

Для выявления алекситимических черт характера используется Торонтская шкала алекситимии, адаптированная в психоневрологическом институте им. В.М. Бехтерева и на практике подтвердившая стабильность, надежность и валидность факторной структуры и соответственно получаемых результатов. Торонтская шкала содержит 26 вопросов с 5 вариантами ответов и подразумевает бальную оценку результатов. Тип личности трактуется как «алекситимический» при 74 баллах и выше; «неалекситимический» тип соответствует 62 баллам и ниже.

Тревожность оценивается по методике Ч.Д. Спилбергера, адаптированной Ю.Л. Ханиным. Данная методика – единственная, позволяющая одновременно оценить в баллах личностную и реактивную тревожность. Опросник состоит из 2-х частей, отдельно оценивающих реактивную тревогу (высказывания 1-20) и личностную тревогу (высказывание 21-40). Показатели реактивной (РТ) и личностной тревоги (ЛТ) рассчитываются по формуле:

$$РТ (ЛТ) = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где  $\Sigma_1$  – сумма баллов по прямым вопросам;

$\Sigma_2$  – сумма баллов по косвенным вопросам.

Интерпретация результатов: до 30 баллов – низкая тревожность; 31-45 баллов – умеренная тревожность; более 46 – высокая тревожность.

### **Исследование физической работоспособности**

Для объективизации обоснованного выбора уровня физической активности в восстановительных программах, эффективного контроля за характером адаптации к физическим нагрузкам используются следующие методы.

Первый – это методика определения физической работоспособности при определенной частоте пульса (Комитет экспертов ВОЗ, 1965) – тест РWC в модификации Л.В. Карпмана.

Вторым методом оценки физической работоспособности является «максимальный тест у гимнастической стенки с эспандером для лиц с ДСТ», методика проведения которого разработана главным специалистом Министерства здравоохранения Омской области по восстановительному лечению, д.м.н., профессором Г.С. Дубилей на основе известных аналогичных комплексов при костно-мышечных и кардио-респираторных заболеваниях. Тест проводился для определения уровня максимальной физической нагрузки, которую может выполнить испытуемый. На стенке «Здоровье» выполняется 5 простых упражнений в максимально быстром темпе за 1 минуту. После каждого упражнения подсчитывался пульс и даётся 1 минута отдыха (ходьба, упражнения на расслабление). Результаты теста используются для расчёта тренирующей нагрузки у данного пациента.