ARQ Centrum'45

# University of Rhode Island Change Assessment Scale

Disclaimer and Copyright: see www.psychotraumadiagnostics.org

Original: McConnaughy, E.A., DiClemente, C.C., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1989). Stages of change in psychotherapy: a follow-up report. Psychotherapy, 26, 494-503.

This translation: ARQ Centrum'45, ARQ National Psychotrauma Centre (2015)

**Ovaj upitnik se odnosi na mislima koje ljudi tijekom liječenja mogu imati o radu na osobnim problemima. Svaka izjava opisuje kako se neka osoba može osjećati na početku liječenja, ili pri prilaženju problemima u svakodnevnom životu. Molimo vas da odgovorite do koje se mjere slažete, ili ne, sa svakom od ovih tvrdnji. Temeljite svoje odgovore na tome kako se osjećate sada, a ne na tome kako ste se ranije osjećali, ili kako bi ste se željeli osjećati. Tvrdnje se odnose na smetnje koje su kod vas izazvane post traumatskim stresnim poremećajem (PTSP). Moguće je da ćete vi, u svojem centru za liječenje, upravo zbog toga biti, ili biste željeli biti, liječeni. Također je moguće da ove smetnje uopće nisu dio vašeg liječenja. Molimo vas da pri odgovorima o PTSP smetnjama o njima odgovarate kao o ˝problemu˝. Riječi ˝ovdje˝ i ˝ovo mjesto˝ odnose se na centar u kojem se liječite.**

**Da li je liječenje PTSP-a GLAVNI CILJ, SPOREDNI CILJ, ili uopće NIJE CILJ vašeg liječenja?**
**_ Glavni cilj**
**_ Sporedni cilj**
**_ Nije cilj**

| *Izaberite odgovor koji najbolje opisuje do koje se mjere slažete s određenom tvrdnjom.* | *uopće se ne slažem* | *ne slažem se* | *nisam siguran/sigurna* | *slažem se* | *potpuno se slažem* |
|---|---|---|---|---|---|
| **1. Što se mene tiče, ja uopće nemam nikakvih problema koje treba rješavati.** | | | | | |
| **2. Mislim da sam spreman/spremna da se promijenim.** | | | | | |
| **3. Radim na problemima koji mi stvaraju prepreku.** | | | | | |
| **4. Možda bi mi se isplatilo raditi na rješavanje svojih problema.** | | | | | |
| **5. Ja nisam taj/ta koji/koja ima neki problem. Nema mnogo smisla to što sam ovdje.** | | | | | |
| **6. Bojim se da će mi se povratiti problem na kojem sam već ranije** | | | | | |

ARQ Centrum'45

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| radio/radila , zato sam došao/došla ovamo potražiti pomoć. | | | | | |
| 7. Napokon sam započeo/započela raditi na rješavanju svog problema. | | | | | |
| 8. Želja mi je da promijenim nešto na sebi. | | | | | |
| 9. Do sada sam uspješno radio/radila na svom problemu, no nisam siguran/sigurna da ću to moći nastaviti bez pomoći drugih. | | | | | |
| 10. Ponekad mi je teško nositi se s problemom koji imam, no ja i dalje radim na njemu. | | | | | |
| 11. Pokušavati se promijeniti za mene predstavlja čisto gubljenje vremena, budući da problem nema nikakve veze sa mnom. | | | | | |
| 12. Nadam se da ću ovdje naučiti bolje razumjeti samog/ samu sebe. | | | | | |
| 13. Pretpostavljam da imam nedostataka, no nema ničeg što bih i stvarno trebao/trebala promijeniti. | | | | | |
| 14. Ja se zaista vrlo mnogo trudim da se promijenim. | | | | | |
| 15. Imam problem i mislim da bih stvarno morao/morala poraditi na njemu. | | | | | |
| 16. Ne uspijeva mi zadržati promjenu koju sam postigao/postigla u svojem ponašanju onako kako sam se nadao/nadala, te sam došao/došla ovdje kako se ne bih vratio/vratila na ranije oblike ponašanja. | | | | | |
| 17. Iako mi ne uvijek polazi za rukom uspješno se promijeniti, barem se trudim da radim na svom problemu. | | | | | |
| 18. Mislio/Mislila sam da mi se problem, nakon što sam ga riješio/riješila, više neće vratiti, no ponekad primjećujem da me još uvijek muči. | | | | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 19. Želio/Željela bih da sam imam više ideja o tome kako da riješim svoj problem. | | | | | |
| 20. Počeo/Počela sam se baviti svojim problemom, no želio/željela bih da mi se pri tome pomogne. | | | | | |

ARQ Centrum'45

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **21. Možda će mi ovdje moći pomoći.** | | | | | |
| **22. Možda mi je potreban samo mali oslonac, kako bih promjene koje sam postigao/postigla, mogao/mogla i održati.** | | | | | |
| **23. Možda sam i ja sam dio problema, no u to baš i ne vjerujem.** | | | | | |
| **24. Nadam se da mi ovdje netko može dati dobar savjet.** | | | | | |
| **25. Svi samo govore da se trebaju promijeniti; ja stvarno i radim na tome.** | | | | | |
| **26. Sve te priče o psihologiji su dosadne. Zašto ljudi jednostavno ne mogu zaboraviti svoje probleme?** | | | | | |
| **27. Ovdje sam kako ne bih ponovno zapao/zapala u isti problem.** | | | | | |
| **28. Frustrirajuće je to što sam mislio/mislila da sam problem riješio/riješila, a izgleda da mi se ponovno vraća.** | | | | | |
| **29. Imam briga kao i svi drugi. Zašto bih trebao/trebala tome posvećivati vrijeme?** | | | | | |
| **30. Aktivno radim na svom problemu.** | | | | | |
| **31. Radije ću naučiti nositi se sa nedostacima koje imam, nego da ih pokušavam promijeniti.** | | | | | |
| **32. Nakon svega što sam učinio/učinila kako bih promijenio/promijenila svoj problem, ipak primjećujem da se isti povremeno nastavlja pojavljivati.** | | | | | |