

Přílohy

Příloha 1 Dotazník PTGI a NDU využitý v empirické části Dotazník posttraumatického růstu

Uveďte svůj věk:

Označte pohlaví:

žena		muž	
------	--	-----	--

Označte, jakou střední školu jste studoval/a či studujete:

Střední odborné učiliště		Gymnázium	
Střední odborná škola s maturitou		Jinou (doplňte):	

Jste věřící?

Ano		Ne	
-----	--	----	--

Kde žijete?

vesnice		Město mezi 10-50 000 obyvateli	
Město do 10 000 obyvatel		Město nad 50 000 obyvatel	

Každý člověk může prožít ve svém životě něco těžkého, co ho může přimět, aby se trochu změnil.

Níže v tabulce **specifikujte** traumatickou nebo těžkou událost/i, kterou jste prožil/a:

Událost	Zažil/a jste tuto událost?	Před kolika lety k události došlo?	Jakou pro Vás měla závažnost? 0=žádnou, 1=malou, 2=střední, 3=velkou	Označte křížkem 1 událost, která vás v životě nejvíce ovlivnila
Vážná nemoc Jaká?:	Ano - Ne		0 1 2 3	
Přepadení, týrání, znásilnění, pohlavní zneužívání, jiný násilný čin Vyberte událost - podtrhněte	Ano - Ne		0 1 2 3	
Nehoda nebo zranění Jaké?:	Ano - Ne		0 1 2 3	
Smrt milované osoby Jaké?:	Ano - Ne		0 1 2 3	
Přírodní katastrofa, povodeň, požár Vyberte událost-podtrhněte	Ano - Ne		0 1 2 3	
Rozchod s partnerem	Ano - Ne		0 1 2 3	
Rozvod rodičů	Ano - Ne		0 1 2 3	
Válka	Ano - Ne		0 1 2 3	
Vážné finanční potíže	Ano - Ne		0 1 2 3	
Nežádoucí změna školy, pracovní pozice, stěhování Vyberte událost-podtrhněte	Ano - Ne		0 1 2 3	
Jiná těžká událost (vypište):			0 1 2 3	
Jiná těžká událost (vypište):			0 1 2 3	

Zaměřte se nyní i dále v celém dotazníku pouze na tu z prožitých událostí, o které se domníváte, že vás v životě nejvíce ovlivnila (v tabulce jste ji v posledním sloupci označil/a X)

V několika větech událost blíže popište:

Jak hluboce událost zasáhla do vašeho života – změnila jej?

0 událost mě nezasáhla		3 středně	
1 velmi mírně		4 silně	
2 mírně		5 extrémně silně	

Pocítil/a jste v důsledku události ohrožení vlastního života?

0 nepocítil jsem ohrožení života		3 střední ohrožení	
1 velmi mírné ohrožení		4 silné ohrožení	
2 mírné ohrožení		5 extrémně silné ohrožení	

Prožíváte i nyní v důsledku události pocit ohrožení vlastního života?

0 nepocítuji ohrožení života		3 střední ohrožení	
1 velmi mírné ohrožení		4 silné ohrožení	
2 mírné ohrožení		5 extrémně silné ohrožení	

Pocíval/a jste v době, kdy k události došlo, podporu od Vašich blízkých?

0 nepocíval jsem žádnou podporu		3 pocíval jsem průměrnou podporu	
1 pocíval jsem velmi malou podporu		4 pocíval jsem velmi silnou podporu	
2 pocíval jsem malou podporu		5 pocíval jsem obrovskou podporu	

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité						
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života						
Našel jsem si nové zájmy						
Mám silnější pocit sebedůvěry						
Lépe rozumím duchovním záležitostem						
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat						
Našel jsem si novou životní cestu						
Více vyjadřuji svoje city						
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže						
Dokážu lépe nakládat se svým životem						
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						
Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5

	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi						
Dokážu si více vážit každého dne						
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly						
S druhými lidmi více soucítím						
Vztahům s druhými věnuji více péče						
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje						
Moje víra je silnější						
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel						
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují						
Snáze přijímám potřeby druhých						

