**СКРИНІНГОВІ ТЕСТИ**

**ОПИТУВАЛЬНИК «ПСИХІЧНЕ ВИГОРАННЯ»**

***Інструкція.***Вам пропонується 22 твердження про почуття та переживання, пов’язані з роботою. Будь ласка, прочитайте уважно кожне твердження і вирішить, чи почуваєте Ви себе таким чином відносно Вашої роботи. Якщо у Вас не було такого почуття, у бланку відповідей позначте позицію 0 – «ніколи». Якщо у Вас було таке почуття, вкажіть, як часто Ви його відчували. Для цього навпроти питання поставте бал, що відповідає частоті переживань того чи іншого почуття.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| ніколи | дуже рідко | рідко | іноді | часто | дуже часто | завжди |

**Текст опитувальника**

1. Я відчуваю себе емоційно виснаженим.
2. Наприкінці робочого дня я відчуваю себе як вичавлений лимон.
3. Я відчуваю себе втомленим, коли прокидаюсь вранці і мушу йти на роботу.
4. Я добре розумію, що відчувають мої учні та колеги, та використовую це в інтересах справи.
5. Я спілкуюся з моїми учнями цілком формально, без зайвих емоцій, і намагаюся звести спілкування з ними до мінімуму.
6. Я відчуваю себе енергійним та емоційно піднесеним.
7. Я вмію знаходити правильне рішення в конфліктних ситуаціях.
8. Я відчуваю пригніченість і апатію.
9. Я можу позитивно впливати на продуктивність роботи моїх учнів та колег.
10. Останнім часом я став більш черствим (нечутливим) у ставленні до тих, з ким працюю.
11. Як правило, оточуючі мене люди багато вимагають від мене та маніпулюють мною. Вони скоріше втомлюють, ніж радують мене.
12. У мене багато планів на майбутнє і я вірю в їх здійснення.
13. У мене все більше життєвих розчарувань.
14. Я відчуваю байдужість і втрату інтересу до багатьох речей, які радували мене раніше.
15. Іноді мені дійсно байдуже те, що відбувається з деякими з моїх учнів і колег.
16. Мені хочеться усамітнитися і відпочити від усього й усіх.
17. Я можу легко створити атмосферу доброзичливості і співпраці при спілкуванні з моїми учнями та колегами.
18. Я легко спілкуюсь з людьми незалежно від їх статусу і характеру.
19. Я багато встигаю зробити.
20. Я відчуваю себе на межі можливостей.
21. Я багато чого ще зможу досягти в своєму житті.
22. Іноді що учні та колеги перекладають на мене тягар своїх проблем і обов’язків.

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номер твердження** | **Бали** | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |
| 3… |  |  |  |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація результатів**

Відповідно до «ключа» підраховуються суми балів по трьом субшкалам.

**«КЛЮЧ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Субшкала | Номер твердження | Сума балів  (максимальна) |
| ЕЕмоційне виснаження | 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20 | 54 |
| Деперсоналізація | 5, 10, 11, 15, 22 | 30 |
| Редукція особистих досягнень | 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21 | 48 |

Рівень «професійного вигорання» визначається за таблицею рівнів «вигорання».

Таблиця рівнів «вигорання»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Субшкала | Низький рівень | Середній рівень | Високий рівень |
| Емоційне виснаження | 0–16 | 17–26 | 27 і більше |
| Деперсона-лізація | 0–6 | 7–12 | 13 і більше |
| Редукція особистих досягнень | 39 і більше | 38–32 | 31–0 |

***Інтерпретація даних.*** Згідно моделі синдрому «вигорання» американських дослідників К.Маслач і С.Джексон, «вигорання» тлумачиться як синдром емоційного виснаження, деперсоналізації і редукції особистих досягнень.

*Емоційне виснаження* розглядається як основна складова «професійного вигорання» та характеризується заниженим емоційним фоном, байдужістю або емоційним перенасиченням.

*Деперсоналізація* проявляється у деформації стосунків з іншими людьми. В одних випадках це може бути зростання залежності від інших людей, у інших випадках – зростання негативізму, цинічності установок і почуттів стосовно реципієнтів: пацієнтів, клієнтів, підлеглих тощо.

