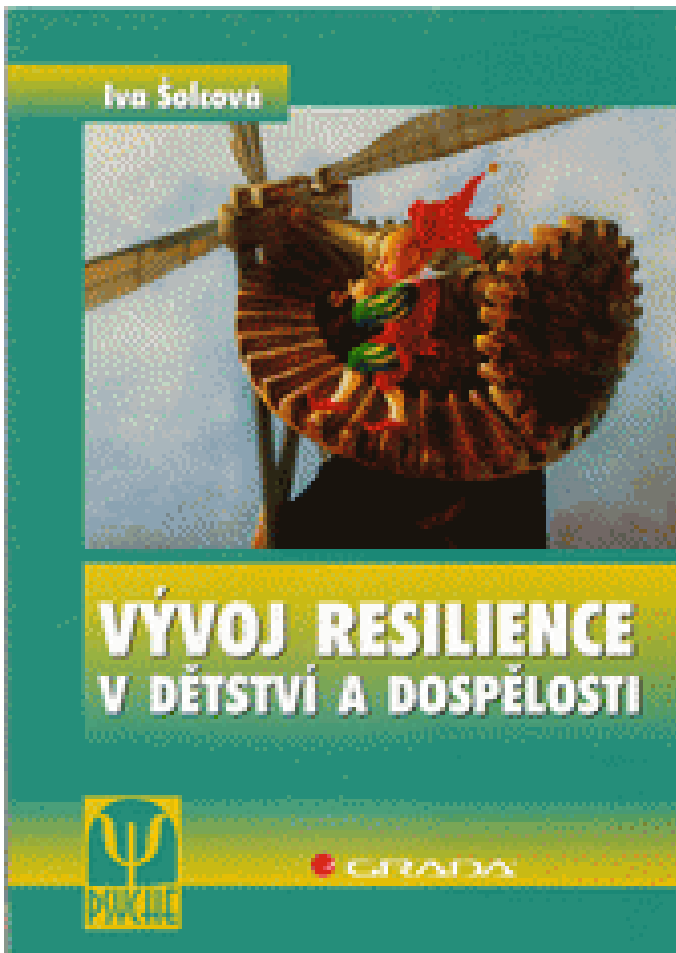


Resilienční zdroje vzdělávání

Podzim 2020, PdF MU
Prof. PhDr. Evžen Řehulka

Vývoj resilience v dětství a dospívání



Hlavní autor: [Šolcová, Iva,
1948-](#)

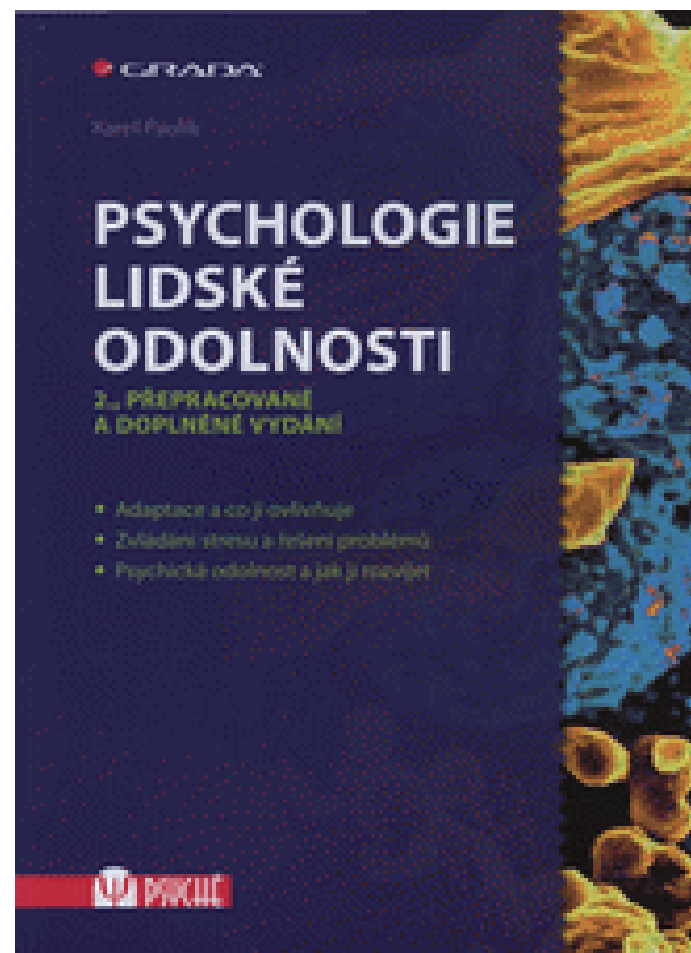
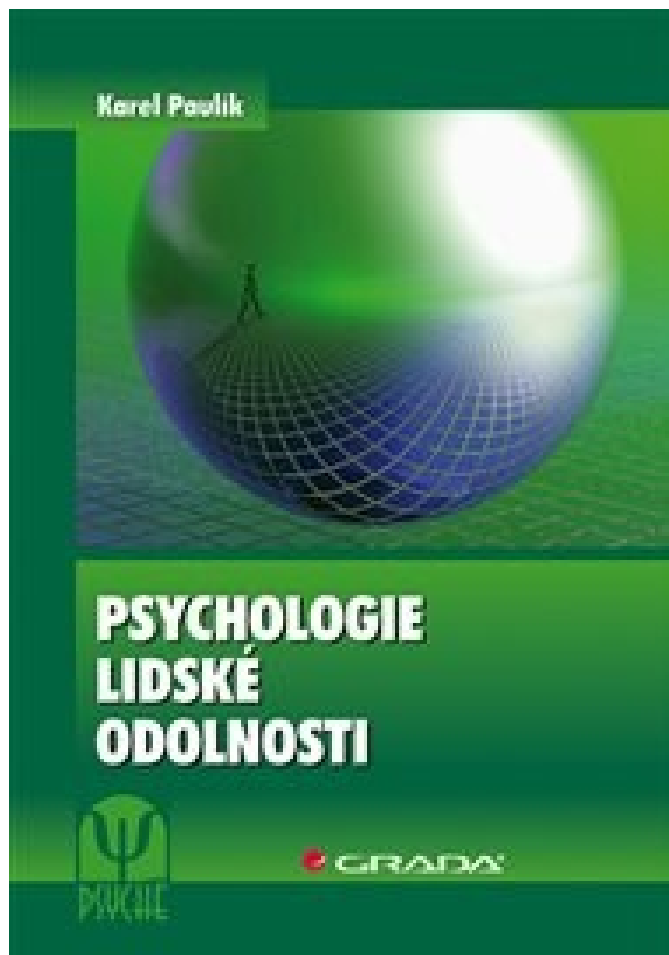
Jazyk: Čeština

