



Шкала впливу подій

Ваше ім'я: _____

Дата: _____

Ви пережили _____ (дата) (подія з життя)		<i>Наскільки це Вас виснажувало?</i>				
Нижче подається список труднощів, з якими люди іноді зіштовхуються після стресових життєвих подій. Будь ласка, прочитайте кожен пункт, а потім вкажіть наскільки Вас виснажувала кожна трудність протягом останніх 7 днів або протягом іншого узгодженого проміжку часу:		<i>ані- трохи</i>	<i>трохи</i>	<i>помір- но</i>	<i>досить сильно</i>	<i>дуже сильно</i>
		<i>0</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>
<i>а</i>	Будь-що, що нагадувало мені про цю подію, викликало почуття, пов'язані з нею.					
<i>б</i>	Мені було важко спати, я часто будився (-лася) уночі.					
<i>в</i>	З різних причин я знову і знову починав думати про цю подію.					
<i>г</i>	Я відчував (-ла) роздратування і злість.					
<i>г'</i>	Я намагався не дозволяти собі засмучуватися, коли я думав (-ла) про цю подію, чи вона нагадувалася мені.					
<i>д</i>	Я думав (-ла) про цю подію, хоч і не хотів (-ла) цього робити.					
<i>е</i>	Я почувався (-лася) так, наче це не відбулося або наче це не було насправді.					
<i>є</i>	Я намагався (-лася) уникати усього, що могло мені нагадувати про цю подію.					
<i>ж</i>	Образи про це неочікувано з'являлись у мене в голові.					
<i>з</i>	Я був (-ла) нервовий (-а), я «заводився» з нічого.					
<i>и</i>	Я намагався (-лася) про це не думати.					
<i>і</i>	Я знав (-ла), що досі маю багато відчуттів, пов'язаних з цією подією, але я нічого з ними не робив (-ла).					
<i>і'</i>	Мої відчуття, пов'язані з цим, в певній мірі, притупилися.					
<i>й</i>	Я помітив (-ла), що я поведжуся або почувуюся так, ніби я знову повернувся (-лася) у той час.					
<i>к</i>	Мені було важко засинати.					
<i>л</i>	На мене хвилями находили сильні відчуття, пов'язані з цим.					
<i>м</i>	Я намагався (-лася) викинути це зі своєї пам'яті.					
<i>н</i>	Мені було важко зосереджуватися.					
<i>о</i>	Спогади про це викликали у мене фізичні реакції (такі як, потовиділення, важке дихання, нудота або серцебиття та ін.).					
<i>п</i>	Це мені снилося.					
<i>р</i>	Я почувуюся (-лася) цілий час «на поготові» - в очікуванні, що щось страшне має статися знову.					
<i>с</i>	Я намагався (-лася) про це не говорити ні з ким.					



Субшкала уникнення (сума г, е, є, и, і, ї, м, с поділена на 8) =

Субшкала інтрузії (сума а, б, в, д, ж, й, л, п поділена на 8) =

Субшкала гіперзбудження (сума г, з, к, н, о, р поділена на 8) =

Weiss, D.S. & Marmar, C.R. *The impact of event scale-revised*. in Wilson, J.P. & Kean, T.M. (eds.) *Assessing psychological trauma and PTSD: a practitioner's handbook (ch 15)*. N.Y: Guildford, 1995.
