

**Контрольний перелік життєвих подій (LEC) та Контрольний перелік питань для оцінки  
ПТСР (PCL-5)**

## LEC-5

Нижче наведено деякі події, що іноді трапляються в нашому житті, завдаючи нам тяжких переживань та стресу. Для кожної такої події позначте галочкою одну чи дві клітинки в тому ж рядку праворуч, щоб підтвердити, що: (а) це сталося особисто з Вами; (b) Ви були свідком, як це сталося з кимось іншим; (c) Ви дізналися, що це сталося з Вашим близьким родичем чи другом; (d) Ви стикалися з цим по роботі (наприклад, як санітар, міліціонер, військовик чи співробітник інших підрозділів першої допомоги); (e) Ви не певні, чи це має відношення; або ж (f) це не має відношення до Вас.

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

<i>Подія</i>	<i>Сталося зі мною</i>	<i>Був свідком</i>	<i>Дізнався про це</i>	<i>По роботі</i>	<i>Не певен</i>	<i>Не стосується</i>
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 (напр., на Вас напали, завдали удару рукою, якимось предметом, ногою, шльопнули, побили)						
7. Збройний напад (напр., по Вас стріляли, поранили ножом тощо, погрожували ножом, 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 у зоні війни (як військовик або цивільна особа)						
11. Полон (напр., як наслідок викрадення або захоплення, як заручник чи військовополонений)						
12. Хвороба чи травма з погрозою для життя						
13. Тяжкі страждання						
14. Раптова насильницька смерть (напр., 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 обернувся для Вас тяжким стресом						

**ПРОСИМО ЗАПОВНИТИ ЧАСТИНУ 2 НА НАСТУПНІЙ СТОРІНЦІ**

## ЧАСТИНА 2:

А. Якщо Ви позначили ту чи іншу клітинку в рядку #17 ЧАСТИНИ 1, коротко опишіть подію, про яку Ви при цьому подумали: \_\_\_\_\_

В. Якщо Ви пережили більше, ніж одну подію з-поміж наведених у ЧАСТИНИ 1, подумайте, котру з них Ви вважаєте для себе *найгіршою*, що для цілей даного опитувальника означає ту, яка досі турбує Вас *найбільше*. Якщо Ви пережили тільки одну подію з-поміж наведених у ЧАСТИНИ 1, вважайте її найгіршою. Просимо відповісти на такі запитання про найгіршу подію (*позначте всі варіанти, які мають відношення*):

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

---

---

2. Як давно це сталося? \_\_\_\_\_ (*просимо дати приблизну оцінку, якщо не певні*)

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 по роботі (як санітар, міліціонер, військовик чи співробітник інших підрозділів першої допомоги)

\_\_\_ Інше (*просимо описати*):

4. Чи була при цьому загроза чиємусь життю?

\_\_\_ Так, моєму

\_\_\_ Так, життю іншої особи

\_\_\_ Ні

5. Чи був хтось серйозно травмований або загинув?

\_\_\_ Так, мене було серйозно травмовано

\_\_\_ Так, інша особа була серйозно травмована або загинула

\_\_\_ Ні

6. Чи мало місце при цьому сексуальне насильство? \_\_\_ Так \_\_\_ Ні

7. Якщо подія включала смерть близького родича або друга, чи було це наслідком якогось нещасного випадку чи насильства, або ж природних причин?

\_\_\_ Нещасного випадку чи насильства

\_\_\_ Природних причин

\_\_\_ Не підходить (подія не включала смерть близького родича або друга)

8. Скільки в цілому разів Ви пережили подібну подію, що була настільки ж або майже настільки ж великим стресом для Вас, що й найгірша подія?

\_\_\_ Тільки одного разу

\_\_\_ Більше, ніж раз (*просимо дати конкретну цифру або оцінку загальної кількості таких випадків* \_\_\_\_\_)

ПРОСИМО ЗАПОВНИТИ ЧАСТИНУ 3 НА НАСТУПНІЙ СТОРІНЦІ

ЧАСТИНА 3: Нижче наведено перелік проблем, з якими інколи стикаються люди внаслідок реакції на великий стрес). Пам'ятаючи про подію, яку Ви визначили як найгіршу для себе, прочитайте, будь ласка, кожний рядок і потім позначте одну з цифр праворуч, щоб показати, скільки разів названа в ньому проблема турбувала Вас протягом останнього місяця.

