ДОДАТКИ

Додаток 1.

ДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ DSM-5 ГОСТРОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ [4; 52-54]

A. Експозиція до смерті або загрози життю, серйозного ушкодження чи сексуального насильства, в один (чи більше) з таких способів:

1. Безпосереднє переживання травмівної події (-ій).
2. Перебування свідком подій, які трапились з іншими.
3. Знання того, що травмівна подія (-ії) трапилася з близьким членом сім'ї чи другом. ***Примітка***. *У разі смерті чи загрози життю членові сім'ї чи другові, якщо ця подія (-ії) була насильницькою або непередбаченою.*
4. Переживання багаторазової чи надмірної експозиції до нестерпних деталей травмівної події (-ій) (наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки; офіцери поліції, що неодноразово стикаються з деталями скривдження дітей).

Примітка. *Критерії А4 не поширюються на експозицію через електронні засоби масової інформації, телебачення, кіно чи фотографій, тільки якщо ця експозиція не пов'язана з фаховою діяльністю.*

B. Присутність дев'яти (чи більше) наступних симптомів з будь-якої із п'яти категорій інтрузій, негативного настрою, дисоціацій, уникнення та збудження, які виникли чи погіршились після того, як трапилась травмівна подія.

ІНТРУЗИВНІ СИМПТОМИ

1. Періодичні, мимовільні та нав'язливі неприємні спогади про травмівну подію (-ї). ***Примітка***. *У дітей повторювані ігри можуть виражати зміст або інші аспекти травмівної події (-ій).*
2. Періодичні неприємні сни, зміст та/або емоції, які пов'язані з травмівною подією (-ями). ***Примітка***. *У дітей можуть бути страшні сни без впізнаваного змісту.*
3. Дисоціативні реакції (наприклад, флешбеки), при яких особа поводиться чи почувається так, ніби подія відбувається знову. (Такі реакції можуть виникати на континуумі, аж до найсильнішого вираження, при якому повністю втрачається усвідомлення теперішнього середовища.) ***Примітка***. *У дітей відтворення травматичних подій може відбуватися у грі.*
4. Інтенсивний чи тривалий психологічний дистрес або помітні фізіологічні реакції на внутрішні чи зовнішні стимули, що символізують або нагадують певний аспект травмівної події (-ій).

НЕГАТИВНИЙ НАСТРІЙ

5. Стійка нездатність переживати позитивні емоції (до прикладу, нездатність переживати щастя, задоволення чи почуття любові).

ДИСОЦІАТИВНІ СИМПТОМИ

6. Змінене відчуття реальності свого оточення чи себе (до прикладу, спостереження за собою збоку, заціпеніння, сповільнення часу).
7. Нездатність пригадати важливі аспекти травмівної події (-ій) (зазвичай через дисоціативну амнезію, а не через інші чинники, такі як травма голови, алкоголь чи наркотики).

СИМПТОМИ УНИКНЕННЯ

8. Спроба уникнути неприємних спогадів, думок чи почуттів про травмівну подію (-ї) або тісно пов'язаних з нею.
9. Спроба уникнути зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, діяльності, об'єктів, ситуацій), що викликають неприємні спогади, думки чи почуття, що стосуються безпосередньо травмівної події (-й) або тісно пов'язані з нею (ними).

СИМПОМИ ЗБУДЖЕННЯ

10. Порушення сну (наприклад, труднощі із засинанням, нетривалий чи неспокійний сон).
11. Дратівлива поведінка та спалахи гніву (за малої або ж відсутньої провокації), що типово виражаються через вербальну чи фізичну агресію щодо людей чи предметів.
12. Надмірна настороженість.
13. Проблеми з концентрацією.
14. Перебільшена реакція переляку.

C. Тривалість порушень (симпоми критерію B) від трьох днів до місяця після переживання травми. ***Примітка****. Зазвичай симптоми з'являються одразу після травми, але мають тривати принаймні від трьох днів до місяця, щоб відповідати критерію.*

D. Порушення спричиняють значний дистрес або погіршення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності.

E. Порушення не пов'язані з фізіологічним впливом психоактивних речовин (наприклад, медикаментів чи алкоголю) чи іншими медичними причинами (наприклад, незначна черепно-мозкова травма) та не пояснюється короткочасним психотичним розладом.

Додаток 2

ДІАГНОСТИЧНІ КРИТЕРІЇ DSM-5 ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

(У ДОРОСЛИХ, ПІДЛІТКІВ ТА ДІТЕЙ, СТАРШИХ 6 РОКІВ) [4; 52– 54]

A. Експозиція до смерті або загроза життю, серйозного ушкодження або сексуального насильства в один (чи більше) з таких способів:

1. Безпосереднє переживання травмівної події (-ій).
2. Перебування свідком подій, які трапились з іншими.
3. Знання того, що травмівна подія (-ії) трапилася з членом сім'ї чи близьким другом. У разі смерті чи загрози життю члену сім'ї чи другу, якщо ця подія (-ії) була насильницькою або непередбаченою;
4. Переживання багаторазової чи надмірної експозиції до нестерпних деталей травмівної події (-ій) (наприклад, фахівці зі швидкого реагування, які збирають людські останки; офіцери поліції, які неодноразово стикаються з деталями скривдження дітей).

***Примітка**. Критерії А4 не поширюються на експозиції через електронні засоби масової інформації, телебачення, кіно чи фотографій, тільки якщо ця експозиція не пов'язана з фаховою діяльністю.*

B. Присутність одного (чи більше) з наступних інтрузивних симптомів, які пов'язані з травматичною подією (-ями) та з'явилися після того, як травмівна подія сталася:

1. Періодичні, мимовільні та нав'язливі неприємні спогади про травмівну подію (-ії). ***Примітка**: У дітей, старших 6 років, повторювані ігри можуть виражати тему й аспекти травмівної події (-ій).*
2. Періодичні неприємні сни, зміст та/або емоції яких пов'язані з травмівною подією (-ями). ***Примітка**. У дітей можуть бути страшні сни без впізнаваного змісту.*
3. Дисоціативні реакції (наприклад, флешбеки), при яких особа поводиться чи почувається так, ніби подія відбувається знову. (Такі реакції можуть виникати на континуумі, аж до найсильнішого вираження, при якому повністю втрачається усвідомлення теперішнього середовища.) ***Примітка**. У дітей відтворення травматичних подій може відбуватися у грі.*
4. Інтенсивний чи тривалий психологічний дистрес або помітні фізіологічні реакції на внутрішні чи зовнішні стимули, що символізують або нагадують певний аспект травмівної події (-ій).

5. Помітні фізіологічні реакції на внутрішні чи зовнішні стимули, що символізують або нагадують певний аспект травмівної події (-ій).

C. Стійке уникнення стимулів, що пов'язані з травмівною подією (-ями), яке з'являється після того, як трапилась травмівна подія, про що свідчить одна чи обидві з ознак:

1. Уникнення або зусилля щодо уникнення неприємних спогадів, думок чи почуттів про травмівну подію (-ї) або тісно пов'язаних з нею.
2. Уникнення або зусилля щодо уникнення зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов, діяльності, об'єктів, ситуацій), що викликають неприємні спогади, думки чи почуття, які стосуються безпосередньо травмівної події (-й) або тісно пов'язаних з нею (ними).

D. Негативні зміни в когніціях та настрої, пов'язані з травмівною подією (-ями), що розпочались або загострились після того, як трапилась травмівна подія, про що свідчить одна чи більше з таких ознак:

1. Нездатність пригадати важливі аспекти травмівної події (-ій) (зазвичай через дисоціативну амнезію, а не через інші чинники, такі як травма голови, алкоголь чи наркотики).
2. Стійкі та перебільшені негативні переконання або очікування щодо себе, інших та світу (до прикладу, «Я поганий», «Нікому не можна довіряти», «Світ абсолютно небезпечний», «Уся моя нервова система зруйнована назавжди».
3. Стійкі, спотворені когніції про причини та наслідки травмівної події (-ій), що призводять до звинувачення себе чи інших.
4. Стійкий негативний емоційний стан (наприклад, страх, жах, злість, вина чи сором).
5. Помітне зниження інтересу або участі в значущій діяльності.
6. Відчуття відсторонення або відчуження від інших.
7. Стійка нездатність переживати позитивні емоції (до прикладу, нездатність переживати щастя, задоволення чи почуття любові).

E. Помітні зміни у збудженні та реактивності, які пов'язані з травмівною подією (-ями), що розпочались або загострились після того, як трапилась травмівна подія, про що свідчить одна або більше з таких ознак:

1. Дратівливість та спалахи гніву (за малої або ж відсутньої провокації), що типово виражаються через вербальну чи фізичну агресію щодо людей чи предметів.
2. Нерозсудлива або самоушкоджувальна поведінка.

3. Надмірна настороженість.
4. Перебільшена реакція переляку.
5. Проблеми з концентрацією.
6. Порушення сну (наприклад, труднощі із засинанням, нетривалий чи неспокійний сон).

F. Тривалість порушень (критерії B,C,D та E) – понад місяць.

G. Порушення спричиняють значний дистрес або погіршення в соціальній, професійній чи інших важливих сферах життєдіяльності.

H. Порушення не пов'язані з фізіологічним впливом психоактивних речовин (наприклад, медикаментів чи алкоголю) чи іншими медичними причинами.

Вкажіть, якщо:

З дисоціативними симптомами: Симптоми відповідають критеріям посттравматичного стресового розладу та додатково, у відповідь на стресор, особа переживає такі стійкі чи повторювані симптоми:

1. **Деперсоналізація**. Стійкі або повторювальні переживання відчуття відсторонення, ніби спостереження збоку за своїми психічними процесами чи тілом (наприклад, відчуття, ніби це сон; відчуття нереальності себе або свого тіла чи сповільнення часу).
2. **Дереалізація**. Стійкі або повторювальні переживання відчуття нереальності оточення (наприклад, світ довкола переживається як нереальний, казковий, віддалений чи викривлений).

Примітка. *Щоб використовувати цей підтип, дисоціативні симптоми не повинні бути пов'язані з фізіологічним впливом психоактивних речовин (наприклад, потемніння в очах, поведінка під час алкогольної інтоксикації) чи іншими медичними причинами (наприклад складні парціальні напади).*

/ Складні парціальні напади – напади зі зміною свідомості, під час яких людина не реагує на зорові та слухові подразники й забуває все, що відбувалося під час нападу (прим. наук. ред.)/

Вкажіть, якщо:

Із затримкою вияву: Якщо всі діагностичні критерії не виявлялися протягом шести місяців від часу події (хоч поява окремих симптомів могла бути негайною).

Додаток 3

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ СКРИНІНГУ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Цей опитувальник входить до уніфікованого клінічного протоколу первинної, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги «Реакція на важкий стрес та розлади адаптації. Посттравматичний стресовий розлад» [80].

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, дайте відповідь на такі запитання. Свій варіант відповіді підкресліть у правій частині бланка.

№	Запитання	Варіанти відповіді
1.	Чи уникаєте ви нагадувань про травмівну подію, уникаючи певних місць, людей або діяльності?	Так
		Ні
2.	Чи втратили ви інтерес до діяльності, яка колись була важливою або приємною?	Так
		Ні
3.	Чи стали ви відчувати себе відділеним або ізольованим від інших людей?	Так
		Ні
4.	Чи втратили ви здатність переживати почуття любові або прихильності до інших людей?	Так
		Ні
5.	Чи почали ви думати, що немає ніякого сенсу будувати плани на майбутнє?	Так
		Ні
6.	Чи виникли у вас проблеми із засинанням або сном?	Так
		Ні
7.	Чи стали ви більш нервовим або дратівливим через звичайний шум чи рух?	Так
		Ні

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

4 і більше позитивні відповіді вказують на ймовірність ПТСР.

Додаток 4

ФОРМАЛІЗОВАНЕ ПСИХОДІАГНОСТИЧНЕ ІНТЕРВ'Ю З КОМБАТАНТАМИ ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ЙМОВІРНОСТІ ПТСР

1. Скільки часу ви перебували в районі бойових дій?

а) до 3місяців;

б) до пів року;

в) більше ніж пів року.

2. Чи є у вас нагороди за участь у бойових діях?

а) так;

б) ні.

3. Як ви ставитеся до свого бойового досвіду? Чи був він для вас корисний і необхідний?

