

UNIVERZITET U SARAJEVU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

**SAVREMENE SPOZNAJE O
POSTTRAUMATSKOM RASTU:
PREGLED ISTRAŽIVANJA**

Završni diplomski rad

Kandidat:
Nina Novak

Mentor:
Doc. dr. Sabina Alispahić

Sarajevo, septembar, 2015. godine

Savremene spoznaje o posttraumatskom rastu: pregled istraživanja

Nina Novak

Sažetak

Cilj ovog rada je napraviti pregled savremenih spoznaja o posttraumatskom rastu. U uvodnom dijelu rada prikazane su informacije o konceptualnim i metodološkim problemima koji se odnose na definiranje posttraumatskog rasta i njemu sličnih koncepata. Također su predstavljene najviše zastupljene psihološke modele koje istraživači koriste kao teorijske okvire pri procjeni posttraumatskog rasta, kao i varijable koje mogu djelovati na proces suočavanja sa traumom: kognitivno procesuiranje/ruminacija, osobine ličnosti i osobne strategije suočavanja sa stresom te socijalna podrška. U završnom dijelu rada prikazani su rezultati istraživanja u kojima se procjenjivao posttraumatski rast nakon traumatskih iskustava poput zlostavljanja i suočavanja sa neizlječivim oboljenjima, te utjecaj religije na facilitiranje posttraumatskog rasta. Domene ispitivanja spolnih i kroskulturalnih razlika i dalje ostaju neiscrpnii izvori za istraživače koji pokušavaju utvrditi valjanost posttraumatskog rasta kao jedinstvenog konstrukta. Također, stavljen je naglasak na implikacije vikarijskog posttraumatskog rasta u kliničkoj praksi. Iz navedenih podataka možemo zaključiti da iskustvo traumatskog događaja zaista dovodi do intrapersonalnih i interpersonalnih promjena. Međutim, da li su navedene promjene više pozitivne ili negativne, i dalje ostaje otvoreno istraživačko pitanje.

Ključne riječi: trauma, kognitivno procesuiranje, posttraumatski rast.

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. POSTTRAUMATSKI RAST.....	4
3. KONCEPTI POVEZANI SA POSTTRAUMATSKIM RASTOM.....	8
4. PSIHOLOŠKI MODELI POSTTRAUMATSKOG RASTA.....	12
5. SAVREMENE SPOZNAJE O POSTTRAUMATSKOM RASTU: REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	20
6. ZAKLJUČCI.....	26
LITERATURA.....	28

1. UVOD

Nije lako doživjeti neko traumatsko iskustvo, ali da li ono baš svakog puta ima isključivo negativne posljedice? Richard Tedeschi i Lawrence Calhoun navode da osim negativnih, traumatski doživljaji mogu imati i pozitivne posljedice što rezultira posttraumatskim rastom. Tedeschi i Calhoun su među prvima ponudili objašnjenje ovog fenomena i osmislili naziv posttraumatski rast koji se odnosi na "pozitivne psihološke promjene koje ljudi zapažaju kao rezultat njihove borbe sa traumatskim događajem" (Tedeschi i Calhoun, 1996). Ponekad kod određenih ljudi postoji potreba da se usprkos svim nedaćama i dalje razvijaju i postaju čvršći i bolji. O takvoj potrebi postoji bezbroj povijesnih primjera, ali ih vjerovatno možemo pronaći i u svojoj bližoj okolini.

Primjećeno je da osobe koje su preživjele različite traume, pored psihičkih i tjelesnih tegoba, doživljavaju također i pozitivne promjene. Tedeschi i Calhoun (1998) definiraju fenomen posttraumatskog rasta kao "značajnu promjenu u kognitivnom i emotivnom životu koja također može imati i bihevioralne implikacije". Posttraumatski rast podrazumijeva "takve fundamentalne promjene ili saznanja o životu koji nisu tek još jedan mehanizam suočavanja" (Duraković-Belko i Powell, 2000). Temelj posttraumatskog rasta je vjerovanje da ljudi mogu da razviju mudrost i lične snage kroz patnju koju donosi izloženost nemilosrdnim događajima u životu.

Pojmovi koji su bliski posttraumatskom rastu su rezilijentnost, optimizam, uspješnost i osjećaj koherentnosti. Svi ovi pojmovi opisuju neke osobne karakteristike koje omogućavaju ljudima da upravljaju svojim dobrostanjem. Rezilijentnost se odnosi na sposobnost da se nastavi sa životom poslije patnje i nevolja (Seery i sur., 2010). Optimizam uključuje pozitivna očekivanja o ishodima događaja (Scheier i Carver, 1985). Osjećaj koherentnosti (Antonovsky, 1987) opisuje osobe koje su u najboljem položaju za upravljanje stresom jer mogu shvatiti i razumjeti događaje, mogu upravljati, ili se nositi s njima te pronaći smisao. Nasuprot tome, posttraumatski rast se odnosi na promjenu kod ljudi koja nadilazi sposobnost, podrazumijeva promjenu izvan razine predtraumatske prilagodbe. Posttraumatski rast ima mogućnost transformacije ili kvalitativne promjene u funkcioniranju, za razliku od naizgled sličnih koncepata rezilijentnosti, osjećaja koherentnosti, optimizma i uspješnosti (Tedeschi i Calhoun, 1996).

U literaturi je navedeno nekoliko modela posttraumatskog rasta. To su:

1. *Revidirani model posttraumatskog rasta* (Tedeschi i Calhoun, 2004) - Tedeschi i Calhoun porede utjecaj traumatskog događaja sa seizmičkim učincima zemljotresa. Psihološki utjecaj traumatskog događaja negativno djeluje na pojedinčev temeljni skup pretpostavki - vjerovanja, ideje i ciljeve (Janoff-Bulman, 1992).

2. *Teorija kognitivne adaptacije* (Taylor, 1983) - Prema Taylor, posttraumatski rast je pozitivna iluzija koja omogućava pojedincu da se psihički prilagodi na traumatski događaj. Kognitivna prilagodba na traumatski događaj stoga ovisi o individualnoj pozitivnoj ocjeni iskustva (Zoellner i Maercker, 2006).

3. *Model Janusovo lice* (Zoellner i Maercker, 2006) – posttraumatski rast se objašnjava kao višedimenzionalni pojam, sastavljen od dvije funkcionalne transformacije, iluzorne komponente i samopromjenjive komponente. Ove dvije temeljne komponente rasta nakon traume Taylor je usporedio sa dva lica rimskog boga Janusa, koja gledaju u suprotnim pravcima. Ovaj model integrira suprotstavljene teorijske stavove iz Tedeschi i Calhoun-ovog modela i Taylorove teorije kognitivne adaptacije. Model Janusovo lice temelji se na pretpostavci da je percepcija posttraumatskog rasta barem djelimično iskrivljena pozitivna iluzija koja omogućava pojedincima da povrate ravnotežu nakon traume (Zoellner i Maercker, 2008).

Prema rezultatima istraživanja, utvrđeno je nekoliko značajnih odrednica posttraumatskog rasta. Jedna od bitnih odrednica je socijalna podrška, označena kao ključna u procesu suočavanja pojedinca sa traumom (Wilson i Boden, 2008), te za razvoj posttraumatskog rasta (Tedeschi i Calhoun, 1996). Socijalna podrška po definiciji uključuje društvene odnose i interakcije koje trebaju pružiti stvarnu pomoć i osjećaj privrženosti kako bi se pojedinac nakon traume osjećao brižno i voljeno (Yap i Devilly, 2004). Kada se radi o povezanosti spola i posttraumatskog rasta, postoje studije prema kojima su žene više izvještavale o pojavi posttraumatskog rasta od muškaraca (Linley i Joseph, 2004). Ovo je u skladu sa usporedbom studija koje pokazuju da žene više sudjeluju sa pozitivnom samosviješću i koriste na emocije usmjerene strategije suočavanja sa traumom u poređenju sa muškarcima. Također, postoje i druge bitne odrednice posttraumatskog rasta poput dobi, percipirane prijetnje, utjecaja događaja, depresije, tjeskobe, stresa, tipa traumatskog događaja ili različitih situacija koje izazivaju stres, vremena koje je prošlo od traumatskog događaja, itd.

Cilj ovog rada je prikazati savremene spoznaje o posttraumatskom rastu.

U ovom radu pokušat ćemo odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Šta je posttraumatski rast?
2. Koji su povezani koncepti sa posttraumatskim rastom?
3. Koji su psihološki modeli posttraumatskog rasta?
4. Koje su savremene spoznaje o posttraumatskom rastu prema empirijskim istraživanjima?

2. POSTTRAUMATSKI RAST

Mnogobrojni primjeri pokazuju da traumatsko iskustvo može dovesti do posttraumatskog stresnog poremećaja, odnosno do psiholoških problema koji mogu nastati nakon svjedočenja ili izloženosti životno ugrožavajućim okolnostima. Međutim, veliki broj literarnih i filozofskih radova pokazuju da negativna iskustva mogu rezultirati i sa određenim pozitivnim posljedicama. Misao da stresna i traumatska iskustva mogu dovesti do pozitivnih psiholoških promjena je prisutna i u učenjima različitih religija. Unutar egzistencijalne filozofije i humanističke psihologije također je prepoznato da pozitivne promjene mogu biti rezultat patnje (Joseph, 2009).

Tema posttraumatskog rasta je postala zanimljiv predmet istraživanja mnogim istraživačima, posebno nakon pionirskog rada Tedeschi i Calhoun-a. Oni su 1996. godine konstruirali instrument procjene ishoda traume baziran na samoiskazima - Upitnik o posttraumatskom rastu. Konstrukt je prvi put predstavljen u njihovoj knjizi *Trauma and Transformation: Growing in the Aftermath of Suffering* (Tedeschi i Calhoun, 1995).

