

## Перелік життєвих подій

### Life Events Checklist for DSM-5 (LEC-5)

**Опис методики.** Самозвіт, спрямований на визначення потенційно травматичних подій у житті респондента (F.W.Weathers, D.D.Blake, P.P.Schnurr, D.G.Kaloupek, B.P.Marx, T.M.Keane, 2013) [21].

Існують три форми анкети: стандартний самозвіт, для визначення подій, що відбулися; розширений самозвіт – для визначення найгіршої травматичної події, якщо їх у респондента було декілька; інтерв'ю – для оцінки Критерію А DSM-V.

Використовується як для оцінки загальної кількості потенційно травматичних подій у житті людини, так і для кращого визначення проблем респондента, окреслених у методиці CAPS.

Анкета містить 16 категорій потенційно психотравматичних подій і пунктів, де респондент може самостійно описати найбільш значущу психотравматичну подію у своєму житті.

Потенційно психотравматичними подіями вважаються: природне лихо, пожежа/вибух, нещасний випадок на роботі чи вдома, отруєння токсичними речовинами, збройний напад, зґвалтування/примус до сексу, бойовий досвід, позбавлення волі, хвороба, травма, сильний біль, раптова насильницька чи випадкова смерть близької людини, матеріальна та фізична шкода, заподіяна іншими людьми.

На кожен пункт анкети респондент обирає один із варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.

Окремо підсумовуються події, які сталися з респондентом, події, свідком яких він був і події, які сталися з його близькими та друзями.

### Перелік життєвих подій (стандартна форма)

| <b>Інструкція:</b> Вам пропонується перелік подій, які можуть статися у житті кожної людини. Згадайте усе своє життя та для кожної події оберіть один або декілька варіантів відповідей: подія трапилась зі мною, я був свідком події, це сталося з моїм родичем або другом, це частина моєї роботи, складно відповісти, мене це не стосується.Подія | подія трапилась зі мною | я був свідком події | це сталося з моїм родичем або другом | це частина моєї роботи | складно відповісти | мене це не стосується |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------------|--------------------------------------|------------------------|--------------------|-----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                         |                     |                                      |                        |                    |                       |
| 1. Природне лихо (повінь, ураган, землетрус)                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                         |                     |                                      |                        |                    |                       |
| 2. Пожежа або вибух                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                         |                     |                                      |                        |                    |                       |

|                                                                    |  |  |  |  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------|--|--|--|--|--|--|
| 3. Транспортна аварія (ДТП, авіакатастрофа, аварія потягу)         |  |  |  |  |  |  |
| 4. Нещасний випадок на роботі чи вдома                             |  |  |  |  |  |  |
| 5. Отруєння токсичними речовинами (у тому числі й радіацією)       |  |  |  |  |  |  |
| 6. Фізичний напад (побиття, вбивство)                              |  |  |  |  |  |  |
| 7. Напад зі зброєю (погрози ножем, пістолетом, вибухівкою)         |  |  |  |  |  |  |
| 8. Сексуальне насильство (зґвалтування, спроба зґвалтування)       |  |  |  |  |  |  |
| 9. Інший неприємний сексуальний досвід                             |  |  |  |  |  |  |
| 10. Участь у бойових діях                                          |  |  |  |  |  |  |
| 11. Позбавлення волі                                               |  |  |  |  |  |  |
| 12. Життєво небезпечна хвороба або травма                          |  |  |  |  |  |  |
| 13. Важкі людські страждання                                       |  |  |  |  |  |  |
| 14. Раптова насильницька смерть (наприклад, вбивство, самогубство) |  |  |  |  |  |  |
| 15. Раптова смерть в результаті нещасного випадку                  |  |  |  |  |  |  |
| 16. Травми чи вбивство Вами іншої людини                           |  |  |  |  |  |  |
| 17. Інша стресова подія                                            |  |  |  |  |  |  |

### Перелік життєвих подій (LEC-5 інтерв'ю)

**Інструкція.** Зараз я задам Вам декілька питань стосовно заповненої Вами анкети про стресові події Вашого життя. Але перед цим хочу уточнити деякі аспекти Вашого виховання у батьківській родині.

Хто виховував Вас? \_\_\_\_\_

Що особливо запам'яталося з дитинства? \_\_\_\_\_

Опишіть найкращу подію свого дитинства \_\_\_\_\_

Опишіть найгіршу подію свого дитинства \_\_\_\_\_

Якими були Ваші стосунки:

З матір'ю \_\_\_\_\_

З батьком \_\_\_\_\_

З братами/сестрами \_\_\_\_\_

Іншими членами сім'ї (з ким саме) \_\_\_\_\_

Як жили Ваші батьки?

(Кричали один на одного / Були бійки між ними / Були випадки насильства)

Як підтримувалася дисципліна в сім'ї? (Хто був головним у сім'ї? У чому полягала дисципліна сім'ї?) \_\_\_\_\_

Чи відчували Ви колись холодне, байдуже, неемоційне ставлення до себе з боку батьків?

Ні / Так (Від кого саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було?)

Чи відчували Ви себе покинутим, знехтуваним батьками? Ні / Так

(Ким саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Вас колись несправедливо критикували, казали, що Ви ні на що не здатний?

Ні / Так

(Хто саме? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи доводилося Вам переживати сильний сором або приниження? Ні / Так

(Хто змушував це переживати? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

Чи були Ви у дитинстві безпритульним або залишеним напризволяще (на самоті тривалий час, без їжі або без житла?) Ні / Так

(Хто став причиною цього? Як це проявлялося? Скільки років Вам було? Як часто це траплялось?)

**Оцініть важкість емоційного насильства:**

(1 – не було; 2 – мінімальне; 3 – значне; 4 – сильно виражене)