

Univerzita Karlova  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

## BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Posttraumatický rozvoj po úmrtí blízké osoby  
Posttraumatic growth after death of a close person

Andrea Finkousová

Vedoucí práce: PhDr. Hana Valentová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

Praha 2021

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Posttraumatický rozvoj po úmrtí blízké osoby potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 31.3.2021

### **Poděkování**

Ráda bych poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Haně Valentové, Ph.D. za podnětné připomínky, ochotu a čas, který mi v průběhu tvorby bakalářské práce poskytovala. Dále děkuji všem respondentům, kteří se mého výzkumu účastnili a Mgr. Janě Procházkové za pomoc při korektuře práce. Mé poděkování patří také rodině a přátelům za podporu při psaní práce i během celého studia.

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá tématem posttraumatického rozvoje v důsledku úmrtí blízké osoby. Zaměřuje se na mladé dospělé, kterým zemřel blízký příbuzný (rodič, prarodič), v rámci dospívání a dospělosti. Cílem práce je zjistit výskyt posttraumatického rozvoje u devíti mladých dospělých a zmapovat v jakých oblastech a jak se posttraumatický rozvoj projevuje. Dále porovnat výsledky s koncepty Tedeschiho a Calhouna, Janoff-Bulmanové a s modelem bitvy použitým v dizertační práci Hany Valentové. Teoretická část práce je věnována představení tématu úmrtí blízké osoby a popisu posttraumatického rozvoje, jeho definici, modelům a faktorům, které ho ovlivňují. V rámci empirické části práce je využito kvalitativního výzkumu pomocí polostrukturovaných rozhovorů s devíti respondenty a následné obsahové analýzy s využitím otevřeného kódování. Analýzou bylo zjištěno sedm hlavních oblastí posttraumatického rozvoje, jedná se o oblast vztahů, důvěry v překonání krizových situací, duchovního posunu, profesního směřování, změny vztahu k sobě, hodnoty života a nových možností. V rámci výzkumu se objevilo i několik důležitých proměnných, mezi které patří například sociální podpora, hledisko vlastní víry a téma uvědomění si vlastní konečnosti života/smrtelnosti.

## **KLÍČOVÁ SLOVA**

posttraumatický rozvoj, trauma, smrt, mladý dospělý, posttraumatický stres, vyrovnávání se se ztrátou

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis deals with the theme of posttraumatic growth in regards of death of a close person. It focuses on young adults, who have experienced death of a relative within their adolescence and adulthood, whom they have been in a close relationship with (a parent, grandparent). The purpose of the thesis is to detect the occurrence of the posttraumatic growth in nine young adults and to determine in which areas and how does the posttraumatic growth manifest. Furthermore, to compare the outcomes with the concepts of Tadeschi and Calhoun, Janoff-Bulman and with „the model of the battle“ used in the dissertation work of Hana Valentová. The theoretical part is dedicated to description of the theme of death of a loved one and to the narration of posttraumatic growth, its definition, models and the factors of influence. The empirical part of the work uses qualitative research using semi-structured interviews with nine respondents and subsequent content analysis using open coding. The analysis has revealed seven main areas of posttraumatic growth: the area of relationships, ability to trust in the midst of a crisis situation, spiritual growth, professional direction, reconstruction of the relationship with self, the value of life and new possibilities. Within the research a few variables have manifested, such as social support, the aspect of a personal faith and the theme of realisation of the mortality of self.

## **KEYWORDS**

posttraumatic growth, trauma, death, young adult, posttraumatic stress, coping with loss

## Obsah

Úvod .....	8
Teoretická část .....	9
1 Úmrtí blízké osoby .....	9
1.1 Zármutek a proces truchlení .....	11
2 Posttraumatický rozvoj .....	13
2.1 Definice posttraumatického rozvoje .....	14
2.2 Počátky zkoumání .....	15
2.3 Modely posttraumatického rozvoje .....	18
2.3.1 Model Tedeschiho, Calhouna .....	18
2.3.2 Model Janoff-Bulmanové .....	21
2.3.3 Model bitvy/existenciálně prožitého traumatu .....	23
2.4 Pojmy pojící se s posttraumatickým rozvojem .....	25
2.5 Faktory ovlivňující posttraumatický rozvoj .....	27
2.5.1 Osobnost před traumatem .....	27
2.5.2 Vlastnosti osobnosti a strategie zvládnání stresu .....	27
2.5.3 Čas a doba od události .....	28
2.5.4 Kognitivní zpracování události .....	29
2.5.5 Sociální opora .....	29
2.5.6 Spiritualita .....	30
2.5.7 Posttraumatický stres .....	31
2.5.8 Sociokulturní kontext .....	32
2.6 Způsoby měření posttraumatického rozvoje .....	32
3 Výzkumy posttraumatického rozvoje týkající se úmrtí blízké osoby .....	34
Empirická část .....	36

4	Charakteristika, metodologie výzkumu.....	36
4.1	Cíl výzkumu a výzkumné otázky.....	36
4.2	Výzkumný vzorek.....	37
4.3	Etické otázky výzkumu.....	40
4.4	Výzkumný design a metoda.....	41
4.5	Zpracování dat .....	42
5	Výsledky výzkumného šetření .....	44
5.1	Jednotlivé rozhovory a jejich analýza.....	44
5.2	Oblasti posttraumatického rozvoje .....	47
5.2.1	Vztahy.....	48
5.2.2	Důvěra v překonání krizové situace .....	53
5.2.3	Duchovní posun.....	54
5.2.4	Profesní směřování .....	56
5.2.5	Změna vztahu k sobě .....	57
5.2.6	Hodnota života.....	60
5.2.7	Nové možnosti.....	63
5.3	Vztah sociální podpory a posttraumatického rozvoje.....	64
5.4	Vztah víry a posttraumatického rozvoje .....	67
5.5	Téma vlastní smrtelnosti po úmrtí blízké osoby .....	68
5.6	Shrnutí výsledků výzkumného šetření .....	69
5.7	Porovnání výsledků z empirické části s již existujícími koncepty .....	70
5.7.1	Tedeschi, Calhoun (1995, 2006).....	71
5.7.2	Janoff-Bulmanová (2004, 2006).....	71
5.7.3	Model bitvy (2019).....	72
6	Diskuse .....	74

Závěr.....	76
Seznam použitých informačních zdrojů .....	78
Seznam příloh.....	84



## Úvod

V bakalářské práci se zabývám tématem posttraumatického rozvoje po úmrtí blízké osoby. Toto téma mi přijde důležité, jelikož se smrtí setká jednou každý jedinec. A i přesto je ve společnosti stále částečně považováno za něco, o čem se moc nemluví. Toto téma jsem si vybrala i proto, že v rámci této oblasti bylo provedeno velké množství výzkumů, avšak většina z nich byla provedena na jiné věkové skupině nebo v rámci kvantitativních výzkumů.

Pro bakalářskou práci jsem zvolila kvalitativní výzkum, který jsem realizovala s devíti mladými dospělými, kteří o svého blízkého příbuzného přišli v období dospívání a dospělosti. Pro výzkumné šetření jsem využila polostrukturovaného rozhovoru a následně jeho obsahové analýzy s využitím otevřeného kódování.

Text je členěn na teoretickou a empirickou část a je strukturován do kapitol a podkapitol. V teoretické části uvádím témata důležitá pro pochopení dat z praktické části. Nejdříve představuji téma úmrtí blízké osoby, poté se detailněji zabývám samotným posttraumatickým rozvojem, jeho definicí, modely a faktory, které ho ovlivňují. V empirické části představuji detailněji design a metody výzkumu, výzkumný soubor a snažím se představit a interpretovat výsledky vzniklé obsahovou analýzou v závislosti na položené výzkumné otázce.

Cílem bakalářské práce je zjistit pomocí kvalitativního výzkumu s využitím polostrukturovaného rozhovoru výskyt posttraumatického rozvoje u jedinců po zkušenosti se ztrátou blízké osoby v příbuzenském vztahu. Práce se snaží zmapovat v jakých oblastech a jak se posttraumatický rozvoj projevuje. Výsledná zjištění jsou porovnána s koncepty Tedeschi, Calhouna (1995, 2006), Janoff-Bulmanové (2004, 2006) a s modelem bitvy uvedeným v dizertační práci Hany Valentové (2019).

Jsem si vědoma, že tato bakalářská práce přesahuje stanovený doporučený maximální rozsah normostran. Avšak domnívám se, že tato problematika je natolik obsáhlá, že je potřeba ji prozkoumat detailněji a více do hloubky. Dále se domnívám, že získaná data jsou natolik zajímavá, že si zaslouží více prostoru.

## **Teoretická část**

### **1 Úmrtí blízké osoby**

„Se smrtí milovaného člověka zakoušíme, co je to smrt.“ (Kast, 2015, s.10) Smrt blízkého milovaného člověka otřese světem jedince a jeho porozuměním sobě, vyvolá tedy zmatek ve všem, co považoval za samozřejmé. Jelikož vztahy s blízkými lidmi jsou podstatné pro chápání světa a sebe. Úmrtí milované, blízké osoby je extrémním zážitkem. A i přesto, že je tento zážitek velmi bolestný, může vést ke změně. (Kast, 2015)

„Smrt upravuje měřítko pro lidský život.“ (Ulrichová, 2009, s. 47) Ulrichová (2009) uvádí, že pokud by jedinec věděl, že zítra zemře, pravděpodobně by čas, který mu zbývá, přijímal jinak, trávil by ho s blízkými, přemýšlel by o tom, co blízkým kolem sebe říká a řekne.

Smrt a umírání je stále určitým tabu v naší společnosti, většina lidí se o ni bojí hovořit, neví, jak se k lidem, kterým někdo zemře chovat. I přesto, že zkušenost se smrtí je jedním z nejsilnějších zážitků, který může člověka potkat, často vede k otázkám po smyslu života. Nejvíce se otázky po smyslu života objevují u tzv. předčasných úmrtí, kdy neočekáváme, že by jedinec vzhledem ke svému věku měl zemřít. Smrt milovaného člověka jedince změní, změní se i ve vlastním sebeprožívání. (Kast, 2015)

Yalom (2008) uvádí, že smrt má dalekosáhlé dopady, které jsou často skryté. Zmiňuje také strach ze smrti, kdy se dle něj každý jedinec bojí smrti jiným způsobem. Jsou jedinci, kteří si uvědomují, že každá činnost, kterou vykonávají se už nikdy nevrátí, jiní mohou být v zajetí myšlenek, že i oni brzy zemřou apod. Uvádí také, že smrt je vším a ničím. „Tím, že po sobě zanechá stopy, dostane její život smysl, a to nejlepší, co může udělat, je objímat přítomný okamžik.“ (Yalom, 2008, s.18)

Kübler-Rossová (2015) též zmiňuje strach ze smrti, který je univerzální a obecný. Smrt označuje za hroznou a děsivou událost, je spojována s něčím zlým, budí strach. „...v našem nevědomí je smrt něčím, co prostě ve vztahu k nám samým není možné. Pro naše nevědomí je nepochopitelná představa konce našeho pozemského života, a pokud tento život přece jen nějak skončit musí, pak konec bývá spojován s nějakou zvolnou intervencí zvenčí...“ (Kübler-Ross, 2015, s. 11) Za poslední roky se změnil způsob, jakým se se smrtí vyrovnáváme i přístup k umírání a umírajícím. Také je rozlišný přístup k vnímání smrti

v různých společnostech a společenstvích. Jsou společnosti, ve kterých se o smrti mluví, kdy se umírající loučí s rodinou, do pohřbu zůstává doma, v jiných toto běžné není, nemocní umírají v nemocnicích, izolovaně od ostatních. Toto všechno má vliv na to, zda smrt přijímají jako součást života nebo ne. Jsou společnosti, kde smrt je tabu téma, nemluví se o ní, děti jsou z ní vynechávány. (Kübler-Ross, 2015)

### **Konečnost lidského bytí**

Pokud se hovoří o smrti, především smrti milovaného, blízkého člověka, je důležité zmínit i téma konečnosti života či lidské smrtelnosti, které jde ruku v ruce s tématem umírání.

„Psychologicky můžeme realitu vlastní smrtelnosti na čas popřít. Vnímáme ovšem smrt svého bližního a zprávy o počtu lidí, kteří zahynuli na válečných bojištích nebo při autonehodách, posilují naše nevědomé přesvědčení o vlastní smrtelnosti a dovolují nám – pěkně v soukromí a tajnosti naší nevědomé mysli – prožívat uspokojení z toho, že „to byl ten odvedle, a ne já.“ (Kübler-Ross, 2015, s. 23)

Dle Ulrichové (2009) existuje několik možností vyrovnání se s faktem, že život je konečný. Jedním z nich může být mytologizování života, tedy představa, že někde dál se nachází místo, kde se se zemřelými setkáme, myšlenka společného života. Tato myšlenka je jednou z nejstarších a nejčastější formou vyrovnávání se s konečností života. Jako další možnost uvádí vytěsnění myšlenky smrti, konečnosti. Jako poslední uvádí setkání se se smrtí jako takovou, kdy jedinec vnímá danost či konečnost své existence, a to ho pudí k nové organizaci vlastního života. Zmiňuje také, že lidé mají strach spíše z umírání než se smrti samotné.

### **Smrt blízké osoby jako krize**

Ráda bych zde zmínila téma krize, jelikož tento termín může vystihovat to, co se děje v jedincích, po smrti blízké osoby, a právě krize samotná, může být bodem zvratu. Krize může být šancí, příležitostí k rozvoji osobnosti. Dochází k ní ve chvíli, kdy jedinec nezvládá svými dosavadními copingovými strategiemi zvládnout situaci, která nastala. Blíže se jí věnuji později.

„Jakákoliv ztráta bývá hlavním spouštěcím momentem krize. Ztráta blízké osoby vyvolává zcela mimořádnou krizi: v jediném okamžiku pohltní celou naši existenci. Touto ztrátou je ohrožena vlastní identita, člověk už nechápe, jak sám sebe prožívá, a také přestává rozumět

světu.“ (Kast, 2010, s.75) Kast (2010) zmiňuje, že právě truchlení může být jednou z nejzávažnějších krizí, která jedince může potkat. A pokud se jedinec přes proces truchlení dostane, většinou poté lépe rozumí sobě samému.

## **1.1 Zármutek a proces truchlení**

Kast (2010, s.7) uvádí, že zármutek je emocí, kterou se jedinec loučí se zemřelým a zpracovává problémy přetrženého vztahu se zesnulým a jeho jedinečnosti a snaží se je integrovat. Yalom (2008, s. 33) zmiňuje, že zármutek a ztráta mohou člověka vyburcovat a přimět uvědomit si své bytí. Truchlení je jeden z důležitých aspektů vyrovnávání se se ztrátou milované osoby. Je důležité pro nastavení nového řádu, sebezpečování. Zážitek smrti může pomoci zpracovat i nevědomí prostřednictvím snů. Truchlení má veliký smysl, je důležité dojít jakémusi „očistění“. Frankl uvádí nebezpečí, kdy se člověk brání utrpení, které smrt jeho blízkých přináší a vytěšňuje emoce s tím se pojící a brání se smíření s odchodem blízkého. Po úmrtí blízké osoby následuje spousta emocí, které se projevují hněvem, pláčem, smutkem až depresí. (Ulrichová, 2009; Kast, 2015)

Kast (2010, s. 75) uvádí, že v procesu truchlení musí jedinec opustit společné já, které bylo vytvořené společně s milovanou osobou, a jedinec se tak musí vrátit ke svému individuálnímu já, a to nově organizovat. Pomocí truchlení dochází k odpoutání se od zesnulého člověka a žití normálního života. Důležité je, aby truchlící nepřišel o to, co vnímal ve vztahu k zemřelému, a uměl to přenést dál do života. Truchlící potřebují otevřeně mluvit o svém zármutku, o bolestných věcech, potřebují utižit. Je pro ně důležité mluvit o tom, kdo tu není, o okolnostech jeho smrti. Je důležité, aby měli někoho, kdo je vyslechne, jako jsou dobří přátelé nebo rodina. Právě podpora okolí je pro proces truchlení velice důležitá, nesmí „zemřít společně se zesnulým“, je potřeba, aby truchlící byl v kontaktu s ostatními lidmi a neobracel se jen do minulosti, nevykloučoval se z reálného světa. Problémem v podpoře od okolí může být, pokud se okolí bojí či neví, jak s jedincem, kterému zemřel blízký člověk, hovořit a vyhýbá se mu a jedinec se tak stává osamělým. (Ulrichová, 2009; Kast, 2010)

Proces truchlení je velmi důležitým bodem pro další vývoj života jedince. Po úmrtí blízké osoby se jedinci dostávají do různých fází truchlení či vyrovnávání se se ztrátou. Různí autoři mají různý náhled na fáze truchlení/ vyrovnávání se se ztrátou. Například Špatenková (2001) vymezuje tři fáze a těmi jsou: období konfuse (otřesu), období exprese (intenzivního žalu) a

období akceptace. Zatímco Kast (2010, 2015) uvádí čtyři fáze a těmi jsou: fáze popření (kdy člověk nechce uvěřit), fáze otevřených/propukajících emocí, fáze hledání zemřelého a odpoutání se od něj a fáze nového vztahu k sobě a ke světu. Oproti předchozím autorkám Kübler-Rossová (2015) uvádí fázi pět: popírání a izolace, zlost, smlouvání, deprese a akceptace. Přes různé názvy i pojmání počtu fází se autoři shodují v tom, že nejdříve je jedinec ztrátou otřesen, dochází často k popírání, nevěří tomu, že se to mohlo stát. Zažívají spoustu emocí, jako je hněv, zlost, smutek apod. A až postupem času jsou schopni tuto ztrátu akceptovat. Je důležité zmínit, že ne všichni jedinci musí procházet všemi stádii, ani ve stejný čas či ve stejném pořadí. Důležitou roli zde sehrává i podpora od okolí, to, že jedinec ví, že na to není sám.

Pro výzkumy posttraumatického rozvoje po úmrtí blízké osoby je důležité uvědomit si tyto fáze vyrovnávání se se ztrátou a vědět, jakými fázemi mohou jedinci po této zkušenosti procházet a že je důležité tyto výzkumy dělat až ve chvíli, kdy se objevuje fáze vyrovnání se se ztrátou. Kdy jedinec měl dost času, aby nad událostí získal jakýsi nadhled a možnost reflektovat svou zkušenost s odstupem. Pokud by byl jedinec do výzkumu rozvoje po úmrtí blízkého člověka zapojen příliš brzy (například ve stádiu deprese, konfuse, exprese apod.) mohlo by pro něj být velice nepříjemné a nepřijatelné myslet a mluvit o nějakém zisku, který mu ztráta milovaného mohla přinést.

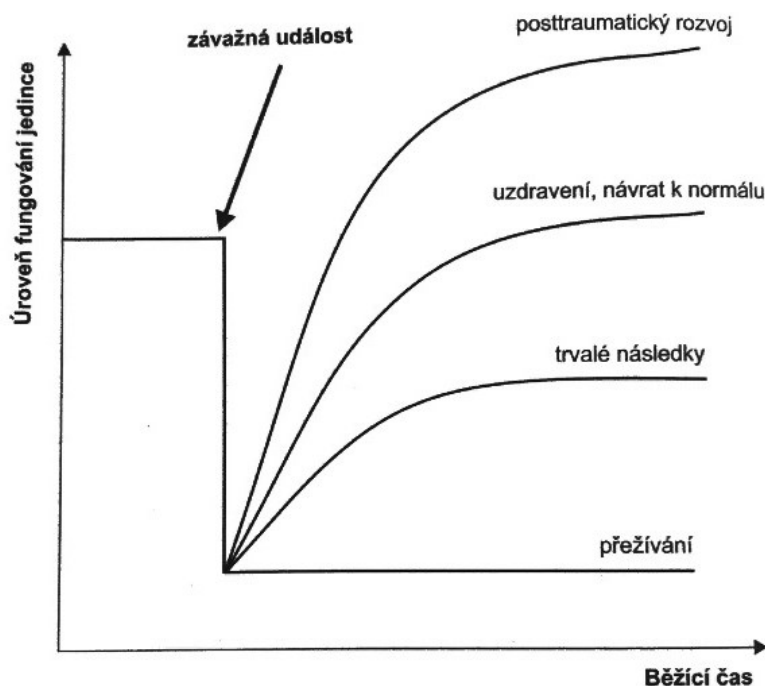
## 2 Posttraumatický rozvoj

Termín pochází z angličtiny, kde ve většině prací bývá použit výraz posttraumatic growth. Dle Mareše (2012) užívám název posttraumatický rozvoj, jelikož překlad rozvoj více deklaruje kvalitativní změny v mnoha dimenzích osobnosti, ke kterým v důsledku traumatu dochází. A zároveň je mi toto pojetí nejbližší pro popis změn v empirické části práce. Dle jiných autorů se setkáváme i s překladem posttraumatický růst, který uvádí například Vančura (2006).

Jiné termíny pro tento koncept jsou například vnímaný přínos (perceived benefit) dle Calhoun, Tedeschi (1991) a McMillen, Fisher (1998), rozkvět (flourishing) dle Ryff a Singer (1998), rozvoj navozený stresem (stress-related growth) od Parka, Cohena, Murcha (1996) a další, termínů se v literatuře objevuje veliké množství.

Obrázek č. 1 ukazuje rozdílné důsledky traumatické události, kde můžeme vidět, že posttraumatický rozvoj stojí nejvýše a že při něm dochází ke změně v úrovni fungování daného jedince. Je zde patrné, že posttraumatický rozvoj je vždy posledním krokem, ke kterému nemusí dojít u všech jedinců, a že je nad uzdravením se z traumatu.

**Obrázek č. 1** Rozdílné důsledky prožitého traumatu (Mareš, 2012, s 22)



## 2.1 Definice posttraumatického rozvoje

Nyní uvádím několik definic a popisů posttraumatického rozvoje (dále jen PTR) od různých autorů vyskytující se v různých publikacích. Je důležité uvědomit si, že negativní, traumatická událost nemusí přinášet jen negativní důsledky pro jedince, ale že si z ní může odnést i pozitivní změny do svého života.

Jedna z nejznámějších definic je od Tedeschiho, Parkové a Calhouna (1998, s. 3), kteří uvádí, že posttraumatický rozvoj je významnou pozitivní změnou v kognitivním a emočním životě jedince, která může mít i své vnější projevy ve změně jeho chování, při které se jedinec dostává nad svoji dosavadní úroveň adaptace, psychologického fungování a chápání života. K popisu PTR užívají také metaforu zemětřesení, kdy restrukturuje osobnosti a kognitivních procesů přirovnávají k situaci po zemětřesení, kdy se musí znovu přestavět budovy a objekty, kterých se dotklo. Tedeschi, Calhoun (2006) dále uvádí, že PTR může být také důsledkem snahy jedince o psychologické přežití. Blíže se popisem PTR dle Tedeschi, Calhouna a Janoff-Bulmanové zabývám později v samostatné kapitole.

Je také důležité vnímat, že traumatická událost sama o sobě není pozitivní, ale v potaz se zde bere především změna k lepšímu, podoba, kterou událost přinese. Důležitým mezníkem k PTR je popis jedincova života, zda o něm hovoří jako o životě před a po traumatu. Posttraumatický rozvoj by se měl projevovat i navenek, v chování, nejen v uvažování o věcech. PTR není jen navrácení se k původnímu stavu před traumatem, k takzvanému uzdravení, ale jedná se o rozvoj osobnosti, kdy dochází k překročení dosavadního chování a jednání jedince. (Slezáčková, 2012; Mareš, 2008; Tedeschi, Calhoun, 2006) Někteří autoři uvádí, že aby mohlo dojít k rozvoji PTR, je důležité, aby událost představovala zásadní ohrožení života, avšak tento postoj není jednoznačný. Záleží také na míře existencionálního prožitku a zda se u jedince vyskytuje. Jedinec může zažít vysoce traumatickou událost, a i přesto u něj nemusí dojít k existencionálnímu prožitku či PTR. Například po vážné dopravní nehodě, se u všech přeživších nemusí vyskytovat PTR, protože ne každý jedinec vnímá stejně existenciální ohrožení života.

Dalším z významných autorů zabývajících se PTR je Joseph (2017), který užívá k popisu traumatické události a následně i PTR teorii rozbité vázy. V této teorii zmiňuje metaforu k demonstrování, co se stane, pokud prožijeme trauma. Váza se rozbije stejně tak, jako se

zborť svět jedince po traumatu. Jedinec má v tuto chvíli na výběr z několika možností. Může se pokusit vázu slepit tak, jak byla, vyhodit ji do koše nebo sesbírat kousky, které z ní zbyly, a vytvořit něco nového. Tedy jsou tři možnosti, jak se s traumatem dle této teorie vyrovnat:

1. Jedinec se může snažit žít život jako do doby před traumatem, může se snažit dát život dohromady tak, jak byl.
2. Jedinec se může zhroutit.
3. Jedinec může změnit svůj život vlivem traumatické události.

