Інструкції: Нижче наведено список проблем, які іноді виникають у людей у ​​відповідь на дуже стресовий досвід. Будь ласка, уважно прочитайте кожну проблему, а потім обведіть одну з цифр праворуч, щоб вказати, наскільки ця проблема вас турбувала протягом останнього місяця.

За останній місяць, наскільки Вас турбували такі речі:

|  | Ніскільки | Трохи | Помірно | Досить сильно | Надзвичай-но сильно |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Спогади про стресову подію, що повторюються, тривожать, є небажаними?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Сни про стресову подію, які тривожать, є небажаними?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Раптом Ви почувалися або діяли так, ніби стресова подія відбувається з Вами знову (ніби Ви «знову там» і переживаєте все наяву)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви дуже засмутилися, коли щось нагадало Вам про стресову подію?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви мали сильно виражену фізичну реакцію, коли щось нагадало Вам про стресову подію (напр., сильне серцебиття, було важко дихати, Ви спітніли)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви уникали спогадів, думок чи почуттів, пов’язаних із стресовою подією?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви уникали зовнішніх нагадувань про стресову подію (напр., людей, місць, розмов, дій, предметів, ситуацій)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам було важко пригадати важливі епізоди стресової події?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви різко негативно ставилися до себе, інших людей або світу в цілому (напр., Ви мали такі думки: я поганий, зі мною щось серйозно не так, нікому не можна вірити, усюди небезпека)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Ви звинувачували себе чи когось іншого за стресову подію або того, що сталося після неї?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Мали різко негативні почуття – страх, жах, гнів, почуття провини, сорому (по відношенню до себе чи інших)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Втратили інтерес до тих занять, які раніше приносили Вам задоволення?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Відчували відчуженість, стіну між собою та іншими людьми?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам було важко отримувати позитивні емоції (напр., радіти за своїх близьких, відчувати до них любов)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Роздратована поведінка, вибухи гніву, агресивні дії (у Вас самих)?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Часто йшли на ризик, робили речі, які могли заподіяти Вам шкоди?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Перебували у стані «надмірної настороженості», пильності, напруженого очікування?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Нервово реагували, легко лякалися?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Вам було важко зосередитися?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. Було важко заснути або залишатися у стані сну?
 | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 |

Interpretation of the PCL-5 should be made by a clinician. The PCL-5 can be scored in different ways:

* A total symptom severity score (range - 0-80) can be obtained by summing the scores for each of the 20 items.
* *DSM-5* symptom cluster severity scores can be obtained by summing the scores for the items within a given cluster, i.e., cluster B (items 1-5), cluster C (items 6-7), cluster D (items 8-14), and cluster E (items 15-20).
* A provisional PTSD diagnosis can be made by treating each item rated as 2 = "Moderately" or higher as a symptom endorsed, then following the *DSM-5* diagnostic rule which requires at least: 1 B item (questions 1-5), 1 C item (questions 6-7), 2 D items (questions 8-14), 2 E items (questions 15-20).
* Initial research suggests that a PCL-5 cutoff score between 31-33 is indicative of probable PTSD across samples. However, additional research is needed. Further, because the population and the purpose of the screening may warrant different cutoff scores, users are encouraged to consider both of these factors when choosing a cutoff score.

Інтерпретацію PCL-5 має проводити лікар-клініцист. PCL-5 можна оцінити різними способами:

* Загальну оцінку тяжкості симптомів (діапазон - 0-80) можна отримати шляхом підсумовування балів для кожного з 20 пунктів.
* Оцінки кластерної тяжкості симптомів DSM-5 можна отримати шляхом підсумовування балів для пунктів у певному кластері, тобто кластер B (пункти 1-5), кластер C (пункти 6-7), кластер D (пункти 8-14), та кластер Е (пункти 15-20).
* Попередній діагноз посттравматичного стресового розладу можна поставити, розглядаючи кожен пункт, оцінений як 2 = «Помірно» або вище, як симптом, що схвалений, а потім дотримуючись діагностичного правила DSM-5, яке вимагає щонайменше: 1 пункт з B (запитання 1-5), 1 пункт з C пункт (запитання 6-7), 2 пункти з D (питання 8-14), 2 пункти з E (запитання 15-20).
* Початкові дослідження показують, що граничний бал PCL-5 від 31 до 33 свідчить про ймовірний посттравматичний стресовий розлад у різних вибірках. Однак необхідні додаткові дослідження. Крім того, оскільки популяция та мета скринінгу можуть вимагати різні граничні бали, користувачам рекомендується враховувати обидва ці фактори при виборі граничного показника.