

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků studujících VŠ
Posttraumatic growth among Ukrainian refugees studying university

Veronika Plachá

Vedoucí práce: Mgr. Kateřina Machovcová Ph.D.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie s rozšířením o speciální pedagogiku

Odevzdáním této bakalářské práce na téma *Posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků studujících VŠ* potvrzuji, že jsem ji vypracoval pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 11. 7. 2024

Poděkování

V první řadě bych ráda poděkovala své vedoucí práce, a to obzvláště jejím pohotovým reakcím na mé emaily, kterých si převelice cením. Dále bych chtěla poděkovat všem respondentům za jejich čas a ochotu sdílet své zkušenosti. Přeji vám jen to nejlepší do života. Poděkování patří i pracovníkům projektu NUDZ. Chtěla bych také ocenit kolegyně, které se mnou na tomto výzkumu spolupracovaly. V neposlední řadě chci poděkovat svým blízkým, kteří mě podporovali a stáli při mně po celou dobu.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá posttraumatickým rozvojem u ukrajinských uprchlíků, kteří přišli do České republiky kvůli válečné situaci a začali studovat na českých univerzitách. Teoretická část práce se zaměřuje na vymezení pojmů jako posttraumatický rozvoj a trauma, popisuje situaci uprchlíků a jejich možnosti posttraumatického rozvoje, a to i s ohledem na vývojové stádium vynořující se dospělosti. Empirická část sestává z kvalitativního výzkumu, který byl proveden prostřednictvím 12 polostrukturovaných rozhovorů se studujícími ukrajinskými uprchlíky. Data byla zpracována metodou tematické reflexivní analýzy. Cílem práce bylo zjistit, jaké známky posttraumatického rozvoje respondenti vykazují a jaké faktory ho mohou podporovat. Tyto známky byly zasazeny do kontextu vysokoškolského studia a vývojového stádia vynořující se dospělosti. Výsledky identifikovaly rozvoj v sociální oblasti, osobní rozvoj zahrnující zvýšenou self-efficacy a resilienci, nové uvědomění si významu psychického zdraví a přínosů situace díky novým možnostem. Faktory podporující posttraumatický rozvoj zahrnovaly nejen sociální oporu a postoj České republiky vyvolávající toleranci a autenticitu, ale také specifika stádia vynořující se dospělosti. Univerzita fungovala jako prostředek zaměření se na budoucnost, znovunalezení režimu, zároveň poskytovala příležitosti rozvoje v sociální sféře i identifikaci životních cílů.

KLÍČOVÁ SLOVA

posttraumatický rozvoj, posttraumatický růst, ukrajinští uprchlíci, seberozvoj, vysokoškolští studenti, vynořující se dospělost

ABSTRACT

This bachelor's thesis deals with posttraumatic growth of Ukrainian refugees who came to the Czech Republic due to the war and began studying at Czech universities. The theoretical part of the thesis focuses on the definition of concepts such as posttraumatic growth and trauma, describing the situation of refugees and their potential for posttraumatic growth, also with consideration of the developmental stage of emerging adulthood. The empirical part consists of qualitative research conducted through 12 semi-structured interviews with Ukrainian refugee students. The data were analyzed using thematic reflexive analysis. The aim of the thesis was to determine the signs of posttraumatic growth exhibited by the respondents and the factors that may promote it. These signs were set in the context of university studies and the developmental stage of emerging adulthood. The results identified growth in the social domain, personal development including increased self-efficacy and resilience, a new awareness of the importance of mental health, and the benefits of the situation due to new opportunities. Factors promoting posttraumatic growth included not only social support and an attitude experienced in the Czech Republic that evokes tolerance and authenticity but also the specific characteristics of the emerging adulthood stage. The university functioned as a means of focusing on the future, re-establishing routine, and providing opportunities for social development and identification of life goals.

KEYWORDS

posttraumatic growth, Ukrainian Refugees, self-development, university students, emerging adulthood

Obsah

Úvod	7
1 Definice základních pojmů	8
1.1 Trauma	8
1.2 Posttraumatický rozvoj	10
1.2.1 Posttraumatický rozvoj a resilience	13
1.2.2 Cesta k posttraumatickému rozvoji	16
1.2.3 Faktory podporující posttraumatický rozvoj	19
1.2.4 Pět fází posttraumatického rozvoje	19
1.2.5 Domény posttraumatického rozvoje	21
1.2.6 Posttraumatický rozvoj a čas	23
2 Posttraumatický rozvoj a uprchlictví	24
2.1 Model procesu posttraumatického rozvoje u uprchlíků	26
2.2 Posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků	28
3 Studenti vysoké školy ve vývojovém stádiu vynořující se dospělosti	31
3.1 Ukrajínští uprchlíci studující vysokou školu	31
3.2 Vynořující se dospělost a posttraumatický rozvoj	32
3.3 Posttraumatický rozvoj u uprchlíků ve vynořující se dospělosti	35
4 Empirická část	37
4.1 Výzkumný cíl a otázka	37
4.2 Výzkumný soubor	38
4.3 Etické otázky výzkumu	41
4.4 Metody sběru dat	41
4.5 Zpracování a analýza dat	42
4.6 Výsledky	43

4.6.1	Rozvoj v sociální oblasti: výsledek i podpora posttraumatického rozvoje .	43
4.6.2	Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama	47
4.6.3	Škola jako směr života i jako přítěž ostatního rozvoje.....	52
4.6.4	Otevření očí psychohygieně aneb cesta k psychické pohodě ve svitu nepochopení rodinou	55
4.6.5	Hledání smyslu skrz nové možnosti vedoucí k vnímání přínosů situace	58
4.7	Diskuze	60
4.7.1	V jakých oblastech vykazují ukrajinští uprchlíci studující vysokou školu v České republice posttraumatický rozvoj?.....	60
4.7.2	Jaké faktory přispívají k posttraumatickému rozvoji?.....	63
4.7.3	Jakou roli hraje v posttraumatickém rozvoji škola?	63
4.7.4	Jak se posttraumatický rozvoj projevuje u respondentů ve stádiu vynořující se dospělosti?.....	65
4.8	Limity	66
4.8.1	Reflexivita výzkumníka.....	67
Závěr.....		68
Seznam použitých informačních zdrojů		69
Seznam příloh.....		81

Úvod

Vzhledem k událostem v únoru 2022 se mnoha lidem obrátil svět vzhůru nohama. Ukrajínští obyvatelé byli z velké části nuceni opustit své domovy a začít život jinde s nadějí na brzký návrat. Jak se člověk může po takovém traumatu postavit zpět na nohy, a dokonce chodit jistěji než předtím?

Bakalářská práce se zabývá posttraumatickým rozvojem u ukrajinských uprchlíků, kteří přišli do České republiky vlivem válečné situace a zároveň začali studovat na českých vysokých školách. Teoretická část práce vymezuje pojmy jako je posttraumatický rozvoj a trauma. Dále se zabývá problematikou uprchlictví a jeho souvislostmi s posttraumatickým rozvojem. Vzhledem k vývojovému stádiu, ve kterém se mladí uprchlíci nacházejí s ohledem na jejich věk a studium, se práce zaměřuje i na zkoumání tohoto stádia v kontextu posttraumatického rozvoje a uprchlictví. Z důvodu mezery ve výzkumu na tyto specifické okolnosti jsou uvedeny alespoň podobné studie, které mohou poskytnout relevantní informace.

Empirická část zahrnuje kvalitativní výzkum založený na polostrukturovaných rozhovorech s ukrajinskými studenty. Cílem bylo identifikovat známky posttraumatického rozvoje u respondentů, který může navíc souviset s nástupem na vysokou školu, a určit možné faktory podporující tento rozvoj. Výzkum také zkoumá problematiku z pohledu vysokoškolského studia a stadia vynořující se dospělosti.

V důsledku komplexnosti tématu a mnoha neprozkoumaným oblastem v dostupné literatuře je práce obsáhlejší. K tomu přispěla i skutečnost, že jsem měla k dispozici 12 hloubkových rozhovorů, z nichž vzešlo mnoho dat, ve kterých jsem identifikovala hned pět témat. Kvůli nedostatečnému popisu tohoto tématu v literatuře jsem se snažila téma důkladněji obsáhnout a popsat se všemi jeho jedinečnostmi.

1 Definice základních pojmů

První kapitola se zaměřuje na klíčové pojmy nezbytné pro porozumění tématu. Vedle definování pojmu „trauma“ v kontextu posttraumatického rozvoje bude podrobněji popsán rozvoj samotný, jeho proces a složky, a tyto koncepty budou odlišeny od resilience.

1.1 Trauma

Americká psychologická asociace (APA, © 2024) vymezuje trauma jako emoční odpověď na hrůzné události jako je nehoda, znásilnění, nebo přírodní katastrofa. Typickými reakcemi ihned po události jsou šok a popírání. Dlouhodobějšími reakcemi mohou být nepředvídatelné emoce, flashbaky, napjaté vztahy, a dokonce i fyzické symptomy jako bolesti hlavy nebo nevolnost. I když jsou takové projevy normální, někteří lidé mají potíže posunout se v životě dál.

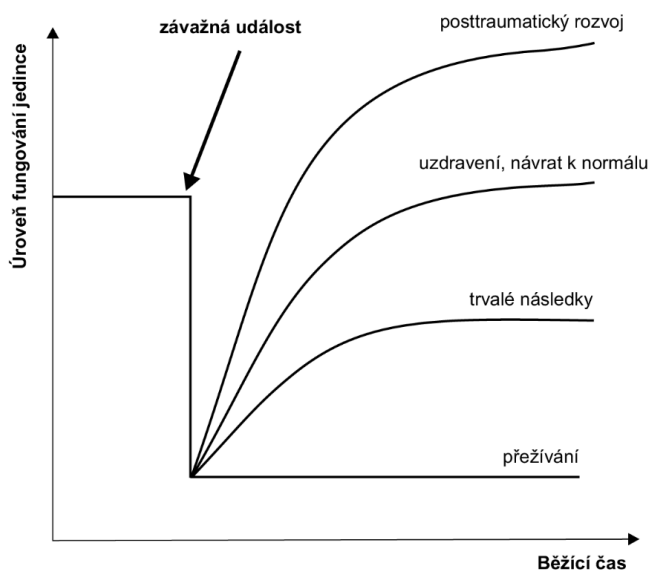
Každý člověk reaguje na traumatickou událost odlišně. Rozsah a hloubka dopadu traumatu jsou individuálně podmíněny a závisí na osobnostních rysech, míře tolerance frustrace, hodnotovém systému, ale i biologických faktorech, jako jsou věk a vývojová fáze. Důležitý je také aktuální stav fyzického a psychického zdraví. Rovněž záleží na tom, jak jedinec vnímá nebezpečnost situace, jak posuzuje své schopnosti se s traumatickou událostí vyrovnat a jak zvládal dřívější stresové situace (Slezáčková, 2012).

Vzhledem k povaze empirické části je vhodné vymezit trauma z vývojového hlediska. Prožívání traumatické události a projev přetrvávajícího trápení z velké části závisí na věku a úrovni vývoje. Studie ukazují, že dopady traumatu na děti a adolescenty se liší od dopadů na dospělé jedince, a mají tak svá specifika (NCTSN, 2010; Straussner & Calnan, 2014). Empirická část se však zabývá vysokoškolskými studenty, kteří jsou již ve stádiu vynořující se dospělosti (Arnett, 2024) či mladé dospělosti. Většina studií zkoumá vliv dětského či adolescentního traumatu na tvarování osobnosti ve vynořující se dospělosti, jen málo článků se věnuje traumatu zažitého v průběhu tohoto vývojového stádia (např.; Devine a kol., 2010; Cheng, & Langevin, 2023; Schmidt a kol., 2017; Truskauskaitė-Kuneviciene a kol., 2020; Zhang a kol., 2023). Jak upozorňuje Kendall-Tackett (2023), výzkum traumatu se dosud zaměřoval především na děti a dospělé. Autorka článku zdůrazňuje, že je možná potřeba upravit konceptualizaci traumatu vzhledem k neprozkoumaným oblastem. Studie na univerzitních studentech tak dostávají zcela nový význam, který dříve nebyl oceněn. Informace o traumatu a jeho efektu na jedince ve vynořující se dospělosti můžeme najít spíše

pod pojmem „young adults“, tedy mladí dospělí. Termín je používán pro osoby s věkem od 18 do konce dvacátých let. Pojem „mladý dospělý“ však neurčuje kognitivní rozdíl mezi osobou, která prochází vývojem mozku v období dospívání, a starším dospělým s plně vyvinutou prefrontální kůrou. „Mladý“ nevystihuje rychlý růst a změny během této vývojové fáze (Chester & Barkin, 2022; Meyers, 2018). Je třeba poznamenat, že u mladých dospělých jsou emoce spojené s traumatem obzvláště složité, jelikož se nachází v životní fázi, která už sama zahrnuje množství změn, jako je vžívání se do dospělých rolí. Může tak být obtížné vyrovnat se s traumatem, když se mladí dospělí snaží zvládnout velké životní změny, jako je zahájení kariéry, samostatné bydlení a orientace v milostných vztazích. Mladí dospělí, kteří se zotavují z traumatu, mohou ve skutečnosti zjistit, že se jim zdá, že se situace spíše zhoršuje, než zlepšuje (Kendall-Tackett 2023; Moore, 2021). Mezi mladé lidi, u nichž je větší pravděpodobnost, že zažijí trauma, patří i mladí uprchlíci nebo žadatelé o azyl (Orygen, 2018).

Trauma se většinou zkoumá v kontextu jeho negativních dopadů a posttraumatické stresové poruchy (PTSD) (např. Tahan a kol., 2021). Traumatické události však nemusí ústit pouze v negativní důsledky. Tedeschi a Calhoun (2006) definují trauma jako vysoce stresující a náročnou života měnící událost. Nemusí se však nutně jednat o události život ohrožující nebo ty, které jsou definovány jako způsobující symptomy PTSD. Slova „trauma“, „krize“, „vysoce stresující události“ a podobné termíny používají přibližně jako synonyma. Uvádějí, že jejich užití těchto termínů je širší a méně striktní než použití v některých literaturách, jako příklad uvádí právě definici APA. Tyto výrazy popisují soubory okolností, které reprezentují signifikantní výzvy pro adaptační zdroje jednotlivce a pro jeho způsoby chápání světa a jeho místa v něm (Tedeschi & Calhoun, 2004). Na základě tohoto vymezení traumatu popisují Tedeschi a Calhoun posttraumatický rozvoj. Obrázek jedna popisuje cesty po prožití traumatu, kterými se jedinec může vydat.

Obrázek 1: Možné důsledky po prožití traumatické události



Zdroj: Mareš (2012)

1.2 Posttraumatický rozvoj

Před vysvětlením fenoménu posttraumatického rozvoje je třeba se nejdříve zastavit nad českým překladem a nad názvem termínu obecně. Nejvíce se pro tento fenomén uchýlil název posttraumatic growth (zkráceně PTG), jehož jmenovatelé jsou Tedeschi a Calhoun (1995). Někteří autoři překládají tento pojem jako posttraumatický růst. Z psychologie je však známo, že růst představuje spíše změny z hlediska kvantity, zatímco rozvoj indikuje kvalitativní změny. Nehledě na fakt, že se asociuje s pojmy jako seberozvoj a odkazuje na fakt, že jedinec v tomto procesu hraje aktivní roli. Růst více poukazuje na změny biologické, v medicíně se například používá stejný pojem, posttraumatický růst, v kontextu srůstu zlomenin. Někteří autoři se tak rozhodli překládat pojem jako posttraumatický rozvoj (Mareš, 2012; Slezáčková 2012).

Téma PTG je poměrně nové, dříve (a občas i dnes) jsme se v odborné literatuře mohli setkat s různými pojmy označující tento fenomén (např. positive illusion, flourishing, adversial growth, benefit-finding). V současnosti se většina psychologů shoduje na termínu posttraumatický rozvoj (tedy posttraumatic growth) (Slezáčková 2012; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Posttraumatický rozvoj (dále PTG) je definován jakožto: pozitivní psychologické změny, které jsou zažívány v důsledku potýkání se s traumatickými nebo velmi náročnými životními

okolnostmi. Tyto změny nastávají v reakci na zpochybnění toho, co lidé považovali za pravdu o životě, který žili (Tedeschi a kol., 2018). Rozvoj alespoň v některých oblastech překonal úroveň před bojem s krizí. Jedinec nejenže přežil, ale zažil změny, které jsou považovány za důležité a které přesahují úroveň předchozího stavu. Jedná se o zkušenost rozvoje, která je pro některé osoby velice hluboká (Tedeschi & Calhoun, 2004).

Událost musí být pro posttraumatický rozvoj dostatečně signifikantní, aby zpochybňovala základní předpoklady o vlastní budoucnosti a o tom, jak se k ní vztahovat, proto vyvolávají velkou úzkost a psychickou bolest, kterou je obtížné zvládnout. Trauma není určeno samotnou událostí, ale jejím vlivem na schémata, jež nutí k rekonstrukci. Neodmyslitelnou součástí těchto traumatických zážitků jsou ztráty, může se jednat o ztrátu blízkých osob, ceněných rolí, schopností či přijatých způsobů chápání života (Tedeschi a kol. 1998; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi & Calhoun 2006). Dobrý způsob, jak posoudit, zda byla pro jedince událost skutečně traumatická záležití na tom, jak se k ní jedinec vztahuje při jeho vyprávění. Pokud negativní událost označuje jako zlomový okamžik, který jeho život rozdělil na „před“ a „potom“, událost byla dostatečně traumatická. To může odstartovat aktivní zapojení mysli do procesu zpracování, které může dále vést k posttraumatickému rozvoji (Calhoun & Tedeschi, 2014).

Tedeschi a Calhoun vytvořili metaforu ve formě přirovnání k seismické aktivitě. Jako zemětřesení tak i psychologicky náročné události otřásají, či dokonce boří dosavadní schémata a představy o světě a zvyšují emoční stres. Záležití však na stupni, na kterém byla událost pro jednotlivce dostatečně seismická. Tato metafora tak nabádá k posouzení závažnosti traumatu, stejně jako k posouzení stupně seismické aktivity. Traumata vznikají, když dojde k určitému typu interakce mezi člověkem a zátěžovými událostmi. Tedeschi a Calhoun se zaměřují na ty životní krize, traumatické události, stresory a tragédie, které mají natolik silný dopad, že jedinec zažívá výrazné problémy ve schopnosti uspořádat si svůj život, najít v něm smysl a význam, a které jsou doprovázeny významnou mírou emočního stresu. Schopnost jedince vyrovnat se se stresem je vážně ohrožena a jedinec se může cítit emocionálně přetížený. Rekonstrukce schémat můžeme přirovnat k rekonstrukci budovy, jež byla narušena zemětřesením. Nový dům postavený z trosk po zemětřesení by už nikdy nebyl stejný jako ten původní a jistě by ani nemohl být tak stabilní. Návrat k původnímu stavu tak není možný, je třeba překročit původní úroveň existence a vybudovat v životě nové základy (Tedeschi & Calhoun, 1999; Tedeschi & Calhoun, 2004, Slezáčková, 2012).

Stephen Joseph, psycholog a terapeut, který se mnoho let věnuje tématu posttraumatického rozvoje, použil metaforu rozbité vázy, která navazuje na asimilaci a akomodaci od Jeana Piageta: „Představte si, že jednoho dne náhodně shodíte z podstavce cennou vázu. Co budete dělat? Budete se pokoušet slepit ji dohromady, aby byla zase jako dřív? Smetete střepy a vyhodíte je do odpadu, protože váza je stejně ztracená? Nebo seberete ty krásně zbarvené kousky a pokusíte se z nich vytvořit něco nového, třeba originální pestrou mozaiku?“ (Pražák, 2013; Joseph, 2017). Lidé, kteří se pokusí dát vázu do původního stavu, tedy zvolí strategii asimilace, mohou později pocítit, že tam praskliny stále jsou, stačí jen menší náraz a váze se opět rozpadne. Tito lidé snažící se držet svého starého pohledu na svět tak mohou být zranitelnější než dříve. Akomodace se podaří lidem, kteří se s novou skutečností smíří a pokusí se barevné úlomky přetvořit v něco nového. Člověk se své pojetí světa snaží chránit a asimilovat své zkušenosti, jelikož opuštění jeho představ o světě a o sobě může být velmi bolestivé. Tento jev, kdy lidé dávají asimilaci přednost, se nazývá kognitivní konzervatismus, kdy se snažíme hledat pouze informace, které odpovídají tomu, čemu věříme, a přehlízíme informace rozporné. Asimilace může mít podobu ignorace, popírání, vyhýbání nebo třeba sebeobviňování, při němž si jedinec zachová pocit kontroly. To může platit i při obviňování druhých, kdy zase ochrání svou sebeúctu (Joseph, 2017).

Pro úzdravu je nutné procesy umět vyrovnat, odolat potřebě zkušenost asimilovat a pokusit se vydat cestou akomodace (Joseph, 2017). Základem tohoto konceptu je konstruktivistická perspektiva, která předpokládá, že si lidé vytvářejí individuální verzi základních kognitivních kategorií, jež užívají k chápání zkušenosti a základních přesvědčení o sobě samých, jejich budoucnosti a jejich světě (Tedeschi a kol., 2018). Je třeba dodat, že pozitivní změna nepřichází sama od sebe, ale jedinec musí vynaložit dostatečné úsilí a aktivně se vyrovnat s náročnou zkušeností. Postupně pak přijmout nové možnosti života a nové životní cesty (Slezáčková, 2012).

Změny charakteristické pro PTG mohou být podobné těm, které se vyskytují při normativním vývoji, nebo se mohou vyskytovat společně. Rozdíl je však určen způsobem, jak ke změnám dochází. PTG vzniká jako důsledek boje s následky velké životní krize. Boj, který vede k PTG, není obvykle zpočátku bojem o růst či změnu, ale spíše o přežití nebo zvládnutí situace. Rozvoj bývá neplánovaný a neočekávaný (Tedeschi a kol., 2018).

Je třeba podotknout, že by se tento fenomén měl považovat za paralelní proces s ohledem na negativní psychologické důsledky, nikoliv jako jejich alternativa či jejich zmírnění. PTG je

tedy samostatný, odlišný proces od poklesu posttraumatických stresových příznaků (Kadri a kol., 2022). PTG dokonce mohou spustit i události, v nichž hraje roli utrpení blízkých osob. To se týká například žen válečných veteránů a zajatců nebo jedinců, kteří pracují v kontaktu s lidmi, jež si trauma prožili. Lidé tedy nepotřebují sami trauma prožít, aby se u nich PTG ukázal (Stephen Joseph, 2017).

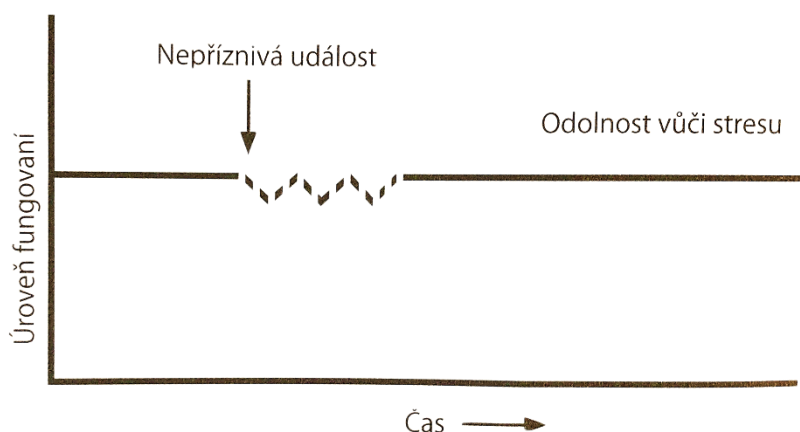
Změny analogické k PTG byly zkoumány také v souvislosti se změnami, které se objevují po pozitivních událostech, a také v důsledku náročných zážitků, které člověk sám iniciuje. Tyto skutečnosti se zkoumaly s použitím konceptu PTG. Bylo zjištěno, že osoby, které se rozhodnou vydržet v náročném prostředí (např. vesmírné cesty, sólové obeplutí zeměkoule na plachetnici a arktické výpravy), se mohou změnit způsobem, který se velmi podobá změnám uváděným lidmi, kteří jsou nuceni prožít traumatické události. Tato zjištění naznačují, že ke změnám analogickým k PTG může dojít i u lidí, kteří nebyli vystaveni událostem, jež jsou definovány jako traumatické. Nicméně podle definice je PTG výsledkem procesů iniciovaných významnou výzvou pro předpokládaný svět člověka, tedy výzvou pro jeho základní přesvědčení (Tedeschi a kol., 2018).

Co se týče míry výskytu PTG, dle Wu a kol. (2019) se objevuje u jednoho ze dvou lidí, kteří zažili traumatickou událost. PTG se zaměřuje na dlouhodobější změny, které přicházejí po pečlivějším zamyšlení. „Posttrauma“ je obvykle delší časové období, od dnů až po roky, kdy si lidé vytvářejí nové způsoby myšlení, cítění a chování, protože události, které zažili, nedovolují návrat k základnímu fungování. To je důležité hlavně, když chceme odlišit PTG od „resilience“, návratu k základu, resistance k traumatu a „zotavení“, které má podobné konotace (Tedeschi a kol., 2018).

1.2.1 Posttraumatický rozvoj a resilience

Pozitivní následky traumatu se začaly systematicky studovat až po představení pojmu „resilience“ (Dell'Osso et al., 2022). Slovník Americká psychologická asociace (APA) definuje resilienci jako „proces a výsledek úspěšného přizpůsobení se obtížným nebo náročným životním zkušenostem, zejména prostřednictvím mentální, emocionální a behaviorální flexibility a přizpůsobení se vnějším a vnitřním požadavkům.“ (vlastní překlad, APA, © 2024). Grafické znázornění resilience můžeme vidět na obrázku 2.