Riziko prvního způsobu je zranitelnost a psychická zlomenost jedince. Výhoda třetího způsobu je, že pokud si jedinec vytvoří nový život, stává se odolnějším a otevřenějším.

Kromě teorie rozbité vázy, zmiňuje Joseph (2017) i metaforu stromu na kopci během bouře, na které se dá demonstrovat odolnost jedince i posttraumatický rozvoj, podobně jako u teorie rozbité vázy. V prvním případě přes něj přejde vítr, aniž by se hnul. V druhém případě se strom ve větru ohýbá, ale nezlomí se a vrátí se do původního tvaru. V posledním případě se ohne a poté, co vítr pomine, už se nikdy nevrátí do původního stavu. Existují tedy tři trajektorie, jak se jedinec přizpůsobuje po nepříznivé události. Pro první dva je typické, že se u nich ve většině případů posttraumatický rozvoj neprojeví.

1. Jedinec přestojí traumatizující událost bez citové újmy.
2. Jedinec se zotaví z traumatické události.
3. Jedinec po traumatické události roste, může být citově postižen, ale jeho chování, pohled na život, priority, budoucí cíle jsou pozitivním způsobem ovlivněny. Dochází tedy k posttraumatickému rozvoji.

Joseph (2017) popisuje jádro posttraumatického růstu dle tří existenciálních témat. Mezi první z nich se řadí uvědomění, že lidský život je nejistý a věci se mění, druhým je psychická všímavost, díky které jedinec odráží sebeuvědomění a porozumění myšlenkám, emocím, chování a tomu, jak mezi sebou působí a jak spolu souvisí. Posledním tématem je uznání osobní odpovědnosti, kam se řadí odpovědnost za rozhodnutí, které jedinec udělal a za jeho důsledky.

## **2.2 Počátky zkoumání**

Zkoumání posttraumatického rozvoje má za sebou velmi dlouhou historii.



Na začátku moderní psychologie, na konci devatenáctého století, byla psychologie zaměřena především na to, jak lidé prožívají stres a jak nefungují. Důležitý je zde tedy přechod od myšlenky, že nepříznivé životní události mohou způsobit jen deprese, úzkost či posttraumatický stres k myšlence, že nepříznivé životní události mohou vést i k transformaci osobnosti. (Joseph, 2017)

Z nevědeckého zkoumání se situace, kdy prožijeme trauma, které nás posílí, ukazuje v řadě přísloví a úsloví, jako jsou například „Per aspera ad astra“, což znamená přes překážky ke hvězdám. Čelakovský uvádí zase „Co škodí, to učí“. Nebo známý výrok známého filozofa Nietzcheho „Co mě nezabije, to mě posílí“, na kterém můžeme ilustrovat, že traumatizující událost ne vždy vede jen k ohrožení duševního zdraví, ale že může vést k transformaci. Už také u Aristotela se setkáváme s termínem eudaimonia, což znamená štěstí, které pramení ze správného a smysluplného úsilí o mravní dokonalost nebo také u Epikura a jeho hédonismu. Popis pozitivních změn nacházíme například u Maslowa, Yaloma či Dohrvenda. Maslow uvádí, že nejdůležitějším poznáním lidského života jsou tragédie, úmrtí a další traumata, která nás nutí k přijetí nového pohledu na život. Yalom zase píše o smyslu života, který vychází z utrpení vyvolaným ohrožujícím onemocněním. (Mareš, 2012; Joseph, 2017; Slezáčková, 2012)

Zlomovým obdobím pro počátky vědeckého zkoumání pozitivních změn byla druhá světová válka. Mezi autory, kteří stáli na počátku vědeckého zkoumání, patří například V. Frankl, A. Antonovsky. Franklova práce a kniha Člověk hledá smysl, kterou sepsal na základě osobních zážitků z koncentračních táborů, nejspíše stála na počátku vědeckého zkoumání pozitivních důsledků po negativních událostech. Dále si i Antonovsky všiml, že u lidí vracejících se z koncentračních táborů se i přes jejich špatný fyzický stav u některých vyskytuje dobrá psychická kondice. (Mareš, 2012; Joseph, 2017)

Mareš (2012, s. 19) se domnívá, že vědecký zájem o posttraumatický rozvoj se vynořil především díky třem hlavním důvodům, mezi které patří:

1. Zvýšený zájem laické veřejnosti o negativní události, mezi něž patří například zemětřesení, tsunami, teroristické útoky, což přimělo odborníky, aby se tímto jevem zabývali detailněji.

2. Nástup pozitivní psychologie, kdy došlo k cílenému vyhledávání pozitivních jevů, mezi autory pozitivní psychologie patří například Csikszentmihalyi, Mareš, Snyder, Lopez, Peterson, Seligman, Křivohlavý, Joseph, Linley.
3. Zkvalitňování výzkumné metodologie, kdy přibývá longitudinálních šetření a kvalitativních výzkumů, které se zabývají minulostí lidí nikoli s odstupem dnů či týdnů, ale s odstupem roků a desetiletí.

Největší převrat ve zkoumání PTR přišel s pozitivní psychologií, došlo k jakémusi posunu od pesimismu k optimismu, kdy se psychologové začali zabývat tématy, co lidé zvládají, místo zaobírání se tím, co nezvládají. Cílem bylo propojit pozitivní s negativním a ukázat jejich vzájemné působení a ovlivňování. Pro počátek pozitivní psychologie byl důležitý především zájem autorů či badatelů, kteří se zabývali výzkumy optimismu (Seligman, 1991; Peterson, 1991), motivace (Ryan, Deci, 1985), osobní pohody (Diener a kol., 1999) apod. Pozitivní psychologie se nezabývá tedy jen tím, co jedince dělá šťastnějšími, ale také závažnými tématy, která po delší době přináší kladné změny a důsledky. Takovým konceptem je již zmiňovaný PTR. (Joseph, 2017; Slezáčková, 2012)

### **První výzkumy posttraumatického rozvoje**

Studie od Lehmana, Davise, Delongise (1993) dokumentovala pozitivní změny u 94 osob, které ztratily partnera či dítě při motoristické nehodě před 4 až 7 lety v době konání studie. Z výzkumu vzešlo 203 životních změn, 140 z nich bylo pozitivních a 63 negativních a 74 % respondentů uvedlo alespoň jednu pozitivní změnu.

Jak už jsem zmiňovala, jednou z důležitých událostí, která měla vliv na formování tématu PTR, byly teroristické útoky. Konkrétně se jednalo o teroristické útoky 11. září 2001 v New Yorku, které odstartovaly výzkum traumatu a zotavení se z něj. Na tuto událost bylo provedeno velké množství výzkumů, například: Morland, Butler, Leskin (2008) a Schuster a kol. (2001). Nicméně teroristické útoky podnítily zájem řady výzkumníků i v jiných oblastech světa. Postupně se začaly provádět výzkumy i u lidí, kteří měli různé zdravotní problémy (rakovina, trvalý handicap apod.), zažili ztrátu blízké osoby či měli nepříznivé zkušenosti v mezilidských vztazích apod. (Joseph, 2007)

## **2.3 Modely posttraumatického rozvoje**

Modelů posttraumatického rozvoje existuje celá řada, blíže popisují modely Tedeschiho, Calhouna, Janoff-Bulmanové a model bitvy, který byl popsán v rámci disertační práce Hany Valentové. Tyto modely později v empirické části práce porovnávám s mými výsledky kvalitativního výzkumu.

Mezi další modely patří například model Josepha a Linleye (2006), kde je základním předpokladem, že jedinec prochází určitým cyklem, ve kterém hodnotí těžké události, které zažívá a snaží se je zvládnout. Poté zhodnotí, jak se mu podařily zvládnout.

### **2.3.1 Model Tedeschiho, Calhouna**

Tento model je jedním z nejdůležitějších, v průběhu času byl zpřesňován a upravován. Jak jsem již uvedla, PTR definují jako významnou pozitivní změnu v jedincově kognitivním a emočním životě, která může mít své vnější projevy ve změně jedincova chování. Rozvojem je zde myšlena změna, při které se jedinec dostane nad svou dosavadní úroveň adaptace, chápání života a psychologického fungování. Jako důležitý bod se u PTR ukazuje také stupeň zátěže, náročnosti traumatické události, čím více je zasažen původní život jedince, tím více je nucen ho rekonstruovat a přetvářet, a to může vést k PTR. (Calhoun, Tedeschi, 2006; Slezáčková, 2012)

Tedeschi, Calhoun (1995) nejprve rozlišili tři kategorie PTR na základě kvalitativní analýzy dat a těmi jsou:

1. Změna postoje k sobě
2. Změna v mezilidských vztazích
3. Změna životní filozofie

Tyto kategorie jsou v blízkém vztahu a prolínají se. V první z nich dochází k pozitivní změně ve vnímání sebe sama, které je iniciováno zvládnutím traumatické události a nabytím nových zkušeností. Dochází dle nich k větší empatii, altruistickému chování a může docházet k tomu, že si jedinci myslí, že jsou silnější, než si mysleli. V druhé kategorii může trauma způsobit narušení nebo posílení vztahů, pokud se jedná o posílení dochází k přehodnocení vlastních vztahů, většímu zájmu o druhé a také ke snaze zlepšit vztahy s blízkými. V poslední kategorii díky zkušenosti ohrožení života jedince či jeho blízkých a vystavení se

smrti dochází k přehodnocování hodnot, životních priorit. Nejčastěji se jedná o maličkosti všedního života, které dříve nebyly brány jako samozřejmé, a o oceňování života. (Slezáčková, 2012; Tedeschi, Calhoun, 1999)

Později Calhoun a Tedeschi (2006) na základě faktorové analýzy vymezili pět oblastí PTR, které se částečně překrývají s uvedenými předchozími kategoriemi:

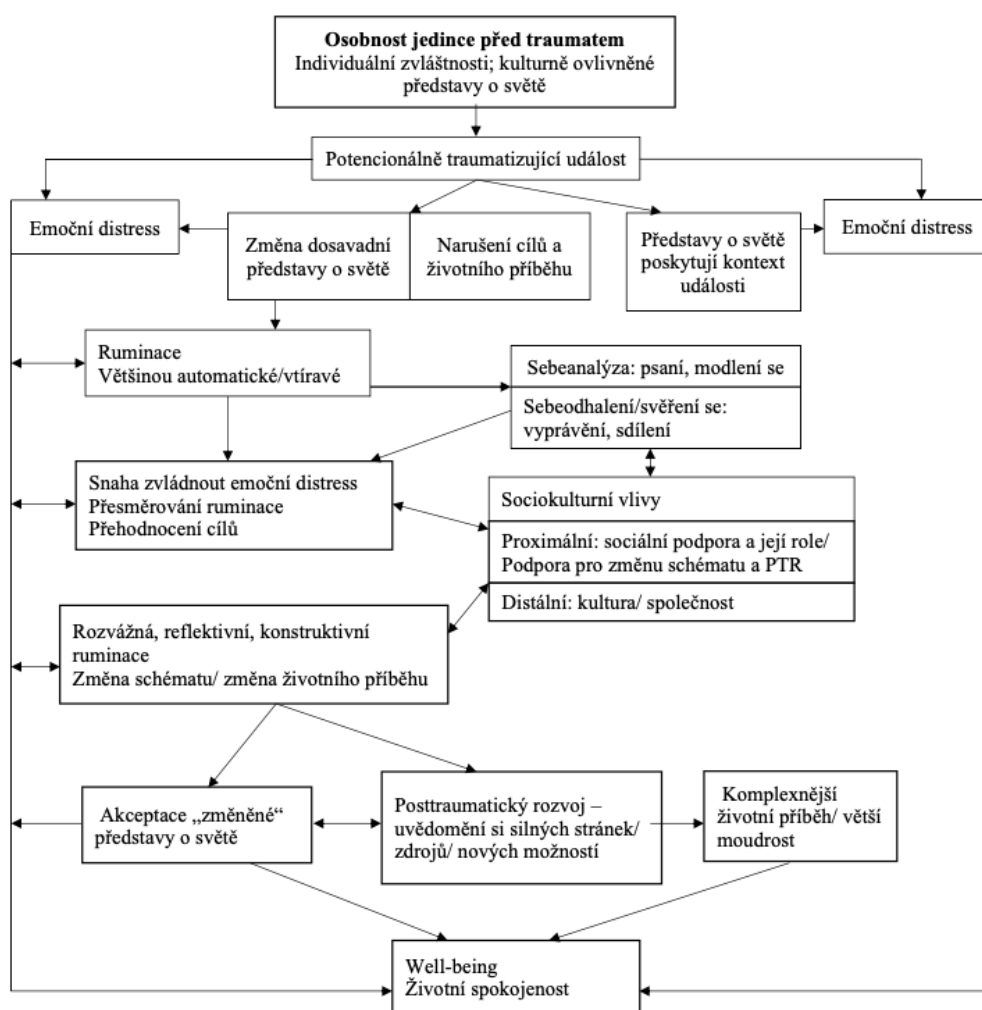
1. Změny v sebepercepci, kam řadí uvědomění si zranitelnosti, křehkosti života, konfrontace s konečností života, větší důvěra ve schopnosti apod.
2. Uvědomění si nových možností, čímž se myslí například rozvoj nových zájmů, možností, nové směry životní cesty.
3. Změna v mezilidských vztazích, zde se prověřuje kvalita dosavadních vztahů a jejich uspořádání, jedinci bývají empatičtější, ochotní pomáhat ostatním.
4. Úcta k životu, také úcta ke zdraví, bývá zde větší změna hodnotového žebříčku.
5. Změna ve spiritualitě, zde řadí příklon k víře, hlubší spiritualitu, nový smysl života a schopnost transcendence.

Tedeschi a Calhoun v průběhu let model posttraumatického rozvoje upravovali, nejdříve (1995) se zaměřili na proces, který vede k PTR, kde je důležité, aby traumatická událost otřásla základními předpoklady, které má jedinec o svém životě a o okolním světě. V tomto modelu je důležitá interakce jedince s okolním světem, díky čemuž mění své chování a zvažuje jeho důsledky. Řadí sem také osobnostní charakteristiky, které PTR napomáhají, vlastní trauma, prvotní reakci na traumatickou událost, vliv druhých osob a vliv podpory poskytované druhými lidmi. Poté Tedeschi a Calhoun (2006) model doplnili a upravili a zahrnoval i klíčové charakteristiky jedince, zvládnání emočního distresu, kognitivní zpracování, distální a proximální sociokulturní vlivy, životní moudrost apod.

Níže uvádím komplexní model Calhouna a Tedeschiho (2010), který je znázorněn na obrázku č. 2. Tento model znázorňuje komplexní proces PTR. Autoři uvádí novou revidovanou verzi postavenou na základě nových získaných poznatků. Obsahuje řadu proměnných, mezi nejdůležitější patří osobnost jedince před traumatem, exponování jedince traumatu, kognitivní restrukturační vlivy, posttraumatický rozvoj, pohoda a životní spokojenost.

Calhoun a Tedeschi (2010) dochází k závěru, že stejná událost může u některých jedinců změnit jejich dosavadní představu o světě a způsobit trauma, zatímco u jiných může dojít k jakémusi zapadnutí do jejich dosavadní představy o světě. Zmiňují také důležitost kulturních vlivů, které mohou mít vliv při utváření představy o světě. Důležitým bodem je, zda jsou jedinci vedeni ke zkoumání své představy o světě po významné zátěži, kterou zažijí. Jejich výsledná zjištění ukazují, že zkoumání jedincovy představy o světě okrajově koresponduje se zaznamenaným stresem ( $r > 0,20$ ), a silně koresponduje s rozvojem ( $r > 0,50$ ). Při velmi stresujících událostech dochází také k emočním úzkostem. Autoři taktéž uvádí, že u aspektu životní spokojenosti je důležité uvědomit si, že jedinec může zažívat zároveň rozvoj a utrpení.

**Obrázek č. 2** Model posttraumatického rozvoje Tedeschiho a Calhouna (modifikováno dle Calhoun, Cann, Tedeschi, 2010, srov. Tanzerová, 2018)



Calhoun a Tedeschi (2006) taktéž vymezili charakteristiky, které mají vliv na PTR, a řadí mezi ně osobnost před traumatem, kognitivní restrukturační/ruminaci, sociokulturní vlivy, sebepoznání, životní moudrost, narativní vývoj, okolnosti traumatu, komplexnost životního příběhu, copingové strategie. Některé z těchto charakteristik zmiňují později v rámci kapitoly zabývající se faktory ovlivňující PTR.

Vytvořili také dotazník posttraumatického růstu, tzv. Posttraumatic growth Inventory (PGTI), řadí se mezi kvantitativní metody a slouží k hodnocení pozitivních změn u osob, které prožily traumatickou událost. Skládá se z 21 položek, kdy respondenti uvádí změnu na šestistupňové škále (žádná změna, velmi malá změna, malá změna, střední změna, značná změna, velmi značná změna) a všímá si změn projevujících se v pěti oblastech, kterými jsou vztahy s druhými, nové možnosti, osobní růst, spirituální změna a ocenění života. **Vztahy s druhými** jsou oblastí, ve které dochází ke změně ve vnímání druhých, u PTR jsou vztahy brány jako smysluplnější či bližší. **Nové možnosti** zahrnují například objevení nových příležitostí či zájmů. **Osobním růstem** autoři myslí vědomí jedincovy osobní síly, které se projevuje například větší sebedůvěrou a snadnějším zvládnutím krizových situací. U **spirituální změny** dochází ke změně ve víře u jedince, která může být pozitivní či negativní. Pokud je pozitivní, dochází k jejímu posílení a jedinci se například více zabývají existenciálními otázkami. Poslední uváděnou změnou je změna v **ocenění života**, při které dochází nejčastěji k přehodnocení toho, co je v životě jedince důležité, k většímu vážení si toho, co mají. Co pro ně dříve bylo maličkostí, nyní vnímají mnohem intenzivněji. (Preiss, 2009; Tedeschi, Calhoun, 2004)

### 2.3.2 Model Janoff-Bulmanové

Janoff-Bulmanová (1992) je sociální psycholožkou. Ve své teorii uvádí, že jedinci vyrůstají s třemi zakořeněnými přesvědčeními, podle kterých si vytváří obraz o sobě a světě kolem nich a díky kterým dokáže jednat a plánovat svůj život. Jsou jimi:

#### **Svět je shovívavý**

Toto přesvědčení se formuje již v raném dětství. Pohled jedince na svět a lidi je jednoznačně pozitivní. Bere svět jako dobrý a tím pádem i lidé jsou dobří. Jedinci tedy mají tendenci podceňovat svou zranitelnost vůči neštěstí, jako jsou nehody či nemoci a přeceňují pravděpodobnost, že se jim bude dařit.

### **Svět je smysluplný**

Zde jedinci předpokládají smysluplnost života a mají tendenci očekávat, že dobré věci se dějí těm, kteří si je zaslouží, a špatné těm, kteří si je nezaslouží. Pokud tedy zemře mladý člověk, jedinec to považuje za nespravedlivé a může dojít k rozbití jeho předpokladu, že svět je logický a smysluplný.

### **Jedinec vnímá sám sebe v nejlepším světle**

V posledním přesvědčení jedinci předpokládají, že jsou dobří, morální a slušní. Tento pohled přispívá k úspěchu v činnostech, které jedinci vykonávají. Tudiž pokud se stane zlá událost, ptají se „Co jsem udělal/a, že jsem si to zasloužil/a?“.

Pokud se tedy jedinci přihodí trauma, způsobí to zhroucení všech těchto přesvědčení, které jsou v lidech zakořeněny. Jedinec je poté vystaven skutečnosti, že je zranitelný, a je nucen přebudovat svůj dosavadní svět. A při tomto přebudování může dosáhnout třech pozitivních změn. (Joseph, 2017; Janoff-Bulman, 1992; Janoff-Bulman, 2004)

Janoff-Bulmanová (2004, 2006) ve svém modelu uvádí tři hlavní změny, které mohou po traumatické události nastat a jsou jimi:

### **Jedinec získává vnitřní sílu, odolnost skrze utrpení**

V modelu Tedeschiho a Calhouna tuto změnu nalezneme v nových možnostech a osobnostním rozvoji. Zde se jedinec učí být mravně silný, statečný, důvěřovat si. Začíná na sebe pohlížet z nového úhlu pohledu. Jedná se o jednu z nejznámějších změn. V průběhu vyrovnávání se s traumatem a bolestí jím způsobenou objevují jedinci své nové silné stránky a rozvíjejí nové strategie zvládání situací. Tato změna se projevuje ve výpovědích respondentů například tím, že uvádí, že si nyní připadají mnohem silnější apod.

### **U jedince nastupuje existenciální přehodnocení života**

Zde dochází k většímu uznání života a k přehodnocení jedincových priorit, které mohou vést ke změně ve vztahování se k druhým lidem, jako je rodina, přátelé či ke vztahu k Bohu nebo přírodě. U Tedeschiho a Calhouna by se tato změna dala přirovnat k ocenění života, vztahu k ostatním nebo k spirituální změně.

### **U jedince se objevuje psychologická připravenost na zlé události**

Předpokládá, že se jedincův svět změnil a že se cítí připravenější na negativní události, které mohou nastat, je jimi tedy méně traumatizován. Získává jakousi psychickou odolnost. K tomuto využívá metaforu zemětřesení, kdy i po něm dochází k rekonstrukci budov tak, aby na další byly lépe připravené.

Autorka také rozlišuje dvojí chápání smyslu událostí, prvním z nich je smysl jako srozumitelnost dění, kdy se jedinec snaží zorientovat v událostech, pochopit, proč se dějí. Druhé chápání je smysl jako významnost dění, kdy se jedinec postupně propracuje k osobnímu smyslu prožité zkušenosti, rozpozná přínos traumatu a nalezne nový smysl života. (Janoff-Bulman, 2004; Janoff-Bulman 2006)

### **2.3.3 Model bitvy/existenciálně prožitého traumatu**

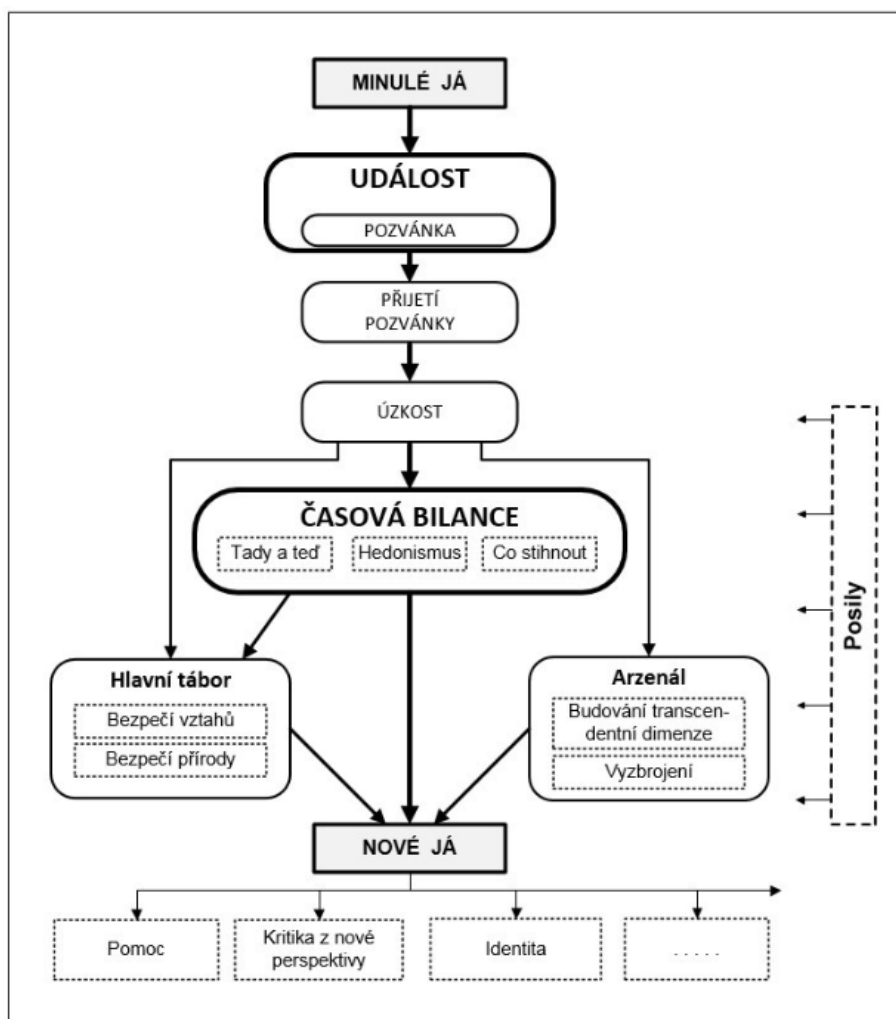
Tento model vznikl v rámci kvalitativního výzkumu v disertační práci Hany Valentové (2019). Model je znázorněn na obrázku č. 3.

