



رشد پس از سانحه

دکتر ربابه نوری

دانشیار روان شناسی بالینی دانشگاه خوارزمی

Post-Traumatic Growth (PTG)

■ در اوایل دهه نود میلادی این مفهوم مطرح شد توسط:

- Richard Tedeschi
- Lawrence Calhoun

Post-Traumatic Growth (PTG)

- تغییرات روانی مثبت بعد از بحران های زندگی یا تروماها
- این مفهوم به معنی رد کردن تجرب صدمه زننده انسانی نیست بلکه
- تاکید می کند که مصیبت های زندگی می تواند منجر به تغییراتی
- در فهم انسان نسبت به خود
- و
- جهان اطرافش شود.

پنج حوزه تغییر در PTG

- تغییر در نحوه ارتباط با انسان های دیگر
- فهم اولویت های زندگی و مسیرهای دیگر زندگی
- فهمیدن ارزش زندگی فرد و کلاً مفهوم زندگی
- شناخت توانمندی های خود
- رشد معنوی و وجودی

عوامل موثر بر PTG

- شک نکردن :
- تروما رخ داده
- زندگی فرد به هم ریخته
- تروما واقعی است و پیامدهای آن هم طبیعی است

جدا سازی مثبت

- بخشی از روان آسیب دیده است
- بی اعتماد است
- عصبانی است و ...
- آن بخش به طور موقت کنار گذاشته می شود.

عوامل موثر بر PTG

- کاهش اجتناب تجربی
- فرار از احساسات و هیجان های منفی کمکی به کسی نمی کند
- هر چه اجتناب بیشتر احتمال PTSD بیشتر
- هر چه رویا رویی بیشتر باشد، احتمال PTG بیشتر است.

عوامل موثر بر PTG

- ▶ پذیرش آن چه رخ داده
- ▶ تفکیک بین آن چه قابل پذیرش است و آن چه نیست
- ▶ تلاش برای رویارویی با حقیقت زندگی

عوامل موثر بر PTG

بخشش

توانایی رها کردن احساسات منفی و رهایی از آنها

پرسشنامه PTG

- پرسشنامه رشد پس از سانحه تدسچی وکالون (۱۹۹۶)
- دارای ۲۱ سوال
- در سال ۱۹۹۶ طرحی و تنظیم شده
- هدف: ارزیابی تغییرات مثبت در افرادی که رویداد آسیب زا در زندگی خود تجربه کردند

پرسشنامه PTG

- دارای ۵ مولفه ای:
- شیوه های جدید ،
- ارتباط با دیگران ،
- قدرت شخصی ،
- ارزش زندگی
- و تغییر معنوی

قسمتی از سوالات تست PTG

- ۱ اولویت هایتم را درباره آنچه که در زندگی مهم است، تغییر دادم.
- ۲ بیشتر تمایل دارم تلاش کنم تا چیزهایی را تغییر دهم که لازم است تغییر کند.
- ۳ احترام و ارزش زیادی برای زندگی شخصی ام قائل هستم.
- ۴ احساس اعتماد به نفس بیشتری دارم.
- ۵ درک بهتری از مسائل معنوی دارم.