а) ставлення позитивне (цінує свій бойовий досвід, пишається ним, розуміє його важливість тощо);

б) ставлення байдуже («що є цей досвід, що його немає – однаково»);

в) ставлення негативне;

г) уникання відповіді як і уникання всього, що пов'язане з бойовим досвідом.

4. Як ставляться до вашого бойового досвіду люди, що оточують вас?

а) з повагою (позитивно);

б) байдуже;

в) негативно.

5. Яку оцінку вашого бойового досвіду ви найчастіше чуєте?

а) позитивну;

б) байдужу;

в) егативну.

6. Чи готове суспільство по-справжньому зрозуміти й оцінити людей, які повернулися з війни?

а) готове (чи близьке до цього);

б) важко оцінити;

в) не готове.

Якщо не готове, то які, на ваш погляд, причини цього?

7. Чи є у вас поранення, контузії?

а) немає;

б) є.

(Це запитання може бути зайвим, якщо чітко видно ознаки інвалідності ветерана).

8. Чи доводилося вам втрачати на війні близьких товаришів чи добре знайомих вам людей?

а) не доводилося;

б) доводилося.

9. Чи доводилося вам відчувати справжній страх за своє життя? Чи можете ви докладніше розповісти, з якими подіями чи обставинами це було пов'язано?

Якщо ветеран докладно описує якийсь епізод (подію), необхідно спробувати оцінити силу й інтенсивність впливу на цю людину в тій ситуації можливих психогенних чинників, які описано раніше, їхню кількість у загальній картині психологічної травматизації і міру впливу на цю людину. Особливу увагу треба звернути на невербальні реакції (тремтіння рук, губ, сльози, зміна кольору шкіри обличчя тощо).

10. Яке найсильніше враження ви винесли з війни?

Змістовна частина відповіді на це запитання дає змогу оцінити, наскільки конкретна людина має конструктивний потенціал до розв'язання проблем. Тобто, важливо визначити, наскільки ці враження здатні генерувати у ветерана песимізм і спричинити стан депресії (чи навпаки).

11. Чи часто ви у своїх спогадах звертаєтеся саме до цих вражень чи згадуєте щось інше? Чи можете розповісти, що саме?

12. Чи, на вашу думку, після участі в бойових діях ви змінилися?

Які ці зміни?

13. З якими труднощами ви зіткнулися після повернення з району бойових дій? Чи було це повернення безболісним чи виникли проблеми? Якщо «так», то які саме?

Зверніть увагу на зміст проблем, які були чи є тепер, і які можуть свідчити про ті чи ті конкретні симптоми ПТСР.

14. Які, на ваш погляд, причини виникнення цих проблем?

Можлива рефлексія (усвідомлення) певних психологічних проблем.

15. Які проблеми ви маєте тепер?

16. Чи є у вас можливість спілкуватися зі своїми бойовими побратимами чи просто з тими людьми, які, як і ви, брали участь у бойових діях цієї війни чи іншого воєнного конфлікту?

а) є можливість спілкуватися з бойовими побратимами і ви це робите;

б) є можливість спілкуватися з людьми, які пройшли війну;

в) можливості такого спілкування немає;

г) свідоме чи несвідоме уникнення такого спілкування, навіть за наявності потенційної можливості.

17. Чи хотіли б ви мати можливість спілкуватися з людьми, яким довелося пережити на війні те саме, що й вам?

На завершальному етапі інтерв'ю необхідно вибудувати й узгодити зі співрозмовником перспективу подальшої роботи, зокрема, участь у групі підтримки і взаємодопомоги.

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Результати інтерв'ю за умови відповідного опрацювання й інтерпретації дають змогу оцінити ступінь виявлення в людини тих чи тих посттравмівних стресових явищ.

Підраховуються бали з питань 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 16:

а) – 0 балів;

б) – 1 бал;

в) – 2 бали;

г) – 3 бали.

Після підрахунку балів залежно від отриманої суми можна приблизно оцінити ступінь вираження посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Тобто що більша сума балів, то більше виражена негативна тенденція щодо ПТСР.

Одержані значення можна диференціювати за такими категоріями:

14–17 балів – висока ймовірність ПТСР;

10–16 балів – значна ймовірність ПТСР;

8–9 балів – незначна ймовірність вираження ПТСР;

4–7 балів – незначна ймовірність ПТСР.

Додаток 5

КОНТРОЛЬНИЙ ПЕРЕЛІК ЖИТТЄВИХ ПОДІЙ (LEC)

Нижче наведено події, що іноді трапляються в нашому житті, завдаючи нам тяжких переживань та стресу.

Для кожної такої події позначте одну чи дві клітинки в тому ж рядку праворуч, щоб підтвердити, що:

а) це сталося особисто з вами;

б) ви були свідком того, що це сталося з кимось іншим;

в) ви дізналися, що це сталося з вашим близьким родичем чи другом;

г) ви стикалися з цим на роботі (наприклад, як санітар, міліціонер, військовик чи працівник інших підрозділів першої допомоги);

д) ви не певні, чи це вас стосується;

е) це не стосується вас.

Відповідаючи на запитання переліку, не забувайте розглядати події протягом **вашого життя** (дитинства, юності, дорослого періоду).

ПОДІЯ	Сталося зі мною	Був свідком	Дізнався про це	На роботі	Не певен	Не стосується мене
1. Стихійне лихо (повінь, ураган, торнадо, землетрус тощо)						
2. Пожежа чи вибух						
3. Пригода на транспорті (включаючи ДТП, аварію корабля, потяга, літака)						
4. Серйозна аварія на роботі, вдома чи під час відпочинку						
5. Дія отруйної речовини (небезпечні хімікати, випромінювання тощо)						

6. Фізичне насильство (наприклад, на Вас напали, завдали удару рукою, якимось предметом, ногою, ляснули, побили)						
7. Збройний напад (наприклад, у Вас стріляли, поранили ножем тощо, погрожували ножем, пістолетом, вибухівкою)						
8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування, примус до здійснення будь-якого виду статевого акту силою чи погрозами завдати шкоди)						
9. Інший небажаний чи неприємний сексуальний досвід						
10. Бойові дії або перебування в зоні війни (як військовослужбовець або цивільна особа)						
11. Полон (наприклад, як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)						
12. Хвороба чи травма з погрозою для життя						
13. Тяжкі страждання						
14. Раптова насильницька смерть (наприклад, убивство або самогубство)						
15. Раптова смерть від нещасного випадку						
16. Серйозні ушкодження чи травма або смерть, заподіяні вами комусь іншому						
17. Будь-яка інша подія чи досвід, що спричинили для Вас важкий стрес						

КОНТРОЛЬНИЙ ПЕРЕЛІК ПИТАНЬ ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ПТСР (PCL-5)

Частина 2

А. Якщо ви позначили ту чи іншу клітинку в рядку 17 частини 1, коротко опишіть подію, яку ви мали на увазі: _____

_____ _____

Б. Якщо ви пережили більше, ніж одну подію з-поміж наведених у частині 1, подумайте, котру з них ви вважаєте для себе найгіршою, що для цілей цього опитувальника означає ту, яка досі турбує вас найбільше. Якщо ви пережили тільки одну подію з-поміж наведених у частині 1, вважайте її найгіршою.

Просимо відповісти на такі запитання про найгіршу подію (позначте всі варіанти, які стосуються події):

1. **Коротко опишіть цю найгіршу подію (що сталося, хто був учасником тощо).**

_____

2. **Як давно це сталося?** _____

(просимо дати приблизну оцінку, якщо ви не впевнені точно).

3. **В якій формі ви пережили цю подію?**
   - це сталося безпосередньо зі мною;
   - я був свідком цього;
   - я дізнався, що це сталося з моїм близьким родичем чи другом;
   - я неодноразово стикався з цим на роботі (як медик, поліцейський, військовий, психолог чи правцівник інших підрозділів першої допомоги);
   - інше (просимо описати).

4. **Чи була загроза життю?**
   - так, моєму;
   - так, життю іншої особи;
   - ні.

5. **Чи був хтось серйозно травмований або загинув?**
   - так, я був(-ла) серйозно травмований(-а);
   - так, інша особа була серйозно травмована або загинула;
   - ні.

6. **Чи було при цьому сексуальне насильство?**
   - так;
   - ні.

7. **Якщо в події була смерть близького родича або друга, чи було це наслідком якогось нещасного випадку, насильства чи природних причин?**
   - нещасного випадку / насильства;
   - природних причин;
   - не підходить (в події не було смерті близького родича або друга).
8. **Загалом скільки разів Ви переживали подібну подію, що була таким або майже таким великим стресом для вас, як і найгірша подія?**
   - тільки одного разу;
   - більше ніж раз (просимо дати конкретну цифру або оцінку загальної кількості таких випадків).

Частина 3

Нижче наведено перелік проблем, з якими інколи стикаються люди внаслідок реакції на суттєвий стрес.

Пам'ятаючи про подію, яку ви визначили як найгіршу для себе, прочитайте, будь ласка, кожний рядок і позначте одну з цифр праворуч, щоб показати, наскільки названа в ньому проблема турбувала вас протягом останнього місяця.

ЗА ОСТАННІЙ МІСЯЦЬ, НАСКІЛЬКИ ВАС ТУРБУВАЛИ ТАКІ РЕЧІ	Ніскільки	Трохи	Помірно	Сильно	Дуже сильно
1. Спогади про стресову подію повторюються, тривожать, і є небажані?	0	1	2	3	4
2. Сни про стресову подію тривожать, і є небажані?	0	1	2	3	4
3. Раптом ви відчули або почали діяти так, ніби стресова подія відбувається з вами знову (ніби ви «знову там» і переживаєте все наяву)?	0	1	2	3	4
4. Ви дуже засмутилися, коли щось нагадало вам про стресову подію?	0	1	2	3	4
5. У вас була сильно виражена фізична реакція, коли щось нагадувало вам стресову подію (наприклад, сильне серцебиття, було важко дихати, ви спітніли)?	0	1	2	3	4

6. Ви уникали спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних зі стресовою подією?	0	1	2	3	4
7. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (наприклад, людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)?	0	1	2	3	4
8. Вам було важко пригадати важливі епізоди стресової події?	0	1	2	3	4
9. Ви різко негативно ставилися до себе, інших людей або до світу загалом (наприклад, ви думали: «Я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна вірити, всюди небезпека»)?	0	1	2	3	4
10. Ви звинувачували себе чи когось іншого за те, що сталася стресова подія або за те, що сталося після неї?	0	1	2	3	4
11. У вас були різко негативні почуття – страх, жах, гнів, почуття провини, сором?	0	1	2	3	4
12. Ви втратили інтерес до тих занять, що раніше приносили вам задоволення?	0	1	2	3	4
13. Ви відчували відчуженість, стіну між собою та іншими людьми?	0	1	2	3	4
14. Вам було важко отримувати позитивні емоції (наприклад, радіти за своїх близьких, відчувати до них любов)?	0	1	2	3	4
15. Роздратована поведінка, вибухи гніву, агресивні дії?	0	1	2	3	4
16. Ви свідомо йшли на великий ризик чи робили речі, які могли заподіяти вам шкоду?	0	1	2	3	4
17. У вас був стан «надмірної настороженості», пильності, обережності?	0	1	2	3	4

18. Ви нервово реагували, легко лякалися?	0	1	2	3	4
19. Вам було важко зосередитися?	0	1	2	3	4
20. Вам було важко заснути або залишатися у стані сну?	0	1	2	3	4

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

PCL-5 – метод самооцінювання. Заповнення опитувальника триває 5-10 хв. Інтерпретація PCL-5 є справою лікаря або клінічного психолога.

Шкалу надав Національний центр з ПТСР на сайті www.ptsd.va.gov.

Підрахунок результатів PCL-5 можна здійснити різними способами.

Підрахунок загальної важкості симптомів (від 0 до 80) можна зробити, склавши результати за всіма 20 пунктами.

Підрахунки важкості груп симптомів за DSM-5 можна одержати, склавши результати для окремої групи, тобто групи B (рядки 1-5), групи C (рядки 6-7), групи D (рядки 8-14) та групи E (рядки 15-20).

Попередній діагноз ПТСР можна зробити, якщо вважати, що оцінка 2 («Помірно»), або вища, є підтвердженням симптому.

