POSTTRAUMATICKÝ RŮST:
Pozitivní zisk jako důsledek čelení nepříznivé skutečnosti

Coping

PTR

Pozitivní aspekty zkušenosti rodičů dětí s postižením

Coping (Pargamont, 1997)

- využití strategií, které slouží ke zvládnutí aktuálních nebo předpokládaných problémů a s nimi spojených negativních emocí (Aldwin, 1994)
- „hledání smyslu v čase prožívaného stresu“(Pargamont, 1997)
- copingem může stát jakákoli aktivita jednotlivce: emoce, myšlenky, jednání
- událost se stává stresující, pokud vede k tomu, že se člověk musí vzdát části svých hodnot
- tyto hodnoty se liší → lidé odpovídají velice rozdílně na stejné události; liší se také jejich (dostupné) zdroje zvládání

Kategorizace copingových strategií

(Tobin, Halroyd, Reynolds, 1984, cit. dle Balaštíková, Blatný, 2003)

Příklonové strategie	Zaměřené na problém	Řešení problému
		Kognitivní restrukturace
	Zaměřené na emoce	Vyjádření emocí
		Sociální podpora
Odklonové strategie	Zaměřené na problém	Vyhýbání se problému
		Fantazijní únik
	Zaměřené na emoce	Sebeobviňování
		Sociální izolace

Zdroje a břemena zvládání

(např. Folkmanová a kol., 1979 a Pargamont, 1997)

Zdroje

1. zdraví a energii, kterými lidé disponují v čase před prožívanou stresující událostí

2. schopnost řešit problémy zahrnující jak celkové, tak konkrétní schopnosti ve vyhledávání a zpracování informací, a ve vytváření různých řešení

3. vztahová síť, která může přispět k pozitivní adaptaci např. **poskytnutím určitého vzoru chování**
   (pro některé rodiče právě kontakt s pozitivním perspektivou v pohledu na vlastní postižené dítě pomáhá získat podobnou perspektivu; Hastings, Allen, McDermott, Still, 2002)

4. tzv. „praktické zdroje“, např. ekonomický příjem apod.

5. obecná a specifická přesvědčení, např. přesvědčení o vlastních schopnostech nebo přesvědčení o vyšším smyslu (např. náboženská víra)

Břemena ne jako nedostatek zdrojů, ale jako zátěž v procesu zvládání

(finanční dluh něco jiného než nedostatek prostředků, stejně jako být rozvedený je jiný stav než být svobodný)

Předpoklady copingu (Pargamont, 1997)

1) Lidé usilují o smysluplnost

2) Události jsou chápány podle významu, který pro jednotlivce nabývají

3) Do procesu copingu vnášejí lidé svůj vlastní hodnotový systém

4) Lidé svůj hodnotový systém uplatňují ve vytváření specifických copingových metod

5) V procesu zvládání usilují lidé o smysluplnost pomocí mechanismu konzervace a transformace

6) Lidé zvládají způsobem, který je pro ně osobně nejvýhodnější

7) Coping je zakotven v daném kulturním kontextu

8) Klíče k úspěšnému copingu jsou obsaženy ve výsledcích copingového procesu

Coping jako konzervace a transformace cílů a prostředků

		Určení cíle	
		Konzervace cíle	Transformace cíle
Určení prostředků	Konzervace prostředků	Zachování	Přehodnocení
	Transformace prostředků	Rekonstrukce	Znovu utvoření

Zachování

Trvání na původních hodnotách je téměř automatická reakce, případně také popírání výzvy nebo nebezpečí. V některých situacích adaptaci spíše zhoršuje (např. vážné zhoršení zdravotního stavu).

Rekonstrukce (změna prostředků)

Pokud předchozí strategie dosažení významného cíle selhává, mění se copingová strategie. V procesu rekonstrukce zůstává cíl stejný, ale mění cesta k jeho dosažení, mění se prostředky a významový systém.

Přehodnocení (změna cílů)

Pokud je cíl stále nedosažitelný, je další využitelnou copingovou strategií změna hodnot při zachování prostředků.

Znovu utvoření (změna prostředků i cílů)

Některé závažné stresující události mohou změnit jak životní cíle, tak cesty k jejich dosažení.