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají					
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí					
Pocity strachu, úzkosti					
Ztráta chuti do života					
Pocit vlastního selhání					
Pocity viny					
Pocity studu, zahanbení					
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku					
Konflikty v rodině, s přáteli					
Zhoršení prospěchu ve škole					
Záškoláctví					
Užívání návykových látek					

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Dotazník PTGI-CZ

© R. G. Tedeschi, L.G. Calhoun, University of North Carolina – Charlotte 1996

© Český překlad: M. Preiss, (1. LF UK Praha), J. Krutiš, J. Mareš (LF UK Hradec Králové) 2008

Pokyny pro vyplňování

Každý člověk zažije ve svém životě něco těžkého, velmi vážného, co ho přiměje, aby se trochu změnil.

Specifikujte těžkou, traumatickou událost nebo událost, která Vám změnila život:

<input type="checkbox"/> ztráta milované osoby <input type="checkbox"/> vážná nemoc <input type="checkbox"/> násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění <input type="checkbox"/> nehoda nebo zranění <input type="checkbox"/> přírodní katastrofa, povodeň, požár, vichřice <input type="checkbox"/> invalidita <input type="checkbox"/> ztráta zaměstnání	<input type="checkbox"/> vážné finanční potíže <input type="checkbox"/> změna pracovní pozice nebo stěhování <input type="checkbox"/> změna v rodině, ale rodina zůstává <input type="checkbox"/> rozvod <input type="checkbox"/> odchod do důchodu <input type="checkbox"/> válka <input type="checkbox"/> jiná těžká událost (vypište)
--	--

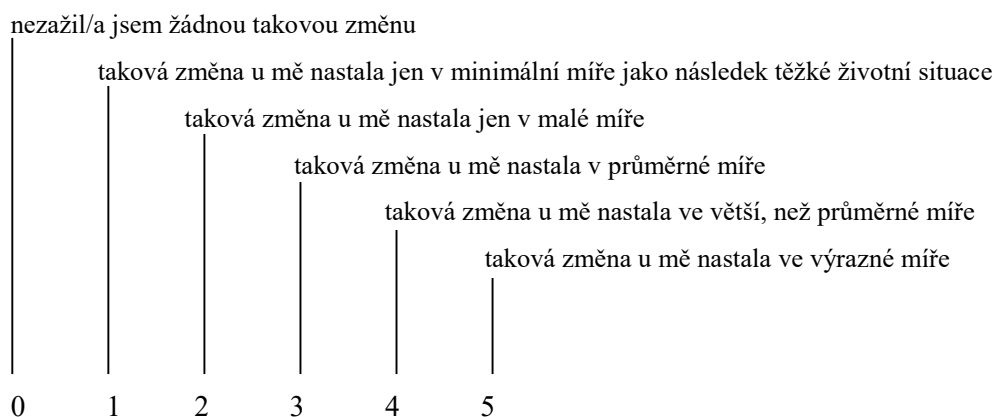
Uveďte **dobu**, která od této těžké události už uplynula:

6 měsíců až 1 rok; více než rok až 2 roky; více než dva roky až 5 let; více než 5 let

Zde je několik tvrzení; zjišťují, v čem je člověk, který prodělal těžkou životní situaci, teď už jiný.

Prečtěte si pečlivě každé tvrzení, promyslete, jestli se týká právě Vás a označte **zakroužkováním** tu variantu, která s nejvíce blíží Vašemu názoru. Pokud se spletete nebo se rozhodnete dodatečně změnit svou odpověď, nevádí. Škrtněte to, co neplatí a zakroužkujte to, co platí.