Далі визначаємо, дотримуючись правил діагностики за DSM-5.

Потрібно як мінімум:

- один рядок із групи B (питання 1-5);
- один – із групи C (6-7);
- два рядки з групи D (8-14);
- два з групи E (15-20).

Попередньої роботи з підтвердження достовірності інформації достатньо для початкових пропозицій щодо визначення значення, після чого починається клінічне відхилення від норми, але ця інформація може змінитися.

Загалом 38 балів, щоб встановити діагноз ПТСР за PCL-5 є слушним як пропозиція для отримання подальших результатів психометрії.

Додаток 6

ШКАЛА САМООЦІНЮВАННЯ ЩОДО НАЯВНОСТІ ПТСР (PCL-C) (ЦИВІЛЬНА ВЕРСІЯ)

ІНСТРУКЦІЯ. Внизу перелічено проблеми або скарги, які в людини можуть бути внаслідок стресового (травмівного) досвіду в минулому.

Уважно прочитайте кожний пункт і поставте позначку «V» у графі, що найчіткіше відображає частоту, з якою вас турбувало це питання **минулого місяця**.

№	ПИТАННЯ	Не було зовсім (1)	Інколи (2)	Помірно (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1.	Думки і спогади, що повторюються і турбують, або нав'язливі картини травмівного досвіду з минулого					
2.	Повторювані, жахливі сни щодо травмівного досвіду з минулого					
3.	Чи часто ви починаєте діяти так, як діяли у травмівній ситауції, або почуваєтеся, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)					
4.	Почуваєтеся пригніченим, засмучуєтесь, якщо щось нагадує вам про травмівну ситуацію з минулого?					
5.	Фізично реагуєте (сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння) , коли щось нагадує вам про травмівний досвід з минулого					

6.	Уникаєте думок або розмов про травмівну ситуацію в минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією					
7.	Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмівну ситуацію з минулого					
8.	Відчуваєте труднощі з пригадуванням важливих частин травмівної ситуації з минулого					
9.	Втрата інтересу до того, що раніше приносило задоволення					
10.	Відчуваєте відстороненість або ж відірваність від інших людей					
11.	Відчуваєте емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей					
12.	Відчуття, що ваше майбутнє непевне					
13.	Труднощі із засинанням або уривчастий сон					
14.	Відчуття роздратування або вибухи гніву					
15.	Утруднення з концентрацією уваги					
16.	Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте небезпеки					
17.	Почуваєтеся «засмиканим»(-ною) дратівливим(-ою) або легко лякаєтеся					

Додаток 7

ШКАЛА САМООЦІНЮВАННЯ ЩОДО НАЯВНОСТІ ПТСР (PCL-M) (ВІЙСЬКОВА ВЕРСІЯ)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче перелічено проблеми або скарги, які в людини можуть бути внаслідок стресового (травмівного) воєнного досвіду.

Будь ласка, прочитайте кожен пункт уважно, поставте позначку «V» у графі, що чітко відображає частоту, з якою вас турбувало це питання минулого місяця.

№	ПИТАННЯ	Не було зовсім (1)	Інколи (2)	Помірно (3)	Часто (4)	Дуже часто (5)
1.	Думки і спогади, що повторюються і турбують, або ж нав'язливі картини травмівного досвіду з минулого					
2.	Повторювані, жахливі сни про травмівний досвід з минулого					
3.	Чи часто ви починаєте діяти так, як у травмівній ситауції, або відчуваєте, ніби ви ще там, ніби вона знову повторюється (переживаєте ситуацію знову)					
4.	Почуваєтеся пригніченим, засмучуєтесь, якщо щось нагадує вам травмівну ситуацію з минулого					
5.	Фізично реагуєте (сильне серцебиття, проблеми з диханням або сильне потіння), коли щось нагадує вам про травмівний досвід з минулого					

6.	Уникаєте думок або розмов про травмівну ситуацію в минулому або уникаєте почуттів, пов'язаних з цією ситуацією					
7.	Уникаєте певної діяльності або ситуацій, тому що вони нагадують вам травмівну ситуацію з минулого					
8.	Відчували труднощі з пригадуванням важливих частин травмівної ситуації з минулого					
9.	Втрата зацікавлення до того, що раніше приносило задоволення					
10.	Відчували відстороненість або ж «відрізаність» від інших людей					
11.	Відчували емоційне заціпеніння або неможливість відчувати любов до близьких вам людей					
12.	Відчуття, що ваше майбутнє непевне					
13.	Труднощі із засинанням або уривчастий поверхневий сон					
14.	Відчуття роздратування або вибухи гніву					
15.	Труднощі з концентрацією уваги					
16.	Постійно «насторожені», занадто пильні, постійно очікуєте на небезпеку					
17.	Відчуваєте себе знервованим/ою або легко лякаєтеся?					

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Підрахунок балів ідентичний для всіх трьох версій тесту.

Респонденти оцінюють кожний пункт від 1 (зовсім ні) до 5 (дуже виражено), щоб вказати ступінь виявлення конкретного симптому впродовж минулого місяця. Отже, діапазон оцінки може бути в межах від 17 до 85 балів.

Не зважаючи на те, що шкали самооцінювання не слід використовувати для встановлення формального діагнозу, PCL виявився хорошим діагностичним інструментом.

50 балів і вище – визначається як оптимальний показник для того, щоб вказати на можливе встановлення діагнозу ПТСР посткомбатантові (тобто якщо підрахунок дорівнює 50 і більше балів, то можна вже говорити про ПТСР, якщо менше – ні).

Альтернативна стратегія підрахунку полягає в тому, щоб використовувати окремі пункти відповідно до критеріїв DSM-IV. Наприклад, для підозри щодо наявності ПТСР необхідно, щоб було відмічено не менше як на рівні «3» (помірно) або на вищому рівні одне з питань з діапазону № 1-5, не менше як 3 питання серед питань діапазону № 6-12, і мінімум 2 серед питань № 13-17. Пропонується граничний бал 3 (помірно) або більше для кожного пункту – вважати найбільш відповідним для цього підходу.

Додаток 8

ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ (IES-R)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче описано переживання людей, які мали важкі стресові ситуації. Оцініть, наскільки ви відчували такі почуття з приводу подібної ситуації. Що трапилась з вами. Для цього виберіть і обведіть кружечком цифру, що відповідає тому, як часто ви переживали подібне протягом **останніх семи днів, сьогодні також**.

№	ПИТАННЯ	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1.	Будь-яке нагадування про цю подію (ситуацію) змушує мене знову пережити все, що трапилося	0	1	2	5
2.	Я не міг(могла) спокійно спати ночами	0	1	2	5
3.	Деякі речі змушували мене весь час думати про те, що зі мною сталося	0	1	2	5
4.	Я відчував(ла) постійне роздратування і гнів	0	1	2	5
5.	Я не дозволяв(ла) собі засмучуватися, коли думав(ла) про цю подію або щось нагадувало мені про неї	0	1	2	5
6.	Я думав(ла) про те, що трапилося проти своєї волі	0	1	2	5
7.	Мені здавалося, що всього того, що сталося зі мною, ніби й не було насправді, або все, що тоді відбувалося, було нереальним	0	1	2	5
8.	Я намагався(лася) уникати всього, що могло б мені нагадати про те, що трапилося	0	1	2	5
9.	Окремі картини того, що сталося раптово виникали в свідомості	0	1	2	5
10.	Я був(ла) весь час напруженим(ною) і сильно здригався(лась), якщо щось раптово лякало мене	0	1	2	5
11.	Я намагався(лася) не думати про те, що трапилося	0	1	2	5
12.	Я розумів(ла), що мене і досі буквально переповнюють важкі переживання з приводу того, що трапилося, але нічого не робив(ла), щоб їх уникнути	0	1	2	5

13.	Я відчував (ла) щось на зразок заціпеніння і всі мої переживання з приводу того, що сталося були наче «паралізовані»	0	1	2	5
14.	Я раптом помітив(ла), що дію або почуваюся так, ніби все ще перебуваю в тій ситуації	0	1	2	5
15.	Мені було важко заснути	0	1	2	5
16.	Мене буквально переповнювали нестерпно важкі переживання, пов'язані з тією ситуацією	0	1	2	5
17.	Я намагався(лася) витіснити з пам'яті те, що трапилося	0	1	2	5
18.	Мені було важко зосередити увагу на чому-небудь	0	1	2	5
19.	Коли щось нагадувало мені про те, що трапилося, я відчував(ла) неприємні фізичні ознаки: пітнів(ла), дихання збивалося, починало нудити, частішав пульс тощо	0	1	2	5
20.	Мені снилися важкі сни про те, що зі мною сталося	0	1	2	5
21.	Я постійно остерігався(лась) і весь час чекав(ла), що трапиться щось погане	0	1	2	5
22.	Я намагався(лася) ні з ким не говорити про те, що трапилося	0	1	2	5

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ:

- субшкала «вторгнення»: сума балів за пунктами 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20;
- субшкала «уникнення»: сума балів за пунктами 5, 7, 8, 11, 12, 13,17, 22;
- субшкала «фізіологічна збудливість»: сума балів за пунктами 4, 10, 14, 15, 18, 19,21.

Загальна оцінка реакції на стресову ситуацію визначається за сумою балів усіх субшкал.

№	**РЕАКЦІЯ НА СТРЕСОВУ СИТУАЦІЮ** (ТРАВМУ)	**Сума балів**
1.	Низька	< 30
2.	Помірна	30–50
3.	Виражена	> 50

Додаток 9

ОПИТУВАЛЬНИК РИЗИКУ СУЇЦИДУ

ІНСТРУКЦІЯ. Обведіть кружечком тільки один із варіантів відповіді (твердження) на запитання.

№	Запитання	Варіанти відповіді
1.	Чи доводилося вам останнім часом думати про самогубство?	Так
		Ні
2.	Якщо так, то чи часто?	Так
		Ні
3.	Чи виникали такі думки мимоволі?	Так
		Ні
4.	Чи є у вас конкретне уявлення про те, як би ви хотіли позбавити себе життя?	Так
		Ні
5.	Чи починали ви підготовку до цього?	Так
		Ні
6.	Чи говорили ви вже кому-небудь про свої суїцидальні наміри?	Так
		Ні
7.	Чи намагалися ви вже коли-небудь позбавити себе життя?	Так
		Ні
8.	Чи був у вашій родині або в колі друзів і знайомих випадок самогубства?	Так
		Ні
9.	Чи вважаєте ви свою ситуацію безнадійною?	Так
		Ні
10.	Чи важко вам відволіктися від своїх проблем?	Так
		Ні
11.	Чи зменшилося останнім часом ваше спілкування з рідними, друзями, знайомими?	Так
		Ні
12.	Чи зберігається у вас інтерес до того, що відбувається у вашій професії, у вашому оточенні? Чи залишився ще інтерес до ваших захоплень?	Так
		Ні
13.	Чи є у вас хтось, із ким би ви могли відверто і довірливо говорити про свої проблеми?	Так
		Ні

14.	Чи живете ви в сім'ї (своїй або сім'ї знайомих, родичів, друзів)?	Так
		Ні
15.	Чи зберігаються у вас сильні емоційні зв'язки з родиною і/або професійними обов'язками?	Так
		Ні
16.	Чи відчуваєте ви свою стійку належність до якоїсь релігійної чи іншої світоглядної спільноти?	Так
		Ні

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Прямі твердження (питання 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10,11) оцінюються:

- 1 бал – за відповідь «так»;
- 0 балів – за відповідь «ні».

Зворотні твердження (питання 12,13, 14, 15, 16) оцінюються:

- 1 бал – за відповідь «ні»;
- 0 балів – за відповідь «так».

Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку суми балів усіх 16 питань, відображає рівень ризику суїциду.

У таблиці наведено рівні ризику суїциду за Б. Любан-Плоцца, В. Пельдингер, Ф. Крегер, К. Ледерах-Гофман [10].

РІВНІ РИЗИКУ СУЇЦИДУ	Суми балів
Ризик незначний	0-8
Є ризик скоєння суїциду	9-12
Високий показник ризику скоєння суїциду	13-16

Додаток 10

ОПИТУВАЛЬНИК БЕКА ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ДЕПРЕСІЇ

(BECK DEPRESSION INVENTORY – BDI)

Бланк для психолога, лікаря

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче представлено низку станів та по чотири твердження до кожного з них. Виберіть одне твердження з чотирьох, що найкраще описує ваші відчуття за минулий тиждень, сьогодні також. Обведіть кружечком номер твердження, яке ви вибрали. Якщо в групі кілька тверджень, що однаково добре описують ваші відчуття, обведіть кожне з них. Перед тим, як зробити свій вибір, уважно прочитайте всі твердження в кожній групі.