Posttraumatický růst (PTR)

Známé téma: souvislost utrpení a osobní proměny

- zmínky v lidové moudrosti
- v různých oborech umění
- ve filosofických směrech
- v náboženstvích

1. samostatné výzkumy v 80. letech
tradiční téma **konfrontace se smrtí** (Tedeschi, Calhoun, 1995)

přibývající studie ukazují, že PTR může být iniciován
různými osobně významnými zkušenostmi

Výzkumy traumatu a synonyma PTR

Tradičně: negativní aspekty prožitku traumatu
(důsledky traumatu pro vznik psychopatologie)

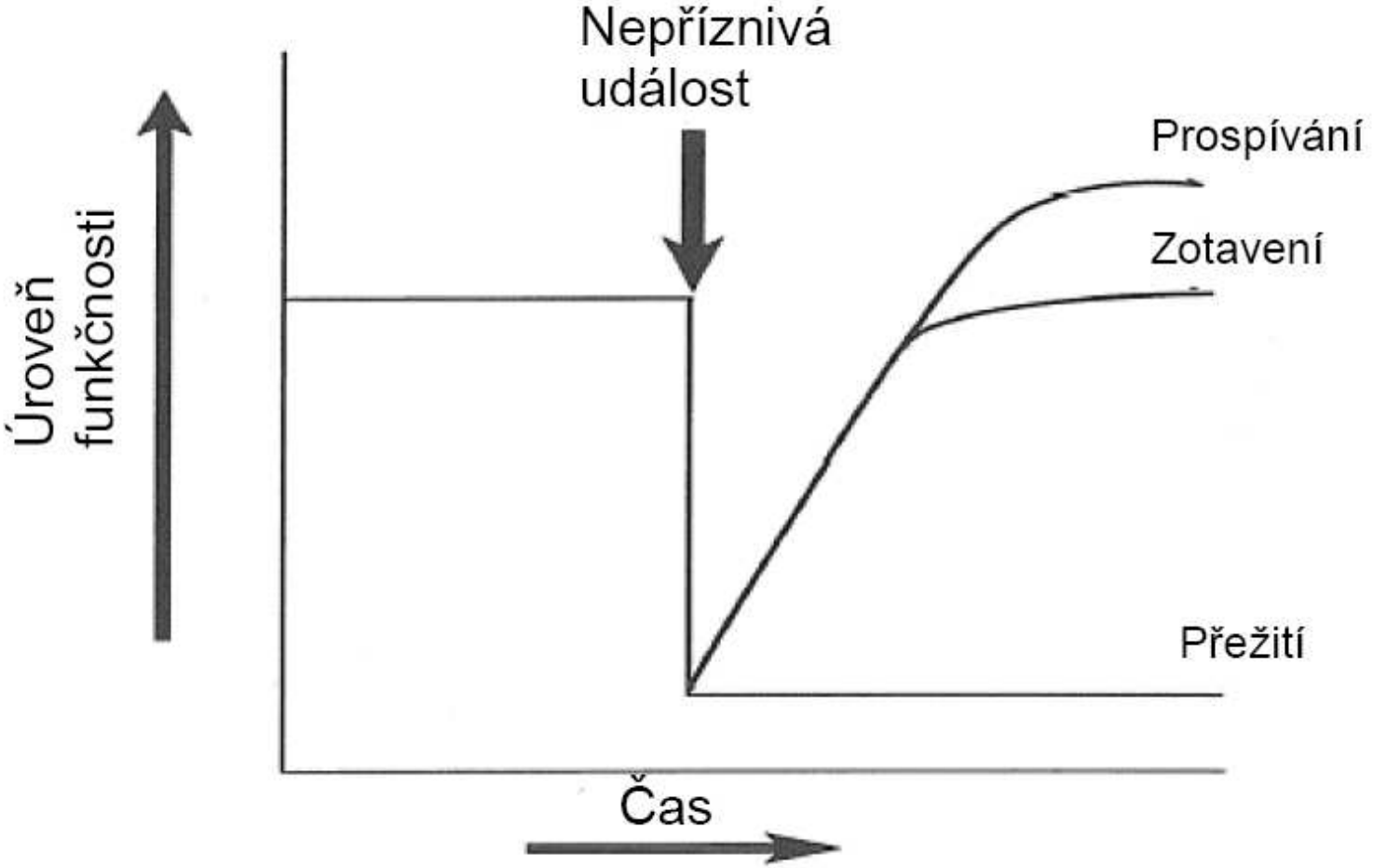
Růst v obtížích (*adversial growth*), **posttraumatický růst** nebo **růst spojený se stresem** (*posttraumatic*, *stress related growth*), **prospívání** (*thriving*), **pozitivní adaptace** (*positive adaptation*), **pozitivní psychologické změny**, **vnímaný pozitivní zisk** (*perceived benefits*) a **interpretovaný pozitivní zisk** (*construing benefits*)…

