

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2019-2022

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Kateřina Maivaldová

**Posttraumatický růst jako příležitost v osobním
i pracovním životě**

Praha 2022

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2019-2022

DIPLOMA THESIS

Kateřina Maivaldová

**Posttraumatic growth as an opportunity in personal and
professional life**

Prague 2022

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Jana Neusarov, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 12. 2. 2022

Kateřina Maivaldová

Poděkování

Děkuji Mgr. Janě Neusarové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady, které mi pomohly k vypracování této diplomové práce. Děkuji též všem respondentům za ochotu a účast při vyplňování dotazníku.

Anotace

Diplomová práce poskytuje pohled na posttraumatický růst jakožto na jev objevující se po prožití náročných životních událostí. Popisuje jeho vliv na osobní i pracovní život lidí. V rámci teoretické části jsou popsány i další pojmy, které s touto problematikou úzce souvisí. Jedná se zejména o stres, krizi nebo trauma. Dále se práce věnuje odbornému poradenství pro dospělé a vybraným poradenským směrům. Praktická část zahrnuje kvantitativní šetření mezi dospělými. Poskytuje pohled na změny v hodnotovém žebříčku u lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, dále jak mohou být ovlivněny složky osobní i pracovní a v neposlední řadě srovnání mužů a žen v jejich přístupu při vyhledávání odborné pomoci.

Klíčová slova

Krize, odborné poradenství pro dospělé, posttraumatický růst, stres, trauma, traumatická událost, vzdělání poradce, životní hodnoty.

Annotation

This diploma thesis provides an overview of posttraumatic growth as a phenomenon appearing after experiencing difficult life events. Describes its impact on people's both personal and professional life. The theoretical part also describes other concepts that are closely related to this topic such as stress, crisis, or trauma. Furthermore, this thesis provides an overview of professional counseling for adults and presents some of the counseling methods. The practical part includes a quantitative survey among adults. It provides an overview of life values and their changes after experiencing difficult life events, then how personal and professional life can be affected and a comparison of men and women in their approach to seeking professional help.

Keywords

Crisis, education of advisor, life values, posttraumatic growth, professional counselling for adults, stress, trauma, traumatic event.

ÚVOD.....	10
TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 STRES.....	12
1.1 Definice Stresu.....	12
1.1.1 Eustres a distres.....	13
1.2 Adaptační syndrom v osobní a pracovní rovině	14
1.3 Stresová událost	16
2 KRIZE.....	18
2.1 Charakteristické znaky krize a možnosti řešení	19
3 TRAUMA	22
3.1 Traumatická událost.....	22
3.2 Negativní důsledky traumatu	28
3.2.1 Posttraumatická stresová porucha	28
3.3 Posttraumatický růst	29
3.3.1 Další možnosti rozvoje.....	32
4 ODBORNÉ PORADENSTVÍ PRO DOSPĚLÉ	35
4.1 Funkce poradenství	35
4.2 Osobnost poradce.....	36
4.3 Vzdělání poradce	37
4.3.1 Psycholog.....	38
4.3.2 Kariérový poradce	38
4.3.3 Kouč.....	39
4.3.4 Psychiatr.....	39
4.4 Vybrané poradenské směry	41
4.4.1 Psychoanalytická teorie.....	41
4.4.2 Humanistická teorie	41
4.4.3 Kognitivně behaviorální teorie.....	42
PRAKTICKÁ ČÁST	44
5 POSTUP VÝZKUMU.....	44
5.1 Vymezení cílů.....	44
5.2 Výzkumný vzorek – respondenti	45

5.3	Dotazník.....	45
5.4	Použité metody	46
5.5	Výzkumné otázky a hypotézy	47
6	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	48
6.1	Otázka č. 1: Pohlaví	48
6.2	Otázka č. 2: Věk.....	49
6.3	Otázka č. 3: Vzdělání	51
6.4	Otázka č. 4: Rodinný stav	53
6.5	Otázka č. 5: Pojmy – závažné.....	55
6.6	Otázka č. 6: Pojmy – méně závažné	56
6.7	Otázka č. 7: Vzdělání – profese	57
6.8	Otázka č. 8: Náročná životní událost	59
6.9	Otázka č. 9: Doba od události	61
6.10	Otázka č. 10: Tvrzení – osobní život	62
6.11	Otázka č. 11: Životní hodnoty	64
6.12	Otázka č. 12: Změny v osobním životě	66
6.13	Otázka č. 13: Tvrzení – pracovní život.....	71
6.14	Otázka č. 14: Změny v pracovním životě	73
6.15	Otázka č. 15: Vyhledání odborné pomoci	77
6.16	Otázka č. 16: Uplynulá doba.....	79
6.17	Otázka č. 17: Nevyhledání odborné pomoci.....	80
6.18	Otázka č. 18: Důvody vyhledání odborné pomoci	82
6.19	Otázka č. 19: Výběr odborníka	83
6.20	Otázka č. 20: Kontakt s odborníkem	84
7	SHRNUTÍ VÝSLEDKŮ	86
7.1	Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1	86
7.1.1	Zodpovězení hypotézy č. 1	89
7.2	Vyhodnocení výzkumné otázky č. 2.....	90
7.2.1	Osobní složka.....	90
7.2.2	Pracovní složka	93
7.2.3	Zodpovězení hypotézy č. 2	96
7.3	Vyhodnocení výzkumné otázky č. 3.....	98

7.3.1	Zodpovězení hypotézy č. 3	98
7.3.2	Diskuze k vyhodnocení otázky č. 3	99
ZÁVĚR		103
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....		105
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....		109
SEZNAM PŘÍLOH.....		112

ÚVOD

Pro dnešní dobu je příznačné, že se dennodenně dozvídáme o událostech z naší země, ale i ze světa. Příjemné zprávy střídají zprávy šokující nebo tragické, jelikož ty zpravidla přitáhnou více pozornosti. V tu chvíli je člověk rád, že se ho daná situace netýká anebo v to alespoň doufá. Bohužel život sebou nenese jen příjemné události, ale i ty, které jsou pro nás bolestivé a těžko se s nimi vyrovnává. Je jich takový počet, že vzhledem k počtu lidí na světě o všech ani nelze informovat. A samozřejmě je třeba brát v úvahu, že o spoustě událostech ani nevíme, i když se mohou dít blízko nás. Navíc každý člověk má jiný pohled na svět a situaci hodnotí rozdílně, byť se vždy určité průsečíky nalézt dají. Minulost změnit sice není možné, ale každý na sobě může pracovat a dopady takových událostí zmírnit anebo využít ve svůj prospěch. Znovuobjevit tak chuť do života, najít nový směr, odhodlání a celkově se posunout dále za prožitou událost.

Pozitivním fenoménem, který lze v této souvislosti pozorovat je posttraumatický růst, který dokazuje, že se po prožití náročné životní události můžeme minimálně sami pro sebe, ale i pro okolí, stát lepším a odolnějším člověkem. V případě života dospělého člověka v naší populaci je tak nasnadě určit, že ovlivněny budou složky osobní i pracovní.

Cílem teoretické části této diplomové práce je v první řadě vymezení pojmů, které s danou problematikou a termínem posttraumatického růstu úzce souvisí. Pojednáno je především o pojmech a rozdílech mezi stresem, stresovou událostí a událostí traumatickou. Text je proložen popisem nejčastějšího průběhu při prožívání jednotlivých událostí, jaké jsou jejich bezprostřední dopady a pojednává též o možnostech jejich řešení.

Kromě negativních důsledků a dopadů na psychické a fyzické zdraví po prožití takto náročných událostí byly v životech některých lidí vyzorovány i pozitivní změny, které lze využít jako příležitost pro posun v osobní i pracovní rovině. Nedílnou součástí je tedy i popis charakteristických jevů, které jsou ve spojitosti s pozitivními změnami vysledovány. Avšak vždy je nutné mít na mysli, že cenou za tímto pozitivním vlivem stojí prožití nepříjemných událostí.

Jelikož je v dnešní době možnost získat pomoc při řešení osobních i pracovních problémů na profesionální úrovni, věnuje se tato práce též odbornému poradenství pro dospělé. Kromě samotné funkce poradenství obsahuje práce rovněž výčet vybraných poradenských profesí a popisuje je včetně výběru některých poradenských směrů.

V praktické části této diplomové práce jsou předloženy výsledky z dotazníkového šetření mezi dospělými. Práce přináší pohled na aktuální přístup lidí k odbornému poradenství, zda vyhledávají odborníky více muži či ženy a zjišťuje, jaké vzdělání by podle respondentů měli mít jednotliví odborníci a poradci. Jelikož je pro prožití náročné životní události typická následná změna hodnotového žebříčku, předkládá tato práce výsledky s ohledem na jejich stabilitu či proměnlivost. Nedílnou součástí je též vyhodnocení, zda jsou náročné životní události faktorem, který ovlivňuje jak osobní, tak pracovní život.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STRES

Stres, krize a trauma jsou pojmy, se kterými se člověk může setkávat v různém kontextu téměř každý den, a to v osobním i pracovním životě. Tyto události je možné prožívat, ale také o nich jen mluvit, či používat pojmy v běžném hovoru. Zde poté může docházet k určitým nejasnostem v komunikaci, jelikož pojmy mohou být často zaměňovány. Například Hartl a Hartlová (2000, str. 568) ke stresu uvádí, že je jako termín všeobecně nadužívaný pro pojmenování úzkosti, konfliktu a obecně nepříjemných situací v životě. K tomu může docházet zejména ze dvou důvodů. Prvním důvodem je nepřehledné množství definic stresu, krize a traumatu, potažmo dalších pojmů, které tento seznam ještě rozšíří (například psychická a fyzická zátěž či těžká životní událost). Následně může dojít k záměně, chybnému pochopení nebo výkladu. Druhým důvodem je subjektivní vnímání každého jedince, jelikož pro kohokoliv může daný pojem znamenat jiný význam, vliv na fungování v životě nebo intenzitu prožívání.

Následující kapitoly nabízí ucelený přehled pojmů stres, krize, trauma a zasadí je do kontextu v osobním i pracovním životě.

1.1 DEFINICE STRESU

Každý člověk se denně setkává s různými druhy situací a podnětů, které vnímá v odlišné intenzitě, a na které následně reaguje. Ať už verbálně, neverbálně či zdánlivě nijak. Nicméně každá interakce v životě má na člověka určitý vliv a v některých případech může dojít až k zátěžové situaci, se kterou bude třeba se vyrovnat. Lucká a Koblíková stresem označují „*nepřímou odpověď organismu na jakoukoli zátěž, která je na něj kladena.*“ (Lucká a Koblíková in Vodáčková, 2007, str. 359). Jak autoři dále uvádí, stres lze tedy chápat jako výslednou reakci na sílu působící na člověka na jedné straně a schopnost organismu se s konkrétním tlakem vyrovnat na straně druhé.

Hartl a Hartlová (2000, str. 569) však ke stresu doplňují, že nemusí mít vždy negativní dopady, respektive jeho existence může být pro člověka i prospěšná. Jak bylo potvrzeno mimo jiné při experimentech na zvířatech, občasné a opakované prožívání stresu v menší

míře pomůže člověku vyrovnat se v budoucnu se stresem větším. Organismus je postupem času schopný se adaptovat, což má za výsledek schopnost ochránit se před poškozením.

Pozitivní význam stresu popisuje též Vágnerová (2004, str. 50) a to zejména v případě, kdy stres dokáže člověku pomoci k lepším výsledkům či rozvoji jeho kompetencí. V určité a správné míře může stres navodit potřebu intenzivnějšího rozvoje činnosti a tím přispět k aktivizaci a hledání nových řešení a postupů.

1.1.1 EUSTRES A DISTRES

Možností, jak ještě lépe přiblížit stres je jeho rozdělení na dvě skupiny – eustres, který lze chápat jako pozitivní stres a distres, který je významově negativního charakteru. Subramanian (2016, str. 12) uvádí, že se eustres objevuje v případě, když dochází k posunu pomyslného cíle o kousek dál za hranice (původních) možností. Předpokladem je, že je situace zvládnutelná a splnění cíle reálné a v dohlednu. Večeřová-Procházková a Honzák (2008, str. 189) eustres hodnotí jako hladinu stresu, která působí v optimální míře a lze jej chápat jako motivační a tvůrčí sílu.

Opakem eustresu je distres, u kterého Subramanian (2016, str. 12) udává, že je obecně chápán jako druh stresu mající negativní důsledky v životě. Obecně termín popisuje nepříjemné pocity a emoce, jejichž intenzita je vyšší, než je možné zvládnout bez negativních dopadů. Důsledkem působení distresu může být psychická nepohoda, která s sebou nese pocity úzkosti či zhoršení produktivity v práci, čímž má vliv na běžný život.

1.2 ADAPTAČNÍ SYNDROM V OSOBNÍ A PRACOVNÍ ROVINĚ

Pojem adaptační syndrom (General Adaptation Syndrome – GAS) jako první použil Hans Selye, lékař působící ve 20. století. Jak uvádí Burgess (online, cit. 2021-05-11), konkrétně v roce 1946 publikoval článek, kde adaptační syndrom popsal jako přizpůsobení těla (organismu) vnímané hrozbě, aby jej lépe vybavil k přežití díky přizpůsobení. Autorka dále popisuje reakci probíhající ve třech fázích:

1. Poplachová fáze
2. Rezistence
3. Vyčerpání

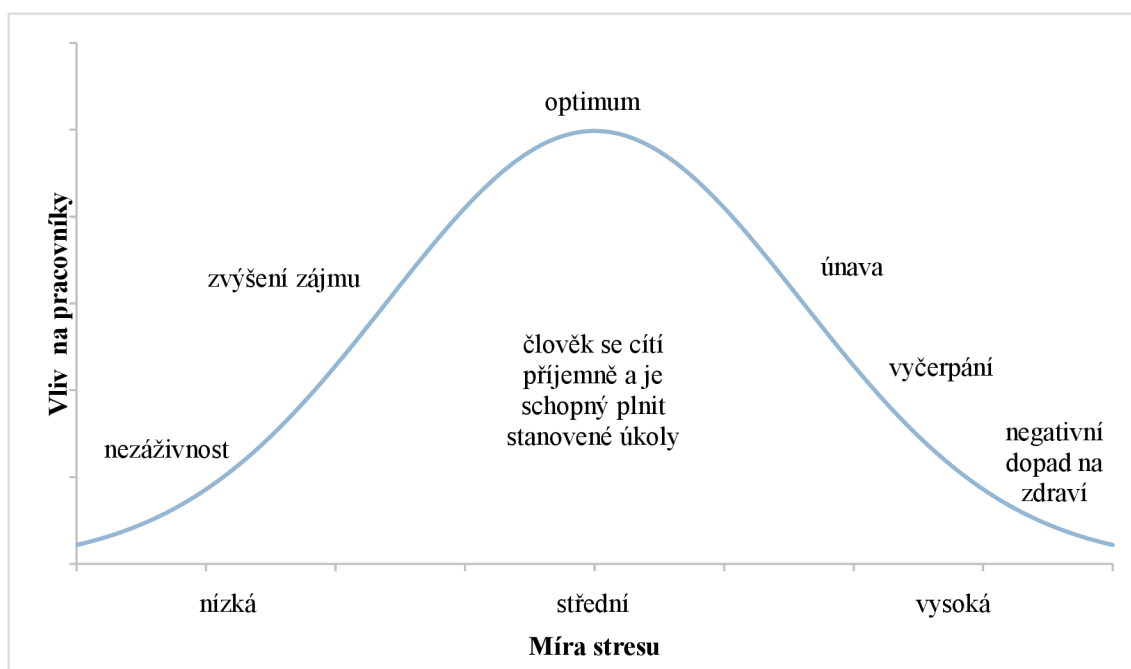
V poplachové fázi dochází k narušení vnitřního prostředí a odeslání signálu do části mozku (hypotalamu), což má za výsledek uvolňování hormonů adrenalinu a kortizolu. Následně dochází k fyziologickým změnám jako jsou zrychlení srdeční frekvence, krevního tlaku a v mezičase růst hladiny cukru v krvi. Tato fáze adaptačního syndromu připravuje člověka na reakci, která též bývá označována jako buď jako „boj“ nebo „útěk“.

Ve fázi rezistence dochází k přivykání organismu na stres. Fyziologické projevy se mohou zmírňovat v důsledku vyplaveného hormonu kortizolu. Pokud stresová událost skončí během fáze rezistence, organismus se navrátí do normálu, avšak s vyšším potenciálem zvládnutí situace do budoucna díky adaptaci. Jestliže však stres neustupuje, organismus zůstane ve stavu poplachu a v těle se budou nadále produkovat stresové hormony. Tato reakce může vést k neschopnosti soustředit se, podrážděnosti a dlouhodobému stresu.

Po delší době působení stresu přejde tělo do závěrečné fáze adaptačního syndromu, kterým je vyčerpání. Tělo v tuto chvíli vyčerpalo své energetické zdroje tím, že se pokoušelo zotavit z poplachové fáze. Jakmile dojde k selhání adaptační schopnosti může člověk začít trpět únavou, depresemi, úzkostmi či dalšími zdravotními komplikacemi.

Popsané body výše se vztahují spíše k jednotlivci a jeho osobnímu životu. Nicméně propojení osobní a pracovní roviny je úzce spjata a období adaptačního syndromu lze sledovat i v pracovním prostředí.

Graf 1: Vliv stresu na výkon v osobní a pracovní rovině



Zdroj: Brezončík a Majer (2016, str. 4, upraveno)

Brezončík a Majer (2016, str. 3) ve své studii popisují formy práce v týmu a vliv stresu na spokojenost se schopností odvést svou práci. Jak již bylo uvedeno v této kapitole výše, stres může mít i pozitivní dopad ve smyslu hledání nových řešení a lepších pracovních výsledků. Dále autoři uvádí, že stres vysoce koreluje s množstvím práce, za kterou je zaměstnanec odpovědný. Ideální pracovní zátěž je rovnoměrně rozložena a koresponduje s profesní úrovní a zařazením. Člověk by neměl cítit velkou zátěž, která by vedla k vyčerpání. Na druhé straně absence podnětů též nevede k rozvoji a dochází ke stagnaci.

Graf 1 lze využít, jak pro znázornění průběhu adaptačního syndromu, tak i pro znázornění míry stresu v pracovním prostředí. První oblast v grafu lze chápat jako znázornění poplachové fáze, v pracovním prostředí přeneseně zobrazuje dobu, kdy narůstá míra stresu a vzrušení z nové práce, úkolů apod.

Prostřední část znázorňuje optimální situaci, kdy je člověk (zaměstnanec) schopný díky aktivizaci a stimulaci podávat dobré pracovní výkony nebo dále posouvat hranice svých schopností. Tělo se adaptuje a stres zvládá pokaždé lépe. Specifikem v pracovním

prostředí může být i stres chtěný, který jak popisuje Hartl a Hartlová (2000, str. 569) je úmyslně vyvolaný. Výjimečnost navozené situace spojené s překročením dosavadních hranic a dosažením úspěchu vede k růstu sebedůvěry. U takových lidí nebo workoholiků, kteří se stresu vystavují dobrovolně může při jeho absenci docházet až k abstinenčním příznakům.

V případě, že stres nepolevuje dochází k vyčerpání. Ať už k této fázi došlo v důsledku neúměrné pracovní zátěže či jiné stresové události v životě, tyto oblasti se propojí. Člověk nebude schopný dobře vykonávat svou práci, přičemž bude trpět jeho osobní život a obráceně.

1.3 STRESOVÁ UDÁLOST

Podle Atkinson (2003, str. 487), je stres vyvolán na základě konkrétní události, kterou během života zažijeme. Zde je možné uvažovat nad dvěma významnými kategoriemi událostí, které se liší počtem zasažených lidí najednou. Mezi události, které ovlivňují velký počet lidí patří například živelní katastrofy (požár, povodeň, zemětřesení) nebo válka. Druhou skupinou jsou události, které mají vliv na jednotlivce a představují změny v jeho životě (změna práce, stěhování, rozchod/rozvod atd.).

Prožívání negativních stresových událostí provází několik charakteristických znaků, které jsou pro tento typ prožívání typické. Tyto znaky pro negativně prožívané stresové události popisuje Atkinson (2003, str. 489-492) v několika bodech:

- **Neovlivnitelnost** – při výzkumech zaměřených na prožívání událostí se prokázalo, že nejvíce stresující je pro lidi samotné uvědomění, že danou situaci nemohou ovlivnit. Pokud je dopředu dána možnost změnit průběh událostí, snižuje se pocit úzkosti, i když k této možnosti třeba vůbec nedojde.
- **Nepředvídatelnost** – možnost vědět o tom, že stresová situace nastane u většiny snižuje míru a intenzitu stresu. Jedná se zejména o časový úsek, kdy je možné se na událost připravit, zmírnit její průběh. Při nepředvídatelné situaci je tato možnost úplně eliminována a následné vzpomínání (uzdravování) probíhá déle.

- **Výzva pro hranice schopností** – v tomto případě se jedná o situace, které ačkoli mohou být lehce ovlivnitelné a také předvídatelné, jsou považovány za stresující. Jako vhodný příklad je uváděna příprava studenta na zkoušku. V této situaci je možnost ovlivnit průběh a množství přípravy. Stejně tak je znám dopředu i termín zkoušky a lze předvídat, kdy k samotné události dojde. V tomto případě lze hovořit spíše o pozitivním dopadu (výsledku) stresové situace, pakliže zkouška dopadne úspěšně. Zároveň lze předpokládat, že různé výzvy, které bude člověk zdolávat se budou v životě opakovat a tím dojde k lepšímu zvládnutí. Negativní události mají pak zpravidla více nepříznivých projevů v oblasti fyzického a psychického zdraví.
- **Vnitřní konflikty** – tak jako stresovou událost mohou přivodit vnější vlivy, může k nim docházet i v důsledku vnitřních konfliktů, přičemž konfliktem se rozumí střet dvou nebo více protichůdných sil, myšlenek, potřeb apod. Může se jednat o rozhodování, jaké pracovní místo přijmout, zda odcestovat do zahraničí, což by znamenalo vytoužené zážitky, ale také nemožnost vidět se s přáteli a rodinou. Už jen samotná snaha o hledání snesitelného řešení je náročná a je třeba takové situace nepodceňovat.

2 KRIZE

Špatenková (2004, str. 15) o krizi hovoří jako termínu, se kterým se setkáváme dnes a denně. Ať už osobně například během obyčejné konverzace s přáteli rodinou nebo přeneseně prostřednictvím médií. Vzhledem k dnešním technologiím a propojením celého světa se z krize stává globální pojem, který nás zdánlivě obklopuje ze všech stran.

V osobní neboli individuální rovině může mít krize mnoho příčin způsobených různým typem životních událostí. Mezi ty nejzávažnější je možno zařadit úmrtí partnera či blízkého člena rodiny, ztráta zaměstnání. Krizi však mohou způsobit i zdánlivě pozitivní události jako je svatba, těhotenství, narození dítěte nebo zakončení studia. Zde je nutné uvažovat nad silně individuálním vnímáním krize a jejího významu z pohledu každého jedince. Z pohledu vlivu na širší skupinu lidí až po celé národy hovoříme v souvislosti například o krizi ekologické, vládní nebo ekonomické, kterou můžeme též nazvat krizí komunitní.

Vodáčková krizi popisuje jako „*subjektivně ohrožující situaci s velkým dynamickým nábojem, potenciálem změny. Bez ní by nebylo možné dosáhnout životního posunu, zrání*“ (Vodáčková, 2007, s. 28). Podle autorky krize tedy značí jak nebezpečí, tak příležitost.

Obdobně o krizi hovoří i Vágnerová (2004, str. 53) jakožto o podnětu k nevyhnutelné změně. Psychický stav je však stále doprovázen intenzivním prožíváním a obecně negativními prožitky. Nicméně i v krizi lze najít pozitivní východiska, a to právě díky podnětům ke změně. Nastalá krizová situace značí, že dosavadní životní nastavení a způsoby interakce nebyly dostačující. V důsledku těchto nutných změn hledá jedinec nová řešení, přičemž cílem je přehodnocení dosavadních jednání a nalezení těch efektivnějších a pozitivnějších do budoucna. Úspěšné zvládnutí krize však není pravidlem a v určitých případech se mohou nakumulovat. Jedná se například o řešení krize „únikem“ pomocí návykových látek, nejčastěji tvrdých drog, alkoholu nebo hazardních her, které vedou k dalším krizovým situacím.

2.1 CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY KRIZE A MOŽNOSTI ŘEŠENÍ

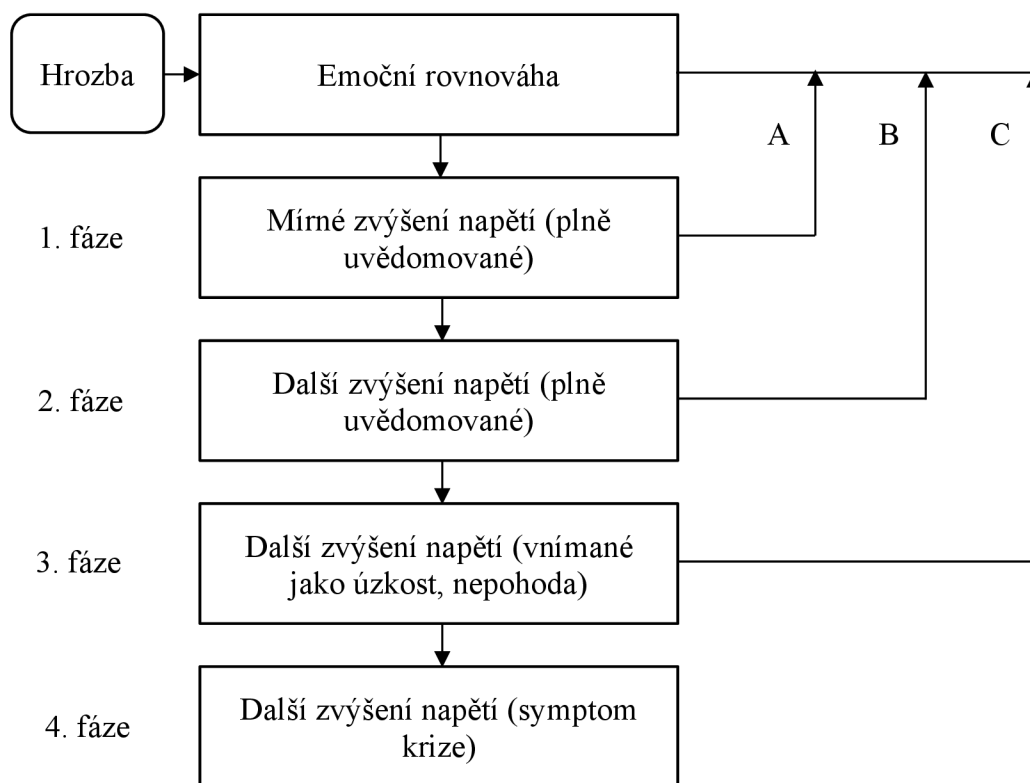
Špatenková (2004, str. 16) ve své publikaci dále předkládá poznatky a shrnutí dalších odborníků. Jedná se o charakteristiku krize, její popis a samotné objasnění definice, jaký je její průběh a možné formy vyústění.

1. Krize představuje situaci (období) v životě jedince, kdy je jeho vnitřní prostředí vyvedeno z rovnováhy. Tento stav může být naprosto ojedinělý, opakovaný nebo kumulativní, kdy se události opakují v menší míře a směřují tak k závažnějšímu stavu.
2. Dochází k narušení emoční rovnováhy, které v začátku může a nemusí být postřehnutelné ani pro jedince samotného nebo jeho okolí. Pokud se však situace nelepší, dochází ke stavům přílišného napětí, úzkosti a jedinec se snaží situaci řešit zpravidla formou pokus/omyl. Při neúspěšném řešení napětí stoupá ke svému maximu a pocit nepohody se stupňuje.
3. V této fázi dochází ke stavu akutní krize, ve které jedinec pociťuje neschopnost organizace svého života, uvažování a projevují se další obtíže jak psychické, tak somatické (zažívací obtíže, chronické bolesti, nespavost, únava). Následně může docházet k období postupných změn, přičemž cílem je opětovné nastavení rovnováhy a stálého tělesného prostředí (homeostázy).
4. V průběhu krize a jejího postupného rozvoje může docházet ke stavům, kdy jedinec situaci cítí jako své selhání, zpochybňuje svůj úsudek, své jednání. Což může mít za výsledek až ohrožení či ztrátu statusu nebo životní role.
5. Veškeré možné varianty z těchto událostí vnímá každý jedinec individuálně, což vychází z obecného pojetí krize. Nicméně lze najít opakující se vzorce například, kdy ztráta vyvolává pocity strádání, prázdnoty. Ohrožení sebou nese pocity znepokojení, nejistoty a strachu apod.
6. Krize není definována jako nemoc či jiný patologický stav. Představuje individuální vyústění předkládané náročné životní situace. Krize může být

vyvolána novým spouštěčem. Nicméně její začátek může též pramenit v minulosti, za předpokladu, že si sebou jedinec nese prožitky z neuzavřené či částečně uzavřené životní situace, která opět může vyvrcholit v akutní krizi. Vhodná forma krizové intervence dokáže pomoci s oběma variantami a pracovat jak na potížích nesoucích se z minulosti, tak i na nových.

