

Опитувальник для дослідження психотравмуючої події (В.Г. Панок)

У своєму житті кожен із нас потрапляє в конфліктні ситуації, зазнає насильства. Ці події залишаються в пам'яті та впливають на подальше життя. Зараз Ви ознайомитеся з низкою таких ситуацій. Просимо Вас відзначити на аркуші відповідей ті ситуації, які траплялися у Вашому житті й найбільше запам'яталися. Ви послідовно переглядаєте своє життя, намагаючись відшукати в ньому те, що Вас досі непокоїть, хвилює, тривожить.

1. Війна
2. Полон (у випадку участі в локальній війні).
3. Перебування в концтаборі (у період війни).
4. Розстріл („Я бачив, я пережив...”).
5. Поховання живого (братська могила, печера під уламками – у випадку землетрусу).
6. Арешт.
7. Бійка (насильство, приниження, фізична травма).
8. Загроза вбивства (пограбування, помста тощо).
9. Наявність сексуального зв'язку (або загроза цього зв'язку) між близькими родичами (батьком і дочкою, матір'ю і сином, братом і сестрою тощо).
10. Тюремне ув'язнення.
11. Табірна зона (праця, відбування терміну покарання тощо).
12. Згвалтування представником такої самої статі.
13. Напад натовпу („Я бачив, я пережив...”).
14. Сварки між батьками, свідком яких я був.
15. Пияцтво батька.
16. Пияцтво матері.
17. У моїй сім'ї був (була) небажаною дитиною.
18. Згвалтування представником протилежної статі.
19. Неприязнь із боку близьких родичів (батька, матері, брата, сестри, бабусі, дідуся).
20. Відчуження у стосунках із чоловіком (дружиною), так звана „холодна війна”.
21. Виховання в дитячому будинку, оскільки батьки не захотіли забирати мене з пологового будинку.
22. Виховання в дитячому будинку.
23. Сексуальний контакт у групі (гомогенний чи гетерогенний).
24. Рекет.
25. Батьки мене третирували, принижували, тримали в страху, суворо карали, навіть за незначні провини.
26. Батьки казали мені, що я нічого не вартий, нічого не можу, не вмію, ні на що не здатний у житті.
27. Мої батьки повсякчас контролювали мене, надто опікувалися мною, дошкуляли повчаннями. Часто вони говорили....(згадайте, будь ласка, буквально, що та як вони говорили).
28. Мої батьки віддавали перевагу тілесним покаранням як головним виховним заходам.
29. Коли батьки мене карали, то били по чому попадало.
30. Батьки говорили мені, що дуже шкодують, що народився хлопчик, а не дівчинка (дівчинка, а не хлопчик).

31. У дитинстві мої батьки не звертали на мене уваги.
32. Інше... (Ви можете записати на аркуші відповідей якусь подію, що сталася у Вашому житті, але Ви не змогли знайти її у цьому переліку).

Опишіть, будь ласка, в аркуші відповідей подію, яка була найнеприємнішою для Вас

1. Опишіть, будь ласка, як ця подія змінила Вас, Ваше здоров'я, ставлення до людей, Ваше життя загалом.
2. Чи цей випадок трапився впродовж останніх 12 місяців?
 - так;
 - ні.
3. Скільки місяців тому трапився цей випадок?
4. Наскільки ви були налякані?
 - зовсім не наляканий;
 - трохи;
 - сильно;
 - дуже сильно;
 - наляканий до смерті;
5. Чи Ви й досі пам'ятаєте цей випадок?
 - так;
 - ні.
6. Чи сняться Вам нічні кошмари про це?
 - так;
 - ні.
7. Як часто Ви повертаєтеся подумки до цього випадку?
 - практично ніколи;
 - нечасто;
 - час від часу;
 - часто;
 - дуже часто.
8. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, виводять Вас із рівноваги?
 - так;
 - ні.
9. Чи речі, що нагадують Вам про цю подію, змушують серце битися частіше?
 - так;
 - ні.
12. Чи уникаєте Ви речей, що нагадують про це?
 - так;
 - ні.
13. Чи уникаєте Ви місця або району, де це трапилося?
 - так;
 - ні.
14. Чи дуже хвилює Вас те, що це може трапитися знову?
 - так;
 - ні.
15. Чи ізолювали Ви себе від сім'ї або друзів?
 - так;
 - ні.

16. Чи маєте Ви проблеми зі сном після цього випадку?

- так;
- ні.

17. Чи частіше у Вас погіршується настрій?

- так;
- ні.

18. Чи тепер складніше утримувати увагу в класі, на роботі?

- так;
- ні.

19. Чи постійно Ви зосереджені на своєму минулому?

- так;
- ні.