

Что я думаю и чувствую после того, как пережил (а) травмирующее событие

Мы хотели бы узнать, какие мысли и чувства у вас возникают после пережитого вами травмирующего события. Ниже приведен список утверждений. Пожалуйста, прочтите каждое утверждение внимательно и ответьте, насколько вы **согласны** или **не согласны** с каждым пунктом, поставив галочку в соответствующей скобке напротив. Люди реагируют на пугающие события по-разному. Здесь нет правильных или неправильных ответов на эти утверждения.

		<i>Не согласен (а) вообще</i>	<i>Не согласен (а) в меньшей степени</i>	<i>Согласен (а) в меньшей степени</i>	<i>Согласен (а) полностью</i>
1.	Мне может причинить боль кто угодно.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
2.	Меня может подвести каждый.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
3.	Я трус (трусиха).	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
4.	Мои реакции после травмирующего события означают, что я изменился (ась) в худшую сторону.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
5.	Я не доверяю людям.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
6.	Мои реакции после травмирующего события говорят о том, что что-то серьезно плохое происходит со мной.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
7.	Я чувствую себя нехорошо.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
8.	То, что я не в состоянии преодолеть все мои страхи, означает, что я неудачник (ца).	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
9.	Мелочи меня расстраивают.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
10.	Я не могу справиться, когда ситуации становятся жёсткими.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
11.	Я не могу остановить плохие вещи, которые со мной происходят.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
12.	Мне нужно всё время остерегаться опасности.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
13.	Мои реакции после травмирующего события свидетельствуют о том, что я никогда не забуду об этом.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
14.	Обычно я был(а) счастливым человеком, но сейчас я всегда грустный (ая).	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
15.	Плохие вещи происходят всегда.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
16.	Я никогда не смогу вновь переживать нормальные чувства.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
17.	Я боюсь, что могу стать настолько злым (злой), что смогу сломать что-то либо обидеть кого-то.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
18.	Жизнь несправедлива.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
19.	Моя жизнь разрушилась травмирующим событием.	[ ]	[ ]	[ ]	[ ]
20.	Я чувствую, что я стал (а) другим				

	человеком после травмирующего события.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Мои реакции после травмирующего события показывают, что я, должно быть, схожу с ума.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Ничего хорошее не может со мной больше произойти.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Произойдёт что-то страшное, если я не буду контролировать свои мысли о травмирующем событии.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Травмирующее событие изменило меня навсегда.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Я должен (на) быть очень осторожен (а), потому что может произойти что-то плохое.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Подсчёт баллов:

1. Компонент «Тревожное и неизменное изменение»  
13 пунктов: 4, 6, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 20, 21, 22, 23, 24.
2. Компонент «Бессильный человек в страшном мире»  
12 пунктов: 1, 2, 3, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 15, 18, 25

Translated by Anastasia Efimenko