PTR jako „protiklad posttraumatické stresové poruchy“:

určitý pozitivní zisk v podobě růstu se projevuje i v těch nejzávažněji traumatizujících okolnostech a navzdory stresu, který současně působí“

2 relativně nezávislé dimenze, nikoli opačné strany jednoho kontinua

Možné reakce na nepříznivou událost (O'Leary, Alday, Ickovics, 1998)



„Zemětřesení na psychologické úrovni, které **dokáže otřást dosavadními psychologickými strukturami“**

V důsledku traumatu dochází ke zpochybnění předpokladů, které má člověk o světě. Klíčový moment, který umožňuje následný růst.

„…zbytky předchozích staveb (struktur) musí být odstraněny, aby mohly být vystavěny nové, odolnější. Nové výstavbě předchází jisté období zmatku a nářku. Mohou se také vyskytnout názory o neužitečnosti takového počínání nebo názory, že se jedná o příliš velký úkol. Pokud se projeví další otřes půdy nebo další neštěstí, smete veškeré tvořivé úsilí. Ale je také možné, že budou odhaleny nedostatky předchozích staveb a že budou navrženy jejich změny. Na základě zkušenosti přežití zemětřesení mohou být vytvořeny nové plány. A tak po prožitém neštěstí bude komunita moci reflektovat nejen to, co bylo ztraceno, ale také kolik péče jednotliví členové komunity vyvinuli, lepší kvalitu toho, co bylo vybudováno, a také to, co se všichni naučili“.

Tedeschi, Park a Calhoun (1998)

Definice PTR

„Posttraumatický růst je zkušenost pozitivní změny, ke které dochází v důsledku zápasu s vysoce nepříznivou životní krizí… Projevuje se mnoha způsoby, včetně většího ocenění života obecně, více smysluplnými interpersonálními vztahy, zvýšeným vnímáním vlastní síly, změnou priorit a bohatším existenciálním a spirituálním životem“.

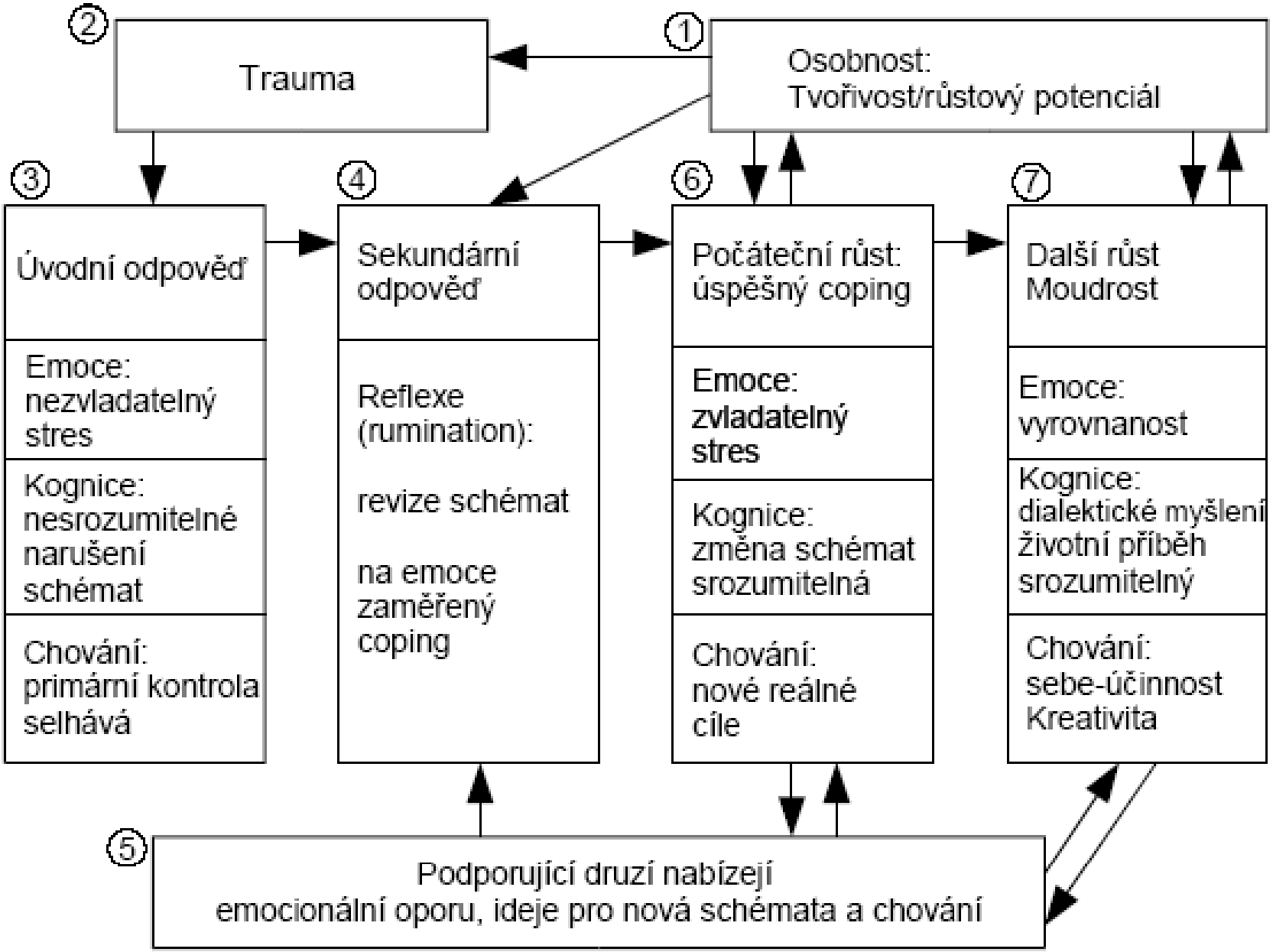
Tedeschi, Calhoun (2004)