Obrázek 2: Resilience



Zdroj: Butler (2010) in Stephen Joseph (2017)

Někteří autoři referují o resilienci jako o „bouncing forward“, tedy „odrážení se dopředu“ (Haas, 2015). Tento pojem představila Froma Walsh (2002) v návaznosti na teroristický útok v Americe 11.9. Je založen na myšlence, že se už nelze vrátit do původního stavu, jelikož se změnil svět kolem nás. Jak autorka uvádí, jedná se o vytvoření nového pocitu normalnosti, který pomáhá čelit neočekávaným výzvám. Dříve byl pro resilienci spíše zavedený pojem „bouncing back“, odrazení se zpět. Ten, jak název napovídá, naznačuje vracení se do původního stavu a je založen na stabilní rovnováze. Tyto pojmy se liší především z hlediska posunu jedince v dokázání situaci reflektovat a něco si z ní odnést pro budoucí účely. U pojmu bouncing forward se tedy jedná o pozitivní adaptaci a transformaci do nového stavu. Váže se tak k posttraumatickému rozvoji, jelikož posouvá jedince za úroveň jeho dosavadního bytí (Clark, 2020; Clohessy a kol., 2019; Haas, 2015; Walsh, 2002).

PTG a resilience mohou být často zaměňovány, nebo používány jako stejné pojmy. PTG však není jen přizpůsobení a odrazení se, je to výsledek boje s obtížnými situacemi, který přesahuje schopnost odolávat vysoce stresujícím okolnostem bez újmy. Zahrnuje transformaci a posun na vyšší úroveň, než jaká byla před traumatem. Příkladem posttraumatického rozvoje však může být zvýšení resilience (Kadri, 2022; Tedeschi & Calhoun, 2004).

Resilience popisuje vlastnosti lidí, kteří se dokáží rychle a úspěšně přizpůsobit i těm nejvíce stresujícím okolnostem. U vysoce odolných lidí, tedy lidí s vysokou resiliencí, se předpokládá menší pravděpodobnost, že budou zpochybňovat své zažité předpoklady. Událost neotřese jedincem do hloubi duše a on tak nebude hledat nová přesvědčení o světě.

Je tak méně pravděpodobné, že zažije hluboké transformační změny, jako je právě PTG. Méně odolní lidé naopak mohou prožívat úzkost a zmatek, když se snaží pochopit, proč se jim tato tragická událost stala a co to znamená pro jejich pohled na svět (Collier, 2016; Tedeschi & Calhoun, 2004; Tedeschi a kol. 2018).

Studie ukazují rozporující výsledky souvislosti resilience s PTG. Studie Levine a kol. (2009) naznačují, že vyšší resilience je spojena s nižším posttraumatickým rozvojem. Je však třeba podotknout, že je zde resilience definována jako absence syndromů posttraumatické stresové poruchy. Stejnou definici najdeme i v článku Zerach a kol. (2013), kteří dospěli k podobnému zjištění. Metaanalýza z roku 2023 u pacientek s rakovinou prsu však ukázala vysokou pozitivní korelaci mezi resiliencí a PTG. To naznačuje, že lidé s rakovinou prsu s vyšší úrovní resilience mají větší šanci, že se u nich rozvine PTG. Je třeba však podotknout, že i když bylo v metaanalýze začleněno 17 studií zahrnujících 4156 pacientů, jednalo se pouze o studie z Číny. Existuje tak limit, zda se tato zjištění dají aplikovat i na jiné kultury (Wa a kol., 2023). Další studie z roku 2023 ukázala mediační roli resilience mezi negativním stresem a PTG u vzorku univerzitních studentů. Studie navíc ukázala, že neexistuje žádný rozdíl mezi pohlavím ani místem bydliště (Serpa-Barrientos a kol., 2023). Vieselmeyer a kol. (2017) zjistili, že resilience může chránit před negativními následky traumatu, zatímco vděčnost byla identifikována jako faktor podporující PTG. O'Donovan a Burke (2022) identifikovali resilienci jako faktor podporující PTG ve 4 studiích (Liu a kol., 2021; Lyu a kol., 2021; Jung a kol., 2021; Hyun a kol., 2021 in O'Donovan & Burke, 2022). Další studie z roku 2022 také uvádí, že pro pacienty a přeživší je větší resilience prediktorem pro vyšší PTG (Gori a kol., 2020).

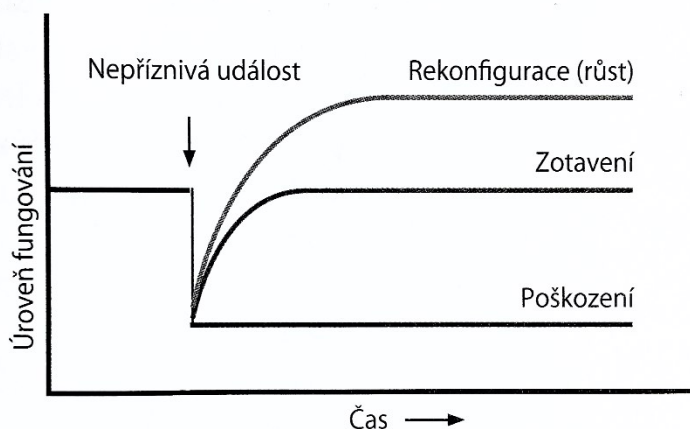
Rozpory ve studiích mohou být způsobeny nejednotnou definicí resilience (Tedeschi a kol., 2018). Lepore a Revenson (2014) v kapitole knihy *Handbook of posttraumatic growth* (2014) mluví o resilienci jakožto o heterogenního celku v důsledku různých pojetí tohoto pojmu. Uvádí, že různá pojetí sice mohou vést ke zmatení, avšak pokud vždy uvedeme, které pojetí máme na mysli, můžeme se vyhnout složitostem. Autoři kapitoly dělí resilienci na tři podoby: návrat k normálu neboli uzdravení (*recovery*), rezistence (*resistence*), nebo rekonfigurace (*reconfiguration*). Toto vysvětlení resilience by mohlo v jistém případě posttraumatickému rozvoji napomáhat (Calhoun, & Tedeschi, 2014; Mareš, 2012).

Návrat k normálu označuje situaci, kdy je jedinec událostí vyveden z míry, ale po odeznění distresu se zase rychle vrací do původního stavu, aniž by v něm zkušenost zanechala jakékoli

stopy. Rezistence je forma, při které se jedinec nenechá událostí nijak ovlivnit. Tento typ reakce na stresory vyvolává jakési podezření, jelikož se to zcela vymyká psychologickým teoriím. Proto mají někteří odborníci tendence tento typ odpovědi „patologizovat“, i když nemusí být vůbec negativní. Rekonfigurace je změna osobnosti, nemusí však nutně být pozitivní (jako při posttraumatickém rozvoji). Při pozitivní možnosti člověk odchází ze situace poznamenaný, ale posílený a lépe připravený na další budoucí stresory. Jedinci tuto formu resilience zažijí, pokud jsou schopni rekonfigurovat svou kognici, přesvědčení a chování tak, aby se mohli adaptovat na traumatickou událost (Calhoun, & Tedeschi, 2014; Mareš, 2012).

Rekonfigurace a posttraumatický rozvoj mají spolu dosti společného. Hlavním rozdílem je, že na rozdíl od PTG, které přináší pozitivní změny, rekonfigurace může vyústit i v ty negativní. PTG by tak mohlo být jedním možným výsledkem po pozitivní rekonfiguraci (Calhoun, & Tedeschi, 2014). V knize *Co nás nezabije... možnosti posttraumatického růstu* od Stephena Josepha (2017), označuje autor třetí možnost resilience rekonfiguraci v pozitivních případech právě jako posttraumatický rozvoj, to můžeme vidět na obrázku 3.

Obrázek 3: *Tři trajektorie přizpůsobení po nepříznivé události*



Zdroj: Stephen Joseph (2017)

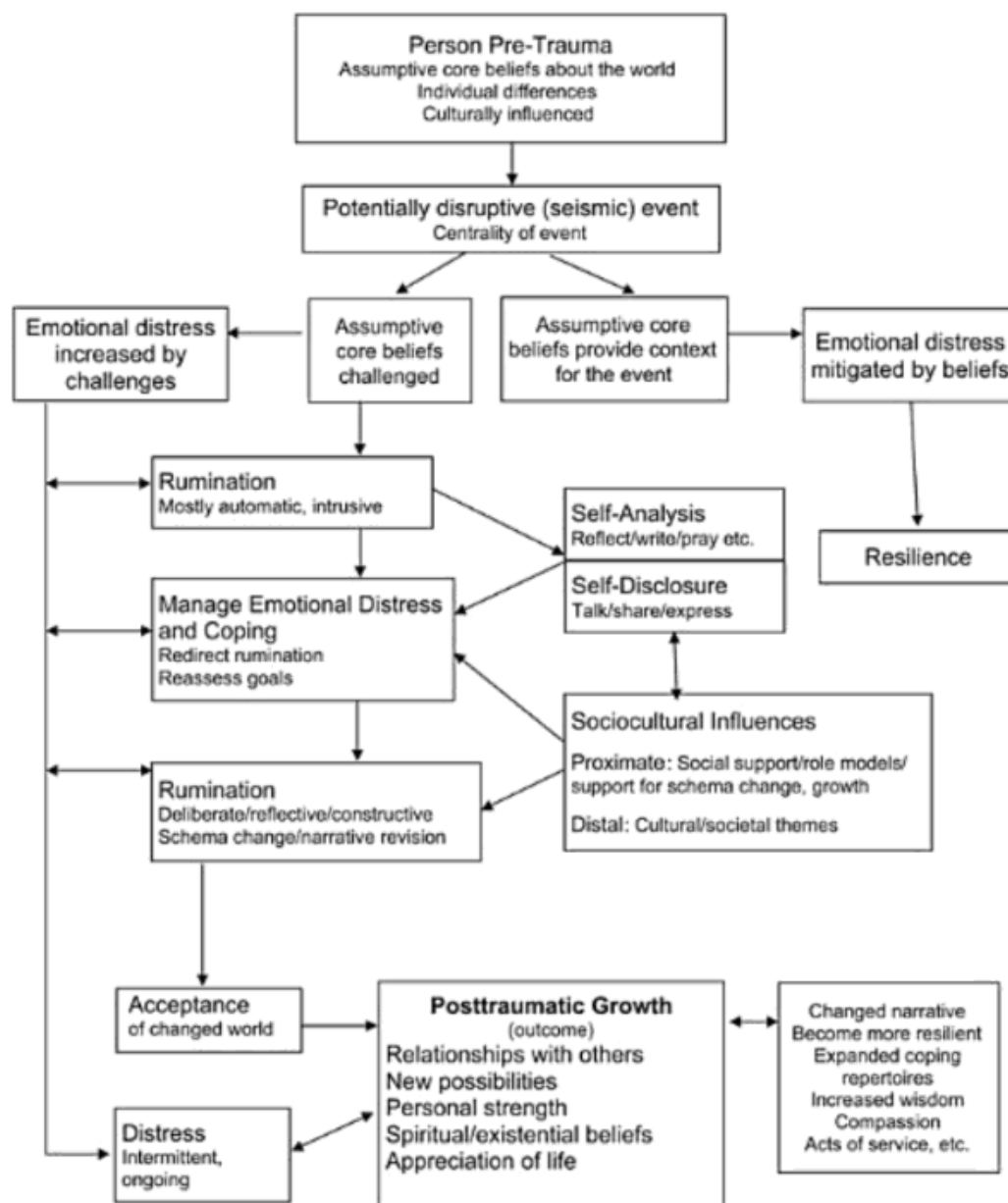
Pojetí resilience se tedy především liší při konceptualizaci tohoto pojmu, což zdůrazňuje potřebu jasného vymezení pojmu při interpretaci výsledků.

1.2.2 Cesta k posttraumatickému rozvoji

Ukazuje se, že pro podporu PTG je důležitý proces ruminace nad prvky týkající se stresové události (Calhoun & Tedeschi, 2014; Pražák, 2013). Studie z roku 2022 porovnávala typy ruminace – intruzivní (intrusive) a reflektivní (deliberate). Intruzivní ruminace,

charakterizována maladaptivními vzorci myšlení, byla prediktorem tzv. „posttraumatic depreciation“ (PTD), jedná se o negativní změny, která mohou nastat ve stejných oblastech, kde lidé obvykle hlásí také rozvoj. Zatímco reflektivní ruminace, tedy záměrné a vědomé přemýšlení o traumatickém zážitku, o jejím významu, jejích důsledcích pro život a způsobech, jak zážitek začlenit do svého osobního příběhu, byla signifikantním prediktorem PTG (Platte a kol., 2022; Joseph 2017). K oběma typům ruminace se vztahují i Tedeschi a kol. (2018) v knize Posttraumatic Growth: Theory, Research and Applications. Ve svém přepracovaném modelu PTG popisují, že intrusivní ruminace, způsobená narušením základních přesvědčení jedince, může vést k reflektivní ruminaci. Emoční distres může stále pokračovat, avšak s potenciálně odlišným významem přisuzovaným zkušenosti. Tyto skutečnosti můžeme vidět na obrázku 4, který graficky znázorňuje celý přepracovaný model PTG.

Obrázek 4: *Přepracovaný model posttraumatického rozvoje*



Zdroj: Tedeschi a kol. (2018)

Roli pro zpracování emočního distresu a změny ruminace na reflektivní hraje i sociální opora, reflektivní psaní či vyprávění a sdílení zkušeností. Jak Tedeschi a kol. (2018) uvádějí, interakce mezi výzvou základních předpokladů jedince, ruminací a distresem je klíčem k prožití PTG. K oběma typům ruminace se vztahuje i Stephen Joseph (2017). Ten poukazuje na to, že pro akomodaci je nutná právě reflektivní ruminace, která naznačuje aktivní hledání nového způsobu, jak porozumět světu.

1.2.3 Faktory podporující posttraumatický rozvoj

Pravděpodobnost PTG mohou ovlivnit i charakteristiky jedince před traumatem. Jedná se o faktory jako demografické charakteristiky (věk, gender, náboženství), individuální osobnostní rysy a kognitivní tendence (extraverze, otevřenost vůči zkušenosti, vztah k naději, kreativita, styl attachmentu), stav mentálního zdraví, předpoklad o světě před traumatickou událostí (Slezáčková, 2012; Tedeschi a kol., 2018).

V článku od APA o posttraumatickém rozvoji Tedeschi uvádí dva rysy, které zvyšují pravděpodobnost, že u člověka dojde k posttraumatickému rozvoji, a to je otevřenost vůči zkušenosti a extraverze. Otevření lidé totiž častěji přehodnocují svá přesvědčení. Extraverti mají zase větší šanci se aktivněji vypořádat s traumatem, a navíc vyhledávají lidský kontakt. Tyto skutečnosti uvádí i Tedeschi a kol. (2018). Doplnují, že vztah PTG s těmito vlastnostmi však záleží na závažnosti distresu či použitých copingových strategiích. Součástí copingových strategií je i sociální opora, která byla v mnoha studiích spojena s PTG (Dominick a kol., 2022; Van der Hallen, 2022; Von Arcosy 2023; Schmidt a kol., 2019; Žukauskienė a kol., 2021). Ta je někdy zkoumána jako prediktor PTG spolu s již zmíněnou resiliencí (Henson a kol. 2021; Van der Hallen, 2022).

Co se týče věku, děti mladší osmi let nemají ještě kognitivní kapacitu k prožívání PTG, avšak osoby v pozdní adolescenci a rané dospělosti jsou otevřenější k tomuto typu změny, neboť již sami od sebe mohou hledat vlastní pohled na svět (Collier, 2016).

Náboženství hraje v PTG významnou roli. Množství studií se zabývalo rolí náboženství a spirituální víry v PTG. Lidé, kteří jsou součástí náboženských organizací mají větší šanci na větší PTG než ti, kteří se neidentifikují s žádnou náboženskou doktrínou (Currier, Mallot, Martinez, Sandy a Neimeyer 2013 in Tedeschi et al. 2018). Longitudinální studie ukázaly, že počáteční víra předpověděla zvýšení v PTG (Yanez et al. 2009 in Tedeschi et al. 2018) a to platí i u adolescentů (Milam, Ritt-Olson, Tan, Unger a Nezami, 2005 in Tedeschi a kol. 2018). Další studie však ukázali že otevřenost k náboženským změnám spíše, než samotné míra náboženské účasti pravděpodobněji předpovídá PTG (Calhoun, Cann, Tedeschi a McMillan, 2000 in Tedeschi a kol. 2018).

1.2.4 Pět fází posttraumatického rozvoje

Na posttraumatický rozvoj se může koukat buď jako na proces nebo jako na výsledek. Jaký pohled se zvolí záleží zkrátka na tom, kde daná osoba zrovna v tento moment stojí. Nejdříve bude představen proces PTG v pěti fázích, výsledek je rozebrán v další kapitole. Nesmíme

zapomínat, že i když se koncepční model PTG někdy kategorizuje jako zaměřený na výsledek, jedná se o neustále probíhající proces, nikoli o statický stav.

Základem pro všechny fáze procesu je prostředí důvěry a blízkosti. Jedinec může začít proces údravy a PTG, pokud má kolem sebe lidi, kteří ho podporují, nesoudí a umožňují mu být sám sebou. Jedná se o lidi, s nimiž se cítí v bezpečí a kteří ho podporují ve zvědavosti a uvažování o těžkých otázkách. Pro vytvoření takového prostředí je důležitá bezvýhradná podpora, empatie a kongruence. Bezvýhradná podpora znamená, že věříme v někoho a jejich budoucí možnosti i v případě, když takový jedinec v to momentálně nedokáže věřit. Kongruence je, když neříkáme někomu něco, co jsme sami nedělali nebo neděláme (Boulder Crest Foundation, 2023).

Fáze 1: Vzdělání (Education)

První fází procesu PTG je vzdělání. A to z hlediska porozumění dopadu, které má trápení na naše myšlenky, pocity, chování a přesvědčení, a z hlediska naučení se o možnostech rozvoje v důsledku trápení a traumatu. Takové vzdělání normalizuje, co jedinec zažívá a snižuje strach a vinu. To vede k vnese naděje do života, pomůže to k uvědomění, že jedinec není nenapravitelně rozbitý a že i po vážně špatných věcech, mohou přijít i věci dobré (Boulder Crest Foundation, 2023).

Fáze 2: Regulace (Regulation)

Ve druhé fázi je třeba pěstovat smysl klidu, jasnosti (přehlednosti) a propojenosti skrz regulační praktiky. To nám dává prostor k reflexi a odpovědi na to, čím procházíme. Tento prostor nám umožňuje znovu získat pocit kontroly nad svým životem a schopnost vědomě se rozhodovat o tom, co se bude dít dál (Boulder Crest Foundation, 2023).

Fáze 3: Odhalení (Disclosure)

S nadějí získanou ze vzdělání o PTG a s klidem a jasností z regulace můžeme začít přemýšlet o těžkostech a traumatu. Důležité je jaký to na nás mělo dopad, na to, co si o sobě myslíme, co si myslíme o ostatních a co si myslíme o naší budoucnosti (Boulder Crest Foundation, 2023).

Fáze 4: Příběh (Story)

Díky předchozím třem fázím můžeme vidět novou perspektivu na náš příběh. Díky hlubšímu porozumění zkušenosti může jedinec lépe odpovědět na otázku, kdo je. Jedinec si díky procesu PTG může uvědomit, odkud přichází moudrost a na čem doopravdy záleží, to se

týká otázky, proč jsem tady. Ona moudrost se odráží v pěti doménách PTG, které jsme si uvedli v předchozí kapitole. Další otázkou je, kam patřím, kdo je tu pro mě, aby mě podpořil a byl po mém boku v dobrém i ve zlém (Boulder Crest Foundation, 2023).

Fáze 5: Služba (Service)

Poslední fází procesu PTG je služba. Tím, že najdeme smysl naší zkušenosti si developujeme ochotu a odvahu sdílet naše lessons s ostatními, obohatit jejich životy a pomoci jim více bojovat. Jedinec v takové fázi si uvědomuje, jak mu ostatní pomohli a ví, že to chce teď vrátit a pomoci dalším. Navíc si uvědomují, že mohou žít život s nadějí a smyslem znovu (Boulder Crest Foundation, 2023).

1.2.5 Domény posttraumatického rozvoje

Domény PTG byly určeny již v brzkých výzkumech týkajících se PTG. Vytvořením kvantitativního nástroje na měření posttraumatického rozvoje – *Posttraumatic growth inventory* (PTGI) (Tedeschi a Calhoun, 1996) – se podařilo určit jednotlivé položky PTG na základě citací z nahraných rozhovorů a z rešerší dostupné literatury (Tedeschi a kol., 2018). Množství pozdějších kvalitativních studií ukázalo konzistentnost těchto výsledků. Jednotlivé typy traumat mohou mít více specifikované domény PTG, avšak tyto výsledky se dají pokládat za obecně reprezentující konstrukt PTG (Kampman a kol., 2015, Tedeschi a kol., 2018).

Tedeschi a Calhoun (2006) tak určili pět domén, ve kterých můžeme pozorovat pozitivní změny: úcta k životu (appreciation of life), osobní síla (personal strenght), nové možnosti (new possibilities), zlepšení vztahů s druhými lidmi (relating to others) a spirituální změna (spiritual change).

Osobní síla (Personal strenght)

„I am more vulnerable than I though, but much stronger than I ever imagined.“

Posttraumatický rozvoj se může projevovat ve zvýšeném pocitu sebedůvěry. Jedinec může sám sebe vnímat jako přeživšího nebo vítěze, spíše než jako oběť. Může se rozvinout představa, že neexistuje nic, co by jedinec nedokázal. Tato myšlenka samozřejmě ovlivňuje chování, jedinec se tak může nově zapojovat do výzev naučit se něco zcela nového (Tedeschi a kol. 2018).

Když se však podíváme na první část věty „I am more vulnerable...“, nalezneme jistý paradox. Vedle zvýšeného pocitu vlastní síly, schopnosti přežít a zvítězit, si jedinci

uvědomují i pocit zranitelnosti, který se váže k tomu, že způsob, jakým trpěli, nemohli ovlivnit nebo mu zabránit (Tedeschi a kol., 2015).

Vztahy s druhými (Relating to Others)

Rozvoj může být i na úrovni vztahů s druhými lidmi. Pozitivní změny se mohou objevit v samotných vztazích, ale i v přístupu k jednotlivým vztahům. Člověk tak může vědomě trávit více času s blízkými, může jim více říkat, že je má rád a že si jich váží. Tyto změny zahrnují také přehodnocení stávajících vztahů, posouzení, zda je pro jedince vztah přínosný a pozitivní a popřípadě odchod z nefungujícího vztahu (Tedeschi a kol., 2018).

Nové možnosti (New possibilities)

Jedinec může najednou spatřit nové možnosti pro svůj život. Může zvolit novou, zcela odlišnou cestu, jak žít svůj život. K tomu se pojí rozvoj nových zájmů a činností nebo budování nové kariéry, která by v životě jedince bez traumatické události jinak nebyla. Následky traumatu mohou v člověku vzbudit pocit, že jsou vyvolení k tomu řešit problémy, kterými prošli. Rozhodnou se být v těchto oblastech užiteční (Tedeschi a kol., 2018).

Úcta k životu (Appreciation of Life)

Tato doména zahrnuje větší ocenění však věcí, které život obnáší. Člověk si uvědomuje maličkosti, jež byly dříve samozřejmostí, nebo oceňuje věci, které mu v životě zůstali. Může si vážit každého dne a jeho radostí, což je spojeno s vyšším všímavostí věcí, které dříve tolik neobdivoval, jako například západ slunce a modrá obloha. Někteří lidé mohou vidět života jako dar druhé šance (Tedeschi a kol., 2018).

Spirituální a existenciální změna (Spiritual and Existential Change)

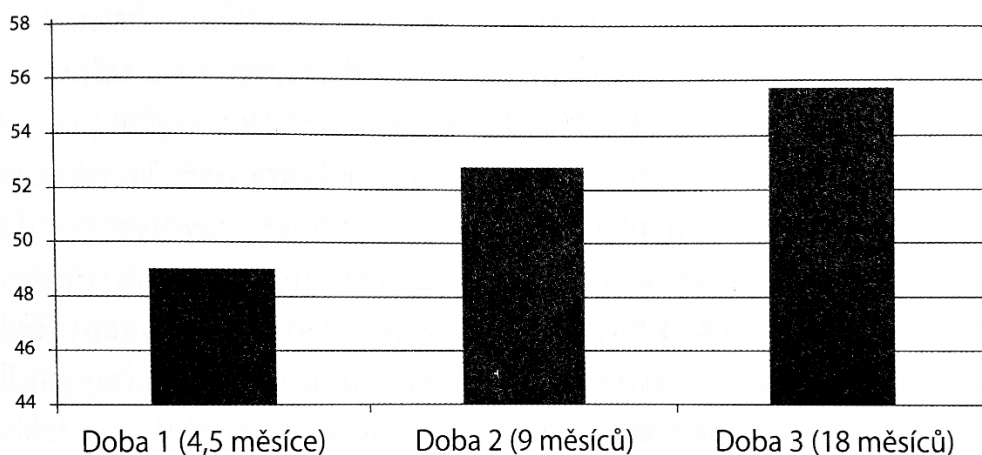
Tato oblast se nevztahuje jen na lidi, kteří jsou věřící, ale i na ty, co nejsou. Jedinci mohou reflektovat existenciální otázky jako „kdo jsem“, „kam patřím“, „proč jsem tady“. Tato doména se vztahuje k lepšímu porozumění spirituálních záležitostí, hlubší spojení s náboženskou vírou, větší smysl pro harmonii a spojení se světem nebo větší jasnost o smyslu jedincova života (Tedeschi a kol., 2018; Boulder Crest Foundation, © 2024).

Vedle uvedených domén také existují jiné teorie posttraumatického rozvoje, ta od Tedeschiho a Calhouna (2018) je však obecně nejvíce přijímaná (Slezáčková, 2012).