7. Doba samotného průběhu krize od prvního podnětu až po vyřešení je též velmi individuální. Závisí především na aktuálním stavu dotčeného jedince a závažnosti situace, respektive na vnímání závažnosti ze strany jedince.
8. V průběhu let dochází k lepšímu zmapování jednotlivých fází při různých typech krizových situací. Respektive každá situace (smrt blízké osoby, život ohrožující událost, děti opouštějící domov a další) má své specifické fáze. Lidé, kteří konkrétní krizí prochází vykazují obdobné znaky v chování či emočním prožívání. Díky těmto zkušenostem je již možné vysledovat konkrétní období, které činí lidem problémy, například jejich stav začne stagnovat. Je proto důležité mít tyto body identifikované a ve vhodnou dobu se jim věnovat. Tím se minimalizují překážky, které by zamezily úspěšnému zvládnutí krizové situace.
9. V průběhu krize se mění přístup a otevřenost k pomoci ze strany zasaženého jedince. Ve chvíli, kdy už dochází k vyčerpání všech sil a možností bývá ochota nechat si pomoci nejvyšší. Je zde též nejvíce prostoru pro nejefektivnější pomoc, která však musí být správně zaměřená. Zároveň je nutné uvažovat, že v tuto chvíli bývá jedinec v nejcitlivějším období. Samotné přiznání potřeby pomoci, společně s prožíváním krizové situace je nesmírně náročné.
10. Vyústění krizové situace se může u jedince projevit rozvojem nových adaptačních mechanismů, jejichž přínosem je lepší zvládnání takových situací v budoucnu. V případě, že nedojde k osvojení vzorců, které by mohly mít v budoucnosti pozitivní vliv, rozvinou se naopak nepřiměřené vzorce chování, které se při další krizové situaci mohou projevovat nepřiměřenou schopností na krizi reagovat či způsobit horší průběh.

Graf 2: Model krize dle Geralda Caplana



- A – Automatické, neuvědomované pokusy jedince o dosažení rovnováhy
- B – Vědomé pokusy o obnovení rovnováhy metodou pokusu a omylu
- C – Snaha o inovativní způsoby dosažení emocionální rovnováhy

Zdroj: Mlčák (2005, str. 13, upraveno)

V této části byly popsány obecné znaky prožívání krizových situací, které jak již bylo zmíněno mají velmi individuální charakter. Co se týče pomoci jako takové, můžeme ji dle Špatenkové (2011, str. 14) rozdělit na neformální a formální. Neformální neboli také přirozenou cestou je chápána pomoc poskytována ze strany rodiny, přátel, kolegů v práci nebo i náhodných kolemjdoucích.

Formální pomoc zpravidla přichází až ve chvíli, kdy neformální není dostatečná, případně vůbec dostupná. V tomto případě se hovoří o krizové intervenci, jakožto o prakticky zaměřené aktivitě s kontaktem mezi krizovým pracovníkem a klientem, přičemž doba od identifikace potřeby až po kontakt by měla být co nejkratší.

Špatenková charakter krizové intervence výstižně popisuje slovy: „*Není to vhodná doba k rafinovaným a sáhodlouhým psychologickým interpretacím, je to čas jednat*“ (Špatenková, 2011, str. 14). Níže jsou uvedeny typické znaky krizové intervence, které autorka dále uvádí:

- Poskytnutí (pocitu) bezpečí,
- podpora po emocionální stránce,
- nalezení vhodného způsobu komunikace a pojmenování problémů,
- podpora a naděje – dodání představy, že ukončení krize je možné,
- realistické popsání problému – ze strany klienta může docházet k odmítání či zkreslování situace,
- vyhodnocení dosavadních pokusů a způsobů řešení krize – eliminace těch neúčinných a zaměření se na techniky s potenciálem,
- vytvoření plánu na další období.

3 TRAUMA

Pojem trauma má v psychické rovině významně negativní charakter, jelikož ho lze definovat jako reakci na náhle vzniklou situaci vedoucí k určitému poškození nebo ztrátě. Trauma tedy představuje závažné stresující události. Jak uvádí Vágnerová, „*traumatizovaný člověk ztrácí pocit jistoty a bezpečí, prožívá úzkost, která je vyjádřením jeho obav do budoucnosti, i smutek, jež lze chápat jako truchlení nad ztrátou něčeho důležitého*“ (Vágnerová, 2004, s. 52).

3.1 TRAUMATICKÁ UDÁLOST

Z hlediska propojení stresu a traumatické události platí, že traumatická událost je zdrojem stresu a má své specifické charakteristiky. Podle Baštecké (2005, str. 14) se traumatická událost vyznačuje mimo jiné silou svého působení na jedince, a nejen konkrétním typem události. Například autonehoda může být obecně závažnější, kdy může dojít ke zranění či smrti účastníků anebo také lehčího charakteru, kdy si lze představit poškrábané kusy plechu/plastu. Zároveň však nelze takto jednoduše kategorizovat události na traumatické a netraumatické, jelikož vždy záleží na individuálním vnímání každého jedince a prožitky (nejen fyzické zranění), které si z události nese. Dalším

typickým znakem je nepředvídatelnost a nemožnost ovlivnění situace, který činí událost o to horší z psychického hlediska. Co však pro traumatickou událost z pohledu podmínky na její klasifikace platí, že jedinec jí musí být buď přímým účastníkem (ten, kdo je bezprostředně ohrožen) nebo jako svědek dané události. Autorka však dále doplňuje, že ani tuto podmínku nelze v praxi pevně stanovit. Jako příklad lze uvést traumatickou reakci člověka, který u události nebyl, ale rozhodně na něj má negativní dopad a trauma může způsobit. Jedná se například o pozůstalého po někom, kdo spáchal sebevraždu, zemřel v nemocnici, po útoku na blízkou osobu apod.

Mareš (2012, str. 45) předkládá charakteristiky, podle kterých lze událost označit za traumatickou. Jedná se zejména o:

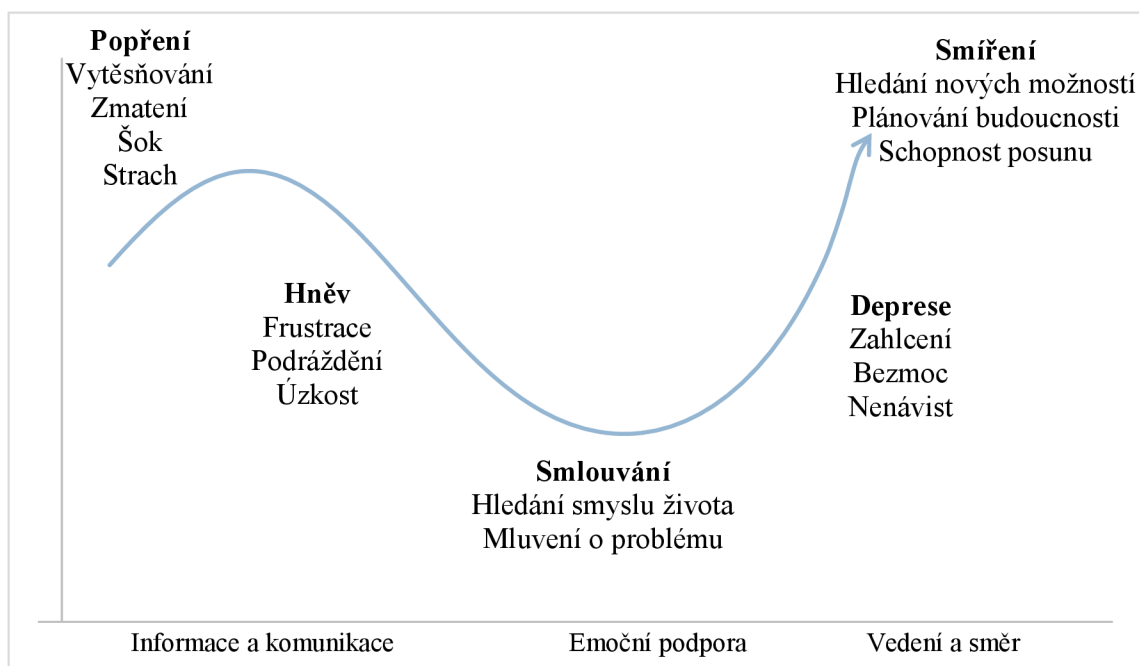
- Šokující charakter události – není možné ji předvídat nebo se na ni připravit,
- zpravidla nelze nebo není v silách jedince ji ovlivnit, případně koordinovat její směr,
- člověk postižený danou událostí za ni zpravidla nenesou vinu a nemůže za to, co se stalo,
- dopady jsou fyzického, psychického charakteru nebo jejich kombinací, přičemž lze hovořit buď o samotné hrozně nebo již samotnému projevu,
- podmínky, které panují v dané souvislosti nejsou pro jedince ničím obvyklým, ale naopak platí, že jsou výjimečného charakteru,
- následky bývají dlouhodobé nebo přináší nezvratné změny a problémy,
- událost ovlivňuje další etapy v životě jedince, u kterého se mohou projevovat změny v důsledku jeho posledních prožitků.

Atkinson (2003, str. 488) traumatickou událost popisuje jako událost v životě jedince, která je vnímána jako mimořádně nebezpečná, a která se vymyká dosavadním nebo obvyklým zkušenostem. Takovéto události mohou být dvojího původu – způsobené člověkem, jako jsou například teroristické útoky, autohavárie, války nebo fyzické útoky (napadení, znásilnění, vražda...) anebo přírodní katastrofy mezi které lze zařadit například povodně, zemětřesení, požáry apod. Pouhým prožitím traumatické události to však pro oběti nekončí a následně prochází několika různými stádii a stavy, které je ovlivňují v životě. U obětí se může změnit psychické vnímání, nebudou schopni o

události mluvit anebo si ji naopak budou neustále promítat a vyprávět, jak k ní došlo. Mohou se střídát stavy sebeobviňování, pasivity, agrese. Dalším omezením obvykle bývá neschopnost střetu s předměty, které traumatickou událost připomínají, případně se objevují silně nepříjemné pocity. Běžně se tak může stát, že oběť autohavárie se bude cítit velmi nervózně, když půjde kolem auta, nebude si do něj chtít znova sednout, nedostane se tak do práce a celkově ji do té doby obvyklá činnost bude činit velké problémy. U lidí, kteří si prošli fyzickým napadením se poté objevují problémy jednat s vlastní sebedůvěrou, ale i s důvěrou dalším lidem. Jsou také až dvakrát náchylnější ke stavům úzkosti a depresím nežli lidé, kteří danou událost nezažili.

Jak ve svém elektronickém článku uvádí Gregory (online, cit. 2022-01-03), fáze vypořádání se s traumatickou událostí popsala v roce 1969 švýcarská lékařka a psychiatrička Elisabeth Kübler-Ross, která popsala pět obvyklých stádií, kterými si oběti prochází. V anglickém jazyce nazýváno jako model DABDA (Denial – popření, Anger – hněv, Bargaining – smlouvání, Depression – deprese, Acceptance – smíření). Její model byl po představení kritizován vzhledem k utváření dojmu, že si každý projde všemi stádii ve stejném pořadí, což samozřejmě nelze aplikovat. Nicméně bylo samotnou autorkou doplněno a vysvětleno, že průběh vypořádání není lineární a u všech lidí stejný. Někdo si nemusí projít v podstatě žádným krokem, někdo prožije dva tři, někdo všech pět a v různé délce. Model Kübler-Rossové je dosud přijímán nejširší (odbornou) populací, jelikož vychází ze zkušeností s prací s traumatizovanými lidmi, u kterých jsou jednotlivá stadia zaznamenávána.

Graf 3: Cyklus vypořádání se s traumatem dle Kübler-Rossově



Zdroj: Gregory (online, cit. 2022-01-04, upraveno)

1. Fáze popření

Fáze popření má pro člověka obranný charakter, jelikož zpočátku pomáhá vyrovnat se s aktuální informací nebo zážitkem, po kterém zůstává člověk v šoku. Pro toto období je typické popírání skutečností, jelikož jako jedna z prvních myšlenek je, že se život razantně změní. U někoho, komu byla diagnostikována smrtelná nemoc si představuje, že výsledky jeho testů musely být zaměněny, pokud se dozví o smrti někoho blízkého, lpí na představě a žije v naději, že oběť byla nesprávně identifikována, případně žije v představě, že se událost vůbec nestala. V této fázi žije tedy člověk spíše ve své „upřednostňované“ realitě. Ačkoli se jedná o bolestivé období, pomůže vyrovnat se s náročnými pocity, které by jinak dopadly v plné síle. Jakmile fáze popření přestává mít vliv, dochází k začátku „hojení“, kdy se postupně na povrch dostávají ty pocity, které byly dosud potlačované.

2. Fáze hněvu

Jakmile se člověk objeví ve „skutečné“ realitě, začíná se projevovat přirozená reakce hněvu. Pro tu jsou typické myšlenky „proč já?“ nebo „život není fér“. Hněv může být také zaměřen vůči jiným lidem nebo vlastním přátelům a rodině. U věřících může docházet ke zpochybňování jejich víry. Fáze hněvu je však velmi důležitá a z praxe vychází, že čím dříve k ní dojde, tím rychleji se rozplyne a je možné se posouvat opět o krok dále.

3. Fáze smlouvání

Fáze smlouvání většinou přichází ve chvíli, kdy se člověk cítí již zoufalý. Falešně se snaží přimět, aby věřil, že se může vyhnout tíživým myšlenkám prostřednictvím určitého jednání. U věřících se opět mohou objevovat prosby k Bohu, s tím, že pokud pomůže, něco ve svém životě změní. Velmi časté jsou pocity viny a neustálé přemýšlení nad hypotetickým průběhem událostí. Lidé si pokládají otázky typu „co by se stalo kdyby?“. V této fázi je člověk však již uvědomělý dané situace, a i když se snaží de facto smlouvat s osudem, dojde k závěru, že to již možné není.

4. Fáze deprese

Deprese přichází právě ve chvíli, kdy už je jasné, že se událost stala a není možné ji změnit. Pro většinu lidí představuje tato fáze jakousi prázdnotu, jelikož událost skončila, i když pocity stále přetrvávají. Lidé žijí zdánlivě „v mlze“, cítí se nebo mohou působit otupěle, nemají chuť do života. Obecně se svět zdá příliš zdrcující a převažují negativní myšlenky, proto mu většina lidí nechce čelit. V této fázi se také nejčastěji objevují sebevražedné myšlenky, a proto je třeba se lidem věnovat a nenechávat je na pospas tíživým myšlenkám.

5. Fáze smíření

V konečné fázi smíření dochází k vyrovnávání se a k přijetí „nové“ reality. Jedná se o období změn a úprav v životě, o střídání dobrých a špatných dnů, přičemž ty dobré by již měly převažovat nad špatnými. V této fázi se dá již

jednodušeji zapojovat do aktivit jako doposud, nicméně je nutné také vnímat a přijmout fakt, že prožívání může být pozměněno.

Negativní důsledky po prožití traumatické události popisuje také Bostock (2009, str. 281), která se své studii zmiňuje deprese, posttraumatickou stresovou poruchu (Posttraumatic Stress Disorder – PTSD) a další psychické obtíže. Poté je na základě dalších odborných studií předložen koncept stádií, kterými si lidé po prožité traumatické události prochází, čímž potvrzuje myšlenky Kübler-Rossové.

První je nazýváno stádium nejistoty, kdy se lidé po prožité události snaží porozumět aktuálnímu stavu z pohledu jejich zdraví nebo zdraví ostatních, co se vlastně stalo a jaké jsou konsekvence události. Druhé je stádium uvědomění a přerušení jejich dosavadních myšlenek. Zde dochází k plnému pochopení situace a dopadů události. Zároveň je pro toto období typická velká míra stresu. Třetí stádium je ve znamení usilování o navrácení do „původního stavu“, do života jako před traumatickou událostí. Je zde větší pravděpodobnost nechat si pomoci ať už od přátel, rodiny nebo odborníků, jelikož je člověk již smířen s faktem, že situaci nezmění. Čtvrtým stádiem lze nazvat období, kdy dochází k obnově psychické a fyzické pohody, kdy lidé docílí opětovné rovnováhy, jako výsledku smíření.

Opět lze na základě úvah odborníků dojít k závěru, že vypořádání se s traumatickou událostí je silně individuální záležitostí. Pro někoho může ve výsledku znamenat pokrok vpřed a jakési posílení díky prožitým zkušenostem. Nicméně velmi častým jevem je naopak zhoršení psychické, fyzické pohody a celkově se projevují spíše negativní důsledky traumatu.

3.2 NEGATIVNÍ DŮSLEDKY TRAUMATU

V předcházející kapitole byly popsány dva modely vypořádání se s traumatickými událostmi. Oba pracují s prožíváním jedince od počátečního uvědomění si situace až po její vyústění. Samozřejmě v mnoha případech lze dojít (v rámci možností) ke zdánlivě pozitivnímu konci, smíření a k návratu k původnímu stylu života a zvyklostem. Ne zřídka kdy ale traumatická událost zanechá i negativní důsledky, jejichž projevy ovlivní další etapy života jedince.

Doležalová a kol. (2017, str. 21) jako nejčastější dopady uvádí:

- Riziko rozvoje psychických problémů (např. posttraumatická stresová porucha, deprese),
- problémy ve vztazích a s citovými vazbami,
- oslabení imunity, vyšší nemocnost,
- riziko užívání nebo zvyšování dávek návykových látek,
- psychosomatické obtíže.

3.2.1 POSTTRAUMATICKÁ STRESOVÁ PORUCHA

Posttraumatická stresová porucha se řadí mezi reakce na těžký stres. V Mezinárodní klasifikaci nemocí (MKN-10) se značí F43.1 a je definována jako „*opožděná nebo protahovaná odpověď na stresovou událost nebo situaci (krátkého nebo dlouhého trvání) mimořádné ohrožující nebo katastrofické povahy, která je schopná způsobit rozrušení téměř u každého*“ (MKN-10, s. 220).

Bouček (2006, str. 132) uvádí, že k rozvoji poruchy dochází nejčastěji do šesti měsíců od prožité události. Velmi často také dochází k navrácení traumatu prostřednictvím živých vzpomínek (flashbacků) nebo nočních můr, které postiženého jedince v danou chvíli ochromují, jelikož připomínají stav při události. Jakožto nad pozitivní úvahou lze uvažovat, že se většina lidí trpící posttraumatickou stresovou poruchou uzdraví. U necelých 10 % se stav však může zhoršit a v důsledku nepřiměřeného životního stylu dojít až k přeměně osobnosti.

Léčba je v tomto případě více než na místě a měla by být poskytována prostřednictvím intenzivní psychoterapie čili setkávání se s odborníkem v intervalu minimálně 1x za 14 dní, v ideálním případě 1x týdně. Cílem těchto sezení je pojmenování traumatu, jeho přehodnocení (dojít k tomu, že touto událostí život nekončí) a docílení pozitivnějšího vnímání sebe i okolí.

3.3 POSTTRAUMATICKÝ RŮST

Vysoce stresující události nebo těžké životní události mohou vést k mnoha nepříznivým důsledkům ať už v psychické nebo fyzické rovině. Prožité trauma má negativní dopad na jedince a působí čistě individuálně. Projevovat se mohou zejména psychické obtíže, deprese nebo se rozvine posttraumatická stresová porucha, jak bylo popsáno výše.

Literatura nicméně naznačuje, že i v důsledku traumatických událostí, lze u některých jedinců po čase vysledovat pozitivní změny v životě. Tato změna je nazývána jako posttraumatický růst. Jedná se o pojem vycházející od autorů pojmu „posttraumatický růst“ Richarda Tedeschi a Lawrence Calhouna. Mareš (2012, str. 20) ke vztahu času a posttraumatického růstu dodává, že je do celého období třeba zahrnout celý proces od prožitého trauma až po jeho vyústění. Vzhledem k různým typům událostí a množství zasažených osob lze pomyslný výsledek a vyhodnocení celé situace může hledat například po několika měsících, ale není vyloučena ani doba několik let či desetiletí.

Armeli, Gunthert a Cohen (2001, str. 368) ve své studii rozdělují dopady traumatických událostí jako přímé a nepřímé. Jakožto přímé dopady lze vnímat takové, které přímo ovlivní daného jedince, zapříčiní jeho zranitelnost a způsobí další nepříjemné dopady. K nepřímým dopadům dochází prostřednictvím reakce oběti na událost a může paradoxně vést k pozitivním výsledkům, potažmo k (opětovnému) začlenění pozitivních vjemů do života.

Ramos a Leal (2013, str. 2) definují posttraumatický růst na základě nejobecněji uznávaných názorů jako souhrn komplexních, pozitivních změn, k nimž dochází v důsledku psychologického a kognitivního úsilí vynaloženého na zvládnutí náročných situací. Z pohledu jedince se jedná o „boj“ s novou realitou po traumatu, jehož síla je

klíčová pro určení rozsahu posttraumatického růstu. Následně autorky uvádí pět charakteristických jevů, které jsou ve spojitosti pozitivních změn vysledovány.

1. **Vyšší uznání života a změny v žebříčku životních hodnot** – v důsledku konfrontace s traumatem dochází k pocitu individuální zranitelnosti. U lidí na základě této zkušenosti dochází k pochopení, že některé události nelze předvídat nebo je ovlivnit. Časem dochází k hlubšímu vnímání a uznání dalších životních událostí, které mohly být dříve vnímány jako nevýznamné či nedůležité, což vede ke změnám v žebříčku hodnot a lidé si začínají více vážit „běžného“ života.
2. **Důvěrnější vztahy s ostatními lidmi** – po prožitém traumatu velmi často dochází k vypořádání se se situací pomocí podpory od své rodiny a přátel. V důsledku negativních zkušeností pak může jedinec vnímat vyšší emocionální spojení s ostatními lidmi, stejně jako pocit bezpečí a intimity v mezilidských vztazích. Výsledkem je v pozitivním případě zlepšení přijímání pomoci od ostatních a lepší sociální vazby včetně investování do nových. Zároveň může také docházet k přehodnocení dosavadních vztahů. Jejich smysluplnost může ještě stoupnout na významu, ale mohou být též oslabeny nebo ukončeny.
3. **Větší pocit osobní síly** – vnímání větší individuální síly vychází ze zkušenosti zvládnuté situace a s myšlenkou vypořádat se i s dalšími výzvami v budoucnu. U lidí dochází k uvědomení, že se „posunuli“ ve smyslu zlepšení dovedností a svých vnitřních sil ve srovnání se svým „já“ před traumatem. Zároveň je třeba uvažovat, že všechny tyto myšlenky jsou stále doprovázeny faktem, proč ke změnám vlastně došlo.
4. **Duchovní rozvoj** – v rámci individuálního vnímání dochází u některých lidí k otevření náboženských nebo duchovních otázek. Víra může po prožité události sílit, ale být i oslabena či zpochybněna. U lidí, kteří nebyli vůbec nábožensky založeni lze zaznamenat určitý růst v duchovní oblasti, nicméně není podmínkou. Zkušenosti s duchovním růstem jsou mezi lidmi, kteří prožili trauma velmi proměnlivé a závisí na předchozím přístupu a oddanosti k jejich víře či duchovnímu rozvoji.

5. **Nové možnosti v životě** – během procesu vypořádání se s nepřízní osudu lidé objevují nové možnosti svého života, které jim v čase pomáhali. Může tak dojít k objevení nových životních možností a cest, ke kterým by bez prožité události nedošlo.

Joseph (2017, str. 91) předkládá kazuistiku mladé ženy, která byla fyzicky napadena a ohrožována útočником nožem při cestě domů. Útok začal na ulici a pokračoval až do prostor bytového domu, kde se zachránila spuštěním požárního alarmu v chodbě. V důsledku události trpěla depresemi, úzkostí, její vztah s partnerem se rozpadl. Po dvou letech práce na sobě a vhodné formě terapie a poradenství se do té doby mladá žena, pracující jako recepční, rozhodla vrátit ke studiu psychologie. Zapsala se do výcviku a účastní se skupin s ženami, které prožily obdobnou událost, jelikož věří, že jim díky svým zkušenostem může pomoci a předat vnitřní sílu, kterou potřebují ke zvládnutí své situace. Následně sama dodává, jak ji překvapuje, do jaké míry se její změnil a uvádí:

„Kdyby mi někdo den po útoku řekl, že budu schopná dělat, co dnes dělám, nebo že budu útok vnímat jako zlomový okamžik ve svém životě, měla bych chuť ho uškrtnit, ale pravda je, že to zlomový okamžik byl. Jsem ráda, že jsem dnes tím, kým jsem, a že dělám věci, i kterých jsem netušila, že jich jsem schopná. Kdybych měla vymazat minulost, nebyla bych tím, kým jsem dnes“ (Joseph, 2017, s. 91).

K prožitému traumatu jakéhokoli jedince je nutné přistupovat s největší opatrností a citlivostí. Jak bylo uvedeno, každý se s událostmi vypořádává jinak, potřebuje různý čas na zotavení a může, ale i nemusí využívat různých forem pomoci. Posttraumatický růst nelze chápat čistě jako pozitivní záležitost, jelikož by to vzhledem k souvislostem působilo dosti necitlivě. Je třeba mít na mysli, že u lidí, kteří si procesem projdou stále zůstávají vzpomínky a myšlenky na událost, které se mohou projevovat a pravděpodobně nikdy nezmizí.

Prožitky následně každého jedince ovlivňují jak v jeho osobním, ale i profesním životě, jelikož jsou tyto dvě složky v životě propojeny. V důsledku výše zmíněných jevů projevujících se v procesu vypořádání se s traumatem může u lidí docházet například:

- ke změnám pracovního místa nebo profesního přehodnocení,

- k přehodnocení vztahů a jejich významu s kolegy, nadřízeným,
- k rozvoji schopností, dovedností a objevení nových možností v profesním (osobním) životě.

3.3.1 DALŠÍ MOŽNOSTI ROZVOJE

Výše bylo pojednáno zejména o posttraumatickém růstu a jeho významu v životě jedince. Je třeba však uvažovat, že ne u každého k takovému procesu dochází a zároveň i růst v čase se může měnit. Mareš (2012, str. 49) předkládá další rozdílné možnosti změn, ke kterým může po prožití události docházet, přičemž jejich nejzásadnější rozdíl je v jejich síle a dosažení trvalých pozitivních změn.

Tabulka 1: Rozdíly v možnostech rozvoje

Označení	Popis	Mechanismus	Četnost výskytu	Trvání
Posttraumatický růst	Radikální a skutečná transformace v oblastech mezilidských vztahů, porozumění, spiritualitě.	Objevuje se po traumatických událostech jako výsledek přebudování dosavadního vnímání života.	Málo běžný jev, který způsobí opravdový, hluboký a existenciální růst.	Předpokládá se, že jde o trvalou změnu, dochází k transformaci osobnosti.
Stresem navozený rozvoj	Skutečná pozitivní změna v jedné nebo několika oblastech života.	Objevuje se při snaze dobrat se původu stresu a při přehodnocování celkového přesvědčení či cílů.	Velmi běžný jev, který zachycuje většina výzkumů zabývajících se pozitivními sepsými změnami v životech lidí.	Relativně stálá změna. Může však dojít k regresi a jedinec se vrací k původním zvykům.
Subjektivně vnímaný rozvoj (nikoli skutečný)	Jedinec udává, že došlo k rozvoji, ale jeho sdělení neodpovídá objektivní realitě nebo znakům skutečného rozvoje.	Jde o výsledek jedincova nepřesného nebo chtěného vnímání reality pomáhající se s jejím vypořádáním.	Velmi běžný jev.	Zpravidla přechodný jev. Často se objevuje v prvním stádiu při prožití události, kdy se jedinec teprve snaží vyrovnat a pochopit situaci.

Zdroj: Mareš (2012, str. 49, upraveno)

Na předloženém přehledu jsou různé terminologické pojmy, které odrážejí způsoby vypořádání se s traumatickými životními událostmi, a kdy jejich kvalitativní podoby jsou rozdílné.

Jako nejmírnější forma je uveden subjektivně vnímaný rozvoj, který jedinec sice udává, ale pravděpodobně k němu vzhledem ke skutečnostem nedošlo. Rozsah a intenzita těchto změn je nízká, avšak k němu dochází již krátce po události a působí jako první forma vypořádání se.

Uprostřed je mezi pojmy stresem navozený rozvoj, který může zasáhnout jednu nebo i více oblastí v osobnosti jedince. Změny však nemusí být hluboké nebo trvale udržitelné.

Nejvyšší rozsah a intenzita změn je typická pro posttraumatický růst. Dochází k němu až nejdéle v čase vzhledem ke dvěma předcházejícím formám, avšak pro jedince představuje trvalý a skutečný rozvoj a mnoha oblastech jeho života.

4 ODBORNÉ PORADENSTVÍ PRO DOSPĚLÉ

V dnešní době ztrácí rodina jako instituce hodně ze svého vlivu a vnitřní síly. Lidé jsou méně závislí na svých rodinách a rodinných hodnotách. Také mohou být ochuzeni o péči a ochranu, kterou dříve rodina poskytovala svým členům. Oslabil se také vliv učitelů a duchovních jako nositelů výchovných a morálních hodnot společnosti. Díky rozmachu nových technologií, globalizaci a kulturně-společenským změnám se intenzita lidských problémů významně zvýšila. A právě v těchto úskalích hledá člověk pomoc při řešení svých životních problémů.

Dospělí dnes hledají psychickou podporu i mimo rámec své rodiny nebo přátel. V souvislosti s touto skupinou patří mezi nejčastěji řešené otázky týkající se osobního růstu, partnerskými či vztahovými problémy a období rozchodu, ztráty blízké osoby, nemoci apod. Nicméně i pro tuto skupinu platí, že ne vždy o svých problémech a životních otázkách mohou nebo chtějí hovořit s těmi nejbližšími osobami nebo těmi přímo dotčenými. Pokud si člověk v tento moment uvědomí potřebu vyhledat odborné pomoci, může tak své otázky řešit s odborně způsobilou osobou, která mu může pomoci v hledání a nalezení správného směru.