1. **Сум**
   0 – я не відчуваю себе нещасним(ою);
   1 – я відчуваю себе нещасним(ою);
   2 – я весь час нещасний(а) і не можу звільнитися від цього почуття;
   3 – я настільки нещасний(а) і засмучений(а), що не можу цього стерпіти
2. **Песимізм**
   0 – думаючи про майбутнє, я не почуваюся особливо розчарованим;
   1 – думаючи про майбутнє, я почуваюся розчарованим;
   2 – я відчуваю, що мені нема чого чекати в майбутньому;
   3 – я відчуваю, що майбутнє безнадійне, і ніщо не зміниться на краще.
3. **Відчуття, що в усьому не щастить**
   0 – я не почуваюся невдахою;
   1 – я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж у більшості інших людей;
   2 – коли я оглядаюся на прожите життя, то бачу тільки невдачі;
   3 – я почуваюся повним(ою) невдахою.
4. **Невдоволення собою**
   0 – я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше;
   1 – я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше;
   2 – я не отримую справжнього задоволення від чого б то не було;
   3 – я всім не задоволений(а), і мені все набридло

5. Почуття провини

0 – я не почуваюся особливо винуватим(ою);

1 – досить часто я почуваюся винуватим(ою);

2 – майже завжди я почуваюся винуватим(ою);

3 – я відчуваю себе винуватим весь час.

6. Відчуття, що мене карають

0 – я не відчуваю, що мене за щось карають;

1 – я відчуваю, що можу бути покараний(ою) за щось;

2 – я очікую, що мене покарають;

3 – я відчуваю, що мене карають за щось.

7. Самозаперечення

0 – я не відчуваю розчарування в собі;

1 – я розчарований(а) в собі;

2 – я огидний (а) сам (а) собі;

3 – я ненавиджу себе.

8. Самозвинувачення

0 – у мене немає відчуття, що я в чомусь гірший(а), ніж інші;

1 – я самокритичний(а) і визнаю свої слабкості й помилки;

2 – я весь час звинувачую себе за свої помилки;

3 – я звинувачую себе за все погане, що відбувається.

9. Наявність суїцидальних думок

0 – у мене немає думок про те, щоб накласти на себе руки;

1 – у мене є думки про те, щоб накласти на себе руки, але я цього не зроблю;

2 – я хотів(ла) б покінчити життя самогубством;

3 – я б наклав(ла) на себе руки, якби випала нагода.

10. Плаксивість

0 – я плачу не більше ніж зазвичай;

1 – тепер я плачу більше ніж звичайно;

2 – я тепер весь час плачу;

3 – раніше я ще міг(могла) плакати, але тепер не зможу, навіть якщо захочу.

11. Дратівливість

0 – тепер я не більше роздратований(а), ніж зазвичай;

1 – я дратуюся легше, ніж раніше, навіть через дрібниці;

2 – тепер я весь час роздратований(а);

3 – мене вже ніщо не дратує, бо мені все байдуже.

12. Почуття соціальної відчуженості

0 – я не втратив інтересу до інших людей;

1 – у мене менше інтересу до інших людей, ніж раніше;

2 – я майже втратив інтерес до інших людей;

3 – я втратив будь-який інтерес до інших людей.

13. Нерішучість

0 – я здатний приймати рішення так само, як завжди;

1 – я відкладаю прийняття рішень частіше, ніж зазвичай;

2 – я відчуваю більше труднощів в прийнятті рішень, ніж раніше;

3 – я більше не можу приймати будь-яких рішень

14. Дисморфія/фобія

0 – я не відчуваю, що в мене гірший вигляд, ніж зазвичай;

1 – я стурбований(а) тим, що виглядаю постарілим(ою) або непривабливим(ою);

2 – я відчуваю, що зміни, які відбулися в моїй зовнішності, зробили мене непривабливим(ою);

3 – я впевнений(а), що виглядаю потворним(ою).

15. Труднощі в роботі

0 – я можу працювати так само, як раніше;

1 – мені треба докласти додаткових зусиль, щоб почати що-небудь робити;

2 – я з великими труднощами змушую себе що-небудь робити;

3 – я взагалі не можу працювати.

16. Безсоння

0 – я можу спати так само добре, як і зазвичай;

1 – я сплю не так добре, як завжди;

2 – я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж зазвичай, і мені важко заснути знову;

3 – я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж зазвичай і не можу заснути.

17. Стомлюваність

0 – я стомлююся не більше, ніж зазвичай;

1 – я стомлююся легше, ніж зазвичай;

2 – я стомлююся майже від усього, що я роблю;

3 – я дуже стомився(лась), щоб робити будь-що.

18. Втрата апетиту

0 – у мене апетит не гірший, ніж зазвичай;

1 – у мене не такий хороший апетит, як був раніше;

2 – тепер мій апетит став набагато гірший;

3 – я взагалі втратив(ла) апетит.

19. Втрата ваги

0 – якщо останнім часом я і втратив(ла) у вазі, то дуже небагато;

1 – я втратив(ла) у вазі понад 2 кг;

2 – я втратив(ла) у вазі понад 4 кг;

3 – я втратив(ла) у вазі понад 6 кг.

Я спеціально намагався(лася) не їсти, щоб втратити у вазі.

(Обведіть *кружечком):* так, ні.

20. Заклопотаність станом здоров'я

0 – я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай;

1 – мене турбують такі проблеми, як різні болі, розлади шлунка, закрепи;

2 – я так стурбований(на) своїм здоров'ям, що мені навіть важко думати про щось інше;

3 – я так стурбований(на) своїм здоров'ям, що взагалі ні про що інше не можу думати.

21. Втрата сексуального потягу

0 – я не помічав(ла) будь-яких змін у своїх сексуальних інтересах;

1 – я менше, ніж зазвичай, цікавлюся сексом;

2 – тепер я набагато менше цікавлюся сексом;

3 – я абсолютно втратив(ла) інтерес до сексу.

ОПРАЦЮВАННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

№	ІНТЕНСИВНІСТЬ ДЕПРЕСІЇ	Сума балів
1.	Нема	< 9
2.	Помірно виражена	10–18
3.	Критичний рівень	19–29
4.	Явно виражена	>30

Додаток 11

ОПИТУВАЛЬНИК БЕКА ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ РІВНЯ ДЕПРЕСІЇ

(BECK DEPRESSION INVENTORY – BDI)

Бланк для клієнта

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче представлено низку станів, до кожного з них – чотири твердження. Виберіть одне твердження з чотирьох, яке найкраще описує ваш стан за минулий тиждень, сьогодні також. Обведіть кружечком номер твердження, яке ви вибрали. Якщо в групі кілька тверджень, що однаково добре описують ваш стан, обведіть кожне з них. Перше ніж зробити свій вибір, уважно прочитайте всі твердження в кожній групі.

1

0 – я не відчуваю себе нещасним(ою);

1 – я відчуваю себе нещасним(ою);

2 – я весь час нещасний(а) і не можу звільнитися від цього почуття;

3 – я такий нещасний(а) і засмучений(а), що не можу цього винести.

2

0 – думаючи про майбутнє, я не відчуваю себе особливо розчарованим (ою);

1 – думаючи про майбутнє, я відчуваю себе розчарованим (ою);

2 – я відчуваю, що мені немає чого чекати в майбутньому;

3 – я відчуваю, що майбутнє безнадійне і ніщо не зміниться на краще.

3

0 – я не відчуваю себе невдахою;

1 – я відчуваю, що в мене було більше невдач, ніж у більшості інших людей;

2 – коли я оглядаюся на прожите життя, то бачу тільки невдачі;

3 – я почуваюся повним(ою) невдахою.

4

0 – я отримую стільки ж задоволення від життя, як і раніше;

1 – я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше;

2 – я не отримую справжнього задоволення ні від чого;

3 – я всім не задоволений(а), і мені все набридло.

5

0 – я не відчуваю себе особливо винуватим (ою);

1 – досить часто я почуваюся винуватим(ою);

2 – майже завжди я почуваюся винуватим(ою);

3 – я почуваюся винуватим весь час.

6

0 – я не відчуваю, що мене за щось карають;

1 – я відчуваю, що можу бути покараний(ою) за щось;

2 – я очікую, що мене покарають;

3 – я відчуваю, що мене карають за щось.

7

0 – я не відчуваю розчарування в собі;

1 – я розчарований(а) в собі;

2 – я викликаю огиду до себе;

3 – я ненавиджу себе.

8

0 – у мене немає відчуття, що я в чомусь гірший(а), ніж інші;

1 – я самокритичний(а) і визнаю свої слабкості й помилки;

2 – я весь час звинувачую себе за свої помилки;

3 – я звинувачую себе за все погане, що відбувається.

9

0 – я не думаю про те, щоб накласти на себе руки;

1 – я думаю про те, щоб накласти на себе руки, але не зроблю такого;

2 – я хотів(ла) б покінчити життя самогубством;

3 – я б наклав(ла) на себе руки, якби мені випала нагода.

10

0 – я плачу не більше ніж зазвичай;

1 – тепер я плачу більше, ніж зазвичай;

2 – я тепер весь час плачу;

3 – раніше я ще міг(могла) плакати, але тепер не зможу, навіть якщо захочу.

11

0 – тепер я не більше роздратований(а), ніж зазвичай;

1 – я дратуюся легше, ніж раніше, навіть через дрібниці;

2 – тепер я весь час роздратований(а);

3 – мене вже ніщо не дратує, бо мені все байдуже.

12

0 – я не втратив(ла) інтересу до інших людей;

1 – у мене менше інтересу до інших людей, ніж раніше;

2 – я майже втратив(ла) інтерес до інших людей;

3 – я втратив(ла) будь-який інтерес до інших людей.

13

0 – я здатний(а) приймати рішення так само, як завжди;

1 – я відкладаю прийняття рішень частіше, ніж зазвичай;

2 – я відчуваю більше труднощів у прийнятті рішень, ніж раніше;

3 – я більше не можу приймати будь-яких рішень.

14

0 – я не відчуваю, що я виглядаю гірше, ніж зазвичай;

1 – я стурбований(а) тим, що виглядаю постарілим(ою) або непривабливим(ою);

2 – я відчуваю, що зміни в моїй зовнішності зробили мене непривабливим(ою);

3 – я впевнений(а), що виглядаю потворним(ою).

15

0 – я можу працювати так само, як і раніше;

1 – мені треба докласти додаткових зусиль, щоб почати що-небудь робити;

2 – я з великими труднощами змушую себе що-небудь робити;

3 – я взагалі не можу працювати.

16

0 – я можу спати так само добре, як і зазвичай;

1 – я сплю не так добре, як завжди;

2 – я прокидаюся на 1-2 години раніше, ніж зазвичай, і з трудом можу заснути знову;

3 – я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж зазвичай і не можу заснути.

17

0 – я втомлююся не більше, ніж зазвичай;

1 – я втомлююся швидше, ніж зазвичай;

2 – я втомлююся майже від усього того, що я роблю;

3 – я дуже втомився (лась), щоб робити будь-що.

18

0 – мій апетит не гірший, ніж зазвичай;

1 – у мене не такий хороший апетит, як був раніше;

2 – тепер мій апетит став набагато гірший;

3 – я взагалі втратив(ла) апетит.

19

0 – якщо останнім часом я і втратив(ла) у вазі, то дуже небагато;

1 – я втратив(ла) у вазі понад 2 кг;

2 – я втратив(ла) у вазі понад 4 кг;

3 – я втратив(ла) у вазі понад 6 кг.

Я спеціально намагався(лась) не їсти, щоб втратити у вазі.

(Обведіть кружечком): так, ні

20

0 – я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж зазвичай;

1 – мене турбують такі проблеми, як різні болі, розлади шлунка, закрепи;

2 – я настільки стурбований(на) своїм здоров'ям, що мені навіть важко думати про щось інше;

3 – я настільки стурбований(на) своїм здоров'ям, що взагалі ні про що інше не можу думати

21

0 – я не зауважував(ла) будь-яких змін у моїх сексуальних інтересах;

1 – я менше, ніж зазвичай, цікавлюся сексом;

2 – тепер я набагато менше цікавлюся сексом;

3 – я абсолютно втратив(ла) інтерес до сексу.