Posttraumatski rast je individualno iskustvo značajnih pozitivnih promjena koje proizlaze iz procesa suočavanja sa velikim životnim krizama (Calhoun, Tedeschi i McMillan, 2000). S tim u vezi, važno je naglasiti dva ključna elementa unutar ovog koncepta.

Prvo, pozitivne promjene su rezultat *subjektivnog* iskustva traume (Roe-Berning, 2009). Pojedinci najčešće naglašavaju promjene koje su vezane za njihovu emocionalnu i kognitivnu dobrobit, uz paralelno prepoznavanje značajne emocionalne uznemirenosti prouzrokovane određenim događajem. Posttraumatski rast je subjektivni izraz kumulativnih ishoda traume – može biti kombinacija osobina ličnosti, tendencije da se pronadu pozitivne odlike negativnih iskustava i procesa suočavanja (Roe-Berning, 2009).

Drugo, posttraumatski rast se dešava u periodu nakon traume, dok se osoba pokušava suočiti sa negativnim iskustvom i njegovim posljedicama. Rast u ovom kontekstu razlikuje se od reakcija na manje svakodnevnne stresore (Roe-Berning, 2009). Trauma, sama po sebi, nije okidač za posttraumatski rast. Proces suočavanja sa utjecajem traume na opće funkcioniranje zapravo podrazumijeva izvor promjene. Izloženost značajnim prijetnjama ili krizama je neophodna da bi došlo do narušavanja fundamentalnih promjena u našem referentnom okviru, odnosno u osobnim vjerovanjima o svijetu i našem mjestu u njemu, vlastitim ciljevima i perspektivi budućnosti (Tedeschi, Calhoun i Cann, 2007). Temelj za percepciju posttraumatskog rasta je ponovna revizija i izgradnja novog referentnog okvira preko

inkorporiranja iskustva traume i svjesnosti o vlastitoj ranjivosti. Ovaj zadatak zahtijeva delikatnu ravnotežu između izbjegavanja i suočavanja sa mislima i osjećajima vezanim za traumu. S vremenom, uz adekvatno osobno procesuiranje smislenosti kognitivnih procjena i iskrenu podršku od strane stručnjaka i/ili značajnih drugih, određene osobe ponovno uspiju izgraditi novi referentni okvir (Roe-Berning, 2009). Postoje varijacije u stupnju u kojem osobne promjene mogu biti primjećene od strane drugih ljudi. Ponekad su promjene jako privatne, a kod nekih osoba mogu biti i vrlo javne, posebno kod onih koji svoje traumatsko iskustvo pokušavaju iskoristiti za širenje pokreta ka određenim socijalnim promjenama (Tedeschi, Calhoun i Cann, 2007).

Sad već postoji dovoljno literature koja dokumentira pozitivne promjene koje slijede nakon traumatskih i stresnih događaja (Joseph, 2009). Najčešći istraživani događaji nakon kojih se radila procjena posttraumatskog rasta su: saobraćajne nesreće, izloženost prirodnim katastrofama i elementarnim nepogodama, osobna iskustva (rat, silovanje, seksualno i/ili fizičko zlostavljanje), zdravstveni problemi (kancerogena oboljenja, infarkt, povrede mozga i/ili kičmene moždine, HIV/AIDS, reumatoidni artritis, multipla skleroza), i druga životna iskustva (raskid s partnerom, razvod roditelja, smrt bliskih osoba, migracije), (Joseph, 2009). Negativne reakcije na traumatski stres najčešće podrazumijevaju osjećaj straha, anksioznosti, tuge, depresije, krivnje, ljutnje, razdražljivosti, neugodne fizičke reakcije i psihološku „otupljenost“ (Tedeschi i Calhoun, 2004).

S obzirom da se posttraumatski rast percipira pozitivnom promjenom od strane onih koji su ga doživjeli, postavlja se pitanje o mogućnosti da takve osobe primjenjuju samoojačavajuću kognitivnu pristranost. Dosadašnji podaci u literaturi pokazuju da posttraumatski rast nije u korelaciji sa socijalnom poželjnošću (Tedeschi i sur., 2007); neki ispitanici mogu čak i podcijeniti razinu posttraumatskog rasta na kvantitativnim mjerama (Smith i Cook, 2004), a s druge strane, ponekad posttraumatski rast može biti potvrđen od strane drugih (Tedeschi i sur., 2007).

Prisustvo posttraumatskog rasta ne podrazumijeva odsustvo negativnih učinaka traume. Emocionalna bol i psihološka opterećenost mogu koegzistirati sa percepcijom pozitivnih ishoda negativnog iskustva (Cobb i sur., 2006). Posttraumatski rast dešava se paralelno sa pokušajima pojedinca da se suoči sa negativnim iskustvom iz kojeg je proizašla visoka razina stresa (Roe-Berning, 2009). Ispitanici izvještavaju i o osjećaju rasta i o negativnim aspektima iskustva, ali elemente rasta za sebe percipiraju kao važnije (Tedeschi i sur., 2007), te velika većina onih koji govore o pozitivnim promjenama nakon procesa suočavanja sa traumom, ne koriste nikakve oblike negiranja i poricanja (Dohrenwend i sur., 2004). Dakle, posttraumatski

rast i posttraumatski stres *nisu* bipolarne reakcije na traumatski događaj, već su dva nezavisna psihološka stanja (Linley i Joseph, 2004).

Procjene prevalentnosti posttraumatskog rasta ukazuju da 30% do 90% osoba percipira posttraumatski rast kao posljedicu traumatskog iskustva (Roe-Berning, 2009). Do danas, većinu uzorka u istraživanjima činili su odrasli ispitanici, ali se sve više prepoznaje potreba da se u istraživanja uključe i mladi ljudi (Joseph, 2009). Nadalje, vikarijska iskustva posttraumatskog rasta (kao posljedice sekundarne traumatizacije) su primjećena i kod populacije koja nije bila direktno izložena traumatskom iskustvu, ali su bili izloženi patnji drugih ljudi - na primjer, savjetnici, psihoterapeuti, klinički psiholozi, organizatori sahrana, supružnici i roditelji osoba oboljelih od raka (Joseph, 2009).

Pored Upitnika o posttraumatskom rastu (Tedeschi i Calhoun, 1996), u istraživanjima se često upotrebljavaju i sljedeći mjerni instrumenti: Skala pronalaženja koristi (eng. *Benefit Finding Scale*; Mohr i sur., 1999); Skala percipirane koristi (eng. *Percived Benefit Scale*; McMillen i Fisher, 1998); Upitnik o promjenama u izgledu (eng. *Changes in Outlook Questionnaire*; Joseph i sur., 1993); Skala rasta uzrokovanog stresom (eng. *Stress Related Growth Scale*; Park i sur., 1996). Međutim, zasad samo Upitnik o posttraumatskom rastu i Skala rasta uzrokovanog stresom predstavljaju validirane i standardizirane upitnike (Zoellner i Maercker, 2006).

Klinička važnost istraživanja ovog konstrukta odražava se u potencijalnom razvoju mehanizama za facilitiranje rasta kroz novu, nemedicinsku perspektivu traume. Možda je vrijeme da se medicinski orijentirana perspektiva o posttraumatskom stresnom poremećaju zamijeni razumijevanjem da proces suočavanja sa traumom može biti „odskočna daska“ ka većim razinama psihološkog funkcioniranja. Ljudi ne mogu vratiti vrijeme i poništiti ono što im se dogodilo. Ne može im se izbrisati bol i patnja, ali im se može pomoći da svoj život učine smislenim, unatoč negativnim iskustvima. Pozitivna psihologija nam je pružila novi forum za diskusiju o tome kako konstruiramo problematiku mentalnog zdravlja. Svaka generacija i kultura se suočava sa bazičnim pitanjima o značenju rođenja, patnje i smrti, te ima svoje vlastite konstrukcije i načine kako da se suočava sa ovim bazičnim ljudskim iskustvima. Trenutno živimo u dobu u kojem se medikaliziraju ljudska iskustva i u kojem se promovira ideologija bolesti. Razmatrajući ekstremna iskustva traume, nije lako zaobići jezik medicine, što nas i dovodi do toga da govorimo o ljudima koji imaju posttraumatski stresni poremećaj. Međutim, treba uzeti u obzir da je posttraumatski stresni poremećaj, između ostalog, još jedna socijalna konstrukcija. Ovim se ne negira da žrtve proživljavaju određene emocije i misli, ali način na koji razumijemo, etiketiramo i kategoriziramo ova iskustva, nije

neutralan proces (Joseph, 2009). Zbog toga je možda došlo vrijeme da se od redukcionističkog, na problem usmjerenog pristupa, okrenemo ka potkrepljujućim i protektivnim faktorima (Zoellner i Maercker, 2006).

3. KONCEPTI POVEZANI SA POSTTRAUMATSKIM RASTOM

Pozitivne promjene nakon traumatskog iskustva različiti istraživači opisivali su različitim terminima: pozitivne promjene, rast povezan sa stresom, percipirana dobrobit, napredak (Joseph, 2009).

Termin „rast“ prikazuje metaforu sa kojom opisujemo uvid u sliku ljudskog iskustva koje je utemeljeno u pozitivnim razvojnim procesima. Drugi termini ne pružaju takav metaforički opis, više konstatiraju činjenicu da su žrtve traume pronašle za sebe određene beneficije unutar vlastitog negativnog iskustva (Joseph, 2009). Rast je više od toga, jer podrazumijeva veću razinu funkcioniranja. Ljudska priroda se odlikuje adaptacijom na promjene sa ciljem preživljavanja. Kreiranje značenja iz individualnog iskustva i razumijevanje svijeta predstavljaju bazične ljudske osobine (Janoff-Bluman, 1992). Upravo te karakteristike osiguravaju temelj za percepciju posttraumatskog rasta. Metafora rasta je konzistentna sa perspektivom pristupa usmjerenog na osobu koji je integriran u literaturu pozitivne psihologije da bi se osigurala više razumljiva teorijska analiza rasta kao posljedice negativnih iskustava (Joseph i Linley, 2004). Međutim, čak je i termin „rast“ neprecizan, jer veći dio empirijske i teorijske literature opisuje i mjeri *subjektivnu percepciju posttraumatskog rasta*. Dakle, termin „posttraumatski rast“ je najčešće skraćena varijanta „*samopercipiranog posttraumatskog rasta*“ (Zoellner i Maercker, 2006).