1.2.6 Posttraumatický rozvoj a čas

Časový průběh rozvoje PTG je plně individuální a nelze ho tak předvídat ani nijak určovat (Slezáčková). Obecně však platí, že rozvoj probíhá postupně. Tento fakt si můžeme ukázat na výsledcích studie u pacientek s rakovinou prsu, jímž byl třikrát během osmnácti měsíců podán dotazník PTGI od Tedeschiho a Calhouna (Joseph, 2017). Výsledky můžeme vidět na obrázku 5.

Obrázek 5: Skóre PTGI během 18 měsíců



Zdroj: Manne a kol. (2004) in Joseph (2017)

Metaanalýza od Helgeson, Reynolds a Tomich (2006) zjistila, že čas může mít roli na tom, jak lidé vnímají a interpretují pozitivní změny z traumatické události. Rozvoj (v tomto případě tzv. benefit finding) byl spojen s menšími depresivními příznaky a větší pozitivní náladou, když od události uplynulo více než 2 roky. Naopak rozvoj souvisel s horším duševním zdravím a úzkostí, když byl měřen méně než 2 roky po události. To může odrážet fakt, že se jedinci stále s událostí vyrovnávají, naopak rozvoj uváděný po 2 letech může odrážet skutečné změny vzniklé v procesu adaptace.

2 Posttraumatický rozvoj a uprchlictví

United Nations High Commissioner for Refugees (UNHCR), agentura OSN, předpokládá, že na konci září 2023 celosvětový počet osob vysídlených v důsledku války, násilí a porušování lidských práv překročil 114 milionů. Mezi hlavní příčiny vysídlování v první polovině roku 2023 byla uvedena válka na Ukrajině, konflikty v Súdánu, Demokratické republice Kongo a Myanmaru atd. (UNHCR, 2023).

Uprchlíci jsou lidé, kteří byli nuceni opustit svou zemi a hledat bezpečí v zemi jiné. Důvody útěku mohou být konflikt, násilí či pronásledování. Mnozí z nich uprchli pouze s oblečením musejíc za sebou zanechat své domovy, majetek, zaměstnání a své blízké (UNHCR, n.d.). Uprchlíci mohli být obětí porušování lidských práv, zranění při útěku nebo mohli být svědky zabití či napadení rodinných příslušníků nebo přátel (UNHCR, n.d.; Von Arcosy a kol., 2023).

Vedle těchto hrozeb může být samotný nucený přesun traumatický. Jedinci se musí potýkat s emoční bolestí ze ztráty všeho známého a jsou donuceni začínat zcela od začátku, což prohlubuje ztrátu kontroly a pocit ohrožení (Hall a kol., 2008; Dekel & Tuval-Mashiach, 2012). Jedinec je navíc válce vystaven nejen přímo, ale také nepřímo, a to například prostřednictvím sledování záběrů v televizi nebo na sociálních sítích (Miller & Rasmussen, 2010; Rizzi a kol., 2023). Potenciální trauma tak nepramení z izolované předmigrační události, ale může se manifestovat skrz před i postmigračních zkušeností. Přesídlení může zahrnovat pocity úlevy a nové naděje, ale také zahlcení odlišnostmi, zkušenosti s diskriminací a potřebu zapomenout na bolestivé vzpomínky (Holther & Söderström, 2024). Když už jsou uprchlíci konečně v bezpečí, čekají na ně další stresory jako kulturní a jazyková bariéra, nezaměstnanost, nedostatek sociálních vazeb v nové zemi a odloučení od rodiny a vlastní kultury atd. (Anjum a kol., 2023; UNHCR, n.d.; Von Arcosy a kol., 2023). Tyto jedinečné charakteristiky mohou ohrozit vznik PTG, což činí uprchlíky z hlediska tohoto fenoménu specifické (Von Arcosy a kol., 2023).

Von Arcosy a kol. (2023) provedli roku 2023 systematický přehled na posttraumatický rozvoj mezi uprchlíky. Do přehledu zařadili 24 kvantitativních epidemiologických studií zveřejněných mezi roky 2003 a 2022. Mezi faktory podporující PTG uvedli sociální oporu (také podporu skupiny jakožto smyslu propojenosti), status pravidelné migrace, religiozitu, spokojenost se životem, čas a zvládání zaměřené na problém a na emoce. Naopak faktory

negativně spojené s PTG byly status nepravdělné migrace, emoční potlačování a copingová strategie vyhýbání.

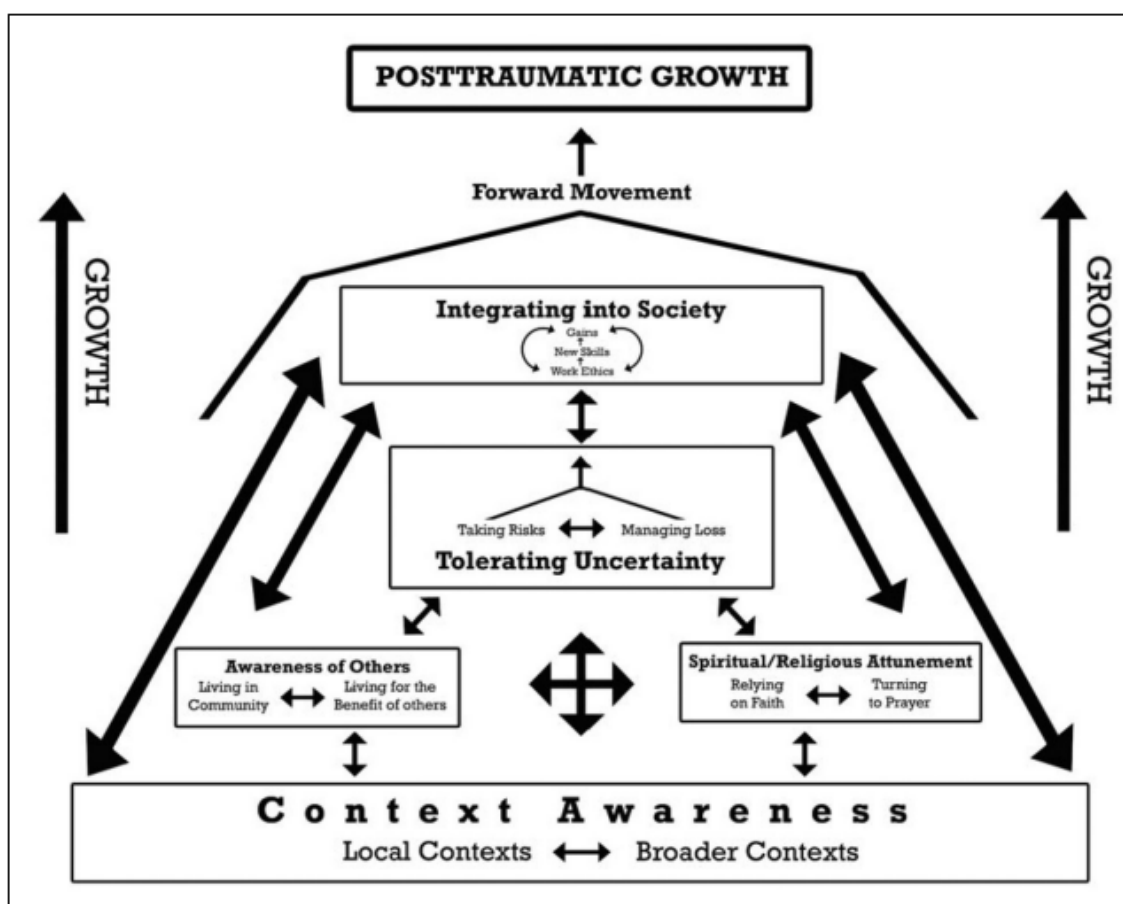
Holther a Söderström (2024) do svého scoping review zařadili 43 kvantitativní i kvalitativních empirických studií zabývajících se PTG. Přehled navíc vychází a doplňuje předchozí přehledy od Chan a kol. (2016), Sims a Pooley (2016) a jejich nedávnou replikaci Sultani a kol. (2024). Vedle toho srovnává přehled s meta-syntézou kvalitativních studií od Gökalp a Haktanir (2022) s již zmíněným přehledem od Von Arcosy a kol. (2023) a dalších. Oproti těmto článkům zahrnuje více kvalitativních studií a postmigrační faktory, kterým byla věnována menší pozornost. Stresory jako je ztráta sociálních a profesních rolí, sociální izolace, diskriminace, chudoba a probíhající konflikt v zemi původu totiž předpovídají depresi silněji než vystavení válce. Holther a Söderström (2024) uvádějí PTG jakožto běžný jev mezi uprchlíky a stejně jako Von Arcosy a kol. (2023) mezi podporující faktory zahrnují sociální oporu, religiozitu, zvládání zaměřené na problém a dále optimismus a pozitivní přehodnocení. Dále přehled zmiňuje i roli času na PTG, který je v této práci popsán v první kapitole. Pokud od traumatu uplynula delší doba je zjištění PTG pravděpodobnější. Autoři se však zmiňují i o času jakožto překážce vzhledem k zdlouhavému procesu žádosti o azyl, který může v rozvoji bránit prostřednictvím udržování, nebo dokonce zhoršování psychického stresu. V jedné z analyzovaných studií (Gilpin-Jackson, 2012) respondenti popisovali zoufalství a opětovnou traumatizace jako součást svých imigračních zkušeností, ve kterých zažívali nekonečné čekání v nejistotě, každodenní strach z deportace a „nucenou“ závislost na systému. Holther a Söderström, proto zdůrazňují potřebu dalších studií mezi usazenými uprchlíky ohledně role času a postmigračních faktorů. Vedle toho také navrhnou zaměřit výzkum na soucit, altruismus a prosociální chování po traumatu a význam náboženských a kulturních prvků v procesech rozvoje.

Již zmíněná metasyntéza kvalitativních studií od Gokalp a Haktanir (2022) prozkoumala 12 studií zabývajících se PTG mezi uprchlíky. Celkem se těchto studií zúčastnilo 319 dospělých respondentů. Z analýzy vzešla celkem 4 témata PTG: zlepšení psychologických funkcí (improved psychologic functioning), zlepšení mezilidských vztahů (enhanced interpersonal relationships), přestavba smyslu života (reconstruction of the meaning of life), pozitivní směřování do budoucnosti (positive future direction).

2.1 Model procesu posttraumatického rozvoje u uprchlíků

Obrázek 6 zobrazuje model Refugee Posttraumatic Growth Process vzniklý z kvalitativní metody zakotvené teorie od Hirad a kolegů (2023), která vytvořila teorii procesu, kterým uprchlíci prožívají posttraumatický rozvoj. Teorie byla vytvořena na základě rozhovorů s uprchlíky z Blízkého východu a Afghánistánu, kteří se usídlili ve Spojených státech Amerických, a aplikovala model posttraumatického rozvoje Tedeschiho a Calhouna (Tedeschi & Calhoun, 1998, 2006, Hirad a kol., 2023).

Obrázek 6: Model posttraumatického rozvoje uprchlíků z Blízkého východu a Afghánistánu



Zdroj: Hirad a kol. (2023)

Model reflektuje, jak se uprchlíci pohybovali v procesu PTG. Je zde jedno zastřešující téma – „moving forward“, které se dá přeložit jako „pohyb vpřed“, jež do sebe zahrnuje pět specifických témat rozvoje: zvýšení povědomí o kontextu (increased awareness of contest), tolerance nejistoty (tolerating uncertainty), spirituální/náboženské naladění (spiritual/religious attunement), ohleduplnost k druhým (consideration of others), integrace do společnosti (integrating into society). Je třeba poznamenat, že model není nijak

hierarchicky ani lineárně kategorizován, jednotlivá témata se mohou libovolně prolínat, jelikož se uprchlíci postupně integrují do nové společnosti a mohou se stále potýkat s novými zkušenostmi, uvědomovat si jiné kontexty a čelit dalším nejistotám. Jedinci tak neustále oscilují mezi všemi tématy. Tato skutečnost je na obrázku 6 naznačena obousměrnými šipkami.

Pohyb vpřed se u respondentů objevil již v jejich zemi původu a působil po celou dobu přesídlení. Zůstal i nadále a působil jako průvodce v jejich rozvojové cestě ve Spojených státech. Zvýšení povědomí o kontextu se také poprvé objevilo v zemi původu, jelikož právě to je donutilo ze země uprchnout. Vzhledem k nutnosti zamýšlet se nad kulturní i politickou dynamikou a lokálním kontextem, který je odlišný v tranzitní zemi než v zemi jejich původu, je tak téma aktuální i po úprku. Větší povědomí o těchto souvislostech pomohlo rozšířit pohled uprchlíků na svět a předpokládanou realitu, což je hlavní součástí PTG. Přemýšlení o kontextu jim pomohlo zařadit zkušenost uprchlictví do jejich životní timelines, kde si uvědomovali životní vrcholy a propady. Porovnávání dřívější situace s tou nynější navíc minimalizovalo negativní zkušenosti v novém kontextu. Tyto skutečnosti jsou v souladu s teorií PTG, která předpokládá, že proces PTG zahrnuje kognitivní boje a narušení základních přesvědčení, které je nutné rekonstruovat (Tedeschi & Calhoun, 2018). Nejistota silně figurovala v životě uprchlíků. Ať už se jednalo o nejistotu spojenou s jejich zemí původu, kam se zařazovali nepředvídatelné letecké útoky, nedostatek základních zdrojů a zabíjení, nebo o nejistotu v tranzitní zemi a přesídlení. Uprchlíci se tak museli naučit tuto nejistotu tolerovat a naučit se účelně riskovat, či dokonce zvládat ztráty, aby byli schopní se v životě posunout dál. Ztráty se pojili nejenom se ztráty blízkých, ale i ztráta života, který si ve své zemi vytvořili, což zahrnovalo jak lidi, se kterými například vyrůstali tak i jejich domovi, práci, vzdělání a sociální role, které zastávali. Nejistota a riskování pramenící ze zoufalství či odhodlání jim navíc vypěstovala pocit vlastní self-efficacy, ve článku definovanou jako víru ve svou schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu. Participanti oceňovali pomoc víry, která jim pomohla zvládnout obtížné zkušenosti i z nich vyrůst, což bylo v souladu s modelem PTG od Tedeschiho a Calhouna (2006) i dalšími výzkumy zkoumající uprchlíky (Clark & Borders, 2014; Kroo & Nagy, 2011). Vedle víry účastníkům pomohlo sblížení s druhými, spolupráce s nimi, ohleduplnost k nim, jež pomohli vytvořit pocit bezpečí. Důraz byl kladen na rodinné příslušníky, ke kterým si participanti vypěstovali ohleduplnost a uvědomění, což jim opět umožnilo růst. Překonání výzev a nalezení síly k řešení problémů jim usnadnilo zaměření na druhé, a to jak rodinu, tak i členy jejich

komunity nebo lidstvo obecně. Tedeschi a Calhoun lepší vztahy s druhými lidmi označovali jako výsledek PTG (2018), studie Hirad a kol. (2023) i dalších kvalitativní studiích však našli, že vztažení k druhým podpořilo jedincovu touhu posunout se dál a růst, jedná se tedy nejen o výsledek PTG, ale také podporující faktor (Taher & Allen, 202; Umer & Elliot, 2019). Poslední téma se opíralo o touhu asimilovat se do společnosti a vytvořit si tak nový domov. Díky tomuto přání se u účastníků objevila silná pracovní morálka a touha naučit se novým dovednostem, což je spolu s překračováním své úrovně komfortní zóny pro posun vpřed konzistentní s osobní silou a novými možnostmi dle modelu PTG od Tedeschiho a Calhouna (2006). Vědomí prospěchu zahrnující například svobodu slova, nové příležitosti a stabilní budoucnost je v souladu s doménou PTG ocenění života (Tedeschi & Calhoun, 2006, Hirad a kol., 2023).

2.2 Posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků

V důsledku ruské invaze započaté 24. února 2022 bylo mnoho Ukrajinců donuceno ze země uprchnout. K červnu 2024 United Nations High Commissioner for Refugees globálně evidovala 6.5 milionu přesídlených uprchlíků a více než 3,5 milionu vnitřně přesídlených jedinců (UNHCR, 2024).

Studie zkoumají fenomén posttraumatického rozvoje z hlediska válečné situace často po poměrně dlouhé době, kdy jsou zasažení válkou již v naprostém bezpečí (např. Demaske et al., 2021; Eltanamly et al., 2022). Kokun (2023) ve své studii však konstatuje, že osobní rozvoj začíná a aktivně pokračuje i během války.

Jelikož se jedná o nedávné události, studií na Ukrajinských obyvatelích zaměřujících se na posttraumatický rozvoj ještě není mnoho, především ne na uprchlících. Následující text obsahuje studie, které se zabývali nejenom uprchlíky, ale i vnitřně přesídlené jedince a obyvatele Ukrajiny, kteří neopustili své domovy.

Studie Kurapova a kolegů (2023) srovnávala Ukrajince odstěhované mimo Ukrajinu a ty, kteří zůstali. Uprchlíci pro sebe našli více možností, které zahrnovaly hlavně nové zájmy, nové perspektivy, vyšší míru adaptability a otevřenost novým způsobům života a práce. Ženy na Ukrajině i mimo ni si vytvořili hlubší přesvědčení a životní filozofii a jasnější smysl pro účel než muži na Ukrajině. Rozdíl ve vzdálenosti války se tak liší pouze v určitých aspektech. Ukrajinci, kteří jsou stále vystaveni válečnému konfliktu, vykazují vyšší úroveň resilience, soběstačnosti a sebedůvěry (Kurapov a kol., 2023).

Studie Kokuna (2023) provedená v červnu a červenci 2022 zkoumala 1257 respondentů, mezi nimiž byli jak lidé, kteří zůstali ve svých domovech, tak i lidé donucení se přestěhovat ať už v rámci Ukrajiny, tak i do zahraničí. Bylo použito online šetření ukrajinské adaptace Posttraumatic Growth Inventory – Expanded (Tedeschi a kol., 2017). Studie se navíc zabývala i osobními zdroji podporující rozvoj (mezi nimi i resilience,). Nejvyšší hodnotu měla doména ocenění života, následovaná spirituální a existenciální změnou. Nižší hodnoty poté ukázaly interpersonální vztahy, nové možnosti a osobní síla. Nejdůležitější prediktorem osobního rozvoje byla self-efficacy, vedle toho také přijetí profesní výzvy, profesní kontrola a odolnost. Model pro muže zahrnoval profesní kontrolu a profesní odhodlání, zatímco model pro ženy zahrnoval přijetí profesní výzvy. Autoři tyto výsledky interpretují tak, že vzhledem k vystavení vojenské agresi občané přirozeně začnou přehodnocovat životní hodnoty, což lze vidět u vysoké hodnoty ocenění života (to stejné odhalili i studie Feder a kol. (2008) a Hijazi a kol. (2015)). Navíc se vztahují k období, kdy byla studie provedena, a to během čtvrtého a pátého měsíce začátku války. V té době zůstávala budoucnost Ukrajiny velmi ohrožena, vidina nových možností a nárůstu osobních sil je tak méně výrazná (Kokun, 2023).

Pavlova a kol. (2023) zkoumali vzorek 593 ukrajinských studentů z několika univerzit rozmístěných po celé Ukrajině v období mezi prosincem 2022 a únorem 2023 během ruské invaze. Studie se zkoumala well-being studentů a mezi testy zkoumající životní spokojenost, naději, optimismus, resilienci a copingové strategie, byl participantům zadán i test PTGI od Tedeschiho a Calhouna (1996). Většina respondentů této studie měli střední (51,9 %) nebo vysoký (6,7 %) level PTG a také střední (46 %) nebo vysoký (14,5 %) level resilience. Posttraumatický rozvoj se objevil ve 3 důležitých oblastech: interpersonální vztahy, sebepercepce a životní filozofie. Bylo zaznamenáno zlepšení mezilidských vztahů, ocenění přátel a rodiny, vyšší míra soucitu a altruismu ve vztahu k ostatním a otevřenost. Studie navíc našla velké rozdíly mezi ženami a muži, přičemž ženy skórovaly v posttraumatickém rozvoji (především u interpersonálních vztahů) a celkově v životní spokojenosti výše. Autoři tyto skutečnosti vysvětlují tak, že na Ukrajině v důsledku války dochází k řadě sociálních změn. Ženy aktivně přispěly k obraně země a hrají klíčovou roli v řešení humanitárních problémů během války. Mají právo se v době války přestěhovat či opustit zemi. Tato flexibilita otevřela nové možnosti profesního rozvoje a vzdělávání, avšak zároveň vyžadovala hluboké přehodnocení nové reality války a navázání nových kontaktů v jiných částech země nebo v zahraničí. Válečná situace také ovlivnila pohled na roli a možnosti žen

v ukrajinské společnosti, který se bude projevovat i v budoucí obnově země (Pavlova a kol., 2023). Je třeba poznamenat, že se tato studie nezabývala ukrajinskými uprchlíky, nýbrž lidmi, kteří na Ukrajině zůstali, tudíž jsou jejich zkušenosti jiné, jelikož do nich nezasahují migrační a post-migrační faktory.

Jediná dostupná studie na posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků byl příspěvek na konferenci maďarské studie od Mahmood a Kalo (2023): *The Post-Traumatic Growth of Ukraine War Survivors: An Interpretative Phenomenological Analysis*, který vyšel září 2023. Studie identifikovala témata posttraumatického rozvoje stejné jako v modelu PTG dle Tedeschiho a Calhouna (2018). Studie však ještě není publikovaná.

3 Studenti vysoké školy ve vývojovém stádiu vynořující se dospělosti

Univerzitní studenti jsou, minimálně na počátku nástupu na školu, ve vývojovém stádiu vynořující se dospělosti (Arnett, 2024). Toto stádium, typické pro rozvinuté země, zahrnuje jedince ve věku mezi 18 do 29 let. Konec však nemá pevně dané hranice, někdy se mluví o období od 18 do 25, jelikož představuje „jádro“ stádia. Vynořující se dospělosti je charakterizována několika rysy: známé prozkoumávání identity (zodpovězení na otázku, kdo jsem? A zkoušení různých životních možností, hlavně v lásce a práci), nestabilita (v lásce, práci a bydlení), zaměřenost na sebe (závazky vůči ostatním jsou na nejnižším bodě života), pocit mezi (v přechodu, ani adolescent ani dospělý), možnosti/optimismus (vysoká naděje a pocit dosažení snů). Tyto rysy nejsou jedinečné pouze pro toto stádium, mohou se objevit i v jiných fázích vývoje. Nicméně v období vynořující se dospělosti jsou výrazněji přítomné a mají pro tuto fázi specifický význam. Zároveň je třeba poznamenat, že se nejedná o univerzální rysy, ale o závěry vyplývající z 30letého výzkumu Arnetta v Americe (Arnett, 2024).

Klíčovou charakteristikou vynořující se dospělosti je existence mezery několika let mezi dokončením střední školy a vstupem do stabilní dospělé role v lásce a práci. Toto stádium je také obdobím, kdy je člověk zaměřen na sebe více než kdykoli jindy. Situace bydlení v tomto stádiu je extrémně rozmanitá, s častým odkládáním manželství a rodičovství a prodlužováním vzdělávání, zejména v rozvinutých zemích. Tyto aspekty závisí na kultuře, socioekonomickém statusu a osobním kontextu, stejně jako na tom, zda jedinec žije v městském nebo venkovském (Arnett, 2024).

3.1 Ukrajínští uprchlíci studující vysokou školu

Mezi ukrajinskými uprchlíky, kteří přišli do České republiky, převažují, stejně jako mezi uprchlíky obecně, ženy a děti. Patří mezi ně také mladí lidé, kteří hledají možnosti studovat na vysoké škole (Drbohlav & Novotný, 2023). V České republice studuje vysokou školu více než 3,5 tisíce uprchlíků z Ukrajiny (MŠMT, 2024). Podle UNHCR (2016) navštěvuje univerzitu pouze 1 % uprchlíků ve srovnání s 34 % jedinců celosvětově. Vysokoškolské vzdělání dává uprchlíkům větší šanci na nalezení zaměstnání a přispění k ekonomice hostitelské země či místa, kde se usadí, a tím nejen získat zkušenosti, ale i zvýšit svou soběstačnost a schopnost podporovat svou rodinu.

České vysoké školy nabízí uprchlíkům kurzy českého jazyka, poradenské a psychologické služby, tlumočení, asistenční aktivity, a dokonce nabídky pracovních pozic (MŠMT, 2022). Školy navíc nabízejí specifický zahraniční program pro studenty ukrajinských univerzit. Tento program jim umožňuje studovat v České republice podobný obor s podmínkou, že se později přihlásí k řádnému studiu (Univerzita Karlova, n.d.).

Je třeba poznamenat, že jsou v Česku ukrajinští občané pod statutem dočasné ochrany, který zavedla Evropská unie pro poskytnutí okamžité ochrany vysídleným jedincům. Dočasná ochrana byla zavedena pro situace, kdy dojde k hromadnému příchodu cizinců prchajících před válkou, násilím nebo porušováním lidských práv. Tato ochrana může trvat maximálně tři roky, což pro ukrajinské uprchlíky znamená mezní datum v březnu 2025 (Člověk v tísni, 2024).

3.2 Vynořující se dospělost a posttraumatický rozvoj

V momentální dostupné literatuře je výzkumná mezera. Posttraumatický rozvoj se specificky s ohledem na vývojové stádium zkoumá především na dětech či adolescentech (např. Ferris & O'Brien 2022; Harmon, & Venta, 2021; Meyerson a kol., 2011). Vynořující se dospělost se ve studiích objevuje převážně tehdy, když jedinec zažil trauma v dětství nebo adolescenci, a zkoumají se dopady tohoto traumatu na jeho přechod do dospělosti (Schmidt a kol., 2017; Devine a kol., 2010, Alpa Wong a kol., 2017).

