

Škála perinatálního zármutku (CzSVPGS)¹

Instrukce pro vyplnění:

Současné myšlenky a pocity týkající se Vaší ztráty.

Každá z položek je výrok či tvrzení, vyjadřující myšlenky a pocity, které prožívají lidé po ztrátě jako je ta Vaše. Na uvedené výroky neexistují žádné správné nebo špatné odpovědi. U každé položky tedy zakroužkujte číslici, do jaké míry nyní, v současné době, souhlasíte či nesouhlasíte s uvedeným tvrzením či výrokem. Pokud si nejste jisti, použijte kategorii „nevím“. Prosím, pokuste se tuto kategorii používat skutečně co nejméně, pouze když skutečně nebudete mít žádný názor a nic nebude vystihovat vaše pocity.

		Zcela souhlasím	Souhlasím	Nevím	Nesouhlasím	Zcela nesouhlasím
1.	Jsem smutná.	1	2	3	4	5
2.	Je pro mě obtížné snášet se s některými lidmi.	1	2	3	4	5
3.	Cítím prázdnotu.	1	2	3	4	5
4.	Nedokáži vykonávat běžné aktivity a pokračovat v nich.	1	2	3	4	5
5.	Cítím potřebu hovořit o svém dítěti.	1	2	3	4	5
6.	Truchlím po svém dítěti.	1	2	3	4	5
7.	Jsem vystrašená.	1	2	3	4	5
8.	Uvažuji od ztráty dítěte o sebevraždě.	1	2	3	4	5
9.	Užívám léky na své psychické potíže.	1	2	3	4	5
10.	Velice se mi stýská po dítěti.	1	2	3	4	5
11.	Cítím, že se postupně dobře se ztrátou dítěte vyrovnávám.	1	2	3	4	5
12.	Je pro mě bolestné vracet se ve vzpomínkách ke ztrátě dítěte.	1	2	3	4	5
13.	Když vzpomínám na dítě, jsem rozrušená.	1	2	3	4	5
14.	Když vzpomínám na dítě, pláču.	1	2	3	4	5
15.	Když vzpomínám na dítě, cítím jistou vinu.	1	2	3	4	5
16.	Když vzpomínám na dítě, cítím se fyzicky špatně.	1	2	3	4	5
17.	Od ztráty dítěte se necítím bezpečně v životě, cítím se zranitelná.	1	2	3	4	5

18.	Pokouším se smát a být veselá, ale nic se mi nezdá zábavné.	1	2	3	4	5
19.	Čas od úmrtí dítěte ubíhá velice pomalu.	1	2	3	4	5
20.	Nejlepší část mě samotné zemřela s mým dítětem.	1	2	3	4	5
21.	Nevšímám si ostatních lidí / přestali mě zajímat od té doby, co mi zemřelo dítě.	1	2	3	4	5
22.	Od úmrtí dítěte se cítím bezcenná.	1	2	3	4	5
23.	Obviňuji sama sebe za smrt dítěte.	1	2	3	4	5
24.	Zlobím se více na své přátele a příbuzné než bych měla.	1	2	3	4	5
25.	Někdy mám pocit, že potřebuji profesionální pomoc, která by mě pomohla vrátit se zpět do mého života před ztrátou dítěte.	1	2	3	4	5
26.	Od té doby, co mi zemřelo dítě, se cítím jako bych jen přežívala a skutečně nežila život.	1	2	3	4	5
27.	Od úmrtí mého dítěte se cítím tak osamělá.	1	2	3	4	5
28.	Cítím se poněkud izolovaná a osamělá i dokonce mezi přáteli.	1	2	3	4	5
29.	Je bezpečnější nemilovat.	1	2	3	4	5
30.	Shledávám obtížné dělat jakákoli rozhodnutí od úmrtí mého dítěte.	1	2	3	4	5
31.	Bojím se budoucnosti.	1	2	3	4	5
32.	Být truchlící rodič znamená být druhořadý a podřadný člověk.	1	2	3	4	5
33.	Je skvělý pocit žít.	1	2	3	4	5

Instrukce pro skórování:

Celkového skóre Škály perinatálního zármutku je dosaženo obrácením všech položek kromě 11 a 33. Tím, že se obrátí položky, vyšší skóre nyní odráží intenzivnější žal. Pak skóre sečtete. Výsledkem je celkový počet bodů s možností rozpětí 33 až 165 bodů.

Autoři škály upozorňují, že počet bodů vyšší než 91 může indikovat vyšší zranitelnost jedince ve vztahu k perinatální ztrátě. Pak je doporučeno využít ve větší míře sociální oporu blízkých, laickou nebo odbornou psychologickou pomoc.

ⁱ Česká krátká verze *Perinatal Grief Scale* (Potvin, Lasker, Toedter, 1989) byla validizována v roce 2015 (Ratislavová, Kalvas, Beran).

Uživatelé mohou reprodukovat škálu bez dalšího povolení za předpokladu, že respektují autorská práva tím, že citují jména autorů, název a zdroj ve všech reprodukováných kopiích.