*Редукція особистих досягнень* полягає або в тенденції до негативного оцінювання себе, своїх професійних досягнень та успіхів, негативізмі щодо службової гідності і можливостей, або у нівелюванні особистої гідності, обмеженні своїх можливостей, обов’язків щодо інших.

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ**

**РІВНЯ «ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ»**

***Інструкція.*** На кожне із запропонованих нижче суджень дайте відповідь «так» чи «ні». Візьміть до уваги: якщо у формулюваннях опитувальника згадуються партнери, то йдеться про суб’єктів Вашої професійної діяльності – пацієнтів, клієнтів, споживачів, замовників, учнів, студентів та інших осіб, з якими Ви щоденно працюєте.

**Текст опитувальника**

1. Організаційні помилки на роботі постійно змушують нервуватися, напружуватися, хвилюватися.
2. Сьогодні я задоволений своєю професією не менше, ніж на початку кар’єри.
3. Я помилився у виборі професії чи профілю діяльності (займаю не своє місце).
4. Мене турбує те, що я став гірше працювати (менш продуктивно, менш якісно, повільніше).
5. Теплота у взаємодії з партнерами дуже залежить від мого настрою.
6. Від мене, як від професіонала, мало залежить добробут партнерів.
7. Коли я приходжу з роботи додому, то деякий час (години 2–3) мені хочеться побути на самоті, щоб зі мною ніхто не спілкувався.
8. Коли я відчуваю втому чи напруження, то намагаюся швидше вирішити проблеми партнера (згорнути взаємодію).
9. Мені здається, що емоційно я не можу дати колегам того, що потребує професійний обов’язок.
10. Моя робота притупляє емоції.
11. Я відверто втомився від людських проблем, з якими доводиться мати справу на роботі.
12. Трапляється, я погано засинаю (сплю) через хвилювання, пов’язані з роботою.
13. Взаємодія з партнерами потребує від мене великого напруження.
14. Робота з людьми приносить мені все менше задоволення.
15. Я б змінив місце роботи, якби з’явилась така можливість.
16. Мене часто засмучує те, що я не можу на потрібному рівні надати професійну підтримку, послугу, допомогу.
17. Мені завжди вдається запобігти впливу поганого настрою на ділові контакти.
18. Мене дуже засмучує ситуація, коли щось не йде на лад у стосунках з діловим партнером.
19. Я так стомлююся на роботі, що вдома намагаюся спілкуватися якомога менше.
20. Через брак часу, втому та напруження часто приділяю партнеру менше уваги, ніж потрібно.
21. Іноді звичні ситуації спілкування на роботі дратують мене.
22. Я спокійно сприймаю обґрунтовані претензії партнерів.
23. Спілкування з партнерами спонукає мене уникати людей.
24. При згадці про деяких партнерів та колег у мене псується настрій.
25. Конфлікти та суперечки з колегами віднімають багато сил та емоцій.
26. Мені все складніше встановлювати або підтримувати контакти з діловими партнерами.
27. Обставини на роботі мені здаються дуже складними і важкими.
28. В мене часто виникають тривожні очікування, пов’язані з роботою: щось має трапитися, як би не припуститися помилки, чи зможу зробити все як потрібно, чи не скоротять мене тощо.
29. Якщо партнер мені неприємний, то я намагаюсь обмежити час спілкування з ним, менше приділяти йому уваги.
30. У спілкуванні на роботі я притримуюся принципу «не роби людям добра – не отримаєш зла».
31. Я з радістю розповідаю домашнім про свою роботу.
32. Трапляються дні, коли мій емоційний стан погано відображається на результатах роботи (менше працюю, знижується якість, виникають конфлікти).
33. Іноді я відчуваю, що потрібно поспівчувати партнерові, але не в змозі цього зробити.
34. Я дуже хвилююся за свою роботу.
35. Партнерам по роботі віддаю більше уваги та турботи, ніж отримую від них вдячності.
36. При одній згадці про роботу мені стає погано: починає колоти в області серця, підвищується тиск, виникає головний біль.
37. У мене добрі (в цілому задовільні) стосунки з безпосереднім керівником.
38. Я часто радію, коли бачу, що моя робота приносить користь людям.
39. Останнім часом мене переслідують невдачі на роботі.
40. Деякі аспекти (факти) моєї роботи викликають розчарування, нудьгу і зневіру.
41. Трапляються дні, коли контакти з партнерами складаються гірше ніж зазвичай.
42. Я переймаюся проблемами ділових партнерів (суб’єктів діяльності) менше, ніж зазвичай.
43. Втома від роботи призводить до того, що я намагаюся скоротити час спілкування з друзями та знайомими.