Podle studie Ferrisse a O'Briena (2022) je důležité rozlišovat mezi vnitřními reprezentacemi sebe sama u dospělých a dětí, pokud jde o kognitivní schopnosti potřebné k zahájení PTG. Dětský pohled na svět je podstatně proměnlivější než u dospělých, protože děti neustále přizpůsobují své základní předpoklady na základě nových zkušeností. Díky této větší flexibilitě mají děti vyšší pravděpodobnost prožívat rozvoj, jelikož snadněji a častěji mění své předpoklady v reakci na nové podněty. Je však třeba si uvědomit, že i vynořující se dospělí nemají svět ještě ustálený (Arnett, 2024), ale trauma v tomto období představuje pro jedince něco jiného (Kendall-Tackett, 2023).

Studie na vysokoškolských studentech jsou momentálně asi nejbližším zdrojem k tomuto tématu. Skutečnost, že jsou jedinci ve stádiu vynořující se dospělosti, se však do studií mnohdy nezapočítává a studie je explicitně nezkoumají.

Gottlieb a kolegové (2007) zkoumali PTG u jedinců ve vynořující se dospělosti, tedy univerzitních studentů ve věku 17 až 26 let. Cílem studie bylo identifikovat typy rozvoje a

úpadku, které běžně zažívá vzorek jedinců ve vynořující se dospělosti a zjistit vnímané typy katalyzátorů těchto změn. Výsledky ukázaly, že tato životní etapa je více charakterizovaná zkušenostmi vnímanými jako příčiny osobního rozvoje nežli úpadku, zároveň byl rozvoj mnohem častější, což autoři připodobňují k rysu vysokého optimismu a příležitosti na změnu života vynořující se dospělosti od Arnetta (2006). Zároveň se ve výsledcích objevuje i silné zaměření na sebe. Účastníci vykazovali motivaci i dovednosti k získání většího porozumění sobě samému. Výsledky PTG se odrážely především ve třech doménách, a to vztahování se k druhým, nové možnosti a osobní síla. Především položky ze vztahů k druhým vypovídaly o zvýšeném smyslu pro intimitu, která se objevuje také jako rys vynořující se dospělosti (Arnett, 2000), zvýšená sociální intimita zároveň zvyšuje vnímanou sociální oporu, která funguje jako zdraví podporující a stres tlumící zdroj (Cohen, Gottlieb, Underwood, 2000). Oblast nových možností, která odráží proces zkoumání širších obzorů a hledání mnoha současných i budoucích životních možností, spadá také mezi rysy vynořující se dospělosti (Arnett, 2006). Přejít na univerzitu poskytuje příležitosti, kdy se mohou jedinci zapojovat do různých zájmových skupin a aktivit, které jsou v souladu s jejich individuálními cíli a schopnostmi, což vede k zvýšení jejich subjektivní pohody (Schulenberg & Zarrett, 2006). Osobní síla se zaměřuje na rozvoj důvěry ve vlastní schopnost samostatně překonávat nepřízeň osudu. Tento růst reflektuje rostoucí sebedůvěru, self-efficacy a vynalézavost účastníků. Tento vývoj je částečně způsoben jejich přechodem do nového sociálního a akademického prostředí, které kladlo nároky na jejich adaptační dovednosti a vyžadovalo stresující rozhodnutí v relativní absenci rodičovského vedení. Jak poznamenává Arnett (2004), univerzita poskytuje bezpečné útočiště pro orientaci v těchto nových požadavcích a rozhodnutích. Navíc se ve výpovědích objevovala sociální opora především od nově vzniklých přátel na univerzitě, tito přátelé účastníky podpořili ve chvílích, kdy to potřebovali. Další zážitky podporující rozvoj byly spojeny s přechodem na vysokou školu. Účastníci popisovali, jak je události na univerzitě vedly k převzetí odpovědnosti za své jednání, získání důvěry ve své schopnosti, kritickému zkoumání kariérních plánů a testování vlastních zdrojů pro samostatný život. Důkazy naznačují, že vynořující se dospělí mohou získat pozitivní smysl z životních výzev, přeměňují je v osobní sílu, nové možnosti a lepší vztahy ve své sociální síti. Tyto zážitky reflektují klíčová témata vynořující se dospělosti, jako jsou sebehodnota, mistrovství, soběstačnost a intimita.

Studie Eve a Kangas (2015) zabývající se PTG v kontextu známých teorií, přišla na zjištění, že studie uvádějí, že děti, mladí adolescenti a starší dospělí mají nejnižší míru PTG, oproti

mladým a středně starým dospělým, kteří mají nejvyšší (Bellizzi, 2004; Milam, Ritt-Olson, & Unger, 2004; Polatinsky & Esprey, 2000; Powell et al., 2003 in Eve & Kangas, 2015). Toto může být způsobeno psychosociálním a kognitivním stadiem vývoje, přičemž mladší jedinci ještě nedosáhli potřebné kognitivní zralosti. Zjištění naznačují, že PTG by měla být zkoumána v průběhu celého života, což může přispět k hlubšímu pochopení faktorů podporujících autentický rozvoj po traumatu (Eve & Kangas, 2015). Studie však neodděluje vynořující se dospělost od mladé dospělosti.

Vzhledem k absenci studií se na problematiku můžeme podívat z jiného úhlu, a to z hlediska věku jako faktoru PTG. Ten je však dosti nejednoznačný. Některé studie naznačují žádný vztah věku s PTG (např. Patrick & Henrie, 2016), objevují se však i studie s pozitivním a negativním vztahem (Grace, Kinsella, Muldoon, & Fortune, 2015; Ullman, 2014; Lechner, 2003). Některé studie zjistili, že mladší jedinci mají tendenci vykazovat vyšší úroveň rozvoje než ti starší (Bellizzi, 2004, Kopecki, 2010; Linley & Joseph, 2004; Powell a kol. 2003, Sharp a kol., 2018). Několik studií dokonce konkrétně identifikovalo, že mladí dospělí dosáhli vyššího PTG (Bower et al., 2005; Cordova et al., 2007; Lechner et al., 2003). Tedeschi a Calhoun (2004) se krátce zmínili o předpokladu, že mladší lidé mohou vykazovat vyšší level PTG než starší lidé, jelikož jsou mladí více otevření učení a změně než starší lidé, kteří se již své životní lekce odnesli. Výsledky studie Meyersona a kolegů (2011) naznačují, že PTG zkušenosti mohou být optimální v pozdní adolescenci/vynořující se dospělosti. Studie sice zkoumala PTG na dětech a adolescentech, ve vzorku však byli zahrnuti i jedinci do 24 let. Studie Kurapova a kolegů (2023) studující přímo Ukrajince ukázala, že nejvyšší skóre v dotazníku PTGI ukázali právě mladí respondenti ve věku 18 až 20 let, a to především v osobní síle a spirituálním rozvoji, podobné skóre měli i respondenti ve věku 41-64 let. Nejnižší skórovali respondenti středního věku a to 21-40 let. Autoři to vysvětlují tak, že mladší a starší lidé mají podobný postoj k životu z hlediska zdrojů. Mladší účastníci vnímají život jako dlouhý a věří, že se může cokoli změnit k lepšímu. Naopak starší účastníci mají většinu života za sebou a jejich budoucnost se jim jeví jako do určité míry předvídatelná. Účastníci středního věku čelí větší nejistotě, zejména proto, že před válkou měli konkrétní životní plány a vize budoucnosti, které nyní nejsou jisté (Kurapov, 2023). V metaanalýze Helgesona a kolegů (2006) týkající se nalezení rozvoje u dospělých autoři zjistili negativní souvislost mezi věkem a nalezením prospěchu (průměrný věk vzorku byl 19,0-68,4 let). Přehled naznačuje, že PTG může sledovat křivolakou trajektorii, kdy se schopnost rozvoje po nepříznivé události optimalizuje kolem vynořující se dospělosti, nebo zůstává stabilní

během dětství a dospívání a klesá kolem vynořující se dospělosti. Helgeson et al. (2006) předpokládali, že vnímání ohrožení zprostředkovává vztah mezi věkem a PTG, takže mladší dospělí pravděpodobněji vnímají stresor jako ohrožující, a tudíž častěji zažívají rozvoj. Helgeson a kol. (2006) vybízejí tak k longitudinálnímu výzkumu s využitím vývojového rámce pro potvrzení hypotéz.

3.3 Posttraumatický rozvoj u uprchlíků ve vynořující se dospělosti

I když jedinci ve vynořující se dospělosti představují velkou část migrantů, většina literatury o migraci věk neuvádí ani se výslovně nezabývá vývojovými procesy v tomto období (Padilla-Walker & Nelson, 2017).

V knize *Flourishing in emerging adulthood* se objevuje kapitola, která se věnuje migraci a rozvoji u vynořujících se dospělých, do této podkapitoly se započítávají i uprchlíci. Vzhledem ke svému vývojovému stádiu, jehož rysem je také doba explorační a experimentace, mají nově příchozí jedinci větší šanci na úspěšnou integraci do nové společnosti ve srovnání se staršími migranty. Jsou schopni snáze si osvojit nový jazyk a jsou flexibilnější a otevřenější vůči nové kultuře, což jim umožňuje lépe se vyrovnat s výzvami a obtížemi spojenými s migrací. Vyzdvihována byl vztah jedince s rodiči, neboť představují důležitý zdroj opory. Navíc ti jedinci, kteří dokázali vyvážit adaptaci na nové prostředí s udržení vazeb na jejich rodnou zemi (pomocí zachování jazyka a kulturních praktik) vykazovali lepší adaptační výsledky a prosperitu. Kapitola navíc uvádí příklad mladých uprchlíků ze Somálska a Etiopie, kteří vedle migrace kvůli osobní bezpečnosti uvedli, že hledali lepší vzdělání a někteří i očekávali lepší život či hledali zaměstnání. Migrace jedinců ve vynořující se dospělosti se vyznačuje rozmanitostí zkušeností a závisí na kontextu, jako je rasa, úroveň vzdělání, zeměpisná poloha a migrační politika přijímajícího státu (Padilla-Walker & Nelson, 2017).

Opět můžeme fenomén v literatuře sledovat pouze na studiích s univerzitními studenty či mladými dospělými. Jednou z takových studií je výzkum na mladých uprchlících identifikující čtyři klíčová témata reflektující rozvoj vzniklý z překonání před a postmigračních zkušeností. Jedná se o ocenění možností nového života (zahrnující naději a optimismus a ctižádostivost a ambice), zvýšení ve víře v sebe sama (identifikace osobních silných stránek a rozvoj pozitivní biculturní identity), posílení kulturních a sociálních vazeb (důležitost sociální opory a prioritizace životních hodnot) a proaktivita (zapojení do smysluplných aktivit/kariéry a přijetí) (Copelj a kol., 2017).

Výzkum zjistil, že akulturační chování uprchlíků ve stádiu vynořující se dospělosti se zdá být „dynamické“. Nejrozšířenější dynamické akulturační chování bylo charakterizováno neustálým pokrokem a účinnou změnou, což u uprchlíků a přistěhovalců podporuje pozitivní osobnostní rozvoj. Dynamická akulturace poskytuje širší soubor strategií, které jedinec využívá. I když studie přímo posttraumatický rozvoj neadresuje, přesto nějaký rozvoj studie zaznamenala (Alhamdi, 2020).

Thabat a Vostanis (2015) zkoumající PTG u univerzitních studentů uprchlíků našli nejvyšší míry PTG u vztahování se k druhým, poté nové možnosti a dále osobní síla, což souhlasí s výsledky zmíněné studie Gottlieb a kolegy (2007).

Studentská práce v Kanadě se zabývala mladými dospělými uprchlíky a pochopení zkušeností s jejich přesunem. I když se explicitně PTG nevěnovala, výsledky poskytly zajímavé pohledy. Osobní identita mladých dospělých uprchlíků se rozvíjí prostřednictvím vytváření komunity a smyslu života, posilování osobních hodnot a přesvědčení. Tito jedinci hledají pocit sounáležitosti a identity nad rámec své „kulturní identity“ a statusu „uprchlíka“. Všichni účastníci studie uvedli, že jejich pocit sounáležitosti byl posílen vytvářením cílů pro budoucnost v Kanadě a vírou, že zde mají určitý účel, což jejich životu dodalo smysl. Respondentka zde například zjistila, že po období problémů s duševním zdravím a pocitu izolace jí propojení s ostatními a jejich podpora přinesly pocit sounáležitosti. Úroveň pocitu smyslu se mezi účastníky lišila – někteří jej nacházeli v budoucích cílech, jako je absolvování školy a nalezení práce, spíše než v současné rutině. Všichni účastníci se během procesu přesídlení potýkali se svou identitou a reflektovali své vlastní sebepojetí v kontextu kanadského sociálního prostředí. Téma zachycovalo nejistotu, naději a víru účastníků ohledně jejich budoucnosti. Proces přesídlení se ukázal jako hluboký proces tvorby smyslu, kde si mladí dospělí uprchlíci prostřednictvím zármutku a sebepoznání nacházejí účel a propojení s ostatními. Pochopením jejich zkušeností a snahou o validaci jejich pokračujícího přesídlení můžeme lépe podpořit jejich psychologickou adaptaci a posílit pocit sounáležitosti při formování identity a přizpůsobování se životu v Kanadě (Kind, 2023).

4 Empirická část

Empirická část bakalářské práce spočívá v kvalitativním výzkumu, který je proveden prostřednictvím polostrukturovaných hloubkových rozhovorů. Při zkoumání posttraumatického rozvoje jsou kvalitativní metody ceněny, jelikož umožňují podrobně prozkoumat hloubku osobních prožitků a odhalit aspekty změny (Parková a Lechnerová 2006 in Slezáčková, 2012).

Při sběru dat jsem pracovala ve tříčlenném týmu spolu s Natálií Šmídlovou a Andreou Vyjádakovou. Každá jsem však zkoumaly jiné aspekty zkušenosti našich respondentů.

4.1 Výzkumný cíl a otázka

Empirická část bakalářské práce se zabývá ukrajinskými uprchlíky, kteří přišli do České republiky kvůli válečné situaci a zahájili zde studium na vysoké škole. Výzkumy se v těchto situacích zabývají především negativními následky (např. Tahan a kol., 2021), přičemž opomíjí, že tato zkušenost může vést i k pozitivním změnám a obohatit jedince o nové životní perspektivy. Je třeba poznamenat, že tento způsob myšlení vyžaduje opatrnost a neměli bychom opomíjet negativní dopady takovéto situace. Nástup na vysokou školu v České republice by mohl být již sám o sobě první známkou rozvoje, protože umožňuje jedinci se při příjezdu orientovat na svou budoucnost a objevit nové možnosti v nové zemi.

Vzhledem k novosti situace je posttraumatický rozvoj mezi ukrajinskými vysokoškolskými uprchlíky málo prozkoumaný a chybí publikované výzkumy z českého prostředí. Výzkumný problém tak vychází z nedostatku studií jak na tuto konkrétní populaci, tak i na posttraumatický rozvoj spojený s uprchlíky studujícími vysokou školu a stádium vynořující se dospělosti obecně. Existuje tak mezera ve znalostech, jaké specifické faktory přispívají k PTG této populace, a v jakých oblastech se rozvoj projevuje. Zároveň není dostatek výzkumů zabývajících se rolí školy v tomto procesu (Ramsay & Baker, 2019).

Hlavním cílem empirické části je prozkoumat posttraumatický rozvoj u ukrajinských uprchlíků studujících českou vysokou školu po přesídlení do České republiky. Práce se snaží zmapovat a popsat, v jakých oblastech se rozvoj projevuje a jaké faktory k němu přispívají. Tyto oblasti budou následně porovnány s existujícími výzkumy zabývajícími se posttraumatickým rozvojem u uprchlíků (Gokalp & Haktanir, 2022; Hirađ a kol., 2023; Holther a Söderström, 2024) a s obecným konceptem posttraumatického rozvoje podle Tedeschiho a Calhouna (2018).

Práce poskytne vhled do psychosociálních stavů studujících s uprchlickou zkušeností, což může pomoci vytvořit efektivnější programy podpory dostupné ve společnosti i přímo na univerzitách.

Má výzkumná otázka zní: V jakých oblastech vykazují ukrajinští uprchlíci studující vysokou školu v České republice posttraumatický rozvoj? Podotázky jsou: Jaké faktory přispívají k posttraumatickému rozvoji? Jakou roli hraje v posttraumatickém rozvoji škola? Jak se posttraumatický rozvoj projevuje u respondentů ve stádiu vynořující se dospělosti?

4.2 Výzkumný soubor

Do výzkumného souboru spadali ukrajinští uprchlíci, kteří do České republiky přišli v důsledku válečné situace v roce 2022 a začali zde studovat českou vysokou školu. Definující pro zařazení do studie byl právě vztah k české vysoké škole, kvůli které se respondenti museli naučit český jazyk. Většina respondentů tak navštěvovala před nastoupením jazykový kurz češtiny. Nakonec se nám podařil zajistit 10 aktuálních studujících (bakalářské i magisterské programy), jednu respondentku na Erasmu a jednu respondentku studující jednorochní soukromou uměleckou školu. Obě v září 2024 budou nastupovat na vysokou školu jako plnohodnotné studentky. Pro zachování větší homogenity vzorku jsme se snažili vybírat podobně staré participanty. Nakonec se věk pohyboval mezi 17–29 let.

Respondenti byli sháněni prostřednictvím náborového letáčku vyvěšeného na různých vysokých školách (UK, ČVUT, ČZU), v prostorách, kde se vysokoškolsí studenti pohybují (např. Kampus Hyberská, UK point, NTK), sdílen na sociálních sítích, jak na našich osobních profilech, tak i ve skupinách pro ukrajinské uprchlíky, a rozeslán a vyvěšen neziskovým organizacím a dalším institucím, které ukrajinské uprchlíky podporují či s nimi nějak pracují. Napsaly jsme na SVITLO, META, Integrační centrum Praha, Slovo 21 aj. Dokonce jsme si sjednaly schůzku do Centra následné podpory uprchlíkům z Ukrajiny (CNPUU). Nejvíce studentů se nám ozvalo díky facebookovým skupinám jednotlivých univerzit. Nakonec nám nejvíce fungovala metoda sněhové koule a získání kontaktů přes naše známé. Jednoho respondenta jsme sehnaly prostřednictvím naší vedoucí práce. Nábor respondentů byl velmi náročný. Kontaktovaly jsme každou instituci a organizaci pomáhající uprchlíkům, o které jsme se dozvěděly, přidaly se do každé ukrajinské skupiny na sociálních sítích, dokonce jsme kontaktovaly samotné poradny vysokých škol. I přes investování

mnoho energie se nám bohužel neozvalo tolik respondentů, kolik jsme jich původně zamýšlely. Proto je vzorek více heterogenní.

Výzkumný soubor činí 12 respondentů, 8 žen a 4 muže. I když jsme se zmiňovaly, že hledáme studenty vysoké školy, při rozhovoru jsme až zjistily, že je respondent například na Erasmu a teprve se k nám hlásí. Po delší úvaze jsme však rozhodly, že je mezi respondenty dostatečný překryv a s ohledem na téma jsou i zkušenosti těchto respondentů relevantní. Ve vzorku tak najdeme 2 respondentky, které ještě nejsou oficiálními studentkami české vysoké školy, avšak obě se na ni tento rok hlásí a plánují tak u nás studovat trvale. Předpokládaly jsme, že se uprchlíci nestihli na vysokou školu přihlásit dříve než rok po jejich příchodu, vzhledem k době, do které se uzavíralo podávání přihlášek. Měli tedy nastupovat na školu až v roce 2023. Proto byl naším kritériem právě počátek studia roku 2023. Později jsme však zjistily, že jsou i lidé, kteří se stihli do školy přihlásit ihned po příchodu do České republiky, udělali přijímačky a začali tak studovat již roku 2022 a to v českém jazyce. Vzhledem k nedostatku přihlášených respondentů, jsme tak byly nuceny přehodnotit toto kritérium a přijaly jsme i respondenty, kteří studovali již druhým rokem, a to jak na studiu bakalářském, tak i magisterském. V rozhovorech změna nebyla opět tolik poznat, respondenti mohli být pouze více adaptovaní na český systém a české prostředí, což našemu výzkumu spíše dodalo další zajímavý materiál.

Přehled základních informací o respondentech je uveden v tabulce 1. Respondenti jsou řazeni dle data realizace rozhovoru. Pseudonymy jedinců jsme zvolily dle prvního písmena křestního jména člověka, který rozhovor realizoval. V tabulce je uveden věk respondenta (k datumu rozhovoru), školu, kterou studuje, měsíc příchodu, pohlaví, datum rozhovoru a jazyk, ve kterém rozhovor probíhal. Ve vzorku bylo 7 respondentů studujících v Praze, 4 v Pardubicích a 1 v Brně. Respondenti studovali různé studijní programy zahrnující technické, humanitní i umělecké obory. Většina respondentů přišla v březnu 2022. A1 byla jediná, která přišla až v září 2023, bylo tak vidět, že na češtinu není ještě tolik zvyklá a spíše odpovídá jednodušeji, i tak se s ní ale rozhovoru vydařil. Většina rozhovorů probíhala v češtině, pouze dva proběhly zcela v angličtině (V1 a A3) a jeden (V4) s občasnou dopomocí angličtiny. Jeden rozhovor proběhl online (V3).

Tabulka 1: Souhrn informací o respondentech

Jméno	Věk	Obor a místo školy	Měsíc příchodu	Žena/Muž	Datum rozhovoru	Jazyk rozhovoru
N1	18	Technický, Praha	Březen 2022	M	1.11.2023	ČJ
V1	21	Umělecký, Praha	Březen 2022	Ž	14.11.2023	AJ
A1	17	Technický, Pardubice	Září 2023	Ž	29.11. 2023	ČJ
V2	18	Technický, Pardubice	Září 2022	M	29.11.2023	ČJ
A2	18	Humanitní, Pardubice	Únor 2022	Ž	4.1.2024	ČJ
V3	18	Technický, Brno	Březen 2022	M	11.1.2024	ČJ (online)
N2	18	Technický, Pardubice	Březen 2022	M	14.1.2024	ČJ
V4	29	Umělecký, Praha	Březen 2022	Ž	1.2.2024	ČJ s pomocí AJ
N3	21	Umělecký, Praha, Mgr.	Březen 2022	Ž	19.2.2024	ČJ
A3	19	Jazykový, Praha	Březen 2022	Ž	21.2.2024	AJ

N4	19	Umělecký, Praha	Duben 2022	Ž	1.3.2024	ČJ
A4	19	Humanitní, Praha	Březen 2022	Ž	6.3.2024	ČJ

Zdroj: vlastní zpracování

4.3 Etické otázky výzkumu

Vzhledem k citlivosti tématu jsem se zabývala otázkou etiky. V průběhu výzkumu jsme se tak řídily následujícími pravidly. Zhotovili jsme souhlas s účastí ve výzkumu (Příloha č. 1), který obsahoval základní informace o výzkumu, jeho cíl, obsah a podmínky. Ten respondenti po důkladném přečtení podepsali. Zároveň jsem je před začátkem rozhovoru upozornila, že na otázky rozhodně odpovídat nemusejí, můžeme jakoukoli z nich přeskočit, nebo i rozhovor kdykoli ukončit. V průběhu rozhovoru také mohou mít kdykoli otázku. Ubezpečila jsem je, že je vše anonymní, nikde nebude tak uvedeno jejich jméno, v přepisu rozhovoru budou vystupovat pod pseudonymy. Zároveň bylo třeba i říci, že vedeme výzkum v celkovém počtu tří lidí a budeme se tak na přepis rozhovoru koukat všechny. Dále jsem se zeptala, zda je v pořádku, že budu hovor nahrávat.

Po ukončení rozhovoru jsem se zeptala, jaký pro ně rozhovor byl, zda ode mě něco nepotřebují a zda je všechno v pořádku. V případě potřeby jsem měla připravené krizové linky, které mohu předat. Většina respondentů mi dokonce odvětila, že to pro ně bylo velmi zajímavé a že se o sobě dozvěděli něco nového. Na tuto skutečnost navážu později. Zároveň jsem respondenti upozornila, že se mohou na mou práci podívat a že jí jim ráda zašlu, pokud budou chtít. Nakonec jsem jim poděkovala za rozhovor.

4.4 Metody sběru dat

Prvním návrhem byl minilongitudinální výzkum, při kterém jsme chtěly udělat rozhovor s tentýž člověkem dvakrát, jednou na začátku nástupu na vysokou školu a podruhé v průběhu zkuškového či po něm. Longitudinální výzkum by mohl zachycovat změny ve vnímání, prožívání i chování jedince a mohl by determinovat, které faktory potenciálně přispěly k posttraumatickému rozvoji (Slezáčková, 2012). Vzhledem k nízkému počtu přibývajících respondentů jsme však byly nuceny návrh pozměnit a od sekundárního rozhovoru upustit. Místo toho jsme se snažily nabrat více lidí, bohužel i tak se tolik lidí nepřihlásilo. To vedlo

k delšímu období sbírání dat, než jsme zprvu předpokládaly. První rozhovor byl proveden 1.11.2023 a poslední 6.3.2024.

Každá jsme udělaly rozhovor se 4 respondenty. Rozhovory trvaly 1 až 2,5 hodiny.

Rozhovor sestával z polostrukturovaných otázek (Příloha č. 2). Základní osu otázek jsme každá připravily na své téma, poté jsme je společně prodiskutovaly a sestavily tak, aby na sebe logicky navazovaly a nedocházelo k opakování. Vzhledem k tomu, že čeština není rodilým jazykem respondentů a většina se ji teprve učí, přizpůsobily jsme formu otázek zjednodušením a větším počtem. První okruh se týkal základních informací o respondentovi, jako je věk, kdy do Česka přišel, zda už tu někoho znal a kde studuje. Další okruh se zaměřil na školu a studium, kde se propojilo mnoho otázek na téma akulturace od Andrey Vyjďákové. Následoval okruh týkající se stresu a copingových strategií ve školním prostředí (téma Natálie Šmídlové). Nakonec rozhovor zakončily otázky na změnu a seberozvoj, které zastupovaly mé téma, tedy posttraumatický rozvoj. Pořadí otázek se během rozhovorů přirozeně podle situace měnilo.