U ovom dijelu rada opisat ćemo najčešće koncepte koji se povezuju sa posttraumatskim rastom.

Rezilijentnost

Koncept rezilijentnosti posljednje dvije decenije privlači veliku pažnju istraživača (Tedeschi i McNally, 2011). Lepore i Revenson rezilijentnost definiraju kao dinamički proces koji vodi do adaptivnih ishoda unatoč nepovoljnim okolnostima (Roe-Berning, 2009). Rezilijentnost podrazumijeva skup osobnih mogućnosti i karakteristika koje omogućavaju pojedincima da rastu i napreduju, čak i kad su suočeni sa negativnim životnim okolnostima. Termin se najčešće koristi u kontekstu opisivanja životnih ishoda djece koja su se, unatoč traumatskim iskustvima i nepovoljnim okolnostima, uspješno razvili u dobro prilagođene odrasle ljude (Roe-Berning, 2009).

Rezilijentnost podrazumijeva sposobnost pojedinca da se odupre i oporavi od stresnih situacija, ili da restrukturira svoje misli, vjerovanja i ponašanja kako bi se prilagodio

situacijskim zahtjevima (Roe-Berning, 2009). S tim u vezi, rezilijentnost obuhvata tri ključne komponente: otpor, oporavak i restrukturiranje misli.

Međutim, zagovaratelji posttraumatskog rasta kao posebnog koncepta, razlikuju rezilijentnost i posttraumatski rast. Oni polaze od tvrdnje da rezilijentnije osobe doživljavaju manje razine posttraumatskog rasta od manje rezilijentnih osoba (Tedeschi i McNally, 2011). Zbog njihovih jačih vještina suočavanja, rezilijentnije osobe će se manje boriti sa psihološkim posljedicama traume i samim time će imati manje mogućnosti za promjenu, odnosno posttraumatski rast. Na primjer, od avijatičara koji su zatvoreni i godinama mučeni u Sjevernom Vijetnamu, njih 6.1% je izjavilo da su psihološki profitirali zbog negativnog iskustva (Sledge, Bodystun i Rabe, 1980). Izjavili su da je zatočeništvo dovelo do povoljnih promjena u njihovim ličnostima, povećalo im je samopouzdanje i učinilo da više poštuju prave životne vrijednosti. Što je ozbiljniji i nepovoljniji bio zatvorski tretman, posttraumatski rast je bio veći. Ipak, čini se da različite osobe imaju različite pravce rasta, jer su uočene nekonzistentne korelacije između posttraumatskog rasta i ozbiljnosti događaja u različitim istraživanjima (Tedeschi i McNally, 2011).

Upornost

Upornost se odnosi na osobnu karakteristiku definiranu sa tri kognitivne komponente: posvećenost, kontrola i izazov. Posvećenost se odnosi na vjerovanje pojedinca u sebe, te na smislenu i aktivnu radoznalost o svijetu. Kontrola obuhvata percepciju pojedinca da može utjecati na tijek događaja u svom životu. Izazov se odnosi na individualno očekivanje da se promjene dešavaju, da su neophodne da bi došlo do rasta, te da se mogu koristiti kao prilika za daljnje razvijanje (Zoellner i Maercker, 2006). Osobe koje imaju izraženu ovu osobinu su aktivne i radoznale, vjeruju da mogu utjecati na događaje u vlastitom životu i očekuju izazove sa kojima će se moći suočiti (Tedeschi i Calhoun, 2004). Integracija ove tri komponente u jedan jedinstven koncept je još uvijek teorijski i empirijski diskutabilna (Roe-Berning, 2009).

Sposobnost napredovanja

Napredak se može definirati kao učinkovita upotreba individualnih i socijalnih resursa kao odgovor na prijetnju, što vodi do pozitivnih psiholoških, fizičkih i socijalnih ishoda (Ickovics i Park, 1998). Posttraumatski rast se često smatra manifestacijom napretka.

Osjećaj koherentnosti

Ovaj trodimenzionalni konstrukt je prvi predstavio Antonovsky (1987). Osjećaj koherentnosti podrazumijeva individualni osjećaj da je svijet razumljiv, predvidljiv i smislen. To pomaže da se osobe lakše suočavaju sa stresom. Unitarnost ovog konstrukta je empirijski i teorijski potvrđena (Linley i Joseph, 2004). Posttraumatski rast je u umjerenoj korelaciji sa jednom dimenzijom osjećaja koherentnosti – dimenzijom svijeta kao smislenog mjesta (Zoellner i Maercker, 2006).

Sličnosti i razlike između posttraumatskog rasta i njemu sličnih koncepata

Svaki od opisanih konstrukata podrazumijeva različit aspekt prilagodbenog procesa i pozitivnih promjena nakon traume. Tedeschi i Calhoun (1996) navode da se kvalitativne promjene vidljive u posttraumatskom rastu razlikuju od promjena koje su odlika gore navedenih konstrukata. Prema njihovom modelu, posttraumatski rast razlikuje se upravo po svojoj transformativnoj komponenti, jer osobe prevazilaze prethodni način funkcioniranja iznad sposobnosti odupiranja i oporavka od visoko stresnih uvjeta.

U istraživačkim krugovima i dalje postoji podjela između onih koji posttraumatski rast gledaju samo kao jedan od mogućih ishoda kod osoba koje su iskusile restrukturaciju misli kroz proces rezlijentnosti i onih koji tvrde da takvi procesi nemaju transcendentnu kvalitetu promjene koja odlikuje posttraumatski rast (Tedeschi i Calhoun, 2004). Međutim, Lapore i Revenson (2006) navode protuargumente zasnovane na njihovom otkriću da i restrukturacija misli ima elemente posttraumatskog rasta jer osobe koje su imale visoko izražene skorove na dimenziji restrukturacije također imaju novu razinu funkcioniranja, za koju Tedeschi i Calhoun (2004) tvrde da je odlika posttraumatskog rasta.

Prema Tedeschi i Calhoun (2004) vrlo je važno naglasiti ulogu borbe pojedinca sa traumom, njezinim utjecajem na osobni referentni okvir i važnosti kognitivnog procesuiranja. Također, tvrde da će oni pojedinci koji imaju visoko razvijene sposobnosti suočavanja (kao

što je rezilijentnost i snaga) doživljavati manje razine posttraumatskog rasta. Rezilijentnost, upornost i osjećaj koherentnosti odnose se na individualne odlike koje pojedincu omogućavaju da se suočava sa nevoljama, te da unatoč istima, funkcionira (Tedeschi i Calhoun, 2004). Ove odlike umanjuju utjecaj stresa te u konačnici, i mogu facilitirati razvoj posttraumatskog rasta.

S obzirom da postoji preklapanje između konstrukata, potrebna su daljnja istraživanja kako bi se bolje definirali i posttraumatski rast i njemu slični koncepti (Roe-Berning, 2009).

4. PSIHOLOŠKI MODELI POSTTRAUMATSKOG RASTA

Postoji nekoliko modela kojima se pokušava objasniti proces suočavanja nakon traumatskog događaja.

Interpretirajući posttraumatski rast kao ishod, Aldwin (1994) je naglasila potencijalne koristi u procesu suočavanja sa traumom. U njenom modelu „transformacijskog suočavanja“ polazi se od pretpostavke da suočavanje može imati homeostatsku ili transformacijsku funkciju. Transformacijska funkcija rezultira sa pozitivnim ili negativnim ishodom. Dakle, moguća su tri načina suočavanja sa tri moguća ishoda nakon nekog traumatskog iskustva. Homeostatsko suočavanje će osobu vratiti na njen ustaljeni način funkcioniranja. Transformacijsko negativno suočavanje će rezultirati lošijim načinima funkcioniranja, a transformacijsko pozitivno funkcioniranje će rezultirati naprednijim razinama funkcioniranja, odnosno rasta (Zoellner i Maercker, 2006). Međutim, noviji psihološki modeli u obzir uzimaju i mehanizme posttraumatskog rasta.

Danas su u literaturi o posttraumatskom rastu najviše zastupljeni sljedeći modeli:

- Revidirani model posttraumatskog rasta (Tedeschi i Calhoun, 2004)
- Teorija kognitivne adaptacije (Taylor, 1983)
- Model Janusovo lice (Zoellner i Maercker, 2006)

U ovom dijelu rada ćemo ukratko predstaviti navedene teorijske modele posttraumatskog rasta.

Revidirani model traumatskog rasta

U revidiranom modelu posttraumatskog rasta, Tedeschi i Calhoun (2004) poistovjećuju utjecaj traume sa seizmičkim učincima zemljotresa. Traumatsko iskustvo pogađa osobne pretpostavke – vjerovanja, ideje i ciljeve, koje su nazvane osobnim pretpostavljenim svijetom, odnosno referentnim okvirom (Janoff-Bulman, 1992). Rast se percipira kao ishod emocionalnog i kognitivnog suočavanja sa traumom (Tedeschi i Calhoun, 2004). Prema modelu, nakon što trauma svojim „seizmičkim djelovanjem“ naruši referentni okvir dolazi do emocionalnog opterećenja koji inicira proces rekurentne ruminacije i traženja načina da se reducira emocionalna bol i stres. Ruminacija, u svojoj konstruktivnoj manifestaciji, igra ključnu ulogu u razvoju posttraumatskog rasta (Tedeschi i Calhoun 2004).

