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)

Ova lista pitanja odnosi se na misli koje ljudi mogu imati u vezi s radom na ličnim problemima tokom terapije. Svaka tvrdnja opisuje kako se određena osoba može osećati na početku terapije ili pri pristupanju problemima u svakodnevnom životu . Molimo Vas da navedete u kojoj se meri slažete ili ne slažete sa svakom od tih tvrdnji. Ocenite svaku tvrdnju na osnovu toga kako se sada osećate, a ne na osnovu toga kako ste se osećali u prošlosti ili kako biste hteli da se osećate. Navedene tvrdnje se odnose na tegobe Vašeg posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP). Postoji mogućnost da ćete zbog tih tegoba biti lečeni ili da želite da budete lečeni u Vašem terapeutskom centru. Isto tako postoji mogućnost da Vaše tegobe neće biti obuhvaćene u Vašem lečenju. Molimo Vas da listu ispunite tako da Vaše PTSP tegobe budu označene kao 'problem'. Reči 'ovde' i 'ovo mesto' označavaju terapeutski centar.

Da li je tretman PTSP-a GLAVNI CILJ, SPOREDNI CILJ ili uopšte NIJE CILJ Vašeg lečenja?
__ Glavni cilj
__ Sporedni cilj
__ Nije cilj

Označite odgovor koji najbolje opisuje u kojoj meri se slažete s tvrdnjom.	***Uopšte se ne slažem***	***Ne slažem se***	***Neodređeno***	***Slažem se***	***Veoma se slažem***
1. Što se mene tiče, nemam problema koji treba da budu rešeni.					
2. Mislim da sam spreman*(spremna)* da se promenim.					
3. Radim nešto na problemima koji mi smetaju.					
4. Možda je vredno raditi na rešavanju mojih problema.					
5. Nisam ja taj*(ta)* koji*(koja)* ima problem. Za mene nema mnogo smisla da budem ovde.					
6. Plašim se da ću zapasti nazad u problem na kojem sam već radio*(radila)*, zbog toga sam došao*(došla)* ovde da tražim pomoć.					
7. Konačno nešto radim na svom problemu.					

ARQ Centrum'45

8. Stalno mi je u glavi ideja da želim nešto u sebi da promenim.					
9. Do sada sam uspešno radio*(radila)* na svom problemu, ali nisam siguran*(sigurna)* da li ću uspeti da to izdržim i dalje bez pomoći drugih.					
10. Ponekad je moj problem težak, ali radim na njemu.					
11. Pokušavati se promeniti je gubljenje mog vremena jer taj problem nema nikakve veze sa mnom.					
12. Nadam se da ovde mogu da naučim kako da samog sebe bolje razumem.					
13. Verujem da imam nedostataka, ali ne postoji ništa što bih zaista morao*(morala)* da menjam.					
14. Zaista se jako trudim da se promenim.					
15. Imam jedan problem i mislim da zaista moram da radim na njemu.					
16. Ne uspeva mi da zadržim svoje promenjeno ponašanje tako dobro kao što sam se to nadao*(nadala)* i došao*(došla)* sam ovde da bih sprečio*(sprečila)* povratak na pređašnju situaciju.					
17. Iako nisam uvek uspešan*(uspešna)* u promenama, ja barem radim na svom problemu.					
18. Mislio*(Mislila)* sam da ukoliko jednom rešim taj problem, da ću ga se osloboditi, ali ponekad uviđam da se još uvek borim s njim.					

19. Želeo (želela) bih da imam više ideja o tome kako bi trebalo da rešim svoj problem.					
20. Počeo*(Počela)* sam da radim na svom problemu, ali hteo*(htela)* bih da pri tome dobijem pomoć.					
21. Možda mi ovde mogu pomoći.					
22. Možda mi je potrebna mala podrška da bih održao*(održala)* promene koje sam do sada postigao*(postigla)*.					
23. Možda sam ja deo problema, ali mislim da ipak nisam.					
24. Nadam se da mi ovde neko može dati dobar savet.					

ARQ Centrum'45

25. Svako može da priča o promenama, ali ja zaista i radim nešto na tome.					
26. Sve te priče o psihologiji su dosadne . Zašto ljudi jednostavno ne mogu da zaborave svoje probleme?					
27. Ovde sam zato da bih sprečio*(sprečila)* da ponovo zapadnem u isti problem.					
28. Frustrirajuće je , ali imam osećaj da se problem za koji sam mislio*(mislila)* da je rešen, možda ponovo vraća.					
29. Imam svojih briga, ali svako ima svoje brige. Zašto bi trebalo da se na to troši vreme?					
30. Aktivno radim na svom problemu.					
31. Više volim da učim kako treba da se nosim sa svojim nedostacima, nego da pokušam da ih promenim.					
32. Nakon svega što sam uradio*(uradila)* da bih promenio*(promenila)* svoj problem, primećujem da me taj problem ipak ponekad još prati.					