Má část otázek se částečně inspirovala od konceptu posttraumatického rozvoje Tedeschiho a Calhouna (2018) a zároveň se ptala především na pozitivní změny a seberozvoj jedince.

Rozhovory s ukrajinskými uprchlíky byly doplněny informacemi s členy projektu psychosociální pomoci Ukrajincům v České republice od Národního ústavu duševního zdraví (v diskuzi pod zkratkou UN). Udělala jsem rozhovor s koordinátorkou Bc. Oleksandrou Vytvytskou a přes emailovou komunikaci s Mgr. Ivanem Volchkovem, vedoucím projektu, jsem dostala i informace od ukrajinských psychoterapeutek. Bohužel vzhledem k plnému nasazení projektu nebylo dostatek času, abychom se spojily přes videohovor, proto jsem prostřednictvím Mgr. Volchkova poslala otázky, které přeložil a poslal terapeutkám. Informace z tohoto zdroje mi nakonec sloužily především k vytvoření komplexnějšího obrázku o problematice.

4.5 Zpracování a analýza dat

K analýze rozhovorů byla použita reflexivní tematická analýza (Braun & Clarke, 2017).

Data jsem nejprve přepsala ze zvukového záznamu do písemné formy. Poté jsem je utřídila, ujistila jsem se, že je vše potřebné anonymizované a že prepis má odpovídající formu. S kolegyněmi jsme si naše prepisy nasdílely společně s informacemi o tom, kde jsme respondenta sehnaly, kdy se rozhovor konal apod. Následovalo několikanásobné čtení

každého rozhovoru, které mi poskytlo náhled na celý soubor. Při čtení jsem si zapisovala různé postřehy a poznámky do reflektivního deníku.

Celé kódování jsem provedla v programu MAXQDA, kam jsem přesunula rozhovory z Wordu a začala generovat prvotní kódy. Po provedeném kódování celého souboru jsem se opět vrátila k prvním rozhovorům a opětovně jsem začala kódovat dle protříděných a případně i modifikovaných kódů. K vytvoření prvních návrhů témat mi dobře posloužily myšlenkové mapy. Při sepisování témat jsem se opět vracela k datům a kódům, abych se ujistila, že odpovídají zvolené oblasti. Podoba výsledků sestává z témat, které byly popsány a obohaceny o citace z rozhovorů.

4.6 Výsledky

Výsledkem procesu analýzy je vytvoření pěti témat: Rozvoj v sociální oblasti: výsledek i podpora posttraumatického rozvoje, Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama, Škola jako směr života i jako přítěž ostatního rozvoje, Otevření očí psychohygieně aneb cesta k psychické pohodě ve svitu nepochopení rodinou, Hledání smyslu skrz nové možnosti vedoucí k vnímání přínosů situace.

4.6.1 Rozvoj v sociální oblasti: výsledek i podpora posttraumatického rozvoje

I když někteří respondenti měli v Česku známé, většina se do země přesídlovala bez jakékoli jistoty. Rodiče zůstali na Ukrajině, přátelé se odstěhovali do jiných zemí. Většina respondentů se tak ocitla v zemi zcela sama.

Přes počáteční samotu se u respondentů objevoval rozvoj v sociální oblasti, který mohl podpořit nejen nové hledání blízkých kontaktů, ale také rozšíření sítě sociální opory. Někteří respondenti uváděli, že se stali otevřenější vůči druhým lidem: „*Jako například v P jsme v mojí třídě měli lidi z různých měst (měst z Ukrajiny) jako některý z nich byli z X, některý z nich z Y a s takovými lidmi jsem nemluvil předtím a jsem staral, abych se s nimi nemluvil, protože ony mají jiný názor na život, ale už v P jsem s nimi začal mluvit a pochopil, že jako mezi námi je nějaký rozdíl, ale on není velký a oni taky mají zajímavý názor. Zajímavou pozici v životě.*“ (V3) Jak výrok vypovídá, respondent se začal bavit s lidmi, s kterými by se dříve do konverzace vůbec nepustil, a dokonce by se jim i vyhýbal. Nyní si rád poslechne jiný názor a pohled druhého člověka, a dokonce je i zvědavý, co nového se dozví. Respondenti získali větší empatii a respekt k diverzitě zkušeností, uvědomují si, že nemohou hned odsuzovat druhé, protože neznají jejich minulost: „*Je to normální, že jako ta holka třeba*

z Turecka, nemůže to pochopit, protože ona má jiný život, má jinou zkušenost a je to tak.“ (N4) Respondenti se také označují za více extravertní než dříve. *„Občas potřebuju být introvertní, ale většinou spíš extrovertní. Extrovertní, protože mně zajímají lidi a potom. ...Určitě určitě se to změnilo.“* (N3) N3 bývala dříve více introvertní, bála se, co si o ní lidé pomyslí a že se jí budou smát. Tady pochopila, že se smát mohou, ale není to ve špatném. Navíc pochopila, že dělat chyby je lidské a že je to v pořádku. To, že přijala sama sebe, jí dodalo odvalu otevřít se lidem a odebralo strach, který z nich měla. Proto si nyní užívá přítomnost druhých lidí. Rozvoj byl nejvíce podpořen u jedinců, kteří byli předtím spíše introvertní, uzavření a osamělí. Situace je donutila více komunikovat, ať už kvůli otázkám týkajících se chodu života a studia v České republice, tak i kvůli zahnání osamělosti, kterou pociťovali více než kdy dříve, když u sebe neměli ani svou rodinu, která jim na Ukrajině byla aktivní oporou i primárním zdrojem informací. Navázání vztahů se mohlo uskutečnit díky jazykovým kurzům, škole a brigádě. Z hlediska popisu respondentů se to stalo velmi přirozeně, jako kdyby při příjezdu do Čech byli už plně připraveni na započetí nového života. Respondenti přicházející ze střední školy mohli být již déle připraveni na nutnost udělat si nové kamarády, jelikož opouštěli střední školu a plánovali jít na do nového prostředí na školu vysokou.

Rozvoji v sociální oblasti, konkrétně právě otevřenosti vůči druhým a větší extraverci, velmi pomohl přístup, který v Česku respondenti pociťují, což je určitá tolerance vůči druhým, a tak možnost osobní autenticity. *„Jako tady můžu se vyjádřit prostě jako spokojenej říct, co si myslím a nikdo, jako nebudou mě podle toho soudit, protože to bylo to strašně špatný.“* (A4) Respondent oceňuje možnost autentického sebevyjádření bez obav z odsuzování, což mu umožňuje otevřeně sdílet své pocity a myšlenky. Několik respondentů podotklo, že jim hodně záleželo na tom, co si o nich myslí ostatní a ukrajinská kultura to nejspíše i podporovala: *„Protože předtím, když jsem před válkou byla jsem na střední, moc mi záleželo na tom, jak lidé o mně myslí. Že měla jsem vypadat perfektně, perfektné vlasy, makeup, prostě všechno a teď už jako no, bude čistá hlava, je to dobře.“* (A4) Podpora tak přichází nejenom od blízkých, ale i třeba od spolužáků a učitelů. *„Já jsem Ukrajinec, když jsem přijel, myslel jsem, že budeme kecat o tom, co budou studovat tam prostě o rodině třeba, ale vždycky když řeknu, že jsem z Ukrajina, vždycky mě lidi začínaj podporovat. Jako člověka. Mně to fakt překvapilo.“* (N1) Podpora a akceptace lidmi z hostitelské společnosti zároveň s nově objevenou svobodou vyjadřování vytváří v člověku pocit přijetí a bezpečí pro adaptaci na

nové prostředí a nový život. Lidé respondenty slovně povzbuzovali, zvali je na pivo a snažili se je zařadit do kolektivu. Někteří respondenti také velmi oceňovali český smysl pro humor. Několik respondentů reflektovalo, že se jejich vztahy s rodinou zlepšily, či dokonce prohloubily. „*Ony se stály teplejší (vztahy v rodině), protože teď každý si myslí o zdraví jiného člověka. Předtím, no předtím tím ony taky byly dobře, ale teď to se stály ještě teplejší, jako. Ten pocit toho, že každý den může bejt poslední, v nějakým činem má vliv na psychiku mojich rodičů.*” (V3) Uvědomění si pomíjivosti života vedlo k hlubšímu ocenění blízkých a zvýšené potřebě emocionální blízkosti. Většina těchto zlepšení proběhla právě prostřednictvím konverzace na dálku. „*Oh, my grandparents. I guess, yeah. We started like because we are far away from each other ... we started talking on different topics because before that it was just school. That's all that interested them. But now it's like you know different things that we discuss and it's nice to see different you know ... to have different outlook on your family. And they're like characters and personalities so.*” (V1) Vzdálenost rodinám paradoxně pomohla ve větší otevřenosti. Respondenti poznali své rodiny z nového úhlu pohledu, jelikož se začali více navzájem otvírat a svěřovat. Z hlediska rodiny se tak vnímání sociální opory více prohloubilo, jelikož i vztahy začaly být bližší. Respondenti hlásili také více kamarádkých vztahů a jejich zlepšenou kvalitu. Zlepšená kvalita mezilidských vztahů, jako známka posttraumatického rozvoje, se projevila uvědoměním si důležitosti blízkých a věnováním jim více času. Respondenti identifikovali ocenění vztahů jako přínos situace. Uvědomili si důležitost blízkých, a že jejich přítomnost není samozřejmá, zvláště s ohledem na vliv času, který od sebe může lidi odtrhnout úmrtím nebo fyzickým či psychickým vzdálením. „*Když uviděla, že no, lidé mohou umírat, lidé mohou někam přestěhovat se, že nebudeš jich vidět víc než rok, tak už pocítila jsem to, že jako mně na nich záleží, že musím věnovat rodině více čas, než jsem věnovala, protože jako život není věčný asi.*” (A4)

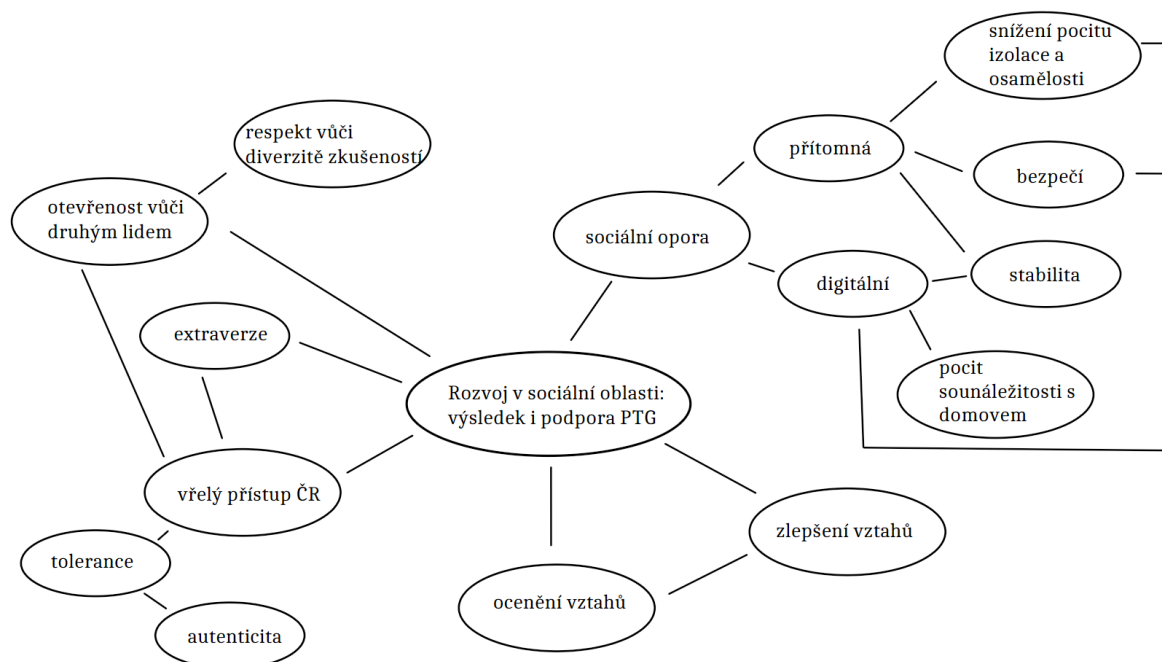
K tomuto tématu je relevantní podtéma sociální opory, kterou určitým stylem pocítovali všichni respondenti. Kódy sdružující toto podtéma sociální opory se objevovaly nejvíce, což může naznačovat, že byl pro respondenty v jejich zkušenosti tento aspekt nejvíce důležitý. Sociální opora byla nalezena jak u blízkých, kteří nebyli v přímém kontaktu, tedy rodičů a přátel na Ukrajině, v jiných zemích nebo městech v Česku, tak u nových přátel v České republice, včetně Čechů, dalších uprchlíků z Ukrajiny a studentů z Ruska. „*...já jsem pro ni psycholog jakoby a ona pro mě, takže můžeme nějak bavit se celý den, celou noc, nevím.*”

Nějak se poplakat a posmát se nějak spolu, a to je část mě.” (N1) Ve výroku je metafora „psychologa“ použita pro ilustraci vztahu, který je otevřený, důvěrný a pomáhá se zvládnutím situace. Tito lidé byli často bráni jako stabilita v životě respondenta. Je to tak ideální prostředí bezpečí a podpory, kde může vzniknout prostor pro rozvoj. *„Takže oni skoro stejného věku jako my, takže taky nám to pomohlo, že se bavíme doted’ a je to... vlastně lidi asi zachránili nejvíc.*” (N3) Respondentka si v tomto výroku uvědomuje, že opora lidí kolem ní ji pomohla při zvládnutí situace uprchlictví nejvíce. Poskytla ji útěchu a i rozptýlení. Mluví o rodině, ve které nějakou dobu bydlela, jejichž děti byli stejně staří jako ona. Tato podpora umožnila respondentům cítit se méně izolovaně a více začleněně do nové komunity.

Sociální opora se prolíná nejen v přímém kontaktu s osobami, ale i ve formě digitální komunikace. Respondenti využívali sociální sítě a telefonní hovory k udržování kontaktu se svými blízkými, a to jak staršími přáteli, tak rodinou. *Máme takovou tradici, že jako každou neděli máme jako rodinné volání. Jako a mluvíme jako třeba přes ten zoom všichni. Máme takový jako rodinný večer a jestli jo, to je pro mě důležité. Aby všechno bylo jako dobře s rodinou, no.*” (N4) Rodina N4 se přizpůsobila na náhlé rozdělení vytvořením tradice společných videohovorů. Tato tradice symbolizuje jistotu, na kterou se může respondentka těšit, což jí opět přináší nejen podporu, kdy se na někoho může spolehnout, ale i naději, kterou může využít k rozvoji. Digitální sociální opora udržuje jedince ve spojení s jeho starým životem, snižuje pocit izolace a osamělosti, poskytuje emocionální stabilitu a pocit sounáležitosti s jeho domovinou, což může být důležité nejen pro zvládnutí situací spojenými s migrací, ale i pro pocit bezpečí dodávající prostor rozvoji.

Shrnutí prvního tématu ilustruje obrázek 7.

Obrázek 7: Téma Rozvoj v sociální oblasti: výsledek i podpora PTG



4.6.2 Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama

Než přišla válka, respondenti byli na hranici pozdní adolescence a vynořující se dospělosti. Někteří právě dokončovali střední školu a plánovali nástup na vysokou školu, jiní už studovali na ukrajinské univerzitě (s výjimkou jedné respondentky, která již pracovala). Válka zcela narušila jejich plány, a tak se museli přizpůsobit a pokusit se svoje vzdělání uskutečnit v bezpečí jiné země. Po životě s rodiči či opatrovníky, kteří je podporovali, byli nuceni k vyhledání vlastního bydlení a převzetí plné odpovědnosti za sebe, což znamenalo adaptaci na nový životní řád v cizí zemi s jazykovou bariérou a neznalostí prostředí. „*Myslím si, že opravdu jsem se naučila jako bydlet jako sama tady... A asi jako taková, možná. Stalo se to moc jako na rychle a asi trochu nebyla jsem ráda, že jsem, že jsem se stala tak rychle.*“ (N4) Jak respondentka vypovídá „stalo se to moc na rychle“, přirozené dospívání bylo kvůli nucenému osamostatnění urychleno, což bylo kvůli nepřipravenosti náročné. Vedle bydlení, zařizování práce a školy také musí respondenti vyřídit spoustu dokumentů, chodit na úřady, a to vše často bez jakékoli pomoci. Respondent V2 uvedl, že díky této zodpovědnosti získal větší nezávislost a lepší resilienci: „...*dobře stojím proti stresu, neměl jsem tak víc stresu na Ukrajině, takže tady tady všechno musím dělat sám. Chodil jsem sám na úřady. Pracoval jsem sám. Hodně a... Ty všechny papíry na univerzity, taky jsem na úřady chodil podepisovat všechno. No asi to bude samostatnost taky.*“ (V2) Vyšší resilience se objevovala i u dalších respondentů, jako výsledek překonání veškerého stresu a nejistot v kombinaci s

osamostatňováním. Zkušenost posílila schopnost respondentů samostatně řešit problémy, což je klíčové pro jejich budoucí život. Samostatnost, již zmiňovali všichni respondenti (kromě nejstarší respondentky V4), se váže k dospívání, ale v případě mladého uprchlíka je mnohem větší, než kdyby jedinec zůstal v rodné zemi a například se jen přestěhoval od rodičů.

Jedinci zažili, jaké to je být sami, což bylo pro některé novým zážitkem, neboť dříve vyhledávali neustálou přítomnost ostatních. Takto strávený čas o samotě podporoval sebereflexi a sebpřijetí prostřednictvím kladení otázek jako, kdo doopravdy jsem nebo jaký chci být.. „(na otázku, co o sobě nového objevila) *Že začala žít se svými myšlenkami a víc a víc přestala jsem se bát mluvit, protože já jsem často měla to, že jako měla jsem jiné myšlenky než jako ostatní, ale nikdy nikomu o tom neříkala nebo prostě nějaký pohled na situace nebo na člověka nebo na oblečení a prostě bála jsem se říkat.*” (A4) A4 se na Ukrajině bála vyjadřovat své názory, protože měla obavy z odmítnutí. Jak uvádí „začala žít se svými myšlenkami“, což může naznačovat přijetí sebe sama a překonání strachu z vyjadřování svých myšlenek. Nyní nachází radost a naplnění v čase stráveném sama se sebou, což dříve neuměla. V1 popisuje větší jistotu ve svých akcích. Dokáže komunikovat, zastat se sebe sama, zná své hranice a ví, co chce. „*I feel like more developed individually, I don't know (pousmání). Like I know what I want and I have boundaries and like I feel like I can persist if I need to persist and like communicate or even to have a conflict like not to run from it because...like two years ago, I would totally like just go under my blanket and just disappear and now it's better (zasmání). Yeah. So...I mean, I just had to grow up and it happened...*“ (V1) Tento výrok ilustruje proces hledání sebe sama a dospívání. Zkušenost respondentů jim pomohla si uvědomit, co doopravdy od života chtějí, nebo nad tím minimálně začít přemýšlet. Měli dostatek prostoru k přemýšlení a zároveň jim pomohlo uvědomění, že život je pomíjivý. „Poprvé jsem uviděl, že opravdu dobře můžu měnit svůj život.“ (V3) Respondent si uvědomuje, že může svůj život formovat dle sebe. Tato skutečnost je velmi zajímavá, jelikož se respondenti nacházejí v situaci, nad kterou nemají moc kontroly (nucený útek ze země) a přesto v ní objeví novou kontrolu nad vlastním životem. S nutností zařizovat mnoho záležitostí si respondenti začali uvědomovat své schopnosti a kompetence, což vedlo k posílení jejich self-efficacy. Byli hrdí na své schopnosti a to, co dokázali, což dále zvýšilo jejich sebevědomí. Z nově nabyté samostatnosti vyrůstá důvěra ve své schopnosti, což jim umožňuje efektivněji zvládat výzvy každodenního života v cizí zemi. Sebpřijetí a schopnost stanovovat a udržovat osobní hranice dále podporují jejich self-efficacy.

Na výše uvedených výpovědích lze vidět dřívější strach z přijetí od ostatních, a proto i nasazení masky, aby byl člověk stejný jako ostatní. Jak už jsem uváděla v předchozím tématu, český přístup uprchlíkům přinesl všestrannou podporu, jedinci tak pocítili toleranci a autentičnost. Prostředí, ve kterém cítí, že se mohou projevovat takový, jací doopravdy jsou, podporuje sebepřijetí a sebevědomí. Neboť se už nemusejí vždy pozastavovat nad tím, co si myslí a zda je to pro okolí přijatelné. Ovšem na Ukrajině byla část respondentů ještě v pozdním období adolescence, kdy je člověk přecitlivělý na odmítnutí od vrstevníků a jeho identita je ovlivněna členskou skupinou (Thorová, 2015). Respondenti tak mohli sdílet své zkušenosti z tohoto období, neboť ještě chodili na střední školu. Může se však jednat spíše o ukrajinskou kulturu, která je méně otevřená jinakosti na rozdíl, jak respondenti uvádí, od Česka.

Většina respondentů byla otevřena novým zkušenostem, což podporovalo jejich PTG, je to charakteristické pro stádium vynořující se dospělosti z hlediska experimentace (Arnett, 2024). Dle popisu respondentů adaptace na nové prostředí vyžaduje otevřenost k novým zkušenostem a vůli věci dělat jinak, což může vyústit v nalezení nových zálib a nového směřování v životě, tedy k rozvoji. *„Že vlastně není to tak složitý přestěhovat do jiný země, není to tak složitý, jak jsem si to představovala, mluvit s lidma, který neznám. Že opravdu všechno existuje, všechny ty strachy to existuje jenom v hlavě. Může to být špatný, může to dopadnout špatně, ale není to složitý to zkusit. Protože jinak já se hrozně bála něčeho novýho, i když jsem se musela přestěhovat od rodičů do Ch (města na Ukrajině), to jsem taky musela přestěhovat, ale je to docela blízko, bylo od sebe. Ale stejně se tam pořád se zavírala a nechtěla a bránila tomu, že musím být s někým. Asi možná kvůli tomu, že bála, že zase budu, budu se změním a budu taková, jak někdo chce. Protože nebyla jsem si sama sebe jistá a nevěděla jaká jsem. A to se změnilo podle mě.“* (N3) Respondentka zjistila, že její dřívější obavy byly neopodstatněné a že začít nový život v jiném prostředí bylo jednodušší, než očekávala. Původně se aktivně bránila jakékoli změně, ale nyní si uvědomila, že změna není negativní, a je jí otevřenější. Zároveň jí nové zážitky pomohly v hledání sebe sama.

Všechny uvedené skutečnosti šly ruku v ruce s adaptací na nové prostředí, hledáním sama sebe a dospíváním. Jak jedinci uvádí, momentálně se cítí dospělý, ale ne zcela dospělý. Postupně se osamostatňují a řeší problémy sami. Ve zmatku adaptace na novou zemi a novou situaci ještě stíhají hledat sebe sami: *„...jak kdyby pomalu stávám sebou, tak já to začla dávno u mě, že vůbec nevím, jaká jsem. Jakoby já vím, co o mně říkaj a už z toho můžu dělat*

nějaký, můžu myslet jaká jsem, kdyby. - A teď víš, jaká jsi? - Ne. Jakoby trošku víc vim, podle mě trošku víc vim, ale pořád ještě se můžu překvapit nějak.” (N3) N3 postupně poznává sama sebe, přestěhování ji v tom lehce pomohlo, stále je však v procesu hledání. „*Pomáhá myslet, že jsem dospělá. (smích) Ale jenom myslet. - A cítíš se dospěle? - Ne. Já nechci, to není pravda. (kroučí hlavou a směje se).*” (N3) Tento výrok výstižně charakterizuje období vynořující se dospělosti, kdy jsou jedinci v „období mezi“. Necítí se plně dospěle, ale už ne jako adolescenti. Pro vynořující se dospělost je známé zkoumání možností, nejistota, nestabilita a hledání příležitostí (Arnett, 2024). Samotné uprchlictví doprovází podobné charakteristiky, mám tak za to, že by započatí procesu PTG mohlo být pro respondenty snazší díky vývojové stádiu, ve kterém se nachází. Jedinci si začínají budovat vlastní budoucnost, vlastní dospělý život a hledají případné možnosti rozvoje. To jim může dopomoci v krizové situaci, jelikož svou energii zaměří na rozvoj své budoucnosti. Toto směřování jim pomůže nastartovat nový život a začít se zajímat o nové možnosti a příležitosti, které ve svém rodném městě neměli. Respondenti navíc ještě nezačali svůj samostatný život na Ukrajině, teprve čekali na proces, kdy si budou zvykat žít a zařizovat věci sami. Čekali, až do sebe budou moci investovat všechnu energii a začnou si budovat svůj život. Tato energie tak není ztracena, jelikož ještě nebyla investována a zanechána na Ukrajině, což je rozdíl od starších jedinců s již zařízeným bydlením a prací. Mohou začít s tímto procesem až v nové zemi a není pro ně takový problém vše začínat od znova, jelikož by to samé dělali i v jejich rodné zemi. Jediné co, tak pro ně byl proces urychlen a vynucen. Nemuseli na to tak být ještě zcela připraveni.

