

## Шкала диссоциации Dissociation Experience Scale (DES)

Имя \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_ Пол \_\_\_\_

Образование (нужное подчеркнуть): школа, колледж, неоконченное высшее, высшее

Вид деятельности (нужное подчеркнуть): студент, работаю

Дата \_\_\_\_\_

### ИНСТРУКЦИЯ

Вам предлагается серия вопросов о некоторых ситуациях и переживаниях из повседневной жизни. Нас интересует, как часто это происходило с Вами.

Помните, что ваши ответы должны относиться только к тем ситуациям и переживаниям, когда Вы не находились под влиянием алкоголя или наркотиков. При ответе на вопрос определите, пожалуйста, в какой степени описанное в нем переживание (или ситуация) происходило лично с Вами, и обведите кружком ту цифру, которая соответствует тому, как часто, в процентном отношении, Вам доводилось испытывать данное переживание или попадать в такую ситуацию.

## ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

Бывает так, что некоторые люди (с некоторыми людьми случается, что)...

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 не слышали всего или части того, что было сказано.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

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%

## ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

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 окружающих их людей и предметов, а может быть, и всего окружающего их мира.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

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 пригрезались 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%

## ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

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 времени.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

21) ...находясь в одиночестве, иногда замечают, что громко разговаривают сами с собой.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

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%

## ПСИХОТЕРАПИЯ И ПРИВЯЗАННОСТЬ

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 комментируют их поступки.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%

28) ...иногда ощущают, что Они смотрят на мир как бы сквозь туман или дымку, так что предметы и люди кажутся им далекими или не ясными.

0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%