

Шкала наслідків моральної травми (MIOS)

ПОВНА ВЕРСІЯ (П)
MIOS-F-UKR-V1.6
2026-09-11

Цей опитувальник стосується досвіду, який ви могли мати після дуже стресової події, коли:

- **ви зробили щось (або не зробили чогось)**, що суперечило вашим моральним принципам чи цінностям (наприклад, ви завдали шкоди іншій людині або не захистили когось від шкоди), або
- **ви були свідком того**, як хтось (або група людей) зробив щось або не зробив чогось, що суперечило вашим моральним принципам чи цінностям (наприклад, ви стали свідком жорстокої поведінки), або
- **на вас безпосередньо вплинули дії** (або бездіяльність) інших, що суперечили вашим моральним принципам чи цінностям (наприклад, ви відчули зраду з боку людини, якій довіряли).

1. Чи траплялося з вами щось із описаного вище?

☐ Так

☐ Ні ➔

Зупиніться
цю анкету можна не заповнювати



Відповідайте на запитання А, Б, В, зосереджуючись на найгіршій події, яка наразі вас найбільше турбує. Це може бути один із прикладів наведених вище або інша подія, яка викликала у вас сильні переживання і суперечила вашим ціннісним переконанням.

А) Чи стосувалася ця подія вашої дії чи бездіяльності?

☐ Так

☐ Ні

Б) Чи стосувалася ця подія спостереження за дією чи бездіяльністю іншої особи?

☐ Так

☐ Ні

В) Чи стосувалася ця подія того, що дія або бездіяльність іншої особи (чи осіб) безпосередньо вплинула на вас?

☐ Так

☐ Ні

Якщо подія мала кілька аспектів, який із них (А, Б чи В) був найгіршим? ____

2. У якому році відбулася ця подія _____?

3. Чи була ця подія пов'язана зі смертю, загрозою смерті, серйозною травмою чи сексуальним насильством?

☐ Так

☐ Ні

4. За останній місяць...

Так

Ні

А. Чи мали ви нічні кошмари про цю подію або небажані (нав'язливі) спогади/думки про неї, коли ви не хотіли про неї думати?

☐

☐

Б. Чи докладали ви значних зусиль, щоб не думати про цю подію, або цілеспрямовано уникали ситуацій, місць чи людей, що її нагадували?

☐

☐

В. Чи перебували ви постійно насторожі, були підвищено пильними або легко лякалися?

☐

☐

Г. Чи відзначали у себе емоційне заціпеніння або відчуття відчуженості від людей, діяльності чи оточення?

☐

☐

Д. Чи відчували ви провину або не могли припинити звинувачувати себе чи інших за цю подію або за будь-які проблеми, які вона спричинила?

☐

☐

5. Якщо ви можете, коротко опишіть цю найгіршу подію:

Зосереджуючись на цій найгіршій події, прочитайте кожне з наведених тверджень і обведіть одну з цифр праворуч, щоб зазначити, наскільки Ви погоджувалися з цим твердженням протягом останнього місяця.

	Цілком не пого- джуюся	Не пого- джуюся	Ставлюсь нейтрально	Пого- джуюся	Цілком пого- джуюся
1. Я звинувачую себе.	0	1	2	3	4
2. Я втратив(ла) віру в людство.	0	1	2	3	4
3. Люди зненавиділи б мене, якби знали мене по-справжньому.	0	1	2	3	4
4. Мені важко бачити хороші риси в інших.	0	1	2	3	4
5. Люди не заслуговують на другий шанс.	0	1	2	3	4
6. Мені огидно від того, що сталося.	0	1	2	3	4
7. Я відчуваю, що не заслуговую на хороше життя.	0	1	2	3	4
8. Я сам(а) заважаю собі досягати успіху.	0	1	2	3	4
9. Я більше не вірю у вищу силу.	0	1	2	3	4
10. Я втратив(ла) довіру до інших.	0	1	2	3	4
11. Я постійно злюся.	0	1	2	3	4
12. Я не така хороша людина, якою вважав(ла) себе.	0	1	2	3	4
13. Я перестав(ла) пишатися собою.	0	1	2	3	4
14. Я не можу бути чесним(ою) з іншими людьми.	0	1	2	3	4

Наскільки цей досвід ускладнив ваше функціонування в кожній із наведених нижче сфер? Обведіть одну цифру для кожного пункту. Якщо якась сфера не стосується вас, обведіть «Н/З» (не застосовується).

	Зовсім ні		Частково		Дуже сильно				
1. Романтичні стосунки з партнером	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
2. Стосунки з дітьми	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
3. Стосунки з іншими членами сім'ї	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
4. Дружні стосунки або спілкування з іншими людьми	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
5. Професійна сфера (робота, навчання, курси)	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
6. Хобі та відпочинок, якими ви займаєтеся наодинці	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
7. Хобі та відпочинок, якими ви займаєтеся з іншими	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
8. Релігійна віра / духовність	0	1	2	3	4	5	6		Н/З
9. Щоденні справи (дім, доручення, фінанси, здоров'я)	0	1	2	3	4	5	6		Н/З