K přispění k domněnce, že u respondentů stádium vynořující se dospělosti podporuje PTG, mi sloužily dvě respondentky, které se ze vzorku lehce odlišovaly. Jak je uvedeno v tabulce, V4 je 29 let a již jednou vystudovala vysokou školu (Bc. + Mgr.). Přestože v ní krizová situace vzbudila touhu začít studovat obor, který ji více zajímá, své síly na sebe vůbec nezaměřuje. „*Já myslím, že nevidím v tom moc smyslu, protože jakoby je válka a musí všechno být teďka o válce a musím jít a hledat nějaký věci, který můžu dělat proto, abychom my tu válku vyhráli a to skončilo. Takže jakoby ten rozvoj je, ale necítím to, že chci něco rozvojit (pousmání).*” (V4) Respondentka nevidí smysl v jejím vlastním rozvoji, chce se především zaměřit na ukončení války. Rozdíl není v tom, že by posttraumatický rozvoj nemusela vůbec zažít, jelikož přece jen odešla z práce, kterou dělala, a začala studovat něco zcela jiného, jde spíše o přístup, který k situaci má. Jak naznačuje výrok, v podstatě po celý

rozhovor mluví o zastavení války na Ukrajině a o tom, jak nejlépe pomoci. Je možné, že jí její „dospělá stránka“ zamezuje říkat, že se tady začala více rozvíjet (i když se to tak dle jejích výpovědí doopravdy děje), aby si zachovala tvář, jelikož ví, že se rozhovory zaměřují na ukrajinské uprchlíky, proto tak mluví především o zastavení války. Nemyslím si však, že je za tím tento důvod. Sama i uznala, že se tu naučila něco nového a nastartovalo to její kariéru jiným směrem, avšak dodala, že to pro ni není podstatné. O pomoci ve válečné situaci může tolik mluvit i z důvodu, aby potenciální čtenáře přesvědčila, že je to stále aktuální téma a je třeba na něj myslet a jednat. Podstatné ale je, že se takové vyjadřování u ostatních respondentů vůbec neobjevuje. Mám za to, že je to právě věkovým rozdílem a větším posunem v životě, jelikož V4 měla už stabilní práci, a dokonce se odstěhovala do jiného města, než bydlí její rodiče. Je třeba však říct, že vyrůstala v Doněcku, kde, jak udává, se válčí od roku 2014. Je to pro ni tak druhá válka. Česko bere jen jako dočasný pobyt a hodlá se vrátit na Ukrajinu, což je další odlišnost od většiny respondentů, kteří uvádí, že by chtěli buď v Česku zůstat, nebo odjet někam jinam do světa, což bylo dáno již proběhlou investicí vytvořit si poprvé domov dle sebe a samostatně. Zde můžeme navázat na A2, která měla odjet do Čech ještě před začátkem války, kvůli které však odjela o trochu dřív. Její rodiče pracují již dva roky v Česku a ona se k nim měla připojit. Z rozhovoru se však nezdálo, že by rozhodnutí bylo dobrovolné. A2 neustále zdůrazňovala, že se na Ukrajině cítí lépe a že je tam její domov. Tento postoj demonstrovala i prostřednictvím svého oblečení s ukrajinskou vlajkou. Její chování naznačovalo určitý odpor vůči rodičům a odpovídalo spíše charakteristikám adolescentního vývoje. A2 chtěla studovat jiný obor, avšak kvůli přání rodičů začala studovat něco, co není jejím zájmem a v čem se necítí příliš kompetentní. I přesto vypovídá, že by se na školu hlásila znovu. Na otázky týkající se budoucnosti odpovídá *„No, jo. Co budu dělat po skončení univerzity, když nechci prostě jít na tu profesi, kterou teď studuju.“* (A2) Nějaké myšlenky na budoucnost tak má, ale aktivně je neřeší.

Téma shrnuje obrázek 8.

Obrázek 8: Téma Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama



4.6.3 Škola jako směr života i jako přítěž ostatního rozvoje

Škola figurovala v uprchlictví jako určitá stabilní složka, díky které se respondenti mohli zorientovat v novém prostředí, najít nový směr a smysl a přeorientovat se na budování budoucnosti. Škola jim poskytla směr, kterým se mohli respondenti téměř bezmyšlenkovitě vydat, jelikož to většinou plánovali i na Ukrajině ještě před započítím války. Byla to tak možnost, jak navázat na život, který předtím žili a ve kterém cítili stabilitu. „*Even decision to try to get in the university. It was like... like a momentary decision, I wasn't thinking about it too much. I just thought, like, I don't even know what to do anyway, so I will try. So if I will get in then there will be some kind of direction in my life which I wishes...*“ (V1) V1 ve výroku popisuje přesně onu skutečnost, kde přihlášení se na školu udává směr, kterým jít. Říká, že o tom tolik nepřemýšlela, pouze hledala možnost, jak se posunout dál a dostat zpět nějaký režim. „*Já prostě jsem chápala, že když půjdu na vysokou, tak budu mít jako víc možností jako obyčejný normální člověk, že jako prostě život se mi prodlouží. On se nezastaví, že trochu víceméně půjde stejným plánem, který jsem plánovala, že půjdu na vysokou, budu se učit, pak najdu tu hezkou práci a takový ty věci.*“ (A4) Ve výroku A4 opět lze vidět právě onen plán, který měla před válkou. Chtěla se vrátit zpátky a být „obyčejný normální člověk“, který se nemusí zabývat strachem o své přežití, kdy se jí, jak uvádí, v podstatě život zastaví. Vysoká škola byl krok vpřed, jak se může znovu vydat na dráhu života, kterou měla dříve rozjetou. Orientace na vzdělání tak odvedla respondenty od intruzivních ruminujících myšlenek, které zažívali na Ukrajině po započítí války, a poskytla jim určitý copingový mechanismus, jak se s novou situací postupně vyrovnat.

Toto téma je určitým způsobem vázané i na téma předchozí, Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama. Prostřednictvím vzdělávání respondenti zjišťují, co je zajímavá, co chtějí v budoucnu dělat a vylučují, co je nezajímavá. „*Jo, studovala jsem tam (na Ukrajině) vysokou jako na filologické fakultě, ale jako moc mě to nebavilo. Jsem plánovala se přestěhovat do Kyjeva, protože tam je jako filmová a vysoká filmová škola, ale pak začala válka a jako jsem se rozhodla, že asi možná je to jako znak... znamení, že okej, tak asi já nechci jako pokračovat tady v tom, co se mi moc nelíbí, takže.*” (N4) Zrovna pro N4 byla válka znamením, aby se vzdala oboru, který ji nenaplňoval, a šla za svými sny. Někteří respondenti se však na svůj vysněný obor nedostali na první pokus, šli tak studovat něco jiného, nebo hledali jiné možnosti rozvoje, které jim pomohou v budoucí kariéře. Přes tyto nesnáze však vytrvávají, poznávají sami sebe a opět se přihlásí na obor, který je zajímavá. „*...dostat na FAMU, když jsem se nedostala. Jako měsíc jsem byla v takové jako, nevím jako deprese asi, a pak jsem rozhodla, tak já najdu nějaké jako koníčky, budu jako trávit čas. Nechci se na to soustředit, takže jsem jako začala tam chodit a taky jsem začala dělat keramiku. Jo, a to taky já moc mám ráda. Dělam to alespoň jednou jako týdně, nebo jednou dva týdně chodím na keramiku.*” (N4) Právě N4 se na obor, který chtěla, nedostala na první pokus. I když uvádí, že ji to velmi ochromilo a vyrovnávala se s tím měsíc, našla si jiné koníčky a využila volného času, aby se stále mohla rozvíjet. Na druhý pokus se na svůj obor už dostala.

Vedle směru vpřed umožňuje prostředí školy včlenění do sociálního prostředí, respondenti tak nalézají nová přátelství, a to jak s Ukrajinci, tak i Čechami, a nové sociální opory, navíc se díky různorodým spolužákům setkávají s novými pohledy na svět, což navazuje na téma Širší síť sociální opory podpořená rozvojem v sociální oblasti: digitální a přítomné pilíře posttraumatického rozvoje, ale i možná rizika. Dále bych dodala, že každý respondent se svěřil, jak velkou podporu jim věnují učitelů. „*...máme víc svobody, že nikdo na tebe nekřičí, že neudělal sis domácí úkolu nebo něco takové a všichni jsou takoví ... učitelé respektní a já vidím, že a oni se snaží jako pomoc. Že mám prostě ten pocit od učitelů, že nechce mě někam vyházet a naopak. Pomoc mi, abych to jako to udělala líp.*“ (A4) Učitelé respondenty respektují, ptají se, jestli všemu rozumí, když tak si pomohou angličtinou či ruštinou. Dotázaní také reflektují svůj vděk za to, že mohou studovat v České republice a dostat lepší vzdělání. „*Tady je to mnohem svobodnější a mnohem toleruje se ten student. My to tak nemáme třeba.*“ (N3) V obou výročí je poznat, že jsou studenti zvyklí na jiné poměry ve

škole především, co se týče postoje učitelů k žákům. Respondenti pocítují mnohem hezčí zacházení, lepší komunikaci a připadají si s učiteli na stejné úrovni.

Respondenti měli velkou motivaci se naučit český jazyk vzhledem k tomu, že se jednalo o podmínku, aby mohli nastoupit na vysokou školu. Nikdo z respondentů o tom však moc dlouho nepřemýšlel a brali to jako nutnou povinnost. Na takovém přístupu je vidět opět otevřenost k učení se nových věcí. *„Ony nechtěly naučit se asimilovat se do Česka, nechtěly se, nechtěly učit češtinu. Jako když moje babička bydlela v rodině v Poděbradech, ta rodina naučila se mluvit ukrajinsky, aby mohly mluvit s mou babičkou, ne moje babička, naučila se mluvit česky, ta rodina, naučila se mluvit ukrajinsky.“* (V3) Pokud je porovnáme se starší generací, která má své zaběhlé návyky a není zvyklá je měnit, mladí uprchlíci mají v jejich nastavení mysli jednoznačnou výhodu, jelikož se mohou lépe začlenit do společnosti, najít si více sociálních kontaktů a celkově každodenně bez problému fungovat. Docházení do školy navíc pomáhá jazyk rozvíjet, některé školy dokonce sami zařizovali pro respondenty jazykové kurzy. Je třeba tak reflektovat, jaké podpory se respondentům dostává právě z hlediska školy.

Na druhou stranu respondenti často uváděli, že nemají kvůli škole moc času, a to jak na větší socializaci, tak i na koníčky a případné prosociální chování (které někteří dělali například v létě, když onen čas měli). A1 si uvědomuje, že je studium v Česku náročnější než na Ukrajině, proto potřebuje více času na přípravu a studium: *„Ne, tady v Česku určitě, protože taky na vysoké škole na Ukrajině my nemáme takovou náročnost. Tady je to trochu jiné.“* (A1) Do náročnosti studia však zasahuje i zvýšená obtížnost vinnou studia v cizím jazyku. To může přípravu respondenta o dost zpomalovat: *„... vždycky jsem měla takový pocit, že kvůli tomu, že jsem z Ukrajiny, já musím ještě jako víc pracovat, že i třeba ty jako písemné práce, jak jako prostě neumím jako tak psát česky jako Češi. Takže jako, asi to občas to trochu... Nevím, jako občas jsem unavená možná z toho, že jako musím vždycky pracovat trochu jako víc, abych mohla dokázat, že jsem jako něco. Něco jako stojím.“* (N4) Jak N4 vypráví kvůli horšímu ovládnutí jazyka mohou mít respondenti problémy se sebeúctou, jelikož nemohou jednoduše ukázat, co všechno umí. V3 však říká, že pro něj byl jazykový kurz jednoduchý, nejedná se tak o problém z hlediska jazyka, ale spíše z hlediska náročnosti studia. V3 na otázku, zda se stýká více s Ukrajinci či Čechami, odpovídá, že nemá na setkávání s lidmi vůbec čas: *„V Brně nemám na to čas. Jako když jsem studoval v Poděbradech na jazykovém kurzu, to jsem měl spoustu času, protože jazykový kurz to je*

jednoduchá věc a jako to sme tam procházeli v Praze spolu, jako slavili svátky, ale v Brně jenom studuju a nemám čas, abych někam tam setkat, někam tam něco dělat, proto ne. Bohužel nemám.“ (V3) Každý respondent problém vidí jinde. Jazyková obratnost se však časem může zlepšit, také se mohou na náš systém postupně naučit, takže se může jednat spíše o prvotní dojem, který postupně zpracují. I tak však momentálně mají na své zájmy a setkávání s přáteli méně času, což může případný rozvoj ztěžovat.

Téma je shrnuto na obrázku 9.

Obrázek 9: *Téma Otevření očí psychohygieně aneb cesta k psychické pohodě ve svitu nepochopení rodinou*



4.6.4 Otevření očí psychohygieně aneb cesta k psychické pohodě ve svitu nepochopení rodinou

Respondenti začali v Česku více objevovat své psychické zdraví a péči o něj. Může za to částečně nabízená pomoc od terapeutů, částečně i nutné zaměření na sebe a zjištění, že jim určité aktivity pomáhají uvolnit napětí. Někteří jsou stále přesvědčeni, že konflikt v sobě zvládnou sami, jiní zkoušejí různé copingové strategie jako je meditace, jóga, kreativní činnosti. Další respondenti probírají své problémy s kamarády, a pak tu jsou ti, kteří vyhledali pomoc odborníka a o své zdraví se aktivně starají. Někteří se zúčastnili delšího psychologického kurzu od jedné z organizací, jiní si našli individuální terapii a někteří respondenti uvedli, že se odbornou pomoc chystají teprve vyhledat. Tyto skutečnosti mohou naznačovat na známku možného posttraumatického rozvoje v oblasti starání se o své duševní zdraví a naslouchání svým potřebám. Respondenti tak lépe mohou zachytit, kdy už je třeba zvolnit či si dát pauzu od náročné činnosti například formou procházky. Musím dodat, že je

tento rozvoj spíše na počátku, každopádně se pro respondenty otevřeli zcela nové možnosti, jak se vypořádat se stresem, a i případným traumatem, což v důsledku může podpořit další posttraumatický rozvoj.

Následující odstavec popisuje copingové strategie, které obsahují samostatné činnosti jedince či povídání si s blízkými. Forma sociálního copingu nabízí aktivnější vypořádání se s problémy a díky široké sociální opoře, která je zmíněna v prvním tématu, mají respondenti, komu se svěřovat. „*Můžu to říct přítelovi nebo matce nebo rodičům nebo blízkému člověku, kamarádce, když se něco stane, když cítím se jako špatně.*“ (A1) A1 má širokou základnu lidí, kterým se svěřuje a kteří jí vždy vyslechnou. Problémy tak v sobě nedusí, vypovídá se z nich, nebo je vyřeší se svými blízkými. N3 uvedla, že dokáže lépe mluvit o svých pocitech, když u toho provádí nějakou činnost, dle jejích slov: „*když dělá něco ten mozek, dávám do něčeho tak ty myšlenky můžu říct v klidu.*“ (N3). Může se jednat v podstatě o cokoli, co dělá mechanicky a zaměstná to její ruce: „*...já teď našla si v tom, že já ten stres se zmenší, když já něco dělám u toho. Třeba mluvím s člověkem ale maluju, nebo sbírám lego, nebo něco sestavím, nebo něco lepím. Tak já si všimla, že já napovídám všechno, co mám na srdci a vůbec nedávám do toho tolik síly, kolik bych dávala, kdybych jenom mluvila takhle.*“ (N3) Vysvětlení by mohlo pramenit z faktu, že Ukrajinci nejsou zvyklí mluvit aktivně o svých pocitech. Pokud u toho něco dělají, nemusí si plně uvědomovat, že říkají něco, co například nemusí být vždy kladně přijaté a validované. Velká část výzkumného souboru si jako vlastní copingovou strategii našla kreativní koníčky. Mezi zmíněné patřilo malování, keramika, hudba, psaní básní apod. Další svůj stres převedli do aktivní činnosti jako je procházka, sport či jóga. Je třeba říct, že tyto formy copingu vnímali respondenti spíše jako únik od nepříjemných myšlenek a nejednalo se přímo o aktivní řešení situace, jako tomu bylo u sociální opory. Bylo zajímavé, že V4 začala kouřit v Česku, ale zdá se, že jí kouření symbolizuje formu meditaci, kdy si vyčistí hlavu, nepřemýšlí nad ničím a je jen v přítomném okamžiku: „*...je to nějaký moment, pár minut, když můžu prostě (zasmání) dýchat a já... I tried to not use my phone, so it's like these moments for me, I'm just standing looking at people, outside or whatever and just go back to whatever what I was going in my head. So, it's probably the only moment that my head is just like kind of fuu... (gestikuluje rukama).*“ (V4) Domnívám se, že v ukrajinské kultuře jsou strategie, kdy se pocity sublimují do aktivit, více přijatelné než aktivní probírání svých starostí. N3 tento postoj reflektuje ve svém výroku: „*Že většina Ukrajinců nechápe, proč to vůbec, že buď pracuj, sportuj a nebudeš mít žádný problém. Ale bohužel, jestli by to tak fungovalo, tak to by bylo fakt super.*“ (N3)

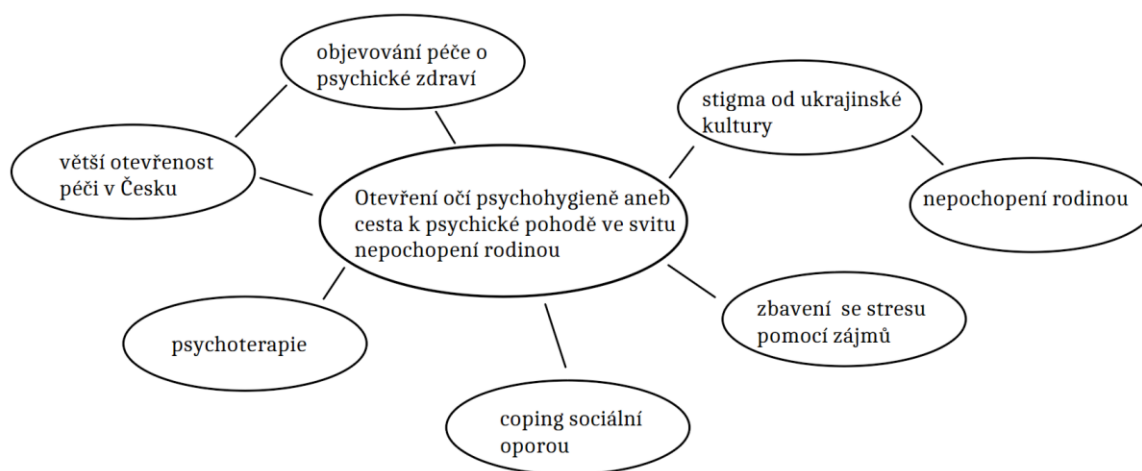
Vliv kulturních přesvědčení je patrný především u ukrajinských rodin respondentů, které nejsou ještě zcela otevřené tématu duševního zdraví. „*Moji rodiče taky mají takový trochu jako starý pohled na to, že říkají jako, že musíš všechno zvládnout sám. A jako to, terapie je pro slabé lidi nebo jako tak.*“ (N4) Jak N4 naznačuje, psychoterapie je pro rodiny respondentů stále stigmatizovaným tématem. „*Prostě říkám že fakt prostě rodiči nerozumějí tomu, že jejich děti jsou ve stresu a prostě nemůžou normálně podporovat. Prostě tomu nerozumím.*“ (N2) N2 reflektuje přístup ukrajinských rodičů, kteří svým dětem nenaslouchají a spíše ignorují jejich negativní pocity. I když starší generace jsou obecně tomuto tématu méně otevřeni než ty mladší, přisuzují tento postoj spíše ukrajinské kultuře, jelikož z vyprávění respondentů bylo poznat, že ani pro ně samotné dřív téma duševního zdraví nebylo aktuální. A pokud pro někoho bylo, tak to bylo spíše vlivem větších potíží, které se nedaly ignorovat. Respondenti se tak o svých problémech bojí s rodiči mluvit. Faktor nepřijetí problémů rodiči a celkově naučená ignorace psychických problémů přispívá k váhání respondentů, zda své problémy s někým řešit, nebo je zkusit zpracovat sami většinou čekáním, že samy odezní.

Přístup České republiky respondentům pomáhá otevřít tématu duševního zdraví. Respondenti vědí, že mají možnost zúčastnit se terapií, a to jak individuálních, tak i skupinových, nabízených zdarma. Někteří tuto možnost využili, jiní o ní stále přemýšlí. Téma v respondentech rezonuje více než kdy dříve a stále zvětšující se otevřenost České republiky z hlediska starání se o své duševní zdraví by mohla vést k obměkčení respondentů a k budoucímu vyhledání potřebné péče i pro ty, kteří tak ještě neudělali. „*No ale v Česku jste k tomu mnohem víc tolerantnější.*“ (N3) Opět se můžeme obrátit na toleranci Česka, kterou respondenti pocítují a srovnávají s Ukrajinou. Toleranci pocítují v tom, že je nebude nikdo odsuzovat, když vyhledají odborníka, naopak jim často lidé říkají, že je to tu pro ně nabízené zdarma a že by to měli využít. N3 velmi oceňuje právě onu finanční dostupnost, jelikož jako pro studenta je to pro ni z hlediska peněz náročné. „*...hrozně dlouho asi to nějak i v dospívání i v nějakých problémech mentálních byla strašně dlouho v nějakém stavu a teď právě začínám mít pocit, že začínám nějak existovat, nějak žít, a ne jenom nějak existovat. Nevím, jestli to je vyloženo Českem ale určitě jo. Určitě jo. Že tady i potkala zase lidi. A tam právě že tady mně to dalo bezpečí, že.*“ (N3) N3 přisuzuje zlepšení svého mentálního zdraví, které měla zhoršené v dospívání, právě Česku a lidem, které tu potkala. Její slova: „*teď právě začínám mít pocit, že začínám nějak existovat, nějak žít a ne jenom nějak existovat*“, mohou

symbolizovat změnu v duševním stavu respondentky. Jedná se o pocit nového začátku skutečného života, ve kterém si bude připadat spokojenější. Pocit bezpečí v novém prostředí je klíčovým faktorem pro psychickou pohodu a případnou možnost posttraumatického rozvoje. Díky přístupu České republiky a dostupnosti odborné pomoci tak několik respondentů dochází na psychoterapie, či v minulosti odbornou pomoc vyhledali. „...jako před válkou měla jsem pocit, že vždycky mi bylo jako smutno, ale nikdy nikomu jako o tom nemluvila, neříkala. A když se prostě začala válka, nevydržela jsem to, no jako mentálně už jsem cítila, že už jsem na hraně, už jako musím někomu aspoň to říct.“ (A4) A4 popisuje svou zkušenost s vyhledáním psychologické pomoci. Válka změnila její vnímání a přístup k vlastnímu duševnímu zdraví, což vedlo k nutnosti sdílet své pocity a vyhledat odbornou pomoc.

Souhrn tématu zobrazuje obrázek 10.

Obrázek 10: *Téma Otevření očí psychohygieně aneb cesta k psychické pohodě ve svitu nepochopení rodinou*



4.6.5 Hledání smyslu skrz nové možnosti vedoucí k vnímání přínosů situace

Přesun respondentů do nové země podnítil hledání nových možností a příležitostí, které země i studium v ní nabízí. Nová možnost je samozřejmě i studium jako takové, což je obsaženo v tématu Škola jako směr života i jako přítěž ostatního rozvoje. Vedle studia si respondenti našli mnoho nových aktivit, kterým by se, jak uvedli, jinak nevěnovali. To zahrnuje nové koníčky, zájmy, vázající se k nově objeveným stránkám, které se propojují s tématem Soulad mezi adaptací, dospíváním a hledáním sebe sama. Vzhledem k nutnosti adaptace vykazovala většina respondentů již zmíněnou otevřenost vůči novým zkušenostem, která přispěla k připravenosti k novým a třeba i nevídaným zážitkům. Všechny tyto aktivity

a poznání přispěly k hledání smyslu v situaci a její vyhodnocení jako pozitivní a přínosné pro jejich budoucí život. „*Já si prostě myslím, že můj se život zlepšil, jako že ty změny jako byly dobře i přesto, že byly bolestivé, tak vedly k lepšímu.*” (A4) A4 otevřeně uznává, že přes strasti, kterými musela projít, se její život zlepšil.

To můžeme vidět i na objevení nových možností z hlediska směru jejich budoucího života v podobě rozhodnutí se zůstat v České republice nebo odstěhovat se mimo Ukrajinu jinam, kde je životní úroveň vyšší. „*Amerika taky je to jako taková země, hodně možností. A rozumím, že potřebuju víc zkušenosti, jestli jako chci jít tam pracovat nebo tak, že je to líp, začít někde jako v Evropě a pak asi, jako, když už budu mít zkušenost, portfolio, mohla bych asi jet tam.*“ (N4) Respondentka bere situaci jako příležitost získat potřebné zkušenosti, aby se mohla později uplatit v Americe a odjet tam pracovat. Věří, že v zemi najde ještě více možností než tady. „*No na něco se těším, že tady zůstanu, že tady budu pracovat nebo jestli tady nebudu bydlet, tak pojedu někam do nějaké evropské zemi.*“ (N2) Z odpovědí respondentů je cítit důvěra v proces a lepší budoucnost a zároveň i těšení se na to, co přijde. Tyto objevené charakteristiky se mohly projevit právě díky překonaným těžkostem, budování vlastního domova ve ztížených podmínkách, hledání sebe sama a osamostatňování se při adaptaci na nové prostředí.