44. Зазвичай я виявляю зацікавленість особистістю партнера більше, ніж того вимагає справа.
45. Зазвичай я приходжу на роботу відпочивши, зі свіжими силами, в доброму настрої.
46. Іноді я ловлю себе на тому, що працюю з партнерами автоматично, без душі.
47. У справах зустрічаються настільки неприємні люди, що всупереч волі бажаєш їм чогось недоброго.
48. Після спілкування з неприємними партнерами в мене буває погіршення фізичного та психічного самопочуття.
49. На роботі я постійно відчуваю психічне та фізичне перевантаження.
50. Успіхи в роботі надихають мене.
51. Ситуація на роботі, в якій я опинився, здається безвихідною (майже безвихідною).
52. Я втратив спокій через роботу.
53. Впродовж останнього року траплялися скарги на мене з боку партнерів.
54. Мені вдається зберегти нерви тільки через те, що багато з того, що відбувається з партнерами, я не беру близько до серця.
55. Я часто з роботи приношу додому негативні емоції.
56. Я часто працюю через силу.
57. Раніше я був більш співчутливим та уважним до партнерів, ніж тепер.
58. У роботі з людьми керуюся принципом: не псуй нерви, бережи здоров’я.
59. Іноді я йду на роботу з важким відчуттям: як все набридло, нікого б не бачити й не чути.
60. Після напруженого робочого дня я відчуваю, що занедужав.
61. Контингент партнерів, з якими я працюю, дуже важкий.
62. Іноді мені здається, що результати моєї роботи не варті тих зусиль, які я витрачаю.
63. Якщо б мені поталанило з роботою, я був би набагато щасливішим.
64. Я у відчаї від того, що на роботі в мене серйозні проблеми.
65. Іноді я поводжуся зі своїми партнерами так, як би не хотів, щоб вони вчиняли зі мною.
66. Я засуджую партнерів, що розраховують на особливу поблажливість та увагу.
67. Зазвичай після робочого дня у мене не вистачає сил займатися домашніми справами.
68. Часто я підганяю час: швидше б закінчився робочий день.
69. Стан, прохання, потреби партнерів зазвичай мене щиро хвилюють.
70. Працюючи з людьми, я зазвичай ніби ставлю екран, що захищає мене від чужих страждань та негативних емоцій.
71. Робота з людьми (з партнерами) дуже розчарувала мене.
72. Щоб відновити сили, я часто вживаю ліки.
73. Як правило, мій робочий день проходить спокійно і легко.
74. Мої вимоги до виконуваної роботи вищі, ніж те, чого я досягаю через певні обставини.
75. Моя кар’єра склалася вдало.
76. Я дуже нервую з приводу того, що пов’язано з роботою.
77. Деяких із своїх постійних партнерів я не хотів би бачити й чути.
78. Я схвалюю колег, які повністю присвячують себе людям (партнерам), нехтуючи власними інтересами.
79. Моя втома на роботі зазвичай мало або взагалі не відображається на спілкуванні з домашніми і друзями.
80. За можливості, я віддаю партнерові менше уваги, але так, щоб він цього не помітив.
81. Мене часто підводять нерви в спілкуванні з людьми на роботі.
82. До всього (майже до всього), що відбувається на роботі, я втратив зацікавленість, живе почуття.
83. Робота з людьми погано вплинула на мене як на фахівця – зробила знервованим, злим, притупила емоції.
84. Робота з людьми вочевидь підриває моє здоров’я.

БЛАНК ДЛЯ ВІДПОВІДЕЙ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ з/п** | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| **Відповідь**  **+ або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| **Відповідь + або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 |
| **Відповідь +або–** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 |
| **Відповідь + або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 |
| **Відповідь + або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 | 67 | 68 | 69 | 70 | 71 | 72 |
| **Відповідь + або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **№ з/п** | 73 | 74 | 75 | 76 | 77 | 78 | 79 | 80 | 81 | 82 | 83 | 84 |
| **Відповідь + або –** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Обробка та інтерпретація результатів**

Кожен варіант відповіді попередньо оцінений компетентними суддями тим чи іншим числом балів – зазначається в «ключі» поруч із номером судження в дужках. Це зроблено тому, що ознаки, які включені в симптом, мають різне значення для визначення його складності. Максимальну оцінку – 10 балів – отримала від суддів та ознака, яка є найбільш показовою для симптому.