Langer ve své rigorózní práci poradenství pro dospělé definuje jako „*profesionální službu poskytovanou poradcem klientovi nebo skupině klientů, jejímž cílem je provést klienta na jeho cestě za vzděláním v dospělém věku. V rámci poradenství je využíváno informování, interpretování, hodnocení, vzdělávání, navazování vztahů, poskytování zpětné vazby a řady dalších procesů*“ (Langer, 2017, str. 11).

Špatenková popisuje odborné poradenství jako „*institucionální formu pomoci druhým lidem, jedinec získává pověření k výkonu poradce formálním postupem (získáním odpovídajícího vzdělání, příp. výcviku)*“ (Špatenková (2008, str. 16).

4.1 FUNKCE PORADENSTVÍ

Primární funkcí poradenství je pomáhat lidem v důležitých oblastech života, ve kterých cítí potřebu nutné změny, kdy cílem je především podpora a pomoc ovlivněna charakterem klientovy situace, povahy problémů, obtíží apod. Jak uvádí Baštecká,

poradenství je „proces při kterém profesionál poskytuje druhému člověku (páru, rodině, skupině) ve vztahu partnerské spolupráce při řešení problému informace, rady, vedení a podporu přiměřené k (nepříznivé) životní situaci člověka a jeho životním cílů, a potřebám tak, aby se zlepšila schopnost jedince (páru, rodiny, skupiny se ve své životní situaci orientovat a na základě využití vlastních sil a zdrojů okolí ji co nejlépe řešit, nebo přijmout, včetně přijetí odpovědnosti za důsledky rozhodnutí“ (Baštecká, 2009, str. 236-237).

Mimo charakteristický proces má vedenství jako každá životní situace začátek i konec, potažmo průběh a fáze, pro které jsou specifické různé události. Špatenková (2013, str. 52) uvádí tři klíčové fáze. První je fáze úvodní, která si klade za cíl navázat vztah mezi klientem a poradcem. Důležité je vzájemné poznání se, definování problému a očekávání. Střední fáze je stěžejní, a to z toho důvodu, že zahrnuje nejvíce práce na obou stranách. Dochází k pravidelnému setkávání, vyhodnocování aktuálního stavu a plánování dalších kroků. Třetí fáze je závěrečná a její součástí je zejména rozhodnutí, kdy a jak poradenský proces ukončit. Autorka dále vyzdvihuje důležitost přítomnosti všech fází. Poradenský proces by neměl být ochuzen, ale ani zbytečně protahován, aby nedocházelo k potenciálnímu vzniku sekundárních problémů.

Drapela (1995, str. 7) vedenství připisuje dvě nejzásadnější funkce a to:

1. **Preventivní** – kdy se problémům předchází díky tvorbě vhodných podmínek pro osobní růst.
2. **Nápravnou** – kdy jsou již problémy vnímány a při poradenském procesu dochází k eliminaci zábran osobního rozvoje.

Krom toho, že cílem poradenského procesu je pomoc klientům při problémech (v různé délce), tak dalším pozitivním výsledkem je lepší sebepoznání každého jedince, jelikož je v daném procesu pracováno s jeho individualitou.

4.2 OSOBNOST PORADCE

Ačkoli je slovo poradce mužského rodu, Drapela (1995, str. 8) však tuto skutečnost udává na pravou míru, když hovoří o poradci jako o muži či ženě. Respektive se na této

pozici rovnoprávně uplatňují nebo mohou uplatňovat obě pohlaví. Nicméně však platí, že poradce je osoba odborně kvalifikovaná.

Procházka (2014, str. 13) upozorňuje na důležitost správně kvalifikované osoby již v začátku poradenského procesu. Jelikož na úvod a při první fázi kontaktu s klientem nebo první konzultaci je důležité umět korigovat případná nepřiměřená očekávání ze strany klienta. Neméně důležité je pak umět následně navrhnout možnosti spolupráce, poskytnout reálný pohled na možné řešení a vždy brát v úvahu klientovu situaci. V průběhu poradenského procesu je důležité držet se metod a směrů, ve kterých je poradce kvalifikovaný.

Klienti mohou po poradci často žádat jejich názor a odpovědi na otázky typu „mám to udělat?“, čímž mohou vědomě či nevědomě přenášet odpovědnost právě na poradce. Jeho úkolem by mělo být jednak na tuto skutečnost upozornit, a jednak klienta správně nasměrovat, pomoci mu najít svůj vlastní směr a udělat rozhodnutí. Jak již bylo zmíněno důležitým faktorem poradenského procesu je mimo jiné umět přijmout zodpovědnost za svá rozhodnutí.

Mezi obecně přijímané techniky, které se liší v závislosti na osobnosti poradce, udává Drapela zejména verbální a neverbální komunikaci, schopnost aktivního naslouchání, umět shrnout a interpretovat obsah klientových sdělení, vhodně konfrontovat výroky a obsah sdělení v případě, že si odporují nebo jsou v rozporu s chováním. Závěrem také schopnost dávat jasné a srozumitelné informace, vhodně zahajovat i končit rozhovor s klientem. Mezi vhodné osobnostní vlastnosti poté autor řadí empatický postoj, altruismus a schopnost „*mít rád lidi a respektovat je jako jednotlivce bez výhrad, i s jejich zvláštnostmi*“ (Drapela, 1995, str. 9).

4.3 VZDĚLÁNÍ PORADCE

V dnešní době se lze při hledání odborného poradenství setkat s různými názvy profesí. Za nimi stojí lidé s rozdílným vzděláním, praxí a předpoklady pro pomoc klientům v různých typech životních událostí. Průcha a Veteška (2012, str. 29) předkládají pohled na andragogy, jakožto na odborníky zaměřující se na vzdělávání dospělých, přičemž jsou jejich role nazývány například jako poradce, konzultant, kouč

nebo mentor. Další skupinu tvoří vystudovaní psychologové. Závěrem je možné uvést také psychiatry, absolventy lékařské fakulty, se kterými se mohou lidé též v rámci poradenství setkat. Níže je předložen popis zmíněných profesí včetně základních požadavků na ně kladených.

4.3.1 PSYCHOLOG

Psycholog je v rámci České republiky zpravidla absolventem filozofické fakulty a oboru jednooborová psychologie, což obsahuje studium bakalářské a navazující magisterské. Po absolvování studia se psycholog dále specializuje a dle toho volí příslušné odborné výcviky a kurzy. Na základě těchto zkušeností získává další praxi pro práci s klienty ať už ve své soukromé poradně, ve státních institucích, nebo firmách. V souvislosti s psychologem se lze setkat i s pojmem klinický psycholog. Jak popisuje Kačena (online, cit. 2022-01-12) ve svém elektronickém článku, klinický psycholog musí po studiu pracovat na plný úvazek ve zdravotnickém zařízení a složit atestaci. Následně může spolupracovat s pojišťovnami a jako jediný psycholog oficiálně stanovit diagnózu.

4.3.2 KARIÉROVÝ PORADCE

Národní soustava kvalifikací popisuje kariérového poradce jako odborníka, který prostřednictvím různých metod, technik nebo postupů poskytuje poradenské služby. Může se jednat o konzultaci s jednotlivci nebo skupinové konzultace, přičemž věk není omezen. Většinou však záleží na samotné specializaci poradce a představách klienta. Cílem práce je podpora při výběru povolání, doporučení nebo poskytnutí vhodných zdrojů a materiálů k získání potřebných informací, ujasnění kariérových cílů a konzultace o možnostech dalšího vzdělávání, rekvalifikace a podobně. Kariérový poradce může působit v soukromé sféře, například jako zaměstnanec personálně poradenské společnosti nebo konzultační firmy. Ve státní sféře se může jednat například o specialisty na úřadech práce, v pedagogicko-psychologických poradnách nebo o kariérové poradce působící v kariérních centrech na vysokých školách. Pro výkon povolání nejsou se zákona stanoveny podmínky ohledně studia, certifikátů či kurzů, doporučené je však alespoň bakalářské studium humanitního směru. V případě dalšího rozvoje je možné absolvovat zkoušku profesní kvalifikace (Kariérový poradce pro vzdělávací a profesní dráhu) pod záštitou Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, které udává standard zkoušky.

4.3.3 KOUČ

Kačena (online, cit. 2022-01-12) ve svém elektronickém článku uvádí, že koučem může být v rámci České republiky kdokoli, respektive profese jako taková není zákonem ustanovena. Zpravidla se však jedná o někoho, kdo byl přijat do vybraného koučovacího výcviku u akreditované tuzemské nebo světové asociace, úspěšně jej složil a získal příslušnou certifikaci. U kouče se předpokládá, že by měl mít již nějaké praktické zkušenosti na trhu práce. Může se například jednat i o původní pracovníky ze soukromého segmentu, korporátního prostředí, ale samozřejmě se koučovacího výcviku může zúčastnit i psycholog, lektor na vysoké škole, zkrátka ten, koho zajímá poradenství a svým klientům by chtěl pomáhat ve směřování v jejich životech.

4.3.4 PSYCHIATR

Psychiatr z výše uvedeného výčtu vybočuje zejména tím, že se jedná o lékaře, přesněji řečeno absolventa lékařské fakulty, přičemž výše uvedené profese jsou více humanitně zaměřeny. V souvislosti s daným tématem diplomové práce je však určitě vhodné profesi uvést, jelikož i s psychiatrem je možné se v rámci poradenského neboli spíše léčebného procesu setkat. Psychiatr musí absolvovat vzdělání na lékařské fakultě v oboru všeobecného lékařství a následně splnit atestační zkoušku z oboru psychiatrie. Může pracovat jak ve státních zdravotnických zařízeních, na soukromých klinikách, ve své vlastní praxi nebo si pracovní úvazky kombinovat. Na rozdíl od výše uvedených profesí může psychiatr předepisovat léky. Krom již popsaného Hartl a Hartlová také uvádí, že psychiatr *„je lékař, který provádí základní diagnostiku, zajišťuje psychiatrickou pomoc a léčbu, provádí farmakologickou a konzultační činnost“* (Hartl a Hartlová, 2000, s. 470). Řada psychiatrů se věnuje též psychoterapii, pakliže absolvuje příslušný kurz.

V rámci poradenského procesu je tedy možné setkat se s různými odborníky. Nelze nikdy s jistotou určit, kdo je lepší, a kdo horší. Každá životní událost si však může žádat jiné typy přístupu nebo je i klient samotný může preferovat. Výborný a zkušený kouč může pomoci více než psycholog, se kterým si klient osobnostně nesejde. Psychiatr může klienta zamedikovat bez jakékoli další konzultace a též to nemusí mít dlouhodobě pozitivní dopad pro klienta. Pracovní výzvy řešit s někým, kdo má minimální znalosti oboru také nemusí být nejpřínosnější a tak dále. Zde je třeba se opět vrátit k osobnosti

poradce samotného, na jeho profesionalitu, praxi a snahu pomoci. I za předpokladu, že by to znamenalo klienta doporučit k jinému odborníkovi, pokud si myslí, že by byl vhodnější. I na takové konzultace a rady pro klienty by měl být odborník připraven.

4.4 VYBRANÉ PORADENSKÉ SMĚRY

V předcházející kapitole byla popsána osobnost poradce z pohledu přístupu práce s klienty. Je uvažováno, že poradce má vzhledem ke svému vzdělání teoretické znalosti o osobnosti a jak uvádí Drapela: „*Každý poradenský přístup musí být podepřen vhodnou teorií osobnosti*“ (Drapela (1998, str. 16). Díky praxi a výcvikovým kurzům se poté může zaměřit na jednotlivé teorie poradenství, které bude uplatňovat během práce s klienty. Následující podkapitoly popisují vybrané teorie osobnosti, v jakých případech se uplatňují v poradenství a jak samotný proces probíhá.

4.4.1 PSYCHOANALYTICKÁ TEORIE

Psychoanalytická teorie, potažmo poradenský směr vychází z myšlenek Sigmunda Freuda. Jak popisuje Arnold (2007, str. 7), Freud se ve své práci zaměřoval na nevědomé konflikty. V případě, že má člověk nižší schopnost sebekontroly nebo je s ním efektivně pracováno projeví se zjevně náhodné přeréknutí se, dále uváděno jako „*freudovské přeréknutí se, kdy osoba vysloví to, co skutečně cítí*“ (Arnold, 2007, str. 7). Následně vzniklá Freudova myšlenka volných asociací je pak uplatňována v poradenském procesu. Jak uvádí Joffe a Elsey (2014, str. 177), při psychoanalytické terapii klient volně pojmenovává a říká myšlenky, které se objevily s jejich příznaky či problémy. Tato metoda se dále vyvinula v techniku, která usnadňovala proud vědomí a klienti v průběhu terapie všechny své myšlenky registrovali a dále probírali s poradcem.

Podle České společnosti pro psychoanalytickou psychoterapii (online, cit. 2021-04-23) je tato metoda vhodná a nejhojněji využívána pro pomoc lidem, kteří trpí např. depresemi, emočním vyčerpáním, které mohou být hluboce zakořeněné a člověka tak nevědomě ovlivňovat. Stejně jako při jakékoli práci s klientem je důležitá předběžná anamnéza, konzultace s poradcem o vhodnosti dané metody a úsilí na obou stranách.

4.4.2 HUMANISTICKÁ TEORIE

Humanistický směr byl rozpoznán a definován v 60. letech 20. století a psychology samými je nazýván „*třetí silou*“ v psychologii. Mimo další autory uvádí i Plháková (2005, str. 72) humanistický směr za jakousi protiváhu ke směrům psychoanalýzy a behaviorismu. Pro tento směr je typická koncepce seberealizace, kterou již dříve

definoval Abraham Maslow. Mezi další významné osobnosti humanistického směru se řadí Carl Rogers.

Rogersova nedirektivní psychoterapie staví na nepodmíněném pozitivním přijetí, kdy úkolem poradce je pouze utvořit vhodné podmínky. Ty následně v dané situaci klientovi umožní změnu, respektive pomohou vytvořit kladnější sebepojetí. Jak dále uvádí například Šiffelová, sám Rogers postupem času začal užívat označení „terapie zaměřená na klienta“, která zahrnuje tři primární proměnné ze strany poradce. Jedná se o vcítění, vřelost a autenticitu. Z pohledu klienta lze tedy hovořit o tom, že „*klient přijme svoji roli, což souvisí s přijetím zodpovědnosti člověka za sebe sama a svůj život. Terapeutovi náleží role společníka, průvodce*“ (Šiffelová, 2010, s. 27).

Podle Psychology Today může být humanistická terapie využívána k léčbě depresí, panických poruch, schizofrenie a problematických vztahů v rodině. Zároveň je vhodná pro lidi, kteří mají problém s nalezením své „celistvosti“ nebo potenciálu nebo významu bytí. V průběhu terapie tak může dojít k nalezení již výše zmíněného vlastního, pozitivního sebepojetí a výsledek je umocněn schopností samotného klienta tohoto dosáhnout.

4.4.3 KOGNITIVNĚ BEHAVIORÁLNÍ TEORIE

Kognitivně behaviorální teorie, dále již jako KBT je směr, který vzniká propojením poznatků z terapie čistě behaviorální a kognitivní. Jak uvádí Vybíral „*KBT využívá přesnou metodologii behaviorální analýzy a poznatků teorie učení, které však obohacuje o analýzu a modifikaci kognitivních a emocionálních elementů*“ (Vybíral, 2010, s. 200). Autor dále předkládá skutečnost, že KBT byla v řešení určitých otázek a problémů účinná stejně nebo dokonce více než farmakoterapie. Následně však doplňuje, že tyto výsledky byly sledovány u sociálních fobií, hraničních poruch osobnosti či depresí. Z výsledků můžeme tedy usuzovat, že KBT je vhodná pro řešení výše zmíněných obtíží s absencí farmak. Na druhé straně je KBT vhodná jako terapie pro klienty se zvláště úzkostnými stavy nebo depresivními poruchami.

Při práci s klientem vychází poradce ze strukturované analýzy dané povahou behaviorismu. Současně je prováděna kognitivní a funkční analýza klientových obtíží.

Behaviorální analýza problém schematicky sleduje ve formátu A-B-C. Kognitivní analýza sleduje jednotlivé kognitivní procesy (myšlenky či představy) a funkční analýza má za cíl porozumět funkci a významu klientova problému. Podle Vybírala (2010, str. 205) tyto analýzy dokáží efektivně zmapovat například spouštěče problémů nebo naopak faktory, při kterých obtíže mizely a celkovým výsledkem je koncepce celého případu. Poté je možno s danými skutečnostmi pracovat, vnímat absenci některých dovedností, které vedou k problémům nebo naopak vnímat přednosti, které klientovi v životě pomáhají.

Jak již bylo uvedeno, každý odborný poradce vychází ve své praxi z různých metod, směrů a technik. Podstatou práce s klienty by však měl být vztah založený na důvěře a postupnému poznávání se, ať už se jedná o řešení různých potíží. Každý z poradenských směrů vychází teorií osobnosti, které byly definovány odborníky a dále upravovány pro co nejlepší práci ve vztahu klient-poradce s dosažením individuálních cílů.

Právě individualita je v každém poradenském procesu velmi důležitou proměnnou, kterou je nutné chápat a respektovat. Individuální a můžeme říct i osobitý přístup by měl mít každý odborný poradce. Zároveň však musí zůstat nezaujatý a umět klientovi poradit i pokud by se mělo jednat o konzultaci ohledně volby jiného poradce.

V praxi mohou být využívány různé směry, metody a techniky s ohledem na osobnost klienta i poradce. Z čehož vychází, že ve fázi rozhodování, jaký směr v poradenském procesu zvolit, by měl umět vyhodnotit a navrhnout právě poradce. V tomto případě uvažujeme již o situaci, kdy se sám klient udělal první krok a konzultaci či pomoc požádal. Odborné poradenství je nutné chápat jako proces pro klienta i poradce, jehož prostřednictvím lze získávat odpovědi a podporu v otázkách osobního růstu, vztahů, ale i po prožitých náročných životních událostech.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 POSTUP VÝZKUMU

Prvním krokem pro zahájení výzkumu byla rešerše literatury k vybranému tématu, která obsahovala české i zahraniční zdroje. Probírané téma je popisováno celosvětově, a proto bylo nezbytné a zároveň výhodné získat pohled od širšího počtu autorů. Následovalo vybrání výzkumné metody, pro kterou bylo vybráno kvantitativní dotazníkové šetření s kvalitativními prvky – otevřené otázky s možností přiblížení individuálních pohledů respondentů. Na základě předpokládaného obsahu teoretické části byly taktéž vymezeny cíle diplomové práce a stanoveny výzkumné otázky. Distribuce dotazníků mezi respondenty probíhala v čase tak, aby byla zajištěna co největší aktuálnost dat, před jejich samotným vyhodnocením.

5.1 VYMEZENÍ CÍLŮ

Jedním z cílů diplomové práce je vymezení pojmu posttraumatický růst a uvedení daného termínu do širší problematiky. Pojednáno je zde především o souvisejících pojmech a rozdíly mezi stresem, stresovou událostí a událostí traumatickou. Nedílnou součástí je též popis spjitostí, které fázi posttraumatického růstu předcházejí, provází ji a bezprostředně na ni navazují. Tuto oblast popisně pokrývá zejména teoretická část diplomové práce. Praktická část uplatňuje poznatky z části teoretické, a je tak zajištěna jejich propojenost a návaznost.

Je třeba uvažovat, že ne u všech jedinců následně dochází k fázi růstu. Navíc každý k prožitým událostem přistupuje odlišně a přikládá jim různou váhu v osobním nebo pracovním životě. Někdo vyhledává odbornou pomoc a někdo nikoliv. Proto je dalším cílem zjistit, jaký je aktuální přístup lidí k odbornému poradenství, zda vyhledávají odborníky spíše muži či ženy a jaké jsou hlavní důvody kontaktu s odborníkem. Tato oblast věnující se odbornému poradenství úzce souvisí také se vzděláním jednotlivých odborníků, a proto je díky dotazníkovému šetření zjištěno, jaké vzdělání by podle respondentů měli mít jednotliví odborníci a poradci.

Pro prožité náročné životní události je typická změna hodnotového žebříčku u lidí, kteří si různými typy událostí prošli. Díky dotazníkovému šetření je možné zjistit, jaké vybrané hodnoty jsou pro lidi nejdůležitější, jaké jsou spíše neměnné nebo se naopak změnilы vlivem prožití náročné životní události.

5.2 VÝZKUMNÝ VZOREK – RESPONDENTI

Respondenti byli vybíráni náhodně a sami se mohli anonymně rozhodnout, zda se výzkumu zúčastní či ne. Následné vyplňování dotazníku probíhalo i nadále v anonymitě. Aby byl zajištěn dostatečný vzorek respondentů, byl dotazník vytvořen v elektronické podobě a distribuován online. Jednalo se o sociální síť, konkrétně Facebook, a také prostřednictvím direct e-mailingu. Zde byli respondenti přímo osloveni a také informováni, že dotazník mohou i dále sdílet. Cílem bylo zajistit rozmanitou skladbu respondentů s různými životními zkušenostmi, vzděláním a z různých věkových kategorií. Pro tyto účely byl uskutečněn záměrný výběr. Podle Gavory (2000, str. 64) má být záměrný výběr použit, za předpokladu, že budou do výzkumu vybrány osoby, které mají společný konkrétní znak. V tomto případě se jednalo o respondenty, kteří si prošli náročnou životní událostí. Dotazník byl přístupný od 15. října 2021 do 2. 1. 2022. Během tohoto období dotazník vyplnilo celkem 102 respondentů, z čehož bylo 57 žen a 45 mužů.

5.3 DOTAZNÍK

Úvod dotazníku vytvořeného pro potřeby této diplomové práce se věnuje představení autorky a dále seznámení s tématem diplomové práce a jejích cílů. Nedílnou součástí jsou instrukce k vyplňování dotazníku. Druhá část obsahuje již samotné otázky, kterých je celkem dvacet. Dotazník postupuje od základních otázek sloužících pro kategorizaci respondentů, přes otázky věnujícím se pojmům stres, krize, trauma, prožitým událostem a hodnotovému žebříčku, které jsou pokládány za náročnější, jelikož se předpokládá, že zde respondent pracuje s citlivějšími vzpomínkami. Na závěr volně navazují otázky věnující se odbornému poradenství. Dotazník obsahuje dvě otevřené otázky pro všechny respondenty, respektive jednu otevřenou navíc, kde mohli respondenti uvést, proč odborné poradenství nevyhledali/nevyhledávají. Zbytek otázek byl uzavřených.

5.4 POUŽITÉ METODY

Výzkum v rámci této diplomové práce byl založen na kvantitativní metodě zkoumání, konkrétně se jednalo o dotazníkové šetření. Dotazník obsahoval též otevřené otázky s možností přiblížení individuálních pohledů respondentů. Chráska (2016, str. 160) uvádí, že výhodou těchto otázek je možnost hlubšího proniknutí ke sledovaným jevům a dávají respondentům možnost lépe popsat jejich mínění. Hendl (2005, str. 63) udává, že typickým znakem kvantitativního výzkumu jsou jednotlivé kroky, které na sebe strukturovaně navazují, což je platné pro výzkum v rámci této práce. A dále, že cílem tohoto typu výzkumu je ověření hypotéz a teorií.

Dotazník byl vytvořen pro potřeby této diplomové práce tak, aby na základě vyhodnocení výsledků bylo možno odpovědět na předem stanovené výzkumné otázky. Součástí vyhodnocení je i přijetí či odmítnutí formulovaných hypotéz.

Jak uvádí Chráska (2016, str. 16) nedílnou součástí při analýze dat je deskriptivní statistika. Pomocí té jsou data v následující kapitole 6 popsána a znázorněna tak, aby co nejpřesněji a názorně reflektovala informace o zkoumaných jevech.

Pro vyhodnocení výzkumných otázek sloužila taktéž deskriptivní statistika. Zodpovězení hypotéz bylo možné za využití deskriptivní analýzy a statistických metod. Jedná se v této práci o Wilcoxonův párový test a test dobré schody (chí-kvadrát).

5.5 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

Pro tento výzkum byly definovány celkem tři výzkumné otázky, jejichž vyhodnocení je nedílnou součástí této diplomové práce.

- **Výzkumná otázka č. 1:**

Jsou změny v hodnotovém žebříčku u lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí významné?

- **Výzkumná otázka č. 2:**

Jsou po prožití události ovlivněny obě složky, jak osobní, tak pracovní?

- **Výzkumná otázka č. 3:**

Vyhledávají po prožití náročných životních událostí odbornou pomoc spíše muži nebo ženy?

Před výzkumem byly dále formulovány hypotézy uvedené níže.

- **Hypotéza H1:**

U lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí dochází k posunu v hodnotovém žebříčku alespoň o 2 pozice.

- **Hypotéza H2:**

U lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, je více ovlivněna složka osobní než pracovní.

- **Hypotéza H3:**

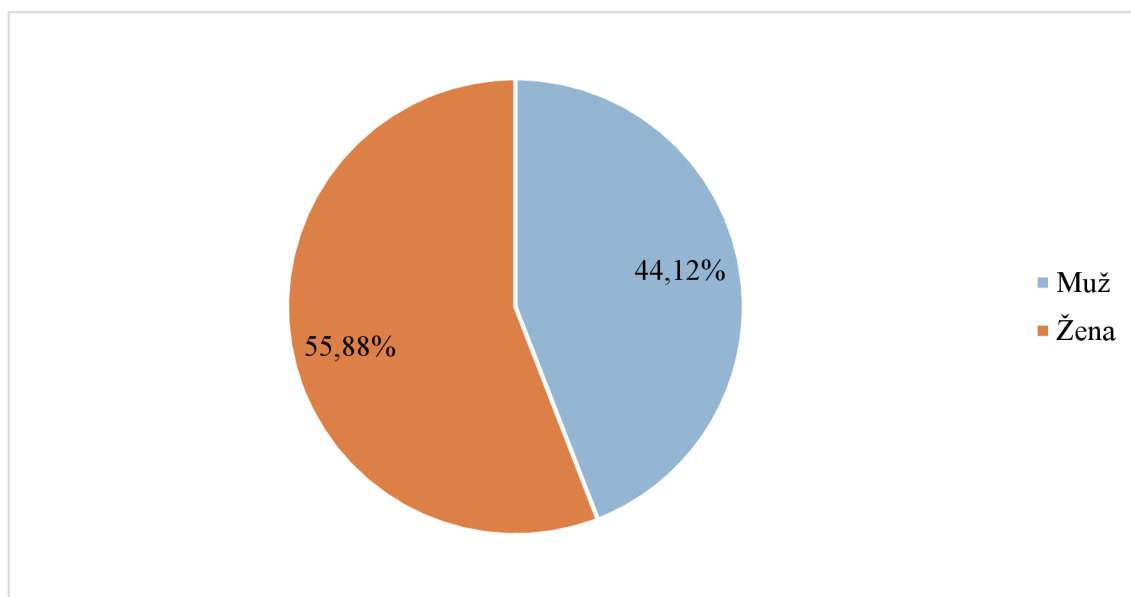
Po prožití náročných životních událostí vyhledávají odbornou pomoc více ženy než muži.

6 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ

V této části budou představeny výsledky dotazníkového šetření vycházející ze zadaných otázek, jejichž seznam je součástí přílohy této diplomové práce. Každá otázka bude představena ve svojí podkapitole a pomocí deskriptivní statistické analýzy bude dále rozebírána. U vybraných otázek odpovídajících mimo jiné na výzkumné otázky budou výsledky podrobněji rozebrány jednotlivě pro co nejpřesnější vyvození závěrů, a to v této a následující kapitole.

6.1 OTÁZKA Č. 1: POHLAVÍ

Graf 4: Rozdělení pohlaví respondentů



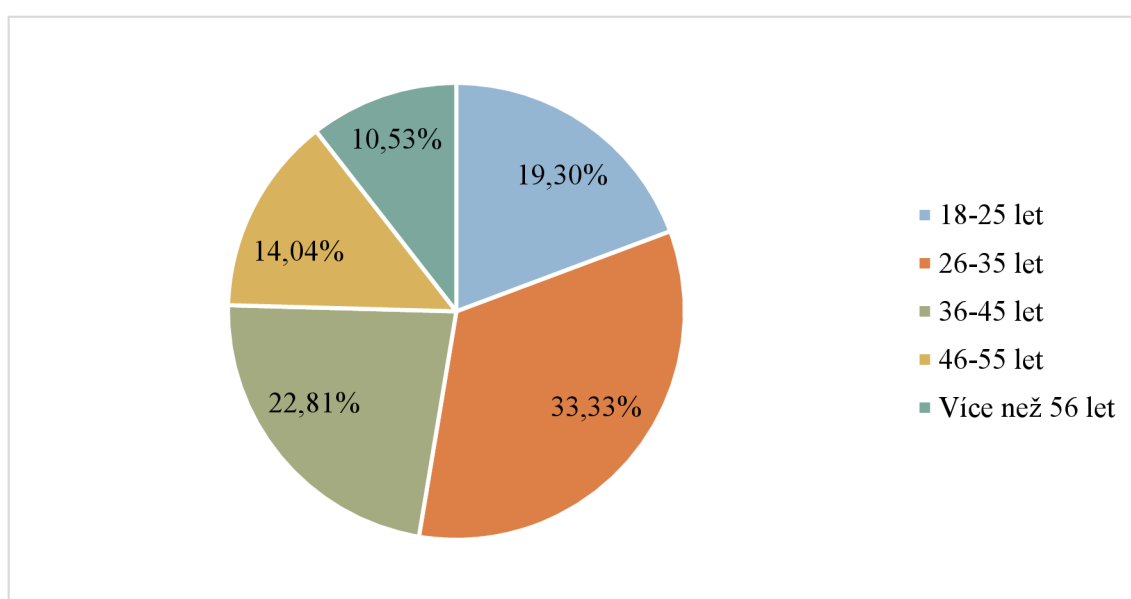
Zdroj: Vlastní zpracování

Šetření za pomoci dotazníku se zúčastnilo celkem 102 respondentů. Lehce nadpoloviční většinu respondentů zastoupily ženy s počtem 57, což činí 55,88 % z celkového vzorku. Počet mužů v rámci dotazníkového šetření byl 45, tvořících 44,12 % z celku. Žádný respondent nezaznamenal v šetření možnost jiné pohlaví.