Model dle Valentové (2019) znázorňuje proces zpracování traumatu do posttraumatického rozvoje. Nejdříve musí být traumatickou událostí zasaženo „minulé já“, které je výchozí. Traumatická událost vždy přináší pozvánku k tématu vlastní konečnosti. Valentová (2019) zmiňuje, že může mít různou apelační hodnotu a pokud je rozpoznána, jedinec ji může přijmout. Pokud ji přijme, začíná uvažovat o vlastní konečnosti, což může přinášet strach a úzkost, která vyvolává stažení se do přítomnosti a s tím spojené zvažování hodnot a priorit, což nazývá časovou bilancí. Uvádí, že představa smrti, která může nastat v jakémkoliv okamžiku vede k přehodnocování, kde jako hlavní kritérium uvádí „nelitovat v okamžiku smrti“. A toto se stává filtrem hodnot a priorit. Dochází zde k stažení se do přítomnosti a jejímu prožívání, což vede jak k příjemným prožitkům, ale také k úzkosti. Úzkost máme tendenci regulovat a lze na ni reagovat několika způsoby, s cílem ji snížit. Jedním z nich je stažení do Hlavního tábora vztahů, čímž autorka myslí reakce, které spočívají v hledání bezpečí, kde jedinci mohou načerpat síly, chrání je před úzkostí. Patří sem například bezpečí vztahů a bezpečí přírody. V Hlavním táboře může jedinec načerpat nové síly a cítit se v bezpečí či jeho ohrožení může pokračovat, například uvědomováním si možnosti smrti blízkých. Jinou reakci nazývá vytvoření vlastního Arzenálu, ve kterém se objevuje aktivní boj a vlastní vyzbrojení či budování transcendentní dimenze. Pro budování transcendentní



dimenze je typické vytvoření představ o nadosobním řádu, spravedlnosti, Bohu, Osudu. Vyzbrojení je naopak aktivním jednáním, dochází zde k přímé eliminaci úzkosti. Aby nedošlo k zapomenutí úzkosti, jedinec vnímá tzv. posily. Jedná se o nové informace, které přichází z nového filtru. Jde i o způsoby reakcí a jejich efekt se projevuje v Novém Já, které je výsledkem konfrontace vlastní konečnosti do struktury self. Nové Já „může hodnotit z nové perspektivy bitvu, její významnost, zhodnotit zisky a ztráty. Může být hodnoceno i vlastní minulé a současné Já, společnost prostřednictvím *Kritiky z nové perspektivy*, ale celkové hodnocení *Nového Já* a bitvy je vždy kladné. *Nové Já* nejen hodnotí, ale také činí, koná, žije, často se však vztahuje k druhým formou *Pomoci*.“ (Valentová, 2019, s. 290)

**Obrázek č. 3** Model bitvy (Valentová, 2019, s. 291)



Je důležité zmínit, že v tomto modelu autorka vychází z existencionálně prožitého traumatu a zakládá ho na tom, že objektivní míra kategorie traumatu není důležitá, ale že je důležité, jak člověk událost zažil a jak se k ní vztahuje. Uvádí, že se PTR dostaví s větší pravděpodobností, pokud si jedinec začne klást existenciální otázky skrze různé kategorie a objektivní síly traumatu.

## **2.4 Pojmy pojící se s posttraumatickým rozvojem**

Posttraumatický rozvoj se vždy pojí s traumatickou či negativní událostí, předchází jim tedy náročná životní situace a s ní se pojící pojmy, kterými jsou stres, krize a trauma. Níže je stručně charakterizují.

### **Stres**

Stres je fyziologický děj, nejvíce je spojen se jménem Hense Selyeho. Stres se popisuje jako vnitřní reakce organismu, vnější podnět organismu či jako transakce mezi organismem a prostředím. Stres je tedy nespecifickou odpovědí organismu na činitele. (Mareš, 2012; Špatenková, 2004)

Selye (1956) popisuje obecný adaptační syndrom, ve kterém předkládá tři fáze reakce organismu na stres. Těmi jsou poplachová (alarmující) fáze, ve které dochází k rychlému narušení vnitřního prostředí organismu. Druhá fáze se nazývá rezistentní, kdy si organismus na stres zvyká a snižuje se jeho reakce, poslední fází je fáze vyčerpání.

Joseph (2017) zmiňuje i pojem posttraumatický stres, což je stres, který je vyvolán velkou psychickou nepohodou. Každý na něj reaguje jiným způsobem, u někoho může přejít až do posttraumatické stresové poruchy, u jiných ne.

### **Krize**

Špatenková (2004) krizi definuje jako normální reakci na nenormální situaci. Je pro ni typické prožívání situace jako ztráty, negativní emoce a zážitky, pocity nejistoty a ztráty kontroly, stav emočního napětí apod.

Oproti tomu Baštecká (2001, s. 275) krizi vymezuje jako reakci na situaci, kterou nelze řešit v rámci obvyklých copingových strategií, jimiž jedinec řeší jiné zátěžové situace. Uvádí, že je vymezována jedincem a její akutní průběh trvá většinou do šesti týdnů. „Čas krize je

pravděpodobně jedním z mála období v životě, kdy člověk sám cítí potřebu změny. Citlivé období pro změnu je však krátké.“ (Baštecká, 2001, s. 275)

Dle Špatenkové (2004) můžeme krize dělit na vývojové, situační a kumulované. Vývojové krize jsou součástí lidských životů, jsou to krize z očekávaných životních změn, normativní krize. Nesou s sebou vždy nějakou změnu. Situační krize se jinak nazývá také traumatická či epizodická, dochází k ní vlivem vnějších neočekávaných situací. Kumulované krize se označují také jako chronické.

Špatenková (2004, s. 34) uvádí, že sociální opora má pozitivní vliv na vyrovnávání se s krizí, jako další velice významné faktory jmenuje možnost ventilace emocí, schopnost nalézt v krizi smysl a zkušenost s předcházejícími stresory.

### **Trauma**

Slovo trauma pochází z řeckého slova a znamená „zranění“, Freud ho použil ve své knize *Mimo princip slasti* k popisu, jak vnější události mohou narušit psychologické hranice člověka. Dodnes se používá v podobném smyslu, jako něco, co nám způsobí zranění. Při prožití traumatu je mysl zahlcena a zažívá šok. Je důležité zmínit, že bez traumatu by nemohl být posttraumatický rozvoj. (Joseph, 2017)

Baštecká (2001) zmiňuje, že trauma na rozdíl od krize je vymezováno podnětem. Je reakcí na situaci, která vzniká v důsledku události, jež přesahuje běžnou lidskou zkušenost a je nepředvídatelná a neovladatelná.

Dle Slezáčkové (2012) je trauma hluboce negativní zkušenost, která naruší důležité oblasti dosavadního života jedince a změní jeho svět. Mezi trauma řadí například úmrtí blízkého člověka, autonehodu, přepadení apod.

Oproti tomu Tedeschi a Calhoun (2006) pojem trauma, krize a stresor používají víceméně jako synonyma a užívají ho k popisu okolností, které jsou pro jedince výzvou či narušují jeho dosavadní svět velmi významným způsobem.

Je důležité uvědomit si, že psychologický rozvoj je pro člověka přirozený, ale trauma má potenciál ho zesílit. (Joseph, 2017)

## **2.5 Faktory ovlivňující posttraumatický rozvoj**

Mareš (2008) uvádí, že PTR se netýká všech traumat a jedinců vystavených traumatu stejným způsobem, je velice individuální. Zmiňuje, že prevalence PTR se liší, na jedné straně se vyskytuje přibližně u 30-40% populace, na druhé u 60-80% populace. Závisí například na typu traumatu, zvláštěnostech osobnosti, sociálním prostředí, ale také na metodě sběru a hodnocení dat, na oblastech, kterými je PTR definován, i na hranici, která je určující pro rozvoj. Calhoun a Tedeschi (2006) zmiňují, že PTR obvykle nenastává ve všech zjišťovaných oblastech, ale jen v některých a liší se v intenzitě a velikosti.

Faktorů, které mají a mohou mít vliv na PTR, je veliké množství. Níže popisují některé důležité faktory, proměnné, které mohou mít vliv na vznik posttraumatického rozvoje.

### **2.5.1 Osobnost před traumatem**

Osobnost jedince před traumatem je velice důležitá pro jeho pozdější vyrovnávání se s ním, řadí se sem charakteristiky jedincova „já“, mezi které patří sebepojetí, sebedůvěra, vnímaná osobní zdatnost, sebekritičnost, sebekontrola, autoregulace. Ale právě jedincova odolnost neboli resilience je jednou z nejdůležitějších charakteristik pro případný PTR. (Tedeschi, Calhoun, 2006)

Lepore a Revenson (2006) rozlišují tři podoby odolnosti:

1. Návrat k normálu (recovery)
2. Rezistence, odpor (resistence)
3. Rekonfigurace, změna (reconfiguration)

V prvním případě bývá jedinec vychýlen těžkou událostí z normálního stavu, ale poté, co tento stav skončí, se jedinec rychle navrácí do původního předstresového stavu. Ve druhém případě událost jedince nevyvede z míry a chová se, jako kdyby ho traumatická událost nezasáhla. V posledním případě dochází ke změně osobnosti, která může mít dvě formy. První z nich je pozitivní změna čili posttraumatický rozvoj, druhou formou je, že jedinec může být traumatem negativně poznamenán.

### **2.5.2 Vlastnosti osobnosti a strategie zvládnání stresu**

Tedeschi a Calhoun (1995) určili 7 principů posttraumatického rozvoje, ve kterých se snažili porozumět, jak a jestli vlastnosti osobnosti a strategie zvládnání stresu souvisí s PTR.

1. K PTR dochází, pokud se u jedince vlivem události změní jeho dosavadní schémata.
2. Některé předpoklady jsou odolnější vůči zpochybnění více, a to snižuje šanci pro změnu schématu a rozvoj, tedy pokud traumatická událost není prožívaná velmi negativně či trýznivě, nedochází k narušení schématu a šance na změnu se snižuje.
3. Důležitá je potřeba určité úrovně pozitivního hodnocení. Je důležité, aby jedinci vnímali sebe i svět pozitivním způsobem, ten jim totiž umožňuje, aby se situace zdála zvládnutelná a srozumitelná.
4. Druh události je důležitý pro typ PTR, záleží tedy, jak a k jaké události došlo. Tedeschi a Calhoun (1995) uvádí, že u událostí, kde došlo k vzájemné pomoci a spolupráci postižených osob, dochází k výraznějšímu PTR.
5. PTR souvisí s osobnostními charakteristikami. Zde jsou důležité vlastnosti napomáhající zvládnání stresu, jako je optimismus, locus of control, nezdolnost, také zde má roli míra kreativity, flexibility apod.
6. K rozvoji dochází v případě, že trauma zaujímá centrální místo v životním příběhu. Zde je důležité, jestli o svém životě hovoří jako o před a po traumatické události.
7. Důsledkem PTR je moudrost, která je dle nich spojena s porozuměním své životní cestě, cílům a druhým lidem. (Slezáčková, 2012)

### **2.5.3 Čas a doba od události**

Janoff-Bulmanová (2006, s. 93) uvádí, že čas je klíčová, ale velmi málo prozkoumaná proměnná ve výzkumu traumatu.

Časový průběh traumatu je velice individuální, stejně tak PTR, nelze tedy předvídat ani urychlovat. Až s odstupem času se mohou objevovat pozitivní důsledky. Důležitý je také časový rozměr, tedy to, zda trauma bylo jednorázové, např. ochrnutí po pádu, smrt nejbližšího, nebo se jedná o opakovanost traumatu, např. dlouhodobé týrání, zneužívání. (Tedeschi, Calhoun, 2006; Slezáčková, 2012)

Doba, která od události uplyne a její vliv na PTR není úplně jasný, v mnoha studiích se vyskytují různá zjištění. Například dle výzkumů Nolen-Hoksema a Davise (2004) se prvky PTR u truchlících objevily nejdříve až po 13 měsících od traumatu. A například Hengleson, Reynolds a Tomich (2006) ve své studii zjistili, že u osob, které zažily trauma před více než dvěma lety, bylo méně depresivních symptomů a vyšší spokojenost v životě než u osob, u

kterých byla tato událost před dvěma a méně lety. Ve svých výzkumech také zjistili, že mezi PTR a dobou uplynulou od události je nelineární vztah, ale i přesto je čas velice významnou proměnnou. Vyrovnávání se s traumatem a poté i možný PTR se mění v čase a čas zde hraje důležitou roli.

#### **2.5.4 Kognitivní zpracování události**

Kognitivní zpracování události neboli její hodnocení události je jednou z dalších důležitých proměnných. Větší šanci pro nástup posttraumatického rozvoje vidíme, pokud se jedinec snaží najít smysl toho, co se mu přihodilo, jelikož díky tomuto vnímá jedinec i vyšší šanci se se situací vyrovnat. Při vyrovnávání se s traumatem je důležité i rozvážné, konstruktivní a reflektující promýšlení/ruminace. (Calhoun, Tedeschi, 2006)

Podle Tedeschi a Calhouna (2006) se PTR bude vyskytovat pravděpodobněji, pokud se jedinec pokusí najít smysl toho, co se mu stalo. Tímto navazují na Antonovského a jeho pojetí SOC neboli sense of coherence/ pojetí lidské soudržnosti. Tedeschi a Calhoun (2006) dávají dohromady ruminaci a kognitivní zpracování události, které dle nich mají v modelu PTR významnou roli. Ruminaci pojmají v pozitivní světle. Například Manne a kol. (2004) navrhuje zkoumat kognitivní faktory na PTR s větší precizností a hloubkou.

#### **2.5.5 Sociální opora**

Posttraumatický rozvoj není jen individuální záležitostí. Jedinec žije v určitém sociálním prostředí, které ho ovlivňuje, a při vyrovnávání se s traumatem sleduje, jak na jeho obtíže reagují lidé, kterých si váží, povětšinou to bývá rodina či referenční skupiny. (Mareš, 2012)

Calhoun a Tedeschi (2006, s.12-14) uvádí, že posttraumatický rozvoj ovlivňují tři sociální vlivy, mezi které patří:

1. Způsob reagování sociálně významných lidí na trauma;
2. Míra souladu mezi přemýšlením traumatizovaného jedince a způsobem přemýšlení sociálně významných lidí o jeho situaci;
3. Existence osoby, která pro jedince funguje jako vzor PTR, tedy osoby, která trauma zvládla a posílilo ji.

U způsobu reagování významných druhých je důležité, zda reagují vstřícně především na náznaky příznivého zpracování těžké zkušenosti.

Joseph (2017) zmiňuje, že nedostatek sociální podpory spolu s další zatěžující událostí je překážkou na cestě k zotavení se z traumatické životní události. Je zde tedy velmi důležitá sociální podpora, která pomáhá s vyrovnáváním se s traumatem a může mít vliv na posttraumatický rozvoj.

Scignaro a kol. (2011) uvádí, že při sociální podpoře je velice důležitá kvalita vztahu a že jedinci, kteří takovouto podporu mají, budou mnohem spíše uvádět posttraumatický rozvoj než ti, kteří tuto podporu nemají.

### **2.5.6 Spiritualita**

Calhoun a kol. (2000) uvádí, že míra otevřenosti náboženským/spirituálním změnám významně souvisí s PTR. Také v empirických studiích se ukazuje vztah mezi spiritualitou a pozitivními změnami a rozvojem. Ve studii truchlících od Cadella, Regehra a Hemswortha (2003) bylo zjištěno, že vyšší míra spirituality byla spojena s vyšším PTR. I Park, Cohen a Murch (1996) uvádí, že míra náboženského závazku a náboženské zvládnání jsou významně propojené a vedou k většímu rozvoji. Pargament, Desai a McConnel (2006) zmiňují, že většina studií zabývajících se vztahem mezi spiritualitou a PTR neřeší, co přesně facilituje rozvoj. A snaží se o vysvětlení, kdy říkají, že spiritualita může být klíčovou oporou ve stresujících časech a že může hrát důležitou roli při vytváření smyslu života a může podporovat život měnící přetvoření cílů a priorit. Dále také poukazují na tři potencionálně důležité faktory, které mohou determinovat, zda povede spiritualita k PTR či nikoliv, jsou jimi: charakteristika traumatu, prostředky zvládnání a náboženský orientační systém jedince. Profitt, Calhoun, Tedeschi a Cann (2004) zkoumali třicet duchovních vůdců a zjistili, že více spirituálního zápasení, které bylo posouzeno na základě měřítka negativního náboženského zvládnání, bylo spojeno s vyšší mírou PTR. Ze všech možných zjištění různých výzkumů je jasné, že spiritualita je nezbytnou součástí lidské reakce na trauma a jeho řešení a že může či nemusí facilitovat rozvoj. To, co determinuje, zda spiritualita bude mít vliv pro rozvoj, není tak jasné a je předmětem dalších výzkumů. (Pargament, Desai, McConnell, 2006) Studie od Curriera, Mallota, Martineze a kol. (2013) taktéž poukazuje na vztah mezi spiritualitou, vírou, úmrtím blízkého a PTR. Zmiňují, že ačkoliv jejich studie neumožňuje vyvozovat dalekosáhlé důsledky, můžeme si povšimnout, že jednotlivé dimenze víry či náboženství mohou přispět k rozvoji a uzdravení.

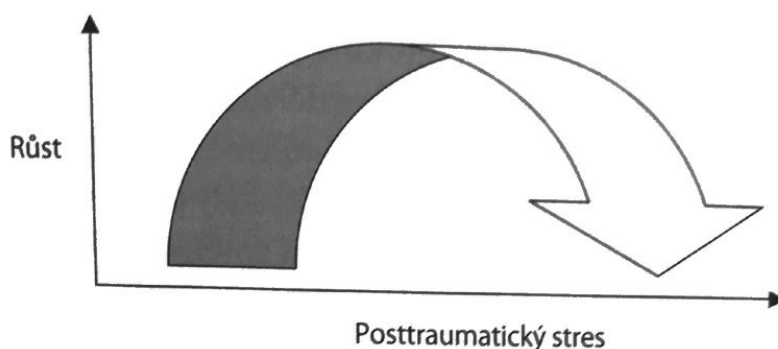
### 2.5.7 Posttraumatický stres

Dříve jsem zmiňovala, co to posttraumatický stres je, nyní se zaměřím na jeho spojitost s posttraumatickým rozvojem.

Joseph (2017, s. 107) zmiňuje, že „lidé, kteří uvádějí největší růst, nejsou ti, kteří jsou vůči účinkům traumatu odolní, ale spíš ti, kteří jsou psychicky otřeseni a vykazují určitý stupeň posttraumatického stresu. Právě tato skutečnost začíná měnit způsob, kterým přemýšlíme o posttraumatickém stresu, jež byl dříve vnímán jako něco škodlivého, zatímco dnes se chápe jako motor posttraumatického růstu.“ Z čehož vyplývá, že posttraumatický rozvoj jde ruku v ruce s posttraumatickým stresem. To dokazují i některé studie, které uvádí, že vyšší hladiny posttraumatického stresu jsou často spojeny s vyššími hladinami růstu. Jednou z nich je například studie od Helgesona, Reynoldse a Tomicha (2006), která se zaměřila na metaanalýzu 77 článků, kde autoři došli k závěru, že posttraumatický stres je pro zrod PTR nutný, působí jako motor. Ale zároveň závisí na dalších faktorech, jako je například sociální podpora, typ události apod.

Dále je důležité zmínit, že pokud je hladina posttraumatického stresu příliš vysoká, možnost posttraumatického rozvoje se snižuje. Tento vztah je vidět na obrázku č. 4.

**Obrázek č. 4** *Vztah mezi posttraumatickým rozvojem a stresem* (Joseph, 2017, s. 109)



Tedy, aby došlo k PTR, musí jedinec zažít významný distress, ale nesmí být příliš vysoký. Toto tvrzení dokazuje například výzkum od Salamona a Dekelové (2007), ve kterém zkoumali dvě skupiny izraelských vojáků po 30 letech od návratu domů, první z nich se po válce vrátila normálně domů, druhá z nich před návratem domů byla zajata a vězněna. Říkají, že pokud dojde k málo závažné či příliš závažné události/traumatu, je pravděpodobné, že se rozvoj nedostaví.



### **2.5.8 Sociokulturní kontext**

Jedinci jsou ovlivňováni subkulturami, ve kterých žijí a vyrůstají. Důležitý vliv zde mají i referenční skupiny jednotlivců, které mohou být formálně či neformálně konstruované. Tedeschi, Calhoun (2010) očekávají, že ve chvíli, kdy jedinec čelí velké životní krizi, mají primární referenční skupiny vztah k rozvoji a ovlivňují reakce jednotlivců na trauma. Zabývají se také tím, zda a jaký vliv má na PTR individualismus nebo kolektivismus. Existuje spousta studií, které dokazují, že PTR se vyskytuje v různých zemích světa. Ale jen málo studií porovnává rozdíly mezi jednotlivými zeměmi. Faktorová analýza porovnávala vzorky z USA a Austrálie, porovnávala výsledky Morrise a Tedeschiho a Calhouna. Analýza zjistila, že američtí účastníci vykazovali vyšší hladinu rozvoje než australští, zejména ve faktoru spirituální změny. Tato zjištění potvrzují vliv mezinárodních rozdílů, které jsou ovlivněny kulturními faktory, například, že USA jsou více náboženskou zemí než Austrálie, v USA je tedy mnohem více PTR spojen se spiritualitou. Cobb, Tedeschi, Calhoun, Cann (2006) a Weiss (2004) uvádí také, že očekávání týkající se PTR primárními referenčními skupinami může vést k vyšší míře PTR. Zároveň i jednotlivci, kteří například zažili domácí násilí či rakovinu a kteří uvedli, že znají někoho, kdo měl podobné problémy a následně u nich došlo k pozitivnímu rozvoji, měli tendenci hlásit vyšší úroveň rozvoje než ti, kteří takovou osobu neznali. Z tohoto vyplývá, že dostupnost vzorů ve vlastních sociálních skupinách může mít stejný nebo větší vliv než vzdálená široká společenská témata.

### **2.6 Způsoby měření posttraumatického rozvoje**

Měření posttraumatického rozvoje s sebou přináší i různé metodologické problémy. Jelikož nevíme, kdy a koho potká traumatická událost, obvykle není známa charakteristika jedince před událostí a zjišťuje se zpětně, retrospektivně. Druhý možný problém při měření PTR může být to, že výzkumy jsou stavěny na subjektivních výpovědích a individuálním vnímání a hodnocení stavů jedinců. I počet změn a jejich hloubka, které u jedinců vnímáme, závisí na použité metodě, na shledání toho, co už za změnu považujeme, a také na jedinci, který o změně hovoří, jak moc je ochoten ji popsat. (Mareš, 2012; Mareš, 2009)

Existuje několik přístupů, mezi které patří:

1. Kvantitativní přístup
2. Kvalitativní přístup

### 3. Smíšený přístup

Nyní uvádím nejčastěji používané metody u každého z nich. Detailněji se v empirické části zabývám kvalitativním výzkumem.

V kvantitativním přístupu k měření PTR se využívá nejčastěji dotazníků, kterých existuje velké množství a jsou určeny dospělým osobám. Nejčastěji využívanými jsou dotazníky PTGI od Tedeschiho a Calhouna z roku 1996, SRGS od Parkové z roku 1996, BFS od Tomichové a Helgesonové z roku 2004, CiOQ od Josepha z roku 1993 a 2006, PBS od McMillena a Fishera z roku 1998. Jedním z hlavních limitů dotazníkového šetření je, že můžeme zjistit jen ty změny, které jsou v dotazníku obsaženy.

V kvalitativním přístupu k měření PTR se využívá mnoha metod získání poznatků. Patří mezi ně rozhovor (interview), diskuze v ohniskové skupině, vyprávění, psaní o zážitcích, grafické znázornění, do kterého se řadí například metoda životní křivky a metoda krizové křivky.

Ve smíšeném přístupu dochází ke kombinaci kvalitativního a kvantitativního přístupu. (Mareš, 2012; Mareš, 2009)

### 3 Výzkumy posttraumatického rozvoje týkající se úmrtí blízké osoby

Výzkumů v této oblasti bylo provedeno velké množství, avšak stejně jako u jiných výzkumů PTR převládají kvantitativní výzkumy nad kvalitativními. Z výzkumů lze pozorovat, že při měření PTR záleží především na metodologickém provedení studie (zda je kvalitativní či kvantitativní), na metodách, které autoři užijí, ale i na tom, co považují za rozvoj. Dále uvádím některé výzkumy v této oblasti. Například **Znoj a Field (1996)** se nezaměřovali pouze na pozitivní změny a hledali ukazatele změny po ztrátě životního partnera. Vzešli jim tři kategorie: proměna, smysl a schopnost to zvládnout. V první oblasti dochází ke změně hodnot, cílů, přesvědčení o sobě, o vztahu k druhým a ke světu. Projevují se změnou časových investic například do trávení více času s dětmi, s blízkými apod.

