

ポジティブ・サイコロジー という分野より

Post Traumatic Growth①

- ▶ 人生のなかで優先に考えることが変わった
- ▶ 変化が必要な事態に直面したとき、事態を変化させようと以前より真剣に試みている
- ▶ 自分自身の人生の価値を認めることができるようになった
- ▶ 自分に自信が持てるようになった
- ▶ 神や魂などについて、理解が深まった
- ▶ 困ったときに人をあてにできるということが分かった
- ▶ ほかに人に親密さを感じるようになった
- ▶ 困難に対処できるということが分かった
- ▶ 自分の感情をすすんで表現するようになった
- ▶ どんなことが起きてもそれを受け入れることができるようになった
- ▶ 感謝して毎日を過ごすようになった
- ▶ ほかに人への思いやりを持てるようになった

Post Traumatic Growth②

- ▶ 人生をより良いものにしていけると思っている
- ▶ 危機がなければ得られなかっただろう新しい機会に恵まれている
- ▶ 人との関係を大切にするために努力するようになった
- ▶ 以前より強い宗教的な信仰を持っている
- ▶ 以前考えていたよりも自分が強いということが分かった
- ▶ 人間がいかに素晴らしいかということの大いに学んだ
- ▶ 興味を持てるものが新しくできた
- ▶ 自分がほかの人を必要としているということを受け入れている
- ▶ 自分の新しい生き方をつくりあげた
- ▶ Tedeschi RG, Calhoun LG: The posttraumatic growth inventory: measuring the positive legacy of trauma.
- ▶ J Trauma Stress 9:455-471, 1996