První otázka je důležitou součástí pro zjištění rozdělení jednotlivých pohlaví. Tento údaj bude sloužit jako jeden ze zdrojů pro vyhodnocení výzkumné otázky číslo 3 a též pro další analýzu dotazníkového šetření.

6.2 OTÁZKA Č. 2: VĚK

Graf 5: Věk respondentů – ženy

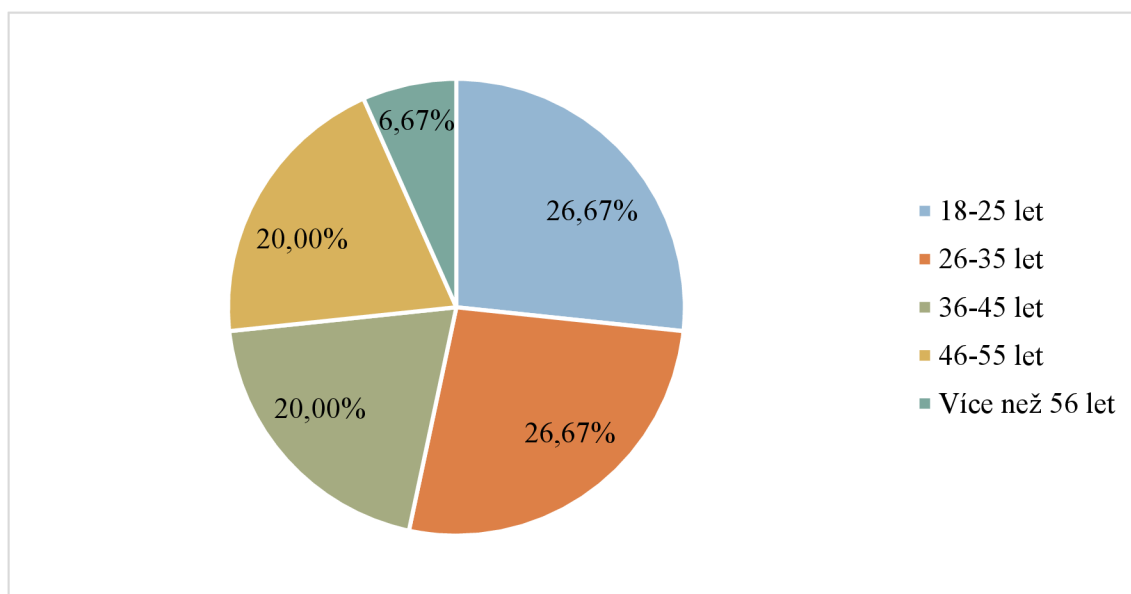


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Dotazníkového šetření se zúčastnily všechny věkové skupiny žen, přičemž nejnižší hranice byla 18 let, respektive věková skupina 18-25 let. Horní hranice věku nebyla stanovena, a i v této skupině měly zastoupení ženy ve věku více než 56 let.

Věková skupina 18-25 let byla zastoupena počtem 11 žen (19,3 %), žen ve skupině 26-35 let bylo 19 (33,33 %), což ji činí nejpočetnější skupinou z celého výzkumu. Druhou nejpočetnější skupinou jsou ženy v rozmezí 36-45 let se 13 (22,81 %) zastoupenými. Žen ve věku 46-55 let se zúčastnilo 8 (14,04 %) a nejméně početná skupina byly ženy nad 56 let, a to s počtem 6 (10,53 %). Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 57 žen.

Graf 6: Věk respondentů – muži



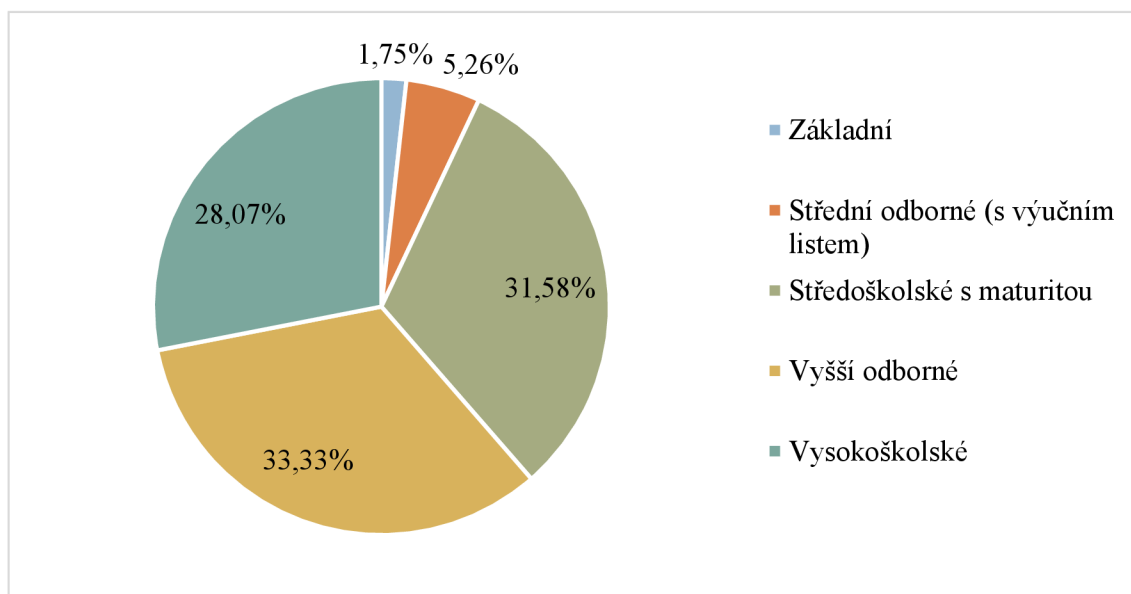
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V dotazníkovém šetření byly zastoupeny i všechny věkové skupiny mužů, přičemž nejnižší hranice byla stejná – 18 let. Horní hranice věku nebyla taktéž stanovena, a i v této skupině měli zastoupení muži ve věku více než 56 let.

První dvě nejvíce zastoupené skupiny byly v rozmezí 18-25 let a 26-35 let. V obou skupinách byl stejný počet 12 mužů (26,67 %) účastníků se dotazníkového šetření. Následné věkové skupiny 36-45 let a 46-55 let měly opět stejný počet v zastoupení mužů, a to s počtem 9 (20 %). Nejmenší skupinou z celého dotazníkového šetření byla skupina mužů ve věku více než 56 let, kdy odpověděli pouze 3 (6,67 %). Celkem se dotazníkového šetření zúčastnilo 45 mužů.

6.3 OTÁZKA Č. 3: VZDĚLÁNÍ

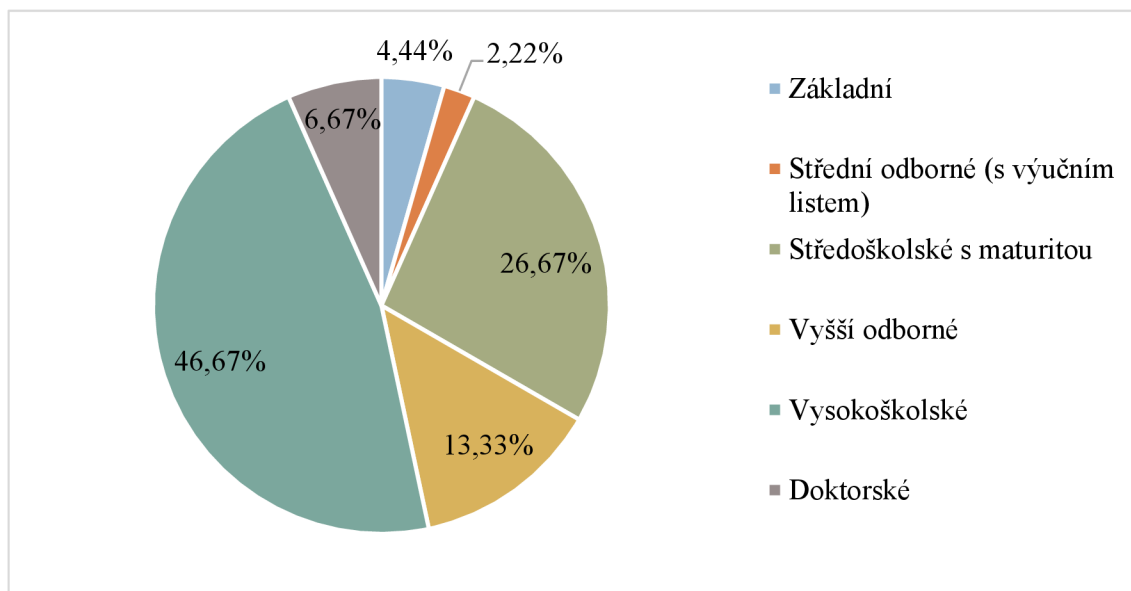
Graf 7: Vzdělání respondentů – ženy



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V rámci šetření byla zastoupena většina skupin žen s ohledem na jejich nejvyšší dosažené vzdělání, chybělo však zastoupení u doktorského stupně. Nejvíce zastoupenou skupinou bylo 19 žen (33,33 %) s ukončeným vyšším odborným vzděláním. Následovala skupina se středoškolským vzděláním s maturitou s počtem 18 (31,58 %), dále ženy s vysokoškolským vzděláním s počtem 16 (28,07 %). Pouze 3 ženy (5,26 %) měly ukončené středoškolské vzdělání výučním listem a 1 respondentka (1,75 %) měla vzdělání základní.

Graf 8: Vzdělání respondentů – muži

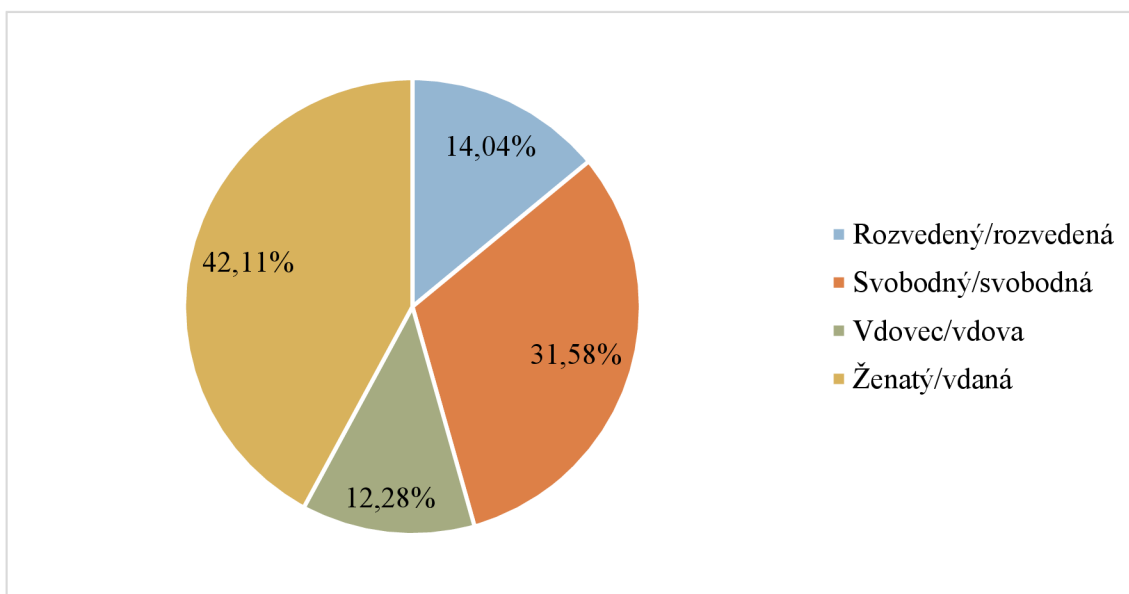


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

U mužů byly zastoupeny všechny skupiny s ohledem na jejich nejvyšší dosažené vzdělání, což je výhodné pro co největší diverzitu v socioekonomickém měřítku. Nejpočetnější a nadpoloviční skupinou na rozdíl od žen byla skupina mužů s vysokoškolským vzděláním s celkovým počtem 21 (46,67 %). Druhou skupinou byli muži se středoškolským vzděláním s maturitou s počtem 12 (26,67 %), mužů s vyšším odborným vzděláním bylo 6 (13,33 %), s doktorským 3 (6,67 %). Nejméně zastoupeny byly obdobně jako u žen skupiny se středoškolským vzděláním s výučním listem, kde odpovídali 2 muži (4,44 %) a opět pouze 1 muž (2,22 %) se vzděláním základním.

6.4 OTÁZKA Č. 4: RODINNÝ STAV

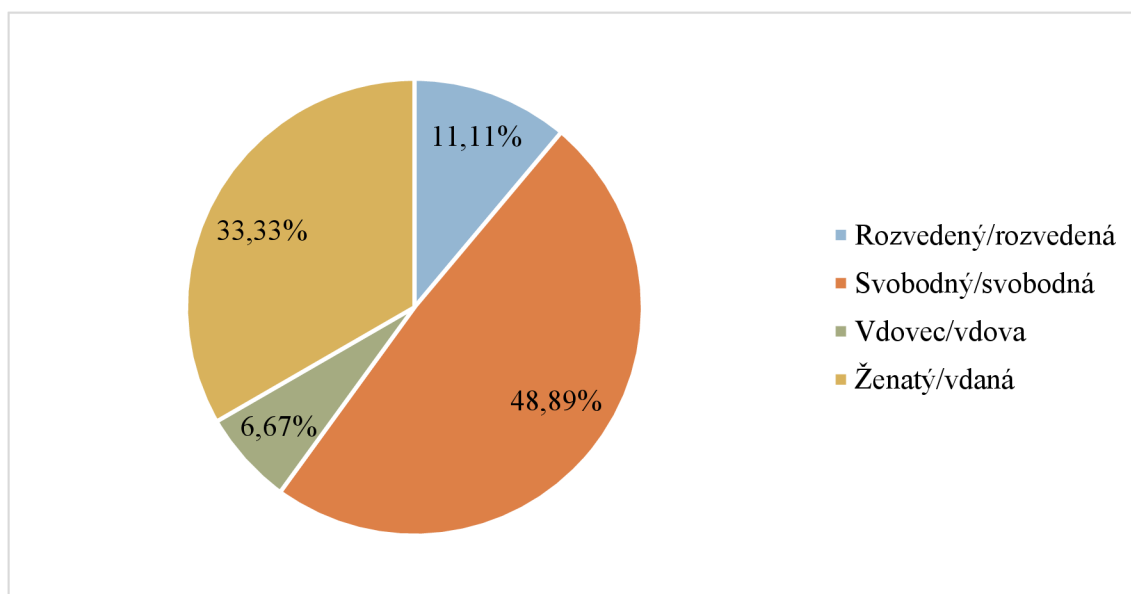
Graf 9: Rodinný stav – ženy



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V grafu 9 znázorňujícím rodinný stav žen je nejvíce zastoupena skupina vdaných s počtem 24 (42,11 %), svobodných je 18 (31,58 %), následují ženy rozvedené s počtem 8 (14,04 %) a nejméně zastoupenou skupinou jsou vdovy, konkrétně jich bylo 7 (12,28 %) z celkového počtu.

Graf 10: Rodinný stav – muži



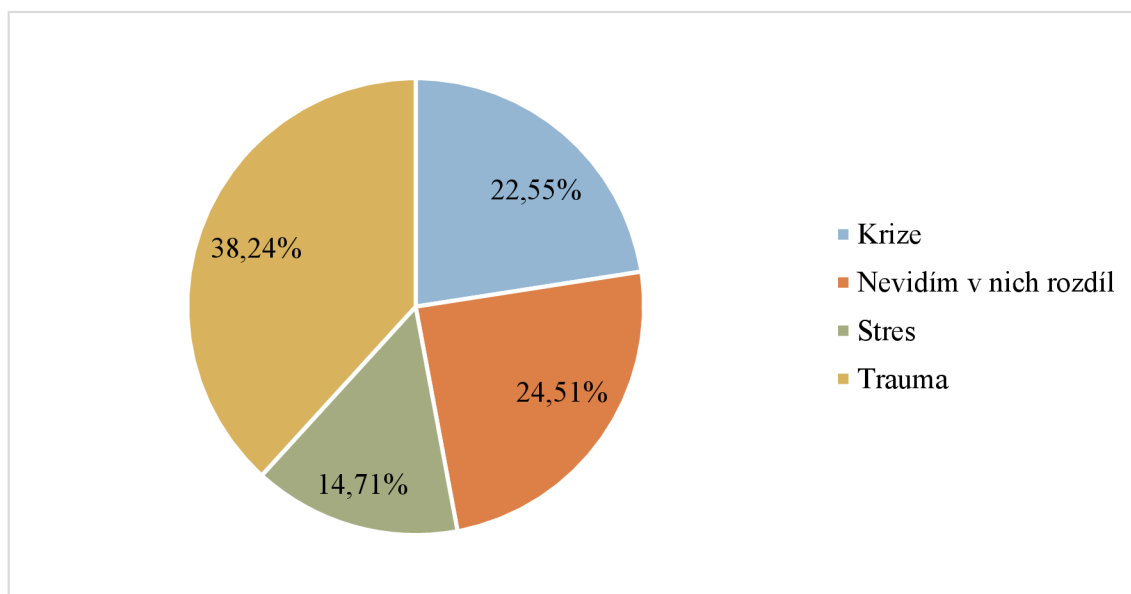
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V grafu 10 znázorňujícím rodinný stav mužů převažuje skupina svobodných, kterých je 22 (48,89 %), následují muži ženatí, kterých je 15 (33,33 %), rozvedených je 5 (11,11 %) a nejméně početnou skupinou jsou stejně jako u žen vdovci, kteří jsou 3 (6,67 %).

Rozvod, rozchod nebo smrt manžela či manželky spadají do skupiny náročných životních událostí, o kterých tato práce pojednává v teoretické i praktické části. Někteří muži a ženy označili tyto události v dotazníkovém šetření, jakožto ty, které jim změnily život. Jejich aktuální, výše představený rodinný stav je touto skutečností tedy ovlivněn. Nicméně je třeba uvažovat, že tomu tak bylo u všech odpovědí, respektive některý muž/žena mohou mít status rozvedených, ale v rámci dotazníku uvedli ještě jinou, rozdílnou událost, která mohla být aktuálnější, významnější v životě a podobně.

6.5 OTÁZKA Č. 5: POJMY – ZÁVAŽNÉ

Graf 11: Vnímání pojmů jako závažné



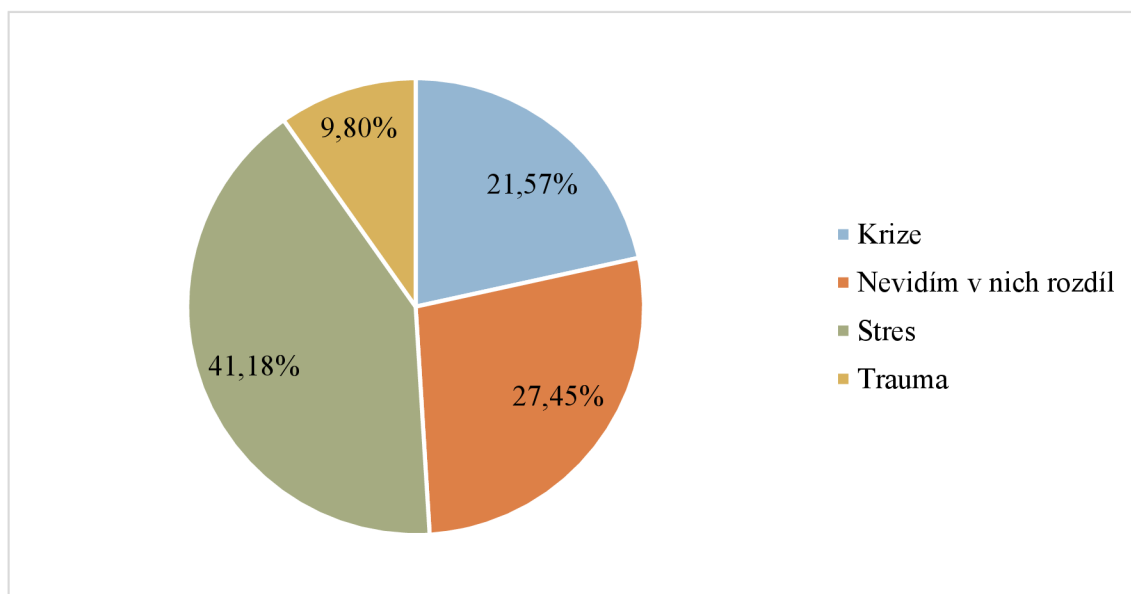
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka číslo 5 byla zaměřena na pojmy stres, krize a trauma o nichž je pojednáno v teoretické části této diplomové práce. Důvodem zařazení této otázky bylo následné zjišťování, zda v jednotlivých pojmech vnímají lidé vůbec nějaký rozdíl, případně který vnímají jako nejvíce závažný. Obecně jsou totiž tyto pojmy často zaměňovány a nadužívány k popisu různých nepříjemných událostí v životě. Důvodem je jednak velké množství definic jednotlivých termínů, ale i subjektivní vnímání každého jedince a intenzita prožívání konkrétních událostí. Popisu těchto pojmů a uvedení jejich významu do širší problematiky pro lepší pochopení se věnuje první kapitola této diplomové práce.

Většina respondentů (38, 2 %) uvedla, že jako nejzávažnější pojem vnímá trauma, což ve vztahu k ostatním pojmům potvrzuje i odborná literatura. Druhé nejvýznamnější zastoupení (24,5 %) má odpověď, kdy respondenti nevnímají rozdíl mezi těmito pojmy. Po traumatu je jako nejzávažnější považována krize (22,5 %). Jako poslední je stres (14, 7 %), který právě bývá velmi často nadužíván.

6.6 OTÁZKA Č. 6: POJMY – MÉNĚ ZÁVAŽNÉ

Graf 12: Vnímání pojmů jako méně závažné

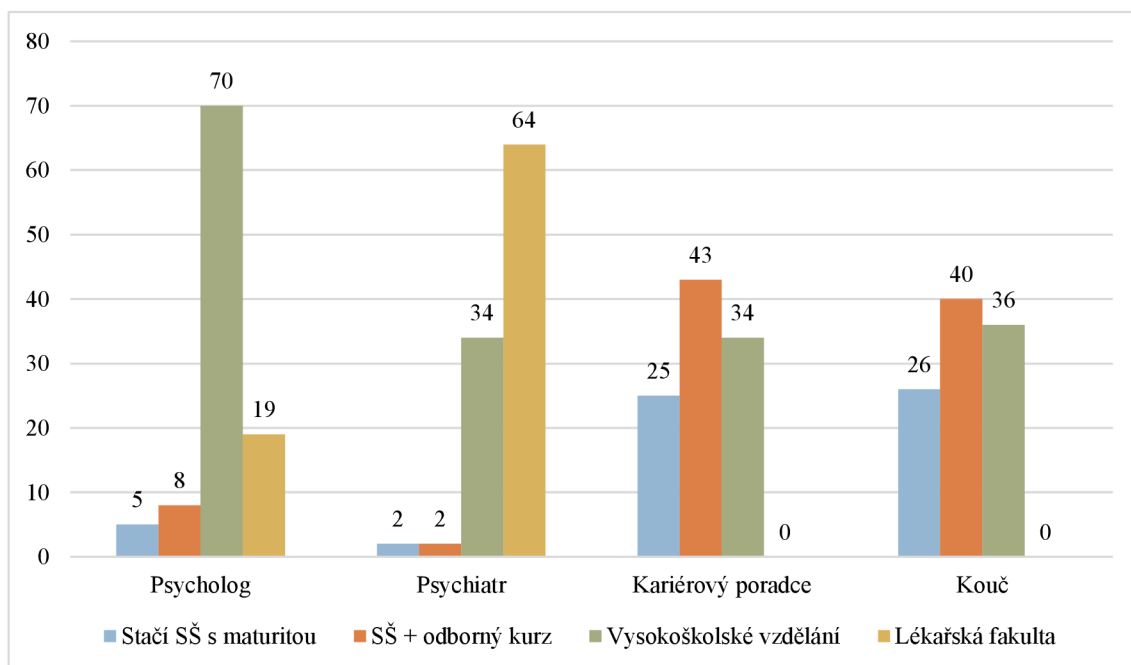


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka číslo 6, ve které měli respondenti určit, který pojem vnímají jako nejméně závažný nebo opět uvést, že v nich nevidí rozdíl, potvrdila i výstupy z předchozí otázky. Jako nejméně závažný pojem uvedl největší počet respondentů (41,2 %) stres. Následně je opět zastoupena odpověď bez známek rozdílu. Pro 21,6 % respondentů má nejméně závažný význam pojem krize a na posledním místě s 9,8 % byl pojem trauma jakožto nejméně závažným.

6.7 OTÁZKA Č. 7: VZDĚLÁNÍ – PROFESE

Graf 13: Vzdělání dle respondentů



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka číslo 7 byla zaměřena na názor lidí na vzdělání vybraných odborníků, se kterými se mohou setkat v případě řešení různých druhů životních událostí. V případě vzdělání vybraných profesí též dochází k záměně nebo si lidé nejsou jisti, jaké vzdělání jednotliví odborníci musí mít a jaké služby následně mohou poskytovat.

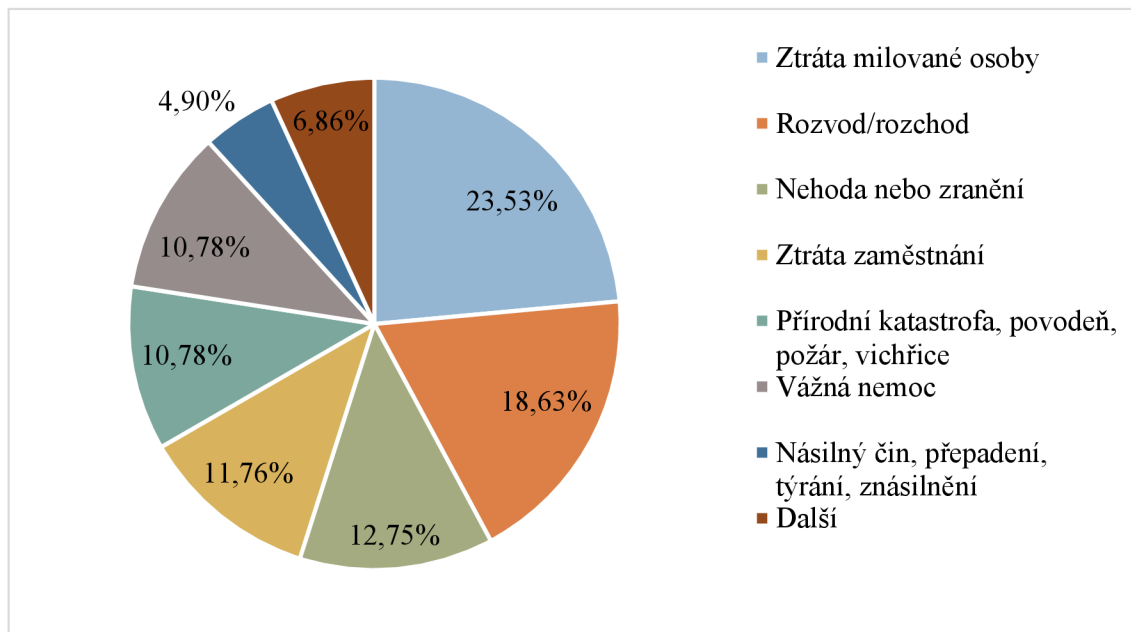
Z grafu 13 vyplývá, že stále dochází k záměně profesí psychologa a psychiatra. Z celkových 102 respondentů jich 19 uvedlo, že psycholog musí mít lékařskou fakultu, což nemusí. Samozřejmě lze prakticky uvažovat nad situací, kdy bude člověk vystudovaný psycholog i psychiatr a bude mít možnost provozovat obě profese najednou, ale takovýchto odborníků by bylo pravděpodobně velmi málo. Střední škola i odborným kurzem je pro práci psychologa nedostačující. I u profesi psychiatra bylo uvedeno, že je dostačující střední škola (s kurzem) nebo bude dostatečné vysokoškolské vzdělání bez lékařské fakulty.

U kariérového poradce a kouče lékařská fakulta nebyla označena vůbec, což se ale opět v teoretické rovině nevyklučuje. Respektive i vystudovaný lékař se může věnovat poradenství v jiném směru než čistě lékařském. U obou profesí je ale stále v nezanedbatelné míře uvedena pouze střední škola, která by v ideálním případě neměla být předpokladem pro vykonávání těchto profesí.

