

ТОРОНТСКАЯ ШКАЛА АЛЕКСИТИМИИ

Пользуясь данной шкалой, укажите, в какой степени вы согласны или не согласны с данным утверждением. Дайте только один ответ на каждое утверждение:

	СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	НИ ТО, НИ ДРУГОЕ	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	СОВЕРШЕННО СОГЛАСЕН
1. Когда я плачу, я всегда знаю, почему	5	4	3	2	1
2. Мечты – это потеря времени	1	2	3	4	5
3. Я хотел бы быть не таким застенчивым	1	2	3	4	5
4. Я часто затрудняюсь определить, какие чувства испытываю	1	2	3	4	5
5. Я часто мечтаю о будущем	5	4	3	2	1
6. Мне кажется, что я так же легко способен заводить друзей, как и другие	5	4	3	2	1
7. Знать, как решать проблемы более важно, чем понимать причины этих решений	1	2	3	4	5
8. Мне трудно находить правильные слова для своих чувств	1	2	3	4	5
9. Мне нравится ставить людей в известность о своей позиции по тем или иным вопросам	1	2	3	4	5
10. У меня бывают физические ощущения, которые непонятны даже докторам	1	2	3	4	5
11. Мне недостаточно знать, что привело к такому результату, мне необходимо знать, почему и как это происходит	5	4	3	2	1
12. Я способен с лёгкостью описать свои чувства	5	4	3	2	1
13. Я предпочитаю анализировать	5	4	3	2	1

	СОВЕРШЕННО НЕ СОГЛАСЕН	СКОРЕЕ НЕ СОГЛАСЕН	НИ ТО, НИ ДРУГОЕ	СКОРЕЕ СОГЛАСЕН	СОВЕРШЕННО СОГЛАСЕН
проблемы, а не просто их описывать					
14. Когда я расстроен, я не знаю, испуган ли я, печален или зол	1	2	3	4	5
15. Я часто даю волю воображению	5	4	3	2	1
16. Я провожу много времени в мечтах, когда не занят ничем другим	5	4	3	2	1
17. Меня часто озадачивают ощущения, появляющиеся в моём теле	1	2	3	4	5
18. Я редко мечтаю	1	2	3	4	5
19. Я предпочитаю, чтобы всё шло само собой, чем понимать, почему всё произошло именно так	1	2	3	4	5
20. У меня бывают чувства, которым я не могу дать вполне чёткое определение	1	2	3	4	5
21. Очень важно уметь разбираться в эмоциях	5	4	3	2	1
22. Мне трудно описывать свои чувства по отношению к людям	1	2	3	4	5
23. Люди мне говорят, чтобы я больше выражал свои чувства	1	2	3	4	5
24. Следует искать более глубокое объяснение происходящему	5	4	3	2	1
25. Я не знаю, что происходит у меня внутри	1	2	3	4	5
26. Я часто не знаю, почему сержусь	1	2	3	4	5

Посчитайте суммарный балл.

Нормальным уровнем считается не более 62 баллов.

Значения в 74 и более балла соответствуют явной алекситимии.

Остальные значения – промежуточным степеням.