

## Миссисипская шкала (гражданский вариант)

Имя клиента // пациента

Дата

**ИНСТРУКЦИЯ.** Ниже приводятся утверждения, в которых обобщен разнообразный опыт людей, переживших тяжелые, экстремальные события и ситуации. Под каждым утверждением дается шкала от 1 до 5. Обведите кружком выбранный вами номер ответа, лучше всего описывающий ваши чувства. Если у вас возникнут вопросы, обратитесь за разъяснением к экспериментатору.

1. В прошлом у меня было больше близких друзей, чем сейчас

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

2. У меня нет чувства вины за все то, что я делал в прошлом

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

3. Если кто-то выведет меня из терпения, то, вероятнее всего, я несдержусь (применю физическую силу)

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

4. Если случается что-то, напоминающее мне о прошлом, это выводит меня из равновесия и причиняет мне боль.

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

5. Люди, которые очень хорошо меня знают, боятся меня

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

6. Я способен вступать в эмоционально-близкие отношения с другими людьми

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

7. Мне снятся по ночам кошмары о том, что было со мной реально в прошлом

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

8. Когда я думаю о некоторых вещах, которые я делал в прошлом, мне просто не хочется жить

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

9. Внешне я выгляжу бесчувственным

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

# ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

10. Последнее время я чувствую, что хочу покончить с собой

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

11. Я хорошо засыпаю, нормально сплю и просыпаюсь только тогда, когда нужно вставать

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

12. Я все время задаю себе вопрос, почему я еще жив, в то время как другие уже умерли

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

13. В определенных ситуациях я чувствую себя так, как-будто я вернулся в прошлое

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

14. Мои сны нас только реальны, что я просыпаюсь в холодном поту изаставляю себя больше не спать

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

15. Я чувствую, что больше не могу

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

16. Вещи, которые вызывают у других людей смех или слезы, меня нетрогают

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

17. Меня по-прежнему радуют те же вещи, что и раньше

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

18. Мои фантазии реалистичны и вызывают страх

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

19. Я обнаружил, что мне работать не трудно

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

20. Мне трудно сосредоточиться

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

# ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

21. Я беспричинно плачу

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

22. Мне нравится быть в обществе других людей

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

23. Меня пугают мои стремления и желания

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

24. Я легко засыпаю

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

25. От неожиданного шума я сильно вздрагиваю

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

26. Никто, даже члены моей семьи, не понимают, что я чувствую

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

27. Я легкий, спокойный, уравновешенный человек

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

28. Я чувствую, что о каких-то вещах, которые я делал в прошлом, я никогда не смогу рассказать кому-либо, потому что этого никому не понять

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

29. Временами я употребляю алкоголь (наркотики или снотворные), чтобы помочь себе заснуть или забыть о тех вещах, которые случались со мной в прошлом

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

30. Я не испытываю дискомфорта, когда нахожусь в толпе

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

31. Я теряю самообладание и взрываюсь из-за мелочей

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

32. Я боюсь засыпать

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

# ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

33. Я пытаюсь избегать всего, что могло бы напомнить мне о том, что происходило со мной в прошлом

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

34. Моя память так же хороша, как и раньше

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

35. Я испытываю трудности в проявлении своих чувств, даже по отношению к близким людям

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

36. Временами я вдруг веду себя или чувствую так, как будто то, что было со мной в прошлом, происходит снова

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

37. Я не могу вспомнить некоторые важные вещи, которые произошли со мной в прошлом

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

38. Я очень бдителен и насторожен большую часть времени

|                         |                   |                                    |            |                       |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|
| 1<br>совершенно неверно | 2<br>иногда верно | 3<br>до некоторой степени<br>верно | 4<br>верно | 5<br>совершенно верно |
|-------------------------|-------------------|------------------------------------|------------|-----------------------|

39. Если случается что-нибудь, напоминающее мне о прошлом, меня охватывает такая тревога или паника, что у меня начинается сильное сердцебиение и перехватывает дыхание; я весь дрожу и покрываюсь потом; у меня кружится голова, появляются «мурашки», и я почти теряю сознание

|              |            |             |            |             |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|
| 1<br>никогда | 2<br>редко | 3<br>иногда | 4<br>часто | 5<br>всегда |
|--------------|------------|-------------|------------|-------------|

# ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Ключи к обработке

Сумма баллов по пунктам с прямой шкалой ( $\Sigma 1$ ): 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16, 18, 20, 21, 23, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 35, 36, 36, 37, 38, 39.

Сумма баллов по пунктам с обратной шкалой ( $\Sigma 2$ ): 2, 6, 11, 11, 17, 19, 22, 24, 27, 30, 34

Общий балл:  $\Sigma 1 + \Sigma 2$