ШКАЛА ДИССОЦИАТИВНЫХ ПЕРЕЖИВАНИЙ МОЛОДЕЖИ (A-DES II)

Армстронг И.Г., Путнам Ф.В., Карлсон Е.Б., Либеро Д.Ц. Смит С.Р. (1997) / Armstrong. J. G., Putnam, F. W., Carlson, E. B., Libero, D. Z. & Smith, S R. (1997). Development and validation of a measure of adolescent dissociation: The Adolescent Dissociative Scale. *Journal of Nervous and Mental Disease, 185, 491-497.*

Перевод: Институт детских травм (Ева Цаоул, Хельга Трауб, Томас Хензель/ Eva Zaoui, Helga Traub, Thomas Hensel)

Перевод с немецкого на русский – Виктория Алексеева (в рамках семинара ЕМДР г. Одесса, сентябрь 2016 г.)

УКАЗАНИЯ

В этих вопросах речь идет о разных видах переживаний, которые могут быть у человека. Возьми в кружок соответствующее число при каждом ответе, это число показывает, насколько сильно коснулось тебя это переживание. «0», если у тебя не было такого переживания, «10» - если это переживание ты испытываешь постоянно. Числа между 1 и 9 лучше всего описывают, как часто ты с этим переживанием сталкиваешься. Свой ответ давай только тогда, когда с тобой происходят эти вещи при условии, что ты не принимал НИКАКОГО алкоголя, НИКАКИХ наркотиков.

Пример

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(никогда)									(всегда)

Фамилия..... Возраст/класс.....
пол: М Ж

Дата: _____

1. Если я смотрю телевизор, читаю или играю в видеоигры, я настолько поглощен этим, что я не замечаю, что вокруг меня происходит.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(никогда)									(всегда)

2. Мне возвращают работы или домашние задания, а я вообще не могу вспомнить, выполнил ли я эти задания.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(никогда)									(всегда)

3. Я испытываю сильные чувства, которые, как мне кажется, не являются моими собственными.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

4. Иногда мне удается сделать что-то очень хорошо, что в другой раз вообще не удается.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

5. Другие мне рассказывают, что я говорил о вещах или делал что-то, о чем я вообще не могу вспомнить.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

6. Я чувствую себя, как будто я в "тумане" или вообще "не тут" и вещи вокруг меня кажутся недействительными.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

7. Я не знаю, сделал ли я что-то действительно или только подумал о том, что это надо сделать.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

8. Я смотрю на часы и вижу, что время прошло, но я не могу вспомнить, что же происходило в это время.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

9. В своей голове я слышу голоса, которые не являются моими.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

10. Если я нахожусь где-то, где я не хотел бы находиться, я мысленно могу переместиться совсем в другое место.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

11. Я так хорошо умею врать и притворяться, что я сам в это верю.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

12. Где-то посреди какой-нибудь деятельности, у меня появляется ощущение, как будто я "проснулся".

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

13. Я сам себя не узнаю в зеркале.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

14. Я вдруг замечаю, что я куда-то иду и что-то делаю, не осознавая – почему.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

15. Я обнаруживаю себя в каком-то месте, но не могу вспомнить, как я туда попал.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

16. У меня возникают мысли, которые не совсем точно принадлежат мне.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

17. Я увидел, что я могу сделать так, что не буду ощущать физическую боль.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

18. Я не могу определить, происходят ли некоторые вещи со мной или я об этом только думал или мечтал.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

19. Я ловлю себя на том, что я делаю то, что в действительности не хотел делать и о чем я совершенно точно знаю, что это неправильно.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

20. Некоторые люди мне говорят, что я иногда веду себя по-другому, как будто я совсем другой человек.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

21. У меня такое чувство, как будто у меня в голове стены.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

22. Я нахожу записи, рисунки или письма, которые должны быть моими, но я не могу вспомнить, что я их сделал.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

23. Я чувствую, что что-то во мне заставляет делать вещи, которые я не хотел делать.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

24. Происходит так, что я не могу сказать, вспоминаю ли я о чем-то или я это сейчас переживаю.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

25. Со мной происходит так, как будто я покинул свое тело и наблюдаю за собой, как будто я другой человек.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

26. Мое отношение к семье и моим друзьям внезапно изменяется, и я не осознаю почему.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

27. У меня такое чувство, что мое прошлое – это паззл, в котором отсутствуют некоторые части.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

28. Я занимаюсь своими игрушками или плюшевыми зверушками, что мне кажется, что они живые.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

29. Я чувствую себя так, как будто я состою из разных людей.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)

30. Мое тело чувствует себя так, как будто оно мне не принадлежит.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
(никогда) (всегда)