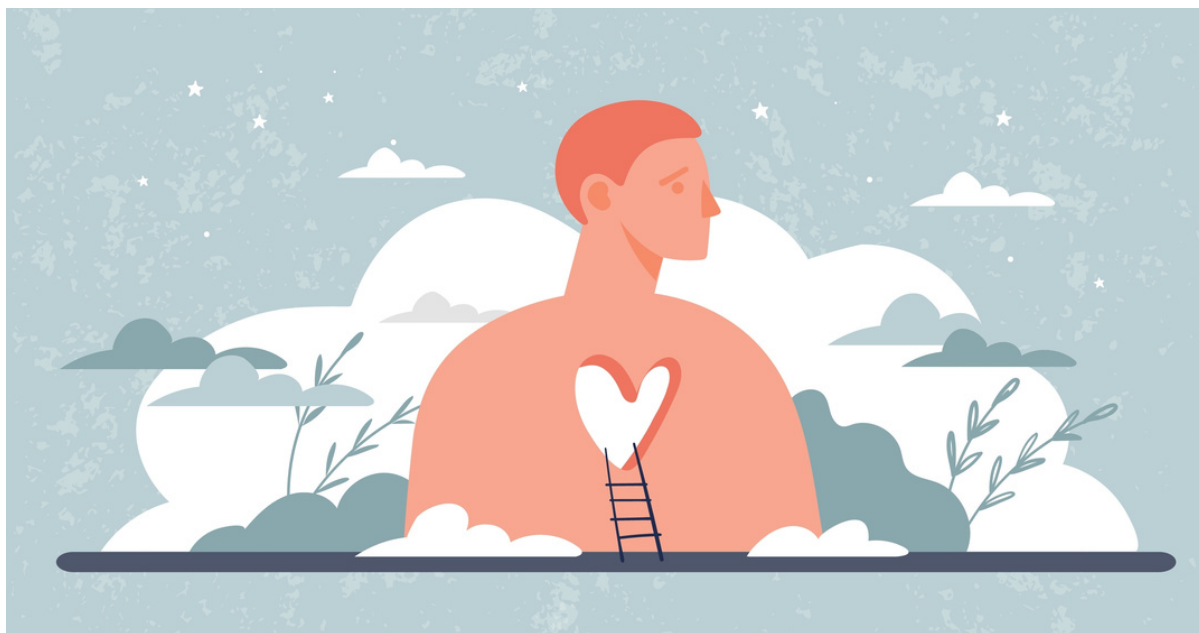


LESTVICA POSTTRAVMATSKE RASTI

krajša verzija

**Cann, Calhoun, Tedeschi, Taku, Vishnevsky,
Triplett in Danhauer (2010)**

Poleg številnih negativnih posledic, ki jih na nas lahko pustijo travmatične izkušnje, lahko slednje povzročijo tudi doživljanje določenih pozitivnih izkušenj, ki jih skupno imenujemo **posttravmatska rast**.



Vsak posameznik se lahko na določeni točki v življenju sreča s kakšnimi stresnimi življenjskimi okoliščinami ali travmatskim dogodkom, vendar pa jih ne doživljamo vsi enako.

Po rezultatih raziskav, med najbolj stresne življenjske dogodke spadajo smrt bližnje osebe, ločitev ali razhod, zapor, selitev, težka bolezen ali večja poškodba ter izguba službe. Ob doživljanju teh stresorjev se lahko pojavijo tudi specifični simptomi, kot so oslavljen imunski sistem, vnetja, težave s spanje, anksioznost in drugi.

Rešite spodnji vprašalnik in izmerite ali ste po travmatski izkušnji doživeli katere pozitivne izide in na katerem področju posttravmatske rasti so bili ti najmočnejši.

0 = sploh nisem doživel_a te spremembe
1 = zelo malo sem doživel_a to spremembo
2 = močno sem doživel_a to spremembo
3 = zelo močno sem doživela to spremembo

Zaradi določenega travmatskega dogodka...	0	1	2	3
1 sem spremenil/-a prioritete o tem, kaj je pomembno v življenju.	☐	☐	☐	☐
2 bolj cenim svoje življenje.	☐	☐	☐	☐
3 bolje razumem duhovnost.	☐	☐	☐	☐
4 sem si načrtoval/-a novo pot v življenju.	☐	☐	☐	☐
5 imam občutek večje bližine z drugimi.	☐	☐	☐	☐
6 sem bolj prepričan/-a, da lahko obvladam težave.	☐	☐	☐	☐
7 sem sposoben/-a narediti boljše stvari s svojim življenjem.	☐	☐	☐	☐
8 je moja vera bolj trdna.	☐	☐	☐	☐
9 sem ugotovil/-a, da sem močnejši/-a, kot sem mislil/-a.	☐	☐	☐	☐
10 sem se veliko naučil/-a o tem, kako čudoviti so ljudje.	☐	☐	☐	☐

Vrednotenje vaših odgovorov

Vprašalnik posttravmatske rasti nam poda raven skupne posttravmatske rasti, prav tako pa nam pokaže na katerem področju smo le-to najmočneje doživeli. V spodnji tabeli si oglejte katera trditev iz zgornjega vprašalnika spada v katero področje in seštejte vaš rezultat.

Najnižje možno število točk je 0, najvišje pa 6 za posamezno področje in 30 za skupno posttravmatsko rast.

	PODROČJE	Točke trditev, ki jih seštevate:	Število točk
I.	Povezanost z drugimi	5 in 10	_____ / 6
II.	Nove možnosti	3 in 6	_____ / 6
III.	Osebna moč	7 in 9	_____ / 6
IV.	Duhovna sprememba	4 in 8	_____ / 6
V.	Vrednotenje življenja	1 in 2	_____ / 6
	SKUPNO	vse trditve	_____ / 30

Če ste vsaj pri eni trditvi označili katerokoli **drugo število kot 0**, ste v svojem življenju že občutili oziroma doživeli posttravmatsko rast. Visoka skupna ocena pomeni, da ste doživeli močnejšo pozitivno preobrazbo. Te pozitivne izkušnje so strokovnjaki razdelili na več področji, ki pa so, kot lahko vidimo na spodnji sliki, medsebojno močno **prepletena**.

Posttravmatska rast je pozitivna psihološka sprememba po boju z zahtevnimi življenjskimi okoliščinami.

V zgornji tabeli preverite, na katerem področju ste dosegli **največ** točk in podrobnejši opis področja najdete v spodnjem prikazu. Prav tako preverite, na katerem področju ste dosegli **najmanj** točk itn. Natančnejši pogled na rezultate vsakega področja omogoča bolj poglobljen vpogled v to, kaj se je bistveno spremenilo in katere vidike sebe je še mogoče izboljšati.