Zde je nabízená stupnice odpovědí:



1. Změnil/a jsem názor na to, co je v mém životě důležité	0	1	2	3	4	5
2. Uvědomil/a jsem si hodnotu vlastního života, více si ho vážím	0	1	2	3	4	5
3. Mám teď nové zájmy a rozvíjím je	0	1	2	3	4	5
4. Víc si teď důvěřuji, věřím si	0	1	2	3	4	5
5. Lépe rozumím tomu, že má člověk také duchovní potřeby	0	1	2	3	4	5
6. Přesvědčil/a jsem se, že se mohu na lidi spolehnout i v horších časech	0	1	2	3	4	5
7. Rozhodl/a jsem se pro nový způsob života, pro novou cestu	0	1	2	3	4	5
8. Mám teď větší pocit sounáležitosti s druhými lidmi	0	1	2	3	4	5
9. Jsem teď ochotnější dát najevo své city	0	1	2	3	4	5
10. Teď už vím, že umím zvládat obtíže	0	1	2	3	4	5
11. Teď už dokážu lépe naložit se svým životem	0	1	2	3	4	5
12. Teď už dokážu přijímat události tak, jak v životě dopadnou	0	1	2	3	4	5
13. Umím si více vážit každého dne	0	1	2	3	4	5
14. Objevily se nové příležitosti, které by za jiných okolností asi nenastaly	0	1	2	3	4	5
15. Víc soucítím s druhými lidmi, než dříve	0	1	2	3	4	5
16. Ve vztazích k ostatním lidem se teď více snažím	0	1	2	3	4	5
17. Víc se teď snažím změnit ty věci, které je potřeba změnit	0	1	2	3	4	5
18. To, co jsem zažil/a, posílilo mou víru; jsem opravdu věřící člověk	0	1	2	3	4	5
19. Zjistil/a jsem, že jsem mnohem silnější, že vydržím více, než jsem si předtím myslel/a	0	1	2	3	4	5
20. Hodně jsem se poučil/a o tom, že lidé jsou bezvadní, skvělí	0	1	2	3	4	5
21. Teď už chápu, že k životu potřebuji i jiné lidi.	0	1	2	3	4	5

Děkujeme Vám za ochotu a prosíme: projděte ještě jednou celý dotazník a zkontrolujte, jestli jste někde nezapomněli uvést svoji odpověď. Těžko bychom ji za Vás domýšleli...

Příloha 3 Anna: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3= prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4= prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5= prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité				X		
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X		
Našel jsem si nové zájmy						X
Mám silnější pocit sebedůvěry				X		
Lépe rozumím duchovním záležitostem						X
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat		X				
Našel jsem si novou životní cestu						X
Více vyjadřuji svoje city				X		
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže				X		
Dokážu lépe nakládat se svým životem					X	
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi		X				
Dokážu si více vážit každého dne					X	
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly						X
S druhými lidmi více soucítím						X
Vztahům s druhými věnuji více péče				X		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje					X	
Moje víra je silnější						X
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel						X
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují						X
Snáze přijímám potřeby druhých					X	

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách				X	
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají				X	
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí			X		
Pocity strachu, úzkosti				X	
Ztráta chuti do života			X		
Pocit vlastního selhání			X		
Pocity viny		X			
Pocity studu, zahanbení		X			
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku				X	
Konflikty v rodině, s přáteli		X			
Zhoršení prospěchu ve škole		X			
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 4 Ben: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3= prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4= prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5= prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života						X
Našel jsem si nové zájmy			X			
Mám silnější pocit sebedůvěry	X					
Lépe rozumím duchovním záležitostem		X				
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat					X	
Našel jsem si novou životní cestu					X	
Více vyjadřuji svoje city			X			
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže		X				
Dokážu lépe nakládat se svým životem						X
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí					X	

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi				X		
Dokážu si více vážit každého dne						X
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly				X		X
S druhými lidmi více soucítím				X		
Vztahům s druhými věnuji více péče					X	
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje				X		
Moje víra je silnější		X				
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel		X				
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují		X	X			
Snáze přijímám potřeby druhých				X		

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách			X		
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti	X				
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání					X
Pocity viny			X		
Pocity studu, zahanbení				X	
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku		X			
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

k jakým: Vie si věnovat života

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 5 Dana: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X	X	
Našel jsem si nové zájmy				X		
Mám silnější pocit sebedůvěry			X	X		
Lépe rozumím duchovním záležitostem				X	X	
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat				X		
Našel jsem si novou životní cestu				X		
Více vyjadřuji svoje city				X		
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže				X		
Dokážu lépe nakládat se svým životem				X		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí					X	