**Lehman, Davis, Delongis a kol. (1993)** dokumentují pozitivní změny u 94 osob, které ztratily člena rodiny (partnera či dítě při motoristické nehodě) před 4 až 7 lety v době konání studie. Z výzkumu vzešlo 203 životních změn, 140 z nich bylo pozitivních a 63 negativních a 74 % respondentů uvedlo alespoň jednu pozitivní změnu. Z pozitivních změn byly nejčastější tyto kategorie: zvýšené sebevědomí, zaměření na přítomnost, snazší přijetí smrtelnosti, větší ocenění života, větší důraz na rodinu a vyšší míra náboženství či víry.

Také **Smith, Joseph, Nair (2011)** zkoumali PTR u dospělých pozůstalých, kteří přišli o blízkou osobu sebevraždou. Jednalo se o kvalitativní studii, ve které bylo dotazováno šest respondentů pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Autoři identifikovali dvě nadřazená témata, která zahrnovala další podtémata. Zjistili PTR v oblastech, které nazvali pozitivní rozvoj, kam se řadí jakýsi nový životní pohled, znalost sebe sama a vztah k ostatním. Druhou oblast nazvali sociální kontext, kam zařadili pohled druhých (gaze of others), maska ve vztahu k ostatním (public guise), bytí s ostatními pozůstalými (solace of other survivors). Ve výzkumu vycházeli z konceptu Linley a Josepha.

Jako poslední uvádím šestiletou longitudinální studii od **Wochlik, Coxe, Tein, Sandler a Ayers (2008)**, která zkoumala PTR na vzorku 50 adolescentů a mladých dospělých, kteří v dětství či dospívání zažili smrt rodičů. Jednalo se o smíšený typ výzkumu, kdy kombinovali rozhovory s dotazníkem PTGI. Autoři provedli korelační analýzy a regresivní analýzy, aby zjistili vztah mezi PTR a ruminací, která souvisí s událostmi, hodnocením hrozeb, procesy mezilidských vztahů a jejich zvládnáním apod. Výzkum ukázal, že pokud

jedinci skórují v jedné oblasti rozvoje, je vyšší pravděpodobnost rozvoje i v ostatních oblastech. Nejsilnější korelace ( $r=0,82$ ) byla mezi oblastmi Nové možnosti a Osobní rozvoj. Výzkum taktéž ukázal, že mladí lidé, kteří nedávno zažili smrt rodičů, měli vyšší skóre v oblasti Ocenění života. Věk, pohlaví a etnický původ se významně nevztahovaly k žádné z oblastí PTR. Dále se také ukázal významný vliv sociální podpory na pozdější rozvoj v oblastech vztahu k ostatním, nových možností a osobním rozvoji.

Přestože je tedy ztráta blízké osoby devastujícím zážitkem, u některých jedinců můžeme pozorovat posttraumatický rozvoj. Někteří uvádí, že se díky této ztrátě stávají lepšími, lidštějšími a schopnějšími. Většina pozůstalých uvádí, že pokud by mohli změnit smrt milovaného, udělali by to i přes to všechno, co jim ztráta dala. Proto zůstává PTR po úmrtí blízké osoby komplikovanou záležitostí. Objevují se zde i dilemata, není jasné, jak k PTR po úmrtí blízké osoby přistupovat. Uvažuje se, zda není lepší přistupovat k němu jako ke copingové strategii nebo jejímu výsledku. Dále není jasné, jak samotný PTR vyhodnocovat. (Znoj, 2006)

## **Empirická část**

### **4 Charakteristika, metodologie výzkumu**

V této kapitole se zabývám cíli a otázkami výzkumného problému, poté zde popisuji výzkumný vzorek a jeho charakteristiku. V neposlední řadě se zabývám etickými zásadami výzkumu a výzkumným designem a metodou.

#### **4.1 Cíl výzkumu a výzkumné otázky**

Hlavním cílem výzkumu bakalářské práce je zjistit, pomocí kvalitativního výzkumu s využitím polostrukturovaného rozhovoru, výskyt posttraumatického rozvoje u jedinců po zkušenosti se ztrátou blízké osoby v příbuzenském vztahu. Práce se snaží zmapovat, v jakých oblastech a jak se posttraumatický rozvoj projevuje. Výsledná zjištění budou porovnána s koncepty Tedeschi, Calhouna, Janoff-Bulmanové a modelem bitvy uvedeným v dizertační práci Hany Valentové. Jde mi především o zjištění, který z vyjmenovaných konceptů, které jsou blíže popsány v teoretické části, lépe odpovídá mým zjištěním z rozhovorů, tedy o to, který z nich lépe nasedá na reálnou zkušenost zachycenou v rozhovorech (na kolik respondenti v rozhovoru generují oblasti, z již zmíněných konceptů). Pokusím se zhodnotit nakolik zachycené posttraumatické změny a procesy odpovídají a jsou popsatelné prostřednictvím zvolených konceptů.

Na základě cíle jsem stanovila hlavní výzkumnou otázku (HVO), kterou jsem následně rozvinula o specificky výzkumné otázky (SVO).

**HVO:** Jak a v jakých oblastech se posttraumatický rozvoj projevuje?

Jak jsem již zmiňovala, cílem výzkumu je zmapovat výskyt posttraumatického rozvoje a zmapovat v jakých oblastech se projevuje. Snažila jsem se tedy o vymezení oblastí posttraumatického rozvoje na základě výsledků vzniklých z polostrukturovaných rozhovorů.

**SVO1:** Jakým způsobem má sociální podpora po úmrtí blízké osoby vliv na možný posttraumatický rozvoj?

Jak jsem již zmiňovala v teoretické části práce, vztahy jsou důležitou součástí lidského života a hrají důležitou roli při zotavování a vyrovnávání se s traumatem. Jsou jedním

z faktorů, který může ovlivnit PTR. Zajímá mne, jakým způsobem a zda se u respondentů vyskytuje sociální podpora a jestli se objeví vztah mezi sociální podporou a PTR.

Respondenti odpovídali na otázky, kde jsem se zaměřovala zejména na to, zda vnímali sociální podporu, kdo jim pomohl situaci zvládnout a jakým způsobem. A zároveň jsem zaměřila otázku i na to, co jim naopak nepomáhalo.

**SVO2:** Jaký význam a vliv má víra při vyrovnávání se se ztrátou blízké osoby na posttraumatický rozvoj?

Zde jsem se zaměřila na otázky týkající se toho, zda respondenti v něco věří, jaký pro ně má víra význam a zda vnímají její pomoc při vyrovnávání se se ztrátou. V odborné literatuře a ve výzkumných zjištěních často objevoval vztah mezi spiritualitou a PTR.

**SVO3:** Objevuje se u jedinců po ztrátě blízké osoby téma vlastní smrtelnosti?

Zajímalo mne také, zda se vyskytuje téma vlastní smrtelnosti či konečnosti i mimo prožitek blízkosti smrti, jako je například nehoda, kdy byl život člověka přímo ohrožen. A také mne zajímá, jestli má tento prožitek vliv na rozvinutí PTR.

## **4.2 Výzkumný vzorek**

### **Výběr výzkumného vzorku**

Nejdříve jsem si stanovila kritéria výzkumného vzorku. Zvolila jsem si čtyři hlavní kritéria pro výběr respondentů. Prvním kritériem bylo úmrtí blízké osoby, která s respondentem musela být v blízkém příbuzenském vztahu. Druhé kritérium, které jsem zvolila, byl věk respondenta. Pro tento výzkum jsem se rozhodla vybrat mladé dospělé ve věku 20-30 let. Tuto věkovou skupinu jsem vybrala i vzhledem k okolnosti, kdy porovnávám svá zjištění s modelem bitvy od Valentové (2019), který vznikl na základě kvalitativního výzkumu PTR u této věkové skupiny. Třetí kritériem byla skutečnost, že se událost, tedy smrt blízké osoby, stala v průběhu dospívání či mladé dospělosti. Vycházela jsem z toho, že pokud by se událost stala v dětství čili ve věku mladším patnácti let, bylo by těžké určit posttraumatický rozvoj. Jedním z důvodů je, že před dospíváním nejsou zcela vyvinuty copingové strategie zvládání stresu. Posledním kritériem, které jsem zvolila, byla doba uplynutí od události 13 a více měsíců. Jelikož dle výzkumů Nolen-Hoksema a Davise (2004) se prvky PTR u truchlících

objevily nejdříve až po 13 měsících od traumatu. A také protože předpokládám, že po více jak třinácti měsících by jedinci po této zkušenosti se ztrátou mohli být ve fázi vyrovnání se. Záměrně jsem jako jedno z kritérií neuvedla, aby respondenti pociťovali posttraumatický rozvoj, jelikož zjišťuji, zda se u respondentů se zkušeností se ztrátou blízké osoby vůbec PTR vyskytuje. V této práci uvádím pojem respondent, i když jsem si vědoma, že se pro kvalitativní výzkumy využívají více pojmy jako proband apod.

Respondenty jsem vyhledávala nejdříve tak, že jsem oslovila osoby, které jsem znala a věděla jsem o nich, že spadají do mých kritérií. Zmínila jsem jim téma mé práce a zeptala se, zda jsou ochotni se výzkumu zúčastnit. Také jsem se jich zeptala, zda sami někoho neznají a neřekli by mu o mém výzkumu. Díky kontaktům od ostatních se mi podařilo získat pět respondentů z devíti. Zbylí čtyři jsou respondenti, které jsem znala osobně už před konáním rozhovorů.

Využila jsem tedy nepravděpodobnostní metodu výběru výzkumného souboru, metodu sněhové koule, kdy jsem kombinovala účelový výběr s prostým záměrným výběrem a stratifikovaným výběrem. Prostý záměrný výběr je cílené vyhledávání účastníků dle daných kritérií. Metoda sněhové koule je jednou z nejčastěji používaných v kvalitativním výzkumu a je založena na kombinaci prostého náhodného výběru a účelového výběru. Nejdříve je potřeba tzv. nulté fáze, kdy výzkumník získává kontakt s prvním respondentem, například prostřednictvím předchozího kontaktu výzkumníka s respondentem či oslovením vhodné instituce apod. Díky tomuto kontaktu získáváme skupinu prvních kandidátů. V této chvíli přichází na řadu kombinace s jinými metodami, jako je například prostý náhodný výběr, prostý záměrný výběr, stratifikovaný výběr apod. Definitivní podoba sněhové koule se vytváří a mění v průběhu studie v závislosti na saturaci dat. Problematické z hlediska této metody může být dosažení reprezentativnosti, jelikož rámec získaných vazeb může mít své omezení, může být limitován například sociálními či kulturními vazbami. (Miovský, 2006)

### **Charakteristika výzkumného vzorku**

Výzkumný soubor tvoří devět respondentů, 6 žen a 3 muži, podle již výše zmíněných čtyř kritérií. V tabulce č. 1 uvádím základní údaje o jednotlivých respondentech jako je věk, pohlaví, studium/práce a specifika ztráty. Pro dodržení anonymity neuvádím jména respondentů, ale uvádím pouze čísla (R1-R9). Etické zásady budu blíže specifikovat později.

V tabulce č. 2 uvádím rozšiřující údaje: jak rozhovor probíhal, hledisko víry, nečekanosti a vnímání sociální podpory.

**Tabulka č. 1** *Charakteristika výzkumného vzorku*

<b>Respondent</b>	<b>Pohlaví</b>	<b>Věk</b>	<b>Studium/ práce</b>	<b>Ztráta</b>	<b>Důvod ztráty</b>	<b>Před jakou dobou</b>
<b>R1</b>	Žena	22 let	Studentka LF zdravotní sestra	Matky	Rakovina	Před 5 lety
<b>R2</b>	Žena	20 let	Studentka životního prostředí	Matky	Rakovina	Před 5 lety
<b>R3</b>	Žena	25 let	Studentka psychologie	Matky	Rakovina	Před 7 lety
<b>R4</b>	Muž	23 let	IT consultant	Dědy	Neznámý, příhoda	Před 6 lety
<b>R5</b>	Žena	21 let	Studentka konzervatoř + učitelství 1.stupeň	Otce	Sebevražda	Před 5 lety
<b>R6</b>	Žena	23 let	HPP+ studentka ekonomie	Otce	Sebevražda	Před 7 lety
<b>R7</b>	Muž	29 let	Pracující v pizzerii	Matky	Srdeční příhoda	Před 2 lety
<b>R8</b>	Žena	21 let	Studentka speciální pedagogiky	Matky	Rakovina	Před 5 lety
<b>R9</b>	Muž	28 let	Pracující – realitní služby	Babičky	Neznámý	Před 8 lety

**Tabulka č. 2** *Rozšiřující údaje o respondentech*

<b>Respondent</b>	<b>Rozhovor probíhal</b>	<b>Víra</b>	<b>Nečekanost</b>	<b>Vnímaná sociální podpora</b>
<b>R1</b>	Osobně	Ano	Ano	Ano
<b>R2</b>	Osobně	Ano	Ano	Ano
<b>R3</b>	Online	Ano	Ano	Ano
<b>R4</b>	Online	Ne	Ano	Ne
<b>R5</b>	Osobně	Ano	Ano	Ano
<b>R6</b>	Online	Ne	Ano	Ne
<b>R7</b>	Online	Ano	Ano	Ano
<b>R8</b>	Online	Ano	Ano	Ano
<b>R9</b>	Online	Ano	Ano	Ano



Věk respondentů v době výzkumného šetření se pohyboval od 20 do 29 let. Průměrný věk byl tedy 23,5 let. Věk respondentů, ve kterém došlo k úmrtí blízké osoby, se pohyboval od 15 do 27 let. Průměrný věk, při kterém došlo ke ztrátě blízké osoby, je 17,6 let. U všech respondentů se přes různý způsob ztráty blízké osoby objevuje nečekanost úmrtí, tedy že smrt blízké osoby nepředpokládali.

Sedm z devíti respondentů zmiňuje vnímanou sociální podporu a víru. Co se týká způsobu ztráty blízké osoby, ve čtyřech případech se jednalo o úmrtí na rakovinu, ve dvou případech úmrtí sebevraždou, ve dvou nebyla jistá příčina a v jednom případě o srdeční příhodu. Ve dvou případech se jednalo o ztrátu prarodiče (jedenkrát dědu, jedenkrát babičku) a ve zbylých sedmi případech se jednalo o ztrátu rodiče, z toho pětkrát matku, dvakrát otce.

### **4.3 Etické otázky výzkumu**

Téma etiky pro mne bylo velmi důležité vzhledem k citlivosti tématu, a proto jsem se pro ochranu respondentů řídila v průběhu výzkumu následujícími pravidly:

#### **Souhlas s účastí ve výzkumu**

Toto pravidlo říká, že výzkum může být proveden pouze s osobami, které podepsaly informovaný souhlas, kde by mělo být patrné, že účastník rozumí podmínkám, obsahu a cílům výzkumu. Taktéž je zde důležitá dobrovolnost, účastník by měl mít právo od výzkumu kdykoliv odstoupit. (Miovský, 2006)

Před samotným rozhovorem jsem dala respondentům podepsat informovaný souhlas. (Příloha č. 1). V informovaném souhlase jsem sepsala stručně cíl výzkumu a jak bude s daty zacházeno. Respondenti souhlasili s nahráváním rozhovoru, následným přepisem a analýzou. Respondenti taktéž podepsali, že mohou kdykoliv rozhovor ukončit a také, že pokud nebudou chtít odpovídat na nějakou otázku, je to v pořádku.

#### **Ochrana soukromí a osobních údajů**

Toto pravidlo se řídí Zákonem č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů. Informovaným souhlasem jsem tedy respondentům slíbila anonymitu, to znamená, že nikde neuvádím jména respondentů, jejich identifikační údaje, a i pokud zmiňovali v rozhovoru jméno nějaké osoby, v přepisu bylo pozměněno. Po podepsání informovaného souhlasu jsem se ještě jednou ujistila, zda respondenti se vším souhlasí.

### **Nesmí dojít k poškození či újmě účastníků výzkumu**

V rámci tohoto principu nesmí při výzkumu dojít k újmě účastníků výzkumu, a to k hmotné, duševní či jiné. Po ukončení rozhovoru jsem se ujistila, zda jsou respondenti v pořádku, zda pro ně rozhovor byl příjemný a jestli ode mne něco nepotřebují. Vycházela jsem i z obecně daných principů, které by měl kvalitativní výzkum splňovat, a těmi jsou důvěrnost, poučený souhlas a zpřístupnění práce účastníkům. Nabídla jsem tedy respondentům i možnost poslání mé práce po jejím dokončení. (Miovský, 2006; Švaříček, Šed'ová & kol., 2007)

## **4.4 Výzkumný design a metoda**

Jak jsem již zmínila, v empirické části bakalářské práce jsem se rozhodla zvolit kvalitativní výzkum, jelikož jsem chtěla prozkoumat problematiku posttraumatického rozvoje detailněji a více do hloubky. A také proto, že se jedná o velmi citlivé a osobní téma. Pro zjištění informací jsem realizovala polostrukturované rozhovory s lidmi, kteří zažili ztrátu blízké osoby, podle již zmíněných kritérií. Zvolila jsem polostrukturované rozhovory, protože se mi jevíly jako nejvhodnější metoda pro tento výzkum.

Rozhovory jsem plánovala realizovat osobně. Avšak vzhledem k pandemické situaci a proto, že jsem rozhovory nechtěla neustále přesouvat, rozhodla jsem se i pro možnost online formy rozhovorů. Místo rozhovoru a formu jsem nechala na respondentech, nabídla jsem jim několik možností, šlo mi o to, aby se při rozhovoru cítili dobře. Avšak hlavní podmínkou našeho setkání bylo dostatečné soukromí. Tři rozhovory proběhly osobně, z toho dva v místě bydliště respondentů, jeden u mne doma. Zbylých šest rozhovorů proběhlo online přes Messenger hovory. Délka jednoho rozhovoru činila 35 až 60 minut a proběhly v průběhu prosince.

Před rozhovorem jsem si vytvořila osnovu rozhovoru, která vycházela z výzkumných otázek. Zde uvádím některé příklady otázek k jednotlivým výzkumným otázkám.

**HVO:** „V čem se tvůj život po téhle události nejvíce změnil?“ „Dokázal/a bys najít nějakou změnu, kterou bys pojmenoval/a?“ „Vnímáš nějakou změnu ve vztazích k druhým lidem?“ „Po tom, co si zažil/a, vnímáš jinak pohled na události, co se ti dějí?“

**SVO1:** „Co nebo kdo ti pomohl, abys situaci zvládl/a?“ „Jakým způsobem ti pomohl/a?“ „Měl/a jsi někoho o koho ses mohl/a opřít?“

**SVO2:** „Jsi věřící, věříš v něco?“ „Co pro tebe víra znamená?“ „Pomohla ti víra při vyrovnávání se se ztrátou?“

**SVO3:** „Objevil se u tebe nějaký podnět k přemýšlení nad svou vlastní konečností, smrtelností po tom, co si zažil/a?“

V průběhu rozhovoru jsem se osnovy snažila držet a doptávat se respondentů na doplňující otázky. Zaznamenala jsem také, že osnova rozhovoru, kterou jsem vytvořila a držela se jí, byla nastavena tak, že i respondenti mezi jednotlivými okruhy přecházeli automaticky.

## **4.5 Zpracování dat**

Pro zpracování dat jsem volila obsahovou analýzu a využila jsem metody otevřeného kódování. Obsahová analýza slouží k analýze jakéhokoliv textového dokumentu a klade si za cíl objasnit jeho význam. Metoda otevřeného kódování se využívá v rámci kvalitativních výzkumů, kdy rozděluje text na jednotlivé významové celky. K daným celkům poté přiřazuje kód, který charakterizuje určitou část. Pomocí spojení kódů dle významových celků se vytváří kategorie. (Miovský, 2006; Hendl, 1999)

Jednotlivé nahrávky rozhovorů jsem převedla do písemné podoby. Nahrávky jsem přepisovala doslovně, došlo tedy k doslovné transkripci rozhovorů proto, abych zachovala autentičnost výpovědí účastníků. V rozhovorech se proto mohou vyskytovat nespisovné výrazy. Jak jsem již zmiňovala, z hlediska etiky jsem jména, která respondenti uváděli, pozměnila, aby nedošlo k jejich identifikaci.

Rozhovory jsem několikrát přečetla a hledala jsem v rámci každého z nich kódy, poté jsem na základě zmíněných kódů u každého z respondentů vytvořila kategorie a subkategorie, díky kterým mi vznikla témata. Nakonec jsem získala četnost jednotlivých kategorií, zabývala jsem se tedy tím, která témata prostupují napříč rozhovory nejčastěji. Ke každé kategorii jsem poté přiřadila výroky z rozhovorů.

Na základě zmíněného mi u HVO vznikly kategorie, které jsem poté rozřadila do sedmi hlavních témat, ke kterým jsem přiřadila podtémata. Jsou jimi:

1. Vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé)
2. Důvěra v překonání krizové situace
3. Duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu)

4. Profesní směřování
5. Změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe, osamostatnění, sebedůvěra)
6. Hodnota života (žití přítomností, smysluplnost, vděčnost, změna priorit, odklon od materiálna)
7. Nové možnosti

U SVO1 jsem zaznamenala několik oblastí k významu sociální podpory při vyrovnávání se se ztrátou a těmi jsou:

1. Únik od tématu ztráty
2. Sdílení tématu ztráty
3. Potřeba sociální kontaktu
4. Potřeba urovnat si myšlenky/smutnit

U SVO2 se mi v rámci analýzy vykrystalizovala především dvě témata, u respondentů, kteří zmínili, že mají víru:

1. Víra jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou
2. Představa posmrtného života jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou

## **5 Výsledky výzkumného šetření**

Tato kapitola obsahuje výsledky mého výzkumu získané kvalitativní analýzou dat. Nejprve uvádím shrnutí a hlavní zjištění u každého z respondentů zvlášť. Poté zmiňuji výsledky u každé z výzkumných otázek a na konec uvádím srovnání s koncepty Tedeschiho, Calhouna, a Janoff-Bulmannové, kde mne zajímá, zda nějaký z těchto konceptů lépe koresponduje se zjištěními z rozhovorů a nakolik respondenti v rozhovoru generují oblasti z již zmíněných konceptů. Také uvádím srovnání s modelem bitvy/existenciálně prožitého traumatu vzniklým v rámci disertační práce Hany Valentové.

### **5.1 Jednotlivé rozhovory a jejich analýza**

Vzhledem k tomu, že posttraumatický rozvoj u každého z respondentů je velice individuální. Uvádím zde i stručné shrnutí informací o respondentech a hlavní zjištění u každého z respondentů. Jednotlivé přepisy rozhovorů jsou uvedeny v přílohách 2 až 10.

#### **Respondent 1**

Respondentem 1 je žena, které bylo v době konání rozhovoru 22 let. Zemřela jí matka na rakovinu, když jí bylo 17 let. Jak jsem již zmiňovala R1 úmrtí matky nečekala, nevěděla, že situace je až tak vážná. R1 je nyní studentkou lékařské fakulty, kde studuje na zdravotní sestru a již nyní na kratší úvazek pracuje v nemocnici. R1 zmiňuje jako velice důležité hledisko vlastní víry a pociťovala sociální podporu od okolí při vyrovnávání se se ztrátou.

U R1 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v následujících oblastech: vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé), důvěra ve zvládnutí krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), profesní směřování, změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe, osamostatnění, sebedůvěra), hodnota života (žití přítomností, změna priorit). Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

#### **Respondent 2**

Respondentem 2 je žena, které bylo v době konání rozhovoru 20 let. Zemřela jí matka na rakovinu, když jí bylo 15 let. R2 stejně jako R1 úmrtí matky nečekala. Nyní studuje na fakultě životního prostředí. R2 zmiňuje jako důležité hledisko vlastní víry a pociťovala sociální podporu při vyrovnávání se se ztrátou.

U R2 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v následujících oblastech: vztahy (přátelství, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe), hodnota života (smysluplnost, vděčnost, změna priorit). Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 3**

Respondentem 3 je žena, které bylo v době konání rozhovoru 25 let. Zemřela jí matka na rakovinu, když jí bylo 18 let. Stejně jako předchozí respondenti úmrtí matky nečekala. Nyní studuje psychologii. R3 zmiňuje jako důležité hledisko vlastní víry a pocítovala sociální podporu při vyrovnávání se se ztrátou.

U R3 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v následujících oblastech: vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), profesní směřování, změna vztahu k sobě (osamostatnění), hodnota života (smysluplnost, vděčnost, změna priorit). Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 4**

Respondentem 4 je muž, kterému bylo v době konání rozhovoru 23 let. Zemřel mu děda, když mu bylo 17 let, příčina byla neznámá. Stejně jako u předchozích respondentů úmrtí neočekával. Nyní pracuje jako IT konzultant. R4 nezaznamenal sociální podporu a nevyskytuje se u něj žádný vztah k víře.

Zaznamenala jsem u R4 velice malý posttraumatický rozvoj, který se vyskytuje v těchto oblastech: vztahy (rodina, péče o druhé), hodnota života (žití přítomností, změna priorit, odklon od materiálna). Vyskytuje se u něj téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a obava ze smrti svých blízkých.

