

# Что означает «информированность о травме» в оценочной деятельности?

Подход, информированный о травме, в оценочной деятельности признает, что травма является как широко распространенной, так и часто невидимой. Он признает, что отдельные лица и сообщества могут нести последствия прошлой или продолжающейся травмы, независимо от того, раскрывается она или нет, и что процессы оценки должны быть разработаны таким образом, чтобы минимизировать вред, предотвратить повторную травматизацию и способствовать психологической и эмоциональной безопасности всех участников. Опираясь на принципы этической практики, оценка, информированная о травме, подчеркивает безопасность, надежность, выбор, сотрудничество и расширение возможностей на протяжении всего процесса оценки. В своей основе оценка, информированная о травме, основана на глубоком уважении к людям и приверженности отзывчивости к жизненному опыту.

## Почему это важно

Согласно Обзору психического здоровья и стрессовых событий 2023 года, приблизительно 8,4% канадских взрослых сообщили об умеренных или тяжелых симптомах посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) в месяц перед опросом. Этот показатель был выше среди женщин (9,8%) по сравнению с мужчинами (6,9%) и самым высоким среди молодых взрослых в возрасте от 18 до 24 лет. Хотя не все люди, подвергшиеся травме, развивают ПТСР, эти цифры подчеркивают широкое влияние травматических переживаний и подчеркивают важность подходов, информированных о травме, в практике оценки.

Для людей, живущих с ПТСР или переживших травму, процессы оценки, которые не разработаны с осторожностью, могут ощущаться как навязчивые или небезопасные. Подход к оценке, информированный о травме, помогает снизить этот риск, обеспечивая добровольное и расширяющее возможности участие, формулируя вопросы с культурной и эмоциональной чувствительностью, создавая среду, способствующую психологической безопасности, и проводя сбор данных способами, которые согласуются с практиками, ориентированными на исцеление и принципом «не навреди».

## Советы по созданию инструментов оценки, информированных о травме

Эти советы отражают то, что я узнал через свой опыт разработки инструментов оценки, информированных о травме, на практике.

### 1. Начните с намеренного дизайна

Перед составлением опроса, руководства для интервью или сценария фокус-группы подумайте о:

- **Цель:** Зачем вы задаете каждый вопрос?
- **Аудитория:** Кто будет отвечать на вопросы?

Перевод выполнен с помощью искусственного интеллекта.

Оригинальный материал: [What Does “Trauma-Informed” Mean in Evaluation?](#) Eva Academy, 2025

- **Применение:** Как будут использоваться данные?

Если вопрос не имеет четкой цели или может причинить вред, рассмотрите возможность его удаления или переформулирования. Это согласуется с этическими принципами минимизации вреда и поддержания благополучия участников.

### **Пример**

**Опросы:** Избегайте чрезмерно навязчивых вопросов, если они не являются абсолютно необходимыми, включая задавание ненужных демографических вопросов. Для деликатных тем предоставьте опцию «предпочитаю не отвечать» и ясно дайте понять, что пропуск вопросов возможен.

**Интервью:** Начните с легких, заземляющих вопросов, чтобы установить комфорт перед переходом к более личным темам. Дайте участникам знать, что они могут приостановить, пропустить или остановиться в любое время.

**Фокус-группы:** Четко обозначьте цели и границы разговора в начале. Установите основные правила, которые поддерживают конфиденциальность, уважение и эмоциональную безопасность. Используйте разминочные вопросы для создания комфорта и доверия, прежде чем просить участников размышлять о трудных переживаниях. Также критически подумайте о том, является ли фокус-группа наиболее подходящим методом для темы, особенно при обсуждении травмы или очень деликатных переживаний, индивидуальные интервью или альтернативные форматы могут быть более подходящими.

## **2. Привлекайте людей с жизненным опытом и экспертов при разработке инструментов**

Оценка, информированная о травме, наиболее эффективна, когда формируется голосами тех, кому она предназначена служить. Привлечение людей с жизненным опытом и экспертов по предметной области обеспечивает то, что ваши инструменты отражают реальные перспективы и минимизируют вред.

Совместно создавайте или пересматривайте инструменты с:

- Людьми с жизненным опытом, которые чувствуют себя готовыми и поддержанными для помощи в оценке
- Практиками травма-информированной помощи
- Специалистами по психическому здоровью
- Консультантами по культурной безопасности или справедливости

Их обратная связь может помочь выявить проблемы, которые оценщики могут не видеть, обеспечивая релевантность, инклюзивность и безопасность инструментов.