Bohužel se dnes lze stále setkat s lidmi, kteří nedisponují vzděláním nebo praxí kladenými pro výkon jednotlivých profesí, případně se chybně titulují s cílem působit vzdělaněji. Zejména v oboru poradenství, kdy se pracuje s citlivými oblastmi lidských životů jsou tyto aspekty velmi důležité. Pro lidi vykonávající odborné poradenství by měla být styčným bodem morálka a snaha lidem opravdu pomoci. Na druhé straně mezi lidmi, potenciálními klienty, vyhledávajícími odborné poradenství je stále nutné šířit osvětu, aby měli možnost se informovaně rozhodnout, který z odborníků pro ně bude nejvhodnější, případně dokáže klienta správně nasměrovat.

6.8 OTÁZKA Č. 8: NÁROČNÁ ŽIVOTNÍ UDÁLOST

Graf 14: Náročné životní události



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 14 znázorňuje náročné životní události, se kterými se respondenti mohli během života setkat. V rámci dotazníkového šetření měli na výběr z několika předem uvedených možností.

Jednalo se o:

- ztrátu milované osoby – označilo 24 respondentů (23,5 %),
- rozvod/rozchod – označilo 19 respondentů (18,6 %),
- nehodu nebo zranění – označilo 13 respondentů (12,7 %),
- ztrátu zaměstnání – označilo 12 respondentů (11,8 %),
- vážnou nemoc – označilo 11 respondentů (10,8 %),
- přírodní katastrofu, povodeň, požár, vichřici – označilo 11 respondentů (10,8 %),
- násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění – označilo 5 respondentů (4,9 %).

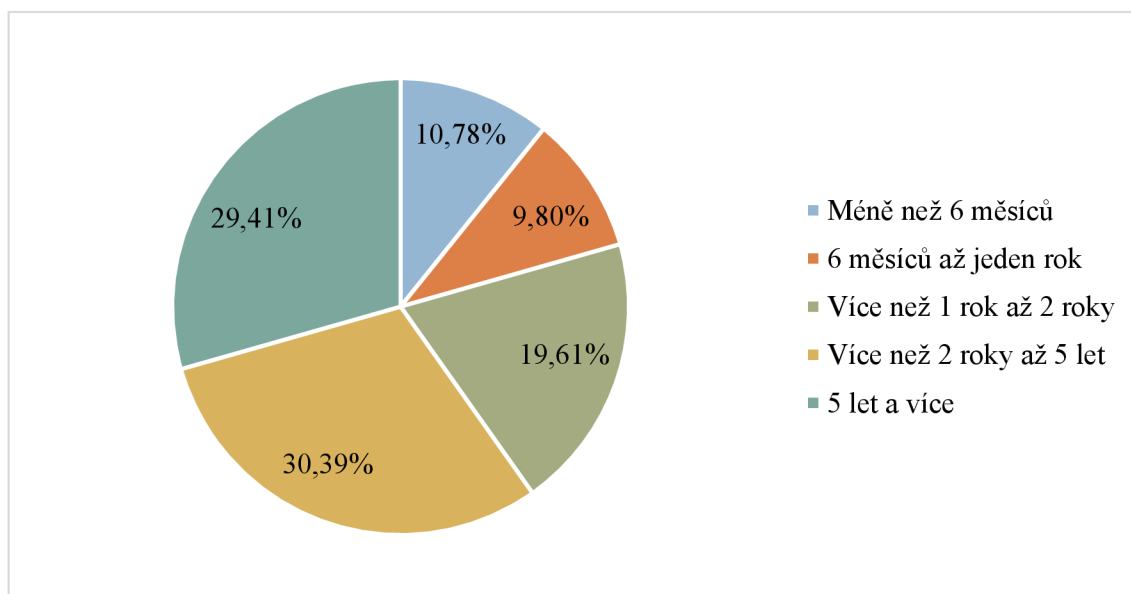
Mimo tyto výše uvedené události měli respondenti možnost označit odpověď jiné a následně uvést, o jakou událost, která jim změnila život se jedná. Tuto možnost označilo celkem 7 respondentů, a každý z nich uvedl rozdílnou událost, která byla odlišná od předem uvedených.

Uvedené události byly následující:

- narození syna,
- obtěžování skrz internet,
- finanční potíže,
- přestěhování se do cizí krajiny bez rodiny,
- hádky a neshody v rodině,
- náročný, život ohrožující porod a poporodní deprese,
- psychická porucha.

6.9 OTÁZKA Č. 9: DOBA OD UDÁLOSTI

Graf 15: Doba od události



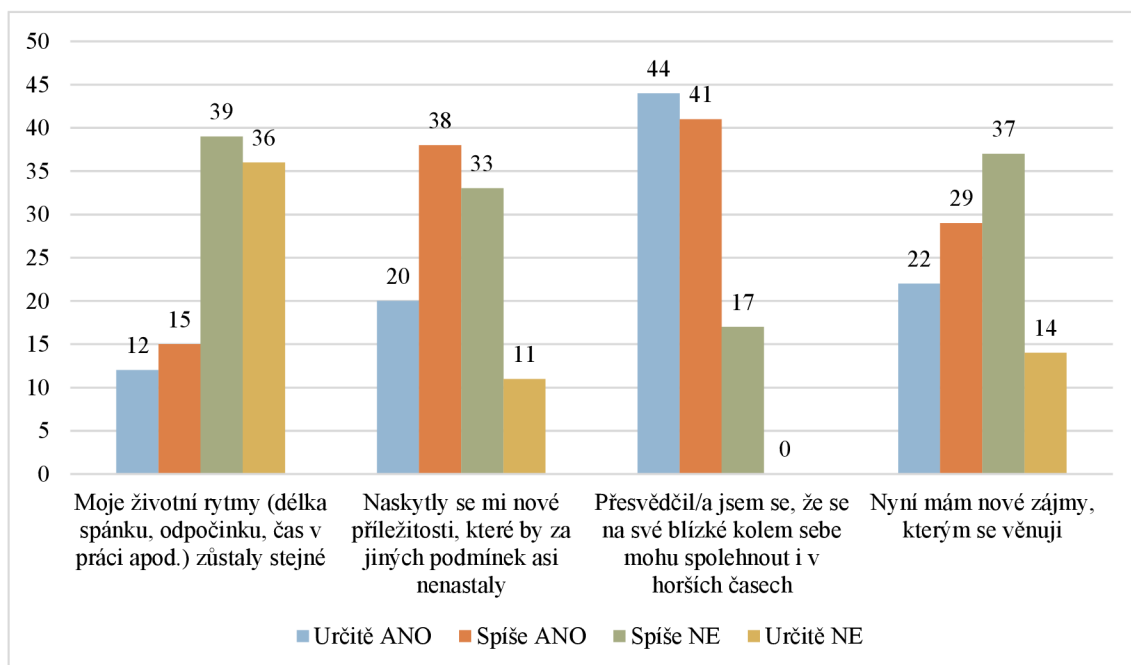
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 15 znázorňuje, jak dlouhá doba uplynula od výše uvedených událostí. Nejvíce respondentů, kterých bylo 31 (30,4 %), uvedlo, že k náročné životní události došlo v rozmezí před 2 až 5 lety. U 30 respondentů (29,4 %) došlo k události před více než 5 lety. Z výsledků vyplývá, že více než polovina respondentů, respektive 61 (59,8 %) z celkových 102, která byla ochotna dotazník vyplnit a zamyslet se opět nad konkrétními událostmi, má delší časový odstup. Minimálně se jednalo o 2 roky a více.

U ostatních odpovědí se jednalo již o kratší dobu, která od události dané uplynula. U 20 respondentů (19,6 %) byla doba více než 1 rok až 2 roky, u 11 respondentů (10,8 %) uplynulo méně než 6 měsíců a u 10 respondentů (9,8 %) se jednalo o rozmezí mezi 6 měsíci a 1 rokem.

6.10 OTÁZKA Č. 10: TVRZENÍ – OSOBNÍ ŽIVOT

Graf 16: Změny v osobním životě



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka 10 se zaměřovala na změny v osobním životě a jaký význam na něj měla samotná prožitá událost.

V první části se jednalo o změny v životních rytmech jako je délka spánku, odpočinku, času strávených mimo domov a podobně. Z výsledků vyplývá, že životní rytmy nezůstaly stejné u více než poloviny respondentů. Celkem 39 jich uvedlo, že spíše nezůstaly stejné a u dalších 36 určitě nezůstaly stejné, což je celkem 75 odpovědí ze 102. Respondentů, u kterých životní rytmy zůstaly spíše stejné bylo 15, a u kterých zůstaly určitě stejné bylo 12.

Druhá část otázky se dotazovala, zda se naskytly nové příležitosti, které by za jiných podmínek asi jinak nenastaly. Určitě ano uvedlo 20 respondentů a spíše ano 38, což činí nadpoloviční většinu, u které se naskytly nové příležitosti vlivem prožité životní události. Odpověď spíše ne uvedlo 33 respondentů a určitě ne 11.

Třetí část se věnovala přesvědčení, zda se mohou respondenti spolehnout na své blízké i v horších časech. Že se na své blízké mohou určitě spolehnout uvedlo 44 respondentů a dalších 41 se spíše může spolehnout. Pouze 17 uvedlo, že se spíše nemohou spolehnout. Možnost určitě ne nevybral nikdo.

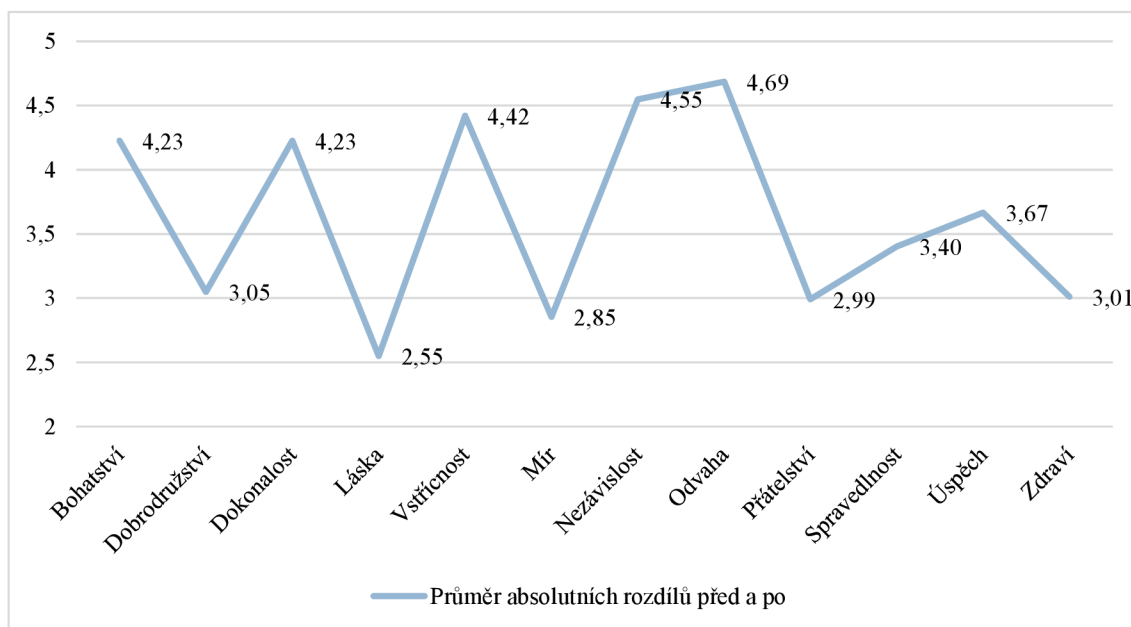
Poslední čtvrtá část se dotazovala, zda objevili respondenti nové zájmy, kterým se věnují. Možnost určitě ano vybralo 22 respondentů, možnost spíše ano 29. Spíše ne vybrala většina, a to 37 respondentů a určitě ne 14.

Z výsledků vyplývá, že k nejvýznamnějšímu posunu došlo v přesvědčení spolehnutí na své blízké i v horších časech, kdy tuto možnost 85 respondentů z celkových 102, což ji činí velmi pozitivní z celého šetření. Druhou nejvýznamněji proměněnou oblastí byly životní rytmy, kde došlo ke změně u 75 respondentů.

Data z této otázky jsou následně dále zpracována v kapitole 7.2 v rámci vyhodnocení druhé výzkumné otázky.

6.11 OTÁZKA Č. 11: ŽIVOTNÍ HODNOTY

Graf 17: Změny v životních hodnotách



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Pro otázku 11 bylo předem uvedeno 12 významných životních hodnot, které mají pro každého jedince různou váhu nebo stabilitu v čase. V případě prožití nějaké náročné životní události dochází velmi často ke změně hodnotového žebříčku. Není to však podmínkou, jelikož jak je v této práci uvedeno, prožívání a případné změny jsou silně individuálního charakteru.

Na tuto otázku odpovídali respondenti dvakrát. Prvním krokem bylo seřadit vybrané životní hodnoty od té nejvíce významné, které byla přiřazena hodnota 1 až po tu nejméně významnou s hodnotou 12. V této fázi se jednalo o aktuální stav čili již po prožité události v době vyplňování dotazníku.

V druhém kroku byli respondenti vyzváni, aby se zamysleli nad jejich hodnotovým žebříčkem před prožitou událostí a možnosti seřadili opět od nejvýznamnější po nejméně významnou.

Graf 17 znázorňuje aritmetické průměry rozdílů před a po v absolutních hodnotách. Z grafu je patrné, k jak velkému posunu došlo (směr posunu nahoru i dolů je v tomto grafu záměrně normalizován, je tedy zkoumán posun v obou směrech se stejnou vahou, a je tak zamezeno, aby se efekty těchto protichůdných směrů v průměru vynulovaly). Například u lásky je hodnota 2,55, což znamená, že došlo k celkovému průměrnému posunu právě o 2,55 pozic (jak již bylo zmíněno, v grafu není zobrazeno, jaký směr posunu převládal¹). Zároveň hodnota udává, že láska patří mezi nejvíce stabilní hodnoty. Na druhé straně u odvahy byla naměřena hodnota 4,69, což znamená, že na vzorku respondentů vyšla jako nejvíce rozkolísaná.

¹ Směr posunu je patrný z grafu č. 25 v kapitole 7.1. Vyhodnocení výzkumné otázky č. 1.

6.12 OTÁZKA Č. 12: ZMĚNY V OSOBNÍM ŽIVOTĚ

Otázka číslo 12 byla v dotazníkovém šetření otevřená a jejím cílem bylo dát respondentům možnost uvést, zda zaznamenali jakékoliv další změny v jejich osobním životě. A to ať negativní nebo pozitivní. V rámci této podkapitoly jsou uvedené a přepsané odpovědi (pokud byly uvedeny) od respondentů ke konkrétním událostem.

Tabulka 2: Otevřené odpovědi – ztráta zaměstnání (osobní život)

Událost	Ztráta zaměstnání
Odpověď 1	Ani ne, s nikým jsem o tom moc nemluvil.
Odpověď 2	Musel jsem se vyrovnat se ztrátou práce, žena a rodina mě podpořili, bylo to těžké, styděl jsem se. Nakonec vše dobře dopadlo.
Odpověď 3	Zklamání ze ztráty zaměstnání.
Odpověď 4	Nevybavuji si.
Odpověď 5	Zvládli jsme se uskromnit a vše jsme zvládli.
Odpověď 6	Rozhodně se ztráta místa a následné hledání práce podepsalo na sebevědomí, taky dlouho trvalo si něco najít.
Odpověď 7	Ztráta práce v době covidu, ve firmě se propouštělo. Samozřejmě nám vypadl na čas jeden příjem, ale měla jsem alespoň více času na rodinu a dům, což bych s prací neměla.

Odpověď 8	Po ztrátě práce docela psychický propad, ale rozhodla jsem se věnovat podnikání, což bych jinak asi neudělala. Určitě pomohla rodina a přátelé, hlavně co se týče psychické podpory.
------------------	--

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 3: Otevřené odpovědi – ztráta milované osoby (osobní život)

Událost	Ztráta milované osoby
Odpověď 1	Pozitivní nic, negativní jsem si řekl v terapii kvůli dětem, více si vážím života, chci tu pro ně být.
Odpověď 2	Kvůli smrti babičky jsem se začala více zajímat o její (naši) rodinu, dala dohromady rodokmen a díky vyklízení věcí našla spoustu krásných a pamětních věcí. Mrzí mě, že jsem se všemu nevěnovala dříve...
Odpověď 3	Další změna bylo stěhování daleko od rodiny, ale ne negativní, nepoznamenalo mě to.
Odpověď 4	Nechuť žít po smrti manžela, rozhodla jsem se pro kvůli rodině, teď žiji pro ně a jsem šťastná.
Odpověď 5	Chci tu být co nejdéle pro své děti.
Odpověď 6	Po smrti otce jsem začal trávit více času s bratrem, stmelilo nás to.

Odpověď 7	Musela jsem se postarat o tři děti bez manžela, zvládli jsme to, ale byly to nejtěžší chvíle mého života.
Odpověď 8	Umřeli mi krátce po sobě oba rodiče, takže nic moc pozitivního na tom nevidím.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 4: Otevřené odpovědi – rozvod/rozchod (osobní život)

Událost	Rozvod/rozchod
Odpověď 1	Rozchod s partnerkou zapříčinil špatný vztah se synem, hledali jsme k sobě cestu.
Odpověď 2	Celkově jsem se cítil více unavený.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 5: Otevřené odpovědi – nehoda nebo zranění (osobní život)

Událost	Nehoda nebo zranění
Odpověď 1	Kamarádi, co mi pomáhali.
Odpověď 2	Už se nemůžu závodně věnovat florbalu.
Odpověď 3	Víc si vážím života
Odpověď 4	Zjistil jsem, kdo jsou opravdoví kamarádi, kteří pomůžou.
Odpověď 5	Vše při starém.

Odpověď 6	Omezení pohybu po úrazu.
Odpověď 7	Po autonehodě jsem se dokázal postarat sám o sebe a jsem za to rád.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 6: Otevřené odpovědi – násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění (osobní život)

Událost	Násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění
Odpověď 1	Nemohla jsem chodit ven za tmy, někdo na mě vždy čekal, asi po půl roce jsem začala chodit na kurzy sebeobrany, kam chodím do teď a chci pomáhat ostatním s podobnou zkušeností.
Odpověď 2	Strach z lidí, nedůvěra, docházení na terapie.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 7: Otevřené odpovědi – přírodní katastrofa (osobní život)

Událost	Přírodní katastrofa
Odpověď 1	Zjistila jsem, na koho se můžu doopravdy spolehnout a na koho ne.
Odpověď 2	Semknutí rodiny, nakonec jsme zažili hezké chvíle vzhledem k povodním kolem

Odpověď 3	Jako rodina jsme si nesmírně pomohli, ale bohužel se ukázalo, že nějací lidé jsou kamarádi jen na oko
Odpověď 4	S kamarády jsme začali pomáhat lidem, které postihlo tornádo.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 8: Otevřené odpovědi – vážná nemoc (osobní život)

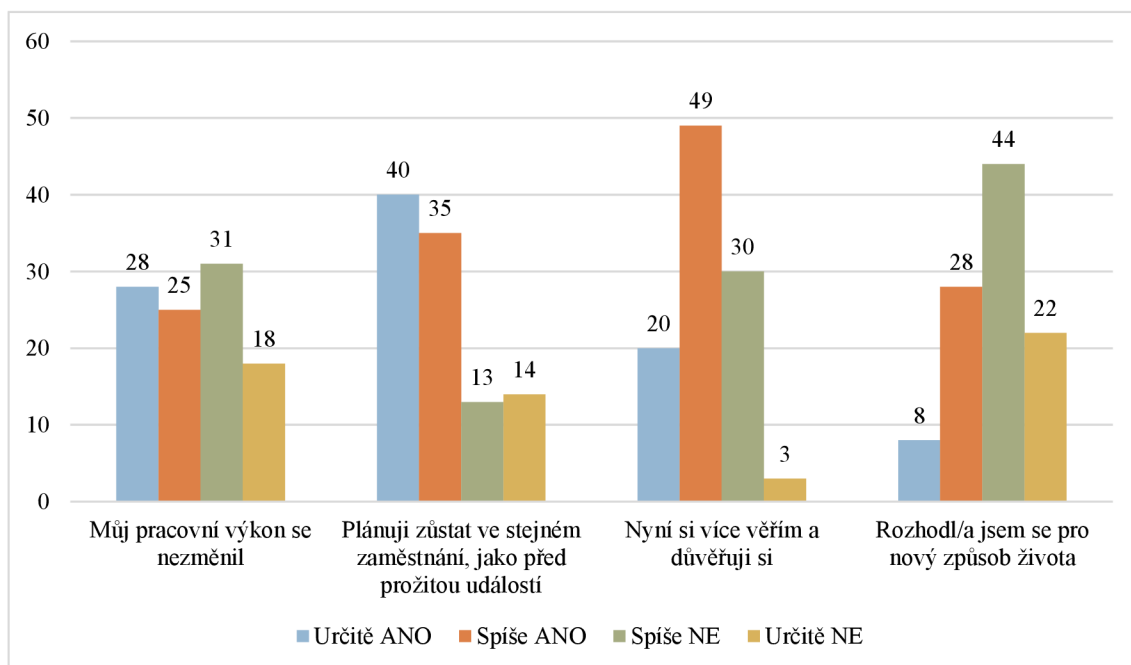
Událost	Vážná nemoc
Odpověď 1	Přehodnotila jsem život.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Zbylé odpovědi a události nebyly respondenty nijak okomentovány nebo se opakovaly stejné odpovědi negující změny v osobním životě.

6.13 OTÁZKA Č. 13: TVRZENÍ – PRACOVNÍ ŽIVOT

Graf 18: Změny v pracovním životě



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka 13 se zaměřovala na změny v pracovním životě a jaký význam na něj měla samotná prožitá událost. V první části se jednalo o změny v pracovním výkonu. Z výsledků vyplývá, že se pracovní výkon určitě nezměnil u 28 respondentů a u dalších 25 se spíše nezměnil, což činí lehce nadpoloviční skupinu z celkových 102 respondentů. U 31 respondentů se pracovní výkon spíše změnil a 18 označilo, že se změnil určitě.

Druhá část otázky se věnovala setrvání ve stejném zaměstnání jako před prožitou událostí. Určitě ano odpovědělo celkem 40 respondentů a dalších 35 uvedlo, že spíše ano. Na druhé straně určitě neplánuje zůstat ve stejném zaměstnání 14 respondentů a 13 uvedlo, že spíše neplánují setrvat.

Třetí část se dotazovala na možné změny v oblasti sebedůvěry. Pozitivní posun, a tedy, že si nyní určitě více věří, uvedlo 20 respondentů, dále 49 uvedlo, že spíše ano. Výsledky poukazují na fakt, že po prožití a vyrovnání se s danou událostí může

sebedůvěra vzrůst. Důležitým faktorem je rovněž pozitivní vnímání sebe sama a vědomé zvládnutí celé situace. Poté může dojít k posunu mimo jiné v pracovním životě.

Cílem poslední, čtvrté části v otázce bylo zjistit, zda se respondenti nerozhodli pro nový či jiný způsob života. Důvodem byla skutečnost, že s přehodnocením svého osobního života a morálních hodnot často může docházet i ke změnám priorit v pracovním životě. Důležité je taktéž uvažovat, že se obě tyto roviny prolínají a vykonávání určitého druhu práce nemusí souznět s osobním přesvědčením. Výsledky však ukazují, že více než polovina respondentů se k novému způsobu neuchýlila, respektive 44 uvedlo, že k žádným změnám spíše nedošlo (částečně však ovlivnění být mohli), avšak 22 vyloučilo změnu s určitostí. Na druhé straně se pro nový způsob života rozhodlo 8 respondentů a dalších 28 spíše ano.

Data z této otázky jsou následně dále zpracována v kapitole 7.2 v rámci vyhodnocení druhé výzkumné otázky.

6.14 OTÁZKA Č. 14: ZMĚNY V PRACOVNÍM ŽIVOTĚ

Otázka 14 byla v dotazníkovém šetření opět otevřená, aby mohli respondenti uvést, zda zaznamenali jakékoliv další změny v jejich osobním životě. Pozitivní nebo negativní. V rámci této podkapitoly jsou uvedené a přepsané odpovědi (pokud byly uvedeny) od respondentů ke konkrétním událostem.

Tabulka 9: Otevřené odpovědi – ztráta zaměstnání (pracovní život)

Událost	Ztráta zaměstnání
Odpověď 1	Nakonec jsem rád, že jsem z původní práce odešel.
Odpověď 2	Ne, chci dělat práci, co dřív, bohužel ne ve stejné firmě.
Odpověď 3	Ani ne, holt se kvůli covidu propouštělo.
Odpověď 4	Nic, musel jsem hledat novou práci, ale nakonec to nebylo nejhorší, měl jsem trochu víc volného času, tak to bylo fajn.
Odpověď 5	Spíše se plánují zaměřit na lepší skloubení práce s rodinou.
Odpověď 6	Odvaha přejít na OSVČ.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 10: Otevřené odpovědi – ztráta milované osoby (pracovní život)

Událost	Ztráta milované osoby
Odpověď 1	Musela jsem dát výpověď. A nyní si hledám novou práci.
Odpověď 2	Kolegové a vedení firmy byli vstřícní.
Odpověď 3	Ani ne, práce je práce.
Odpověď 4	Jsem v důchodu – nepracuji.
Odpověď 5	Naštěstí jsem měla možnost z práce odcházet i dřív nebo když bylo třeba něco zajistit po smrti manžela. Delší volno, které jsem tenkrát potřebovala i pro možnost být více s dětmi jsem nedostala.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 11: Otevřené odpovědi – rozvod/rozchod (pracovní život)

Událost	Rozvod/rozchod
Odpověď 1	Celkově se mi líp žije, tak i práce mě baví víc.
Odpověď 2	Asi o sobě méně pochybuji, tak se to odrazilo i v práci.
Odpověď 3	Paradoxně jsem měl víc času na práci, ale raději bych čas trávil se synem.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 12: Otevřené odpovědi – nehoda nebo zranění (pracovní život)

Událost	Nehoda nebo zranění
Odpověď 1	I když jsem věci se zlomenou rukou dělal pomaleji, nemělo to takový vliv jako bych si dřív myslel.
Odpověď 2	Myslím, že jsem odpovědnější.
Odpověď 3	Ve firmě mi nikdo nevyšel vstříc, když jsem byl na nemocenské vyhržovali propuštěním atd. Hned jsem začal hledat novou práci, což se povedlo.
Odpověď 4	Nic zásadního, jen jsem si domluvil jiný režim práce, ale v zásadě mi to i více vyhovovalo.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 13: Otevřené odpovědi – násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění (pracovní život)

Událost	Násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění
Odpověď 1	Jsem OSVČ, takže si práci mohu více přizpůsobit, ale kontakt s lidmi mi spíše pomohl.
Odpověď 2	Byla jsem na nemocenské, nemohla jsem mezi lidmi, v práci byli ochotní.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Tabulka 14: Otevřené odpovědi – přírodní katastrofa (pracovní život)

Událost	Přírodní katastrofa
Odpověď 1	V práci mě podpořili, nečekal jsem to.
Odpověď 2	Nic, akorát jsem si musela vzít dovolenou, která byla bez problému schválena.
Odpověď 3	Zájem kolegů, i když u všech asi ne upřímný, ale tak to je asi normální.
Odpověď 4	Ze strany zaměstnavatele bylo vše ok.. vyšli mi vstříc a mohla jsem mít delší volno, které jsme potřebovali pro opravy

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

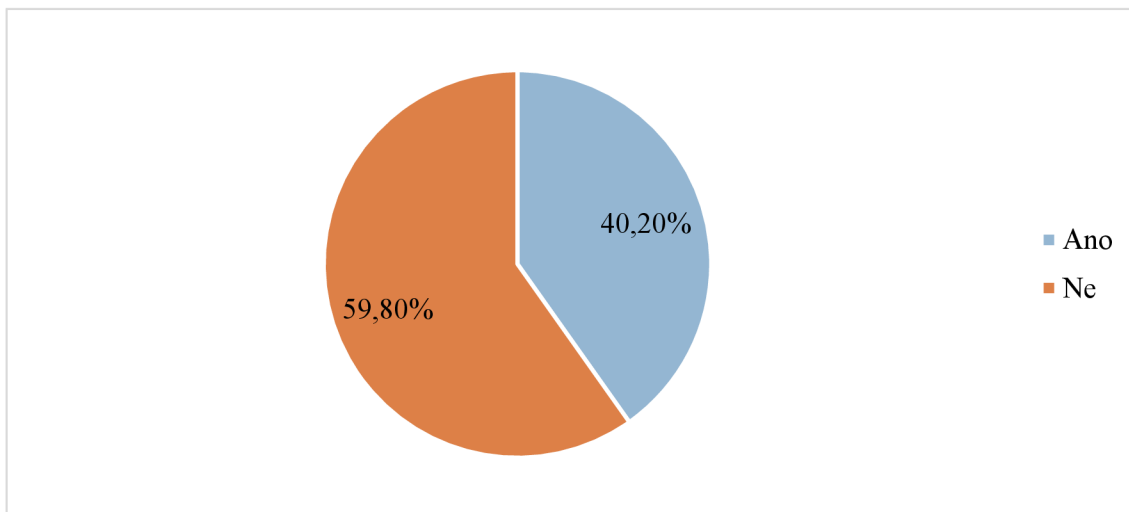
Tabulka 15: Otevřené odpovědi – vážná nemoc (pracovní život)

Událost	Vážná nemoc
Odpověď 1	Ne, ale plánuji odejít.
Odpověď 2	Měl jsem možnost si práci upravit dle svých aktuálních možností a potřeb, výkon byl určitě nižší, ale po čase se stabilizoval. A opět, ve výsledku jsem s organizací a náplní více spokojen.
Odpověď 3	Více jsem se zaměřil na worklife balance, abych vyvážil čas v práci a s rodinou, efekt jenom pozitivní.
Odpověď 4	Zanechal jsem práce v korporátu a našel si jiný směr v NGO, kde mohu pomáhat více lidem.
Odpověď 5	Dělám naprosto jinou práci.