Додаток 12

ОПИТУВАЛЬНИК ПАЦІЄНТА ПРО СТАН ЗДОРОВ'Я (PHQ-9)

ІНСТРУКЦІЯ. Будь ласка, дайте відповідь на таке запитання:

– Як часто за останні **два тижні** вас турбували такі вияви? (Свою відповідь позначте «V» у правій частині бланка)

№	ПРОЯВИ	Не турбували взагалі	Кілька днів	Більше половини всіх днів	Майже щодня
1.	Дуже низька зацікавленість або задоволення від звичайних справ (відсутність бажання щось робити)	0	1	2	3
2.	Поганий настрій, пригніченість або відчуття безпорадності	0	1	2	3
3.	Труднощі із засинанням, переривчастий або занадто тривалий сон	0	1	2	3
4.	Почуття втоми або знесилення (занепад сил)	0	1	2	3
5.	Поганий апетит чи навпаки – переїдання	0	1	2	3
6.	Погані (негативні) думки про себе. Ви вважаєте себе невдахою або розчаровані в собі, або вважаєте, що не виправдали сподівань своєї родини	0	1	2	3
7.	Труднощі концентрації уваги (наприклад, зосередитися на читанні газети чи перегляді телепередач)	0	1	2	3
8.	Ваші рухи або мова були настільки повільними, що люди могли це помітити. Або навпаки, ви були настільки метушливі або збуджені, що рухалися більше, ніж зазвичай	0	1	2	3
9.	Думки про те, що вам краще було б померти або про те, щоб заподіяти собі шкоду будь-яким чином	0	1	2	3

Якщо у вас були зазначені вище проблеми – відзначте, то наскільки вони ускладнили Вам виконання службових обов'язків, домашніх справ або спілкування з іншими людьми? (Свою відповідь позначте «√»)	Зовсім не ускладнили
	Дещо ускладнили
	Дуже ускладнили
	Надзвичайно ускладнили

ОПРАЦЮВАННЯ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Підраховується загальна сума балів. Рівні тяжкості депресії:

- 0–4 – депресії нема;
- 5–9 – легка («субклінічна») депресія;
- 10–14 – депресія помірної тяжкості;
- 15–19 – депресія середньої тяжкості;
- 20–27 – тяжка депресія.

Зауважимо, що бал ≥10 є інформативним у значенні великого депресивного розладу з чутливістю та специфічністю 83 %.

Додаток 13

ТЕСТ НА ВИЗНАЧЕННЯ ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ (AUDIT)

1. **Як часто ви вживаєте спиртні напої?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - 2 або 4 рази на місяць (2);
   - 2 або 3 рази на тиждень (3);
   - 4 рази на тиждень або частіше (4).
2. **Скільки порцій спиртного ви випиваєте в типовий день, коли вживаєте алкоголь? (Під порцією мається на увазі 0,5 л пива або 200 мл сухого вина, або 50 мл горілки чи коньяку.)**
   - жодної (0);
   - 1 або 2 (1);
   - 3 або 4 (2);
   - 5 або 6 (3);
   - 7 або 9 (4);
   - 10 або більше (5).
3. **Як часто ви випиваєте більше шести порцій алкоголю за один раз?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).
4. **Як часто протягом минулого року ви помічали, що не можете зупинитися, якщо почали пити?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).

5. **Як часто протягом минулого року ви не виконували того, що, зазвичай, від вас очікували, через вживання алкоголю?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).
6. **Як часто протягом минулого року ви відчували потребу вранці випивати спиртне для того, щоб бути в змозі що-небудь робити після надмірного вживання алкоголю напередодні?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).
7. **Як часто ви відчували почуття провини або дорікали собі з приводу вживання алкоголю?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).
8. **Як часто протягом минулого року ви не могли пригадати подій попереднього дня через те, що були в стані сп'яніння?**
   - ніколи (0);
   - один раз на місяць або рідше (1);
   - щомісяця (2);
   - щотижня (3);
   - щодня або майже щодня (4).

9. Чи траплялося, що ви в стані сп'яніння були причиною травмування себе або інших?

- ніколи (0);
- один раз на місяць або рідше (1);
- щомісяця (2);
- щотижня (3);
- щодня або майже щодня (4).

10. Чи траплялося, що хтось з членів вашої родини, хтось із друзів або лікар висловлював свою стурбованість з приводу того, що ви вживаєте алкоголь або радив вам менше пити?

- ніколи (0);
- один раз на місяць або рідше (1);
- щомісяця (2);
- щотижня (3);
- щодня або майже щодня (4).

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Підраховуємо бали.

Якщо загальна кількість балів 8 або більше, треба звернутися до лікаря і продовжити обстеження, а якщо потрібно – одержати допомогу.

Додаток 14

ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ЗЛОВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЕМ (CAGE)

1. **Чи ви відчували, що потрібно зменшити вживання алкоголю?**
2. **Є люди, які набридали вам тим, що засуджували вас за вживання алкоголю?**
3. **Ви коли-небудь відчували, провину від того, що вживаєте алкоголь?**
4. **Чи були випадки, коли вам було потрібно похмелитися чи вживати алкоголь зранку, щоб заспокоїти нерви?**

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Якщо ви відповіли «Так» на одне або два запитання, то можна говорити про зловживання алкоголем.

Якщо ви відповіли ствердно на три або чотири запитання, то ймовірно, що у вас алкогольна залежність.

Додаток 15

ТЕСТ НА НАРКОТИЧНУ ТА АЛКОГОЛЬНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ (ХЕЛПЕР)

ІНСТРУКЦІЯ. Спробуйте відповісти на всі запитання чесно, адже ця інформація буде використана тільки для розмови з вами, і її більше ніхто й ніколи не побачить.

Вибрати можна тільки одну з двох відповідей. Якщо ви сумніваєтесь в якійсь відповіді, то варто відповідати ствердно, тобто «Так».

№	Запитання	Варіанти відповіді
1.	Чи є випадки алкоголізму і наркоманії в роду?	Так
		Ні
2.	Чи є випадки, коли ви вживаєте більше психоактивних речовин, ніж інші?	Так
		Ні
3.	Чи з'являється у вас відчуття радості при думці про майбутнє вживання?	Так
		Ні
4.	Чи ви збуджуєтесь, коли бачите спиртне на прилавку в крамниці?	Так
		Ні
5.	Чи почастішали випадки, коли вам не хотілося зупинятися, в той час, як іншим було вже досить?	Так
		Ні
6.	Чи з'явилося почуття занепокоєння стосовно майбутніх «тверезих» заходів?	Так
		Ні
7.	Чи є випадки тривалого НЕ вживання спиртного або наркотичної речовини?	Так
		Ні
8.	Чи є випадки тривалого вживання спиртного або наркотиків?	Так
		Ні
9.	Чи є відчуття морального задоволення після вживання?	Так
		Ні
10.	Чи є страх і побоювання «тверезого» життя?	Так
		Ні
11.	Чи є відчуття пригніченості, якщо нема алкоголю і наркотика?	Так
		Ні
12.	Чи з'явилася тяга до спиртного або наркотика?	Так
		Ні

13.	Чи є відчуття «похмілля» після вживання, напередодні?	Так
		Ні
14.	Чи трапляється потреба в новій дозі спиртного або наркотика, щоб зняти відчуття «похмілля»?	Так
		Ні
15.	Чи спостерігається посилення дратівливості?	Так
		Ні
16.	Чи почастішали стани гніву, які змінюються байдужістю до всього?	Так
		Ні
17.	Чи спостерігається погіршення пам'яті?	Так
		Ні
18.	Чи спостерігається зниження інтелектуальних здібностей?	Так
		Ні
19.	Чи з'являються часті перепади настрою?	Так
		Ні
20.	Чи з'являються ускладнення в спілкуванні?	Так
		Ні
21.	Чи з'являється байдужість до роботи або навчання?	Так
		Ні
22.	Чи спостерігається втрата або відсутність захоплень та інтересів?	Так
		Ні
23.	Чи спостерігається підвищена схильність до ледарства і насолод?	Так
		Ні
24.	Чи спостерігається повна відсутність занять фізкультурою і спортом?	Так
		Ні
25.	Чи спостерігається послаблення сили волі?	Так
		Ні
26.	Чи почастішали безсоння, знизилася активність вдень?	Так
		Ні
27.	Чи посилилися стани пригніченості?	Так
		Ні
28.	Чи спостерігається зміна апетиту, що виявляється і в його зниженні, і в різкому підвищенні?	Так
		Ні
29.	Чи з'явилася тяга до солодкого, особливо до солодких напоїв?	Так
		Ні

30.	Чи спостерігається зміна кольору обличчя – блідість або «землянистий» відтінок?	Так
		Ні
31.	Чи спостерігається різке схуднення?	Так
		Ні
32.	Чи спостерігається зміна розміру зіниць?	Так
		Ні
33.	Чи спостерігається швидке руйнування зубів?	Так
		Ні
34.	Чи спостерігається гальмування мовлення або порушення артикуляції або, навпаки, швидке мовлення «скоромовкою»?	Так
		Ні
35.	Чи почастішали випадки, що ви говорили неправду?	Так
		Ні
36.	Чи з'явилися неприязнь і грубість, особливо у спілкуванні зі знайомими, рідними й близькими?	Так
		Ні
37.	Чи змінилися ваші інтереси і захоплення?	Так
		Ні
38.	Чи змінилося ваше коло знайомих?	Так
		Ні
39.	Чи з'явилися грошові борги?	Так
		Ні
40.	Чи спостерігався продаж особистих речей?	Так
		Ні
41.	Чи були випадки крадіжки?	Так
		Ні
42.	Чи спостерігається порушення травлення, що виявляється в безпричинній блюваті, проносі чи закрепах?	Так
		Ні
43.	Чи зменшилася у вас кількість позитивних емоцій?	Так
		Ні
44.	Чи часто бувають у вас стреси, депресія, пригніченість?	Так
		Ні
45.	Чи буває почуття самотності?	Так
		Ні
46.	Чи зростає у вас агресивність?	Так
		Ні

47.	Чи спостерігається низька стійкість до психо-емоційних навантажень?	Так
		Ні
48.	Чи схильні ви до азартних ігор?	Так
		Ні
49.	Чи спостерігається низька самооцінка?	Так
		Ні
50.	Чи важко вам просити про допомогу?	Так
		Ні
51.	Чи зросла у вас схильність до необдуманих вчинків?	Так
		Ні
52.	Чи є схильність до усамітнення?	Так
		Ні
53.	Чи спостерігається скритність?	Так
		Ні
54.	Чи буваєте ви озлоблені?	Так
		Ні
55.	Чи спостерігаються часті невмотивовані втечі з дому?	Так
		Ні
56.	Чи з'явилася у вас неохайність в одязі, а раніше такого не спостерігалося?	Так
		Ні
57.	Чи носите ви одяг з довгими рукавами скрізь і завжди?	Так
		Ні
58.	Чи є втрата інтересу до свого зовнішнього вигляду?	Так
		Ні
59.	Чи спостерігається порушення ритму дня?	Так
		Ні
60.	Чи з'явилася скритність стосовно телефонних розмов?	Так
		Ні
61.	Чи з'явилися суїцидальні нахили?	Так
		Ні

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Тепер підрахуйте загальну кількість відповідей «Так».

Залежно від цієї кількості можна припускати такі результати:

НАЯВНІСТЬ ЗАЛЕЖНОСТІ	Суми балів
Нема	0–10
Ранній вияв	11–28
Середній вияв	29–45
Важка залежність	46–61

Позитивні відповіді до 10 балів – можуть свідчити про якесь захворювання або порушення нервово-психічного стану, але, загалом, це показник – у межах норми.

Якщо результат більше 10 балів, потрібна консультація фахівця. Для підтвердження або спростування цього психологічного тесту можна застосувати хімічні тести щодо вживання наркотиків чи алкоголю.

