



## Шкала оценки влияния травматического события – ШОВТС

Название на русском языке: Шкала оценки влияния травматического события

Оригинальное название: Impact of Event Scale-R

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

Методика представляет собой 22-пунктовый самоотчет (опросник), предназначенный для выявления признаков посттравматического стресса в текущем эмоциональном состоянии (вторжение, избегание, физиологическое возбуждение) у лиц, перенесших боевой стресс.

После разъяснения инструкции пациента просят оценить, в какой в какой степени он испытывал описанные в пунктах опросника чувства по поводу его участия в боевых действиях, обведя кружком цифру, соответствующую частоте переживаний в течение последних 7 дней, включая день исследования.

Каждый пункт оценивается как «никогда» (0 баллов), «редко» (1 балл), «иногда» (3 балла) или «часто» (5 баллов). Все пункты имеют прямое значение, значение шкалы подсчитывается простым суммированием ответов пунктов. Ключ для обработки представлен ниже:

Субшкала «вторжение»: сумма баллов пунктов 1, 2, 3, 6, 9, 16, 20.

Субшкала «избегание»: сумма баллов пунктов 5, 7, 8, 11, 12, 13, 17, 22.

Субшкала «физиологическое возбуждение»: сумма баллов пунктов 4, 10, 14, 15, 18, 19, 21.

Степень выраженности признаков посттравматического стресса предлагается интерпретировать в соотношении с определителем МКФ, пользуясь представленной ниже таблицей:

Методика	МКФ (баллы)				
	0	1	2	3	4
	нет проблем 0-4%	легкие проблемы 5-24%	умеренные проблемы 25-49%	тяжелые проблемы 50-95%	абсолютные проблемы 96-100%
Шкала оценки влияния травматического события	0 -4	5 -26	27 - 54	55 - 105	106 -110

### Инструкция:

Ниже приведены описания переживаний людей, которые перенесли тяжелые стрессовые ситуации. Оцените, в какой степени Вы испытывали такие чувства по поводу Вашего участия в боевых действиях? Для этого выберите и обведите кружком цифру, соответствующую тому, как часто Вы испытывали подобное переживание в течение **последних 7 дней**, включая сегодняшний.

№	УТВЕРЖДЕНИЕ	НИКОГДА	РЕДКО	ИНОГДА	ЧАСТО
1	Любое напоминание об этом событии (ситуации) заставляло меня заново переживать все случившееся	0	1	3	5
2	Я не мог спокойно спать по ночам	0	1	3	5
3	Некоторые вещи заставляли меня все время думать о том, что со мной случилось	0	1	3	5
4	Я чувствовал постоянное раздражение и гнев	0	1	3	5
5	Я не позволял себе расстраиваться, когда я думал об этом событии или что-то напоминало мне о нем	0	1	3	5
6	Я думал о случившемся против своей воли	0	1	3	5
7	Мне казалось, что всего случившегося со мной как будто не было на самом деле или все, что тогда происходило, было нереальным	0	1	3	5
8	Я старался избегать всего, что могло бы мне напомнить о случившемся	0	1	3	5
9	Отдельные картины случившегося внезапно возникали в сознании	0	1	3	5
10	Я был все время напряжен и сильно вздрагивал, если что-то внезапно пугало меня	0	1	3	5
11	Я старался не думать о случившемся	0	1	3	5
12	Я понимал, что меня до сих пор буквально переполняют тяжелые переживания по поводу того, что случилось, но ничего не делал, чтобы их избежать	0	1	3	5
13	Я чувствовал что-то вроде оцепенения, и все мои переживания по поводу случившегося были как будто парализованы	0	1	3	5
14	Я вдруг замечал, что действую или чувствую себя так, как будто бы все еще нахожусь в той ситуации	0	1	3	5
15	Мне было трудно заснуть	0	1	3	5
16	Меня буквально захлестывали непереносимо тяжелые переживания, связанные с той ситуацией	0	1	3	5
17	Я старался вытеснить случившееся из памяти	0	1	3	5
18	Мне было трудно сосредоточить внимание на чем-либо	0	1	3	5
19	Когда что-то напоминало мне о случившемся, я испытывал неприятные физические ощущения — потел, дыхание сбивалось, начинало тошнить, учащался пульс и т. п.	0	1	3	5

20	Мне снились тяжелые сны о том, что со мной случилось	0	1	3	5
21	Я был постоянно насторожен и все время ожидал, что случится что-то плохое	0	1	3	5
22	Я старался ни с кем не говорить о случившемся	0	1	3	5