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

6.15 OTÁZKA Č. 15: VYHLEDÁNÍ ODBORNÉ POMOCI

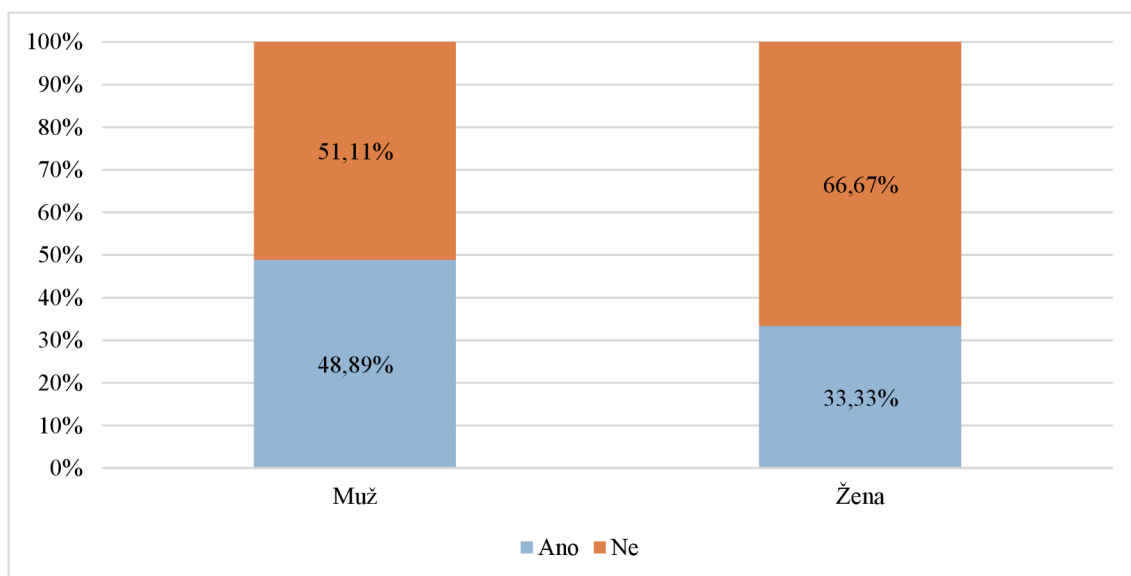
Graf 19: Vyhledání odborné pomoci



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Data z výsledků u otázky 15 slouží mimo jiné jako základ pro vyhodnocení výzkumné otázky číslo tři. Z grafu 19 vyplývá, že odbornou pomoc po prožité náročné životní události nevyhledalo celkem 61 respondentů (59,8 %) z celkových 102. Na druhé straně u 41 respondentů (40,2 %) došlo k vyhledání odborníka a kontaktu s ním.

Graf 20: Vyhledání odborné pomoci – muži a ženy



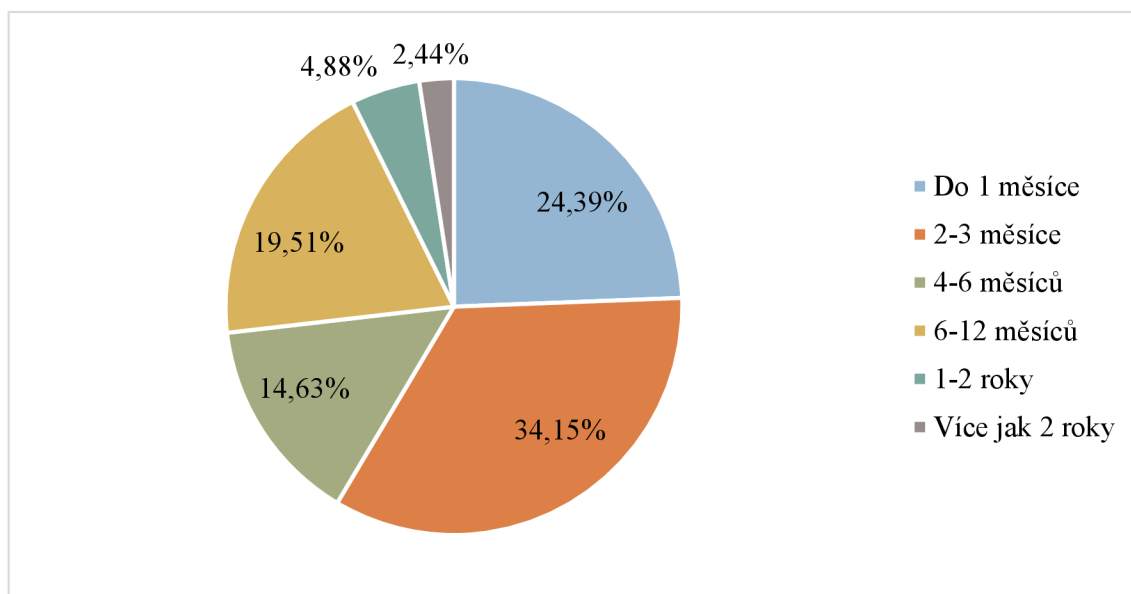
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 20 předkládá rozpad výsledků na muže a ženy. Celkový počet žen v dotazníkovém šetření byl 57 (viz otázka č. 1), tudíž 66,67 % odpovídá 38 ženám, které nevyhledaly odbornou pomoc. Žen, které vyhledaly odbornou pomoc bylo celkem 19 (33,33 %).

Mužů bylo v dotazníkovém šetření celkem 45 (viz otázka č. 1), tedy 51,11 % odpovídá 23 mužům, kteří nevyhledali odborníka. A naproti tomu jich 22 (48,89 %) odbornou pomoc vyhledalo.

6.16 OTÁZKA Č. 16: UPLYNULÁ DOBA

Graf 21: Uplynulá doba mezi událostí a kontaktováním odborníka



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 21 předkládá výsledky ohledně časového rozpětí mezi prožitou událostí a kontaktováním odborníka. Jedná se o 41 odpovědí respondentů, kteří kladně odpověděli na předchozí otázku, a to, zda vyhledali odbornou pomoc.

Nejčastěji byla uváděna odpověď 2-3 měsíce, a to celkem u 14 respondentů (34,1 %). Do 1 měsíce uvedlo kontakt 10 respondentů (24,4 %), což je pozitivní zjištění vzhledem k možnosti získat rychle odbornou pomoc a situaci začít řešit.

V rozmezí 6-12 měsíců uvedlo kontakt 8 respondentů (19,5 %), následovalo časové rozmezí 4-6 měsíců u 6 respondentů (14,6 %). V rozmezí 1-2 roky odbornou pomoc vyhledali 2 respondenti (4,9 %) a pouze 1 respondent (2,4 %) uvedl vyhledání pomoci po době delší než 2 roky.

6.17 OTÁZKA Č. 17: NEVYHLEDÁNÍ ODBORNÉ POMOCI

Otázka číslo 17 cílila na respondenty, kteří dříve uvedli, že odbornou pomoc po prožití události nevyhledali. Celkem se jednalo o 61 volných odpovědí. Velmi často se objevovala odpověď v duchu, že nebylo potřeba s někým cizím mluvit neboli nebylo třeba odborníka. Dále podle respondentů byla velká opora v rodině a přátelích, kteří pomohli, což je jistě pozitivní zjištění.

Níže jsou uvedeny vybrané odpovědi, které vybočují od ostatních a předkládají jednu stranu pohled na odborné poradenství v rámci šetření.

- Vypořádala jsem se s tím sama, neumím si představit mluvit o tom s **někým cizím**, připadala bych si trapně.
- Potřebovala jsem čas přemýšlet nad podnikáním, to mě zaměstnalo a nemusela jsem o tom mluvit s **cizím člověkem**.
- Nechtěla jsem to rozebírat s **cizí osobou**.
- Upřímně ani **nebyl čas** a nejvíce mi pomáhá pomáhat lidem, kteří si prošli něčím podobným, mluvit s nimi atd.
- Nemám **peníze**.
- Už nevím, asi jsem se necítila tak ohrožena, dnes bych možná již v té samé situaci pomoc vyhledala.
- **Nebyl ještě čas**, ale myslím, že na to dojde. Přeci jen nás tornádo hodně zasáhlo (ani ne až tak finančně, ale spíš psychicky) a bojím se, aby mě to neovlivnilo do budoucna, pořád na to myslím.
- Nevím, musela jsem si hledat práci, a **ne utrácet za poradce**.
- **Nepřišlo** mi to v tu chvíli tak **důležité** a neuměla jsem si představit mluvit s někým jenom o rozchodu, ale nyní přemýšlím, že bych někam začala chodit, protože ne všechno ze života chci probírat s kamarády nebo rodinou.
- To nejzásadnější je to, že vím, že se s tím nejdříve musím vyrovnat sama, že si to potřebuji procítit a také, že jsem psychicky silnější, takže neuvažuju nad sebeubližováním apod., což by už odbornou pomoc potřebovalo. Dále protože **ji ten odborník neznal** a mám pocit, že **nedokáže pochopit**, jak velká ztráta

to skutečně je. Prostě vím, že to zvládnu sama a se svými blízkými. Každopádně se odborné pomoci nebráním, když bude potřeba.

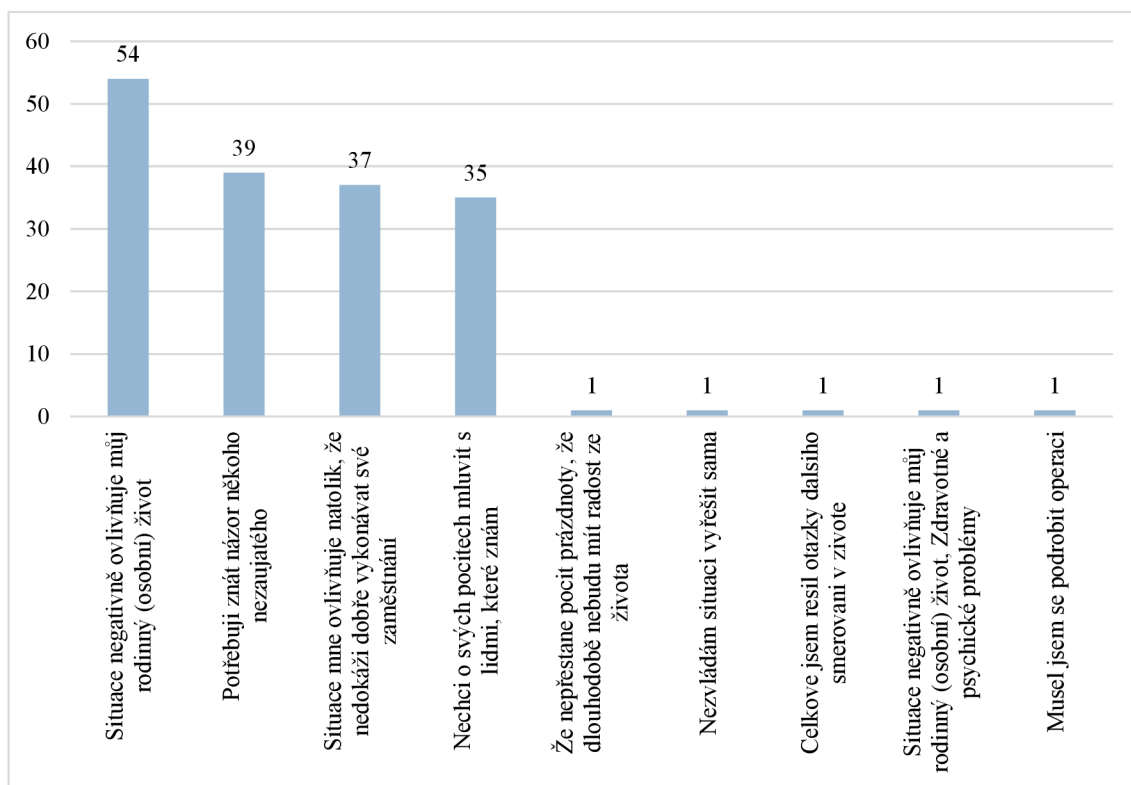
- **Nevím**, k čemu by mi to bylo.
- O **nikom nevím**, a ptát jsem se nechtěla.
- Nikdo **neměl čas, finance**.

Ve vybraných odpovědích výše byly vyznačeny opakující se důvody k nevyhledání pomoci, které celkově značí skepticismus ze strany respondentů směrem k odborníkům. Opakující se důvod byl, že respondenti nechtějí mluvit s někým cizím, potažmo, že poradce stejně nezná komplexně problém či situaci a nemohl by tak kvalitně pomoci. Mezi další závažné důvody patřil nedostatek financí anebo pocit trapnosti v případě požádání o pomoc či mluvení o svém problému, jako by nebyl dost důležitý. V některých bodech respondenti však uvádí, že se pomoci nebrání, případě by ji do budoucna vyhledali, jelikož cítí, že by jim mohla pomoci v dalším směřování.

Řešením pocitů nedůvěry nebo nemožnosti či neochoty za služby odborníků platit by mohla být v první řadě co nejlepší informovanost mezi veřejností. Včetně možnosti, jak získat pomoc zdarma či za symbolickou částku díky využití různých programů. Jak je v této práci uvedeno pomoc lze získat od různých odborníků, přičemž jejich specializace je velmi různorodá od pomoci v osobní rovině, při vyrovnávání se s náročnými životními událostmi přes kariérní poradenství až řešení jiných pracovních otázek. Což znamená, že nejdůležitější je, aby lidé věděli, od koho pomoc mohou získat a nebáli se o ni požádat. S tím souvisí i informovanost o jednotlivých profesích, o kterých tato práce taktéž pojednává.

6.18 OTÁZKA Č. 18: DŮVODY VYHLEDÁNÍ ODBORNÉ POMOCI

Graf 22: Důvody vyhledání odborné pomoci



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Otázka číslo 18 směřovala opět ke všem respondentům kteří mohli vybrat jednu nebo i více možností, které byly nebo by mohly být důvodem pro vyhledání odborné pomoci.

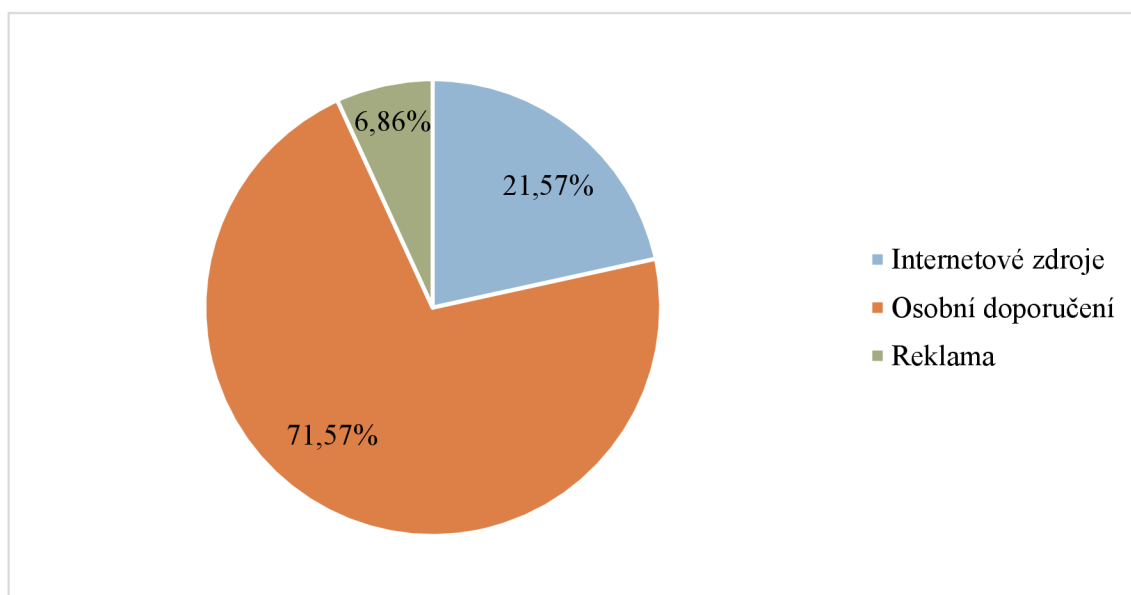
Nejčastějším důvodem a nejpočetněji označenou odpovědí byla: situace negativně ovlivňuje můj rodinný (osobní život) s počtem 55 odpovědí (53,9 %). Následuje odpověď, kdy respondenti uvedli potřebu znát názor někoho nezaujatého s počtem 39 odpovědí (38,2 %). Dále následuje odpověď, kdy situace ovlivňuje život natolik, že nelze vykonávat dobře své zaměstnání s počtem 37 odpovědí (36,3 %). Na konec, byť výsledky jsou velmi vyrovnané, je odpověď, kdy důvodem pro hledání odborné pomoci je potřeba o pocitech mluvit s někým jiným než s lidmi, které osobně známe, a to s 35 odpověďmi (34,3 %).

Kromě výše uvedených možností, mohli respondenti uvést též svůj vlastní důvod, který nekorespondoval s předem připravenými odpověďmi. Každá z odpovědí byla zaznamenána vždy pouze jednou a jedná se o:

- celkově jsem řešil otázky dalšího směřování v životě,
- zdravotní a psychické problémy,
- nezvládám situaci vyřešit sama,
- že nepřestane pocít prázdnoty, a že nebudu mít dlouhodobě radost ze života,
- musel jsem se podrobit operaci.

6.19 OTÁZKA Č. 19: VÝBĚR ODBORNÍKA

Graf 23: Výběr odborníka

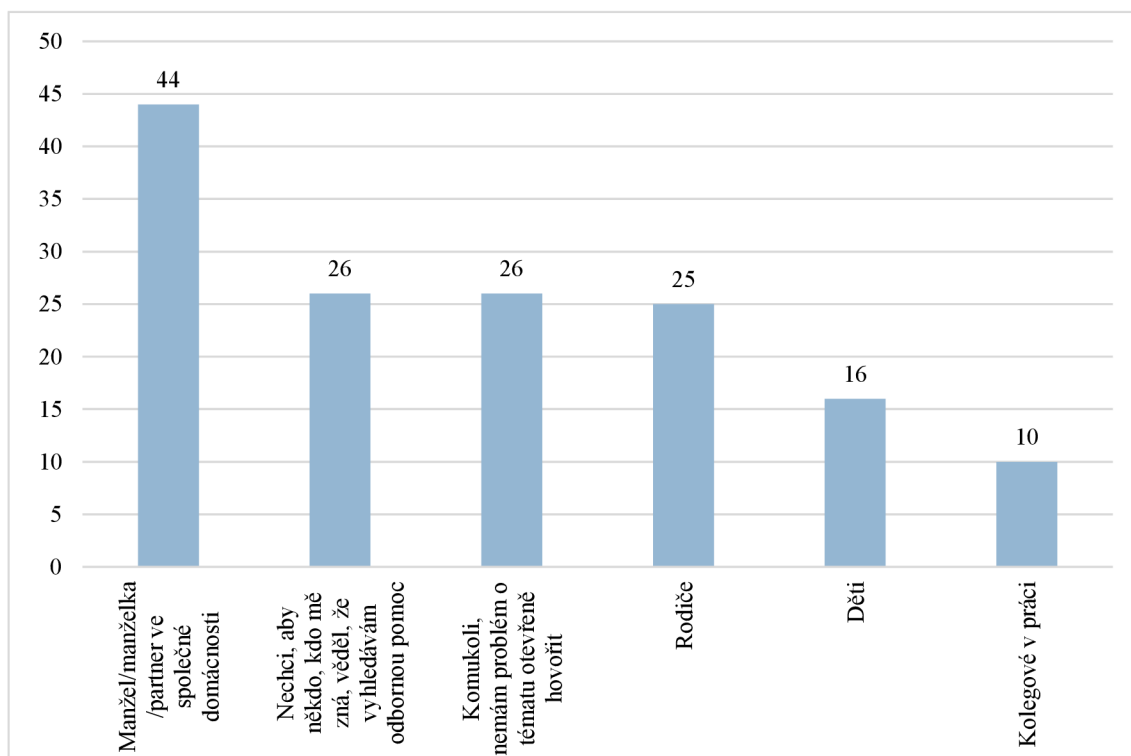


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 23 předkládá výsledky týkající se výběru konkrétního odborníka. Nejčastěji respondenti uváděli, že (by) se rozhodovali na základě osobního doporučení, a to celkem 73 respondentů (71,6 %). Dalších 22 respondentů (21,6 %) uvedlo, že (by) se rozhodovalo na základě internetových zdrojů, které by měli možnost procházet. Na posledním místě byla uvedena reklama, kterou označilo 7 respondentů (6,9 %) z celkových 102.

6.20 OTÁZKA Č. 20: KONTAKT S ODBORNÍKEM

Graf 24: Kontakt s odborníkem



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Poslední otázka dotazníkového šetření zjišťovala, kterým lidem (skupinám lidí) se dá svěřit se skutečností návštěvy odborného poradce, kdy možné bylo vybrat i více odpovědí.

Nejčastěji respondenti označili první možnost, a to svěřeni se manželovi/manželce či partnerovi/partnerce ve společné domácnosti s počtem 44 odpovědí (43,1 %). Následují dvě odpovědi se stejným počtem, významově pak přesně opačné. Jednalo se o odpovědi: nechci, aby někdo, kdo mě zná, věděl, že vyhledávám odbornou pomoc; a komukoli, nemám problém o tématu otevřeně hovořit. Obě možnosti získaly shodný počet odpovědí od respondentů, a to 26 (25,5 %). O jeden procentní bod méně získala odpověď svěřeni se rodičům s celkovým počtem 25 odpovědí (24,5 %), následují děti s 16 odpověďmi (15,7 %), a nakonec kolegové v práci s 10 odpověďmi (9,8 %).

Z výsledků vyplývá, že nejčastěji dochází ke svěřování ohledně vyhledávání a návštěvy odborné pomoci v nejužším kruhu rodiny, tedy u lidí, u kterých je předpokladem, že se nejvíce znají a o problémech sami mohou vědět. Kolegové v práci zastávají skupinu, která nemá takový vhled do jednotlivých životů, a proto ani svěřování se o dané skutečnosti není tak časté. Proč čtvrtina odpovědí byla jasně proti sdílení skutečnosti (komukoliv), že navštěvují odborníka, případně zde byl i stud, dává prostor pro další zkoumání. Jelikož setkávání se s odborným poradcem není důvodem k pocitu neschopnosti poradit si se situací sám, slabosti a v případě potřeby a oboustranné synergie může pomoci ke kvalitnějšímu životu lidí.

7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ

Na základě dotazníkového šetření mezi heterogenní skupinou 102 respondentů bylo získáno postačující množství dat pro vyhodnocení zadaných výzkumných otázek.

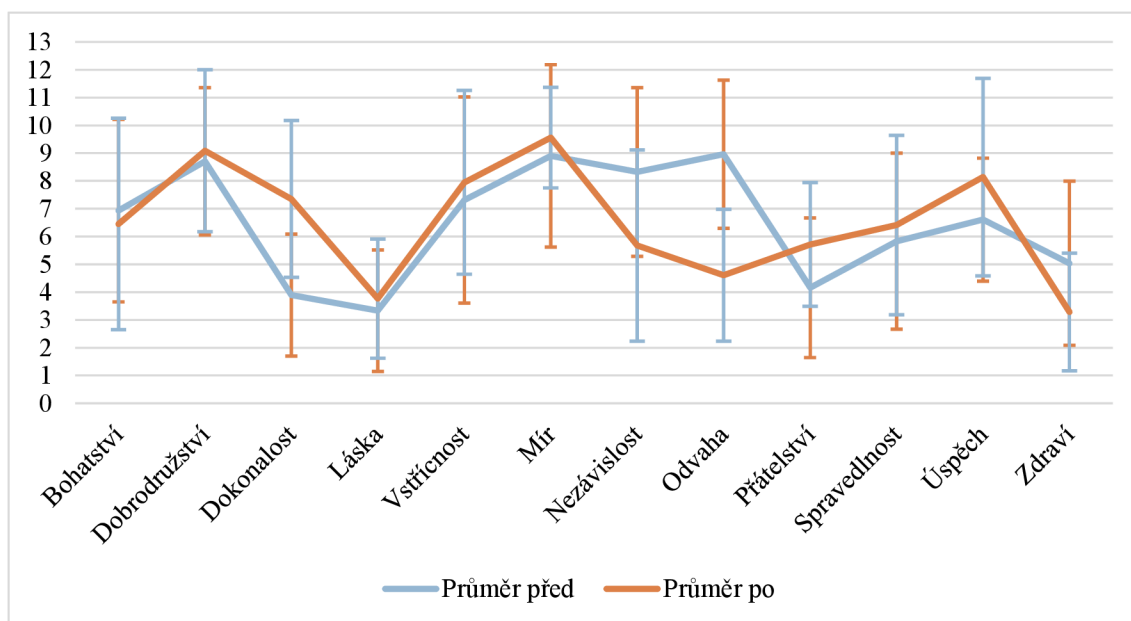
V této kapitole jsou popsány výsledky šetření, které byly zpracovány na základě analýzy dat, jež sloužila pro vyhodnocení výzkumných otázek a zodpovězení hypotéz.

7.1 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY Č. 1

Jsou změny v hodnotovém žebříčku u lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí významné?

Z teoretické části zpracované na základě literatury vyplývá, že ke změnám v hodnotovém žebříčku velmi často dochází u lidí na základě prožité náročné životní události. Pro vyhodnocení této otázky byla v dotazníku formulována otázka, na základě které byly vyhodnoceny změny u vybraných životních hodnot. Počet vybraných životních hodnot byl 12.

Graf 25: Hodnotový žebříček – průměrné hodnoty

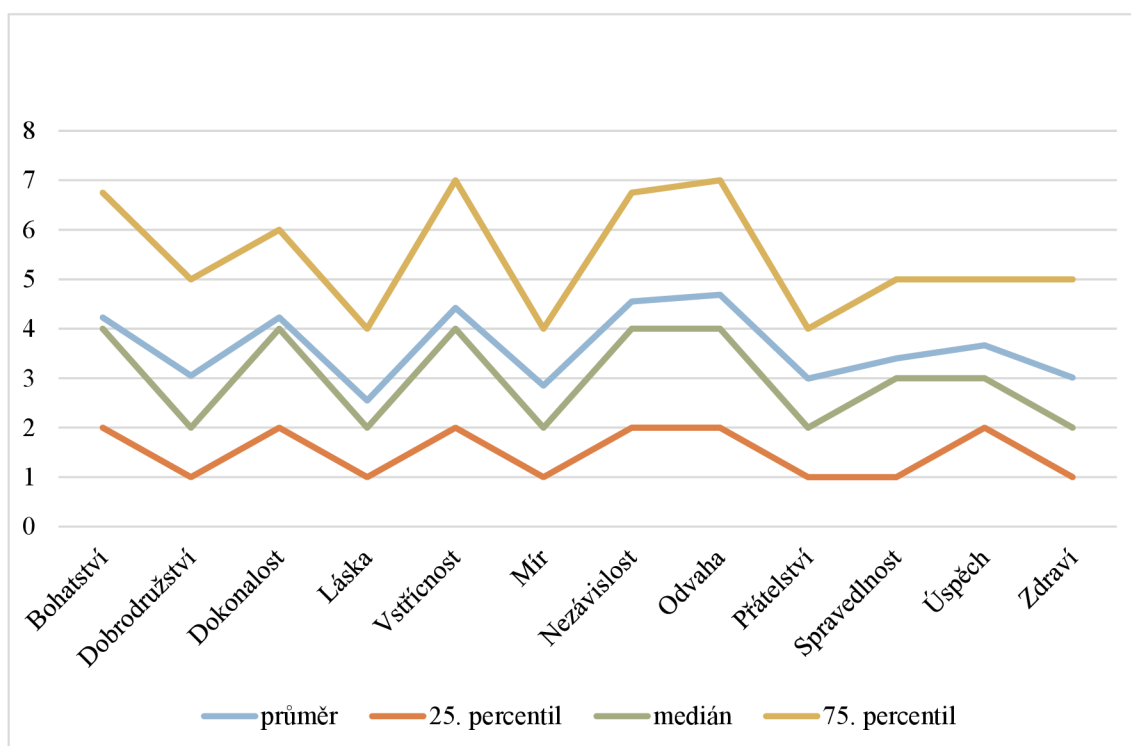


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Graf 25 znázorňuje průměr odpovědí u vybraných životních hodnot. Respondenti jednotlivé životní hodnoty seřadili od těch nejvíce významných – hodnota 1 – až po nejméně významné – hodnota 12. Odpovídali dvakrát, jednou se jednalo o zamyšlení nad aktuálním stavem a podruhé odpověď cílila na stav před prožitou událostí. Výběrová směrodatná odchylka v grafu udává míru variability u jednotlivých možností životních hodnot a dokumentuje tak, u kterých životních hodnot respondenti odpovídali více shodně. Pokud je tedy v grafu směrodatná odchylka relativně menší u jedné životní hodnoty než u druhé, lze říci, že u takovéto hodnoty respondenti více tíhli k průměrné hodnotě a odpovědi byly méně variabilní.