„Významné a prospěšné změny v kognitivní i emocionální oblasti, která mají zpravidla důsledky také pro chování člověka“.

Tedeschi, Park, Calhoun (1998)

V zápase s životními obtížemi mohou vyvstat změny, které člověka vystrčí (propel) na vyšší úroveň psychického fungování a osobního vývoje, než na jaké se pohyboval před prožitím nepříznivé události.

Joseph a kol. (2005)


2
Trauma
1
Osobnost:
Tvořivost/růstový potenciál
3
Úvodní odpověď
Emoce:
nezvladatelný
stres
Kognice:
nesrozumitelné
narušení
schémat
Chování:
primární kontrola
selhává
4
Sekundární
odpověď
Reflexe
(rumination):
revize schémat
na emoce
zaměřený
coping
6
Počáteční růst:
úspěšný coping
Emoce:
zvladatelný
stres
Kognice:
změna schémat
srozumitelná
Chování:
nové reálné
cíle
7
Další růst
Moudrost
Emoce:
vyrovnanost
Kognice:
dialektické myšlení
životní příběh
srozumitelný
Chování:
sebe-účinnost
Kreativita
5
Podporující druzí nabízejí
emocionální oporu, ideje pro nová schémata a chování

PTR: změna v důsledku
zvládnutí nepříznivé skutečnosti

Není přímým důsledkem traumatizují události, ale může vyplynout z reakce na tuto událost, je důsledkem snahy o zvládnutí následků traumatu.

Nepopírá závažnost ztrát, ke kterým v důsledku traumatu došlo. Nezabývá se ani procesem obnovy předchozího, traumatem poškozeného, stavu.

Posttraumatický růst reflektuje, co bylo v období po traumatu získáno, jaké nové kvality člověk rozvinul v důsledku svého úsilí o vyrovnání se s danou událostí.

Oblasti posttraumatického růstu

- Vnímání sebe sama

- informace o sobě samém, někdy vyšší sebedůvěra
- identita „Ten, kdo přežil“ vs „Oběť situace nebo jednání druhých“
- často pocit „teď už zvládnu cokoli“ nebo „vědomí zranitelnosti“ – v důsledku ocenění života, priority v trávení času…

- Mezilidské vztahy

Větší ocenění vztahů a snaha o jejich zlepšení

Sebe-odkrytí a vyšší emocionální expresivita

Empatie, soucit a pomoc druhým, sdílení osobní zkušenosti s podobně postiženými

- Životní filosofie

Existenciální témata např. vnímání smyslu vlastního života, vlastní priority, hodnoty a možnosti…

Získaná moudrost (např. rozpoznání a zvládání nejistoty, integrace emocí a poznání, rozpoznání a přijetí limitů, Linley, 2003).

