

## ТОРОНТСКАЯ ШКАЛА АЛЕКСИТИМИИ (TAS)

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

Taylor G.J., Ryan D.P., Bagby R.M. Toward the development of a new self-report alexithymia scale. *Psychotherapy and Psychosomatics* 1985;44:191-199.

Подсчет баллов осуществляется по ключу:

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