Z grafu 25 vyplývá, že před prožitou událostí má v průměru největší význam pro respondenty láska, dokonalost, přátelství a zdraví. Po prožité události se jedná o zdraví, lásku, odvahu a nezávislost. Nicméně je nutné uvažovat výše popsanou variabilitu odpovědí s ohledem na uplatnění výsledků. Tedy vezmeme-li v úvahu například bohatství, průměr před i po je téměř stejný. Nicméně směrodatná odchylka napovídá, že zároveň tato hodnota patří mezi nejvíce proměnlivé. Nejméně proměnlivou byla zmíněná láska.

Graf 26: Hodnotový žebříček – rozdíly hodnot stavů před a po v absolutních



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

To je pak vidět na grafu 26, jenž zachycuje míru, s jakou se odpovědi nejčastěji měnily mezi stavy před náročnou životní událostí a po ní. Údaje jsou sestaveny jako rozdíly v žebříčku hodnot před a po v absolutní hodnotě, měřena je tím tedy nestabilita pozice na žebříčku nehledě na směr, jakým se posunula. Z uvedeného grafu vyplývá, že mezi nejstabilnější hodnoty patřila láska, mír a přátelství, které mají průměr mezi dvěma až třemi posuny. Střední hodnota u těchto hodnot shodně činí hodnoty dvou posunů a hodnota prvního a třetího kvartilu je jeden, respektive čtyři posuny a 50 % všech pozorování tak spadla mezi tyto hranice. Naopak nejvyšší míru volatilitly lze ze sledovaných hodnot sledovat u vstřícnosti a odvahy, těsně následované bohatstvím a

nezávislosti, kdy u 75 % respondentů tyto hodnoty doznaly posunu o alespoň 2 příčky a u 25 % respondentů dokonce o více jak 7² příček.

Z grafu 26 tedy vyplývá, že u všech hodnot lze pozorovat jistou míru přeskupení, kdy jsme schopni rozlišit mezi sebou méně výrazné a více výrazné hodnoty, kde u tří čtvrtin respondentů došlo k posunu alespoň o dvě příčky a takových hodnot jsme identifikovali celkem 6. Jde o bohatství, dokonalost, vstřícnost, nezávislost, odvalu a úspěch; u poloviny respondentů došlo u pěti z těchto šesti hodnot (vyjma úspěchu) o posun o 4 pozice. Závěrem lze říci, že ke změnám v hodnotovém žebříčku dochází (v průměru u všech vybraných), u výše uvedených hodnot jsou pak **změny relativně významné**.

7.1.1 ZODPOVĚZENÍ HYPOTÉZY Č. 1

Z grafu 26 plyne, že na zkoumaném vzorku dochází k posunu hodnot v žebříčku v průměru v rozmezí od 2,8 do 4,6 u jednotlivých sledovaných hodnot. Na základě mediánu, který ze své definice oproti aritmetickému průměru nepřipouští přílišné zdůraznění extrémních hodnot na okrajích (které jsou v našem případě zjevně nevyvážené), lze tvrdit, že na sledovaném vzorku u všech sledovaných hodnot došlo pro alespoň 50 % respondentů k posunu o nejméně dvě pozice. Hypotéza číslo 1 může být na sesbíraném vzorku dat v rámci tohoto šetření potvrzena.

² U bohatství a nezávislosti si můžeme povšimnout, že hodnoty u 3. kvartilu nejsou celými čísly. To je způsobeno použitou funkcí, kdy počet respondentů není beze zbytku dělitelný čtyřmi a hodnoty mezi mezními účastníky jsou interpolované.

7.2 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY Č. 2

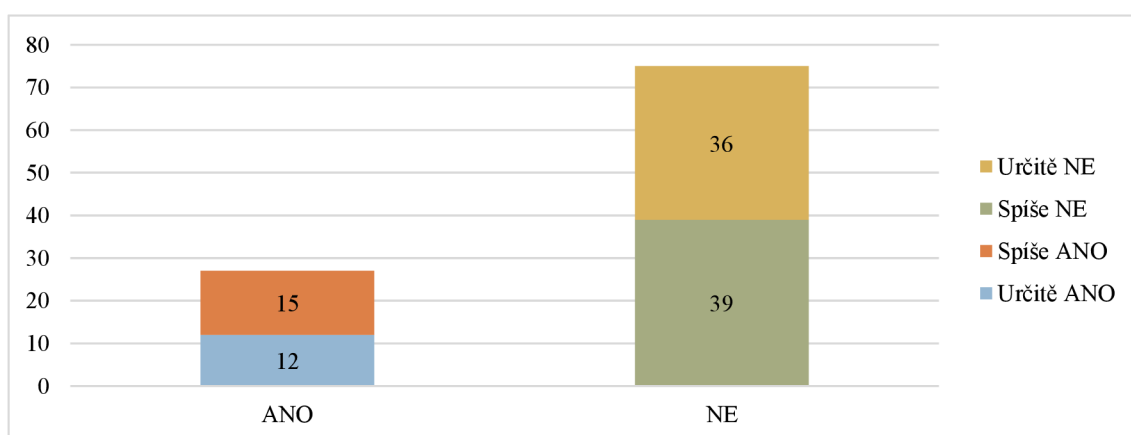
Jsou po prožité události ovlivněny obě složky, jak osobní, tak pracovní?

K vyhodnocení této výzkumné otázky sloužily odpovědi v dotazníkovém šetření věnující se možným změnám v osobním a pracovním životě, jelikož je na základě teoretické části uvažována též určitá propojenost mezi oběma složkami.

7.2.1 OSOBNÍ SLOŽKA

V následujících grafech 27-30 jsou znázorněny odpovědi respondentů týkající se osobního života, přičemž pro lepší vizualizaci výsledků jsou sloučeny odpovědi „určitě ano“ se „spíše ano“ a „spíše ne“ s „určitě ne“.

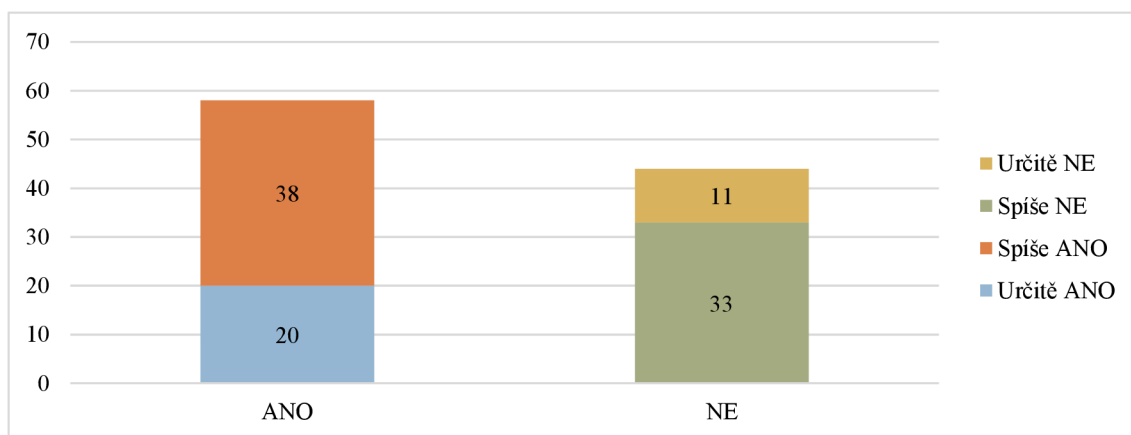
Graf 27: Životní rytmy



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Z grafu 27 vyplývá, že životní rytmy nezůstaly stejné u více než poloviny respondentů, respektive méně, než čtvrtina volila odpověď „určitě ano“, což znamená, že alespoň u tří čtvrtin respondentů **došlo ke změně životních rytmů**. Jinak řečeno celkem 75 respondentů (73,53 %) ze 102 se přiklonilo ke kladným odpovědím a tedy, že ke změně došlo. Na druhou stranu odpovědi se přiklonilo pouze 27 respondentů (26,47 %).

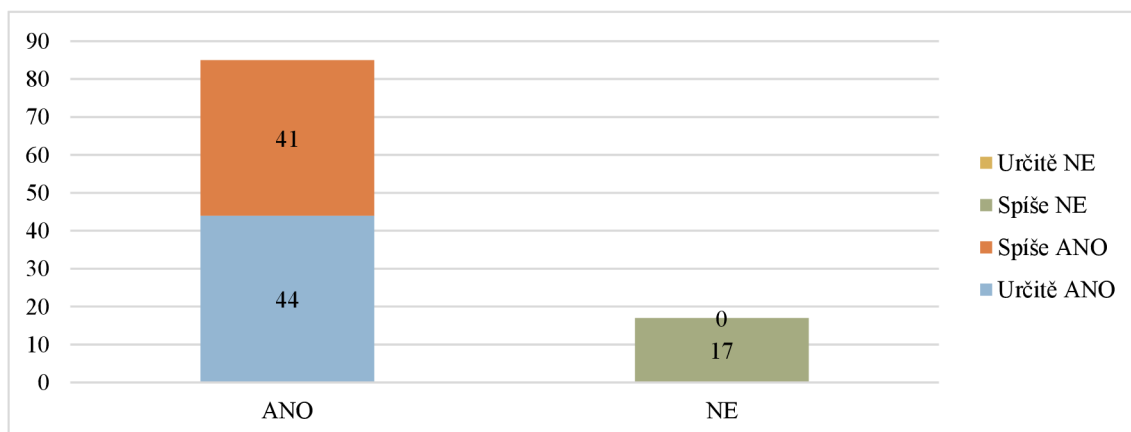
Graf 28: Nové příležitosti v osobním životě



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Nové příležitosti, které se naskytly v osobním životě vlivem prožité události uvedla nadpoloviční většina respondentů, a to celkem 58 (56,86 %). Odpovědi, které negují vznik nových příležitostí v životě je celkem 44 (43,14 %). Respondenti u této otázky odpovídali spíše nerozhodně, s převahou odpovědi „spíše ano“ až „spíše ne“. Lze tedy říci, že ke **změnám dochází u více než poloviny**, avšak i zde jsou respondenti, kteří závěr ostře vyvrací, a nelze proto obecně říci, zda v této oblasti vždy dochází ke změně.

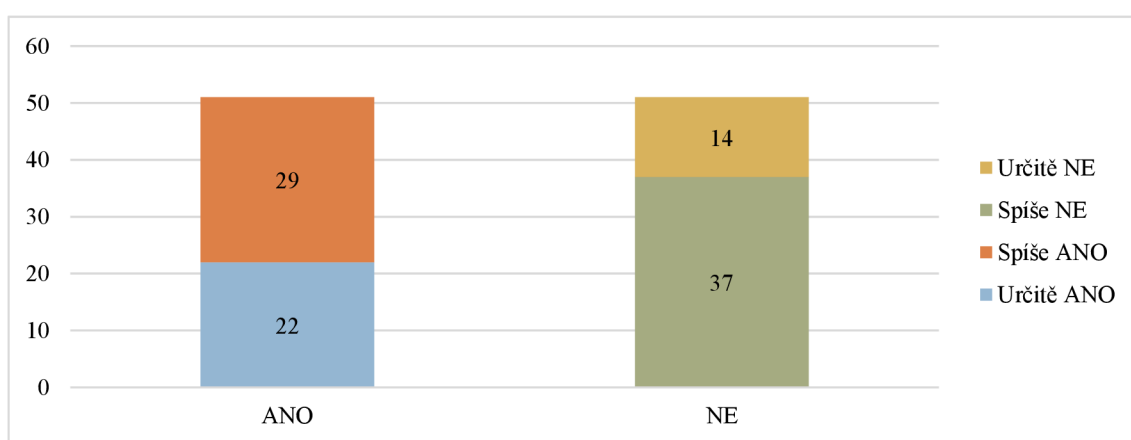
Graf 29: Spolehnutí se na své blízké



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Nejvíce kladně bylo odpovídáno na třetí otázku (spolehnout se na své blízké), kde 85 respondentů (83,3 %) odpovědělo souhlasně, tedy „určitě ano“ nebo „spíše ano“. Odpověď „spíše ne“ uvedlo pouze 17 respondentů (16,7 %) a možnost „určitě ne“ nebyla uvedena ani jednou. Z výsledků u třetí části vyplývá, že vlivem prožité události u lidí dochází k **nejvýznamnějšímu uvědomění v přesvědčení spolehnout se na své blízké i v horších časech.**

Graf 30: Nové zájmy



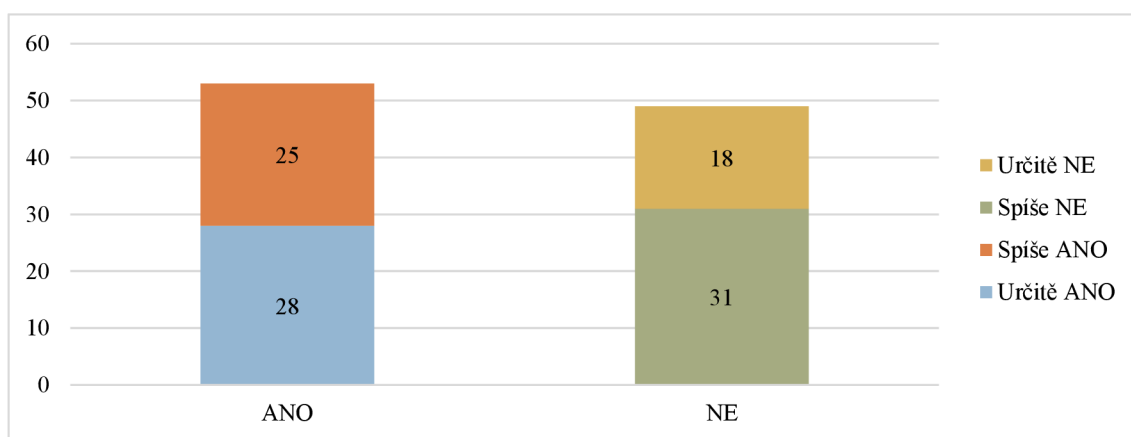
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

U čtvrté otázky odpovídali respondenti opětovně spíše nerozhodně, s převahou odpovědí „spíše ano“ až „spíše ne“. Ke kladným odpovědím, a tedy, že se vlivem prožité události naskytly nové zájmy, se přiklonilo 51 respondentů. Stejný počet, a to druhá polovina (51 respondentů) se přiklonila odpovědím, které nové zájmy vylučují. Z výsledků tedy vychází, že **přibližně u poloviny se mohou objevovat nové zájmy**, ke kterým by jinak možná nedošlo, se stejnou měrou ale bylo z odpovědí zjištěno, že **prožitá událost vznik nových zájmů nemusí nutně ovlivnit.**

7.2.2 PRACOVNÍ SLOŽKA

Grafy 31-34 předkládají znázorněné odpovědi respondentů týkající se pracovního života, přičemž pro lepší vizualizaci výsledků jsou, stejně jako u osobního života, sloučeny odpovědi „určitě ano“ se „spíše ano“ a „spíše ne“ s „určitě ne“.

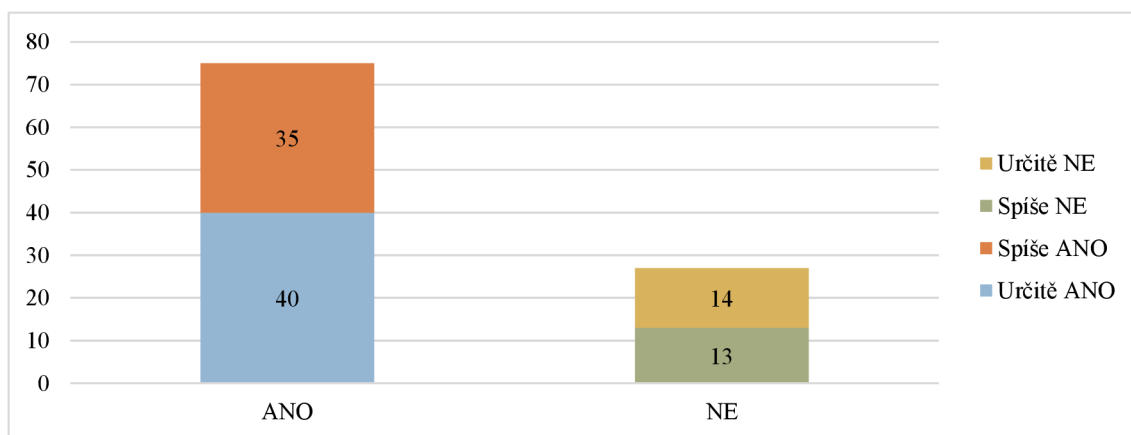
Graf 31: Změny v pracovním výkonu



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Změny v pracovním výkonu vlivem prožité události, lze sledovat u 53 respondentů (51,96 %), což činí mírně nadpoloviční většinu. Na druhé straně změny v pracovním výkonu neguje 49 respondentů (48,04 %). Jelikož všechny odpovědi měly významné zastoupení, **nelze s jistotou tvrdit, že ke změnám pracovního výkonu dochází vlivem prožité události**. Jedním z faktorů je mimo jiné to, že prožívání, význam a vliv jednotlivých událostí je pro každého člověka jiný a jinak se s ním vypořádá a závěry nemusí být platné pro širokou veřejnost.

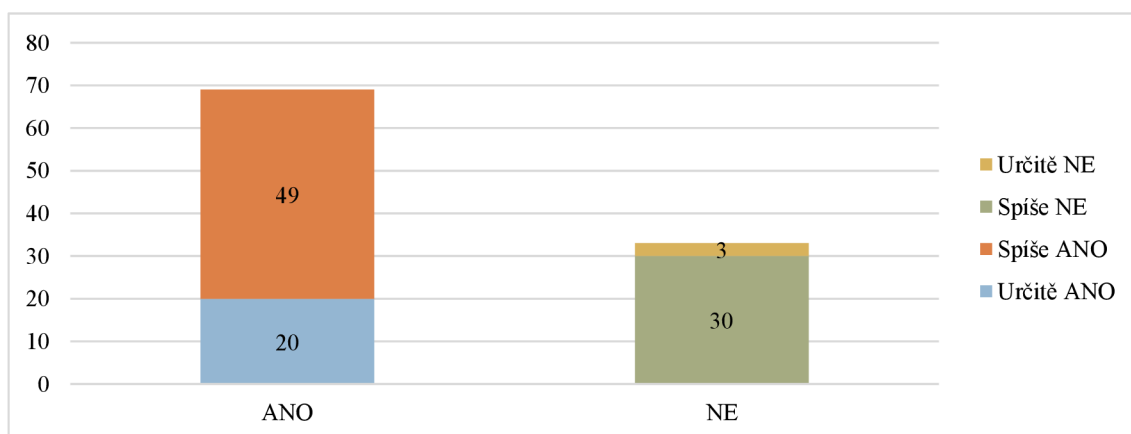
Graf 32: Setrvání v zaměstnání



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

U druhé otázky věnující se setrvání v zaměstnání odpovídalo kladně 75 respondentů (73,53 %). Jinými slovy, že i po prožití události v zaměstnání zůstanou (plánují zůstat). Jen 27 respondentů (26,47 %) uvedlo, že v zaměstnání nezůstanou (neplánují zůstat). Z výsledků tedy vyplývá, že tato oblast v pracovním životě **zůstává spíše stabilní**.

Graf 33: Sebedůvěra

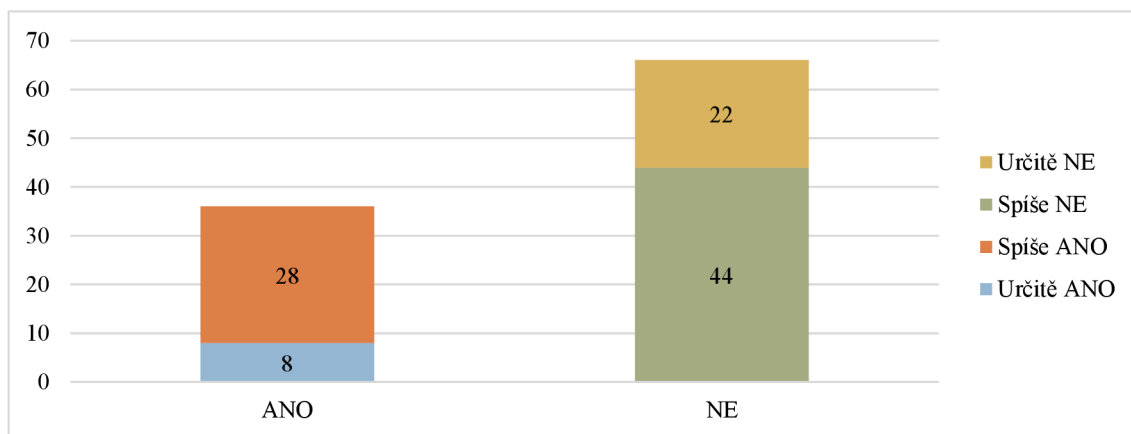


Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Pozitivním zjištěním ve třetí otázce byl posun v oblasti sebedůvěry, kdy 69 respondentů (67,65 %) uvedlo, že si nyní více věří a sami sobě důvěřují. Na druhé straně

možnosti „spíše ne“ až „určitě ne“ uvedlo celkem 33 respondentů (32,35 %) a dále lze vyčíst, že jen 3 z nich možnost s jistotou větší sebedůvěry zamítli. Na základě výsledků je možné poukázat na skutečnost, že **po prožití a vyrovnání se s danou událostí může sebedůvěra růst** a ruku v ruce je možný i **posun mimo jiné v pracovním životě**.

Graf 34: Způsob života



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

Z výsledků čtvrté otázky je patrné, že 36 respondentů (35,29 %) se rozhodlo pro nový způsob života. Naproti tomu 66 respondentů (64,71 %) uvádí, že u nich ke **změně způsobu života nedochází**, respektive nerozhodli se pro něj. Tyto výsledky korespondují i se zjištěním z druhé otázky, kde se potvrdilo, že tři čtvrtiny respondentů plánují zůstat ve stejném zaměstnání. Z výsledků je tak patrné, že nedošlo ani ke změně zaměstnání, ani k následné změně způsobu života. Což je očekávané, jelikož v případě, že by došlo k významné změně ve způsobu života, nemusí tato změna již dále souznět s výkonem konkrétního zaměstnání a osobním přesvědčením, jelikož se tyto roviny úzce prolínají.

Cílem výzkumné otázky bylo zjistit, zda jsou po prožité události ovlivněny obě složky, jak osobní, tak pracovní. Na základě šetření je průkaznější změna pozorovatelná u změny životních rytmů a spolehnutí se na své blízké, respektive na dvě oblasti ze čtyřech zkoumaných v osobní rovině.

Pracovní složka byla ovlivněna zejména rozvojem a pozitivními změnami v oblasti sebedůvěry, které se odráží v pracovní rovině. Ve zbylých třech částech zkoumání

pracovního života jsou výsledky spíše stabilní. Což znamená, že po prožití náročné životní události respondenti uváděli spíše setrvání v zaměstnání bez významné změny ve způsobu života, který by ovlivnil pracovní výkon. **Závěrem lze tedy říci, že osobní složka je ovlivněna více než pracovní.** Změny je možné však pozorovat u obou oblastí nicméně ne v tak silné míře, která by šla zobecnit pro širokou veřejnost. Předpokladem pro tento závěr je též skutečnost, že některé oblasti byly v odpovědích vyrovnané, respektive byla zde značný vliv individuálního přístupu každého respondenta.

7.2.3 ZODPOVĚZENÍ HYPOTÉZY Č. 2

Pro účely analýzy byly formulovány první tvrzení z otázek č. 10 a č. 13 (tedy „Moje životní rytmy (...) zůstaly stejné“ a „Můj pracovní výkon se nezměnil“) tak, aby mohly být vzájemně porovnatelné. Je předpokládáno, že pokud respondent odpověděl například na obě otázky *spíše ano*, pak tato osoba měla stejný dopad v osobní a pracovní složce. Pokud jiný respondent odpověděl například *určitě ano* v osobní složce a *spíše ano*, pak pro účely tohoto vyhodnocení předpokládáme, že pro tuto osobu byly změny v osobní složce většího efektu. Odpovědím byly následně přiřazeny hodnoty 1 (*určitě ano*) až 4 (*určitě ne*). Jako metoda byl zvolen Wilcoxonův test, protože data splňují podmínku ordinality popisované Chráskou (2016, str. 85) – lze je vzájemně mezi sebou porovnat a seřadit.

Pro účely testu byla formulována nulová hypotéza H_{20} :

- U lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, je ovlivněna složka osobní stejně jako pracovní.

a alternativní hypotéza H_{2A} (odpovídá hypotéze č. 2 jak je definována v kapitole 5 Postup výzkumu) pak zní:

- U lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, je více ovlivněna složka osobní než pracovní.³

³ Že se nejedná o opak, tedy že *více je ovlivněna složka pracovní než osobní* bylo zjištěno z aritmetických průměrů diferencí, které byly sestaveny pro test.

Dále byla podle postupu popsaném v Chrásce (2016, str. 86) vypočítána suma absolutních hodnot průměrných pořadí seřazených rozdílů hodnot odpovědí zvlášť pro kladné rozdíly a záporné rozdíly. Menší z obou součtů, označen T , je roven hodnotě 390,5. Kritická hodnota na hladině významnosti 0,01 je pro $N = 62^4$ rovna dle McCornack (1965, str. 867) $T_{0,01}(62) = 611$. Vychází tedy, že hodnota T je menší než kritická hodnota $T_{0,01}(62)$, jelikož platí $390,5 \leq 611$. Tedy s 99% jistotou a v závislosti na platnosti předpokladů zmíněných na začátku této kapitoly, je možné zamítnout hypotézu H_2 a přijmout hypotézu alternativní. Tedy že u lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, je více ovlivněna složka osobní než pracovní.

⁴ Ačkoli je celkem 102 zkoumaných párů, jak popisuje mimo jiné v metodologii Chráska (2016, str. 83) pro Wilcoxonův test se páry s rozdílem rovným 0 neuvažují; těch je v datech celkem 40 a tak $N = 62$.

7.3 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY Č. 3

Vyhledávají po prožití náročných životních událostí odbornou pomoc spíše muži nebo ženy?

Třetí výzkumná otázka byla stanovena s cílem zjistit, zda odbornou pomoc vyhledávají spíše muži nebo ženy, respektive jaký je jejich přístup a zda mají na odpovědi vliv i jiné faktory. Jelikož se jedná o komplexní otázku, je níže nejprve zodpovězena hypotéza vztahující se k samotné výzkumné otázce. Na otázku samotnou je v závislosti na hypotéze odpovězeno v rámci diskuze v podkapitole 7.3.2.

7.3.1 ZODPOVĚZENÍ HYPOTÉZY Č. 3

Tabulka 16: Počty kladných a záporných odpovědí z otázky č. 15

	Kladně	Záporně
Ženy	19	38
Muži	22	23

Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V dotazníkovém šetření bylo celkem 102 respondentů, z toho 57 žen a 45 mužů. Na otázku, zda vyhledali po prožití náročných životních událostí odbornou pomoc odpovědělo kladně 22 mužů a 19 žen. Na druhé straně pomoc nevyhledalo 23 mužů a 38 žen. Tato čísla jsou znázorněna v tabulce 16.

Aby bylo možné otestovat, zdali jsou vztahy mezi těmito čtyřmi poli nahodilé nebo se významněji kloní k jedné skupině, byl použit test nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku. Test byl použit tak, jak ho popisuje ve své publikaci Chráska (2016, str. 77).

Hypotézy pro testování jsou zformulovány následovně – hypotéza nulová $H3_0$ ve znění:

- Po prožití náročných životních událostí vyhledávají odbornou pomoc ženy a muži ve stejné míře.

a následně hypotéza alternativní $H3_A$

- Po prožití náročných životních událostí se liší míra s jakou vyhledávají odbornou pomoc ženy a muži.

Pro výpočet je použit vzoreček, který uvádí Chráska (2016, str. 78),

$$\chi^2 = n \frac{(ad-bc)^2}{(a+b)(a+c)(b+d)(c+d)}$$

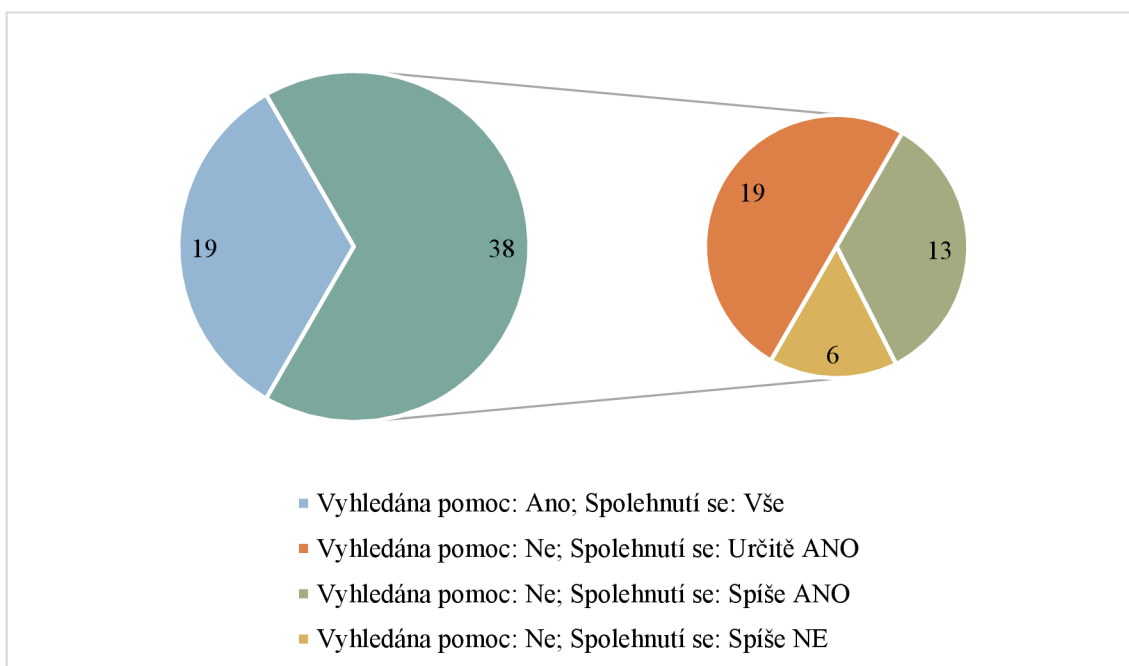
kde a je levé horní, b je pravé horní pole, c je levé spodní a d je pravé spodní pole z tabulky 16. Vypočtené testové kritérium je v tomto případě $\chi^2 = 2,53$. Z tabulky kritických hodnot byla na hladině významnosti 0,05 zjištěna hodnota $\chi^2_{0,05}(1) = 3,84$ pro jeden stupeň volnosti, jež je směrodatný pro čtyřpolní tabulku dle Chrásky (2016, str. 234). Bylo tedy zjištěno, že $2,53 < 3,84$, platí tedy $\chi^2_{0,05}(1) < \chi^2$. Tedy nebylo prokázáno, že hypotézu $H3_0$ lze zamítnout a není možné přijmout hypotézu alternativní. Nemůže tak být uvedeno v platnost tvrzení, že se liší míra, s jakou vyhledávají odbornou pomoc ženy a muži. Z toho plyne, že nemůže být na daném vzorku dat prokázáno, že ženy vyhledávají odbornou pomoc ve větší míře než muži. Hypotéza číslo 3 jak je definována v kapitole číslo 5 tak nemůže být přijata.