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi					X	
Dokážu si více vážit každého dne					X	
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly					X	
S druhými lidmi více soucítím					X	
Vztahům s druhými věnuji více péče					X	
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje				X		
Moje víra je silnější				X		
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel				X		
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují				X	X	
Snáze přijímám potřeby druhých				X		

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					X
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají			X		
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí			X		
Pocity strachu, úzkosti					X
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání					X
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 6 Ema: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života					X	
Našel jsem si nové zájmy					X	
Mám silnější pocit sebedůvěry				X		
Lépe rozumím duchovním záležitostem				X		
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat					X	
Našel jsem si novou životní cestu			X			X
Více vyjadřuji svoje city					X	
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					X	
Dokážu lépe nakládat se svým životem					X	
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi		X				
Dokážu si více vážit každého dne					X	
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly					X	
S druhými lidmi více soucítím					X	
Vztahům s druhými věnuji více péče						X
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje					X	
Moje víra je silnější			X			
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel			X			
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují		X				
Snáze přijímám potřeby druhých			X			

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					X
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají				X	
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti				X	
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání	X				
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli				X	
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 7 Filip: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité		X		X		
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X	X	
Našel jsem si nové zájmy		X				X
Mám silnější pocit sebedůvěry	X		X			
Lépe rozumím duchovním záležitostem	X					
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat	X					
Našel jsem si novou životní cestu	X					
Více vyjadřuji svoje city		X				
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže				X		
Dokážu lépe nakládat se svým životem				X		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí	X					

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi			X			
Dokážu si více vážit každého dne		X				
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly		X				
S druhými lidmi více soucítím		X				
Vztahům s druhými věnuji více péče					X	
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje						X
Moje víra je silnější	X					
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel	X					
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují	X					
Snáze přijímám potřeby druhých	X					

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X	X			
Pocity strachu, úzkosti		X			
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání	X				
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví					X
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

zdravotnický k jakým: kurz, začátek psychoterapie

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 8 Gita: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
- 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
- 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
- 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
- 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
- 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X		
Našel jsem si nové zájmy				X		
Mám silnější pocit sebedůvěry			X			
Lépe rozumím duchovním záležitostem			X			
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat	X					
Našel jsem si novou životní cestu						X
Více vyjadřuji svoje city						X
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					X	
Dokážu lépe nakládat se svým životem						X
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi			X			
Dokážu si více vážit každého dne					X	
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly					X	
S druhými lidmi více soucítím						X
Vztahům s druhými věnuji více péče						X
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje				X		
Moje víra je silnější	X					
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel			X			
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují	X					
Snáze přijímám potřeby druhých		X				

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti	X				
Ztráta chuti do života					X
Pocit vlastního selhání					X
Pocity viny			X		
Pocity studu, zahanbení					X
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku					X
Konflikty v rodině, s přáteli				X	
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek				X	

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 9 Iva: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3= prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4= prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5= prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X		
Našel jsem si nové zájmy				X		
Mám silnější pocit sebedůvěry					X	
Lépe rozumím duchovním záležitostem						X
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat						X
Našel jsem si novou životní cestu				X		
Více vyjadřuji svoje city			X			
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže			X			
Dokážu lépe nakládat se svým životem				X		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí					X	

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi					X	
Dokážu si více vážit každého dne				X		
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly			X			
S druhými lidmi více soucítím				X		
Vztahům s druhými věnuji více péče				X		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje			X			
Moje víra je silnější				X		
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel					X	
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují					X	
Snáze přijímám potřeby druhých					X	