Додаток 16

МІСІСІПСЬКА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ДЛЯ ВІЙСЬКОВИХ ТА ВЕТЕРАНІВ БОЙОВИХ ДІЙ) (MISSISSIPPI SCALE FOR COMBAT-RELATED POSTTRAUMATIC STRESS DISORDER)

Нижче наведено твердження, що узагальнюють різний досвід людей, які брали участь у бойових діях. У кожного твердження є шкала оцінок від «1» до «5». Користуючись цією шкалою, вкажіть, наскільки ви згодні або не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження дайте лише одну відповідь: «абсолютно правильно», «іноді правильно», «правильно частково», «правильно», «абсолютно правильно».

№	ПИТАННЯ	Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
1.	До служби в армії у мене було більше друзів, ніж тепер	1	2	3	4	5
2.	У мене немає почуття провини за те, що я робив(ла) під час служби в армії	1	2	3	4	5
3.	Якщо хтось виведе мене з терпіння, я швидше за все не стримаюся (застосую фізичну силу)	1	2	3	4	5
4.	Якщо трапляється щось, що нагадує мені про минуле, це виводить мене з рівноваги і завдає мені болю	1	2	3	4	5
5.	Люди, які дуже добре мене знають, мене бояться	1	2	3	4	5
6.	Я здатний(на) вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	1	2	3	4	5

7.	Мені сняться ночами кошмари про те, що дійсно було на війні	1	2	3	4	5
8.	Коли я думаю про деякі речі, які я робив(ла) в армії, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9.	Ззовні я виглядаю бездушним (ою)	1	2	3	4	5
10.	Останнім часом я відчуваю, що хочу позбавити себе життя	1	2	3	4	5
11.	Я добре засинаю, нормально сплю і прокидаюся тільки тоді, коли треба вставати	1	2	3	4	5
12.	Я весь час запитую себе, чому я ще живий(а), в той час як інші загинули на війні	1	2	3	4	5
13.	У певних ситуаціях я відчуваю себе так, ніби я знову в армії	1	2	3	4	5
14.	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюся в холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
15.	Я відчуваю себе надмірно втомленим(ою)	1	2	3	4	5
16.	Речі, які викликають у інших людей сміх чи сльози, мене не хвилюють	1	2	3	4	5
17.	Мене, як і раніше, радують ті ж речі, що й раніше	1	2	3	4	5
18.	Мої фантазії реалістичні й викликають страх	1	2	3	4	5

19.	Я виявив(ла), що мені після демобілізації працювати не важко	1	2	3	4	5
20.	Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21.	Я безпричинно плачу	1	2	3	4	5
22.	Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23.	Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24.	Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25.	Від несподіваного шуму я здригаюся	1	2	3	4	5
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27.	Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28.	Я відчуваю, що про деякі речі, які я робив(ла) в армії, я не зможу розповісти нікому, тому що цього ніхто не зрозуміє	1	2	3	4	5
29.	Інколи я вживаю алкоголь або снодійне, щоб заснути або забути про те, що трапилися зі мною, коли я служив(ла) в армії	1	2	3	4	5
30.	Я не відчуваю дискомфорту, коли перебуваю в натовпі	1	2	3	4	5
31.	Я втрачаю самовладання і вибухаю через дрібниці	1	2	3	4	5
32.	Я боюся засинати	1	2	3	4	5

33.	Я намагаюся уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що трапилося зі мною в армії	1	2	3	4	5
34.	Моя пам'ять така ж хороша, як і раніше	1	2	3	4	5
35.	Я відчуваю труднощі у виявленні своїх почуттів, навіть з близькими людьми	1	2	3	4	5

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Прямі твердження: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35.

Зворотні твердження: 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Прямі твердження оцінюються за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки вони точні для респондента (від «Абсолютно неправильно » – 1 бал до «Абсолютно правильно» – 5 балів); зворотні твердження оцінюються від 5 до 1 (від «Абсолютно неправильно» – 5 балів, до «Абсолютно правильно» – 1 бал).

Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку суми балів усіх 35 тверджень, відображає ступінь впливу травмівного досвіду на людину. Підсумкова оцінка вища ніж 97 балів свідчить про виражений вплив перенесеної травми на людину і потребу медичного обстеження.

З різними розладами адаптації можуть працювати психологи – якщо уточнювальні тести показують помірні рівні травмованості. Якщо ж розлади адаптації проходять на тлі більш вираженої психологічної травмованості з помірною втратою смислу життя та депресією – то долучатися має психотерапевт, а то й психіатр.

Нижче наведено рівні розладу адаптації за даними ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України», викладеними в методичних рекомендаціях: «Діагностика, терапія та профілактика медико-психологічних наслідків бойових дій в сучасних умовах» – Київ ; Харків, 2014 [20].

РІВНІ РОЗЛАДУ АДАПТАЦІЇ	Суми балів
Добре адаптовані	≤ 76
Розлади адаптації	77 – 97
Підозра на ПТСР	≥ 98

Додаток 17

МІСІСІПСЬКА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ (ДЛЯ ЦИВІЛЬНИХ) (THE MISSISSIPPI SCALE FOR CIVILIAN PTSD)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче наведено твердження, в яких узагальнено різноманітний досвід людей, що пережили важкі події та ситуації. Виберіть той варіант відповіді, який найкраще описує ваші почуття і стани.

№	ПИТАННЯ	Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
1.	В минулому в мене було більше близьких друзів, ніж тепер	1	2	3	4	5
2.	У мене немає почуття вини за все те, що я робив(ла) в минулому	1	2	3	4	5
3.	Якщо хтось виведе мене з терпіння, то ймовірно, що я не стримаюсь і відповім агресивно, навіть можу застосувати фізичну силу	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Ніколи**	**Рідко**	**Іноді буває**	**Часто**	**Завжди**
4.	Якщо відбувається щось, що нагадує мені про минуле, то це виводить мене з рівноваги	1	2	3	4	5
5.	Люди, які дуже добре мене знають, побоюються мене	1	2	3	4	5
6.	Я здатний (на) вступати в емоційно близькі стосунки з іншими людьми	1	2	3	4	5
7.	Ночами мені сняться кошмари про те, що відбувалось зі мною в реальності	1	2	3	4	5

№	ПИТАННЯ	Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
8.	Коли я думаю про певні речі, які я робив(ла) в минулому, мені просто не хочеться жити	1	2	3	4	5
9.	Ззовні може здатися, що в мене немає почуттів	1	2	3	4	5
10.	Останнім часом мені іноді хочеться покінчити життя самогубством	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Ніколи**	**Рідко**	**Іноді буває**	**Часто**	**Завжди**
11.	Я добре засинаю, міцно сплю і прокидаюсь лише тоді, коли мені потрібно вставати	1	2	3	4	5
12.	Я запитую себе, чому я живу, коли інші померли	1	2	3	4	5
13.	В деяких ситуаціях я відчуваю себе так, ніби повернувся(лась) у минуле	1	2	3	4	5
14.	Мої сни настільки реальні, що я прокидаюсь у холодному поту і змушую себе більше не спати	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Абсолютно неправильно**	**Іноді правильно**	**Правильно частково**	**Правильно**	**Абсолютно правильно**
15.	Я відчуваю себе дуже втомленим(ою)	1	2	3	4	5
16.	Речі, які викликають в інших людей сміх або сльози, мене не хвилюють	1	2	3	4	5
17.	Я отримую задоволення від тих самих речей та дій, що й раніше	1	2	3	4	5

№	ПИТАННЯ	Ніколи	Рідко	Іноді буває	Часто	Завжди
18.	Мої фантазії реалістичні й лякають мене	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Абсолютно неправильно**	**Іноді правильно**	**Правильно частково**	**Правильно**	**Абсолютно правильно**
19.	Робота не обтяжує мене	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Ніколи**	**Рідко**	**Іноді буває**	**Часто**	**Завжди**
20.	Мені важко зосередитися	1	2	3	4	5
21.	Я плачу без причини	1	2	3	4	5
22.	Мені подобається бути в товаристві інших людей	1	2	3	4	5
23.	Мене лякають мої прагнення і бажання	1	2	3	4	5
24.	Я легко засинаю	1	2	3	4	5
25.	Від несподіваного шуму я сильно здригаюся	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Абсолютно неправильно**	**Іноді правильно**	**Правильно частково**	**Правильно**	**Абсолютно правильно**
26.	Ніхто, навіть члени моєї сім'ї, не розуміють, що я відчуваю	1	2	3	4	5
27.	Я легка, спокійна, врівноважена людина	1	2	3	4	5
28.	Я відчуваю, що про певні речі, які я робив(ла) в минулому, я ніколи не зможу розповісти, бо мене ніхто не зрозуміє	1	2	3	4	5

№	ПИТАННЯ	Ніколи	Рідко	Іноді буває	Часто	Завжди
29.	Час до часу я вживаю алкоголь (заспокійливі таблетки, снодійне або наркотики), щоб заснути або забути про те, що трапилось зі мною у минулому	1	2	3	4	5
30.	Я почуваюся комфортно в натовпі	1	2	3	4	5
31.	Я втрачаю самовладання і «вибухаю» через дрібниці	1	2	3	4	5
32.	Я боюся засинати	1	2	3	4	5
33.	Я намагаюсь уникати всього, що могло б нагадати мені про те, що відбувалося зі мною в минулому	1	2	3	4	5
№	**ПИТАННЯ**	**Абсолютно неправильно**	**Іноді правильно**	**Правильно частково**	**Правильно**	**Абсолютно правильно**
34.	Моя пам'ять не гірша, ніж раніше	1	2	3	4	5
35.	У мене є труднощі у виявленні своїх почуттів, навіть стосовно рідних	1	2	3	4	5
36.	Час до часу я почуваюся або поводжуся так, ніби те, що трапилося зі мною в минулому, відбувається знову	1	2	3	4	5
37.	Я не можу пригадати деяких важливих речей, які відбулися зі мною в минулому	1	2	3	4	5
38.	Більшість часу я буваю пильним(ою) і настороженим(ою)	1	2	3	4	5

№	ПИТАННЯ	Ніколи	Рідко	Іноді буває	Часто	Завжди
39.	Якщо стається щось, що нагадує мені про минуле, то мене охоплює тривога або паніка: починається сильне серцебиття, перехоплює дихання, може посилитися потовиділення, з'явитися тремтіння, запаморочення в голові	1	2	3	4	5

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Прямі твердження: 1,3,4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 37, 38, 39.

Зворотні твердження: 2, 6, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34.

Прямі твердження оцінюються за шкалою від 1 до 5, залежно від того, наскільки вони правильні для респондента (від «абсолютно неправильно» – 1 бал до «Абсолютно правильно» – 5 балів); зворотні твердження оцінюються від 5 до 1 (від «Абсолютно неправильно» – 5 балів, до «Абсолютно правильно» – 1 бал).

Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку балів усіх 39 тверджень, відображає ступінь впливу травмівного досвіду на людину.

Нижче наведені рівні розладу адаптації за даними ДУ «Інститут неврології, психіатрії та наркології НАМН України» [60], викладеними в «Українському віснику психоневрології». – 2014. – Т. 22, вип. 3.

РІВНІ РОЗЛАДУ АДАПТАЦІЇ	Суми балів
Низький (норма)	< 40
Знижений (можливі окремі прояви невротичних розладів)	41–78
Середній (невротичні розлади)	79 –117
Підвищений (підозра на розвиток ПТСР, необхідне лікарське обстеження)	> 118

Додаток 18

ОПИТУВАЛЬНИК ПЕРИТРАВМІВНОЇ ДИСОЦІАЦІЇ

ІНСТРУКЦІЯ. Згадайте, будь ласка, з максимальною точністю, як ви почувалися і що відчували в той час, коли відбувалася найважча екстраординарна подія, яку вам довелось пережити. Опишіть коротко цю подію _____

_____

Нижче є питання про те, як ви почувалися саме в той час. Обведіть кружечком варіант відповіді (твердження), який відповідає тому, наскільки опис, наведений у питанні, правильно відображає те, що ви відчували в момент події. Вибрати можна тільки одну відповідь (твердження).