Téma „uvědomění si vlastní zranitelnosti“

- Získané vědomí vlastní zranitelnosti (protiklad iluze nezranitelnosti)

  ⟶ sebe-odkrytí, sdílení emocí, prožívání intimních vztahů atd.

  (Tedeschi a Calhoun, 1995)

- Konsensus o popření nepříznivých skutečností, odmítnutí zranitelnosti, reálných limitů (instituce)

  (Connelly, 2003)

- Vztah mezi iluzí vlastní nezranitelnosti, popíráním nepříznivých skutečností a segregačními tendencemi?

  (podobně Hirschberger, Florian a Mikulincer, 2005)

Důsledky přijetí (čelení) nepříznivé skutečnosti

- **Conelly, R.:** odmítání smrti zásadně ovlivňuje životní styl v dnešní kultuře
- (pokus o vyloučení smrti může vést k vyloučení života)

- **Freud:** „získává život znovu svoji plnost a začíná být zajímavým, pouze pokud realita smrti nemůže být více popírána“

- **Jung:** kdo chce žít život, musí umět čelit smrti

- **Kant:** „člověk může žít pouze tím, za co je schopen svůj život obětovat“

- **May:** traumatizující událost ukázat na nesmyslnost snahy dosažení bezpečného způsobu života a tak vést k jeho plnějšímu prožívání; tvořivé síly člověka a limity smrti“

- **Kűbler - Rossová:** „skrze akceptaci konečnosti individuální existence dojdeme k síle a odvaze odmítnou vnější role a očekávání a věnovat každý den života - jakkoli dlouhý je – růstu toho, co jsme a jak jen to jde“.

Pozitivní aspekty zkušenosti rodičů dětí s ID

- Zkušenost rodičů: autobiografické výpovědi
- Polarita prožitků rodičů dětí s mentálním postižením
- Studie pozitivního přínosu mentálně postižených dětí
- Oblasti pozitivního přínosu pro rodiče mentálně postižených dětí
- Potřeba celistvého pohledu na problematiku mentálního postižení