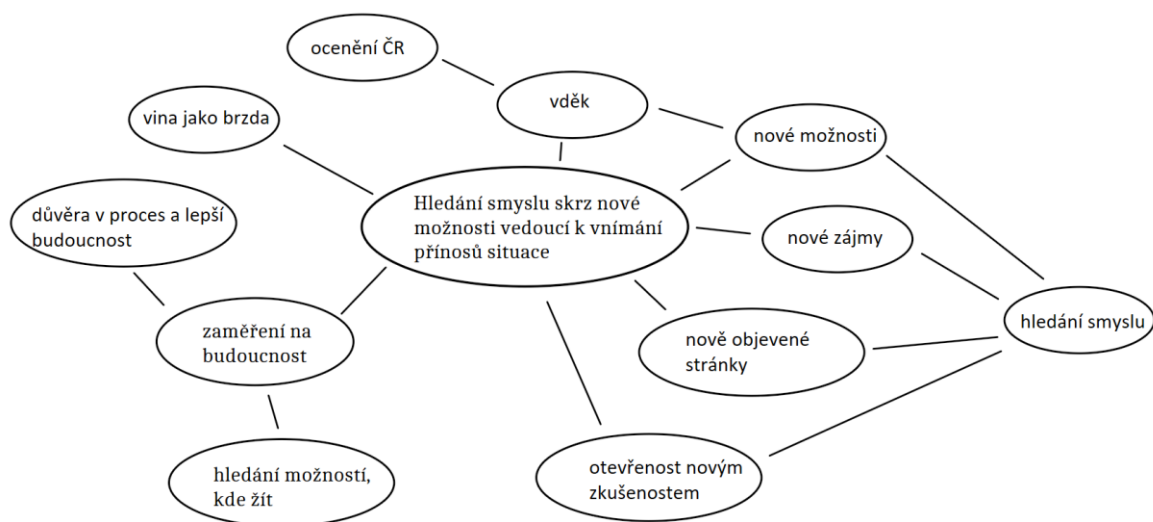
Jedinci oceňovali nové příležitosti a byli za ně vděční. „(na otázku, jaký jsi teď oproti období před válkou) *Šťastný asi... protože teď kon nic nepotřebuju... Když potřebuju prachy, tak můžu klidně jít do práce a nemám s tím problém. A můžu studovat taky zadarmo, když když znám jazyk tak můžu studovat zadarmo, je to perfektní, protože no... prostě je to perfektní.*“; (V2) V2 si v pozici, ve které teď je, přijde velmi šťastný. Má vše, co potřebuje a je zabezpečen do budoucna, jak finančně, tak i vědomostně. Vděčnost se také přelévala k ocenění podpory od České republiky. „*Je to zajímavé, že teď, třeba když jako přijdeš do obchodu, já hodně jako slyším Ukrajinců. Hodně slyším jako ukrajinských pracovníků, protože dostali tam jako pracovní místa. Takže asi z toho jako myslím si, že se mi moc líbí, že Česko pomáhá a jako opravdu jsem jako moc vděčná za to, že Česko pomáhá.*“ (N4) N4 podporu popsala hlavně na pracovních příležitostech pro Ukrajince, respondenti dále oceňovali však i možnost studia, podporu učení se jazyka a také dostupnost odborné péče.

Pocity viny může proces hledání pozitivních přínosů brzdit. Vina může dosáhnout takové velikosti, že někomu zamezuje i dělat si každodenní radosti života. „*No, takže no ty všechny pocity o válce a o tom že jsem tady a ne tam a jakoby necítím, že pomáhám armádě a*

Ukrajincům v tom jakoby scale that i could if I were in Ukraine, I'm thinking that.“ (V4) V4 se svěřuje se starostmi, že nedělá pro Ukrajinu dost, že je v České republice místo toho, aby byla tam a aktivně pomáhala. Takové myšlenky se mohou objevovat vždy když dotyčný pomyslí na sebe a na přínosy, které mu situace dala. To může vinu opět jen posilovat a jedinec si tak může zakázat nad pozitivními aspekty myslet, jelikož to bere za sobecké.

Téma je shrnuto na obrázku 11.

Obrázek 11: *Téma Hledání smyslu skrz nové možnosti vedoucí k vnímání přínosů situace*



4.7 Diskuze

Tato část slouží pro vytvoření závěrů ve formě odpovědí na výzkumné otázky a zároveň porovnání s dostupnou literaturou.

4.7.1 V jakých oblastech vykazují ukrajinští uprchlíci studující vysokou školu v České republice posttraumatický rozvoj?

Rozvoj v sociální oblasti se projevil především ve větší otevřenosti k druhým lidem, k níž přispěl respekt k diverzitě zkušeností, který nejspíše podpořila i samotná zkušenost respondentů s uprchlictvím. Vedle otevřenosti se někteří respondenti začali projevovat více extravertně než dříve. Tedeschi (2018) označil extraverzi jako prediktor PTG, je tak možné, že by mohl tento rozvoj podporovat rozvoj další. Většina respondentů navíc řekla, že zde má větší síť přátel a zároveň jsou vztahy kvalitnější. Narativní přehled Record-Lemona a kolegů (2021) však uvedl, že mladí uprchlíci mají tendence mít méně přátel, ale za to jsou intimnější. Takovou skutečnost uvedl pouze jeden respondent. Z hlediska vztahů, jejichž kvalita se zlepšila i u starších blízkých a rodiny oceňovali respondenti přínosy situace, kdy si

uvědomili, že právě rodina a přátelé jsou to nejdůležitější. Tato oblast by se dala velmi dobře připodobnit k domněně vztahy s druhými v modelu PTG Tedeschiho a Calhouna (2018). Podobné výsledky zlepšení mezilidských vztahů ohlásili i studie zabývající se PTG u uprchlíků (Gokalp & Haktanir, 2022; Hirač a kol., 2023) a studie zabývající se vysokoškolskými studenty na Ukrajině (Pavlova a kol., 2023). Hirač a kolegové (2023) navíc upozorňují, že navázání smysluplných vztahů není jen výsledkem PTG, ale také přispívajícím faktorem. Z hlediska pohledu mladého uprchlíka je budování a pěstování vztahů důležité pro budování pocitu sounáležitosti a sociálního začlenění. Nová přátelství přispívají k pocitu sounáležitosti s hostitelskou kulturou mladých lidí. Přátelství s vlastní etnickou skupinou zase podporuje pocit pochopení a jistoty v jejich nazírání na realitu (Record-Lemon a kol., 2021). Pocit sounáležitosti se v mých výsledcích vázal především na spojení s blízkými z Ukrajiny. UN uvedla domněnku, že zlepšení vztahů se děje především u rodiny, která je právě rozdělená mezi jiné země než té, která bydlí spolu. Je to dáno především tím, že se často lidé stěhují do menšího bytu a jsou spolu častěji a nemají osobní prostor. To uvádí nová světla na výsledky ohledně sociální opory rodiny skrz digitální komunikaci, která v tomto případě tak může vést k lepším výsledkům, než kdyby se jednalo o oporu přítomnou.

Specifické pro respondenty vzhledem k jejich ukrajinské kultuře je nové objevování péče o své duševní zdraví. Někdy pouze ve formě aktivnějšího starání se sám o sebe a naslouchání si, jindy v podobě vyhledání odborné pomoci. Respondenti v jejich rodné zemi nebyli na péči o své duševní zdraví zvyklí, jelikož se jedná o dosti stigmatizované téma. Tento závěr potvrzuje i průřezové šetření mezi dospělými Ukrajinci, které zjistilo, že zde panuje vysoká míra neznalosti a nepochopení většiny duševních onemocnění a vysoká míra sociálního odstupu (Quirke a kol., 2021). Nedostatečné povědomí o duševním zdraví ukázal i přehled o mentálním zdraví ukrajinských uprchlíků Ellis a kolegů (2024), do níž byla zařazena i studie z České republiky, které odhalila, že značná část uprchlíků pociťujících středně těžké až těžké příznaky úzkosti či deprese si své problémy neuvědomuje a je tak méně pravděpodobné, že vyhledají pomoc. Jako příčinu studie identifikovala nevědomost, kde pomoc mohou uprchlíci najít či jaký typ pomoci potřebují (Guerrero a kol., 2023), což však není v souladu s mými výsledky. Dle přehledu na vnímané překážky vyhledání pomoci v oblasti duševního zdraví mezi uprchlíky byly nejvýznamnější bariéry právě kulturní včetně stigmatu duševního zdraví a gramotnosti ohledně něj (Byrow a kol., 2019). Studie na větší starání se o své mentální zdraví jakožto oblast posttraumatického rozvoje nebyly nalezeny.

Respondentům navíc prostředí poskytlo nepřehledné množství nových možností, skrz které svou zkušenost vnímají jako přínosnou. Nové zájmy, navázané kontakty a nové perspektivy a příležitosti jejich zkušenosti přináší smysl. Respondenti poznali své stránky, které neznali, objevily nové možnosti, které jim nabídly nový směr jejich budoucího života, na který se těšili. To vše velmi oceňovali a byli za ně vděční. Vděk se u některých respondentů objevoval i vůči Česku a jeho podpoře. Tato oblast rozvoje odpovídá doménám nové možnosti a ocenění života z modelu PTG Tedeschiho a Calhouna (2018). Hledání smyslu zkušenosti bylo také charakteristické pro výsledky ze scoping review PTG u uprchlíků Holthera a Söderströma (2024). U modelu PTG pro uprchlíky od Hirad a kolegů (2023) by výsledky spadaly do touhy naučit se novým dovednostem a vědomí prospěchu, zároveň i zvýšení povědomí o kontextu. Pozitivní směřování do budoucnosti identifikovala u uprchlíků i kvalitativní přehled od Gokalp & Haktanir (2022). Nové možnosti ve své výpovědi zmínila UN, která uvedla, že po vypuknutí války nové možnosti kvůli útěku ze země nebyli pro ukrajinské uprchlíky relevantní, asi po víc jak roce přínosy však začali vnímat a oceňovat je.

Další oblastí rozvoje byla zvýšená resilience, vyšší self-efficacy, sebedůvěra, ale i přijetí sebe sama a větší poznávání, které se však vázalo na přechod do nového stádia vynořující se dospělosti. Podobné výsledky ukázala i studie Copelje a kolegů (2017), kteří u vzorku univerzitních studentů uprchlíků objevily zvýšení ve víře v sebe sama. Tuto oblast bychom mohli zařadit do domény osobní síly dle modelu PTG Tedeschiho a Calhouna (2018). U některých respondentů není úplně jasné, zda resilience byla jejich předností už před začátkem války, či až po, ve výzkumném vzorku se však objevují účastníci, kteří takový rozvoj jednoznačně uvádí. Resilience byla zkoumaná jako moderátor PTG (Cengiz a kol., 2019; Cárdenas Castro a kol., 2016), některé studie ji však uvádějí i jako výsledek (Gokalp & Haktanir, 2022; Kurapov, 2023). Self-efficacy určilo několik studií jako faktor pro PTG (Akabay-Safi, 2024; Kokun 2023; Sutton a kol., 2006), v tomto případě však jednoznačně figuroval u respondentů jakož oblast PTG. Model PTG u uprchlíků Hirad a kolegů (2023) se také zmiňoval o self-efficacy, která byla obsažená v doméně tolerance nejistoty. Účastníkům, kterým se zvýšila self-efficacy, ve studii uvedli, že riskování, ať už pramenící ze zoufalství, či odhodlání, je základem pro budování vlastní self-efficacy. Dle studie na univerzitních studentech se self-efficacy vázalo a predikovalo pocit smysluplného života (DeWitz a kol., 2009).

4.7.2 Jaké faktory přispívají k posttraumatickému rozvoji?

Jak už bylo uvedeno v první kapitole pro rozvoj PTG je potřebné prostředí bezpečí a opory (Tedeschi a kol., 2018), jelikož v prvním tématu se právě sociální opora objevuje, respondenti mají velkou šanci pro rozvoj PTG. Sociální opora je dostupná i prostřednictvím sociálních sítí a telefonování. Sociální oporu jako faktor vyzdvihuje nejen model PTG Tedeschiho a Calhouna (2018), ale i přehledové studie zahrnující uprchlíky (Holther a Söderström, 2024; Von Arcosy a kol., 2023). Ke stejným výsledkům došla i studie Bhata a kol. (2015) zkoumající impakt sociální opory na posttraumatický rozvoj u univerzitních studentů. Dle práce studující vnitřně vysídlené jedince na Ukrajině byla právě sociální opora jedním z nejvýznamnějších prediktorů PTG spolu se schopností najít smysl v situaci a přerátovat ji (Morimitsu 2019, Morimitsu 2023). Tento faktor je velmi důležitý především při vytváření psychosociální podpory pro uprchlíky. Velkou úlohu hraje školní prostředí, které umožňuje jedincům jednoduše navazovat nové kontakty, a najít si tak přátele.

Druhým faktorem přispívajícím k rozvoji PTG figuroval postoj, který respondenti v Česku pociťovali. Z Ukrajiny byli zvyklí, že si musí víc dávat pozor na to, co říkají, jak vypadají, aby je ostatní akceptovali. V Česku poprvé pocítily větší svobodu ve vyjadřování. Respondenti cítili, že i když řeknou cokoli vždy najdou někoho, kdo s nimi bude souhlasit. Navíc od ostatních cítili podporu a nabízení pomoci, což se opět váže k sociální opoře. Díky této toleranci pocítili prostředí bezpečí a přijetí a mohli se tak chovat autenticky. Tato skutečnost jim pomohla v rozvoji v sociální oblasti, ale také v sebepřijetí.

Otevřenost k novým zkušenostem také přispívala k rozvoji PTG, což odpovídá výsledkům hned několika studií, a to i těch zkoumaných přímo na Ukrajincích (Kurapov a kol., 2023; Tedeschi a kol., 2018). Otevřenost se váže na stádium vynořující se dospělosti, proto i ono by mohlo být faktorem přispívajícím k PTG. Více v podotázce o vynořující se dospělosti.

4.7.3 Jakou roli hraje v posttraumatickém rozvoji škola?

Přehled Ramsayho a Bakera (2019) dochází k závěru, že vztah mezi uprchlíky a vysokoškolským vzděláváním představuje nedostatečně prozkoumanou oblast výzkumu.

Vysoká škola respondentům udala směr, jakým se mohli vydat. Prostřednictvím školy se mohli zaměřit na svou budoucnost a nezůstávat ochromeni v neutichající ruminaci. Většina respondentů měla ještě před začátkem války v plánu na vysokou školu nastoupit na Ukrajině, proto toto představovalo navázání na bývalé plány a dodání aspoň trochu jistoty a režimu, kterého se mohou držet. Právě onu rutinu reflektovala i studie Earnesta, Housena a Gillieatta

(2007), jejichž výsledky ukázal, že vzdělávací instituce jsou prostředím, které považují mladí uprchlíci za bezpečné a rutina spolu s učením je baví, díky tomu se zde zhmotňuje mnoho nadějí mladých uprchlíků (také v Lenette, 2016 a Mosselson, 2007). Získání kontroly nad svým životem spolu s klíčem k vyššímu postavení a východisku ze svého současného života a bezprávného postavení identifikovala i studie na mladých uprchlících, která právě vzdělání viděla jako faktor resilience (Sleijpen a kol., 2016).

Ve výzkumném vzorku se objevila i respondentka, která již jednu školu měla vystudovanou a měla na Ukrajině stabilní práci. Díky přesídlení se však rozhodla na vysokou školu opět nastoupit a začít studovat obor, který jí dlouho lákal a opustit tak svou práci. To představuje velký krok vpřed, který by se na Ukrajině nestal. PTG ve vztahu se školou však žádné studie nezkoumaly. Vzdělání bylo však často oceňováno, jelikož respondenti pocítovali lepší přístup učitelů a celé školy k nim, toleranci a respekt, který na Ukrajině nezažívali. Proto může tento rozvoj spadat i do nových možností dle modelu PTG Tedeschiho a Calhouna (2018).

Aljaffery (2022) sesbíral příběhy studentů uprchlíků, kde zachytil před a postmigrační fáze, jejich zkušenosti ze střední školy hrály klíčovou roli v pocitu bezpečí a usazení se v novém sociokulturním prostředí, což vedlo k pocitu sounáležitosti, ten studentům umožnil jít za svými sny do budoucnosti. Kia-Keating a Ellis (2007) ve své studii objevili, že větší pocit sounáležitosti se školou mezi adolescenty byl spojen s nižší mírou deprese a vyšší self-efficacy, a to bez ohledu na míru vystavení nepříznivým událostem v minulosti.

Hughese a Beirens (2007) ve svém výzkumu uvádějí, že vzdělávací prostředí a zapojení do vzdělávání může být pro mladé uprchlíky léčebnou či terapeutickou zkušeností samo o sobě.

Výzkum Kohliho a Mathera (2003) ukázal, že mladí lidé z řad uprchlíků mohou klást zvláštní důraz na vzdělání a díky studijním výsledkům ospravedlnit cestování tak daleko od domova. Může se stát cílem, který je cenný na individuální úrovni, přičemž osvědčení o vzdělání dává symbolický význam jejich vlastnímu, osobnímu rozvoji.

Škola poskytla respondentům silnou motivaci naučit se český jazyk, což se ukázalo jako podpůrný faktor pro jejich lepší začlenění do společnosti. Tento proces vedl k většímu pocitu přijetí a bezpečí, což vytvořilo ideální podmínky pro PTG. Nwosu a Barnes (2014) identifikovali vzdělávací prostředí jako klíčové pro rozvoj, jak jazykových znalostí, tak i identity u adolescentních uprchlíků.

Zároveň však škola figurovala mezi respondenty jako určité zpomalení v dalších aktivitách, jako jsou koníčky, pro někoho i sociální kontakt a případné prosociální chování. Na vině byl jazyk, který jedinci ještě neměli plně ovládnutý, proto museli škole věnovat více času a úsilí než další studenti. Zároveň však někteří respondenti uvedli, že je vzdělání v Česku těžší než na Ukrajině.

Narativní přehled zkoumající mladé imigranty a uprchlíky navíc doplňuje, že zapojení do školy může poskytovat oporu a budování dovedností, které pomáhají podporovat smysluplné cíle jako je studium vysoké školy či plánování práce (Record-Lemon a kol., 2021).

4.7.4 Jak se posttraumatický rozvoj projevuje u respondentů ve stádiu vynořující se dospělosti?

Jelikož se jedná o konstrukt, který není universální (Arnett, 2024), je třeba nejdříve říci, že respondenti projevovali známky charakteristické pro vynořující se dospělost.

Stádium vynořující se dospělosti se vyznačuje některými podobnými charakteristikami, jaké právě zažívají respondenti v nové zemi. Jedná se o období nestability, nejistoty, hledání příležitostí a vzhledem k tomu, že se jedinec ocitá často v zemi zcela sám, také zaměření se na sebe. Adaptace na nové podmínky a nutnost zařizování všech potřebných záležitostí se tak doplňuje s aktivním hledáním sebe sama. Jedinci mají prostor k introspekci, sebereflexi a sebepoznání, aby určili své životní cíle a oblasti, ve kterých se cítí sami sebou. Někteří to do této doby nevěděli a možná i stále nevědí, ale posouvají se vpřed mnohem rychleji, než kdyby zůstali na Ukrajině. Stádium vynořující se dospělosti tak pro respondenty působilo jako katalyzátor PTG. Jelikož vstupovali do životního období, které je otevřené změnám, a dokonce je prostřednictvím experimentace vyhledává. Tyto výsledky podporují i UN a dodávají, že záleží, v jakých podmínkách se každý člověk formoval a jaké zkušenosti již má.

Vzhledem k povaze výzkumného problému nelze tyto výsledky uspokojivě srovnat, neboť žádná dostupná studie přímo vynořující se dospělost v souvislosti s PTG u uprchlíků nezkoumá. Výsledky se aspoň pokusím porovnat se studii, které mají k tématu blízko. Padilla-Walker a Nelson (2017) rozebírají téma migrace u vynořující se dospělosti a přichází na podobné výsledky, kdy mají jedinci v tomto stádiu větší šanci na prosperitu. Japonská studie na posttraumatický rozvoj na univerzitních studentech odhalila rozdíly mezi doménou nové možnosti a osobní síla. Autoři upozornili, že mohla být doména nové možnosti výrazná kvůli přechodnému vývojovému období účastníků, zatímco osobní síla může být vnímána v jakékoli fázi dospělého života (Taku a kol. 2007). Kurapov a kol. (2023) došli k

výsledkům, že nejvyšší skóre v PTG mají mladí respondenti ve věku 18 až 20 lety, a to především v osobní síle a spirituálním rozvoji, vysoké PTG měli i starší respondenti, na rozdíl od těch středních. Je zde však třeba říci, že se jedinci ve střední kategorii (21-40 let) dosti liší. Autoři reflektují optimismus, který mladí účastníci mají, jelikož vnímají život jako dlouhý. I tato skutečnost může naznačovat k jednomu z rysů vynořující se dospělosti, a to právě optimismu, kdy se mnoho možností zdá splnitelných (Arnett. 2024). Objevilo se několik studií, které zjistilo, že mladší respondenti zažívají více PTG než ti starší, a to jak ve vzorku uprchlíků, pacientů s rakovinou a válečných veteránů (Bellizzi, 2004; Kopecki, 2010; Pietrzek et al., 2010; Powell et al., 2003).

Studie na imigrantech ve vynořující se dospělosti objevila že i když je nová realita tlačila do dospělé role, pocit dospělosti byl postupný a vyplýval z toho, že se považovali za kompetentní, zralé a schopné promyšleného rozhodování. Právě u mých respondentů byla vidět zvýšená self-efficacy, která byla vynořující se dospělostí nejspíše podpořena. Studie také uvádí, že v některých případech traumatické události vedly k předčasnému ztotožnění se s dospělým statutem (Diaz-Strong, 2022), což přispívá k mému zjištění, že respondenti byli nuceni dospívat rychleji, avšak se statutem dospělého se ještě plně nesžili.

4.8 Limity

Největším limitem této studie byl jazyk. Užití tlumočnicků by bylo moc složité a náročné, což byl jeden aspekt, proč jsme se s kolegyněmi rozhodly dělat rozhovory v češtině. Úroveň českého jazyka však i odrážela míru sžítí ze země. U anglicky mluvících respondentů však byl poznat rozdíl oproti těm česky mluvícím. V angličtině se více rozmluvili. Tento fakt mohl zapříčinit nejen to, že jsme dostali méně detailní informace, ale také mohli být výpovědi zkreslené nedokonalou slovní zásobou respondentů.

Určitým limitem bylo i sdílení otázek u rozhovoru, jelikož vlivem zkoumání tří témat bylo méně prostoru na větší rozebrání otázek každé z nás. Navíc to někdy bylo matoucí a stresující. I když jsme se před rozhovory sešly a otázky mezi sebou více probraly, abychom se s tématy navzájem seznámily, i přes to jsme stále neměly dostatečné povědomí o tom, co je pro téma důležité a na co se primárně doptávat. Vlivem toho, že byly mé otázky na konci, se také stalo, že se spíše už jen rychle prolítly, protože už rozhovor trval moc dlouho. Avšak pro můj výzkum to bylo sdílení otázek také přínosem, jelikož jsem našla mnoho aspektů rozvoje i mimo mé otázky a myslím, že bych se toho nedozvěděla tolik a neměla tak ucelený obrázek o respondentech.

Zároveň vnímám jako určitý limit skutečnost, že ani já, ani mé kolegyně nemáme dostatek zkušeností s prováděním výzkumných rozhovorů. Z přepisů rozhovorů je patrné, že jsme se mohly doptat na další podrobnosti, ale kvůli naší nezkušenosti nás to bohužel nenapadlo.

Určité nesrovnalosti mohli proběhnout i při jednom rozhovoru online. Účastník bohužel neměl k dispozici kameru, proto na rozdíl od ostatních rozhovorů nebyla vidět respondentova neverbální komunikace. Pro větší atmosféru vřelosti a bezpečí jsem si však kameru nechala zapnutou, což pro mě samotnou bylo také dosti obtížné, jelikož jsem mluvila do prázdna. I přesto to však z mého pohledu na rozhovoru nebylo nijak poznat a rozhovor byl jeden z těch více přínosných.

4.8.1 Reflexivita výzkumníka

Nakonec bych ráda zreflektovala mé ovlivnění ve výzkumu. I když nemám větší vztah ke zkoumanému souboru, události února 2022 mě hluboce zasáhly. Musím uznat, že bych si moc přála, aby zasažení jedinci prošli právě posttraumatickým rozvojem, aby našli smysl a užitek v tak tragické situaci. Sama se v těžkých chvílích snažím hledat světlo, pozitivní aspekt, který mi zkušenost přinesla nebo co mě naučila. Vzhledem k těmto okolnostem je možné, že jakoukoli známku rozvoje či pozitivního dopadu mohu hyperbolizovat.

Vzhledem k tomu, že jsem sama studentka vysoké školy a jsem ve věku podobném jako respondenti, mohu říci, že tato skutečnost pravděpodobně přispěla k přátelštější atmosféře během rozhovorů. Díky této blízkosti se respondenti mohli cítit bezpečněji a otevřeněji sdílet své příběhy a myšlenky.

Závěr

Tato práce slouží k představení posttraumatického rozvoje u ukrajinských uprchlíků studujících vysokou školu v českém prostředí. Výzkum se rovněž zaměřil na vývojové stádium, ve kterém se mladí uprchlíci nacházejí, tedy vynořující se dospělost, a popsal jeho specifika v kontextu posttraumatického rozvoje.

Teoretická část práce poskytla podklady pro hlubší porozumění zkoumaného jevu, zároveň také identifikovala výzkumnou mezeru v oblasti vynořující se dospělosti a posttraumatického rozvoje, a to i v kontextu mladých uprchlíků. Souvislost školního prostředí s PTG nebyla také dosud dostatečně prozkoumána. Empirická část se proto zaměřila na aspekty vývojového stádia a školy, aby tuto mezeru alespoň částečně zaplnila.

Empirická část odhalila podobná témata, jaká se objevují i v dalších výzkumech o posttraumatickém rozvoji uprchlíků i jedinců obecně podle Tedeschiho a Calhouna (2018). Jedná se o oblasti jako mezilidské vztahy, osobní rozvoj, nové možnosti a nalezení smyslu situace. Vedle toho však výzkum odhalil i jedinečnosti pro tuto skupinu, a to roli vynořující se dospělosti, jejíž charakteristiky mohli přispívat nejen k posttraumatickému rozvoji, ale také k jednodušší adaptaci a začlenění do kolektivu, dále objevení psychického zdraví, které je dle respondentů na Ukrajině dosti stigmatizováno, v neposlední řadě roli školy jako prostředku pro pokračování se životem. Dále byla respondenty velmi ceněná sociální opora a přístup České republiky, který jim připadal otevřenější a svobodnější než na Ukrajině.