### **Пример**

Попросите консультативную группу сверстников или панель экспертов по травма-информированной помощи пересмотреть ваши инструменты перед их финализацией. Это может включать адаптацию языка, изменение порядка вопросов или выявление триггерного контента, который вы могли пропустить.

Перевод выполнен с помощью искусственного интеллекта.

Оригинальный материал: [What Does “Trauma-Informed” Mean in Evaluation?](#) Eva Academy, 2025

### 3. Используйте ясный и подходящий язык

Язык имеет значение, особенно при обсуждении деликатных тем. Избегайте жаргона, чрезмерно клинических терминов и формулировок, которые могут ощущаться как осуждающие или стигматизирующие. Вместо этого используйте язык, который является простым, уважительным и инклюзивным для широкого спектра переживаний.

#### Пример

Вместо: «Испытывали ли вы жестокое обращение или насилие?»

Попробуйте: «Чувствовали ли вы себя когда-либо небезопасно или с вами обращались так, что это не казалось правильным?»

Этот подход использует более мягкий, открытый язык, который избегает навешивания ярлыков.

### 4. Предлагайте выбор и контроль

Один из основных принципов оценки, информированной о травме, - это уважение автономии участников. Предоставление опций на протяжении всего процесса помогает уменьшить дисбаланс власти и создает более безопасный, уважительный опыт.

Расширьте возможности участников, позволив им:

- Пропускать любой вопрос, на который они не хотят отвечать
- Предлагать различные форматы участия (например, письменный, устный, онлайн)
- Объяснять, как будут использоваться их данные и кто их увидит

#### Пример

Во время интервью или фокус-групп напоминайте участникам, что они контролируют то, чем они делятся. Используйте формы согласия, которые укрепляют автономию и включают такой язык, как:

«Вы можете выбрать пропустить вопросы или остановить обсуждение в любое время».

Оценщики также должны уметь распознавать признаки дискомфорта или дистресса (например, изменения в тоне, языке тела или вовлеченности) и иметь план адекватного реагирования для поддержки участника, такой как приостановка разговора, проверка состояния или предложение перерыва.

### 5. Создайте поддерживающую среду

Физическое или виртуальное пространство, в котором собираются данные, играет критическую роль в безопасности и комфорте участников. Поддерживающая среда уменьшает тревожность, способствует доверию и помогает участникам чувствовать себя уважаемыми и контролирующими ситуацию на протяжении всего процесса.

Перевод выполнен с помощью искусственного интеллекта.

Оригинальный материал: [What Does “Trauma-Informed” Mean in Evaluation?](#) Eva Academy, 2025

### **Для очных методов:**

При проведении интервью, фокус-групп или других личных активностей учитывайте, как обстановка и стиль фасилитации могут влиять на участников.

Выбирайте приватное, тихое и нейтральное пространство, которое чувствуется безопасным и гостеприимным. Избегайте клинических или институциональных условий, когда это возможно.

Убедитесь, что оценщики обучены подходам, информированным о травме, включая то, как распознавать признаки дистресса, отвечать с эмпатией и приоритизировать автономию участника.

### **Для онлайн-методов:**

Даже цифровые инструменты могут вызвать дистресс, если они не продуманно разработаны. Будьте прозрачными и встройте поддержку безопасности с самого начала.

Предоставьте предупреждение о содержании в начале, если будут затронуты деликатные или потенциально расстраивающие темы. Дайте участникам знать, что они могут продолжать в своем собственном темпе.

Включите ресурсы поддержки и контактную информацию как в начале, так и в конце инструмента, такие как телефоны доверия, кризисные службы или общественные поддержки, релевантные для вашей аудитории.

Используйте мягкий и успокаивающий язык на протяжении всего процесса и четко заявите, что участники могут остановиться или пропустить вопросы по своему выбору.

## **6. Установите план на случай непредвиденных обстоятельств**

Даже при самом тщательном планировании оценщики могут столкнуться с участниками, которые становятся подавленными или эмоционально расстроенными во время сбора данных. Подготовка к таким ситуациям помогает обеспечить сострадательные, последовательные и основанные на этической заботе реакции.

Разработайте план реагирования: Создайте внутреннее руководство о том, что делать, если участник становится заметно расстроенным или раскрывает расстраивающую информацию. Это может включать предложение перерыва, приостановку или завершение сессии, или последующее предоставление ресурсов поддержки.

