



## Шкала диссоциации — DES

Название на русском языке: Шкала диссоциации

Оригинальное название: Dissociative Experience Scale

Источник: Тарабрина, Н. В. Психология посттравматического стресса: теория и практика / Н. В. Тарабрина. – Москва, 2009. – 304 с. – ISBN 978-5-9270-0143-9. – EDN QCTEKX.

Опросник представляет собой 28-пунктовый самоотчет для выделения и оценки выраженности диссоциативной симптоматики, включая пограничный уровень психопатологических расстройств.

После разъяснения инструкции пациента просят самостоятельно ответить на серию вопросов, обводя кружком цифру, которая соответствует тому, как часто описанное в утверждении происходит в его жизни.

Общее значение шкалы подсчитывается как среднее арифметическое значение результатов по всем пунктам, трактовка степени нарушений соответствует процентному количественному определителю МКФ.

Шкала диссоциации:

Вам предлагается серия вопросов о некоторых ситуациях и переживаниях из повседневной жизни. Нас интересует, как часто это происходило с Вами. Ответы должны относиться только к тем ситуациям и переживаниям, когда Вы не находились под влиянием алкоголя или наркотиков. Прочитайте вопрос и обведите кружком цифру, которая соответствует тому, как часто это происходит с Вами (в процентном отношении): если никогда не происходит, обведите 0%, происходит постоянно - 100%, происходит периодически – выберите соответствующее значение.

№	БЫВАЕТ ТАК, ЧТО НЕКОТОРЫЕ ЛЮДИ ... С НЕКОТОРЫМИ ЛЮДЬМИ СЛУЧАЕТСЯ, ЧТО...	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
1	... во время поездки на метро, автобусе, другом виде транспорта или на автомашине неожиданно осознают, что не помнят того, что с ними происходило в это время или в какую-то часть этого времени	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
2	... слушая кого-то, вдруг осознают, что	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

	не слышали всего или части того, что было сказано											
3	... находясь в каком-то месте, не могут вспомнить, как они туда попали	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
4	... обнаруживают себя одетыми в одежду, о которой не могут вспомнить, как и когда они ее надевали	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
5	... находят среди своих вещей новую и не помнят, как и когда они ее покупали	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
6	... иногда к ним обращаются незнакомые люди, называя их при этом другим именем и утверждая, что встречали их раньше	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
7	... испытывают такое чувство, как будто бы они стоят рядом с собой или наблюдают себя со стороны как другого человека	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
8	... им говорят, что они иногда не узнают друзей или членов своей семьи	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
9	... забывают некоторые важные события своей жизни, (например, свадьбу или окончание учебного заведения)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
10	... их обвиняли во лжи, а им казалось, что они говорили правду	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
11	... глядя в зеркало, они не узнают себя	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
12	... испытывают чувство нереальности	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

	окружающих их людей и предметов, а может быть, и всего окружающего их мира											
13	... испытывают ощущение, что их тело им не принадлежит	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
14	... иногда переживают какое-то событие (или ситуацию) из своего прошлого так, как будто оно опять происходит с ними в настоящее время	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
15	... они испытывают чувство сомнения в том, действительно ли происходили какие-то события в их жизни или эти события только пригрезились им	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
16	... находясь в знакомом и привычном для них месте, вдруг ощущают, что они здесь впервые и это место им незнакомо	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
17	... их настолько поглощает содержание кинофильма или телепередачи, что они уже не замечают ничего, что происходит вокруг них	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
18	... фантазия или мечта кажется им реальностью	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
19	... иногда они не замечают физической боли	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
20	... иногда они сидят, уставившись в пространство, ни о чем при этом не думая и не замечая времен	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
21	... находясь в одиночестве,	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

	иногда замечают, что громко разговаривают сами с собой											
22	... ведут себя в двух похожих ситуациях настолько по-разному, что у них возникает ощущение будто они— два разных человека	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
23	... иногда им вдруг становится легко действовать в тех ситуациях (например, общение, работа, спорт и т. д.), которые обычно вызывают у них затруднения	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
24	... иногда они вдруг не могут вспомнить, действительно ли они сделали что-то или только подумали о том, что это нужно сделать (например, не помнят, действительно ли они только что опустили письмо в почтовый ящик или только подумали об этом)	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
25	... вдруг обнаруживают, что они совершили какой-то поступок, и не помнят, как это случилось	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
26	... иногда находят собственные записи, заметки или рисунки, о которых не помнят, чтобы они их делали	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
27	... иногда слышат посторонние голоса внутри своей головы, которые говорят им, что делать, и	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

	комментируют их поступки											
28	...иногда ощущают, что смотрят на мир как бы сквозь туман или дымку, так что предметы кажутся им далекими или неясными	0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%