Posttraumatický rozvoj má u uprchlíků ve vynořující se dospělosti jedinečnou roli. Jedinci přecházejí do lepších zemí a mohou tak začít nový život s novými možnostmi a poznat tak své síly a schopnosti. Kombinace uprchlictví a vynořující se dospělosti může představovat příznivé období pro jedince začít nový život jinde, přesto však nelze přehlížet i možné negativní dopady.

I když práce není zobecnitelná, může upozornit na neprozkoumanou problematiku mladých uprchlíků-studentů ve vynořující se dospělosti. Výsledky výzkumu tak mají potenciál poskytnout inspiraci pro další studie zaměřené na posttraumatický rozvoj, který by mohl být v budoucích výzkumech lépe pochopen. Navíc mohou pomoci zjistit, zda určené charakteristiky opravdu u jedinců přetrvávají, či se jedná jen o krátkodobé změny. Z tohoto důvodu by byl pro příští výzkumy nejvhodnější longitudinální přístup.

Seznam použitých informačních zdrojů

Akbay-Safi, S., & Simsek, Z. (2024). Growing Out of Trauma: An Examination of Protective Factors Predicting Posttraumatic Growth among Syrian Refugees in Turkey. *Intervention Journal of Mental Health and Psychosocial Support in Conflict Affected Areas*, 22(1), 53-63.

Alghamdi, F. S. (2020). Dynamic Acculturation among Emerging Adult Syrian Refugees in the United States. *EC Psychology and Psychiatry*, 9, 01-18.

Aljaffery, Y. (2022). Fleeing Home, Finding Home, and Chasing Dreams. 136-151. doi: 10.4324/9781003258223-11

Anjum, G., Aziz, M., & Hamid, H. K. (2023). Life and mental health in limbo of the Ukraine war: How can helpers assist civilians, asylum seekers and refugees affected by the war?. *Frontiers in psychology*, 14, 1129299

APA. (2008). *Resilience*. <https://www.apa.org/topics/resilience>

APA. (© 2024). *Trauma*. <https://www.apa.org/topics/trauma>

Arnett, J. J. (2006). *Emerging adulthood: Understanding the new way of coming of age*.

Arnett, J. J. (2024). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.

Bellizzi, K. M. (2004). Expressions of generativity and posttraumatic growth in adult cancer survivors. *International Journal of Aging and Human Development*, 58, 267-287.

Bhat, R. M., Rangaiyah, B., & Elmer, S. (2015). The impact of conflict exposure and social support on posttraumatic growth among the young adults in Kashmir. *Cogent Psychology*, 2(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2014.1000077>

Boulder Crest Foundation (2023). The five phases of PTG. <https://bouldercrest.org/research-resources/what-is-posttraumatic-growth-ptg/learn-the-phases-of-ptg/>

Boulder Crest Foundation (© 2024). Discover the Domains of PTG. <https://bouldercrest.org/research-resources/what-is-posttraumatic-growth-ptg/discover-the-domains-of-ptg/>

- Byrow, Y., Pajak, R., Specker, P., & Nickerson, A. (2019). Perceptions of mental health and perceived barriers to mental health help-seeking amongst refugees: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101812. doi:10.1016/j.cpr.2019.101812
- Calhoun, L. G. , & Tedeschi, R. G. (1999). Facilitating posttraumatic growth: A clinician's guide.
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). *Handbook of posttraumatic growth: research and practice*. Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9781315805597>
- Cárdenas Castro, M., Arnosó Martínez, M., & Faúndez Abarca, X. (2016). Deliberate rumination and positive reappraisal as serial mediators between life impact and posttraumatic growth in victims of state terrorism in Chile (1973–1990). *Journal of Interpersonal Violence*, 34(3), 545–561. <https://doi.org/10.1177/0886260516642294>
- Cengiz, İ., Ergun, D., & Çakıcı, E. (2019). Posttraumatic stress disorder, posttraumatic growth and psychological resilience in Syrian refugees: Hatay, Turkey. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20(3), 269–276. <https://doi.org/10.5455/apd.4862>
- Clark, J. N. (2020). Beyond “Bouncing”: Resilience as an Expansion–Contraction Dynamic within a Holonic Frame. *International Studies Review*. doi:10.1093/isr/viaa048
- Clarke, V., & Braun, V. (2017). Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297-298.
- Clarke, L. K., & Borders, D. (2014). “You got to apply seriousness”: A phenomenological inquiry of Liberian refugees' coping. *Journal of Counseling & Development*, 92(3), 294–303. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.2014.00157.x>
- Clohessy, N., McKellar, L., & Fleet, J. (2019). Bounce back- bounce forward: Midwifery students experience of resilience. *Nurse Education in Practice*, 37, 22–28. doi:10.1016/j.nepr.2019.04.011 .
- Collier, L. (2016, November). *Growth after trauma*. *Monitor on Psychology*. <https://www.apa.org/monitor/2016/11/growth-trauma>
- Copelj, A., Gill, P., Love, A. W., & Crebbin, A. J. (2017). Psychological growth in young adult refugees: Integration of personal and cultural resources to promote wellbeing. *The Australian Community Psychologist*, 28(2), 85-104.

Člověk v tísní. (2024). Uprchlíci v číslech: jaká jsou nezkreslená data? <https://www.clovekvtisni.cz/migracni-statistiky-4518gp>

Dell'Osso, L., Lorenzi, P., Nardi, B., Carmassi, C., & Carpita, B. (2022). Post Traumatic Growth (PTG) in the Frame of Traumatic Experiences. *Clinical neuropsychiatry*, 19(6), 390–393. <https://doi.org/10.36131/cnfioritieditore20220606>

Devine, K. A., Reed-Knight, B., Loiselle, K. A., Fenton, N., & Blount, R. L. (2010). Posttraumatic growth in young adults who experienced serious childhood illness: a mixed-methods approach. *Journal of clinical psychology in medical settings*, 17(4), 340–348. <https://doi.org/10.1007/s10880-010-9210-7>

DeWitz, S. J., Woolsey, M. L., & Walsh, W. B. (2009). College student retention: An exploration of the relationship between self-efficacy beliefs and purpose in life among college students. *Journal of College Student Development*, 50(1), 19-34.

Diaz-Strong, D. X. (2022). “When did I stop being a child?” The subjective feeling of adulthood of Mexican and central American unaccompanied 1.25 generation immigrants. *Emerging Adulthood*, 10(5), 1286-1298.

Dominick, W., Elam, T., Fraus, K., & Taku, K. (2022). Nontraditional social support, core belief disruption, and posttraumatic growth during COVID-19. *Journal of Loss and Trauma*, 27(3), 244-256.

Drbohlav, D., & Novotný, J. (2023). Dotazníkové šetření mezi válečnými uprchlíky z Ukrajiny v Česku se zaměřením na jejich ekonomickou aktivitu, znalost českého jazyka a možný návrat.

Ellis E, Hazell C, Mason O. (2024) The mental health of Ukrainian refugees: a narrative review. *Academia Medicine*;1. <https://doi.org/10.20935/AcadMed6232>

Eve, P., & Kangas, M. (2015). Posttraumatic Growth Following Trauma: Is Growth Accelerated or a Reflection of Cognitive Maturation? *The Humanistic Psychologist*, 43(4), 354–370. <https://doi.org/10.1080/08873267.2015.1025272>

Ferris, C., & O'Brien, K. (2022). The ins and outs of posttraumatic growth in children and adolescents: A systematic review of factors that matter. *Journal of Traumatic Stress*, 35(5), 1305-1317.

- Gori, A., Topino, E., Sette, A., & Cramer, H. (2020). *Pathways to post-traumatic growth in cancer patients: moderated mediation and single mediation analyses with resilience, personality, and coping strategies. Journal of Affective Disorders.* doi:10.1016/j.jad.2020.10.044
- Guerrero, Z., Melicharová, H., Kavanová, M., Prokop, D., Škvrňák, M., Kunc, M., Leontiyeva, Y., Vitíková, J., Spurný, M., Pilnáček, M., Kyselá, M., Zhmurko, O., Tabery, P., & Winkler, P. (2023). Mental health conditions and help-seeking among Ukrainian war refugees in Czechia: A cross-sectional study. *Psychiatry research*, 329, 115552. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2023.115552>
- Haas, M. (2015). *Bouncing forward: Transforming bad breaks into breakthroughs.* Simon and Schuster.
- Harmon, J., & Venta, A. (2021). Adolescent posttraumatic growth: A review. *Child Psychiatry & Human Development*, 52(4), 596-608.
- Helgeson, V. S., Reynolds, K. A., & Tomich, P. L. (2006). A meta-analytic review of benefit finding and growth. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 797–816. doi:10.1037/0022-006x.74.5.797
- Henson, C., Truchot, D., & Canevello, A. (2021). What promotes post traumatic growth? A systematic review. *European Journal of Trauma & Dissociation*, 5(4), 100195.
- Hirad, S., Miller, M. M., Negash, S., & Lambert, J. E. (2023). Refugee posttraumatic growth: A grounded theory study. *Transcultural psychiatry*, 60(1), 13–25. <https://doi.org/10.1177/13634615211062966>
- Holthe, Mira Elise Glaser, and Kerstin Söderström (2024). Adversarial Growth among Refugees: A Scoping Review. *Social Sciences* 13: 46. <https://doi.org/10.3390/socsci13010046>
- Hyun, H. S., Kim, M. J., & Lee, J. H. (2021). Factors Associated With Post-traumatic Growth Among Healthcare Workers Who Experienced the Outbreak of MERS Virus in South Korea: A Mixed-Method Study. *Frontiers in psychology*, 12, 541510. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.541510>

- Cheng, P., & Langevin, R. (2023). Unpacking the effects of child maltreatment subtypes on emotional competence in emerging adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(Suppl 1), S102–S111. <https://doi.org/10.1037/tra0001322>
- Chester L. E. H. & Barkin R. (2022). Why We Use The Term ‘Emerging Adults’. The Imprint. <https://imprintnews.org/opinion/why-we-use-the-term-emerging-adults/62667>
- Joseph, S. (2017). Co nás nezabije...: možnosti posttraumatického růstu (Vol. 107). PORTÁL sro.
- Jung, S.-Y., & Park, J.-H. (2021). Association of Nursing Work Environment, Relationship with the Head Nurse, and Resilience with Post-Traumatic Growth in Emergency Department Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 2857. doi:10.3390/ijerph18062857
- Kadri A., Gracey F. & Leddy A. (2022) What Factors are Associated with Posttraumatic Growth in Older Adults? A Systematic Review, *Clinical Gerontologist*, DOI: 10.1080/07317115.2022.2034200
- Kampman, H., Hefferon, K., Wilson, M., & Beale, J. (2015). “I can do things now that people thought were impossible, actually, things that I thought were impossible”: A meta-synthesis of the qualitative findings on posttraumatic growth and severe physical injury. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 56(3), 283–294. <https://doi.org/10.1037/cap0000031>
- Kendall-Tackett, K. (2023). Trauma in adolescents and emerging adults. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 15(Suppl 1), S1–S2. <https://doi.org/10.1037/tra0001521>
- Kia-Keating, M., & Ellis, B. H. (2007). Belonging and connection to school in resettlement: Young refugees, school belonging, and psychosocial adjustment. *Clinical child psychology and psychiatry*, 12(1), 29-43.
- Kind, C. (2023). Understanding the transitional experiences of young adult refugees in Canada.
- Kohli, R., & Mather, R. (2003). Promoting psychosocial well-being in unaccompanied asylum seeking young people in the United Kingdom. *Child & Family Social Work*, 8(3), 201-212.

- Kokun, O. (2023), The personal growth resources of the adult population following the first months of the war in Ukraine. *Int J Psychol*, 58: 407-414. <https://doi.org/10.1002/ijop.12915>
- Kroo, A., & Nagy, H. (2011). Posttraumatic growth among traumatized Somali refugees in Hungary. *Journal of Loss and Trauma*, 16(5), 440–458. <https://doi.org/10.1080/15325024.2011.575705>
- Lepore, S. J., & Revenson, T. A. (2014). Resilience and posttraumatic growth: Recovery, resistance, and reconfiguration. In *Handbook of posttraumatic growth* (pp. 24-46). Routledge.
- Lechner, S. C., Zakowski, S. G., Antoni, M. H., Greenhawt, M., Block, K., & Block, P. (2003). Do sociodemographic and disease-related variables influence benefit-finding in cancer patients? *Psycho-Oncology*, 12(5), 491–499. doi:10.1002/pon.671
- Levine, S. Z., Laufer, A., Stein, E., Hamama-Raz, Y., & Solomon, Z. (2009). Examining the relationship between resilience and posttraumatic growth. *Journal of traumatic stress*, 22(4), 282–286. <https://doi.org/10.1002/jts.20409>
- Lenette C. (2016) University students from refugee backgrounds: why should we care?, *Higher Education Research & Development*, 35:6, 1311-1315, DOI: 10.1080/07294360.2016.1190524
- Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). Positive change following trauma and adversity: A review. *Journal of traumatic stress: official publication of the international society for traumatic stress studies*, 17(1), 11-21.
- Liu, X., Ju, X., & Liu, X. (2021). *The relationship between resilience and intent to stay among Chinese nurses to support Wuhan in managing COVID-19: The serial mediation effect of post-traumatic growth and perceived professional benefits*. *Nursing Open*, 8(5), 2866–2876. doi:10.1002/nop2.874
- Lyu, Y., Yu, Y., Chen, S., Lu, S., & Ni, S. (2021). *Positive functioning at work during COVID-19: Posttraumatic growth, resilience, and emotional exhaustion in Chinese frontline healthcare workers*. *Applied Psychology: Health and Well-Being*. doi:10.1111/aphw.12276
- Mahmood, S., & Kalo, Z. (2023) The Post-Traumatic Growth of Ukraine War Survivors: An Interpretative Phenomenological Analysis.
- Mareš, J. (2012). *Posttraumatický rozvoj člověka*. Grada Publishing as.

Meyerson, D. A., Grant, K. E., Carter, J. S., & Kilmer, R. P. (2011). Posttraumatic growth among children and adolescents: A systematic review. *Clinical psychology review*, 31(6), 949-964.

Meyers L. (2018). The ‚storm and stress‘ of adolescence and young adulthood. American Counseling Association. <https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archive/article/legacy/the-storm-and-stress-of-adolescence-and-young-adulthood>

Miller, K. E., and Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings: bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Soc. Sci. Med.* 70, 7–16. doi: 10.1016/j.socscimed.2009.09.029

Moore N. (2021). Young adults and trauma. Legacy. <https://www.legacytreatment.org/blog/young-adults-and-trauma/>

Morimitsu, Reo & Akerkar, Supriya. (2023). Rethinking forced migrants' well-being: lessons from Ukraine. 70-73.

Morimitsu, R. (2019). The Other Side of Suffering: Posttraumatic Growth among Internally Displaced Persons in Ukraine.

Mosselson, J. (2007). Masks of achievement: An experiential study of Bosnian female refugees in New York City schools. *Comparative Education Review*, 51, 95–115. <https://doi.org/10.1086/508637>

MŠMT. (2022). Ukrajina – informace pro oblast VŠ. <https://msmt.gov.cz/vzdelavani/vysoke-skolstvi/valka-na-ukrajine-informace-pro-oblast-vs-1>

MŠMT. (2024). Česká republika už dva roky pomáhá ukrajinským dětem. <https://msmt.gov.cz/ministerstvo/novinar/ceska-republika-uz-dva-roky-pomaha-ukrajinskym-detem>

NCTSN. (2010). *Age-related reactions to a traumatic event*. The National Child Traumatic Stress Network. <https://www.nctsn.org/resources/age-related-reactions-traumatic-event>

O'Donovan, R., & Burke, J. (2022). Factors Associated with Post-Traumatic Growth in Healthcare Professionals: A Systematic Review of the Literature. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 10(12), 2524. <https://doi.org/10.3390/healthcare10122524>

- Orygen. (2018). Trauma and mental health in young people. https://www.orygen.org.au/Training/Resources/Trauma/Mythbusters/Trauma-mh-yp/Trauma_and_MH_in_YP_Mythbuster?ext=
- Padilla-Walker, L. M., & Nelson, L. J. (2017). Flourishing in emerging adulthood: positive development during the third decade of life. Oxford University Press.
- Patrick, J. H., & Henrie, J. (2016). Up From the Ashes: Age and Gender Effects on Post-Traumatic Growth in Bereavement. *Women & Therapy, 39*(3–4), 296–314. <https://doi.org/10.1080/02703149.2016.1116863>
- Pavlova, I., Krauss, S., McGrath, B., Cehajic-Clancy, S., Bodnar, I., Petrytsa, P., ... & Zhara, H. (2023). Individual and contextual predictors of young Ukrainian adults' subjective well-being during the Russian–Ukrainian war. *Applied Psychology: Health and Well-Being*.
- Pietrzak, R. H., Goldstein, M. B., Malley, J. C., Rivers, A. J., Johnson, D. C., Morgan, C. A., & Southwick, S. M. (2010). Posttraumatic growth in veterans of operations enduring freedom and Iraqi freedom. *Journal of Affective Disorders, 126*, 230-235.
- Powell, S., Rosner, R., Butollo, W., Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (2003). Posttraumatic growth after war: A study with former refugees and displaced people in Sarajevo. *Journal of Clinical Psychology, 59*, 71-83.
- Platte, S., Wiesmann, U., Tedeschi, R. G., & Kehl, D. (2022). Coping and rumination as predictors of posttraumatic growth and depreciation. *Chinese Journal of Traumatology, 25*(05), 264-271.
- Pražák, P. (2013). *Když se vám zboří svět*. *Psychologie.cz*. <https://psychologie.cz/kdyz-se-vam-zbori-svet/>
- Quirke E, Klymchuk V, Suvalo O, Bakolis I, Thornicroft G (2021). Mental health stigma in Ukraine: cross-sectional survey. *Global Mental Health 8*, e11, 1–12. <https://doi.org/10.1017/gmh.2021.9>
- Ramsay, G., & Baker, S. (2019). Higher education and students from refugee backgrounds: A meta-scoping study. *Refugee Survey Quarterly, 38*(1), 55-82.
- Record-Lemon, R. M., Chevalier, M., Mackenzie, M., Moura, M. L., Pradhan, K., Silva, V., & Young, R. A. (2021). Transition processes and outcomes for immigrant and refugee youth:

A narrative review from a goal-directed perspective. *Journal of International Migration and Integration*, 22, 429-451.

Resilience. (© 2024). American psychological association. Retrieved February 20, 2024, from <https://www.apa.org/topics/resilience>

Rizzi, D., Ciuffo, G., Landoni, M., Mangiagalli, M., & Ionio, C. (2023). Psychological and environmental factors influencing resilience among Ukrainian refugees and internally displaced persons: a systematic review of coping strategies and risk and protective factors. *Frontiers in psychology*, 14, 1266125. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1266125>

Serpa-Barrientos, A., Calvet, M. L. M., Acosta, A. G. D., Fernández, A. C. P., Rivas Díaz, L. H., Albites, F. M. A., & Saintila, J. (2023). The relationship between positive and negative stress and posttraumatic growth in university students: the mediating role of resilience. *BMC psychology*, 11(1), 348. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01400-2>

Şimşir Gökalp, Z., & Haktanir, A. (2022). Posttraumatic growth experiences of refugees: A metasynthesis of qualitative studies. *Journal of community psychology*, 50(3), 1395–1410. <https://doi.org/10.1002/jcop.22723>

Sharp, L., Redfearn, D., Timmons, A., Balfe, M., & Patterson, J. (2018). Posttraumatic growth in head and neck cancer survivors: Is it possible and what are the correlates? *Psycho-Oncology*, 27(6),

Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M., & Park, C. L. (2017). Posttraumatic Growth Reported by Emerging Adults: a Multigroup Analysis of the Roles of Attachment, Support, and Coping. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-017-9670-0

Schmidt, S. D., Blank, T. O., Bellizzi, K. M., & Park, C. L. (2019). Posttraumatic growth reported by emerging adults: A multigroup analysis of the roles of attachment, support, and coping. *Current Psychology*, 38, 1225-1234.

Sleijpen, M., Boeije, H. R., Kleber, R. J., & Mooren, T. (2016). Between power and powerlessness: a meta-ethnography of sources of resilience in young refugees. *Ethnicity & health*, 21(2), 158-180.

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada Publishing as.

- Straussner, S. L. A., & Calnan, A. J. (2014). Trauma Through the Life Cycle: A Review of Current Literature. *Clinical Social Work Journal*, 42(4), 323–335. doi:10.1007/s10615-014-0496-z
- Sutton, V., Robbins, I., Senior, V., & Sedwick, G. (2006). A qualitative study exploring refugee minors' personal accounts of post-traumatic growth and positive change processes in adapting to life in the UK. *Diversity and Equality in Health and Care*, 3(2).
- Tahan, M., Taheri, H., & Saleem, T. (2021). Review of psychological trauma: theory, practice, policy and research. *Rivista di Psichiatria*, 56(2), 64-73.
- Taher, R., & Allan, T. (2020). Posttraumatic growth in displaced Syrians in the UK: A mixed-methods approach. *Journal of Loss and Trauma*, 25(4), 333–347. <https://doi.org/10.1080/15325024.2019.1688022>
- Taku, K., Calhoun, L. G., Tedeschi, R. G., Gil-Rivas, V., Kilmer, R. P., & Cann, A. (2007). Examining posttraumatic growth among Japanese university students. *Anxiety, stress, and coping*, 20(4), 353–367. <https://doi.org/10.1080/10615800701295007>
- Tedeschi R. G. & Calhoun L. G. (2004) TARGET ARTICLE: "Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence", *Psychological Inquiry*, 15:1, 1-18, DOI: 10.1207/s15327965pli1501_01
- Tedeschi, R. G., Park, C. L., & Calhoun, L. G. (Eds.). (1998). *Posttraumatic growth: Positive changes in the aftermath of crisis*. Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Tedeschi, R. G., Shakespeare-Finch, J., Taku, K., & Calhoun, L. G. (2018). *Posttraumatic growth: Theory, research, and applications*. Routledge.
- Tedeschi, R. G., Calhoun, L. G., & Groleau, J. M. (2015). *Clinical Applications of Posttraumatic Growth. Positive Psychology in Practice*, 503–518. doi:10.1002/9781118996874.ch30
- Thabet, A., Elheloub, M., & Vostanisc, P. (2015). Exposure to war traumatic experiences, post traumatic growth and resilience among university students in Gaza.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*.
- Truskauskaitė-Kuneviciene, I., Brailovskaia, J., Kamite, Y., Petrauskaitė, G., Margraf, J., & Kazlauskas, E. (2020). Does Trauma Shape Identity? Exploring the Links Between Lifetime

Trauma Exposure and Identity Status in Emerging Adulthood. *Frontiers in Psychology*, 11. doi:10.3389/fpsyg.2020.570644

Umer, M., & Elliot, D. L. (2019). Being hopeful: Exploring the dynamics of post-traumatic growth and hope in refugees. *Journal of Refugee Studies*, 34(1), 953–975. <https://doi.org/10.1093/jrs/fez002>

Univerzita Karlova. (n.d.). Chci studovat na UK / Претендент. <https://cuni.cz/UK12000.html>

UNHCR. (2016). Refugee education in crisis. United Nations High Commissioner for Refugees, Geneva.

UNHCR. (2023). *Forced displacement continues to grow as conflicts escalate*. <https://www.unhcr.org/news/unhcr-forced-displacement-continues-grow-conflicts-escalate>

UNHCR. (n.d.). *Refugees*. <https://www.unhcr.org/refugees>

Van der Hallen, R., & Godor, B. P. (2022). COVID-19 pandemic-related posttraumatic growth in a small cohort of university students: A 1-year longitudinal study. *Psychiatry Research*, 312, 114541.

Vieselmeier, J., Holguin, J., & Mezulis, A. (2017). The role of resilience and gratitude in posttraumatic stress and growth following a campus shooting. *Psychological trauma : theory, research, practice and policy*, 9(1), 62–69. <https://doi.org/10.1037/tra0000149>

Von Arcosy, C., Padilha, M., Mello, G. L., Vilete, L., Luz, M. P., Mendlowicz, M., ... & Berger, W. (2023). A bright side of adversity? A systematic review on posttraumatic growth among refugees. *Stress and Health*, 39(5), 956-976.

Walsh, F. (2002). Bouncing forward: Resilience in the aftermath of September 11. *Family Process*, 41(1), 34-6. <https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2002.40102000034.x>

Wan, X., Huang, H., Peng, Q., Yu, N. X., Zhang, Y., Ding, Y., Wu, H., Hao, J., Lu, G., & Chen, C. (2023). A meta-analysis on the relationship between posttraumatic growth and resilience in people with breast cancer. *Nursing open*, 10(5), 2734–2745. <https://doi.org/10.1002/nop2.1540>

Wu, X., Kaminga, A. C., Dai, W., Deng, J., Wang, Z., Pan, X., & Liu, A. (2019). The prevalence of moderate-to-high posttraumatic growth: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 243, 408-415.

Zerach, G., Solomon, Z., Cohen, A., & Ein-Dor, T. (2013). PTSD, resilience and posttraumatic growth among ex-prisoners of war and combat veterans. *The Israel journal of psychiatry and related sciences*, 50(2), 91–99.

Zhang, Q., Zhang, Q., Ran, G., & Liang, Y. (2023). Childhood Abuse and Depression in Emerging Adults: The Mediating Role of Regulatory Emotional Self-Efficacy and the Moderating Role of Subjective Social Status. *Journal of Adult Development*, 1-11.

Žukauskienė, R., Kaniušonytė, G., Bergman, L. R., Bakaitytė, A., & Truskauskaitė-Kunevičienė, I. (2021). The role of social support in identity processes and posttraumatic growth: A study of victims of intimate partner violence. *Journal of interpersonal violence*, 36(15-16), 7599-7624.

Seznam příloh

Příloha 1 – Informovaný souhlas s účastí ve výzkumu

Příloha 2 – Otázky k rozhovoru