Уточните роли оценщика/фасилитатора: Напомните участникам в начале сессии, что хотя вы здесь, чтобы слушать, вы не являетесь консультантом или терапевтом. Будьте ясными в отношении своей роли и перенаправляйте участников к профессиональной поддержке при необходимости.

Обучите команду оценки: Убедитесь, что все, кто участвует в сборе данных, проинформированы о плане на случай непредвиденных обстоятельств, знают, как

Перевод выполнен с помощью искусственного интеллекта.

Оригинальный материал: [What Does “Trauma-Informed” Mean in Evaluation?](#) Eva Academy, 2025

распознавать признаки дистресса, и чувствуют себя готовыми отвечать с заботой и профессионализмом.

### **Пример**

Если участник становится слезливым или замкнутым во время интервью, оценщик может сказать:

«Спасибо за то, что поделились этим — похоже, это действительно трудное переживание. Если хотите, мы можем сделать паузу здесь или полностью остановиться. У меня также есть список ресурсов, которые могут быть полезны, если вы захотите поговорить с кем-то после этого».

## **7. Включите варианты подведения итогов и последующего наблюдения**

Оценка, информированная о травме, не заканчивается, когда сбор данных завершен. Последующее наблюдение за участниками, создание пространства для закрытия и предложение поддержки при необходимости помогает обеспечить поддержку их эмоционального благополучия и признание их вклада с заботой и профессионализмом.

Предложите беседу для подведения итогов: После интервью или фокус-групп потратьте несколько минут на то, чтобы проверить состояние участников. Спросите, как они себя чувствуют, поблагодарите их за то, что поделились, и напомните им, к кому они могут обратиться, если им нужна поддержка.

Предоставьте направления к службам поддержки: Включите список доступных, релевантных ресурсов психического здоровья или общественных ресурсов во все последующие коммуникации. Эти поддержки должны отражать географический регион участника, культурный контекст и языковые потребности. Оценщики также должны иметь этот список под рукой во время деятельности по сбору данных на случай, если поддержка понадобится в данный момент.

Отправьте вдумчивое последующее сообщение: Признайте время, понимания и эмоциональный труд, которые участники могли внести. Простая благодарственная записка, которая подтверждает ценность их вклада, может способствовать доверию, уважению и доброй воле.

### **Пример**

После интервью оценщик может сказать:

«Спасибо еще раз за то, что поделились своим опытом сегодня. Если что-то из того, что мы обсуждали, вызвало трудные чувства, пожалуйста, обратитесь к одному из ресурсов, которые мы предоставили».

Быть информированным о травме - это не только минимизация риска, это активное создание оценочных переживаний, которые способствуют безопасности, доверию и расширению возможностей. Принимая подход, информированный о травме, и работая вместе с людьми с жизненным опытом, оценщики могут разрабатывать инструменты,

Перевод выполнен с помощью искусственного интеллекта.

Оригинальный материал: [What Does “Trauma-Informed” Mean in Evaluation?](#) Eva Academy, 2025

которые не только собирают качественные данные, но и уважают достоинство и самостоятельность каждого участника.

## Слайд 1: Травма-информированная оценка — что это и зачем нужна

- **Определение:** Травма-информированный подход в оценке признаёт, что травма часто невидима, а её последствия могут сохраняться у людей и сообществ независимо от раскрытия.
  - **Зачем это важно:** Такой подход минимизирует вред, предотвращает повторную травматизацию и обеспечивает психологическую и эмоциональную безопасность участников.
  - **Ключевые принципы:** безопасность, доверие, выбор, сотрудничество, расширение возможностей и уважение к опыту каждого человека.
  - **Риски без подхода:** Оценка без учёта травмы может восприниматься как навязчивая или небезопасная для людей с травматическим опытом.
- 

## Слайд 2: Практические советы по созданию травма-информированных инструментов

- **Осознанный дизайн:** Удаляйте вопросы без чёткой цели или с потенциальным вредом. Для чувствительных тем — опция «предпочитаю не отвечать».
- **Привлекайте людей с опытом и экспертов:** Совместная разработка инструментов помогает выявить риски и сделать их более безопасными и инклюзивными.
- **Ясный и уважительный язык:** Избегайте жаргона и стигматизации, используйте мягкие формулировки.
- **Выбор и контроль:** Позвольте участникам пропускать вопросы, выбирать формат участия и знать, как будут использоваться их данные.
- **Поддерживающая среда:** Продумайте физическое или виртуальное пространство, обучите команду принципам травма-информированности, предоставьте ресурсы поддержки.