7.3.2 DISKUZE K VYHODNOCENÍ OTÁZKY Č. 3

Tato diplomová práce však nevychází z možnosti odborného poradenství a profesionálů z oboru jako jediným zdrojem pomoci. Významný vliv má též rodina, přátelé a další blízcí, kteří mohou stejně dobře nebo i lépe v dané situaci pomoci. To, že se na tyto osoby mohou lidé spolehnout (přesvědčili se o tom), vychází mimo jiné z výsledků změn v osobním životě a je to rovněž popsáno v rámci vyhodnocení druhé výzkumné otázky. Zároveň, jak je v teoretické části uvedeno, pomoc pro každého člověka je klíčová (pakliže je sám pomoci nakloněn). A proto je níže dále rozebráno, zda

muži a ženy, kteří pomoc nevyhledali, odpovídali kladně v přesvědčení spolehnouti se na své blízké, a zda důvody, kterými negovali vyhledání odborníka obsahovaly zmínku o jiném druhu pomoci.

Graf 35: Vyhledaná a nevyhledaná pomoc – ženy



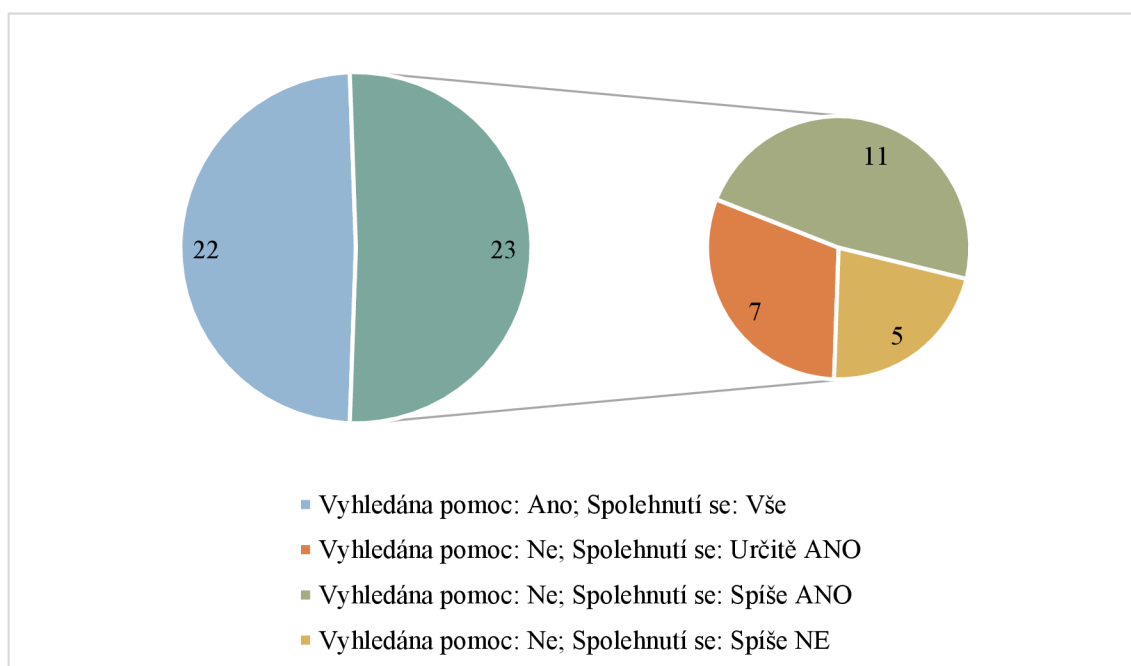
Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V levé části grafu je znázorněn počet 19 žen, které vyhledaly odbornou pomoc a 38 žen, které ji nevyhledaly. V pravé části je zobrazen rozpad výsledků a zobrazuje ženy, které odpověděly, že odbornou pomoc nevyhledaly a zároveň kladně odpovídaly na otázku spolehnouti se na své blízké.

Z 38 žen, které nevyhledaly odbornou pomoc, jich 32 odpovídalo kladně na otázku, zda se vlivem události následně přesvědčily, že se na své blízké mohou spolehnout i v horších časech. Pouze 6 uvedlo odpověď „spíše ne“ a žádná neuvedla „určitě ne“. Konkrétně 13 žen uvedlo odpověď „spíše ano“ a 19 žen uvedlo „určitě ano“. To, že pomoc získaly, byť ne přímo na základě kontaktu s odborníkem, vychází i z kvalitativních

otevřených odpovědí. Zde se jako důvody nevyhledání opakují odpovědi, že se se situací mohli vyrovnat v rámci své rodiny nebo přímo pomohl konkrétní rodinný příslušník, dále byli zmiňováni přátelé/kamarádi a také, že na kontakt zatím nebyl čas, ale pomoc vyhledat chtějí.

Graf 36: Vyhledaná a nevyhledaná pomoc – muži



Zdroj: Vlastní zpracování (2022)

V levé části lze sledovat počet 22 mužů, kteří odbornou pomoc vyhledali. Stejný rozbor jako výše byl proveden i u mužů, kteří nevyhledali odbornou pomoc, jejichž počet byl celkem 23. Z těchto mužů odpovídal kladně na otázku, zda se přesvědčili, že se na své blízké mohou spolehnout i v horších časech celkem 18. Pouze 5 uvedlo odpověď „spíše ne“ a žádný neuvedl „určitě ne“. Možnost „spíše ano“ uvedlo 11 mužů a „určitě ano“ 7 mužů. U otevřených odpovědí muži jako důvody nevyhledání pomoci udávali, že pomohla právě pomoc neodborná, rodina, přátelé, stejně jako u žen byla uvedena i odpověď, že zatím nebyl čas, ale o pomoci uvažuje.

Závěrem lze tedy říci, že **pomoc vyhledávají u odborníků jak muži, tak ženy** a nelze jednoznačně stanovit, zda některá skupina tento typ pomoci preferuje. Důležitým zjištěním však je, že jim jsou nápomocní jejich blízcí, na které se mohou i v horších časech spolehnout.

ZÁVĚR

Cílem této diplomové práce bylo rozpracování tématu věnujícímu se posttraumatickému růstu a uvedení tohoto termínu do širší problematiky. Základem pro zpracování byla rešerše literatury českých i zahraničních zdrojů. V teoretické části bylo pojednáno zejména o souvisejících pojmech a o rozdílech mezi stresem, stresovou událostí a událostí traumatickou. Nedílnou součástí byl taktéž popis spojitostí, které fázi posttraumatického růstu předcházejí, provází ji a bezprostředně na ni navazují. Práce poukazuje též na individuálnost vnímání a přístupu k jednotlivým životním dějům. Dalším z cílů bylo přiblížení odborného poradenství pro dospělé. Ne vždy jsou jednotlivé profese dobře prezentovány včetně potřebného vzdělání či praxe. Práce proto předkládá popis vybraných profesí a požadavků na ně kladených. Na základě tohoto popisu je možno lépe chápat, pro které rozdílné životní události lze využít konkrétního odborníka. Důraz je však kladen i na to, že potřeby a představy každého jedince jsou individuální a odborník by je měl pro úspěšnou spolupráci reflektovat.

Praktická část této diplomové práce je založena na dotazníkovém šetření a vytvořených otázkách přizpůsobených pro potřeby této práce a následném vyhodnocení výzkumných otázek. Dotazníkové šetření probíhalo mezi heterogenní skupinou 102 respondentů, ve které bylo konkrétně 57 žen a 45 mužů. Průběžně jsou představeny výsledky šetření, které předkládají pohled mimo jiné na přístup k odbornému poradenství či jaké vzdělání by podle respondentů měli mít jednotliví poradci. Následně bylo zodpovězeno na stanovené výzkumné otázky a byly zodpovězeny formulované hypotézy.

Dotazníkovým šetřením bylo zjištěno, že určité přeskupení lze sledovat u všech vybraných životních hodnot (bohatství, dobrodružství, dokonalost, láska, vstřícnost, mír, nezávislost, odvaha, přátelství, spravedlnost, úspěch, zdraví). Nejvýznamnější posun byl sledován zejména u hodnot bohatství, dokonalost, vstřícnost, nezávislost, odvaha a úspěch. Na sledovaném vzorku u všech sledovaných hodnot došlo pro alespoň 50 % respondentů k posunu o nejméně dvě pozice. Hypotéza číslo 1 byla na sesbíraném vzorku dat v rámci tohoto šetření potvrzena. Závěrem lze říci, že ke změnám v hodnotovém žebříčku dochází (v průměru u všech vybraných), u výše uvedených hodnot jsou pak změny relativně významné.

Dále z výzkumu vyplývá, že dochází k určitým změnám v osobním i pracovním životě. U pracovní složky se jedná zejména o oblast sebedůvěry, která se pozitivně projevuje na poli práce i v osobní rovině. V rámci šetření bylo též zjištěno, že osobní složka je ovlivněna více než pracovní. To bylo zjištěno při ověřování hypotézy, a tedy, že v závislosti na platnosti předpokladů s vysokou statistickou významností lze tvrdit, že u lidí, kteří si prošli náročnou životní událostí, je více ovlivněna složka osobní než pracovní.

Dotazníkovým šetřením bylo dále zjišťováno, zda se nějak liší muži a ženy s ohledem na vyhledání odborné pomoci po prožití náročné životní události. Na základě jedné z otázek bylo shledáno, že pomoc vyhledalo celkem 41 respondentů (40,2 %), z čehož bylo 19 žen a 22 mužů. Nebyl ale nalezen statisticky významný rozdíl mezi skupinami a nemůže tak být uvedeno v platnost tvrzení, že ženy vyhledávají odbornou pomoc ve větší míře než muži. Pomoc vyhledávají u odborníků jak muži, tak ženy a nelze jednoznačně stanovit, zda některá skupina tento typ pomoci preferuje. Na základě kvalitativní analýzy v této diplomové práci bylo zjištěno, že jim jsou nápomocní jejich blízcí, na které se mohou i v horších časech spolehnout.

Tato diplomová práce přispívá svým zpracováním k informovanosti o tématu, které sice nevychází z pozitivních zážitků, ale může mít ve finále i kladné dopady na životy lidí. Důležité je však mít na paměti, že příležitosti pro osobní i pracovní život si tvoří zejména každý individuálně svým přístupem s jakým dané okamžiky ve svých životech řeší. Je zde pracováno s aktuálními daty mezi respondenty, kteří si prošli náročnou životní událostí. Díky nimž bylo objasněno, že důvodem k nevyhledání odborné pomoci je například pocit studu, nedostatek financí či přesvědčení, že vlastní důvody nejsou dostačující. Pozitivním zjištěním však bylo, že má pro lidi význam pomoc neoborná, kdy se jedná zejména o podporu rodiny a přátel. Do budoucna tato práce předkládá souhrn informací, které mohou sloužit pro další rozpracování a rozšířit tak povědomí o možnostech odborné pomoci, o tom, že i náročné životní události se dají řešit a mohou mít i pozitivní vliv na určité oblasti v životech lidí.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

ARNOLD, John. *Psychologie práce pro manažery a personalisty*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-802-5115-183.

ATKINSON, Rita L. *Psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-717-8640-3.

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy*. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-0708-X.

BAŠTECKÁ, Bohumila. *Psychologická encyklopedie: Aplikovaná psychologie*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-470-0.

BEDRNOVÁ, Eva a Ivan NOVÝ. *Psychologie a sociologie řízení*. 3., rozš. a dopl. vyd. Praha: Management Press, 2007. ISBN 978-807-2611-690.

BOUČEK, Jaroslav. *Speciální psychiatrie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. ISBN 80-244-1354-X.

DOLEŽALOVÁ, Pavla, Barbora ORLÍKOVÁ, Ladislav KÁŽMER, Barbora DRBOHLAVOVÁ a Ladislav CSÉMY. *Trauma v dětství a adolescenci: průvodce pro pedagogy*. Klecany: Národní ústav duševního zdraví, 2017. ISBN 978-80-87142-32-5.

DRAPELA, Victor J. *Vybrané poradenské směry: teorie a strategie*. Praha: Karolinum, 1995. ISBN 80-718-4011-4.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. 2. opr. vyd. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-717-8251-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000. Edice pedagogické literatury. ISBN 80-859-3179-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-717-8303-X.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016. ISBN 978-80-247-5326-3.

JOSEPH, Stephen. *Co nás nezabije...: možnosti posttraumatického růstu*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-802-6212-409.

LANGER, Tomáš. *Psychologická a sociologická východiska poradenství ve vzdělávání dospělých*. Praha. Rigorózní práce. Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, 2017.

MAREŠ, Jiří. *Posttraumatický rozvoj člověka*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-802-4730-073.

MKN-10: mezinárodní statistická klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů : desátá revize : obsahová aktualizace k 1.1.2018. Praha: Ústav zdravotnických informací a statistiky ČR, 2018. ISBN 978-80-7472-168-7.

MLČÁK, Zdeněk. *Emergentní psychologie a krizová intervence*. Ostrava: Ostravská univerzita, Filozofická fakulta, 2005. ISBN 80-736-8036-X.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Dějiny psychologie: studijní texty pro distanční studium*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0999-2.

PROCHÁZKA, Roman. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4451-3.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-802-4739-601.

ŠIFFELOVÁ, Daniela. *Rogersovská psychoterapie pro 21. století: vybraná témata z historie a současnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-802-4729-381.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krizová intervence pro praxi*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2624-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0888-4.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-1740-1.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Poradenství pro pozůstalé: principy, proces, metody*. 2., aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-802-4737-362.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychopatologie pro pomáhající profese / Marie Vágnerová*. Vyd. 3., rozš. a přeprac. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-717-8802-3.

VEČEŘOVÁ-PROCHÁZKOVÁ, Alena a Radkin HONZÁK. Stres, eustres a distres. *Interní medicína pro praxi*. 2008, 10(4), 188-192. Dostupné z:
<https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2008/04/09.pdf>

VODÁČKOVÁ, Daniela. *Krizová intervence*. 2. vyd. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-342-0.

VYBÍRAL, Zdeněk. *Současná psychoterapie*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-682-7.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

ARMELI, Stephen, Kathleen Cimboric GUNTHERT a Lawrence H. COHEN. Stressor Appraisals, Coping, and Post-Event Outcomes: The Dimensionality and Antecedents of Stress-Related Growth. *Journal of Social and Clinical Psychology*. **20**(3), 366-395. ISSN 0736-7236. Dostupné z: doi:10.1521/jscp.20.3.366.22304

BOSTOCK, Lucy, Alia I. SHEIKH a Stephen BARTON. Posttraumatic Growth and Optimism in Health-Related Trauma: A Systematic Review. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*. **16**(4), 281-296. ISSN 1068-9583. Dostupné z: doi:10.1007/s10880-009-9175-6

BREZOČNIK, Lucija a Črtomir MAJER. *Comparison of agile methods: Scrum, Kanban, and Scrumban*. 2016, 4. Dostupné z:
https://www.researchgate.net/publication/326441463_Comparison_of_agile_methods_Scrum_Kanban_and_Scrumban

JOFFE, Helene a James W. B. ELSEY. Free Association in Psychology and the Grid Elaboration Method. *Review of General Psychology*. **18**(3), 173-185. ISSN 1089-2680. Dostupné z: doi:10.1037/gpr0000014

MCCORNACK, Robert L. Extended Tables of the Wilcoxon Matched Pair Signed Rank Statistic. *Journal of the American Statistical Association*. 1965, **60**(311), 864–871. Dostupné z: doi:10.1080/01621459.1965.10480835

RAMOS, Catarina a Isabel LEAL. *Posttraumatic Growth in the Aftermath of Trauma: A Literature Review About Related Factors and Application Contexts*. **2**(1), 43-54. ISSN 2182-438X. Dostupné z: doi:10.5964/pch.v2i1.39

SUBRAMANIAN, Siva. Eustress Vs Distress-A Review. *International Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*. 2016, 4(5), 12-15. ISSN 2347-5404. Dostupné z: http://www.raijmr.com/ijrhs/wp-content/uploads/2017/11/IJRHS_2016_vol04_issue_05_04.pdf

Seznam použitých internetových zdrojů

BURGESS, Lana. *What to know about general adaptation syndrome* [online]. 2017. Dostupné z: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320172>

GREGORY, Christina. *The Five Stages of Grief: An Examination of the Kubler-Ross Model* [online]. Dostupné z: <https://www.psychom.net/depression.central.grief.html>

KAČENA, Petr. *Kdo je psycholog, psychoterapeut, terapeut a kouč?* [online]. 9. 11. 2018. Dostupné z: <https://skolapsychologie.cz/kdo-je-psycholog-psychoterapeut-terapeut-a-kouc/>

Co je psychoanalytická psychoterapie. *Česká společnost pro psychoanalytickou psychoterapii* [online]. Dostupné z: <http://cspap.cz/pro-verejnost/co-je-psychoanalyticka-psychoterapie/>

Kariérový poradce pro vzdělávací a profesní dráhu. *Národní soustava kvalifikací* [online].

Dostupné z: [https://narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1538-](https://narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1538-Karierovy_poradce_pro_vzdelavaci_a_profesni_drahu)

[Karierovy_poradce_pro_vzdelavaci_a_profesni_drahu](https://narodnikvalifikace.cz/kvalifikace-1538-Karierovy_poradce_pro_vzdelavaci_a_profesni_drahu)

Humanistic Therapy. *Psychology Today* [online]. Dostupné z:

<https://www.psychologytoday.com/intl/therapy-types/humanistic-therapy>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdíly v možnostech rozvoje	33
Tabulka 2: Otevřené odpovědi – ztráta zaměstnání (osobní život).....	66
Tabulka 3: Otevřené odpovědi – ztráta milované osoby (osobní život).....	67
Tabulka 4: Otevřené odpovědi – rozvod/rozchod (osobní život)	68
Tabulka 5: Otevřené odpovědi – nehoda nebo zranění (osobní život)	68
Tabulka 6: Otevřené odpovědi – násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění (osobní život)	69
Tabulka 7: Otevřené odpovědi – přírodní katastrofa (osobní život)	69
Tabulka 8: Otevřené odpovědi – vážná nemoc (osobní život)	70
Tabulka 9: Otevřené odpovědi – ztráta zaměstnání (pracovní život)	73
Tabulka 10: Otevřené odpovědi – ztráta milované osoby (pracovní život).....	74
Tabulka 11: Otevřené odpovědi – rozvod/rozchod (pracovní život).....	74
Tabulka 12: Otevřené odpovědi – nehoda nebo zranění (pracovní život).....	75
Tabulka 13: Otevřené odpovědi – násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění (pracovní život)	75
Tabulka 14: Otevřené odpovědi – přírodní katastrofa (pracovní život)	76
Tabulka 15: Otevřené odpovědi – vážná nemoc (pracovní život)	76
Tabulka 16: Počty kladných a záporných odpovědí z otázky č. 15	98

Seznam grafů

Graf 1: Vliv stresu na výkon v osobní a pracovní rovině	15
Graf 2: Model krize dle Geralda Caplana	21
Graf 3: Fáze vypořádání se s traumatem	25

Graf 4: Rozdělení pohlaví respondentů	48
Graf 5: Věk respondentů – ženy	49
Graf 6: Věk respondentů – muži	50
Graf 7: Vzdělání respondentů – ženy	51
Graf 8: Vzdělání respondentů – muži	52
Graf 9: Rodinný stav – ženy	53
Graf 10: Rodinný stav – muži	54
Graf 11: Vnímání pojmů jako závažné	55
Graf 12: Vnímání pojmů jako méně závažné	56
Graf 13: Vzdělání dle respondentů	57
Graf 14: Náročné životní události	59
Graf 15: Doba od události	61
Graf 16: Změny v osobním životě	62
Graf 17: Změny v životních hodnotách	64
Graf 18: Změny v pracovním životě	71
Graf 19: Vyhledání odborné pomoci	77
Graf 20: Vyhledání odborné pomoci – muži a ženy	78
Graf 21: Uplynulá doba mezi událostí a kontaktováním odborníka	79
Graf 22: Důvody vyhledání odborné pomoci	82
Graf 23: Výběr odborníka	83
Graf 24: Kontakt s odborníkem	85
Graf 25: Hodnotový žebříček – průměrné hodnoty	86
Graf 26: Hodnotový žebříček – rozdíly hodnot stavů před a po v absolutních hodnotách	88
Graf 27: Životní rytmy	90
Graf 28: Nové příležitosti v osobním životě	91
Graf 29: Spolehnutí se na své blízké	91
Graf 30: Nové zájmy	92
Graf 31: Změny v pracovním výkonu	93
Graf 32: Setrvání v zaměstnání	94

Graf 33: Sebedůvěra	94
Graf 34: Způsob života	95
Graf 35: Vyhledaná a nevyhledaná pomoc – ženy	100
Graf 36: Vyhledaná a nevyhledaná pomoc – muži	101

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Dotazník.....	I
----------------------------------	----------

DOTAZNÍK PŘÍSTUPU A VLIVU ODBORNÉHO PORADENSTVÍ PŘI ŘEŠENÍ NÁROČNÝCH ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

Vážená respondentko, vážený respondente,

obdržel/a jste dotazník zaměřený na přístup k odbornému poradenství a jeho propojení s těžkými životními událostmi. Cílem tohoto šetření je zjistit, jaký vliv mají náročné životní události na osobní a profesní složky v životě jedince a také, jaký je aktuální přístup lidí (skupin) k odbornému poradenství, a jak poradenský proces vnímají.

Odpovídejte, prosím, pečlivě a upřímně dle Vašeho názoru. U otevřených otázek odpovídejte pomocí slov, vět či delšího popisu. Jednotlivé odpovědi nelze posuzovat ani jako správné ani jako nesprávné, a proto není možné dosáhnout dobrých nebo špatných výsledků.

Veškeré Vámi poskytnuté informace jsou anonymní a budou využity pouze pro potřeby této diplomové práce.

V případě otázek k dotazníku, výzkumu nebo zájmu o zaslání výsledků mě můžete kontaktovat na katerina.maivaldova@outlook.com.

Předem děkuji za čas, který tomuto dotazníku věnujete.

- 1) Pohlaví:
 - a. Žena
 - b. Muž
 - c. Jiné

- 2) Jaký je Váš věk?
 - a. 18-25 let
 - b. 26-35 let
 - c. 36-45 let
 - d. 46-55 let
 - e. Více než 56 let

- 3) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?
 - a. Základní
 - b. Střední odborné (s výučním listem)
 - c. Středoškolské s maturitou
 - d. Vyšší odborné
 - e. Vysokoškolské
 - f. Doktorské

- 4) Jaký je Váš rodinný stav?
- Svobodný/svobodná
 - Ženatý/vdaná
 - Rozvedený/rozvedená
 - Vdovec/vdova
- 5) Který z pojmů vnímáte jako nejzávažnější?
- Stres
 - Krize
 - Trauma
 - Nevidím v nich rozdíl
- 6) Který z pojmů vnímáte jako nejméně závažný?
- Stres
 - Krize
 - Trauma
 - Nevidím v nich rozdíl

7) Jaké minimální vzdělání musí podle Vás mít uvedené profese?

	Stačí SŠ s maturitou	SŠ + odborný kurz	Vysokoškolské vzdělání	Lékařská fakulta
Psycholog				
Psychiatr				
Kariérový poradce				
Kouč				

- 8) Vyberte náročnou životní událost, která Vám změnila život:
- Ztráta milované osoby
 - Vážná nemoc
 - Ztráta zaměstnání
 - Rozvod/rozchod
 - Přírodní katastrofa, povodeň, požár, vichřice

- f. Násilný čin, přepadení, týrání, znásilnění
- g. Nehoda nebo zranění
- h. Jiná těžká událost (vypište):

9) Jak dlouhá doba od této události již uplynula?

- a. Méně než 6 měsíců
- b. 6 měsíců až jeden rok
- c. Více než 1 rok až 2 roky
- d. Více než 2 roky až 5 let
- e. 5 let a více

10) Jak se ztotožňujete s následujícím tvrzením:

	Určitě ANO	Spíše ANO	Spíše NE	Určitě NE
Moje životní rytmy (délka spánku, odpočinku, čas v práci apod.) zůstaly stejné				
Naskytly se mi nové příležitosti, které by za jiných podmínek asi nenastaly				
Přesvědčil/a jsem se, že se na své blízké kolem sebe mohu spolehnout i v horších časech				
Nyní mám nové zájmy, kterým se věnuji				

- 11) Níže je seznam vybraných 12 životních hodnot. Ve druhém sloupci označeným „Po (nyní)“ seřadte životní hodnoty od těch pro vás nejvýznamnějších až po nejméně významné. 1=nejvíce významná, 12=nejméně významná.

Následně se zamyslete nad dobou před prožitou náročnou událostí a pokuste se životní hodnoty opět seřadit od nejvýznamnějších až po nejméně významné. 1=nejvíce významná, 12=nejméně významná. Hodnoty mohou zůstat neměnné nebo se změnit částečně či úplně proměnit.

	Po (nyní)	Před
Bohatství		
Dobrodružství		
Dokonalost		
Láska		
Vstřícnost		
Mír		
Nezávislost		
Odvaha		
Přátelství		
Spravedlnost		
Úspěch		
Zdraví		

- 12) Zaznamenal/a jste nějaké další změny (pozitivní nebo negativní) ve Vašem **osobním životě**?

13) Jak se ztotožňujete s následujícím tvrzením:

	Určitě ANO	Spíše ANO	Spíše NE	Určitě NE
Můj pracovní výkon se nezměnil				
Plánuji zůstat ve stejném zaměstnání, jako před prožitou událostí				
Nyní si více věřím a důvěřuji si				
Rozhodl/a jsem se pro nový způsob života				

14) Zaznamenal/a jste nějaké další změny (pozitivní nebo negativní) ve Vašem **pracovním životě**?

15) Vyhledal/a jste po prožité události odbornou pomoc?

- Ano – jaká doba uplynula mezi danou událostí a kontaktováním poradce:
- Ne – uveďte prosím proč: (přejděte na otázku 17)

16) Jaká doba uplynula mezi danou událostí a kontaktováním poradce?

- Méně než 1 měsíc
- 2-3 měsíce
- 4-6 měsíců
- 6-12 měsíců
- 1-2 roky
- Více jak 2 roky

17) Proč jste nevyhledal/a odbornou pomoc?

- 18) Co pro Vás bylo (mohlo by být) impulsem/důvodem pro vyhledání odborné pomoci? (můžete vybrat více možností)
- a. Nechci o svých pocitech mluvit s lidmi, které znám
 - b. Potřebuji znát názor někoho nezaujatého
 - c. Situace mne ovlivňuje natolik, že nedokáži dobře vykonávat své zaměstnání
 - d. Situace negativně ovlivňuje můj rodinný (osobní) život
 - e. Jiné důvody (doplňte):
- 19) Na základě jakých informací jste se (byste se) rozhodoval/a pro výběr konkrétního odborníka?
- a. Osobní doporučení
 - b. Internetové zdroje
 - c. Reklama
 - d. Jiné (prosím uveďte):
- 20) Představte si situaci, že navštěvujete (nebo byste navštěvovali) odborného poradce. Kterým skupinám lidí se o této skutečnosti bez problému svěříte? (můžete vybrat více možností)
- a. Manžel/manželka/partner ve společné domácnosti
 - b. Kolegové v práci
 - c. Děti
 - d. Rodiče
 - e. Komukoli, nemám problém o tématu otevřeně hovořit
 - f. Nechci, aby někdo, kdo mě zná, věděl, že vyhledávám odbornou pomoc

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kateřina Maivaldová

Obor: Andragogika

Forma studia: Kombinovaná

Název práce: Posttraumatický růst jako příležitost v osobním i pracovním životě

Rok: 2022

Počet stran textu bez příloh: 95

Celkový počet stran příloh: 6

Počet titulů českých použitých zdrojů: 30

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 7

Počet internetových zdrojů: 6

Vedoucí práce: Mgr. Jana Neusarová, Ph.D.