

SKALA POSTTRAUMATSKOG RASTA

kraća verzija

Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky,
Triplett i Danhauer (2010)

Pored mnogih negativnih posledica koje traumatska iskustva mogu da ostave na nas, ona mogu da izazovu da doživimo i određena pozitivna iskustva, poznata kao **posttraumatski rast**.



Svaki pojedinac u određenom trenutku svog života može da se susretna sa nekim stresnim životnim okolnostima ili traumatskim događajem, ali ne doživljavamo ih svi na isti način.

Prema rezultatima istraživanja, najstresniji životni događaji uključuju smrt voljene osobe, rastajanje ili razvod, zatvor, preseljenje, tešku bolest ili tešku povredu i gubitak posla. Doživljavanje ovih stresora takođe može da izazove specifične simptome kao što su oslabljen imuni sistem, upala, problemi sa spavanjem, anksioznost i drugi.

Popunite upitnik u nastavku i izmerite da li ste doživeli bilo kakve pozitivne rezultate nakon traumatskog iskustva i u kojoj oblasti posttraumatskog rasta su oni bili najjači.

0 = Uopšte nisam doživeo/la ovu promenu
1 = Doživeo/la sam vrlo malo ove promene
2 = Snažno sam doživeo/la ovu promenu
3 = Ovu promenu sam doživeo/la veoma snažno

Zbog određenog traumatičnog događaja...

0 1 2 3

- | | | | | | |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Promenio/la sam svoje prioritete o tome šta je važno u životu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Više cenim svoj život. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Bolje razumem duhovnost. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Zacrtao/la sam novi put u svom životu. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Imam osećaj veće bliskosti sa drugima. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Više sam uveren/na da mogu da se nosim sa problemima. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | U stanju sam da radim bolje stvari sa svojim životom. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Moja vera je jača. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9 | Shvatio/la sam da sam jači/a nego što sam mislio/la. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Naučio/la sam mnogo o tome koliko su ljudi divni. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Interpretacija vaših odgovora

Upitnik o posttraumatskom rastu daje nam nivo ukupnog posttraumatskog rasta, a takođe nam pokazuje u kojoj oblasti smo ga najjače iskusili. U tabeli ispod pogledajte koja izjava iz gornjeg upitnika pripada kojoj oblasti i saberite svoj rezultat.

Najniži mogući rezultat je 0, a najviši je 6 za pojedinačnu oblast i 30 za ukupan posttraumatski rast.

	OBLASTI	Tvrđnje za koje sabirate bodove:	Broj bodova
I	Povezivanje sa drugima	5 i 10	_____ / 6
II	Nove mogućnosti	3 i 6	_____ / 6
III	Lična moć	7 i 9	_____ / 6
IV	Duhovna promena	4 i 8	_____ / 6
V	Vrednovanje života	1 i 2	_____ / 6
	UKUPNO	sve tvrdnje	_____ / 30

Ako ste u bar jednoj izjavi označili **bilo koji broj osim 0**, već ste osetili ili doživeli posttraumatski rast u svom životu. Visok ukupan rezultat znači da ste doživeli jaču pozitivnu transformaciju. Stručnjaci su ova pozitivna iskustva podelili u nekoliko oblasti koje su, kao što vidimo na slici ispod, snažno **isprepletene**.

Posttraumatski rast je pozitivna psihološka promena nakon borbe sa izazovnim životnim okolnostima.

Proverite u gornjoj tabeli u kojoj oblasti ste postigli **najviše** poena i pronadite detaljniji opis oblasti na slici ispod. Takođe proverite u kom polju ste postigli **najmanje** poena itd. Pažljiviji pogled na rezultate svake oblasti omogućava dublji uvid u to šta se značajno promenilo i koje aspekte sebe još uvek možete da poboljšate.

Lična moć

Povećana psihološka otpornost, više samopouzdanja, povećana samouverenost, poniznost i autentičnost i produbljen smisao.

Vrednovanje života

Povećana zahvalnost, altruizam, jasni prioriteti i uvažavanje dobrog u životu.



Nove mogućnosti

Nova interesovanja i perspektive, prilagodljivost, otvorenost za nove načine života i rada.

Duhovna promena

Dublje razvijena i smislena uverenja i životne filozofije, dublji nivoi svesti, promena verovanja, jasnija životna svrha.

Povezivanje sa drugima

Povećan osećaj pripadnosti i emocionalne ranjivosti, više ljubavi, empatije, podrške i jake veze sa drugima.