### **Respondent 5**

Respondentem 5 je žena, které bylo v době konání rozhovoru 21 let. Zemřel jí otec, když jí bylo 16 let, příčina smrti byla sebevražda, jedná se tedy o nečekanou ztrátu. Nyní studuje konzervatoř a učitelství pro první stupeň ZŠ. R5 zaznamenala sociální podporu a vnímala vlastní víru jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou.

U R5 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v následujících oblastech: vztahy (rodina, přátelé, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe), hodnota života (změna priorit). Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 6**

Respondent 6 je žena, které bylo v době konání rozhovoru 23 let. Zemřel jí otec, když jí bylo 16 let, příčinou smrti byla sebevražda, jednalo se tedy o nečekanou ztrátu. Nyní pracuje na hlavní pracovní poměr a studuje dálkově ekonomii. R6 nevnímala sociální podporu a nevyskytuje se u ní žádný vztah k víře.

U R6 jsem zaznamenala menší posttraumatický rozvoj. Vyskytoval se jen v těchto oblastech: změna vztahu k sobě (osamostatnění), hodnota života (žití přítomností). Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 7**

Respondent 7 je muž, kterému v době konání rozhovoru bylo 29 let. Zemřela mu matka, když mu bylo 27 let, příčinou úmrtí bylo srdeční selhání, jednalo se tedy také o nečekanou ztrátu. Nyní pracuje jako obsluha v pizzerii. R7 vnímal vliv sociální podpory a víry při vyrovnávání se se ztrátou.

U R7 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v těchto oblastech: vztahy (rodina, přátelství), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života), změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe, sebedůvěra), hodnota života (smysluplnost, vděčnost, změna priorit, odklon od materiálna). Vyskytuje se u něj téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 8**

Respondent 8 je žena, které v době konání rozhovoru bylo 21 let. Zemřela jí matka na rakovinu, když jí bylo 16 let. Ztráta pro ni byla nečekaná, nevěděla, že je na tom tak špatně. Nyní studuje speciální pedagogiku. R8 vnímala sociální podporu jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou a také pro ni měla důležitý vliv víra.

U R8 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v těchto oblastech: vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), profesní směřování, změna vztahu k sobě (osamostatnění, sebedůvěra), hodnota života (změna priorit, odklon od materiálna), nové možnosti. Vyskytuje se u ní téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

### **Respondent 9**

Respondent 9 je muž, kterému bylo v době konání rozhovoru 28 let. Zemřela mu babička, když mu bylo 20 let, příčina úmrtí byla neznámá. Nyní pracuje v realitních službách. R9 zaznamenal sociální podporu a víra u něj při vyrovnávání se se ztrátou měla významný vliv.

U R9 jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj v těchto oblastech: vztahy (rodina, přátelství), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), hodnota života (žití přítomností, smysluplnost, vděčnost, změna priorit). Vyskytuje se u něj téma vlastní smrtelnosti v návaznosti na ztrátu a zmiňuje, že se neobává smrti jako takové.

## **5.2 Oblasti posttraumatického rozvoje**

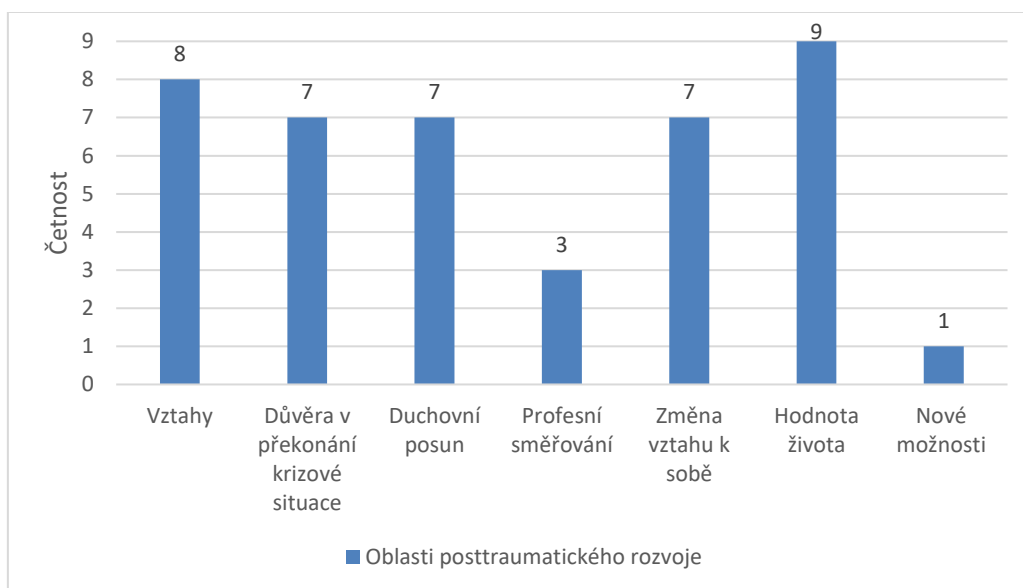
V této kapitole se zabývám výsledky hlavní výzkumné otázky. Hlavní výzkumnou otázkou bylo, jak a v jakých oblastech se posttraumatický rozvoj projevuje.

V rámci rozhovorů a jejich kódování vzniklo sedm hlavních oblastí, ve kterých jsem zaznamenala posttraumatický rozvoj. V rámci výpovědí jednotlivých respondentů jsem se zaměřovala na popisované a vnímané změny v jejich životě po úmrtí blízké osoby, které jsou pozitivního charakteru.

Výsledky této výzkumné otázky prezentuji za pomoci již zmíněných sedmi oblastí, které podrobněji charakterizuji. Také zde uvádím četnost jednotlivých oblastí pomocí grafu č. 1 a výskyt jednotlivých oblastí u všech respondentů v tabulce č. 3. Je tedy patrné, že ze sedmi vytvořených oblastí se pět z nich vyskytovalo častěji než zbylé dvě. Oblastí, která se vyskytovala u všech respondentů, byla oblast hodnoty života. Dále u osmi respondentů z devíti se objevovala oblast vztahů. A u sedmi respondentů z devíti se objevily oblasti: důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun a změna vztahu k sobě.



**Graf č. 1** Četnost jednotlivých oblastí posttraumatického rozvoje



**Tabulka č. 3** Výskyt jednotlivých oblastí posttraumatického rozvoje u jednotlivých respondentů

Oblasti PTR:	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7	R8	R9
Vztahy	X	X	X	X	X		X	X	X
Důvěra v překonání krizové situace	X	X	X		X		X	X	X
Duchovní posun	X	X	X		X		X	X	X
Profesní směřování	X		X					X	
Změna vztahu k sobě	X	X	X		X	X	X	X	
Hodnota života	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nové možnosti								X	

### 5.2.1 Vztahy

První vzniklou oblastí, kterou jsem v rozhovorech sledovala, je oblast vztahů. Především změna v zaměření se na jejich **důležitost, posílení a blízkost**, kdy si jedinci po ztrátě blízké osoby uvědomují i větší **konečnost života** a důležitost **věnování se vztahům**, které mají. Což demonstrují například tato tvrzení: „Největší změna, že si lidí kolem sebe jako víc

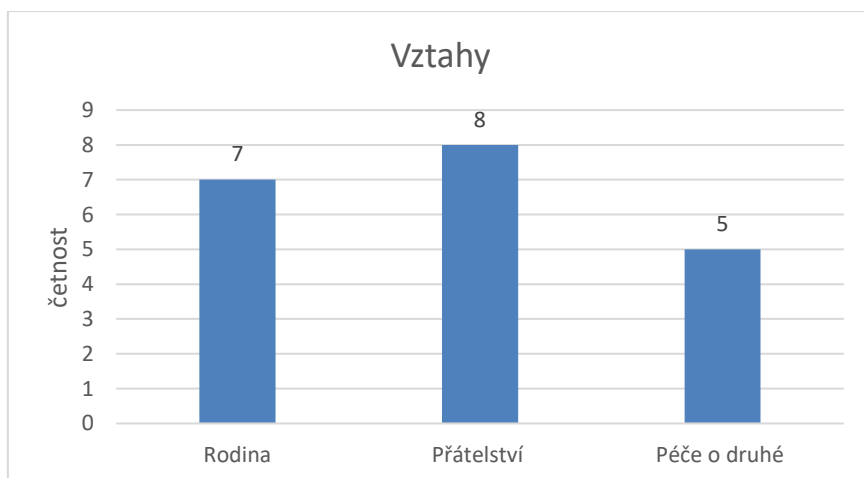
vážím.“ (R8) „*Je tam posun v tom, že si uvědomuju, jak je velmi důležité mít ty vztahy fungující, aby se člověk mohl opřít o lidi, když se něco děje. A myslím, že jsem ještě poznala takovou novou hloubku a blízkost v těch vztazích.*“ (R3) Tato oblast posttraumatického rozvoje se vyskytla u osmi respondentů. Zároveň nevnímám rozdíl výskytu oblasti v závislosti na příčině úmrtí, vlivu víry nebo sociální podpory.

V rámci této oblasti se mi jako velice důležité jeví jakési propojení s oblastí **konečnosti života, ne/litováním, touhou zpříjemnit si život teď a tady**. Což dokumentuje nejen samotný vztah, ale i jeho ovlivnění konečností života, uvědoměním si, že jedinec nebo ti druzí mohou zemřít.

V rámci vztahů jsem zaznamenala především tři podoblasti, které jsem nazvala: **rodina, přátelství a péče o druhé**. U rodiny dochází k většímu vztahování se k ní, k péči, důležitosti. U přátelství docházelo často k uvědomění si jeho významu a pravosti. Tyto skupiny jsem oddělila především z důvodu odlišného vnímání jednotlivých vztahů a jejich kvality a také proto, že se jednalo o úmrtí blízkého příbuzného. Péče o druhé se vyskytovala u věřících respondentů, z toho u tří se vyskytovala spojitost s profesním zaměřením, na které mělo vliv úmrtí blízké osoby a jedná se o pomáhající profese (zdravotní sestra, psycholog, speciální pedagog). V grafu č. 2 uvádím četnost jednotlivých podoblastí.

Všechny již výše vyjmenované kategorie, jako je důležitost, blízkost, posílení apod., se prolínají všemi třemi podoblastmi, které oblast vztahů tvoří.

**Graf č. 2** Oblast vztahů



## Rodina

Tuto oblast jsem vyčlenila také z důvodu, že se důraz na rodinné vztahy po úmrtí blízké osoby objevil u sedmi respondentů. Jelikož všem respondentům zemřel člen rodiny, ať už to byl rodič či prarodič, vyskytovalo se u nich často mrzení, že se zesnulým netrávili tolik času, nevěnovali se mu tolik. Proto si více uvědomují **důležitost** chvil s nejbližšími a důležitost času, který s nimi tráví. „*Jednak vnímání vztahu a důležitost jakoby, já jsem začala být i více vděčnější za svou rodinu, a i za vztahy, které mám, takže myslím, že tu hodnotu té rodiny a ty vztahy mám o hodně více nastavené.*“ (R3) Zde má velký vliv **nelitovat** toho, co by jednou neudělali. „*Třeba v rodině, tak mívám strach z toho, že si budu něco vyčítat nebo že něčeho budu litovat, když zrovna nemáme nějaký dobrý vztahy, že, když by se jim něco stalo tak, že toho budu litovat, že jsem to s nima nějak neurovnala. Proto, že toho lituju u toho táty, tak se bojím že toho budu litovat i teď, jakože jsem s nima netrávila tolik času, nebo jakože jsem něco nepoznala, co by nasvědčovalo tomu, že se něco stane.*“ (R5) A dále také uvědomění si **konečnosti života**. „*Spíše jsem si je začal víc užívat, jakože když jsem s těma lidma byl, že jsem si je prostě víc užíval, že jsem začal vnímat, že zítra už tu nemusí být, tak když jsem s nima byl, tak to bylo na 120 procent.*“ (R9)

Například R1 a R8 zmiňují změnu ve vztahu k prarodičům, kdy si jich po události začali více vážit, došlo jim, že tu nebudou věčně, což také souvisí s uvědoměním si **konečnosti života**. „*Se teďka snažím víc věnovat mým babičkám, protože si uvědomuju, že tady nebudou věčně a snažím se jim zpříjemnit ten život tady.*“ (R1) „*Třeba jakože i babička, že kdysi jsem ji, sice bydlíme kousek od sebe, ale já jsem tam moc nechodila. Ale pak jsem si uvědomila, posílila to i korona krize, že vlastně klidně zítra už tady nemusí být. Takže snažím se je navštěvovat častěji a být k nim i milejší.*“ (R8)

Také se u respondentů vyskytovalo větší sblížení se s rodinou a vyšší **potřeba blízkosti**. „*Prostě být na blízku těm lidem, které mám rád, a o kterých vím, že mě mají rádi.*“ (R7) „*Já si myslím, že jednak s tou sestrou jsme si hodně blízké, že to zůstalo do dnes. A je mi vlastně nejbližší osobou a že nás to velmi spojilo, a i s těmi ostatními členy rodiny.*“ (R3)

Ztráta rodinného příslušníka vždy otřese nejen jedincem, ale celou rodinou. Největší změny jsem zde tedy pozorovala v uvědomění si důležitosti trávení času, sblížení se s rodinou, vliv vědomí konečnosti života a většího vážení si vztahů, které mají. Jako zajímavé se mi jeví,

že u některých z respondentů, kde došlo ke ztrátě rodiče, ať už otce nebo matky, si pozůstalý rodič našel v krátké době nového partnera, což zpočátku způsobovalo problémy ve vztahu k pozůstalému rodiči. U většiny respondentů došlo poté k vyjasnění si vztahu s rodičem a jeho upevnění. „*Jak vlastně taťka po krátkém čase si našel tu novou partnerku, někteří členové naší rodiny byli takový překvapení z toho, že je to brzy, a tak soucítili s námi, že je to příliš brzy. A jiní na to měli ten názor, že taťka potřebuje tu podporu, ať pokračuje v tom životě, takže na tom se nějak ty názory rozdělily. [...] No, nyní už je to úplně fajn [pozn. vztah s otcem], že už od toho uplynula dlouhá doba a my už jsme si našli cestu zpět, a myslím, že vycházíme fajn, že je to dobré. A i si ho hodně vážím a mám ho ráda.*“ (R3)

### **Přátelství**

Přátelství jsem zaznamenala v oblasti vztahů nejčastěji, u všech respondentů, kteří nějakou změnu v oblasti vztahů uvedli. Úmrtí blízkého vedlo k tomu, že si respondenti začali více vážit těch přátel, co mají a poznali **pravé přátelství**. „*No tak to přátelství, pro mě je jako hodně důležitý, mám jako jednu kamarádku, která je na mě fakt strašně hodná. A právě od gymplu ji mám. A fakt si toho vážím, že je tady nějaký člověk, kterému se můžeš vždycky svěřit a vezme tě takovou jaká jseš.*“ (R2) Poznali, na koho se mohou v případě krizové situace **spolehnout, obrátit**. „*Jako šlo to poznat ti, co jsou jako nejbliž ti kamarádi a tak, jakože i když třeba někteří jiní kamarádi, co už o někoho přišli jako v minulosti, u nich to šlo poznat asi nejvíc.*“ (R7) Stejně jako u rodinných příslušníků si více **váží času**, který s přáteli prožívají i jich samotných. „*Jo určitě, se mi ty vztahy zesílili, zintenzívněly, že jsem si fakt těch přátel začla víc vážit, jakože vlastně potom, co pro mě toho tolik udělaly.*“ (R8)

Další proměnnou, která byla zmiňována, je **nebrat přátelství** a vtahy **jako samozřejmost**. „*No, poslední dobou, když se bavím s lidmi v mém věku, si uvědomuju, že to není samozřejmost, mít někoho fakt blízkýho takovou dobu.*“ (R5)

U respondentů jsem si také všimla důrazu na vlastnosti, které by přátelství mělo mít. Nejčastěji zmiňovali **důvěru, empatii**, možnost **opřít se** o blízkého. „*Jako nějaký vztah, kde je důvěra, porozumění, nějaká empatie. Když je ten přítel fakt dobrý, tak jakože se o něj můžeš opřít a prostě probírat s ním své problémy.*“ (R1) Na druhou stranu jsem zaznamenala i uváděnou změnu v chování, kdy se snaží aktivněji věnovat přátelům a sami se chovat tak, jak by si přáli, aby se přátelé chovali k nim. „*No mně přijde, že jsem teď jakoby taková víc*

*free. Se snažím být víc přátelská fakt jako co to jde. Možná to zní divně, ale já jako fakt potkávám hrozně moc lidí a snažím se být na všechny milá, hodná a jako přátelská.“ (R1)*

### **Péče o druhé**

Poslední oblast, kterou jsem ve vztahu k druhým zaznamenala, byla **větší starostlivost o druhé, péče o ně, zvýšení empatie, potřeba pomáhat, vyšší solidarita** a nazvala jsem ji péče o druhé. Objevila se u pěti respondentů, kteří uvedli, že jsou věřící a z toho u tří z nich byla spojena s profesním zaměřením, které smrt blízkého ovlivnila. Jako zajímavé sledávám, že tuto oblast zmínily jen ženy. Domnívám se, že to může být způsobeno tím, že ženy dávají více důraz na péči a pomoc druhým. Může to být nicméně ovlivněno i tím, že většinu mého výzkumného vzorku tvořily ženy v poměru 6:3.

U některých respondentů se tato oblast vyskytovala v **důrazu na změnu role**, kterou po úmrtí blízkého museli převzít. Nejčastěji se jednalo o respondentky, kterým zemřela matka a zůstala na ně péče o domácnost. *„Mám tři sourozence mladší, takže jako starost o ně, ale jako to už byla taková povinnost nebo prostě to, co přišlo a já jsem to přijala.“ (R8)* *„Možná v té naší rodině, že jsem přestala být tím dítětem, že jsem se musela postarat o naši druhou babičku, tím, že ona přišla o svoje dítě, tak ji to položilo. Takže jsme se o ni začali více starat a možná to trochu změnilo tu hierarchii pomyslnou.“ (R3)*

Respondentky zmiňovaly také jakousi tendenci **dohlížet na ostatní, vžít se do pocitů druhých**, být k nim **vstřícnější, pečovat a starat se o ostatní**. *„Mě to jako baví starat se o lidi, pečovat o ně, být tady prostě pro ně.“ (R1)* *„Jo, pak se, mi přijde, že jsem se změnila v tom jako vžít se do lidí a vžít se do toho, jak se zrovna asi cejtěj, ať už jsou třeba nějak nemocný nebo tak. Mi přijde, že dřív jsem to nějak moc nevnímala, ale teďka mi přijde, že mám to vcítění se nějaký větší, vyšší než dřív.“ (R2)* *„Měla jsem takovou potřebu lidem pomáhat a vybrala jsem si tu fyzickou stránku, takže možná tam by se to dalo nějak spojit, že to bylo díky tomu.“ (R3)* V rozhovorech se objevilo i **dobrovolnictví** jako jedna ze zmíněných informací, kterou řadím do této kategorie. *„No já jsem byla teďka na tý misii v Černý hoře a prostě mě to hrozně baví, ta práce s dětma a s lidma.“ (R1)*

### 5.2.2 Důvěra v překonání krizové situace

Dále jsem zaznamenala oblast, kterou jsem nazvala důvěra v překonání krizové situace. Kdy se jedná o jakousi vnímanou psychologickou připravenost na další krizové situace, které by jedince mohly potkat. Nejčastěji se tato kategorie vyskytovala ve spojitosti s tím, že nic horšího už je nemůže potkat, protože to nejhorší už zažili a překonali. „*No já to беру tak, že to nejhorší už se mi stalo, a teď už se mi nemůže nic horšího stát. Ne jakože fakt, tím, co se mi stalo s touhle ztrátou, která byla jakoby fakt hrozná. Přijde mi, že je to taková nejhorší ztráta, co může bejt. Máš nějaký jako vazby na toho člověka a je to vlastně tvůj nejbližší člověk. Takže mě přijde, že teďka jakýkoliv jiný problém je hrozně malý oproti tomuhle a už mě fakt moc věcí nerozhodí.*“ (R1) „*No to mám asi tak, že mi přijde, že mě nic už nedokáže překvapit, že fakt jako už nic horšího se nemůže stát.*“ (R2) „*Jako spíš možná vnímání sebe jako člověka, který zvládne něco, že jsem po tom období zjistila, že jsem schopná zvládnout nějakou krizovou situaci.*“ (R3) Respondenti tedy uváděli, že mají víru, že pokud zvládnou překonat smrt blízkého, tak proč by neměli zvládnout i ostatní situace, které je mohou v životě potkat. „*Jako že si říkám, no ty jo, nějakým způsobem jsem zvládla přežít, nebo vyrovnat se nebo se pořád vyrovnávám s tím, což prostě ne všichni zažijou, nebo alespoň doufám, že to takhle nemá každě, tak proč bych nemohla zvládnout, nevím, zkoušky nebo něco jinýho, kde nejde o život. Takže si jako myslím, že díky tomu nějakým způsobem jsem silnější ve zvládání nějakých situací.*“ (R5) Objevuje se u nich i sebedůvěra ve zvládání situací, které nastávají. „*Že si říkám, i když se stane něco jako špatného, tak že vždycky je nějaká cesta, jak se to dá zvládnout [...] jako no asi v řešení těch krizových situací, mám asi takovou větší sebedůvěru nebo nepropadám jako nějak panice, mám takový nadhled bych řekla celkem.*“ (R8)

V této oblasti jsem u některých respondentů zaznamenala i víru ve zvládnutí stejné situace, tedy úmrtí jiného blízkého. Například R5 uvádí „*Když pak je vlastně nějaká další událost toho, že někdo umírá nebo tak, tak že spíš mám větší důvěru toho, že se s tím taky nějak zvládnou vyrovnat.*“ nebo u R9, který díky své první ztrátě lépe zvládal ztráty nadcházející. „*Spíše to беру, jak se to stane, tak to je. A prostě lidi se rodí a lidi aj umírají, že už je to více takové, už jsem se aj smířil, že ty lidi prostě odejdou. Jako samozřejmě nevím, kdy a nevím jak a může to být náhoda, může to být nemoc, cokoliv. Jako myslím sám o sobě, že jsem se s tím naučil žít a lépe vyrovnat než třeba předtím prvním, kdy umřela ta babička nebo tak.*“

*Tak to mi třeba i pomohlo, aby, jak kdybych pochopil, proč odešel děda a třeba i teď kon čtyři měsíce zpátky babička, takže tak.*“

Tuto oblast jsem zaznamenala u sedmi respondentů z devíti. Přičemž se objevila u všech respondentů, kteří uvedli, že mají víru, která jim pomohla při vyrovnávání se se ztrátou a kteří vnímali sociální podporu. V tomto výzkumu vnímám určitou spojitost mezi těmito proměnnými. Domnívám se, že pokud jedinec lépe projde procesem vyrovnávání se se ztrátou/truchlením a vnímá podporu, ať už od lidí kolem sebe či z hlediska jeho vlastní víry, je pro něj snadnější vnímat, že další pro něj krizové situace zvládne. *„Já si říkám, že vždycky je cesta. Pořád tady máš ty lidi kolem sebe a že prostě když se něco stane, tak tě z toho třeba vytáhnou nebo nějak podpoří nebo tady tohle. A nevím prostě, každý problém, má nějaké to řešení a fakt říkám, dokud nejde o život tak si vždycky myslím, že to jde vždycky zvládnout, takové ty věci, tady v tomhle tom mě to asi posílilo, jakože to zvládat.*“ (R7)

### **5.2.3 Duchovní posun**

Duchovním posunem jsem nazvala oblast, ve které jsem vnímala **změnu ve vlastní víře** respondentů, jakousi změnu ve spiritualitě, kterou vnímám dle Slezáčkové (2012) jako subjektivní, prožitkovou stránku vnímání víry, je zde tedy důležité vnitřní ponoření do duchovního života, které se může odehrávat i mimo hranice náboženství. Zaznamenala jsem ji u sedmi respondentů z devíti. Vyskytovala se u všech respondentů, kteří uváděli, že mají víru a vnímali sociální podporu. Zde vnímám spojitost především s vnímanou vírou. U všech sedmi „věřících“ respondentů byla víra vnímána určitým způsobem i před smrtí blízkého a hrála velikou roli při vyrovnávání se se ztrátou. Zde se mi jako nedůležitější jevily dvě podoblasti, které jsem nazvala **představa posmrtného života a upevnění vztahu**.