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají			X		
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti			X		
Ztráta chuti do života		X			
Pocit vlastního selhání		X			
Pocity viny		X			
Pocity studu, zahanbení		X			
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli			X		
Zhoršení prospěchu ve škole			X		
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

k jakým: více si ráčím svého těla; nepřidávám kalovou váhu na to, jak vypadám

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 10 Jana: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X		
Našel jsem si nové zájmy			X		X	
Mám silnější pocit sebedůvěry			X	X		
Lépe rozumím duchovním záležitostem		X			X	
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat				X		X
Našel jsem si novou životní cestu					X	
Více vyjadřuji svoje city					X	
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					X	
Dokážu lépe nakládat se svým životem				X		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi						X
Dokážu si více vážit každého dne						X
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly				X		
S druhými lidmi více soucítím					X	
Vztahům s druhými věnuji více péče				X		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje					X	
Moje víra je silnější			X			
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel					X	
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují						X
Snáze přijímám potřeby druhých					X	

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti					X
Ztráta chuti do života					X
Pocit vlastního selhání	X				
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 11 Klára: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité					X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				X		X
Našel jsem si nové zájmy					X	
Mám silnější pocit sebedůvěry					X	
Lépe rozumím duchovním záležitostem						X
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat		X	X			
Našel jsem si novou životní cestu				X	X	
Více vyjadřuji svoje city			X			
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					X	
Dokážu lépe nakládat se svým životem					X	
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi			X			
Dokážu si více vážit každého dne					X	
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly			X			
S druhými lidmi více soucítím			X			
Vztahům s druhými věnuji více péče				X		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje						X
Moje víra je silnější						X
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel				X		X
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují		X				
Snáze přijímám potřeby druhých				X		

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0	1	2	3	4
	Nevyskytlo se po události	Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					X
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají			X		
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí					
Pocity strachu, úzkosti		X			
Ztráta chuti do života					
Pocit vlastního selhání		X			
Pocity viny					
Pocity studu, zahanbení					
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku					
Konflikty v rodině, s přáteli					
Zhoršení prospěchu ve škole					
Záškoláctví					
Užívání návykových látek					X

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 12 Lenka: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události

1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události

2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události

3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události

4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události

5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité						X
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života					X	
Našel jsem si nové zájmy					X	
Mám silnější pocit sebedůvěry			X			
Lépe rozumím duchovním záležitostem					X	
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat			X			
Našel jsem si novou životní cestu					X	
Více vyjadřuji svoje city			X			
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže				X		
Dokážu lépe nakládat se svým životem				X		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí					X	

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi			X			
Dokážu si více vážit každého dne						X
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly			X			
S druhými lidmi více soucítím					X	
Vztahům s druhými věnuji více péče					X	
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje				X		
Moje víra je silnější				X		
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel			X			
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují			X			
Snáze přijímám potřeby druhých			X			

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách					X
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají				X	
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti					X
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání	X				
Pocity viny		X			
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

k jakým: + UVĚDOMĚNÍ SI PEČLIVOST ŽIVOTA

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 13 Meda: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
- 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
- 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
- 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
- 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
- 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité			✓			
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života				✓		
Našel jsem si nové zájmy	✓					
Mám silnější pocit sebedůvěry				✓		
Lépe rozumím duchovním záležitostem	✓					
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat			✓			
Našel jsem si novou životní cestu	✓					
Více vyjadřuji svoje city	✓					
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					✓	
Dokážu lépe nakládat se svým životem				✓		
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí				✓		



Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi			✓			
Dokážu si více vážit každého dne			✓			
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly	✓					
S druhými lidmi více soucítím				✓		
Vztahům s druhými věnuji více péče				✓		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje				✓		
Moje víra je silnější	✓					
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel				✓		
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují	✓					
Snáze přijímám potřeby druhých	✓					

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí	X				
Pocity strachu, úzkosti			X		
Ztráta chuti do života		X			
Pocit vlastního selhání	X				
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení	X				
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli	X				
Zhoršení prospěchu ve škole	X				
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků



Příloha 14 Nela: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité	X				X	
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života	X					
Našel jsem si nové zájmy				X		
Mám silnější pocit sebedůvěry	X					
Lépe rozumím duchovním záležitostem	X					
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat					X	X
Našel jsem si novou životní cestu	X					
Více vyjadřuji svoje city					X	
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže			X	X		
Dokážu lépe nakládat se svým životem		X				
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí		X				