Відповідно до «ключа» здійснюють такі підрахунки:

1. визначають суму балів окремо для кожного з 12 симптомів «вигорання»;
2. підраховують суму показників симптомів для кожного з 3-х компонентів формування «вигорання»;
3. знаходять підсумковий показник синдрому «емоційного вигорання» – сума показників за всіма 12 симптомами.

У «ключі» поряд із номерами суджень в дужках вказаний бал, встановлений експертами, який показує «вагу» даної ознаки симптому.

**«КЛЮЧ»**

***Перший компонент – «Напруження»***

1. Переживання психотравмуючих обставин:

+1(2),+13(3), +25(2), –37(3), +49(10), +61(5), –73(5)

1. Незадоволеність собою:

-2(3), +14(2), +26(2), –38(10), –50(5), +62(5), +74(3)

1. «Загнаність у кут»:

+3(10), +15(5), +27(2), +39(2),+51(5), +63(1), –75(5)

1. Тривога і депресія:

+4(2), +16(3), +28(5), +40(5), +52(10), +64(2), +76(3)

***Другий компонент – «Резистенція»***

1. Неадекватне вибіркове емоційне реагування:

+5(5), –17(3), +29(10), +41(2), +53(2), +65(3), +77(5)

2. Емоційно-моральна дезорієнтація:

+6(10), –18(3), +30(3), +42(5), +54(2), +66(2), –78(5)

3. Розширення сфери економії емоцій:

+7(2), +19(10), –31(2), +43(5), +55(3), +67(3), –79(5)

4. Редукція професійних обов’язків:

+8(5), +20(5), +32(2), –44(2), +56(3), +68(3), +80(10)

***Третій компонент – «Виснаження»***

1. Емоційний дефіцит:

+9(3), +21(2), +33(5), –45(5), +57(3), –69(10), +81(2)

2. Емоційне відчуження:

+10(2), +22(3), –34(2), +46(3), +58(5), +70(5), +82(10)

3. Особистісне відчуження (деперсоналізація):

+11(5), +23(3), +35(3), +47(5), +59(5), +71(2), +83(10)

4. Психосоматичні та психовегетативні порушення:

+12(3), +24(2), +36(5), +48(3), +60(2), +72(10), +84(5)

***Інтерпретація результатів***

Запропонована методика дає детальну картину синдрому «емоційного вигорання».

Насамперед, необхідно *звернути увагу на окремі симптоми.* Показник враженості кожного симптому знаходиться в межах від 0 до 30 балів:

0 – 9 балів – симптом не сформований;

10 – 15 балів – симптом знаходиться на стадії формування;

16 і більше балів – симптом сформований.

Симптоми з показниками 20 і більше балів є домінуючими у компоненті або у всьому синдромі «емоційного вигорання».

Методика дає можливість побачити провідні симптоми «вигорання». Суттєвим є те, до якого компоненту формування «емоційного вигорання» належать домінуючі симптоми і в якому компоненті їх найбільша кількість.

Подальший крок в інтерпретації результатів – *осмислення показників компонентів «вигорання» – «напруження», «резистенція» та «виснаження».*

У кожному з них оцінка можлива в межах від 0 до 120 балів. Однак зіставлення балів, отриманих для компонентів, не є правомірним, тому що не свідчить про їхню відносну роль або внесок у синдром. Справа в тому, що вимірювані в них явища істотно різні – реакція на зовнішні і внутрішні фактори, прийоми психологічного захисту, стан нервової системи. За кількісними показниками правомірно судити тільки про те, наскільки кожний компонент сформувався, який компонент сформувався більшою або меншою мірою:

* 36 і менше балів – компонент не сформований;
* 37-60 балів – компонент на стадії формування;
* 61 і більше балів – компонент сформований.

**ТЕСТ «СТІЙКІСТЬ ДО СТРЕСУ»**

Складається з 18 питань та вимірює рівень стійкості до стресу (низький, середній, високий).