Kao što je već naglašeno, percepcija pozitivnih aspekata traumatskog iskustva ne podrazumijeva negiranje negativnih i opterećujućih misli i osjećanja. Baker i sur. (2008) su pokazali da ljudi mogu istovremeno govoriti o osjećaju rasta, kao i o samoobezvređivanju u istim životnim domenama. Kad veliki životni stresor ozbiljno naruši osobna uvjerenja o tome kako svijet funkcionira i vlastitom mjestu u njemu, osobe tad gube svoj referentni okvir. Međutim, ovaj model pretpostavlja da se kroz proces nastojanja da se razumije traumatski događaj i ponovno izgrade temeljna uvjerenja, ujedno osobama pruža i prilika da spoznaju rast. Učinkovit kognitivni rad, koji suočava suprotna uvjerenja, može pomoći ponovnoj izgradnji ili revidiranju pretpostavljenog svijeta i omogućiti osobi da cijeni iskustvo kroz koje je prošla (Cann i sur., 2011). Proces suočavanja podrazumijeva redukciju psihološkog opterećenja preko vraćanja kognitivnog ekvilibrijuma, što se može postići kroz procese akomodacije ili asimilacije (Overcash i sur., 1996). Akomodacija podrazumijeva mijenjanje vjerovanja kako bi ono bilo konzistentno sa iskustvom. Neki istraživači smatraju da će ovaj proces akomodacije biti evidentan nakon traume (Overcash, 1996). Drugi proces, asimilacija, se dešava kad osoba traumatsko iskustvo inkorporira u postojeću strukturu vjerovanja (Overcash, 1996).

Ovaj model posttraumatskog rasta, trenutno predstavlja jedan od detaljnijih teorijskih okvira za razumijevanje procesuiranja traume. Zasniva se na tri klastera promjena koje se odnose na domenu rasta i koje ostaju ključne za razumijevanje koncepta posttraumatskog rasta (Roe-Berning, 2009):

1. Promjene u percepciji selfa;
2. Promjene u interpersonalnim odnosima;
3. Promjene u životnim prioritetima.

Na osnovu ovih područja promjene, Tedschi i Calhoun (2004) su identificirali pet dimenzija ili faktora rasta:

1. Interpersonalni odnosi: nakon iskustva traumatskog događaja ispitanici su navodili da su se osjećali više povezanim sa svojim bližnjima, te da su imali više emocionalnih interakcija sa prijateljima i članovima obitelji.
2. Osobna snaga: osobe prepoznaju kod sebe snagu pri procesu suočavanja, ali i bolji uvid u vlastitu ranjivost.
3. Nove mogućnosti: osobe prepoznaju nove mogućnosti kao ishode traume; dolazi do uvida u nove pravce na poslovnom planu, osobnim ciljevima i aktivnostima u slobodnom vremenu, što utječe na kvalitetu životom.

4. Spiritualni rast: žrtve traume često govore i o povećanoj svijesti i razmišljanju o fundamentalnim egzistencijalnim pitanjima, kao i produbljivanju njihovih spiritualnih i religioznih uvjerenja.
5. Obnovljeno poštovanje života: žrtve traume svjedoče i o povećanom poštovanju života, više cijene male svakodnevne aktivnosti i dešavanja, te najčešće mijenjaju životne prioritete (Roe-Berning, 2009).

U najnovijoj verziji modela (Calhoun i sur., 2010) autori su opisali nekoliko varijabli koje djeluju na mogućnost razvoja posttraumatskog rasta nakon traume. Ove varijable podrazumijevaju: a) osobine ličnosti žrtve i osobne strategije suočavanja sa stresom, b) sociokulturalni kontekst u kojem se desila trauma i pokušaji da se trauma procesuiraju; c) kognitivno procesuiranje ili ruminacija o utjecaju traume; d) pokušaj akomodacije traume u vlastitu perspektivu svijeta.

Osobine ličnosti i strategije suočavanja su se pokazale integralnim dijelom reakcija koje žrtve imaju na traumu. Smatra se da faktori ličnosti, kao što su optimizam, ekstraverzija i otvorenost ka novim iskustvima, pomažu razvoj posttraumatskog rasta. U literaturi se navode umjerene korelacije između ovih faktora i posttraumatskog rasta (Tedeschi i Calhoun, 2004).

Kognitivno procesuiranje ima centralnu ulogu u modelu Tedeschi i Calhoun-a. Nakon što traumatski događaj sruši osobni referentni okvir, osoba ulazi u proces ponovne izgradnje svojih novih svjetonazora. Emocionalni učinak traume podrazumijeva snažan stimulus za kognitivno procesuiranje i shematsku reviziju (Roe-Berning, 2009). Pretpostavlja se da se do posttraumatskog rasta dolazi postepeno. Prema postavkama modela, osobe se odmah nakon događaja, u fazi jake pobuđenosti i emocionalne boli, oslanjaju na više automatske procese suočavanja, ali s vremenom, taj proces procesuiranja postaje više namjeren i konstruktivan (Tedeschi i Calhoun, 2004). Dakle, kognitivno procesuiranje ili ruminacija o traumatskom događaju je temelj za izgradnju novog referentnog okvira.

Termin ruminacije je proteklih godina imao negativnu konotaciju u kliničkoj literaturi o depresiji i posttraumatskom stresnom poremećaju, pri čemu su neki autori ovaj termin koristili za opisivanje usmjeravanja i razmišljanja o negativnim simptomima ili se definirao kao zabrinutost (Cann i sur., 2011). Međutim, ruminaciju danas najčešće definiramo kao repetiranje misli, analiziranje određenih misli. Ruminirajuće misli nakon nekog događaja mogu podrazumijevati različite vrste rekurentnog razmišljanja. To mogu biti intruzivne misli,

koje su često nepoželjne jer su povezane sa stresom, ali to mogu biti i misli koje su usmjerene na rješavanje problema, reminiscenciju (Cann i sur., 2011). Za bolje razumijevanje posttraumatskog poremećaja potrebno je napraviti razliku između dvije vrste ruminacije: intruzivne i namjerne. Na primjer, do intruzivne ruminacije može doći i nakon pozitivnog događaja. Iako je važno razumjeti kako neki oblici ruminacije mogu biti pogubni za psihološku dobrobit, također je važno i prepoznati da nisu svi oblici ruminacije negativni i da su neke intruzivne misli prirodna i logična reakcija na neki događaj. Intruzivne ruminacije su, po definiciji, nepoželjne invazije određenih misli o iskustvu o kojem pojedinac izbjegava razmišljati. Namjerne ruminacije se pokreću dobrovoljno, sa željom da se razumije događaj i njegove implikacije (Cann i sur., 2011).

Socijalna podrška također može facilitirati proces razvoja posttraumatskog rasta. Podrška drugih ljudi može osobi omogućiti da slobodno izražava svoje misli i osjećaje i da na taj način stekne uvid u stupanj utjecaja traume na njezin/njegov referentni okvir. Značajni drugi mogu pokazati i drugačiju perspektivu samog događaja, što pojedincu može olakšati rekonstrukciju njegovih shema. Prisustvo i poznavanje osoba koje su prošle slično traumatsko iskustvo može pozitivno djelovati na procesuiranje traume. Na primjer, žene koje su imale u svojoj okolini nekog modela koji se uspješno suočio sa traumom nasilja u vezi, su i same imale veće skorove na skali za procjenu posttraumatskog rasta od onih žena koje nisu imale takav model (Cobb i sur., 2006). Međutim, moguće je i da neke socijalne veze osujete procesuiranje traume, posebno u kontekstu gdje nema socijalne podrške (Roe-Berning, 2009).

Promjena prioriteta i životne filozofije smatra se završnom fazom suočavanja sa traumom. Posttraumatski rast obuhvata procese prema kojima je žrtva motivirana da percipira sebe, odnose sa drugima i svoj život na drugačiji način. Prema modelu, vrijeme također ima ključnu ulogu. Tedeschi i Calhoun (2004) na posttraumatski rast gledaju kroz prizmu i procesa i ishoda, pri čemu je aktivnost procesa veća odmah poslije događaja, a s vremenom se smanjuje jer u međuvremenu ipak dolazi do restrukturiranja određenih shema.

Tedeschi i Calhoun ne veličaju značaj traume, već na nju više gledaju kao na polazišnu tačku od koje mogu krenuti određene psihološke beneficije. Oni ne ohrabruju očekivanja po kojima bi svaka žrtva traume trebala doživjeti posttraumatski rast. Takva očekivanja mogu kod žrtvi stvoriti osjećaj srama ukoliko ne percipiraju da je kod njih došlo do posttraumatskog rasta (Wortman, 2004). Ovaj model jako dobro objašnjava i u obzir uzima veliki broj varijabli

koje mogu djelovati na posttraumatski rast. Međutim, neki istraživači zamjeraju neadekvatno definiranje samog koncepta, ali i preveliko naglašavanje važnosti kognitivnog procesuiranja.