#### **Představa posmrtného života**

Jako jedna z podoblastí duchovního posunu je představa posmrtného života, která se objevila u 7 respondentů, tedy u všech, u kterých jsem zaznamenala duchovní posun. U respondentů jí je přikládána důležitá role ve vnímání sebe a toho, jak se odvíjí jejich další život. Díky této představě věří, že se s blízkým, který jim zemřel, setkají, a to jim pomáhá jít dál. *„Já jakoby věřím, v tom křesťanství to je jakoby tak, že když člověk umře, tak jde do nebe a vlastně tady zůstává jenom ta schránka a ta duše jde k Bohu. Takže tomuhle já věřím, a to mi taky dost pomohlo, že vím, že jednou se s tou mámou setkám.*“ (R1) *„Nějaká představa toho, že se ten*

*člověk nějak nerozplyne, ale že jeho vědomí nebo představa toho, že je někde v nebi, nebo prostoru a může na ty svoje blízký dohlížet mě pomáhá. A právě i mi mamka po té smrti dala i nějaký knížky, kde ta paní píše o andělech a tadytom světě, a to jsem právě začla číst a nějak se o to zajímat až po té události.“ (R5)*

Další věcí, která se často vyskytovala, byla spojitost této představy se **smyslem života**. Například u R2 „*Věřím, že se jednou potkáme v nebi, a to mi dost pomáhá a dodává mi to naději a smysl života.*“, u R3 „*Tím, že jsem věřící člověk a jsem křesťan, tak věřím, že existuje nebe a že existuje místo, které nám Bůh připravil a můžeme tam být s ním. A že je to dobré místo, které nás čeká. Tím, že věřím, že člověk může Boha poznat i na zemi nejen potom, tak to pro mě není jen něco k čemu se upínám, že bude, ale že vím, že tu blízkost můžu zažívat už nyní, a že to naplnění, smysl života můžu mít už teď. A není to, že žiju pro něco, co bude po smrti, jako spíš věřím tomu, že žijeme tady na zemi a tím to nekončí a věřím, že dobré věci budou i potom.*“ nebo u R8 „*Že vím, že i ta smrt není jako konečná. Že i potom, po té smrti je teda něco v co věřím, a že to je jenom takový přechodník, a to mi pomohlo i vlastně v tom smířit se s tou smrtí té mamky. Že jsem si nemyslela, že je to úplně konec a prostě už ji nikdy neuvidím a že je někde v černý díře nebo nevím, jak si to vykládají ateisté. A pořád jsem měla takový pocit, že nejsem sama, že i když už tu není, asi to zní jako klišé, ale fakt jsem měla takový pocit, že je tady v éteru, já nevím, co bych bez toho dělala.“*

Dalším důležitým bodem, který se v této kategorii u respondentů objevil, byla důležitost představy, že na ně seshora **zemřelý dohlíží**, vidí je, je tu nějakým způsobem stále s nimi. „*Že se možná snažím dělat to, když se dívá ze shora, dělat něco, dělat věci líp nebo tak prostě abych se sebou byl spokojený. A i když je to jenom v hlavě, aby i ona ze mě byla spokojená, aby ze mě nebyla zklamaná ani nahoře, neudělat nějaký přešlap nějakou blbost.*“ (R7) „*Já jsem třeba v tu dobu hrával profesionálně hokej, a třeba za babičkou jsem chodil, jak kdyby před každým zápasem za ní, na ten hřbitov. Že ona mi strašně pomohla, to chodím i do teď. Jako, že když se mám na něco zeptat, potřebuju vědět otázku, jako samozřejmě mi to neřekne, ale jako věřím v babičku.*“ (R8) Což mělo u některých respondentů vliv na to, jak se nyní chovají, co dělají, aby milovaného zesnulého nezklamali.



## Upevnění vztahu

Poslední podoblast duchovního posunu, která se objevila u 6 respondentů, jsem nazvala upevnění vztahu, kam řadím výpovědi respondentů, kteří uvádí, že po smrti blízkého se jim vztah k víře (k Bohu, andělům apod.) upevnil, prohloubil. „*Že ten vztah s Bohem se mi víc upevnil, je to takový těžký na pochopení.*“ (R1) „*Spíš mi pomohl ten osobní vztah, který jsem měla s Bohem a ten se prohloubil.*“ (R3) Také často zmiňovali jakési ověření **skutečné víry, poznání pravé víry**. „*Asi bych řekla, i že se vyfiltrovalo to ryze skutečné, co v té víře je, že se až ta víra vyzkoušela. Jestli to je jen mé přesvědčení o skupině pravd, která nefunguje vůbec a neplatí. Nebo jestli je to doopravdy osobní vztah s Bohem, který dává smysl, která dává nějakou sílu v něco změnit, který funguje. A to se v mém případě ukázalo, a to jsem byla ve výsledku ráda, mě to posílilo a že jsem si dovolila pokládat otázky, které by jsem jinak neměla, že jsem si vyzkoušela boha jako takového, to tak zlehčuji, že jakože obstál.*“ (R3) „*Ale třeba ta babiččina smrt mě začla, nebo mě ovlivnila spíše k tomu v čem věřit nebo čemu věřit, jako kdyby aj ta první, babiččina smrt. Jsem začal jakoby přemýšlet nad tím, jak ten život vlastně funguje, nebo jak to je, že to nejde, že člověk přijde nebo odejde.*“ (R9) Často se u respondentů objevovalo také **modlení, četba Bible** a jakási **komunikace**. „*Nebo jako že s nima člověk může nějakým způsobem komunikovat [s anděly].*“ (R5) „*Ale jakoby fakt, že jsem jako si hodně četla z Bible, a i jsem si dělala nějaký poznámky, hodně jsem se modlila a tak.*“ (R1) „*Jakože s tím Bohem si můžeš povídat, takže jsem to s ním probírala*“ (R1) „*Já jsem si totiž kladla náročné otázky a chtěla jsem na ně odpovědi a nějak jsem jich dostala, takže to bylo celkem přínosné.*“ (R3) „*Ten vztah jakoby, že jsem si furt povídala s Ježíšem, že jsem mu říkala věci, co bych třeba chtěla říct mamce.*“ (R8) Někteří z respondentů také zmiňují uvědomění si **důležitosti víry** v jejich životě, to, že bez víry by to pro ně bylo těžké a že je pro ně **smyslem života**. Toto lze vidět například u R1 „*No vlastně jsem si uvědomila, že bez té víry to nejde, jako pro mě.*“ nebo u R2 „*Vlastně dala mi takovej smysl života, takovej pocit jistoty.*“

### 5.2.4 Profesionální směřování

Tato oblast se objevila ve třech případech, kdy respondenti uváděli, že smrt milované osoby je přivedla ke škole, kterou nyní studují. Ve všech případech se jedná o respondentky studující pomáhající profesi a tato oblast je úzce propojena s **péčí o druhé**. R1 studuje

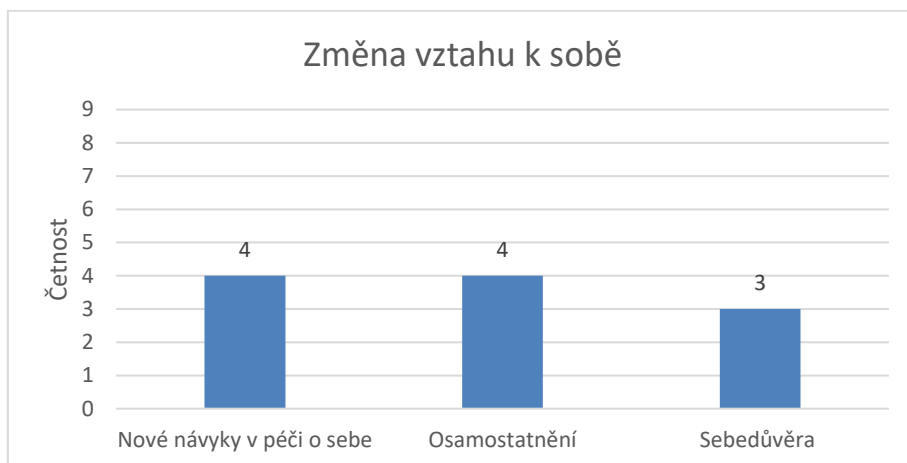
zdravotní sestru a na částečný úvazek už ve zdravotnictví i pracuje. „*No to je dost zajímavý, že plno lidí vlastně nechápe, proč studuju, co studuju, protože vlastně to je fakt jako, je to těžký povolání, setkávám se tam taky často se smrtí a je to těžký.*“ U R3 se spojitost také vyskytuje, nejdříve kvůli smrti své matky začala studovat zdravotní sestru, později se přesunula k psychologii. Cítila potřebu pomáhat. „*Měla jsem jediné, nebo s čím by se to dalo přiblížit, že já jsem šla potom, já jsem se rozhodovala mezi psychologií a zdravotní sestrou. A já jsem šla právě na tu sestru, protože jednak jsem v tom období neměla čas se připravovat na přijímačky z psychologie a jednak mě to zajímalo a bavilo, šla jsem tam a byla jsem tam rok. Ale vlastně měla jsem takovou potřebu lidem pomáhat a vybrala jsem si tu fyzickou stránku, takže možná tam by se to dalo nějak spojit, že to bylo díky tomu [...] vnímala jsem totiž, že potřebuju pauzu od té školy, jakože věděla jsem, že by mě to bavilo ta práce, že mi to šlo, ale nezvládám teď se strat o ty lidi, a že mi to připomíná ty situace. A když jsem se vrátila, tak jsem nevěděla, jestli se vrátit zpět do té školy nebo začít jinou. A zkusila jsem tu psychologii a myslím si, že to pro mě bylo nakonec dobře, že mě to baví.*“ U R8 nejdříve došlo k odrazu do profesního směřování díky zjištění, co její mamka studovala. „*To se jako odrazilo hodně [odraz smrti matky v tom, co studuje], protože můj taťka vlastně nechal vyrobit takovou knihu, ti ji můžu ukázat, je o mamce.*“ A až poté zjistila, co by ji mohlo bavit, v jaké oblasti by ráda pracovala. „*A jakoby je tam i celý její životopis, jako jeho vzpomínky na ni a na začátku tam je i, že ona studovala, já jsem jako věděla, že ona studovala v Praze, ale nevěděla jsem co. A ona byla mistryní cukrářkou, že učila na učňáku cukráře, tak to mě vždycky jako táhlo k té pedagogice. A potom jsem se právě v té knížce dočetla, že ona studovala, to je vlastně celkem hloupé dočíst se v knížce takovéhle věci, ale že studovala vlastně sociální pedagogiku v Praze. A jo, že chtěla pracovat v dětském domově, a že si chtěla i jako vzít nějaké ty děti, že je chtěla jako adoptovat. A mě to hrozně jako tak oslovilo, a říkala jsem si, jo to bych vlastně taky jako chtěla no, a tak jsem se k tomu dostala. [...] Jakože ta velká motivace k tomu studiu pocházela z toho mamčiného studia.*“

### **5.2.5 Změna vztahu k sobě**

Tato oblast se objevila sedmkrát nezávisle na vztahu k víře či sociální podpoře. Vymezuji v ní tři kategorie, které nazývám **nové návyky v péči o sebe**, kam se řadí především **zdravotní návyky** nebo **starost o psychické zdraví**. Druhou kategorií je **osamostatnění**,

kam spadá **nová role, odstěhování od rodiče, vyšší zodpovědnost** či **dospění**. Poslední kategorii jsem nazvala **sebedůvěrou**, kdy si respondenti po ztrátě, kterou zažili, začali více vážit sami sebe. V grafu č. 3 uvádím četnost těchto jednotlivých kategorií.

**Graf č. 3** Změna vztahu k sobě



### Nové návyky v péči o sebe

Respondenti uváděli především změnu v **péči o své zdraví**, o jeho fyzickou stránku, ale i o duševní. V rámci péče o zdraví zmiňovali snahu o lepší životosprávu či nějaký sport nejčastěji v návaznosti na úmrtí blízkého na rakovinu nebo jiný zdravotní problém. „*Snažím se, furt hledám nějakou správnou životosprávu, a snažím se udělat si nějaký režim a věnovat se sobě, sportu, odpočinku a tak, a zálibám. Ale je to takový trošku boj v mé profesi, ale určitě jako snažím se cvičit a tak.*“ (R1) „*No možná víc o to svoje zdraví, ale sportovat asi vlastně taky, dřív.*“ (R2) „*Možná si víc dávám pozor, jakože na sebe nebo tak. A člověk se snaží podporovat to zdraví trochu víc, ale zas musím říct, že to zas tak dlouho nevydrželo, jakože některé věci, zase nechci dělat nějaké blbosti, jako propadávat nějakému alkoholu nebo tak.*“ (R7) V rámci péče o psychické zdraví, například R1, uvádí snahu více **odpočívát, starat se o sebe**. „*Jo asi jsem se dřív o sebe nestarala tolik jako teď a spíš se snažím jakoby víc odpočívát.*“ A u R5 se jedná spíše o pokračování v tom, co dělala před událostí, ale možná s větším důrazem, snahou vyvarovat se tomu, co se stalo jejímu otci. „*A i jakoby s tou péčí, ve který jsem byla i předtím, tak se snažím o sebe nějak pečovat i co se týče psychickýho zdraví. A co jak prožívám a co jak mám [...] že si sama na sobě začínám všimnout vlastností, který si myslím, že k tomu, k té smrti vedli, ať už je to nějaká agrese nebo něco*

s tím spojeného, co k tomu mohlo vést.“ Dále do této oblasti zařazuji i vyšší **zodpovědnost**, ve smyslu neriskovat, což se vyskytovalo například u R7. „A i jako se snažím nějak víc neriskovat, lidi kolikrát si ublíží i kvůli blbostem nebo tak, takže být takový zodpovědnější nebo tak.“

### **Osamostatnění**

Smrt blízkého ve čtyřech případech vedla k většímu **osamostatnění**, které jedinci považovali za důležité zmínit. V této oblasti vnímám spojitost s **oblastí vztahů**, například s **péčí o druhé**, kde u některých dochází ke **změně role**. Ve všech případech se jednalo o ženy, kterým zemřel jeden z rodičů. Tři z respondentek se z důvodu ztráty druhého rodiče odstěhovaly z domu a úplně se osamostatnily. „A i bych řekla, že jsem si postupně vybudovala jako sebedůvěru, odhodlanost a samostatnost, tu určitě. Jako to jsem se naučila strašně bejt samostatná, protože jsem si všechno pak musela dělat sama, nebo zařizovat no. To jsem byla strašně nesamostatná dřív, no prostě jsme byli mladý, a to mi trvalo strašně dlouho. Ale teď když se obrátím jakoby zpátky těch 5 let, tak jsem úplně samostatná, vlastně si jako žiju sama, už se nevážu na tátu a bydlím sama, takže to se u mě rozhodně změnilo.“ (R1) „Nám se vlastně změnilo úplně všechno v rodině a já jsem do toho všeho ještě maturovala, nastupovala jsem na novou školu a krátce na to jsme se se sestrou vlastně osamostatnily, že jsme šly bydlet do, no nebydlely už jsme s taťkou [...] takže myslím si, že mě to vedlo jednak nějaké samostatnosti, že jsem se musela nějak postavit na vlastní nohy, postarat se i o domácnost a o nás, a rozhodovat se sama za sebe.“ (R3) „Ale myslím si, že mě to hodně posílilo, a dodalo i jinéj náhled na svět. Jsem samostatná, ještě před maturitou jsem se odstěhovala od rodiny, myslím si, že tadyta událost mě hodně posílila.“ (R6) R8 zase musela **převzít roli** matky a postarat se o domácnost a získala si k pracím v domácnosti a k vaření pozitivní vztah. Objevuje se zde tedy úzká souvislost s **oblastí péče o druhé**. „Ale jako obecně se to změnilo hlavně v tom, že jsem jako převzala tu roli té mamky, že jsem se začala starat o domácnost [...] já jsem jako kdysi byla hrozně lenivá, mě se nechtělo nic dělat, já jsem nechtěla vařit, uklízet, ale tím, že jsem vlastně musela, a neměla jsem na výběr. Tak jsem si získala i takový vztah, jako kladný vztah k práci, že teď kon mi nedělá problém vyměnit své koníčky za to, že musím na zahradě, nevím na zahradě sadit stromky nebo pletí plevel.“ S osamostatněním se pojí především určitá **zodpovědnost, nezávislost a dospění**.

*„Tak jsem se začala jakoby měnit s tím, že jsem začala jakoby dospívat tak vnitřně, změnily se mi názory [...] no stala jsem se asi víc zodpovědnější.“ (R8) „Myslím, že jsem i o dost víc dozrála, že se ze mě za ten půl rok stal dospělý člověk a pamatuju si i, že jsem se cítila jakoby o deset let starší.“ (R3)*

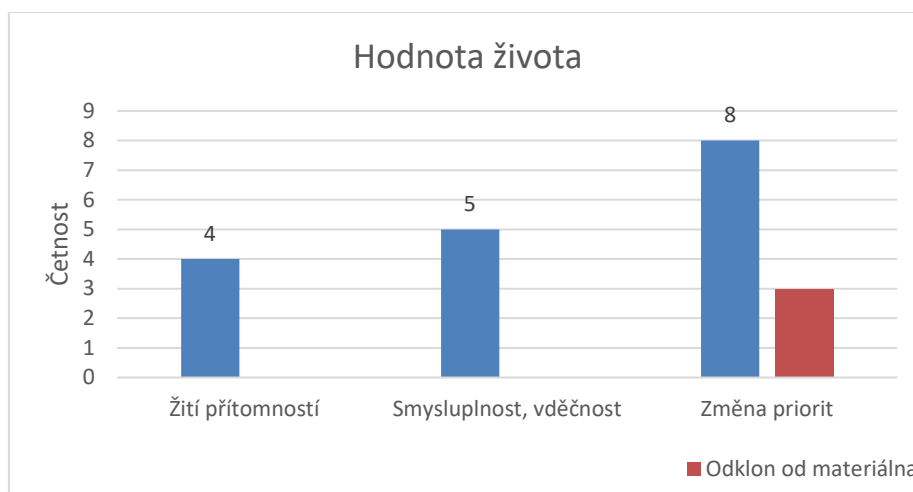
### **Sebedůvěra**

Se sebedůvěrou se pojí předchozí oblast, kterou jsem nazvala osamostatnění. Například R1 zmiňuje, že osamostatnění se od otce jí pomohlo k vyšší **sebedůvěře**. *„Tak jsem úplně samostatná, vlastně si jako žiju sama. Už se nevážu na tátu a bydlím sama, takže to se u mě rozhodně změnilo, a s tím souvisí i nějaká ta sebedůvěra.“* Sebedůvěra se také pojila s větším **vážením si sebe**, často ve spojení s tím, že **zvládli překonat ztrátu**, která je potkala a situace, které z ní pramenily. Nejvíce toto zmiňovali R7 a R8. *„Jsem fakt čuměl, že jsem to zvládl fakt jako dobře, já jsem se z toho jako nějak nesesypal, prostě jsem to nějak bral, jsem se s tím nějak smířil.“ (R7) „Byla tam vlastně změna v nahlížení na sebe sama, a to v tom smyslu, že si vlastně uvědomuju, že toho zvládnou jakoby celkem dost, že jsem spíš na sebe jakoby víc pyšná. A to pramení z toho, že jsem byla jakoby nucená starat se o tu domácnost, a pak mě potěšilo, že to zvládám, že některé i dospělé ženské se nezvládají starat o domácnost, a já jsem to zvládla v sedmnácti letech. Nechci se tady chlubit, ale jako tady tohle, asi se mi tím i trochu zvedlo sebevědomí [...] mám asi takovou větší sebedůvěru si říkám.“ (R8)*

### **5.2.6 Hodnota života**

Nejčastěji se vyskytovala oblast, kterou jsem nazvala **hodnota života**. Objevila se u všech respondentů, i u těch, kde byl posttraumatický rozvoj vnímán velmi zřídka. Pod tuto oblast jsem přiřadila několik podoblastí, které jsem nazvala: **žití přítomností**, kdy respondenti uvádí především důraz na užívání si života naplno a žití dneškem. Druhou jsem nazvala **smysluplnost, vděčnost**, kde je kladen důraz především na smysluplné prožívání života a vděčnost za něj a čas, který mají. Poslední oblastí je **změna priorit**, pod kterou jsem zařadila ještě **odklon od materiálna**. Četnost jednotlivých podoblastí uvádím v grafu č. 4. Tato oblast je také úzce spojena s uvědoměním si **konečnosti života**, kterou se zabývám později v kapitole tématu vlastní smrtelnosti po úmrtí blízké osoby.

**Graf č. 4** Hodnota života



### **Žití přítomností**

S uvědoměním hodnoty života se pojí i uvědomění si přítomnosti, tzv. **žít tady a teď**. Čtyři z respondentů si vzhledem k úmrtí blízkého uvědomili důležitost **žití v přítomném okamžiku**. Jako zajímavé shledávám, že se tato oblast vyskytuje u dvou respondentů, kteří jinak vykazují nižší PTR. „*Snažím se užívat si života a netrápit se tolik tím, co se může stát a snažím se žít tou přítomností.*“ (R1) „*Ten pohled na život, asi neplánovat moc do budoucna, žít v přítomnosti.*“ (R4) „*Ale spíš je to asi u mě, že žiju tou přítomností, co je dneska, je dneska, a co bude zítra uvidíme, že si užiju ten dnešek.*“ (R6) „*No rozhodně jsem si začal více užívat přítomný okamžik, že jsem začal být v přítomném okamžiku tady a teď a s tou osobou.*“ (R9)

### **Smysluplnost, vděčnost**

Další oblast jsem nazvala **smysluplnost, vděčnost**. Objevuje se u pěti respondentů, kteří jsou věřící a vnímali sociální podporu, avšak domnívám se, že se mezi těmito proměnnými nevyskytuje žádná užší souvislost. Po smrti blízkého respondenti uváděli rozpor mezi tím, jak věci vnímají oni a jak ostatní okolo, důležité je zde **nebrat věci jako samozřejmé**. Například u R2 „*Jakože hodně lidí bere určitý věci jako samozřejmost, a já pak jako koukám, že si jich víc vážím a oni to berou víc jako samozřejmost.*“. Dále si někteří z respondentů **váží života** jako takového a od toho se odvíjí jejich chování, přemýšlení o věcech, které dělají nebo které mají. „*Fakt si člověk začne víc vážit, jakože toho života no.*“ (R7) Velký

důraz se objevil u R3 i ve **vnímání vztahů, k vděčnosti za rodinu a vztahy**, které má. „Ale určitě, mám pocit, že jsem začala vnímat svět úplně jinak od té doby. Že jednak asi ta potřeba na začátku dělat věci, které jsou smysluplné, jednak vnímání vztahu a důležitost. Já jsem začala být i více vděčnější za svou rodinu i za vztahy, které mám.“ Zde je krásně vidět propojení mezi vnímanou **konečností života** a touto oblastí. „Jo, určitě si víc vážím života, protože si pak člověk uvědomí, že tady není věčně.“ (R1) Člověk může umřít za sto let, ale člověk může umřít zítra. A tím si myslím že život, který by člověk měl prožívat, tak by ho měl žít teď a potom by vlastně neměl litovat.“ (R9) **Smysluplnost, vděčnost** úzce souvisí s oblastí, kterou nazývám **změna priorit**.