***Інструкція для учасників опитування:***

Вам пропонується тест, який дозволить Вам дати самооцінку стійкості до стресу. Результат буде об’єктивнішим, якщо Ваші відповіді будуть якомога щирішими.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Запитання | Рідко | Іноді | Часто |
| 1. | Я думаю, що мене недооцінюють у колективі | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Я намагаюся працювати, навіть якщо буваю не цілком здоровим | 1 | 2 | 3 |
| 3. | Я постійно переживаю за якість своєї роботи | 1 | 2 | 3 |
| 4. | Я буваю налаштованим агресивно | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Я не терплю критики на свою адресу | 1 | 2 | 3 |
| 6. | Я буваю роздратованим | 1 | 2 | 3 |
| 7. | Я стараюся стати лідером там, де це можливо | 1 | 2 | 3 |
| 8. | Мене вважають людиною наполегливою і напористою | 1 | 2 | 3 |
| 9. | Я страждаю на безсоння | 1 | 2 | 3 |
| 10 | Своїм недругам я можу дати відсіч | 1 | 2 | 3 |
| 11. | Я емоційно і хворобливо переживаю неприємності | 1 | 2 | 3 |
| 12. | У мене бракує часу для відпочинку | 1 | 2 | 3 |
| 13. | У мене виникають конфліктні ситуації | 1 | 2 | 3 |
| 14. | Мені бракує влади, щоб реалізувати себе | 1 | 2 | 3 |
| 15. | Мені бракує часу, щоб зайнятися улюбленою справою | 1 | 2 | 3 |
| 16. | Я все роблю швидко | 1 | 2 | 3 |
| 17. | Я відчуваю острах, що втрачу роботу (не вступлю до інституту) | 1 | 2 | 3 |
| 18. | Я дію гарячково, а потім переживаю за свої справи та вчинки | 1 | 2 | 3 |

|  |  |
| --- | --- |
| Сумарне число балів | Рівень Вашої стійкості до стресу |
| 43-54 | низький |
| 31-42 | середній |
| 18-30 | високий |

**ШКАЛА САМООЦІНКИ ДЕПРЕСІЇ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Твердження | Так(+)  Ні (-) |
| 1 | Я відчуваю постійний сум та пригніченість |  |
| 2 | Я гірше почуваю себе вранці і краще ввечері |  |
| 3 | Останнім часом я часто плачу |  |
| 4 | Мої думки працюють повільніше, ніж раніше |  |
| 5 | Я відчуваю, що став повільніший у рухах |  |
| 6 | Я не відчуваю насолоди від життя |  |
| 7 | У мене порушений сон |  |
| 8 | У мене сонливість протягом дня |  |
| 9 | Я помітно втратив вагу або навпаки – значно погладшав |  |
| 10 | У мне постійно відсутній апетит |  |
| 11 | Я часто безпричинно тривожуся |  |
| 12 | У мене періодично виникає серцебиття |  |
| 13 | Мене постійно турбують закрепи |  |
| 14 | Я відчуваю постійну безпричинну втому та виснаження |  |
| 15 | Я не бачу попереду нічого хорошого |  |
| 16 | Мені важко прийняти будь-яке рішення |  |
| 17 | Я не отримую задоволення від того, що раніше було мені приємним |  |
| 18 | Коло мого спілкування останнім часом значно обмежилося |  |
| 19 | У мене бувають думки про власну непотрібність, зайвість |  |
| 20 | Останнім часом я перестав цікавитися фільмами, книгами, музикою тощо |  |
| 21 | Мені стало все байдужим |  |
| 22 | Я відчуваю, що заважаю жити іншим |  |
| 23 | Я часто роздумую над сенсом життя |  |
| 24 | У мене є постійні проблеми з сексуальним життям |  |
| 25 | Я перестав дивитися телепередачі |  |
| 26 | У мене з’явилися незрозумілі неприємні відчуття у тілі |  |
| 27 | Відпочинок не приносить мені задоволення |  |
| 28 | У мене з’явилися непосидючість та нетерплячість, злість |  |
| 29 | Я почав дуже рано прокидатися |  |
| 30 | Мені важко зосередитися на чомусь |  |

При 7 та більше стверджувальних відповідях рекомендована консультація психолога / лікаря