Teorija kognitivne adaptacije

Prema teoriji kognitivne adaptacije (Taylor, 1983), psihološka adaptacija ili posttraumatski rast podrazumijeva pozitivne iluzije koje osobi omogućavaju da se psihološki prilagodi određenom događaju (Roe-Berning, 2009). Postoje tri područja kroz koja osoba mora proći kroz proces adaptacije nakon traumatskog događaja. To su: 1) potreba da se razumije značajnost i smislenost događaja u stvarnom kontekstu; 2) potreba da se ponovno dobije kontrola nad samim sobom i okolinskim svijetom; 3) potreba da se ponovno vrati samopoštovanje koje je narušeno iskustvom traume (Roe-Berning, 2009). Model naglašava osobnu potragu za značenjem kroz pozitivnu procjenu koja se dešava na nekoliko razina. U tom procesu, osoba pokušava razumjeti zašto se trauma dogodila, evaluira važnost iskustva i prolazi kroz ponovnu procjenu svoje ličnosti, stavova, prioriteta i načina života (Roe-Berning, 2009). Model pretpostavlja da trauma ima negativan utjecaj na osobni osjećaj kontrole i kontrole nad svijetom, te takav utjecaj podstiče osobu da vrati kontrolu nad sobom i svojim životom. To se postiže preko adaptacije na nova uvjerenja koja proizlaze iz traumatskog iskustva. Pokušaji adaptacije mogu biti i psihološki i ponašajni. Na primjer, osoba može usvojiti novi pozitivni stav ili koristiti silaznu socijalnu usporedbu (Roe-Berning, 2009). Teme značenja, prevazilaženja i samojačanja su dio adaptacijskog procesa, ali mogu varirati od osobe do osobe. Prema teorijskim postavkama ovog modela, da bi se ove teme procesuirale, potrebno je da osoba održi pozitivne iluzije o sebi i o svijetu. Dakle, značenje, prevazilaženje i samojačanje su teme koje su utemeljene na pozitivnim iluzijama koje pomažu osobi da se prilagodi na iskustvo traumatskog događaja. Kroz adaptivne kognitivne distorzije, osobe mogu shvatiti značaj traume i vratiti osjećaj kontrole (Roe-Berning, 2009).

Model je kritiziran zbog svoje ograničene perspektive posttraumatskog rasta i predstavljanja istog kao još jedne kognitivne distorzije (Roe-Berning, 2009). Iako sa Tedeschi i Calhoun modelom dijeli ideju o važnosti kognitivnog procesuiranja, razlika je u tome što Taylor (1983) smatra da je adaptacija zasnovana na iluzornim promjenama, a ne na autentičnim osobnim transformacijama (Roe-Berning, 2009).

Model Janusovo lice

Prema ovom modelu (Zoellner i Maercker, 2006) posttraumatski rast se smatra multidimenzionalnim konceptom kojeg čine dvije komponente: funkcionalna/transformativna i iluzorna/samozavaravajuća komponenta. Ove dvije komponente se simbolički povezuju sa dva lica rimskog boga Janusa. Ovaj model pokušava inkorporirati teorijske postavke iz Tedschi i Calhoun modela sa teorijom kognitivne adaptacije. Zasnovan je na pretpostavci da je percepcija posttraumatskog rasta makar djelimično pozitivna iluzija koja omogućava osobi da počne oporavak od traumatskog događaja (Zoellner i sur., 2006). Posttraumatski rast ne mora biti adaptivan ili konstruktivan za sve osobe koje ga percipiraju, već su, prema ovom modelu, adaptivni i neadaptivni elementi posttraumatskog rasta vremenski uvjetovani.

Funkcionalna komponenta posttraumatskog rasta je vidljiva nakon dužeg vremenskog perioda i predstavlja psihološku prilagodbu. Pretpostavlja se da se pozitivno naličje posttraumatskog rasta, a koje je realno, konstruktivno i samotransformirajuće, razvija postepeno i s vremenom postaje izraženije, te je dugoročno pozitivno povezano sa psihološkom dobrobiti (Zoellner i Maercker, 2006).

Disfunkcionalna komponenta je najviše izražena odmah nakon traumatskog događaja, nakon čega osoba najčešće pribjegava izbjegavajućim strategijama suočavanja i negiranju. Ukoliko negativna iluzorna komponenta opstane kroz duži vremenski period, može nepovoljno djelovati na psihološku dobrobit (Zoellner i Maercker, 2006). Pretpostavlja se da iluzorna komponenta posttraumatskog rasta nije povezana sa stresom ukoliko ne interferira sa strategijama suočavanja. Zoellner i Maercker (2006) smatraju da čak može imati kratkoročnu korist ako se odvija uporedo sa namjernom ruminacijom i aktivnim kognitivnim pokušajima da se procesira trauma. Dualne komponente djeluju u različitim periodima. Uz protok vremena, iluzorna komponenta bi trebala biti sve manje zastupljena (Zoellner i Maercker, 2006).

Kontradiktorni dokazi o povezanosti između posttraumatskog rasta i psihološke dobrobiti mogu biti posljedica različitih kognitivnih faktora koji djeluju u različitim vremenskim tačkama tijekom procesa suočavanja sa traumom i njezinim implikacijama (Zoellner i Maercker, 2006). Zoellner i Maercker smatraju da su istraživanja o povezanosti posttraumatskog rasta i strategija suočavanja već pružila preliminarne dokaze o valjanosti dualnih komponenti unutar ovog modela (Roe-Berning, 2009).

Dokaze o postojanju samozavaravajućih iluzija i nakon prijetećeg događaja su pružili eksperimenti koje su proveli McFarlan i Alvaro (2000). Oni su pokazali da se percepcija

posttraumatskog rasta može manipulirati preko suočavanja sa prijetecim iskustvima, te da zabrinutost za vlastitu dobrobit igra kauzalnu ulogu u podsticanju iluzornih samoojačavajućih usporedbi, a koje potom vode do percepcije posttraumatskog rasta. U jednoj od studija, ispitanici su bili nasumičnim raspoređivanjem podijeljeni u dvije grupe. Jedna grupa se trebala fokusirati na traumatski događaj, a druga grupa na neki blago negativni događaj. Nakon toga, trebali su kod sebe procijeniti stupanj zastupljenosti neke od sljedećih osobina: suosjećajan/a, mudar/a, visoka razina unutarnje snage, svjesnost o jasnim planovima i ciljevima. Ispitanici su također trebali procijeniti stupanj zastupljenosti navedenih osobina prije i poslije negativnog događaja o kojem su prethodno razmišljali. Rezultati su pokazali da između dvije grupe nije postojala razlika u procjeni trenutnih razina zastupljenosti navedenih osobina. Međutim, ispitanici koji su se fokusirali na jako traumatsko iskustvo su procijenili da su im navedene osobine ipak bile *manje* zastupljene prije traumatskog događaja. Ovi nalazi pokazuju da je kod žrtvi prisutna iluzorna komponenta koja proizlazi iz distorzije prošlih događaja (Zoellner i Maercker, 2006).

Teorijski okvir posttraumatskog rasta

Iako se proces razvoja posttraumatskog rasta, kao i potencijalne varijable koje djeluju na isti, razlikuju od modela do modela, ipak se mogu izdvojiti određene zajedničke pretpostavke o percepciji rasta nakon traume (Roe-Berning, 2009).

- Stupanj izloženosti traumi je povezan sa traumatskim rastom. Određeni stupanj ozbiljnosti traume je neophodan da bi došlo do rasta.
- Traumatsko iskustvo ima negativan utjecaj na prethodni sustav temeljnih uvjerenja neke osobe (Janoff-Bulman, 1992).
- Nakon traume, osoba pokušava da shvati značaj događaja, te da, uzimajući u obzir iskustvo, rekonstruira vrijednosni sustav. Metode, koje će žrtva koristiti pri tom procesu, se razlikuju između teorija čiji je fokus na procesuiranju traume. U teorijskom okviru posttraumatskog rasta, naglasak je na kognitivnom procesuiranju i/ili kognitivnoj adaptaciji (Roe-Berning, 2009).
- U teorijskim modelima posttraumatskog rasta je najviše sporan upravo sam konstrukt rasta. Posttraumatski rast je multidimenzionalan konstrukt koji inkorporira klaster promjena u osobnoj percepciji selfa i pogleda na svijet, kao i u percepciji promjena u ponašanju i socijalnim interakcijama sa članovima obitelji i prijateljima (Roe-Berning, 2009). Međutim, ono što je osobni rast za jednu osobu, nije nužno i za drugu osobu,

jer postoji mnogo faktora koji mogu djelovati na proces suočavanja sa traumom (Roe-Berning, 2009).

- Proces rasta se dešava postepeno kroz vrijeme, i može podrazumijevati različite obrasce prilagodbe u različitim vremenskim intervalima. Početni dojmovi rasta možda jesu iluzorni i više imaju ulogu utjehe za žrtve, ali dugoročno uz kompatibilan odnos sa drugim potencijalnim varijablama, se mogu pretvoriti u dojmove istinske promjene (Calhoun i Tedeschi, 2004).

5. SAVREMENE SPOZNAJE O POSTTRAUMATSKOM RASTU: REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Znanstveni interes o pozitivnim promjenama nakon negativnih iskustva počeo se razvijati nakon objavljivanja određenih istraživanja kasnih 1980-tih i početkom 1990-tih godina prošlog stoljeća. Ova istraživanja su ukazivala na pozitivne promjene kod osoba koje su bile žrtve silovanja i brodoloma, te pacijenata sa kardiovaskularnim oboljenjima, ratnim veteranima i osobama koje su se suočavale sa smrću svojih bližnjih (Joseph, 2012). U tom periodu, tema posttraumatskog stresnog poremećaja je bila relativno nova i privlačila je više pozornosti u znanstvenim krugovima. Ali, interes o mogućnosti da trauma bude izvor pozitivnih promjena, počeo se širiti sredinom 1990-tih godina kad su Tedeschi i Calhoun uveli koncept posttraumatskog rasta (Joseph, 2012).