### **Změna priorit**

Například u R1, R2 a R3 je oblast smysluplnosti, vděčnosti a změny priorit velmi úzce propojena. U R2 si díky uvědomění toho, co je pro ni nyní **důležité, smysluplné** změnil pohled na důležitost věcí kolem. „Jo to mi přijde, že se změnilo opravdu hodně v pohledu na svět, na život. A co se týče života a na důležitost věcí, že jsem si uvědomila, že fakt, prostě určitý věci jsou prostě zbytečný, a naopak prostě věci, kterých jsem si dřív nevážila nebo tak, prostě už tady pak nebyly. Tak teďka bych si jich vážila víc třeba.“ Stejně tak u R1, kde je větší důraz kladen i na **vědomí konečnosti života** a s ním spojenou změnu svých priorit. „Jo, určitě si víc vážím života, protože si pak člověk uvědomí, že tady není věčně, a i třeba si uvědomí, že nemá cenu ztrácet čas nějakým jako blbostma. A zaměřit se fakt jako na podstatný věci, protože ten čas plyne no.“ Pro R3 zase bylo důležité dělat jen věci, které mají **smysl, význam** a které přinesou určitou změnu. „Jestli se víc teď věnuju věcem, na kterých mi záleží, a které se dají změnit, tak vím, že bezprostředně potom jsem měla nějakou potřebu jakoby dělat věci, které jsou smysluplné, které přinesou změnu. Využít ten čas, který máme nějak smysluplně. To mám i do dnes, ale v tu dobu to bylo jakoby palčivější téma pro mě, taková nutnost.“ Do této oblasti řadím i **užívání si života, změnu chování, vnímání života jako toho nejdůležitějšího** a tyto proměnné jsou taktéž popoháněny **vědomím vlastní konečnosti**. „Asi si jako víc vážím rodiny a asi se snažím víc užívat ten život.“ (R4) „No jako určitě si, co se týká mého postoje uvědomuju, že ten život může kdykoliv nečekaně skončit, protože tátovi bylo 35, což je prostě mladej člověk. A takže to i si myslím, že nějak ovlivňuje nějaký moje rozhodovací procesy, že si říkám, že toho času nemusí mít člověk

tolik.“ (R5) „*Spíš jako ty těžké situace si člověk řekne, že jsou horší věci a asi jsem získal i takový ten větší nadhled na to, že to člověk prostě musí brát. A to právě nemám rád jakoby na lidech, když řeší jakoby zbytečné věci nebo tak a prostě si neuvědomují, že to zdraví nebo ten život že je daleko důležitější.*“ (R7) V rámci změny priorit jsem zaznamenala oblast **odklon od materiálna**, do které řadím výpovědi respondentů, které obsahují **změnu vnímání důležitosti financí**, peněz v souvislosti se zdravím. Tedy, že lidský život a vztahy jsou důležitější, než kolik peněz mají nebo budou mít. „*Jestli se to týká rodiny, tak to řeším víc, ale věci týkající se něčeho jinýho, třeba financí, tak to zlehčuju, že člověk si začne vážít, vnímat to, že lidskej život je důležitější než ty finance, a že nemá cenu si s nima dělat hlavu. Prostě peníze jsou, peníze budou, ale my nebudeme. Jenom, když jsem byl malej tak jsem říkal, jak chci mít hodně peněz. A pak když přišla ta smrt, tak si člověk začne říkat, že mu to je jedno kolik jich má, ale hlavně aby tady byly ti moji blízký, a to je pro tu budoucnost ta priorita, aby tu ty lidi byli, co nejdýl. A peníze ať má klidně někdo jinej, hlavně ať jsou ty blízký tady.*“ (R4) „*Nejhorší je ta ztráta, a to co je jako níž pod tím, nějaké peníze a prostě tady tohle, tak vždycky se to dá nějak zvládnout, není to tak hrozná věc.*“ (R7) „*A to třeba mě ovlivnilo i ve volbě partnerů, že já nevím, kdybych ted' chodila třeba s někým, kdo, ty jo, co je třeba ted' špatně placená práce, kdo učí ve školce, tak jako za to bych byla ráda, protože mám ráda, když má chlap rád děti. Ale nevím třeba nějaký uklízeč nebo tak, a fakt jako kdybych do něj byla zamilovaná, já myslím, že dneska už by mi to třeba bylo jedno, že třeba vydělá patnáct tisíc měsíčně. Ale vím, že kdysi bych prostě, ne že bych nad ním ohrnula nos, ale myslím, že by mi na tom jako záleželo hodně.*“ (R8) Objevila se u tří respondentů, z toho u dvou mužů a jedné ženy, všichni z nich ztratili blízkého kvůli nemoci. Jako zajímavé shledávám, že k této změně došlo u dvou ze tří mužských respondentů a jen u jedné ženy z šesti, což by mohlo být způsobeno rolí, kterou muži ve společnosti mají, tedy určitý tlak na to zabezpečit rodinu apod., který byl událostí změněn. Avšak tato domněnka by musela být potvrzena na mnohem větším vzorku respondentů, kde by například byl poměr mužů a žen vyrovnaný.

### 5.2.7 Nové možnosti

Tato oblast se vyskytla jen jednou. Řadím do ní informace, ve kterých respondentka uvedla, že nebýt události nestaly by se některé věci. Například pomoc od ostatních, která by se bez



smrti matky nestala. „Vím, že i lidé z mého okolí, tak se ke mně chovali jako ne že úplně jinak, ale tak jako ohleduplně, ale právě včera u nás byla teta, ona taky studovala specku a jako bavily jsme se. A ona říkala jako, že kdybych chtěla nějaké praxe, tak mi to zařídí a já jsem si říkala, jako kdyby třeba tam byla ta mamka, tak by mi to asi nenabídla, protože věděla, že mamka se taky pohybovala v těch kruzích, nebo částečně. Takže to by určitě nepřišlo nebo jsem měla i nabídky bytů v Ostravě od známých, že bych se mohla přestěhovat do Ostravy při tom studiu, což by mi předtím taky určitě nenabídli, kdyby mamka žila.“ (R8)

Jako zajímavé shledávám, že na rozdíl od Tedeschiho, Calhouna, kteří tuto oblast vnímají jako důležitou, tu která se projevuje velmi často, v mém výzkumném šetření ji zmínila jen jedna respondentka z devíti respondentů. Domnívám se, že to může být zapříčiněno i rozlišnou kulturou, jelikož výzkumy Tedeschiho a Calhouna jsou prováděné na americké populaci, kde je jiný sociokulturní kontext než v evropských zemích. Může to být způsobeno také typem události, tedy smrtí blízkého člověka, kdy pro jedince nemusí být snadné tuto oblast jmenovat nebo si ji uvědomit.

### **5.3 Vztah sociální podpory a posttraumatického rozvoje**

První specificky výzkumnou otázkou bylo, zda se u respondentů vyskytuje sociální podpora, a zda vnímám vliv na PTR a jakým způsobem se projevuje. Shledala jsem, že u respondentů, kteří uváděli sociální podporu, se PTR projevoval v mnohem větší míře než u těch, kteří ji nepocíťovali. U R4 a R6, kteří neměli již zmiňovanou podporu, se rozvoj vyskytuje jen ve dvou oblastech, u ostatních je tento počet vyšší. Domnívám se tedy, že v rámci mého výzkumu, vnímaná sociální podpora mohla mít vliv na PTR. Taktéž všichni respondenti, kteří uvedli, že vnímali podporu ze strany okolí, zmiňují její důležitý význam při vyrovnávání se se ztrátou. Tedy to, že jim pomohla, což demonstrují tato tvrzení: „No to bylo potom takový hrozně těžký období, to myslím si, že mi hrozně dlouho trvalo, než jsem vůbec jako byla schopná si s někým povídat nebo tak, že jsem hrozně času trávila sama se sebou, maximálně se sourozencema. Ale nejvíc mi asi pomohli kamarádi, přátelé, co mě někam třeba vytáhli nebo jsme spolu trávili čas.“ (R1) „Že jsem mohla jít třeba k babičkám nebo prostě k rodině a být s nima a vlastně a pomohlo mi, rodina a blízkost druhých osob, jako jenom to s nima být mi hrozně pomohlo.“ (R2) „Asi tam bylo, já bych řekla, že takových více proměnných. A určitě to byla ta síť lidí okolo mě, že jednak moje rodina, a hlavně strýc

s tetou jakoby a moje dvě sestřenice, že tahle část rodiny byla velice podporující. I se nás často se sestrou ptali, jak se máme. Řekla bych, že to byla široká skupina lidí po nějaký kratší čas. Byla tu i skupina lidí, která možná rok dva potom byly takový hodně podporující, a to pro mě hodně znamenalo.“ (R3) „No já už jsem předtím chodila k psychologce [...] a jakoby ty kamarádky, jako když jsem našla odvalu jim něco říct o tom, co prožívám. Tak mi jako tak nějak dokázaly pomoci, nebo byly ochotny si mě vyslechnout“ (R5) „No nejvíc asi rodina, jako brácha mi hodně pomohl, přítelkyně taky, i když jsme to měli, jakože špatné, tak byla prostě mi nejbliž.“ (R7) „Jojo, kamarádku K. a ještě jednu kámošku taky z gymplu, ale jako K. je úžasná, jako bez ní nevím, ona i v ten den, co se to stalo, tak hned jako přijela. Ona bydlí v městě jakoby vedle, tak přijela a prostě věděla, co má říct a úplně jsem se odreagovala a vždycky když jsem chtěla jako pomoci nebo se o tom pobavit tak tady byla. Oni mě i vlastně její rodina vzali k moři [...] no a i rodina, mám jako velkou rodinu, tak to taky byla velká pomoc, oni vlastně všichni byli tady kolem nás.“ (R8) „Jojo, jasně, měl jsem mamku a u nás v rodině to bylo takové složitě. Ale spíš jako mamku jsem měl, protože to byl mamčin taťka, pak jsem měl vlastně ještě přítelkyni, ale s tou spíš ne, takže spíš o bráchu a o mamču.“ (R9)

V rámci této otázky se mi v rozhovorech objevily čtyři principy, které respondentům pomáhaly, a jsou jimi: **únik od tématu ztráty, sdílení tématu ztráty, potřeba sociálního kontaktu a potřeba urovnat si myšlenky/smutnit**. Tyto principy navazují na fáze truchlení, vyrovnávání se se ztrátou, kterým prochází jedinci po úmrtí blízkého člověka.

Do **úniku do tématu ztráty** řadím ty výpovědi respondentů, ve kterých zmiňují důležitost **změnit prostředí, věnovat se běžným věcem a neřešit úmrtí blízkého**. Například: „Ale nejvíc mi asi pomohli kamarádi, přátelé, co mě někam třeba vytáhli nebo jsme spolu trávili čas a bavili jsem se o úplně jiných věcech, že jsme vůbec se na to téma spolu nebavili.“ (R1) „No vlastně jsme se o tom vůbec nebavili a bavili jsme se o jiných tématech, což mi jako pomohlo taky, bavili jsme se prostě o jiných věcech.“ (R2) „No v té chvíli jsem si myslela, že mi pomáhá to, že myslím na něco jiného [...] jeden následující den jsem zůstala doma a pak už jsem potřebovala jít do školy, protože jsem se chtěla vrátit do toho normálního života jakoby.“ (R5) Tato potřeba se vyskytovala především na začátku procesu truchlení, chvíli po události a zmínilo ji pět respondentů. Stejně jako uniknutí od tématu ztráty, respondenti

zmiňovali **důležitost toho být sám, dovolit si být smutný**, především chvíli po ztrátě, nazvala jsem to **potřeba urovnat si myšlenky/smutnit**, kterou zmínili čtyři respondenti. „*Mi hrozně dlouho trvalo, než jsem vůbec jako byla schopná si s někým povídat nebo tak, že jsem hrozně času trávila sama se sebou.*“ (R1) „*Podle mě člověk prostě potřebuje čas na to, aby smutnil a aby se rozloučil, aby chvíli si nehrál na to, že je všechno v pořádku.*“ (R3) Dále se také vyskytovala **důležitost sdílení tématu ztráty**, tedy možnost mluvit o tom, co se stalo a jaké pocity mají. S čímž souvisí i **potřeba sociálního kontaktu**, kdy bylo důležité, aby se necítili sami, měli někoho, o koho se mohou opřít. Obojí se vyskytovalo u pěti respondentů a řadím sem například tato tvrzení: „*Já bych řekla, že určitě každý zájem byl pro mě povzbuzující, ale je pravda, že při některých lidech jsem cítila, že jsem cítila od nich nějakou větší podporu a možná to bylo tím, že ten zájem nepřestával ani časem.*“ (R3) „*Jo, zase když jsem se s někým bavila na tohle téma, tak jsem byla ráda, že jsem se konečně mohla s někým o tom posdílet, ale to bylo fakt s minimem lidí, co na to sebrali odvahu zeptat. Přitom mně to nevadí o tom mluvit.*“ (R1) „*Ale pak mi pomáhalo i to, že si mě vyslechli a nějak se mě snažili povzbudit, že mě v tom prostě nenechali samotnou.*“ (R5) „*Tak přijela [kamarádka K.] a prostě věděla, co má říct a úplně jsme se odreagovala a vždycky když jsem chtěla jako pomoci nebo se o tom pobavit, tak tady byla.*“ (R8). Poslední dvě oblasti či principy byly důležité ve chvíli, kdy se jedinci otevřeli okolí a postoupili dále v procesu vyrovnávání se se ztrátou.

Zároveň jsem v rámci rozhovorů objevila i témata, která respondentům po úmrtí blízkého nepomáhala. Nejčastěji uváděli jakési **nepochopení, nedůvěru ze strany druhých** nebo jejich **strach bavit se** o tom, co se stalo. „*Asi jediné, co mi tak trošku vadilo, to už jsem i tak trošku naznačila, že někteří lidé měli takovou tendenci, takovými povzbuzujícími řečmi, že vlastně tě jakoby, vlastně svými řečmi se mě snažili povzbudit, ale působilo to na mě jako spíš takové zlehčování té situace.*“ (R3) „*A mě přišlo i plno mejch kamarádů se mě na tohle jako nikdy třeba nezeptali, protože se třeba báli zeptat, nebo nevěděli jak na to a mě to nevadí o tom mluvit [smrt matky], ale plno lidí si právě myslí, že jo. Neví třeba jak na to, aby se nějak nedotkli.*“ (R1) Zároveň u většiny z respondentů převažovala vnímaná sociální podpora nad nepodporou.

## 5.4 Vztah víry a posttraumatického rozvoje

Druhá specificky výzkumná otázka byla, zda a jakým způsobem má víra vliv na PTR. Shledala jsem, že u respondentů, kteří uvedli, že v něco věří (např. Bůh, andělé apod.) se vyskytoval mnohem větší PTR než u těch, kteří ho neuvedli. Stejně jako u sociální podpory se u R4 a R6 nevyskytovala víra a rozvoj se projevil jen ve dvou oblastech. Domnívám se tedy, že v tomto výzkumu role víry mohla mít vliv na PTR. Nejvíce jsem tento možný vliv shledala v oblasti rozvoje duchovního posunu a důvěry v překonání krizových situací.

V rámci této otázky se v rozhovorech vykrystalo především tato témata: **Víra jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou, představa posmrtného života jako pomoc při vyrovnání se se ztrátou a vztah.** Některé oblasti (vztah, představa posmrtného života) jsem blíže popsala u HVO v oblasti Duchovního posunu.

Všichni respondenti, kteří uvedli, že v něco věří, zmiňovali taktéž **víru jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou**, například: „*Přijde mi, že mi i víra samotná v tu dobu hodně pomohla.*“ (R1) „*Určitě moje víra, to je takové zajímavé, ale to je určitě velký aspekt v tom celém zvládnání [...] a myslím si, že i velká část, ten můj proces, ta otázka mojí víry, a to bylo ve výsledku to co mě nějak podrželo a dalo mi vůli a smysl jít dále.*“ (R3) „*To asi jo, určitě, to by jinak člověk nevěřil, že nějak bude líp, že prostě začal chápat, nějaký ten no, jakože určitě kdybych neměl nějakou víru, tak si myslím, že by to mělo nějaké následky.*“ (R7). Domnívám se tedy, že víra a její význam při procesu truchlení může mít důležitý vliv na další vývoj a poté i PTR. S čímž se pojí již zmiňovaná **představa posmrtného života**, která byla dalším z důvodů, který pomohl vyrovnat se se ztrátou a objevuje se u všech sedmi věřících respondentů. Její důležitost je především v představě toho, že se se zemřelým jednou potkají, **že život smrtí nekončí**. Respondenti uváděli například: „*Já jakoby věřím, v tom křesťanství to je tak, že když člověk umře, tak jde do nebe a vlastně tady zůstává jenom ta schránka a ta duše jde k Bohu. Takže tomuhle já věřím, a to mi taky dost pomohlo, že vím, že jednou se s tou mámou setkám.*“ (R1) „*Věřím, že se jednou potkáme v nebi, a to mi dost pomáhá a dodává mi to naději a smysl života.*“ (R2) „*Mám takovej pocit, že tam na mě někdo čeká a že prostě tam nějakým způsobem se mnou bude.*“ (R5) „*Že vím, že i ta smrt není jako konečná že i potom, po té smrti je teda něco v co věřím a že to je jenom takový přechodník. A to mi pomohlo i vlastně v tom smířit se s tou smrtí té mamky, že jsem si*

*nemyslela, že je to úplně konec a prostě už ji nikdy neuvidím [...] fakt jsem měla takový pocit, že je tady v éteru, já nevím, co bych bez toho dělala.“ (R8).*

## **5.5 Téma vlastní smrtelnosti po úmrtí blízké osoby**

Jako další mě zajímalo, zda respondenti po zkušenosti s úmrtím člena rodiny vnímají svou vlastní konečnost života nebo smrtelnost. A zda se vyskytuje bezprostředně u všech respondentů nebo jen u některých. Téma vlastní konečnosti, smrtelnosti se objevuje u všech respondentů po ztrátě blízkého. Někteří z respondentů toto téma zmínili sami v popisu změn a co je k nim vedlo, u jiných jsem se na toto téma zeptala. Avšak odpovědi se víceméně shodovaly v propojení s určitou **smysluplností života, snahou žít přítomností** apod., například u R1 *„Jakoby jsem s tím srozuměná. Každě jednou umře a snažím se užívat si života a netrápit se tolik tím, co se může stát a snažím se žít tou přítomností.“*, nebo u R3 *„Já jsem spíš tak jako vnímala, že vlastně tu konečnost života tak nějak víc bezprostředně, že je fajn investovat ten čas do něčeho smysluplného.“*. K tématu vlastní smrtelnosti, konečnosti se úzce pojilo **téma smrti** a postojí k ní. Všichni respondenti uvedli, že se vlastní smrti nebojí či neobávají, u sedmi z nich to bylo především z důvodů, že vědí, že na ně někdo čeká, jednalo se tedy o všechny respondenty, kteří uváděli, že jsou věřící a neobávání se smrti bylo spojeno s **představou posmrtného života**. Což lze vidět například v těchto tvrzeních: *„Jakože strach z nějakýho odchodu nebo no, jakože vyloženě, že bych měla strach ze smrti, to úplně nemám, protože, nebo z přechodu do toho vyššího světa nemám. Protože mám takovej pocit, že tam na mě někdo čeká a že prostě tam nějakým způsobem se mnou bude, takže jako z nějakýho umírání strach nemám.“ (R5)* *„No, tak jakoby já, když vím, kam jdu, kam směřuju, nebo kam jdu, tak se tý smrti úplně tak nebojím.“ (R1)* U zbylých dvou byla smrt pojímána pragmaticky, ale bez obavy. R4 na rozdíl od ostatních zmiňuje obavu ze smrti blízkých. *„Je to vlastně největší strach, řeknu to možná blbě, ale ne o svoji smrt, ale o smrt blízkých.“* U ostatních je smrt přijímána jako součást života, například R2 uvedla *„Přijímám ji tak, jak je.“*

Jak jsem již zmiňovala uvědomění si vlastní smrtelnosti v mém výzkumném vzorku mělo přímou spojitost s PTR u všech respondentů v oblasti hodnoty života. Avšak spojitost uvědomění si vlastní konečnosti se objevuje i u jiných oblastí PTR (například v oblasti vztahů, změny vztahu k sobě). PTR tedy v určitých případech souvisí s existenciálním

prožitkem, který daná osoba zažívá a ten je v případě tohoto výzkumu úzce spojen s uvědoměním si vlastní konečnosti bezprostředně po zkušenosti se smrtí blízkého.

## **5.6 Shrnutí výsledků výzkumného šetření**

V předchozích kapitolách jsem popsala blíže jednotlivé oblasti zaznamenaného PTR, které vznikly v rámci rozhovorů s respondenty a snažila jsem se nalézt odpovědi na výzkumné otázky. V rámci HVO se objevilo sedm hlavních oblastí, ke kterým jsem poté přiřadila jednotlivé podoblasti: Vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), profesní směřování, změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe, osamostatnění, sebedůvěra), hodnota života (žití přítomností, smysluplnost, vděčnost, změna priorit, odklon od materiálna) a nové možnosti. Přičemž nejčastější výskyt byl v oblasti hodnoty života, poté v oblasti vztahů, jako další v pořadí z hlediska četnosti byly oblasti důvěry v překonání krizových situací, duchovním posunu a změny vztahu k sobě. U SVO1 jsem shledala, že u respondentů, kteří uváděli sociální podporu, se PTR projevoval v mnohem větší míře než u jedinců, kteří ji nevnímali. Taktéž jsem v této výzkumné otázce zaznamenala důležitost čtyř témat v rámci sociální podpory: únik od tématu ztráty, potřeba urovnat si myšlenky/smutnit, sdílení tématu ztráty a potřeba sociálního kontaktu, které spolu úzce souvisí a podporují teorie procesu vyrovnávání se se ztrátou/truchlení. U SVO2 jsem shledala, že u respondentů, kteří uvádí, že mají víru, se vyskytuje mnohem větší PTR než u těch, kteří ji neuvádí. Domnívám se, že to může být způsobeno vírou, která působí jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou, která se pojí s tématem představy posmrtného života. V rámci této výzkumné otázky jsem tedy zaznamenala tři témata: víra jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou, představa posmrtného života jako pomoc při vyrovnávání se se ztrátou a vztah. V rámci SVO3 jsem zaznamenala u všech respondentů po úmrtí blízké osoby téma vlastní konečnosti či smrtelnosti, ke kterému se úzce pojilo téma smrti a vztahu k ní, které bylo ovlivněno u věřících respondentů představou posmrtného života, který vedl k jednoduššímu přijímání smrti tak, jak je.

V rámci výzkumu se objevuje vztah mezi určitými proměnnými. Zmiňuji zde určité faktory, které dle zjištění v rozhovorech mohly mít vliv na PTR. Trauma, v tomto případě ztráta blízké osoby v příbuzenském vztahu, zborťí jedincovy představy o světě a jedinec je

konfrontován se smrtí. V rámci mého výzkumu u všech respondentů došlo k uvědomění si vlastní smrtelnosti, která měla vliv na jejich vztahování se k ostatním či k sobě. Největší spojitost jsem našla s oblastí rozvoje, kterou jsem nazvala „hodnota života“ a domnívám se, že právě uvědomění si smrtelnosti a konfrontace se smrtí v důsledku ztráty blízkého mohou vést k většímu vážení si života. Spojitost mezi rozvojem a uvědoměním si vlastní konečnosti byla i u ostatních oblastí (například v oblasti vztahů, změny vztahu k sobě). Také jsem u respondentů shledala „pomocnou ruku“ jako důležitý faktor při vyrovnávání se se ztrátou, zde řadím především sociální podporu a víru, na kterou jsem se v rámci tohoto výzkumu zaměřila. U respondentů, kde k této podpoře docházelo se vyskytuje mnohem větší PTR než u těch, kde tato pomoc vnímána nebyla. Jen u respondentů, kteří v rámci vyrovnávání se pociťovali „pomocnou ruku“, se vyskytovaly oblasti PTR, které jsem nazvala „důvěra v překonání krizové situace“ a „duchovní posun“. Vztah mezi duchovním posunem a vnímanou sociální podporou nepovažuji za relevantní, jelikož respondenti přímo neuváděli, že by zde byl určitý vliv. Další možné souvislosti jsem nacházela i mezi představou posmrtného života a oblastí duchovního posunu. Za důležité vnímám zmínit blíže i oblast hodnoty života, která se objevila i u respondentů s velmi malým PTR, především podoblast odklonu od materiálu, která byla zmíněna u třech mužských respondentů ze tří a jen u jedné ženy z šesti.

Jako zajímavá se mi jeví i otázka, zda může spolu souviset víra a podpora od okolí, kterou jedinec vnímá a potřebuje. Jelikož ti respondenti, kteří měli víru, zaznamenali sociální podporu a ti, kteří ne, ji nezaznamenali. Může to být způsobeno například tím, že lidé věřící více inklinují k druhým lidem, vnímají jinak podporu a pomoc. Ale zároveň toto zjištění může být zapříčiněno nepoměrem těchto skupin, kdy jen dva z devíti respondentů nebyli věřící.

## **5.7 Porovnání výsledků z empirické části s již existujícími koncepty**

V rámci této podkapitoly se věnuji otázce, kterou jsem popsala dříve a to, zda a který z blíže popsaných konceptů v teoretické části lépe nasedá na má výsledná zjištění a v čem. Snažím se zde tedy zhodnotit nakolik popsané zachycené posttraumatické změny a procesy v empirické části odpovídají a nakolik jsou popsatelné prostřednictvím těchto konceptů.

Každý z modelů, či jeho část, určitým způsobem koresponduje s mnou objevenými oblastmi s větší či menší přesností.

### **5.7.1 Tedeschi, Calhoun (1995, 2006)**

Porovnáním výsledků mého výzkumného šetření s modelem Tedeschiho a Calhouna jsem našla určité spojitosti. Z prvního popsaného modelu (1995) nacházím shodu ve všech třech oblastech. To, co Tedeschi, Calhoun nazývají změnou postoje k sobě a popisují zvýšenou empatií, altruistickým chováním a také tím, že jedinec zjistil, že je silnější, než si myslel, jsem ve svém výzkumu zaznamenala v oblasti péče o druhé, změně vztahu k sobě a určitým způsobem i v rámci oblasti důvěry v překonání krizových situací. Změna v mezilidských vztazích v pojetí Tedeschiho a Calhouna se v rámci mého výzkumu objevuje v oblasti vztahů (rodina a přátelství), kdy stejně jako v uvedeném modelu respondenti vypovídají zvýšený zájem o druhé, snahu o zlepšení vztahů a jejich důležitost. Největší shodu vnímám ve změně životních priorit, která se v modelu Tedeschiho a Calhouna projevuje díky vystavení se smrti, což vede k přehodnocení hodnot a životních priorit. V mém výzkumu dochází u všech respondentů k podobnému zjištění v oblasti hodnoty života, která je z velké části iniciována uvědoměním si vlastní konečnosti života, která úzce souvisí s tématem smrti. Z úpravy z roku 2006 jsem zaznamenala velký rozdíl v oblasti nové možnosti, zatímco Tedeschi a Calhoun jí věnují velkou pozornost, v rámci mého výzkumu se objevila pouze u jednoho z respondentů. Domnívám se, že to může být způsobeno kulturními rozdíly mezi americkou a evropskou populací. Dalším z důvodů může být i oblast zkoumání PTR, která byla zaměřena na PTR po smrti blízké osoby, což může vést k těžšímu vnímání této oblasti.