<i>За останній місяць, скільки разів Вас турбували такі речі:</i>	<i>Ніскільки</i>	<i>Трохи</i>	<i>Помірно</i>	<i>Досить сильно</i>	<i>Надзвичайно сильно</i>
1. Спогади про стресову подію, що повторюються, тривожать, є небажаними?	0	1	2	3	4
2. Сни про стресову подію, які тривожать, є небажаними?	0	1	2	3	4
3. Раптом Ви почувалися або діяли так, ніби стресова подія відбувається з Вами знову (ніби Ви «знову там» і переживаєте все наяву)?	0	1	2	3	4
4. Ви дуже розстроїлися, коли щось нагадало Вам про стресову подію?	0	1	2	3	4
5. Ви мали сильно виражену фізичну реакцію, коли щось нагадало Вам про стресову подію (напр., сильне серцебиття, було важко дихати, Ви спітніли)?	0	1	2	3	4
6. Ви уникали спогадів, думок чи почуттів, пов'язаних із стресовою подією?	0	1	2	3	4
7. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (напр., 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 світу в цілому (напр., Ви мали такі думки: я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна вірити, усюди небезпека)?	0	1	2	3	4
10. Ви звинувачували себе чи когось іншого за стресову подію або того, що сталося після неї?	0	1	2	3	4
11. Мали різко негативні почуття – страх, жах, гнів, почуття провини, сорому?	0	1	2	3	4
12. Втратили інтерес до тих занять, які раніше приносили Вам задоволення?	0	1	2	3	4
13. Відчували відчуженість, стіну між собою та іншими людьми?	0	1	2	3	4
14. Вам було важко отримувати позитивні емоції (напр., 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. Свідомо йшли на великий ризик, робили речі, які могли заподіяти Вам шкоди?	0	1	2	3	4
17. Перебували у стані «надмірної настороженості», пильності, обережності?	0	1	2	3	4
18. Нервово реагували, легко лякалися?	0	1	2	3	4
19. Вам було важко зосередитися?	0	1	2	3	4
20. Було важко заснути або залишатися у стані сну?	0	1	2	3	4

## Проведення та підрахування результатів тесту PCL-5

PCL-5 є методом самооцінки, заповнення опитувальника займає близько 5-10 хв. Інтерпретація PCL-5 є справою лікаря.

Підрахунок результатів PCL-5 можна здійснити різними способами:

- Підрахунок загальної важкості симптомів (від 0 до 80) можна зробити, склавши результати за всіма 20 пунктами.
- Підрахунок важкості груп симптомів за DSM-5 можна отримати, склавши результати для окремої групи – тобто групи В (рядки 1-5), групи С (рядки 6-7), групи D (рядки 8-14) та групи Е (рядки 15-20).
- Попередній діагноз ПТСР можна зробити, прийнявши, що оцінка 2 («Помірно»), або вища, є підтвердженням симптому, і далі дотримуючи правила діагностики за DSM-5, яке потребує, як мінімум: один рядок з групи В (питання 1-5), один з групи С (6-7), два рядки з групи D (8-14), два з групи Е (15-20).

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

Загалом, 38 очок для діагнозу ПТСР за PCL-5 виглядає слушним значенням як пропозиція до отримання подальших результатів психометрії.

### Картина динаміки

Справжній клінічний догляд вимагає моніторингу прогресу пацієнта збоку лікаря. Наразі визначається шкала змін для PCL-5. Очікується, що надійні та клінічно значущі результати динаміки будуть у тому ж діапазоні, що й використовувані для DSM IV (тобто 5-10 очок для поняття «надійна зміна» та 10-20 очок для «клінічно значуща зміна»).

### Література

Weathers, F.W., Litz, B.T., Keane, T.M., Palmieri, P.A., Marx, B.P., & Schnurr, P.P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)* (Контрольний перелік питань для класифікатора психічних розладів DSM-5 (PCL-5)) . Шкалу надано Національним центром з ПТСР на сайті [www.ptsd.va.gov](http://www.ptsd.va.gov).