Teorijske pretpostavke o procesu posttraumatskog rasta su i dalje predmet empirijskih istraživanja i znanstvenici ispituju različite varijable koje bi mogle biti povezane sa posttraumatskim rastom. Jedna od najčešće ispitivanih varijabli jeste religija. Različita istraživanja su pokazala da se religijska uvjerenja mogu pozitivno odraziti na proces posttraumatskog rasta (Milas, 2010). U prošlosti je uloga religije bila zanemarena pri ispitivanju posttraumatskog rasta, jer se u znanstvenim krugovima gledala kao mehanizam poricanja i negiranja, te se povezivala sa psihopatološkim načinima funkcioniranja. Stereotip o religiji kao sustavu uvjerenja koji navodi ljude na poricanje traume nije empirijski potvrđen (Pargament i Park, 1995). Međutim, pokazalo se da će vjernici biti skloniji rekonstruirati događaj i dati mu smisao kroz perspektivu religije (Milas, 2010). Religioznost može imati i medijacijsku ulogu u procesu suočavanja sa smrću djeteta, odnosno pridonosi povoljnom ishodu takvog suočavanja (Milas, 2010). Proffit i sur. (2007) su ispitali 30 vjerskih radnika koji su doživjeli traumatska iskustva. Analiza rezultata je pokazala da je upotreba religijskih strategija suočavanja nakon traumatskog događaja bila zaslužna za facilitiranje posttraumatskog rasta i pozitivne psihološke dobrobiti. Iako mnoge empirijske pretpostavke o sigurnosti i predvidljivosti svijeta mogu biti narušene proživljavanjem traumatskog iskustva, isto se ne može tvrditi za fundamentalne religijske pretpostavke, kao što je „Bog ima plan.“ Zbog rezilijentnosti religijskih uvjerenja od empirijskih opovrgavanja, ona se ipak ne akomodiraju tako lako pri traumatskom iskustvu. Overcash i sur. (1996) su u svom istraživanju potvrdili da se religijska uvjerenja, za razliku od nemetafizičkih pretpostavki, ne akomodiraju u značajnom stupnju, te da više služe za asimilaciju traumatskih događaja. Povećana religioznost se najčešće javlja kao rezultat stresnog iskustva (Calhoun i sur., 2000).

Čini se da ovaj porast ukazuje na određeni stupanj otvorenosti ka revidiranju religioznih shema. Tennen i Affleck (1998) su pokazali da je stupanj otvorenosti ka religijskoj promjeni i promišljanju bolji prediktor posttraumatskog rasta od same religioznosti.

Elementarne nepogode su potencijalni traumatski događaji koji direktno i indirektno mogu djelovati i na građane i na pripadnike službi spašavanja. Leykin i sur. (2013) su na uzorku od 65 vatrogasaca primijetili posttraumatski rast poslije jednog mjeseca od požarne katastrofe, a najviše primjećene promjene su bile u sferama osobne snage i obnovljenog poštovanja ka životu.

Istraživanja pokazuju da pojedinci doživljavaju posttraumatski rast zbog kroničnih zdravstvenih oboljenja (Tallman, 2011). Dijagnoza neizlječive bolesti neminovno dovodi do preispitivanja životnog stila i suočavanja sa vlastitom smrtnosti. Danhauer i sur. (2013) su proveli longitudinalno istraživanje prediktora posttraumatskog rasta i stresa kod odraslih pacijenata sa akutnom leukemijom tijekom kemoterapijskog liječenja. Rezultati su pokazali da je kod pacijenata došlo do posttraumatskog rasta, a njegove razine su rasle i nekoliko tjedana nakon saopštavanja dijagnoze i početka kemoterapije. Varijable koje su se pokazale povezanima sa većim rezultatima na skali za procjenu posttraumatskog rasta su: veći broj proteklih dana od saopštavanja dijagnoze, mlađa dob i intenzivnije narušavanje referentnog okvira. Sa većom razinom stresa su bili povezani intenzivniji simptomi bolesti i niska spiritualna dobrobit. Harding, Sanipour i Moss (2014) su u svom ispitivanju oboljelih od raka dobili da su demografski faktori kao što su veća razina obrazovanja i zajednički život bili pozitivni prediktori posttraumatskog rasta. Od psiholoških faktora, nada i optimizam su bili pozitivni prediktori.

Pored istraživačkih studija koje su ispitivale utjecaj traume na žrtve, postoji i drugi niz istraživanja koja su se fokusirala na osobe koje nisu bile direktno izložene traumatskom događaju, ali koje jesu bile izložene patnji drugih ljudi. Dok veliki broj istraživanja pokazuje da oboljeli od raka kod sebe mogu primijetiti pozitivne promjene i posttraumatski rast, nekoliko istraživanja pokazuje da bi se ova pojava mogla manifestirati i kod njihovih skrbnika. Cormio i sur. (2014) su pokazali da skrbnici oboljelih najviše pozitivnih promjena primjećuju na dimenziji osobne snage. Također, utvrdili su i visoku povezanost depresije i anksioznosti između oboljelih i njihovih skrbnika. Autori pretpostavljaju da je moguće da su određene adaptivne karakteristike, kao što su kohezija i otvorena komunikacija, pomogli pacijentima i njihovim skrbnicima da dožive posttraumatski rast (Cormio i sur., 2014).

Arnold i sur. (2005) su na uzorku od 21-og psihoterapeuta potvrdili vikarijski posttraumatski rast. Ova studija predstavlja prvi pokušaj da se ispita utjecaj traume na

stručnjake koji rade sa žrtvama i posljedicama te vrste profesionalnog angažmana. Iako su sudionici navodili negativne aspekte (intruzivne misli, tugu, ljutnju, kontratransfer, iscrpljenost, sumnju u vlastitu sposobnost terapijskog rada), ipak su došli do pozitivnih promjena u tri domene rasta: promjene na individualnoj razini, promjene u interpersonalnim odnosima i promjena životne filozofije.

Unatoč negativnim posljedicama nasilja od strane partnera, određeni broj studija je pokazao da je i poslije ovakvog iskustva moguće primijetiti posttraumatski rast. U ispitivanju koje su proveli Frazier, Conlon i Glaser (2001) već dva tjedna poslije seksualnog napada žrtve su opisivale pozitivne promjene kao što su povećana empatija, bolji interpersonalni odnosi i više poštovanja prema životu. Žene koje su bile žrtve seksualnog zlostavljanja u djetinjstvu su u intervjuima izjavile da su naučile kako da se bolje brinu o sebi, razvile su snažniju povezanost sa Bogom, osjetile su povećanu empatiju prema drugima koji su prošli kroz isto ili slično iskustvo, te da su postale snažnije ili bolje osobe (Cobb i sur., 2006).

U protekloj deceniji ispitivanja posttraumatskog rasta jedno od spornih pitanja se odnosilo na spolne razlike. Rezultati istraživanja su prilično nekonzistentni, ali u istraživanjima u kojima su primjećene razlike, žene su imale veće rezultate na skali za procjenu posttraumatskog rasta (Taku i sur., 2007). Vishnevsky i sur. (2010) su proveli meta-analizu i otkrili male do umjerene razlike, pri čemu su žene više navodile doživljaj posttraumatskog rasta nego muškarci. Ispitani su sljedeći moderatori: prosječna dob uzorka, te da li su bili studenti ili ne, a zatim i korišteni instrumentarij i priroda stresnog događaja. Jedini značajan moderator je bila dob, pri čemu su starije žene imale veće rezultate na skali za procjenu posttraumatskog rasta. Moguća interpretacija ovih rezultata se možda nalazi u kulturalnom kontekstu koji više podržava tendenciju žena da otvorenije pričaju o svojim osjećajima nego muškarci. Kashdan i Kane (2010) su pokazali da one osobe koje više govore o posttraumatskoj uznemirenosti i koje manje pribjegavaju iskustvenom izbjegavanju, imaju veće rezultate na skali za procjenu posttraumatskog rasta. Također, žene u Zapadnoj kulturi su u prosjeku religioznije od muškaraca, te bi i ovo moglo djelovati na spolne razlike (Taku i sur., 2007). Ovo pitanje i dalje ostaje diskutabilno i potrebna su daljnja istraživanja.

Još jedna domena u kojoj istraživači žele utvrditi validnost koncepta posttraumatskog rasta jeste u ispitivanju kroskulturalnih razlika. Taku i sur. (2009) su ispitali razliku između namjerne i intruzivne ruminacije kod američkih i japanskih ispitanika. Rezultati su pokazali da je intruzivna ruminacija uskoro nakon događaja bila pozitivno povezana sa posttraumatskim rastom kod oba uzorka. Međutim, odgođena i namjerna ruminacija je bila najjači prediktor trenutnih razina posttraumatskog rasta za oba uzorka. Također, uočene su

određene kulturalne razlike o ulozi ruminacije pri procesu razvoja posttraumatskog rasta. Na američkom uzorku, odgođena i namjerna ruminacija je bila jači prediktor posttraumatskog rasta. Na japanskom uzorku, obje vrste ruminacije su bile pozitivno povezane sa posttraumatskim rastom. Prethodno, Taku i sur. (2007) su potvrdili petofaktorsku strukturu skale za procjenu posttraumatskog rasta na 312 japanskih studenata koji su govorili o doživljaju rasta na osnovu traumatskih događaja u posljednjih pet godina. Prethodna istraživanja ukazuju na to da se faktorska struktura ove skale razlikuje između država i kultura, ali i da ove strukture ostaju kompatibilne sa tri domene posttraumatskog rasta: promjene na individualnoj razini, u interpersonalnim odnosima i životnoj filozofiji (Taku i sur., 2007). Powell (2003) je na uzorku bosanskohercegovačkih izbjeglica potvrdio trofaktorsku strukturu skale kompatibilnu sa navedenim domenama rasta (Taku i sur., 2007; Powell, 2012).

Analizirajući podatke dobivene iz velikog broja istraživanja možemo zaključiti da se gubitak referentnog okvira ili trauma razlikuju od drugih stresnih događaja, i to upravo zbog dokaza o posttraumatskom rastu kao posljedice suočavanja sa traumom i ponovne izgradnje referentnog okvira (Calhoun i sur., 2010).

