

## PCL-5

Інструкція : Нижче наведено список проблем, які люди іноді мають у відповідь на сильний стресовий досвід. Будь ласка, уважно прочитайте кожен пункт, а потім обведіть одну з цифр справа, щоб вказати, наскільки ви були стурбовані цією проблемою протягом останнього місяця.

№ п/п	Протягом останнього місяця як часто Вас турбували:	Анітрохи	Трохи	Помірно	Досить сильно	Дуже сильно
1	Повторювані, неприємні і небажані спогади про стресовий досвід	0	1	2	3	4
2	Повторювані, неприємні сні про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
3	Раптове відчуття або поведінка так, ніби стресовий досвід повторюється знову (так ніби Ви повернулись в минуле і знову це переживаєте)?	0	1	2	3	4
4	Сильне хвилювання, якщо щось Вам нагадувало про стресовий досвід?	0	1	2	3	4
5	Проявлялися сильні фізичні реакції, коли щось нагадувало Вам про стресовий досвід (наприклад, серцебиття, проблеми з диханням, пітливість)	0	1	2	3	4
6	Уникання спогадів, думок чи почуттів пов'язаних зі стресовим досвідом?	0	1	2	3	4
7	Уникання зовнішніх нагадувань про стресовий досвід (наприклад, людей, місць, розмов, діяльності, об'єктів чи ситуацій)?	0	1	2	3	4
8	Проблеми з пам'яттю стосовно важливих моментів стресового досвіду?	0	1	2	3	4
9	Сильні негативні переконання стосовно себе, стосовно інших людей чи світу (наприклад, такі думки як: я поганий, зі мною щось дуже погано, нікому не можна вірити, світ є дуже небезпечним)?	0	1	2	3	4
10	Звинувачення себе чи когось іншого в стресовому досвіді чи в тому, що відбулося після нього?	0	1	2	3	4
11	Переживання сильних почуттів таких як страх, жах, лють, вина, сором?	0	1	2	3	4
12	Втрата інтересу до діяльності, яка раніше Вам подобалась?	0	1	2	3	4
13	Почуття відстороненості чи відірваності від інших людей?	0	1	2	3	4
14	Проблеми з переживанням позитивних почуттів (наприклад, неможливість відчувати радість чи любов до близьких людей)?	0	1	2	3	4
15	Роздратування, спалахи гніву чи агресивна поведінка?	0	1	2	3	4
16	Ризикована поведінка чи діяльність, яка могла Вам завдати шкоди?	0	1	2	3	4
17	Стан настороженості, супер пильності, підозріливості?	0	1	2	3	4
18	Стан неспокою чи лякливості?	0	1	2	3	4
19	Проблеми з концентрацією?	0	1	2	3	4
20	Проблеми з засинанням чи сном?	0	1	2	3	4

PCL-5 (8/14/2013) Weathers, Litz, Keane, Palmieri, Marx, & Schnurr -- National Center for PTSD

### **Розшифровка результатів тесту PCL5 (дослідження наслідків травматичної події):**

Чим вищий ваш бал, тим більша ймовірність того, що ви страждаєте від ПТСР. Можливі бали варіюються від 17 до 85. Бали вище 44 вважаються ознакою можливого ПТСР