**ШКАЛА САМООЦІНКИ ТРИВОГИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Твердження | Так(+)  Ні (-) |
| 1 | Я відчуваю нервозність та роздратування |  |
| 2 | У мене часто є відчуття внутрішнього тремтіння, ознобу |  |
| 3 | Я став надмірно лякливим |  |
| 4 | У мне виникають безпричинні раптові напади страху |  |
| 5 | Я часто відчуваю неприємні передчуття чогось поганого попереду |  |
| 6 | Я не отримую задоволення від життя так як це було раніше |  |
| 7 | У мене порушений сон |  |
| 8 | Я постійно відчуваю напругу в тілі, неможливість розслабитися |  |
| 9 | Через страхи я уникаю певних місць чи певної діяльності |  |
| 10 | У мене бувають часті головні болі незрозумілого характеру |  |
| 11 | Я часто переживаю через дрібниці |  |
| 12 | У мне періодично без причини виникає сильне серцебиття |  |
| 13 | Мені стало важко зосереджуватися на звичній для мене діяльності |  |
| 14 | Я став лякливим та постійно стурбованим |  |
| 15 | У мне з’явилась підвищена пітливість |  |
| 16 | Мені стало важко приймати будь-яке рішення |  |
| 17 | Я не можу розслабитися та повноцінно відпочити |  |
| 18 | У мене з’явилося ускладнене дихання, відчуття нехватки повітря |  |
| 19 | Я часто відчуваю то жар, то холод, без жодних на те причин |  |
| 20 | Мені важко зосередитися на тому, що я читаю, слухаю чи переглядаю |  |
| 21 | У мене поверхневий і чутливий сон |  |
| 22 | Я почав значно частіше відвідувати туалет |  |
| 23 | Я часто відчуваю якийсь дискомфорт у животі |  |
| 24 | У мене є проблеми з сексуальним життям |  |
| 25 | Я часто відчуваю «ком» у горлі |  |
| 26 | У мне часто з’являються незрозумілі неприємні відчуття в тілі |  |
| 27 | Моя вага останнім часом змінилася |  |
| 28 | У мене з’явилася непосидючість |  |
| 29 | Я постійно хвилююся та переживаю за рідних |  |
| 30 | Мені важко зосередитися на звичній діяльності |  |

При 7 та більше стверджувальних відповідях рекомендована консультація психолога / лікаря

**ШКАЛА САМООЦІНКИ ПРОЯВІВ ПТСР PCL-5**

Нижче вказані реакції, які іноді бувають після травматичного досвіду. Уважно прочитайте кожен пункт та виберіть відповідь, яка відображає, наскільки сильно вас турбувала зазначена проблема протягом останнього місяця.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Питання | Зовсім ні | Трохи | Помірно | Відчутно | Дуже |
| 1 | Повторювані, хвилюючі та небажані спогади стресового досвіду? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2 | Повторювані, хвилюючі сновидіння про стресовий досвід? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3 | Раптове відчуття або події, ніби стресовий досвід знову трапляється? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4 | Почуття засмученості, коли щось нагадує про стресовий досвід? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | Сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, пітливість)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6 | Уникання спогадів, думок або почуттів, пов’язаних із стресовим досвідом? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7 | Уникання зовнішніх стимулів (людей, предметів, місць...), які нагадують про стресовий досвід? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8 | Проблеми згадування важливих моментів стресового досвіду? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9 | Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ  (приміром, «я поганий», «зі мною щось не так», «нікому не можна довіряти», «світ — небезпечне місце»)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10 | Самозвинувачення або звинувачення інших щодо стресового досвіду, або того, що сталося після нього? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11 | Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини або сором? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12 | Втрата інтересу до тієї активності (діяльності), яка раніше приносила задоволення? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Відчуття віддаленості або відокремленості від інших? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Проблеми у переживанні позитивних емоцій (наприклад, незмога у відчутті радості або любові по відношенні до близької людини)? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15 | Роздратування, спалахи гніву, агресивна поведінка? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Те, що ви дуже ризикуєте, або робите речі, які можуть зашкодити? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Бути «на взводі» або «на сторожі»? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18 | Відчуття постійної напруги? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19 | Труднощі із зосередженістю? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20 | Проблеми із засинанням або нічні прокидання? | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| Загалом | |  | | | | |

Показником ПТСР є 33 або більше балів. Рекомендована консультація фахівця