### **5.7.2 Janoff-Bulmanová (2004, 2006)**

Největší shodu mých zjištění jsem našla s tímto modelem. Určitá spojitost se vyskytuje ve všech třech oblastech rozvoje, které Janoff-Bulmanová uvádí. I její pojetí dvojího smyslu událostí lze ve výpovědích respondentů nalézt, tedy, že se nejdříve potřebovali zorientovat v tom, co se stalo, a až poté se propracovali k rozvoji. První změnu „jedinec získává vnitřní sílu, odolnost skrze utrpení“, kterou Bulmanová popisuje především ve smyslu důvěry, nového úhlu pohledu na sebe a objevování silných stránek, jsem zaznamenala nejméně. I přesto, že je brána jako jedna z nejznámějších. V rámci mého výzkumu se objevuje v oblasti změny vztahu k sobě. Nejvíce nacházím spojitost s druhou změnou „U jedince nastupuje



existenciální přehodnocení života“, kterou Bulmanová popisuje především větším uznáním života, přehodnocením priorit, což může vést ke změně vztahování se k druhým lidem apod. Tuto změnu vnímám i ve svém výzkumu, například v oblasti hodnoty života, která je propojena s uvědoměním si vlastní konečnosti, která vedla k přehodnocení dosavadního vnímání a odrazila se i v oblasti vztahů. Jako poslední Bulmanová zmiňuje, že „u jedince se objevuje psychologická připravenost na zlé události“, kterou jsem zaznamenala u sedmi z devíti respondentů a nazývám ji důvěra v překonání krizové situace.

### 5.7.3 Model bitvy (2019)

Při porovnání výsledků mého výzkumu s modelem bitvy uvedeným v dizertační práci Hany Valentové nalézám propojení/ shodu v oblasti pozvánky k tématu konečnosti, kterou jedinec může přijmout, a s představou smrti, která vede k nelitování v okamžiku smrti. Nelitování v okamžiku smrti se v rámci mého výzkumu objevuje ve spojení s tématem konečnosti/ smrtelnosti života a tématem smrti u všech respondentů, a poté vede k většímu vážení si života, snahy žít teď a tady apod., tedy je spojena s oblastí hodnoty života. Dále vnímám důležitost toho, co nazývám „pomocnou rukou“ a v modelu bitvy je nazváno „posily“, tedy věci, které pomáhají jedincům vyrovnat se s traumatem a posilují rozvoj. Další spojitost vnímám v popisu hlavního tábora, kde i v mém výzkumu se vyskytuje čerpání nových sil a pocitu bezpečí, zároveň však u některých respondentů (například u R4) pokračuje ohrožení, kdy si uvědomuje možnost smrti svých blízkých, což probouzí úzkost.

Největší shodu mých výsledných zjištění přesto nacházím s Novým Já, které je dle Valentové (2019) výsledkem konfrontace vlastní konečnosti do struktury self, kdy říká, že nové já „může hodnotit z nové perspektivy bitvu, její významnost, zhodnotit zisky a ztráty. Může být hodnoceno i vlastní minulé a současné Já, společnost prostřednictvím *Kritiky z nové perspektivy*, ale celkové hodnocení *Nového Já* a bitvy je vždy kladné. *Nové Já* nejen hodnotí, ale také činí, koná, žije, často se však vztahuje k druhým formou *Pomoci*.“ (Valentová, 2019, s. 290) V mém výzkumu totiž dochází k významnému spojení uvědomění si vlastní smrtelnosti a následných posttraumatických změn. Jako výraznou podobnost tedy vnímám, v rámci mého výzkumu v porovnání s modelem bitvy, důležitost posuzování věcí skrze to, že člověk může zemřít, uvědomění si jeho konečnosti, což poté výrazně filtruje věci, které jsou pro jedince hodnotné nebo nehodnotné. Taktéž vztahování k druhým formou

pomoci se v rámci mého výzkumu vyskytuje ve spojitosti s oblastí vztahů, především s péčí o druhé, která u třech respondentů byla posílena jejich profesním směřováním.

Dále nalézám propojení s myšlenkou existenciálně prožitého traumatu. Je důležité, jak se jedinci vztahují k traumatu a jak probíhá subjektivní kladení existencionálních otázek.

## 6 Diskuse

V práci jsem se zaměřila na problematiku posttraumatického rozvoje po úmrtí blízké osoby u respondentů ve věku 20-29 let. Pomocí kvalitativní metodologie jsem u všech respondentů zachytila posttraumatický rozvoj. U dvou z respondentů, kteří neuváděli sociální podporu a víru, byl v nižší míře než u zbylých sedmi. Domnívám se, že právě pocíťovaná sociální podpora a důležitost víry při vyrovnávání se se ztrátou, má vliv na utváření PTR po smrti blízkého. A to především proto, že tyto faktory byly velmi důležité při procesu truchlení. V rámci výzkumu vzešel vztah mezi určitými proměnnými, který jsem blíže popsala v shrnutí výsledků výzkumného šetření.

V empirické části jsem se také zaměřila na porovnání zjištěných výsledků mého výzkumu s koncepty Tedeschi a Calhouna (1995, 2006), Janoff-Bulmanové (2004, 2006) a modelem bitvy (2019). Přes popsané shody v empirické části práce jsem objevila i určité odlišnosti v rámci porovnání výsledků s konceptem Tedeschi a Calhouna. Nalézám zde zásadní rozdíl především v oblasti nazvané nové možnosti. V rámci mého výzkumu se objevila jen u jednoho z respondentů, zatímco Tedeschi a Calhoun jí přikládají velkou roli. Myslím si, že to je způsobeno především rozdílným kulturním prostředím mezi americkou a evropskou populací. A také se domnívám, že zde určitý vliv může mít i samotná událost, tedy úmrtí blízké osoby. Jelikož výzkumy zabývající se PTR nebyly konkrétně zaměřeny jen na jednu určitou událost.

V teoretické části jsem zmínila několik výzkumů věnujících se PTR v kontextu úmrtí blízké osoby. I přesto, že většina z nich využívá kvantitativní metodologie, našla jsem u každé z nich určitou spojitost s mými výslednými zjištěními. Například s výzkumem Znoje a Fielda (1996) se shodují v oblasti trávení více času s blízkými, které pozůstali kolem sebe mají. V mých výsledných zjištěních toto nalézám v oblasti vztahů. U Lehmana, Danse, Delongise a kol. (1993) zase s oblastmi v rámci zaměření se na přítomnost, snazšího přijetí smrtelnosti nebo vyššího ocenění života, což se v rámci mého výzkumu objevuje například v oblasti hodnoty života. Stejně tak u Wochlika, Coxe, Sendlera a Ayerse (2008) se shodují v oblasti ocenění života, kterou mám nazvanou hodnota života, a také ve významném vlivu sociální podpory na pozdější rozvoj, který zmiňují například v oblasti vztahů s druhými. Na rozdíl od nich nevnímám spojitost s oblastí nových možností. Jako poslední bych ráda

zmínila výzkum od Smitha, Josepha a Naira (2011), kde i respondenti v mém výzkumu uvádí nový životní pohled, změnu vztahu k ostatním a důležitost bytí s nimi.

Jako každý výzkum, i tento má své limity, které bych zde ráda zmínila. Prvním z nich je, že staví na výpovědích samotných osob a na tom, jak sami vnímají a hodnotí stavy, které prožívají či prožívali. Tento metodologický problém se týká výzkumů posttraumatického rozvoje obecně. (Tedeschi, Calhoun, 2006) Jako další z limitů této práce může být věk respondentů, jelikož můj výzkumný vzorek tvořili pouze respondenti ve věku 20-29 let, tedy mladí dospělí. Domnívám se, že u mladých dospělých je větší pravděpodobnost toho, že zkušeností se smrtí nemají tolik jako lidé ve vyšším věku. Tedy jejich reakce a zkušenost poté může být výrazně jiná. Dále proto, že většině z mých respondentů zemřela blízká osoba ve velmi mladém věku, což by u starších respondentů nemuselo být tak časté a mohlo by to vést k rozlišným výsledkům. Domnívám se, že i poměr věřících respondentů k nevěřícím, který byl 7:2, mohl sehrát důležitou roli ve výsledných zjištěních. Jelikož rozložení respondentů neodpovídá normálnímu rozložení věřících v populaci České republiky. Mé výsledky tedy mohou být tímto ovlivněny a bylo by přínosné stejný výzkum zrealizovat na vyšším počtu osob nevěřících. Otázkou však zůstává, zda věřící lidé nejsou více ochotni vypovídat o tomto tématu či jestli nejsou více otevření než lidé bez víry, a proto bylo jednodušší je sehnat do výzkumného vzorku. Možná spojitost mého vzorku respondentů může však být způsobena využitím metody sněhové koule pro výběr respondentů, což mohlo vést k ovlivnění sociálních a kulturních vazeb respondentů.

Jako zajímavá se mi jeví i otázka, zda spolu může souviset víra a podpora od okolí, kterou jedinec vnímá a potřebuje. Jelikož ti respondenti, kteří měli víru, zaznamenali sociální podporu a ti, kteří ne, ji nezaznamenali. Může to být způsobeno například tím, že lidé věřící více inklinují k druhým lidem, vnímají jinak podporu a pomoc. Ale zároveň toto zjištění může být zapříčiněno nepoměrem těchto skupin, kdy jen dva z devíti respondentů nebyli věřící. Také je otázkou, zda by byla vysoká četnost oblastí důvěry překonání krizové situace a duchovního posunu, pokud by byl výzkumný vzorek tvořen z hlediska víry dle aktuálního rozložení věřících v ČR, protože tyto oblasti rozvoje jsem zaznamenala jen u věřících respondentů. Další z možných pokračování výzkumu by mohlo být prozkoumání PTR po smrti blízké osoby na vyrovnaném vzorku z hlediska víry nebo u jiné věkové kategorie.

## **Závěr**

V této bakalářské práci jsem se pokusila zmapovat oblasti posttraumatického rozvoje po úmrtí blízké osoby v příbuzenském vztahu u mladých dospělých, kteří tuto ztrátu zažili v období dospívání nebo později. Pozornost jsem také zaměřila na vztah posttraumatického rozvoje a sociální podpory, dále také vztah PTR a víry a na hledisko konečnosti/smrtelnosti v návaznosti na zažitou ztrátu. V poslední řadě jsem se zaměřila na porovnání mnou získaných výsledků výzkumu s koncepty Tedeschi, Calhouna (1995, 2006), Janoff-Bulmanové (2004, 2006) a modelu bitvy (2019).

V rámci teoretické části jsem vymezila pomocí odborné literatury základní pojmy a teorie pojící se s touto tematikou. Nejdříve jsem představila téma úmrtí blízké osoby, kde jsem popsala důležité aspekty, které může přinášet, a poté jsem se zaměřila na detailnější popis posttraumatického rozvoje.

Data z empirické části práce jsem získala pomocí polostrukturovaných rozhovorů s devíti mladými dospělými a následně je analyzovala pomocí metody otevřeného kódování a obsahové analýzy. V rámci analýzy vzniklo sedm hlavních oblastí posttraumatického rozvoje, které jsem dále rozčlenila na další podoblasti: vztahy (rodina, přátelství, péče o druhé), důvěra v překonání krizové situace, duchovní posun (představa posmrtného života, upevnění vztahu), profesní směřování, změna vztahu k sobě (nové návyky v péči o sebe, osamostatnění, sebedůvěra), hodnota života (žití přítomností, smysluplnost, vděčnost, změna priorit, odklon od materiálna) a nové možnosti. Také jsem zaznamenala PTR u všech respondentů, i když u dvou byl v nižší míře než u zbylých sedmi. Domnívám se, že to mohlo být způsobeno pocíťovanou sociální podporou a důležitostí víry při vyrovnávání se se ztrátou. Dále jsem v rámci analýzy dospěla k zjištění možného vztahu mezi určitými proměnnými, kdy trauma (úmrtí blízkého) vedlo ke konfrontaci se smrtí a k uvědomění si vlastní smrtelnosti, která měla vliv na rozvoj v oblastech hodnoty života, vztahů a změny vztahu k sobě. Jen u respondentů, kteří uváděli sociální podporu a víru, se objevila témata důvěry v překonání krizové situace a duchovního posunu, avšak vztah mezi duchovním posunem a sociální podporou nepovažuji za relevantní. Další možné souvislosti jsem nacházela například i mezi představou posmrtného života a oblastí duchovního posunu. Jako zajímavá se mi jeví i otázka, zda může spolu může souviset víra a podpora od okolí, kterou

jedinec vnímá a potřebuje. Jelikož ti respondenti, kteří měli víru, zaznamenali sociální podporu a ti, kteří ne, ji nezaznamenali. Může to být způsobeno například tím, že lidé věřící více inklinují k druhým lidem, vnímají jinak podporu a pomoc. Ale zároveň toto zjištění může být zapříčiněno nepoměrem těchto skupin, kdy jen dva z devíti respondentů nebyli věřící.

Porovnáním výsledků s konceptem Tedeschi, Calhouna (1995, 2006) jsem našla shodu především ve třech oblastech mého výzkumu a těmi jsou oblast hodnot, vztahů a důvěry v překonání krizové situace. Zatímco zásadní rozdíl nalézám v oblasti nové možnosti, která se v rámci mého výzkumu objevila jen u jednoho z respondentů, přičemž Tedeschi a Calhoun jí přiřkládají velkou roli. Dále se má zjištění překrývají určitým způsobem s modelem Janoff-Bulmanové (2004, 2006). Všechny tři změny, které Bulmanová uvádí, jsou propojeny s určitými oblastmi mého výzkumu a těmi jsou oblasti změny vztahu k sobě, hodnoty života, vztahů a důvěry v překonání krizové situace. V rámci těchto dvou konceptů se nejčastěji objevuje shoda s oblastmi, které jsem nazvala vztahy a důvěra v překonání krizové situace. V rámci modelu bitvy od Valentové (2019) nalézám největší shodu s mým výzkumem ve spojení uvědomění si vlastní smrtelnosti a posttraumatických změn. Dále také v oblasti vztahů, zejména ve spojení s péčí o sebe a v propojení s myšlenkou existenciálně prožitého traumatu.

V rámci výzkumu se objevila i další dle mne méně důležitá témata, která jsem pro již překročený doporučený limit práce nezahrnula. Byly to například další faktory, které ovlivňují vyrovnávání se se ztrátou z hlediska sociální podpory a víry, nebo srovnání zjištěných výsledků s dotazníkem PTGI, které by mohly být zajímavé pro další výzkumné šetření. Stejně zajímavé pro další výzkum by mohlo být porovnání výsledků s jinou věkovou kategorií a jiným rozložením výzkumného vzorku z hlediska četnosti „věřících“ osob.

Věřím, že tato práce může být inspirací pro další možný výzkum tématu posttraumatického rozvoje po úmrtí blízké osoby a že by mohla být nápomocná jedincům, kteří touto ztrátou prochází.

## Seznam použitých informačních zdrojů

- Baštecká, B., & Goldmann, P. (2001). *Základy klinické psychologie*. Portál.
- Cadell, S., Regehr, C., & Hems worth, D. (2003). *Factors contributing to posttraumatic growth: A proposed structural equation model*. *American Journal of Orthopsychiatry*, 73, 279-287.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1991). *Perceiving benefits in traumatic events: Some issues for practicing psychologists*. *Journal of Training & Practice in Professional Psychology*, 5(1), 45–52.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (1999). *Facilitating Posttraumatic Growth*. A Clinician's Guide. Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates.
- Calhoun, L. G., Cann, A., & Tedeschi, R. G. (2010). *The posttraumatic growth model: Sociocultural considerations*. In T. Weiss & R. Berger (Eds.), *Posttraumatic growth and culturally competent practice: Lessons learned from around the globe* (p. 1–14). John Wiley & Sons Inc.
- 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*, 13(3), 521–527. <https://doi.org/10.1023/A:1007745627077>
- Calhoun, L. G.; Tedeschi, R. G. (Eds.). (2006). *Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice*. Mahwah: Erlbaum.
- 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*, 19, 895–903.
- Currier, J. M., Mallot, J., Martinez, T. E., Sandy, C., & Neimeyer, R. A. (2013). *Bereavement, religion, and posttraumatic growth: A matched control group investigation*. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(2), 69–77. <https://doi.org/10.1037/a0027708>

Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). *A meta-analytic review of benefit finding and growth*. *Journal of consulting and clinical psychology*, 74(5), 797–816. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.797>

Hendl, J. (1999). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.

Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions*. New York: Simon and Schuster. Janoff-Bulman, R. (2004). *Posttraumatic growth: Three explanatory models*. *Psychological inquiry*, 15(1), 30-34.

Janoff-Bulman, R. (2006). *Schema-Change Perspectives on Posttraumatic Growth*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 81–99). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Janoff-Bulman, Ronnie. (2004). *Posttraumatic Growth: Three Explanatory Models*. *Psychological Inquiry*. 15. 30-34.

Joseph, S. (2017). *Co nás nezabije...: možnosti posttraumatického růstu*. Portál.

Joseph, S., & Linley, P. A. (2006). *Growth following adversity: theoretical perspectives and implications for clinical practice*. *Clinical psychology review*, 26(8), 1041–1053. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.006>

Kast, V. (2010). *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence* (Vydání 2). Portál.

Kast, V. (2015). *Truchlení: fáze a šance psychického procesu*. Portál.

Kohoutek, T., & Čermák, I. (Eds.). (2009). *Psychologie katastrofické události*. Academia.

Kübler-Ross, E. (2015). *O smrti a umírání: co by se lidé měli naučit od umírajících*. Portál.

Lehman, Darrin R.; Davis, Christopher G.; DeLongis, Anita; Wortman, Camille B.; Bluck, Susan; Mandel, David R.; Ellard, John H. (1993). *Positive and Negative Life Changes Following Bereavement and their Relations to Adjustment*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 12(1), 90–112. <https://doi.org/10.1521/jsocp.1993.12.1.90>

Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2006). *Resilience and Posttraumatic Growth: Recovery, Resistance, and Reconfiguration*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of*



*posttraumatic growth: Research & practice* (p. 24–46). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Manne, S., Ostroff, J., Winkel, G., Goldstein, L., Fox, K., & Grana, G. (2004). *Posttraumatic growth after breast cancer: patient, partner, and couple perspectives*. *Psychosomatic medicine*, 66(3), 442–454. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000127689.38525.7d>

Mareš, J. (2008). *Posttraumatický rozvoj: nové pohledy, nové teorie a modely*. *Československá psychologie*, 52, 567-583.

Mareš, J. (2009): *Posttraumatický rozvoj: výzkum, diagnostika, intervence*. *Československá psychologie*, 53, s. 271-290.

Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Grada.

McMillen, J. C., & Fisher, R. H. (1998). *The Perceived Benefit Scales: Measuring perceived positive life changes after negative events*. *Social Work Research*, 22(3), 173–186. <https://doi.org/10.1093/swr/22.3.173>

Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada Publishing.

Morland, L. A., Butler, L. D., & Leskin, G. A. (2008). *Resilience and thriving in a time of terrorism*. In S. Joseph & P. A. Linley (Eds.), *Trauma, recovery, and growth: Positive psychological perspectives on posttraumatic stress* (p. 39–61). John Wiley & Sons Inc.

Nolen-Hoeksema, S., Davis, C.: *Theoretical and Methodological Issues in the assessment and Interpretation of Posttraumatic Growth*. *Psychological Inquiry*, 15, 2004, 60-64.

Pargament, K. I., Desai, K. M., & McConnell, K. M. (2006). *Spirituality: A Pathway to Posttraumatic Growth or Decline?* In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 121–137). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

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

Preiss, M. (2009). *Trauma a posttraumatický růst*. *Solen*, 10(1), 8-11.

- Proffitt, D. H., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., & Cann, A. (2003). *Clergy and crisis: Correlates of posttraumatic growth and well-being*. Unpublished manuscript.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). *The contours of positive human health*. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901\\_1](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1)
- Scrignaro, M., Barni, S., & Magrin, M. E. (2011). *The combined contribution of social support and coping strategies in predicting post-traumatic growth: a longitudinal study on cancer patients*. *Psycho-oncology*, 20(8), 823–831. <https://doi.org/10.1002/pon.1782>
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. McGraw-Hill.
- Schuster, M. A., Stein, B. D., Jaycox, L. H., Collins, R. L., Marshall, G. N., Elliott, M. N., Zhou, A. J., Kanouse, D. E., Morrison, J. L., & Berry, S. H. (2001). *A national survey of stress reactions after the September 11, 2001, terrorist attacks*. *The New England Journal of Medicine*, 345(20), 1507–1512. <https://doi.org/10.1056/NEJM200111153452024>
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: Nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Grada. <https://ezdroje.cuni.cz/?id=856>
- Smith, A., Joseph, S., & Nair, R. D. (2011). *An interpretative phenomenological analysis of posttraumatic growth in adults bereaved by suicide*. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 413–430. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.572047>
- Solomon, Z., & Dekel, R. (2007). *Posttraumatic stress disorder and posttraumatic growth among Israeli ex-pows*. *Journal of traumatic stress*, 20(3), 303–312. <https://doi.org/10.1002/jts.20216>
- Špatenková, N. (2001). *Zármutek a pomoc pozůstalým*. ISV.
- Špatenková, N. (c2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Grada.
- Švaříček, R., Šedřová K., & kol. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tanzerová, A. (2018). *Posttraumatický stres a růst u přeživších holocaustu a jejich rodin* [Diplomová práce, Karlova univerzita]. Repozitář závěrečných prací. [https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/185429/51457786/?q=%7B%22\\_searchform](https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/185429/51457786/?q=%7B%22_searchform)

[search%22%3A%22tanzerov%5Cu00e1%22%2C%22\\_searchform\\_butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1%7D&lang=cs](#)

Tedeschi, R. G.; Calhoun, L. G. (2004). *Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence*. *Psychological Inquiry*, 15, 1–18. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501\\_01](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01)

Tedeschi, R.; Calhoun, L. G. (1995). *Trauma and transformation*. Sage: Thousand Oaks.

Tedeschi, R.G., Park, C.L, Calhoun, L.G. (Eds.): *Posttraumatic Growth: Positive Changes in the Aftermath of Crisis*. Mahwah, Erlbaum 1998

Ulrichová, M. (2009). *Různé tváře smrti: vybrané kapitoly z thanatologie: [monografie]*. Hradec Králové: Gaudeamus.

Valentová, H. (2019). *Posttraumatický růst u adolescentů a mladých dospělých* [Disertační práce, Karlova univerzita]. Repozitář závěrečných prací. [https://is.cuni.cz/webapps/zpz/detail/124312/51457805/?q=%7B%22\\_searchform\\_search%22%3A%22posttraumatic%5Cu00fd+%22%2C%22\\_searchform\\_butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22\\_facetform\\_facets\\_workType%22%3A%5B%22IP%22%5D%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1%7D&lang=cs](https://is.cuni.cz/webapps/zpz/detail/124312/51457805/?q=%7B%22_searchform_search%22%3A%22posttraumatic%5Cu00fd+%22%2C%22_searchform_butsearch%22%3A%22Vyhledat%22%2C%22_facetform_facets_workType%22%3A%5B%22IP%22%5D%2C%22PNzpzSearchListbasic%22%3A1%7D&lang=cs)

Vizinová, D., & Preiss, M. (1999). *Psychické trauma a jeho terapie (PTSD): psychologická pomoc obětem válek a katastrof*. Portál.

Weiss, T. (2004). *Correlates of posttraumatic growth in married breast cancer survivors*. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 733–746.

Wolchik, S. A., Coxe, S., Tein, J. Y., Sandler, I. N., & Ayers, T. S. (2008). *Six-year longitudinal predictors of posttraumatic growth in parentally bereaved adolescents and young adults*. *Omega*, 58(2), 107–128. <https://doi.org/10.2190/om.58.2.b>

Yalom, I. D. (2008). *Pohled do slunce: o překonávání strachu ze smrti*. Portál.

Zákon č. 110/2019 Sb., o zpracování osobních údajů.

Znoj, H. (2006). *Bereavement and Posttraumatic Growth*. In L. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research & practice* (p. 176–196). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Znoj, H. J., & Field, N. (1996). *Observer rating for posttraumatic growth in bereavement*.  
*Unpublished manuscript*, University of California, San Francisco.

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1 – Informovaný souhlas s účastí ve výzkumném projektu

Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru respondent 1

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru respondent 2

Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru respondent 3

Příloha č. 5 – Přepis rozhovoru respondent 4

Příloha č. 6 – Přepis rozhovoru respondent 5

Příloha č. 7 – Přepis rozhovoru respondent 6

Příloha č. 8 – Přepis rozhovoru respondent 7

Příloha č. 9 – Přepis rozhovoru respondent 8

Příloha č. 10 – Přepis rozhovoru respondent 9