

SUPPLEMENTARY.

Appendix 1. The Russian-language version of the Perceived Ability to Cope with Trauma scale (PACT)

Приложение 1. Русскоязычная версия Шкалы воспринимаемой способности справиться с травмой (PACT)

ИНСТРУКЦИЯ

Иногда нам приходится сталкиваться с трудными и неприятными ситуациями. Также, к сожалению, мы сталкиваемся с событиями, которые могут травмировать нас и нарушить ход нашей жизни. Примерами могут служить смерть или травма близкого человека, стихийное бедствие, серьезная авария или болезнь, сексуальное и физическое нападение, террористический акт. Ниже приведен список различных типов поведения и стратегий, которые люди иногда используют в течение нескольких недель после потенциально травмирующих событий.

Оцените, пожалуйста, в какой степени вы смогли бы использовать каждую из этих моделей поведения и стратегий после потенциально травмирующего события, если бы возникла такая необходимость.

вообще не способен 0 1 2 3 4 5 6 7 максимально способен

1	Поддерживаю распорядок дня и работы постоянным настолько, насколько это возможно	0	1	2	3	4	5	6	7
2	Утешаю других людей	0	1	2	3	4	5	6	7
3	Стараюсь найти что-то хорошее в ситуации	0	1	2	3	4	5	6	7
4	Фокусируюсь на текущих целях и планах	0	1	2	3	4	5	6	7
5	Ищу занятия, которые помогут мне выбросить произошедшее из головы	0	1	2	3	4	5	6	7
6	Позволяю себе полностью прочувствовать некоторые болезненные эмоции, связанные с этим событием	0	1	2	3	4	5	6	7
7	Провожу время в одиночестве	0	1	2	3	4	5	6	7
8	Я бы смог рассмеяться	0	1	2	3	4	5	6	7
9	Стараюсь уменьшить болезненные переживания	0	1	2	3	4	5	6	7
10	Сокращаю привычные социальные обязанности	0	1	2	3	4	5	6	7
11	Изменяю распорядок дня	0	1	2	3	4	5	6	7
12	Обдумываю смысл произошедшего	0	1	2	3	4	5	6	7
13	Отвлекаюсь, чтобы не думать о произошедшем	0	1	2	3	4	5	6	7
14	Смирюсь с мрачной реальностью	0	1	2	3	4	5	6	7
15	Наслаждаюсь тем, что обычно кажется мне смешным или забавным	0	1	2	3	4	5	6	7
16	Фокусируюсь на потребностях других людей или заботе о них	0	1	2	3	4	5	6	7
17	Напоминаю себе, что все наладится	0	1	2	3	4	5	6	7
18	Сохраняю спокойствие, несмотря на гнетущие мысли	0	1	2	3	4	5	6	7
19	Вспоминаю подробности произошедшего	0	1	2	3	4	5	6	7
20	Прислушиваюсь к мучительным чувствам, вызванным произошедшим	0	1	2	3	4	5	6	7

Обработка результатов

Фокус на будущем = $(1+2+3+4+5+8+9+13+15+16+17+18)/12$

Фокус на травме = $(6+7+10+11+12+14+19+20)/8$

Существует два способа подсчета баллов Гибкости. Первый и самый простой способ:

- а. Вычислить среднее для каждой шкалы: Фокус на будущем и Фокус на травме,
- б. Вычислить сумму двух средних, Сумма = Фокус на будущем + Фокус на травме,
- в. Вычислить полярность как модуль разницы баллов Полярность = $|\text{Фокус на будущем} - \text{Фокус на травме}|$,
- г. Гибкость — это разность суммы и полярности: Гибкость = Сумма – Полярность.

Второй способ подсчета Гибкости немного более сложный, поскольку использует метод с отрицательным ускорением (negative acceleration):

- а. Вычислить средний балл для шкал Фокус на будущем и Фокус на травме, определить большее среднее (L) и меньшее среднее (S),
- б. Рассчитать Гибкости по формуле $(2S+1)/(S+L+2)$,

Оба способа дают практически одинаковые (или очень сильно коррелирующие) результаты. Первый способ проще, удобнее, и используется в большинстве публикаций команды авторов оригинальной шкалы РАСТ. Однако в некоторых случаях он приводит к неравным приращениям между уровнями Гибкости. Второй способ предлагает снижение темпа прироста, что обеспечивает более плавные приращения, но является менее эффективным при ограниченной вариативности данных, и в таких случаях рекомендуется использовать первый способ [8].

Тестовые нормы

Для оценки результатов обследования в научных целях рекомендуется использовать следующие показатели: 4.68 ± 1.32 (для шкалы Фокус на будущем) 4.28 ± 1.27 (для шкалы Фокус на травме) и 7.49 ± 2.39 (для показателя Гибкость). В консультировании лучше ориентироваться на нормы, представленные в таблице 4, поскольку оценки по шкале РАСТ значительно различаются у лиц разного пола, профессий и посттравматического статуса.