

ШКАЛА ВТОРИЧНОГО ТРАВМАТИЧЕСКОГО СТРЕССА (ВТС)¹

Ниже приведен список высказываний людей, на которых повлияла их работа с травмированными клиентами. Прочитайте пожалуйста каждое высказывание и отметьте, насколько оно было верным для вас за последние семь (7) дней, обведя соответствующую цифру рядом с высказыванием.

	никогда	редко	иногда	часто	очень часто
1. Я чувствовал(а) эмоциональное оцепенение, онемение	1	2	3	4	5
2. Моё сердце начинало колотиться, когда я думал(а) о своей работе с клиентами ²	1	2	3	4	5
3. Мне казалось, что я переживаю травму (травмы), пережитую моим клиентом (моими клиентами)	1	2	3	4	5
4. У меня были проблемы со сном	1	2	3	4	5
5. Я чувствовал(а) неуверенность при мысли о своём будущем	1	2	3	4	5
6. Напоминания или воспоминания о моей работе с клиентами расстраивали меня	1	2	3	4	5
7. Мне было не особо интересно общаться с другими людьми	1	2	3	4	5
8. Я нервничал(а)	1	2	3	4	5
9. Я был(а) более пассивен (пассивна), чем обычно	1	2	3	4	5
10. Временами я непроизвольно начинал(а) думать о своей работе с клиентом (клиентами), даже когда не хотел(а) этого делать	1	2	3	4	5
11. Мне было сложно сосредоточиться	1	2	3	4	5
12. Я избегал(а) людей, мест или вещей, напоминающих мне о моей работе с клиентами	1	2	3	4	5
13. Мне снились неприятные сны о моей работе с клиентом (клиентами)	1	2	3	4	5
14. Мне хотелось избежать работы с каким-то клиентом/с некоторыми клиентами	1	2	3	4	5
15. Я с легкостью раздражался (раздражалась)	1	2	3	4	5
16. Мне казалось, что должно случиться что-то плохое	1	2	3	4	5
17. Я замечал(а) пробелы в памяти о происходившем на сессиях с клиентом (клиентами)	1	2	3	4	5

¹ Original: Development and Validation of the Secondary Traumatic Stress Scale, January 2004 [Research on Social Work Practice](#) 14(1): 27-35, DOI:[10.1177/1049731503254106](#)

Authors: Brian E. Brige, Margaret M. Robinson, Bonnie L& Yegidis, Cr Figley

² Термин “клиент” используется для обозначения человека, с которым вы работали как специалист. Вы можете заменить его на более подходящий для вас, например, “пациент” и др.

Авторы шкалы ВТС выделяют субшкалы: наплыв переживаний, избегание и физиологическая возбудимость. Поскольку в описании шкалы баллы субшкал отдельно не интерпретируются, данная информация приведена для сведения:

Субшкала наплыва переживаний (суммировать пункты 2, 3, 6, 10, 13)	
Субшкала избегания (суммировать пункты 1, 5, 7, 9, 12, 14, 17)	
Субшкала физиологической возбудимости (суммировать пункты 4, 8, 11, 15, 16)	
ИТОГО (суммировать баллы по субшкалам переживаний, возбудимости и избегания)	

Оценка результата

Итого 27 или меньше баллов — отсутствует или низкая вероятность ВТС

28–37 — легкий ВТС

38–43 — средний ВТС

44–48 — высокий ВТС

49 или больше — тяжелый ВТС

Важно: данный перевод и адаптация Шкалы на русский язык не является валидным, репрезентативным и не может служить для диагностической или исследовательской деятельности без предварительной валидации. Перевод сделан исключительно для ознакомления.

Перевод и адаптация шкалы вторичного травматического стресса:

Степанова Алина Николаевна, всероссийский проект волонтерской психологической помощи myriadom2020.rf, практикующий психолог, юрист, Москва