искать более глубокие объяснения происходящему |   |   |   |   |   |
| · Я не знаю, что происходит у меня внутри |   |   |   |   |   |
| · Я часто не знаю, почему я сержусь |  |  |  |  |  |

Подсчет баллов осуществляется по ключу:

отрицательный код имеют пункты шкалы: 1 5 6 9 11 12 13 15 21 24.

Т.е. по этим пунктам следует поставить противоположную оценку:

оценка 1 получает 5 баллов, 2 - 4, 3 - 3, 4 - 2, 5 - 1.

Сумма по всем пунктам равна итоговому баллу.

Таблица 1.

Уровень алекситимии
у больных с психосоматическими расстройствами,
больных неврозами и здоровых лиц

Психосоматические заболевания 72.09+0.82

Неврозы 70.1+1.3

Контрольная группа здоровых 59.3+1.3 при р< 0.01

Таблица 2.

Уровень алекситимии
у больных с различными психосоматическими расстройствами,
больных неврозами и здоровых лиц

*Психосоматические заболевания*:

бронхиальная астма 71.84+1.40

гипертоническая болезнь 72.62+1.42

язвенная болезнь 71.11+1.40

*Неврозы* 70.1+1.3

*Контрольная группа.здоровых* 59.3+1.3 при р<0.01