№	ПИТАННЯ	Абсолютно неправильно	Іноді правильно	Правильно частково	Правильно	Абсолютно правильно
1.	Чи були такі моменти під час події, коли ви переставали розуміти, що відбувається? Чи було у вас відчуття втрати почуття реальності, «випадання з реальності»? Чи були інші стани, коли ви переставали відчувати себе частиною того, що відбувається?	1	2	3	4	5
2.	Чи було так, що ви діяли автоматично («на автопілоті»)? Зробивши щось, ви пізніше усвідомлювали, що це зробили ви, але ніяких активних намірів здійснити цю дію тоді у вас не було?	1	2	3	4	5
3.	Чи змінювалося у вас відчуття часу? Чи здавалося вам, що події надзвичайно прискорювалися або уповільнювалися?	1	2	3	4	5

4.	Чи здавалося вам все, що відбувається, нереальним, ніби ви були уві сні або дивилися кіно, або якусь виставу?	1	2	3	4	5
5.	Чи відчували ви себе стороннім спостерігачем того, що відбувається з вами особисто? Чи було у вас відчуття, що ви ніби летите над місцем події або спостерігаєте все збоку?	1	2	3	4	5
6.	Чи було так, що ваше відчуття власного тіла ніби спотворювалося або змінювалося – ви відчували себе незвично маленьким(ою) або великим(ою)? Чи відчували ви, що не пов'язані зі своїм тілом?	1	2	3	4	5
7.	Чи здавалося вам, що те, що відбувається на ваших очах із кимось іншим, насправді відбувається безпосередньо з вами? Наприклад, якщо ви бачили, як когось травмувало, то відчували, що травмувало саме вас, навіть якщо насправді цього не відбулося?	1	2	3	4	5
8.	Чи було так, що після того, як все скінчилося, ви були здивовані, виявивши, що у вашій присутності відбулося багато подій, про які ви нічого не знаєте (особливо таких, які ви зазвичай обов'язково зауважуєте)?	1	2	3	4	5

9.	Якщо ви були фізично травмовані під час події, чи зауважили ви, що в момент травми відчули лише дивно слабкий біль або не відчули болю зовсім? (Якщо ви не були травмовані, поставте позначку тут _____)	1	2	3	4	5

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

У цій методиці застосовується шкала оцінювання тверджень від 1 до 5 балів. Підсумкова оцінка, отримана при підрахунку суми балів («сирий» бал) усіх 9 питань, переводиться в сумарний тестовий показник – умовну оцінку, виражену в процентах, за формулою: від «сирого» бала відняти 9, те, що залишилося поділити на 36 і помножити на 100.

Отриманий тестовий показник відображає ступінь впливу травмівного досвіду на людину, інтерпретацію якого (*за В. Агарковим., Н. Тарабріною, 1998*) наведено нижче.

РІВНІ ПЕРИТРАВМІВНОЇ ДИСОЦІАЦІЇ	Суми балів
Низький	1–20
Знижений	21–40
Помірний	41–60
Підвищений	61–80
Високий	81–100

Додаток 19

НАПІВСТРУКТУРОВАНЕ ІНТЕРВ'Ю ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ТРАВМІВНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ

(ДЛЯ ДОСЛІДЖЕННЯ СИМПТОМІВ ПТСР У ДІТЕЙ 10-13 РОКІВ)

Подія	Вік (років)
Неповна сім'я	
Розлучення батьків	
Дисгармонійна сім'я	
Автомобільна катастрофа	
Інша катастрофа (нещасний випадок)	
Пожежа	
Стихійне лихо	
Серйозне фізичне захворювання	
Тривала або повторні госпіталізації	
Фізичне насильство	
Сексуальне домагання або насильство	
Смерть близької людини	
Перебування в зоні військових дій	
Перебування як заручник	
Інша травмівна подія (*уточніть*)	

№	Крите-рій	ЗАПИТАННЯ	Допустимі пояснення	Кодування відповідей
1.	А	Чи відчував(ла) ти жах, коли це відбувалося?	Дуже сильний страх	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
2.	А	Чи відчував(ла) ти, що не можеш нічого змінити?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
3.	А	Чи відчував(ла) ти, що ніхто не може тобі допомогти в цій ситуації ?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2

4.	А	Чи відчував(ла) ти огиду, коли це відбувалось?	Чи здавалося тобі те, що відбувалося в той момент неприємним, гидким?	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
5.	А	Чи був (ла) ти більш дратівливим, рухливим відразу після того, як це сталося?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
6.	А	Чи пригадуєш ти якісь неприємні ситуації, які з тобою відбулися? Якщо так, то як часто?	У більшості людей у житті трапляються неприємні ситуації, а з тобою траплялися?	Ні – 0; 1 раз – 1; більше разу – 2
7.	В	Ти говориш комусь про ці спогади? Якщо так, то як часто? Якщо ні, то тому, що не хочеш розповісти, чи тому, що не пригадуєш?	Ти не хочеш розповідати про ці ситуації, бо не пригадуєш, чи тобі не хочеться комусь про них розповідати?	Ні – 0; 1 раз – 1; пригадує, але не розповідає – 1; більше ніж раз – 2
8.	В	Чи погіршується твоє самопочуття, коли щось нагадує тобі про неприємну подію?	Наприклад, у тебе починає сильніше битися серце, частішає дихання, пітніють руки, болить голова	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
9.	В	Чи ти думав (ла) коли-небудь про якусь неприємну ситуацію, коли тобі зовсім не хотілося про неї думати? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
10.	В	Чи ти уявляв(ла) якусь неприємну ситуацію, що трапилася з тобою? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
11.	В	Чи ти малював(ла) якусь неприємну ситуацію, що трапилася з тобою? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2

12.	B	Чи бувало так, що неприємні почуття, які ти колись переживав (ла), виникали у тебе знову, ніби та ситуація повторювалась, і ти знову повертався (лась) в той час? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
13.	B	Чи траплялося, що ти поводився(лась) так, ніби неприємна ситуація, яка з тобою колись траплялася, повторилася знову? Якщо так, то як часто?	Чи буває, що ти поводишся так, ніби якась неприємна ситуація, що з тобою колись відбувалася, повторюється?	Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
14.	D	Чи буває, що тобі важко заснути? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
15.	D	Чи буває, що ти прокидаєшся вночі? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
16.	D	Чи буває, що ти прокидаєшся вранці занадто рано? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
17.	D	Чи стали тобі сниться неприємні сни, кошмари? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
18.	B	Чи снилися тобі сни про неприємну подію, яка з тобою колись сталася? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
19.	F	Чи приходиш ти іноді вночі спати до батьків? Якщо так, то як часто?		Ні – 0 1 раз – 1; більше разу – 2
20.	D	Чи схоплюєшся ти, коли чуєш несподіваний або гучний звук?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2

21.	D	Чи став ти дратівливішим?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
22.	D	Чи став(ла) ти частіше сваритися з іншими людьми?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
23.	C	Чи намагаєшся ти триматися на відстані від друзів і однокласників?	Чи буває так, що ти намагаєшся триматися окремо від своїх друзів.	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
24.	F	Чи важко тобі залишатися наодинці з друзями та однокласниками?	Коли, наприклад, у класі або в якомусь іншому місці залишаються тільки одна людина і ти	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
25.	C	Чи намагаєшся ти триматися подалі від дорослих?	Чи буває так, що ти намагаєшся триматися окремо від батьків і вчителів	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
26.	F	Чи важко тобі залишатися наодинці з учителями?	Коли, наприклад, у класі або в якомусь іншому місці залишаються тільки вчитель і ти	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
27.	F	Чи важко тобі залишатися наодинці з батьками?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
28.	C	Чи намагаєшся ти уникнути того, що нагадує тобі про якусь неприємну подію?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
29.	C	Чи намагаєшся ти уникати дій, що нагадують тобі про щось неприємне в твоєму минулому (чи докладаєш зусиль для цього)?	Чи робиш ти для цього що-небудь спеціально	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
30.	C	Чи намагаєшся ти уникати місць, які нагадують тобі про щось неприємне в твоєму минулому (чи докладаєш зусиль для цього)?	Чи робиш ти для цього що-небудь спеціально	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
31.	C	Чи намагаєшся ти уникати спілкування з людьми, які нагадують тобі про щось щось неприємне в твоєму минулому (чи докладаєш зусиль для цього)?	Чи робиш ти для цього що-небудь спеціально	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2

32.	C	Чи намагаєшся ти не думати про щось неприємне в твоєму минулому (чи докладаєш зусиль для цього)?	Чи робиш ти для цього що-небудь спеціально	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
33.	C	Чи намагаєшся ти уникати розмов, які нагадують тобі про щось неприємне в твоєму минулому (чи докладаєш зусиль для цього)?	Чи робиш ти для цього що-небудь спеціально	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
34.	F	Чи стало тобі важче виконувати свої обов'язки (роботу вдома)?	Чи було тобі раніше легше, наприклад, прибирати за собою свої речі, допомагати батькам	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
35.	F	Чи потрібно тобі більше часу, ніж раніше, щоб виконати свої обов'язки (роботу вдома)?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
36.	F	Чи стало тобі важче дізнаватися нові речі (вчитися)?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
37.	D	Чи змінилася останнім часом твоя пам'ять? Вона стала кращою чи гіршою?	Чи стало тобі важче запам'ятовувати різні речі?	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
38.	D	Чи тобі важче зосередитися?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
39.	D	Чи стало тобі важче довго сидіти спокійно на одному місці?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
40.	C	Чи здається тобі, що в навколишньому світі щось виглядає або звучить по-іншому?	Речі, до яких ти звик, здаються тобі не такими, як раніше	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
41.	C	Чи можеш ти себе уявити дорослим, старим?		Ні – 0; не знаю – 1; так – 2
42.	C	Чи змінилися останнім часом твої уявлення про майбутнє?	Не так, як раніше	Ні – 0; не знаю – 1; так – 2

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Проводиться підрахунок балів з кожного із вказаних в даному інтерв'ю критеріїв, які відповідають діагностичним критеріям DSM-5 посттравматичного стресового розладу (Додаток 2).

Питання 1–5, 8, 20–40, 42 оцінюються: 2 бали за відповідь «так», 1 бал за відповідь «не знаю» і 0 балів за відповідь «ні».

Питання 6, 7, 9–19 оцінюються: 2 бали за відповідь «так, частіше, ніж один раз за останній місяць», 1 бал за відповідь «так, один раз за останній місяць» і 0 балів за відповідь «ні, ніколи».

Питання 41 оцінюється: 2 бали за відповідь «ні», 1 бал за відповідь «не знаю» і 0 балів за відповідь «так».

- Критерій A – питання: 1; 2; 3; 4; 5.
- Критерій B – питання: 6; 7; 8; 9; 10; 11; 12; 13; 18.
- Критерій C – питання: 23; 25; 28; 29; 30; 31; 32; 33; 40; 41; 42.
- Критерій D – питання: 14; 15; 16; 17; 20; 21; 22; 37; 38; 39.
- Критерій F – питання: 19; 24; 26; 27; 34; 35; 36.

Загальний індекс посттравматичної реакції оцінюється сумою балів за критеріями B, C, D, F.

Додаток 20

БАТЬКІВСЬКА АНКЕТА ДЛЯ ОЦІНЮВАННЯ ТРАВМАТИЧНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ

Шановні батьки! Заповнення анкети почніть із визначення виду психологічної травми, яку, можливо, перенесла ваша дитина.

Незалежно від того, чи були в житті вашої дитини травмівні події, перейдіть до заповнення наступної частини анкети. Вона складається з двох таблиць. У таблиці 1 є п'ять питань, що описують поведінку дитини безпосередньо після травми. Якщо в житті вашої дитини не було травмівних подій, то вам цю таблицю заповнювати не треба.

Таблиця 2 складається з 30 питань і описує поведінку дитини протягом останнього місяця. Навіть якщо ваша дитина не переживала травмівних подій, будь ласка, заповніть цю частину анкети. На кожне твердження виберіть один із трьох варіантів відповідей.

Якщо ви вважаєте, що твердження не відображає поведінки вашої дитини, то поставте позначку «V» навпроти цього твердження в колонці «Ні». Якщо ви сумніваєтеся, або не можете точно пригадати, то поставте «галочку» навпроти цього твердження в колонці «Швидше так». Якщо ви вважаєте, що твердження точно описує поведінку вашої дитини, то поставте позначку «V» навпроти цього твердження в колонці «Так».

Дякуємо за співпрацю.