Međutim, potrebno je uzeti u obzir i suprotna stajališta, jer unatoč velikom broju istraživanja, neka pitanja i dalje ostaju neodgovorena. Wortman (2004) dovodi u pitanje valjanost samih podataka koje ispitanici navode. Ukoliko osobe kažu da ih je patnja ojačala, da li to nužno podrazumijeva valjanost posttraumatskog rasta kao jedinstvenog konstrukta? Također, važno je preispitati intenzitet kognitivnog procesuiranja. Mnogi pojedinci, koji su nakon traume pokazali dobru prilagodbu, nisu mnogo razmišljali o događajima i tražili smisao gubitka; ponekad i socijalna okolina ne gleda blagonakolno na ispoljavanje osjećaja. Dakle, da li se percepcija pozitivnih ishoda zaista može smatrati posttraumatskim rastom? McMillen i sur. (1995) su u intervjuima sa žrtvama seksualnog zlostavljanja pokazali da je najčešća percipirana pozitivna karakteristika bila „samozaštita.“ Skoro 50% žrtvi je tu odliku navelo kao pozitivnu. Na pitanje šta za njih samozaštita podrazumijeva, ispitanice su najčešće davale odgovore kao što su: „*Ne zaljubljujem se više.*“, „*Pazim da mi se nitko previše ne približi.*“ Da li je ovakva orijentacija ka ljudima zaista znak posttraumatskog rasta? Ako je percipirani posttraumatski rast zaista autentičan, tad bi odgovori u intervjuima trebali biti više konzistentni.

Kod mnogih ljudi socijalne interakcije ne postaju intenzivnije. Na primjer, osobe koje su iskusile gubitak djeteta izvještavaju o više problema u interakciji sa prijateljima, rođacima, supružnicima, a čak i češće podnose zahtjev za razvod braka (Wortman, 2004).

Činjenica jeste da više negativnih iskustava ima veće negativne posljedice. Međutim, Seery i sur. (2010) dolaze do zaključka da nedovoljna izloženost negativnim događajima također vodi do nezadovoljstva vlastitim životom. Prema rezultatima njihove longitudinalne studije, ljudi koji su bili izloženi manjem broju negativnih događaja su zadržali bolje mentalno zdravlje od onih koji su kroz život bili preplavljeni traumama i od onih koji nisu doživjeli niti jedan negativan životni događaj. Dakle, iako životne nedaće uzrokuju veliku razinu stresa, ipak u određenoj mjeri i jačaju naše kapacitete suočavanja. U svakom slučaju, potrebno je nastaviti istraživanja kako bi se koncept posttraumatskog rasta opisao na teorijski prihvatljiv način, ali i da se procjenjuje sa boljom pouzdanošću i valjanošću. Potrebno je više longitudinalnih istraživanja za koja bi bilo poželjno da budu više usmjerena na procese suočavanja, a ne samo na ishode. Istraživači bi trebali biti još otvoreniji ka različitim modelima i perspektivama o samom konceptu posttraumatskog rasta, kao i njegovim adaptivnim i neadaptivnim prediktorima, za koje bi bilo poželjno da se istovremeno ispituju kod ispitanika. Procjena eksternalnih kriterija za iluzornu komponentu posttraumatskog rasta bi se mogla ispitati razmatrajući osobne napore da se kognitivno izbjegava negativni utjecaj traume, ili da se jednostavno sa više pouzdanosti procijeni tendencija ka iluzornom razmišljanju kod ispitanika. Eksternalni kriteriji konstruktivne komponente bi se mogli procijeniti na osnovu mjera kognitivnog procesuiranja ili promjene u ponašanju. Ovo bi dodatno potkrijepilo valjanost i pragmatičnu vrijednost koncepta posttraumatskog rasta (Zoellner i Maercker, 2006). Također, potrebno je staviti jači naglasak i na emocije, posebno one pozitivne, te na njihovu ulogu u procesu suočavanja. Postojeći modeli i istraživanja su se više usmjeravali na kognicije, strategije suočavanja ili na osobine ličnosti.

U praksi, za kliničare je važno da budu svjesni potencijala rasta, bez impliciranja da se rast treba očekivati ili da osoba nije uspjela izvući maksimum iz svog iskustva. Umjesto toga, potrebno je imati u vidu da rast proizlazi iz procesa suočavanja sa traumom i potrage za smislom, a ne iz samog traumatskog događaja. Terapeut bi trebao „oslušivati“ odjeke rasta, te se pobrinuti da se oni, kroz reflektivno slušanje, adekvatno procesuiraju.

U nastojanju da pomognu klijentu terapeuti se više usmjeravaju na redukciju simptoma traume, ponekad zanemarujući potencijale ka naprednijem načinu funkcioniranja. Potrebno je bolje razumijevanje i poznavanje procesa preko kojih su trauma i afektivne sheme povezane. Traumatski događaji mogu biti više ili manje prijeteći za dobrobit osobe. Takva iskustva učine da osoba postane svjesna vlastite smrtnosti i ranjivosti. Suočavanje sa ovim pitanjima može dovesti do osjećaja većeg poštovanja života. Traumatski događaj vrlo često

podrazumijeva neki oblik gubitka. Dakle, povratak na stari, predtraumatski nevini pogled na svijet, više nije moguć. Realna promjena je dio procesa oporavka, što posttraumatski rast i čini integralnim dijelom tog cjelokupnog procesa. Nadalje, žrtve vrlo često imaju potrebu da shvate zašto se određeni događaj desio, te se bore za otkrivanje smisla i značenja. Psihologija se već duži period fokusira na jedan aspekt značenja: značenje kao kauzalna atribucija (Zoellner i Maercker, 2006). Potraga za odgovorom na pitanje „zašto se desilo“ ne može uspjeti zbog toga što trauma, sama po sebi, nema smisla – osim ako pojedinac ne pronade neki samoobezvređujući odgovor („desilo se jer zaslužujem biti kažnjen“). S tim u vezi, percepcija posttraumatskog rasta može dati novu perspektivu značenja: može dati odgovor na pitanje „zbog čega.“

6. ZAKLJUČCI

U ovom radu smo pokušali predstaviti koncept posttraumatskog rasta, te pregled istraživanja unutar najviše zastupljenih teorijskih modela o posttraumatskom rastu. Prema navedenim podacima, možemo zaključiti sljedeće:

- 1) Proučavanje konstrukta posttraumatskog rasta traje od sredine 1990-tih godina prošlog stoljeća i najčešće se definira kao individualno iskustvo značajnih pozitivnih promjena koje proizlaze iz procesa suočavanja sa velikim životnim krizama. Dva glavna elementa koja mogu postaviti temelj za mogućnost rasta su: stupanj u kojem događaj predstavlja izazov za osobna temeljna uvjerenja ili referentni okvir i stupanj u kojem ovakva vrsta izazova inicira kognitivne procese koji se fokusiraju na životnu krizu i njene implikacije. Percepcija posttraumatskog rasta ne podrazumijeva odsustvo negativnih učinaka traume. Emocionalna bol i psihološka opterećenost mogu koegzistirati sa percepcijom pozitivnih ishoda negativnog iskustva.
- 2) Pozitivne promjene nakon traumatskog iskustva različiti istraživači su opisivali i različitim terminima. Koncepti koji se najčešće povezuju sa posttraumatskim rastom su: rezilijentnost, uspješnost, napredak i osjećaj koherentnosti. Tedeschi i Calhoun (2004) smatraju da se navedeni koncepti ne mogu poistovjećivati sa posttraumatskim rastom. Prema njihovom revidiranom modelu, posttraumatski rast se razlikuje od drugih sličnih koncepata po tome što podrazumijeva autentičnu osobnu transformaciju zahvaljujući kojoj osobe prevazilaze prethodne načine funkcioniranja.
- 3) Najčešće zastupljeni psihološki modeli o posttraumatskom rastu su: revidirani model posttraumatskog rasta (Tedeschi i Calhoun, 2004), teorija kognitivne adaptacije (Taylor, 1983) i model Janusovo lice (Zoellner i Maercker, 2006). Prema revidiranom modelu, trauma negativno djeluje na referentni okvir, a kroz proces suočavanja (koji je najčešće uvjetovan kognitivnim procesuiranjem, osobinama ličnosti i strategijama suočavanja te socijalnom podrškom), dolazi do ponovne izgradnje pretpostavljenog svijeta. Promjene se percipiraju u sljedećim domenama: promjene u percepciji selfa, promjene u interpersonalnim odnosima, promjene u životnim prioritetima. Prema teoriji kognitivne adaptacije, posttraumatski rast podrazumijeva pozitivne iluzije koje osobi omogućavaju da se psihološki prilagodi određenom događaju. Postoje tri područja na kojima osoba mora proći proces adaptacije nakon traumatskog događaja. To su: potreba da se razumije značajnost i smislenost događaja u stvarnom kontekstu;

potreba da se ponovno dobije kontrola nad samim sobom i okolinskim svijetom; potreba da se vrati samopoštovanje koje je narušeno iskustvom traume. Prema modelu Janusovo lice, posttraumatski rast se smatra multidimenzionalnim konceptom kojeg čine dvije komponente: funkcionalna/transformativna i iluzorna/samozavaravajuća komponenta. Ovaj model pokušava inkorporirati teorijske postavke iz dva prethodno navedena modela.

- 4) Da li je posttraumatski rast realan ili iluzoran fenomen i dalje ostaje predmet rasprave u određenim znanstvenim krugovima. Provedene studije su vrlo heterogene po svojim metodološkim nacrtima (pa čak i po mjernim instrumentima). Dok između nekih istraživača postoji slaganje, drugi ukazuju na nekonzistentne nalaze. Posttraumatski rast se najčešće ispitivao kod ispitanika koji su bili žrtve zlostavljanja, rata, prirodnih nepogoda, saobraćajnih nesreća, te kod onih sa kroničnim zdravstvenim oboljenjima i kod onih koji su se suočavali sa prekidom ili sa smrću svojih bližnjih. Nadalje, interes istraživača se pomjerio i na vikarijska iskustva posttraumatskog rasta i neke od potencijalnih korelata, kao što je religija. S druge strane, raste i interes za ispitivanje spolnih i kroskulturalnih razlika pri procjeni posttraumatskog rasta.