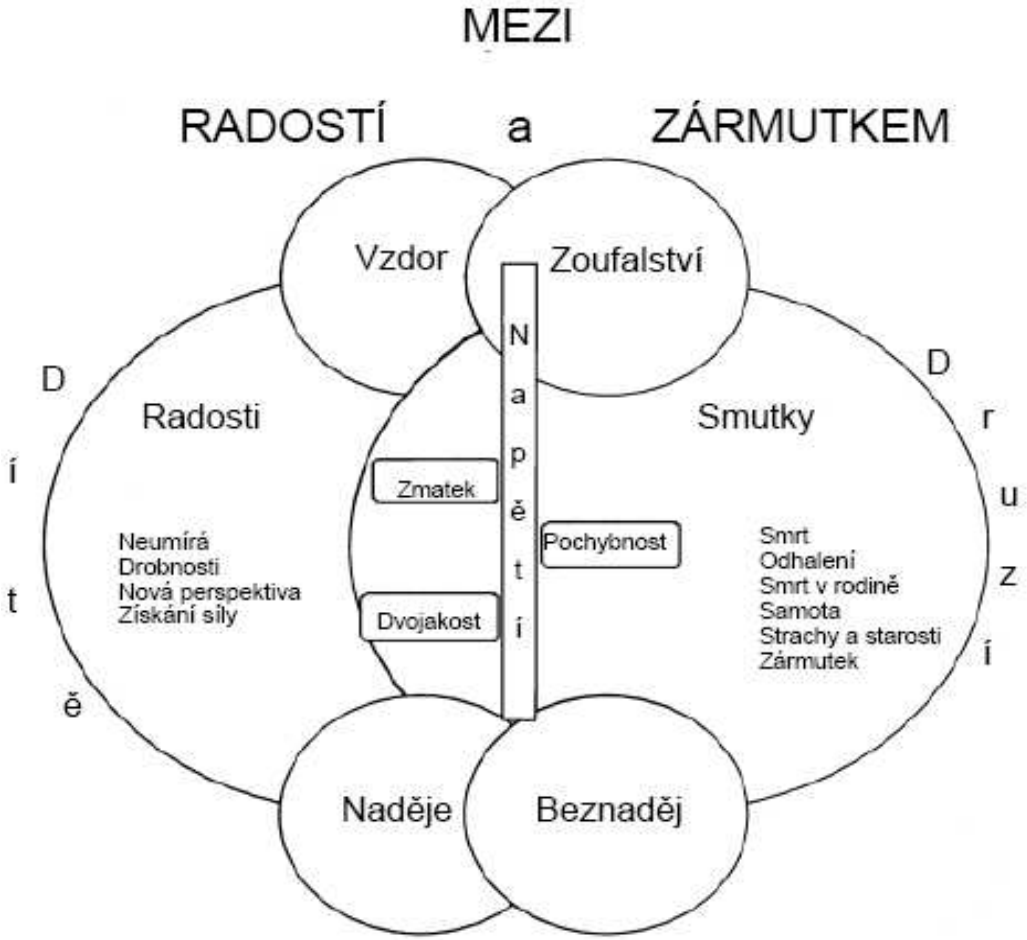
Zkušenost rodičů

„Věděla jsem, že její stav je vážný a její prognóza chabá, ale pro mě to byla moje prvorozená, nádherné dítě. Pokaždé, když jsem projevila svoji radost před personálem nemocnice, řekli mi, že popírám realitu. Rozuměla jsem pravdě o svém dítěti, ale pro mne byla tato pravda docela jiná“.

Matka postiženého dítěte; Kearney, Griffin, 2001, str. 583

Rodiče se shodují na tom, že důraz na „medicínské pojetí“ postižení a důraz na jeho negativní aspekty, které (často) vnímají u lékařského personálu nemocnic, je citelně zasahuje.

Mezi radostí a zármutkem: zkušenost rodičů dětí s intelektovým postižením (Kearney, Griffin, 2001)



Autobiografická vyprávění rodičů

Analýza 60 knih napsaných rodiči postižených dětí (Mullins, 1987)

témata: mimořádné nároky a emocionální napětí (emotional stress) rodičů

většina rodičů **současně** uvedla vzrůstající smysluplnost (increased meaning) a **určité obohacení** v důsledku své zkušenosti s postiženým dítětem.

Analýza výpovědí otců postižených dětí (Hornby, 1992)

Témata: stresující zkušenost a negativní pocity
Současně silně pozitivní pocity a výroky o osobním růstu

Oblasti pozitivního přínosu vnímaného rodiči v souvislosti s péčí o vlastní postižené dítě

(Hastings, Taunt, 2002)

1. Radost/uspokojení plynoucí z péče o dítě
2. Dítě je zdroj radosti/štěstí
3. Vnímání vlastní kompetence ve vykonání nejlepší možné péče o dítě
4. Sdílení lásky s dítětem
5. Dítě přináší výzvu nebo příležitost k učení se a k rozvoji
6. Posílení rodiny a manželství
7. Dítě dává nový smysl nebo zesiluje prožitek smyslu v životě
8. Rozvinutí nových schopností, dovedností a pracovních příležitostí
9. Změna v lepšího člověka (k větší smířlivosti a toleranci, k menšímu sobectví)
10. Zvýšení vlastní síly nebo sebedůvěry
11. Rozšíření vztahové sítě (social and community network)
12. Prohloubení spirituality
13. Změna vlastní životní perspektivy
    (např. vyjasnění, co je v životě důležité, jasnější vědomí budoucnosti)
14. Ocenění každého dne, život v pomalejším tempu

Pozitivní přínos rodičů jako nové téma

Většina rodičů postižených dětí ***současně*** uvádí jak negativní, tak pozitivní aspekty spojené s výchovou svých postižených dětí.

Samostatný předmět výzkumů (až) v posledních dvou desetiletích.

Podle některých autorů radikální obrat v pojetí a teorii o postižení.

(Scorgie, Sobsey, 2000; Kearney, Griffin, 2001)

Většina výzkumů ohledně mentálního postižení obsahuje více negativních než pozitivních předpokladů a hypotéz (Glidenová, Helf, 1998)

Nové téma (…) změna, která se dosud neprojevila v publikačních trendech

(Hastings, Taunt, 2002)

Malý dopad pro rodiče, v praxi převládá pohled zdůrazňující „deficitní pohled“ na život člověka s postižením. (Kearney, Griffin, 2001)

25.6.2012
LULU
MÁMA
TÁTA

:)

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