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi						X
Dokážu si více vážit každého dne	X					
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly				X		
S druhými lidmi více soucítím	X					
Vztahům s druhými věnuji více péče					X	
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje						X
Moje víra je silnější	X					
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel	X					
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují					X	
Snáze přijímám potřeby druhých				X		

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí					X
Pocity strachu, úzkosti					X
Ztráta chuti do života					X
Pocit vlastního selhání					X
Pocity viny					X
Pocity studu, zahanbení					X
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku					X
Konflikty v rodině, s přáteli		X			
Zhoršení prospěchu ve škole					X
Záškoláctví					X
Užívání návykových látek					X

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište

k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků

Příloha 15 Ola: položky dotazníku PTGI a NDU

Určete u každého tvrzení stupeň, ve kterém došlo ve Vašem životě ke změně jako důsledku události, kterou jste zažil/a. Použijte této škály:

- 0= nepocítil jsem změnu v důsledku této události
 1= prožil jsem změnu ve velmi malé míře v důsledku této události
 2= prožil jsem změnu v malé míře v důsledku této události
 3=prožil jsem změnu ve střední míře v důsledku této události
 4=prožil jsem změnu ve značné míře v důsledku této události
 5=prožil jsem změnu ve velmi značné míře v důsledku této události

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Změnil jsem priority ohledně toho, co je v mém životě důležité						X
Více oceňuji hodnotu mého vlastního života	X					
Našel jsem si nové zájmy			X			
Mám silnější pocit sebedůvěry	X		X			
Lépe rozumím duchovním záležitostem			X			
Zřetelněji vidím, že mohu v případě potíží s lidmi počítat	X					
Našel jsem si novou životní cestu				X	X	
Více vyjadřuji svoje city			X			
Více si uvědomuji, že dokážu zvládat potíže					X	
Dokážu lépe nakládat se svým životem			X			
Mohu lépe přijmout, jak se věci dějí						X

Udělejte X podle míry změny	0	1	2	3	4	5
	žádná změna	velmi malá změna	malá změna	střední změna	značná změna	velmi značná změna
Mám pocit větší blízkosti s druhými lidmi	X					
Dokážu si více vážit každého dne			X			
Objevují se nové příležitosti, které by jinak nebyly				X		
S druhými lidmi více soucítím						X
Vztahům s druhými věnuji více péče				X		
Nyní se spíše pokouším o změnu toho, co změnit potřebuje					X	
Moje víra je silnější			X			
Zjistil jsem, že jsem silnější, než jsem si myslel					X	
Zjistil jsem, jak skvělí lidé existují			X			
Snáze přijímám potřeby druhých				X		

Událost, kterou jste prožil/a, mohla mít na Váš život i negativní dopady které se mohly projevit nebo i dosud projevují ve Vašem prožívání či chování.

V následující tabulce označte **X**, zda se u Vás po události vyskytly uvedené změny v chování či prožívání.

Udělejte X podle toho, zda se dané chování či prožívání u Vás projevilo a případně jak dlouho přetrvávalo	0 Nevyskytlo se po události	1 Vyskytlo se po události a do 1 měsíce odeznělo	2 Vyskytlo se po události a do 1 roka odeznělo	3 Vyskytovalo se déle než rok po události, ale nyní již ne	4 Vyskytuje se i nyní
Znovuprožívání události ve snech, představách	X				
Vyhýbání se místům a situacím, které událost připomínají	X				
Vyhýbání se hovorům o tématech, které souvisí s událostí					X
Pocity strachu, úzkosti					X
Ztráta chuti do života	X				
Pocit vlastního selhání					X
Pocity viny	X				
Pocity studu, zahanbení			X		
Obtíže s usínáním, špatná kvalita spánku	X				
Konflikty v rodině, s přáteli		X			
Zhoršení prospěchu ve škole		X			
Záškoláctví	X				
Užívání návykových látek	X				

Došlo u Vás k dalším pozitivním či negativním změnám, které dotazník nezachytil? Napište k jakým: _____

Děkuji za vyplnění dotazníku, přeji v životě co nejvíc příjemných zážitků