Implikacije istraživanja posttraumatskog rasta se najviše mogu odraziti upravo u kliničkoj praksi. Za kliničare je važno da budu svjesni mogućnosti rasta, ali bez impliciranja da je apsolutno neophodno da dođe do njegovog razvoja. Različite osobe imaju različite načine suočavanja i potrebno im je kroz pružanje podrške omogućiti da na najbolji mogući način iskoriste svoje kapacitete.

LITERATURA

Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping and development*. New York: Guilford.

Antonovsky, A. (1987). *Unraveling The Mystery of Health - How People Manage Stress and Stay Well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.

Arnold, D., Calhoun, L. G., Tedeschi, R., Cann, A. (2005). Vicarious posttraumatic growth in psychotherapy. *Journal of Humanistic Psychology*. Vol. 45, No. 2, 239-263.

Baker, J. M., Kelly, C., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. (2008). An examination of posttraumatic growth and posttraumatic depreciation: two exploratory studies. *Journal of Loss and Trauma*, 13:450-465.

Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G., McMillan, J. (2000). A Correlational Test of the Relationship Between Posttraumatic Growth, Religion, and Cognitive Processing. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 13, No. 3, 521-527.

Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Cann, A., Hanks, E. A. (2010). Positive outcomes following bereavement: paths to posttraumatic growth. *Psychologica Belgica*, 50-1&2, 125-143.

Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Triplett, K. N., Vishnevsky, T., Lindstrom, C. M. (2011). Assessing posttraumatic cognitive processes: the Event Related Rumination Inventory. *Anxiety, Stress, & Coping*. Vol. 24, No. 2, 137-156.

Cobb, A. R., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., Cann, A. (2006). Correlates of Posttraumatic Growth in Survivors of Intimate Partner Violence. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 19, No. 6, 895-903.

Cormio, C., Romito, F., Viscanti, G., Turaccio, M., Lorusso, V., Mattioli, V. (2014). Psychological well-being and posttraumatic growth in caregivers of cancer patients. *Frontiers in Psychology*. Vol. 5, 1-8.

Danhauer, S. C., Russell, G. B., Tedeschi, R. G., Jesse, M. T., Vishnevsky, T., Daley, K., Carroll, S., Triplett, K. N., Calhoun, L. G., Cann, A., Powell, B. L. (2013). A Longitudinal Investigation of Posttraumatic Growth in Adult Patients Undergoing Treatment for Acute Leukemia. *J Clin Psychol Med Settings*, Vol. 20, 13-24.

Dohrenwend, B. P., Neria, Y., Turner, J. B., Turse, N., Marshall, R., Lewis-Fernandez, R., Koenen, K. C. (2004). Positive tertiary appraisals and posttraumatic stress disorder in US male veterans of the war in Vietnam: The roles of positive affirmation, positive reformulation, and defensive denial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 72, 417-433.

Duraković-Belko, E. i Powell, S. (2000). *Psihosocijalne posljedice rata*. Sarajevo: UNICEF.

Frazier, P., Conlon, A., Glaser, T. (2001). Positive and negative life changes following sexual assault. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.69, 1048-1055.

- Harding, S., Sanipour, F., Moss, T. (2014). Existence of benefit finding and posttraumatic growth in people treated for head and neck cancer: a systematic review. *PerrJ*, Vol. 2, 1-23.
- Ickovics, J. R., Park, C. L. (1998). Paradigm shift: Why a focus on health is important. *Journal of Social Issues*, 54, 237-244.
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered Assumptions: Towards a New Psychology of Trauma*. New York: Free Press.
- Joseph, S. (2009). Growth Following Adversity: Positive Psychological Perspectives on Posttraumatic Stress. *Psychological Topics*, Vol. 18, 2, 335-344.
- Joseph, S. (2012). What doesn't kill us... *The Psychologist*, Vol. 25, 816-819.
- Joseph, S., Williams, R., Yule, W. (1993). Changes in outlook following disaster: The preliminary development of a measure to assess positive and negative responses. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 6, 271-279.
- Kashdan, T. B., Kane, J. Q. (2010). Post-traumatic distress and the presence of post-traumatic growth and meaning in life: Experiential avoidance as a moderator. *Personality and Individual Differences*, Vol. 50, 84-89.
- Lepore, S., Revenson, T. (2006). Relationship between posttraumatic growth and resilience; Recovery, resistance and reconfiguration. *In Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice (24-46)*. Lawrence Erlbaum: New Jersey.
- Leykin, D., Lahad, M., Bonne, N. (2013). Posttraumatic Symptoms and Posttraumatic Growth of Israeli Firefighters, at One Month following the Carmel Fire Disaster. *Psychiatry Journal*, Vol. 13, 1-5.
- Linley P. A. i Joseph, S. (2004). Positive Change Following Trauma and Adversity: A Review. *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, 11-21.
- McFarland, C., Alvaro, C. (2000). The impact of motivation on temporal comparisons: Coping with traumatic events by perceiving personal growth. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 79, 327-343.
- McMillen, C., Zuravin, S., Rideout, G. (1995). Perceived benefit from child abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 63, 1037-1043.
- McMillen, J. C., Fisher, R. H. (1998). The perceived benefit scales: Measuring perceived positive life changes after negative events. *Social Work Research*, Vol. 22, 173-187.
- Mohr, D. C., Dick, L. P., Russo, D., Pinn, J., Boudewyn, A. C., Likosky, W., et al. (1999). The psychosocial impact of multiple sclerosis: Exploring the patients's perspective. *Health Psychology*, Vol. 18, 376-382.
- Milas, G. (2010). Smrt u obitelji i religioznost. *Društvena istraživanja*, 19, 1-2, 29-45.

Overcash, W. S., Calhoun, L. G., Cann, A., Tedeschi, R. G. (1996). Coping With Crises: An Examination of the Impact of Traumatic Events on Religious Beliefs. *The Journal of Genetic Psychology*, 157(4), 455-464.

Pargament, K. I., Park, C. L. (1995). Merely a defense? The variety of religious means and ends. *Journal of Social Issues*, 51: 13-32.

Park, C. L., Cohen, L. H., Murch, R. L. (1996). Assessment and prediction of stress-related growth. *Journal of Personality*, Vol. 64, 71-105.

Powell, S. (2012). The psychosocial consequences of 1992-5 war in Bosnia & Herzegovina. An Open access repository of Middlesex University Research. Preuzeto sa: <http://eprints.mdx.ac.uk/8402/>, dana 13. 07. 2015. godine.

Proffitt, D., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G. (2007). Judeo-Christian Clergy and Personal Crisis: Religion, Posttraumatic Growth and Well Being. *Journal of Religion and Health*, Vol. 46, No. 2, 219-231.

Roe-Berning, S. (2009). *The Complexity of Posttraumatic Growth: Evidence from a South African Sample*. EDT Collection. Preuzeto sa: <http://hdl.handle.net/10539/7552>, dana 19. 07. 2015. godine.

Scheier, M. F. i Carver C. S. (1985). *Between stress and hope*. Westport: Greenwood publishing group.

Seery, M. D., Holman, E. A., Silver, E. C. (2010). Whatever does not kill us: cumulative lifetime adversity, vulnerability and resilience. *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 6, 1025-1041.

Sledge, W. H., Bpydstun, J. A., Rabe, A. J. (1980). Self-concept changes related to war captivity. *Archives of General Psychiatry*, Vol. 37, 430-443.

Smith, S. G., Cook, S. L. (2004). Are reports of posttraumatic growth positively biased? *Journal of Traumatic Stress*, Vol. 17, 353-358.

Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, Stress & Coping*, 20(4): 353-367.

Taku, K., Cann, A., Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G. (2009). Intrusive versus deliberate rumination in posttraumatic growth across US and Japanese samples. *Anxiety, Stress & Coping*. Vol. 22, 129-136.

Tallman, B. A. (2011). Anticipating posttraumatic growth from cancer: a patient and collateral perspective. Iowa Research Online. Preuzeto sa: <http://ir.uiowa.edu/etd/1184>, dana 12. 07. 2015. godine.

Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, Vol. 10, 1161-1173.

- Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (1996). The posttraumatic growth inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9, 455-471.
- Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (1998). *The posttraumatic growth: Positive change in the aftermath of crisis*. New York: Lawrence Erlbraun associates.
- Tedeschi, R. G. i Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, 1-18.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., Cann, A. (2007). Evaluating Resource Gain: Understanding and Misunderstanding Posttraumatic Growth. *Applied Psychology: An International Review*, 56(3), 396-406.
- Tedeschi, R. G. i McNally, R. J. (2011). Can We Facilitate Posttraumatic Growth in Combat Veterans. *American Psychologist*, Vol. 66, 19-24.
- Tennen, H., Affleck, G. (1998). Personality and transformation in the face of adversity. *Journal of Personality*, 64, 849-922.
- Vishnevsky, T., Cann, A., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Demakis, G. J. (2010). Gender differences in self-reported posttraumatic growth: a meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 34, 110-120.
- Wilson J. T. i Boden J. M. (2008). The effects of personality, social support and religiosity on posttraumatic growth. *The Australasian Journal of Disaster and Trauma Studies*, Vol. 1, 1-15.
- Wortman, C. B. (2004). Posttraumatic Growth: Progress and Problems. *Psychological Inquiry*, Vol. 15, 81-90.
- Yap, M. B. H. i Devilly, G. J. (2004). The role of perceived social support in crime. *Clinical Psychology Review*, Vol. 15, 265-276.
- Zoellner, T. i Maercker, A. (2006). Posttraumatic growth in clinical psychology: A critical review and introduction of a two component model. *Clinical Psychology Review*, Vol. 26, 626-653.
- Zoellner, T., Rabe, S., Karl, A., i Maercker, A. (2008). Posttraumatic growth in accident survivors: Openness and optimism as predictors of its constructive or illusory sides. *Journal of Clinical Psychology*, 64, 245-263.