П. І. Б. дитини _____

Вік _____ Стать: Ч /Ж_____

Хто заповнював (батько, мати, інший вихователь) _____

Можливо, що ваша дитина пережила якусь подію, що могла травмувати її психіку? Будь ласка, позначте кожну з подій (і вік дитини під час кожного випадку) у цьому списку:

Подія	Вік (років)
Автомобільна катастрофа	
Інша катастрофа (нещасний випадок)	
Пожежа	
Стихійне лихо	
Серйозне фізичне захворювання	
Тривала або повторні госпіталізації	

Фізичне насильство	
Сексуальне домагання або насильство	
Смерть близької людини	
Перебування в зоні воєнних дій	
Перебування в заручниках	
Інша травмівна подія (*уточніть*)	

Будь ласка, опишіть цю подію (наприклад, де це сталося, хто був з вашою дитиною під час події, як часто це відбувалося, як довго тривало, наскільки важкими були наслідки для дитини, чи зверталися ви до фахівців, щоб отримати медичну або психологічну допомогу з цього приводу тощо). У таблиці 1 та таблиці 2 поставте позначки «V» у відповідні стовпчики, відмічаючи те, наскільки зазначені почуття або поведінка характерні для вашої дитини. Якщо дитина пережила кілька травмівних випадків, то відповідайте про найважчий з них.

ТАБЛИЦЯ 1. ПОЧУТТЯ ТА ПОВЕДІНКА ДИТИНИ ОДРАЗУ ПІСЛЯ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ

№	ТВЕРДЖЕННЯ	Ні	Швидше так	Так
1.	Дитина відчувала жах (дуже сильний страх)			
2.	Дитина відчувала огиду			
3.	Дитина почувалася безпорадною			
4.	Дитина була збудженою, гіперактивною, імпульсивною, її було важко контролювати			
5.	Поведінка дитини стала відрізнятися від звичайної: вона стала менш організованою, менш осмисленою			

ТАБЛИЦЯ 2. ПОЧУТТЯ ТА ПОВЕДІНКА ДИТИНИ ПРОТЯГОМ ОСТАННЬОГО МІСЯЦЯ

№	ТВЕРДЖЕННЯ	Ні	Швидше так	Так
1.	Дитина розповідає неприємні спогади про подію			
2.	Дитина легко лякається, наприклад, здригається, коли чує несподіваний або гучний звук			

3.	Дитина засмучується, коли згадує про подію			
4.	Дитина здається «заціпенілою» (ніяких емоцій не помітно)			
5.	Дитина уникає дій, які нагадують їй про подію			
6.	Дитина здається злою або дратівливою			
7.	Дитині важко згадати деталі того, що сталося			
8.	У дитини з'явилися проблеми зі сном або засинанням			
9.	Здається, що дитина намагається триматися на відстані від інших людей			
10.	Дитині важко залишатися наодинці з друзями, однокласниками, вчителями			
11.	Дитина робить речі, які були властиві їй в молодшому віці: наприклад, смокче великий палець, проситься спати з батьками, з'явився енурез тощо			
12.	Дитина каже, що в неї з'являються такі почуття, ніби подія відбулася знову			
13.	Дитина метушлива і не може сидіти спокійно.			
14.	Дитина уникає місць, які нагадують їй про те, що трапилося			
15.	Дитині важко залишатися наодинці з членами сім'ї			
16.	Дитина стала дуже ніяковіти, коли в її присутності обговорюють проблеми статі			
17.	Здається, що дитина на межі нервового зриву			
18.	Здається, що дитина приголомшена або одурманена			
19.	Буває, що дитина поводиться так, нібито подія відбулася знову			
20.	У дитини проблеми з відчуттям часу. Вона може сплутати час доби, день тижня або переплутати час, коли сталась якась подія			
21.	Дитина уникає розмов про те, що трапилося			

22.	Дитині сняться погані сни			
23.	Дитина скаржиться на погане фізичне самопочуття, коли щось нагадує їй про подію. Наприклад, у неї виникає головний або зубний біль, утруднене дихання тощо			
24.	Дитині стало важко справлятися зі звичайною діяльністю (шкільні заняття, робота вдома)			
25.	Дитина грається в те, що трапилося (вона розігрує події, малює або вигадує)			
26.	Дитина здається загальмованою, їй потрібно більше часу, ніж раніше, на звичайні дії			
27.	Дитина говорить про те, що навколишній світ став незвичним. Наприклад, речі стали виглядати або звучати по-іншому			
28.	Дитина уникає людей, які нагадують їй про подію			
29.	У дитини виникли проблеми з концентрацією уваги			
30.	Дитина каже, що не хоче думати про те, що трапилося			

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Бали підраховують окремо в кожній зі шкал, а також окремо з питань таблиці 1 і таблиці 2. Відповіді батьків оцінюють так:

- 2 бали за відповідь «так»;
- 1 бал за відповідь «Скоріше так»;
- 0 балів за відповідь «ні».

Критерій A (**негайне реагування**) – питання: 1–5 таблиці 1.

Критерій B (**нав'язливе відтворення**) – питання: 1, 3,12,19, 22, 23, 25 таблиці 2.

Критерій C (**уникнення**) – питання: 4, 5, 7, 9, 14, 16, 18, 20, 21, 26, 27, 28,30 таблиці 2.

Критерій D (**збудливість**) – питання: 2,6,8, 13,17, 29 таблиці 2.

Критерій F (**порушення функціонування**) – питання: 10, 11,15, 24 таблиці 2.

Загальний рівень посттравмівних симптомів: питання 1–30 таблиці 2.

Додаток 21

МОДІФІКОВАНА ШКАЛА ОЦІНЮВАННЯ ВПЛИВУ ТРАВМІВНОЇ ПОДІЇ НА ДІТЕЙ (CRIES-8)

ІНСТРУКЦІЯ. Нижче наведено перелік коментарів людей після стресових життєвих подій. Будь ласка, зазначте в кожному пункті, як часто ці коментарі були у вашому випадку **протягом семи останніх днів**. Якщо цього не було за цей період, відмітьте квадратик **«ніколи»**.

	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1. Чи думаєте ви про це мимоволі?				
2. Чи намагаєтеся ви стерти це зі своєї пам'яті?				
3. Чи захоплюють вас через це сильні почуття?				
4. Чи уникаєте ви того, що нагадує вам про цю подію (наприклад, місць чи ситуацій)?				
5. Чи намагаєтеся ви не говорити про це?				
6. Чи зринають у вашій свідомості картини цього?				
7. Чи наштовхують вас інші речі на думки про це?				
8. Чи намагаєтеся ви не думати про це?				

Шкала «CRIES–8» передбачає самозаповнення, а тому її можна застосовувати у групах.

ОПРАЦЮВАННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

Шкала складається із 8 пунктів, що оцінюються за чотирибальною шкалою: «ніколи» – 0; «рідко» – 1; «іноді» – 3; «часто» – 5.

Ці пункти групуються у дві субшкали: «Втручання» й «Уникнення».

«Втручання» – сума пунктів 1, 3, 6, 7.

«Уникнення» – сума пунктів 2, 4, 5, 8.

Додаток 22

БЛАНКОВА МЕТОДИКА СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДІТЬМИ

Мета методики: допомогти фахівцям, що працюють з дітьми, які постраждали від воєнного конфлікту, ідентифікувати в них симптоми психологічних розладів.

Це дає можливість допомогти дитині якомога раніше. Вихователі, учителя, соціальні працівники, які працюють із дітьми, на основі своїх спостережень не можуть самостійно визначити наявність посттравматичного стресового розладу. На основі спостережень цих фахівців це може зробити психолог, який пройшов спеціальну підготовку.

Бланкову методику спостереження доцільно розмістити в зошиті, який потрібно завести на кожну постраждалу дитину.

Якщо ви помітили якийсь симптом – ставте крапочку у відповідній клітинці, а потім підрахуйте суму виявів за кожним симптомом.

БЛАНК СПОСТЕРЕЖЕННЯ

ПІБ дитини _____

Школа (гімназія, НВК) № _____ Клас _____

Вік дитини _____ Період спостереження _____

№	СИМПТОМИ	Понеділок	Вівторок	Середа	Четвер	П'ятниця	Субота	Разом
1.	Надмірна настороженість, тривожність							
2.	Виразний страх за рідних і близьких (дитина дуже часто, навіть під час уроку просить дозволити зателефонувати батькам)							
3.	Виразний страх при появі якогось стимулу, що нагадує про пережиту травму							
4.	Занурення в себе, відгородження від однокласників, друзів, розрив раніше важливих контактів: дитина на перерві сидить одна і ні з ким не спілкується							

5.	Зацікавлення смертю, нав'язливі запитання, розповіді про смерть і померлих							
6.	Крики та істерики							
7.	Спалахи гніву, агресія, спрямована на однолітків і дорослих							
8.	Ігри, малюнки , постійні розповіді що відтворюють травмівні події							
9.	Тривога за майбутнє							
10.	Тенденція до регресивної поведінки							
11.	Проблеми з концентрацією уваги та непосидючість							
12.	Скарги на самопочуття, які не підтверджуються аналізами та лікарським обстеженням							
13	Емоційне заціпеніння, відсутність реакцій на страждання інших людей.							
14.	Розпорошеність уваги та нездатність концентруватися на роботі							
Разом за день:								

Додаток 23

ОПИТУВАЛЬНИК РІВНЯ АГРЕСИВНОСТІ (А. БАССА-М. ПЕРРІ)

ІНСТРУКЦІЯ. Кожне з наведених нижче тверджень оцініть за такою шкалою (від «1» до «5»):

Не згодний	Швидше не згодний	Не можу визначити	Швидше згодний	Згодний
1	2	3	4	5

Використовуючи цю шкалу, вкажіть, наскільки ви згодні чи не згодні з цими твердженнями. На кожне твердження давайте тільки одну відповідь. Прочитайте, будь ласка, уважно кожне твердження і поставте знак у тій графі, яка найточніше передає вашу думку.

№	ТВЕРДЖЕННЯ	ОЦІНКА ТВЕРДЖЕННЯ				
		1	2	3	4	5
1.	Інколи я не можу стримати бажання вдарити іншого					
2.	Якщо мене спровокувати, я можу вдарити іншу людину					
3.	Якщо хтось вдарить мене, я дам здачі					
4.	Я б'юся частіше, ніж інші					
5.	Якщо для захисту моїх прав мені потрібно застосувати фізичну силу, я так і зроблю					
6.	Деякі люди своїм поведінкою зі мною можуть довести мене до бійки					
7.	Я не можу уявити собі причини достатньої для того, щоб вдарити іншу людину					
8.	Бувало, що я погрожував своїм знайомим					
9.	Інколи я так виходив із себе, що ламав речі					
10.	Я швидко спалахую, але і швидко заспокоююся					
11.	Я дратуюся, коли в мене щось не виходить					
12.	Інколи я відчуваю, що ось-ось вибухну					
13.	У мене спокійний характер					
14.	Деякі мої друзі вважають, що я запальний					

15.	Інколи я виходжу з себе без особливої на те причини					
16.	Мені важко стримувати роздратування					
17.	Буває, що я просто божеволію від ревнощів					
18.	Інколи мені здається, що життя мені чогось не додало					
19.	Іншим постійно щастить					
20.	Я не розумію, чого інколи мені буває так гірко					
21.	Я знаю, що мої так звані друзі пліткують про мене					
22.	Я не довіряю надто доброзичливим людям					
23.	Інколи мені здається, що люди позаочі насміхаються з мене					
24.	Якщо людина дуже люб'язна зі мною, значить вона від мене чогось хоче					

ОПРАЦЮВАННЯ ОТРИМАНИХ ДАНИХ:

Кожному твердженню надається числове значення за шкалою, яку використовували при оцінці цього твердження (від 1–5 балів). Всі пункти інтерпретуються у прямих значеннях.

Не згодний	Швидше не згодний	Не можу визначити	Швидше згодний	Згодний
1 бал	2 бали	3 бали	4 бали	5 балів

Підрахунок сирих балів:

ШКАЛА	Прямі твердження
Фізична агресія	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9
Гнів	10, 11, 12, 13, 14, 15, 16
Ворожість	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24

Нормативні значення

ШКАЛА	Чоловіки		Жінки	
	M	Σ	M	Σ
Фізична агресія	26,49	6,22	21,53	6,49
Гнів	20,29	5,67	22,62	5,66
Ворожість	22,08	5,21	22,81	5,66
Загальний показник	68,85	13,15	66,97	13,44