Vydáno: Praha : Grada,
2009

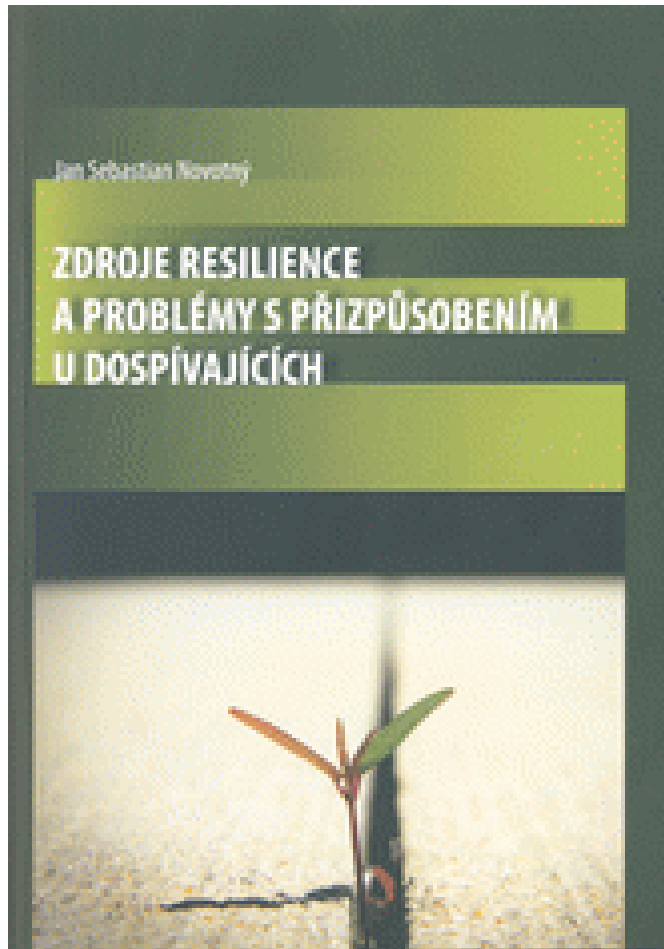
Vydání: Vyd. 1.

Edice: [Psyché \(Grada\)](#)

Psychologie lidské odolnosti



Zdroje resilience a problémy s přizpůsobením u dospívajících



Hlavní autor:

[Novotný, Jan Sebastian, 1981-](#)

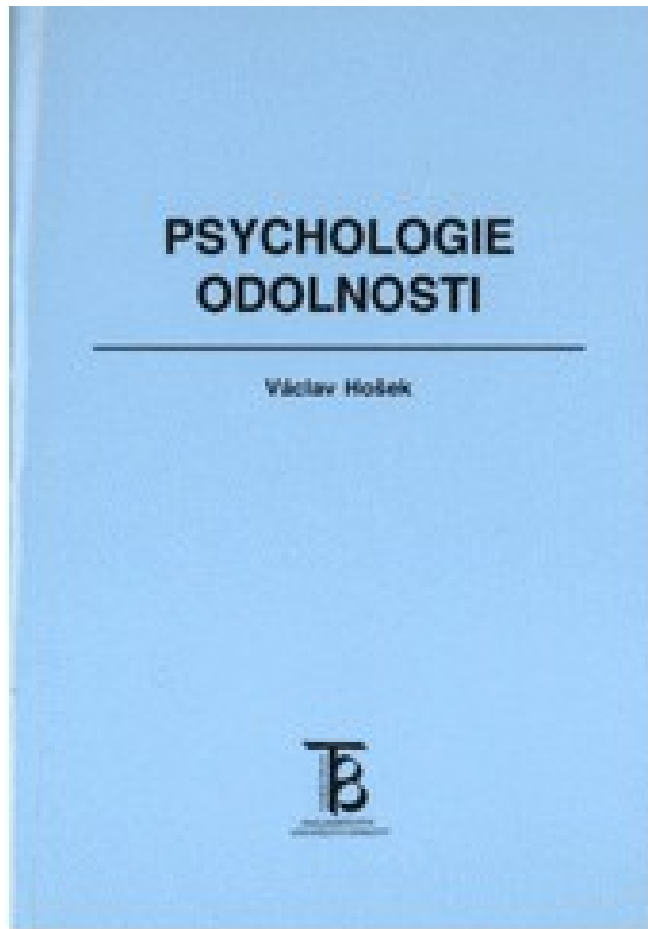
Jazyk:

Čeština

Vydáno:

Ostrava :
Ostravská
univerzita v
Ostravě, 2015

Psychologie odolnosti



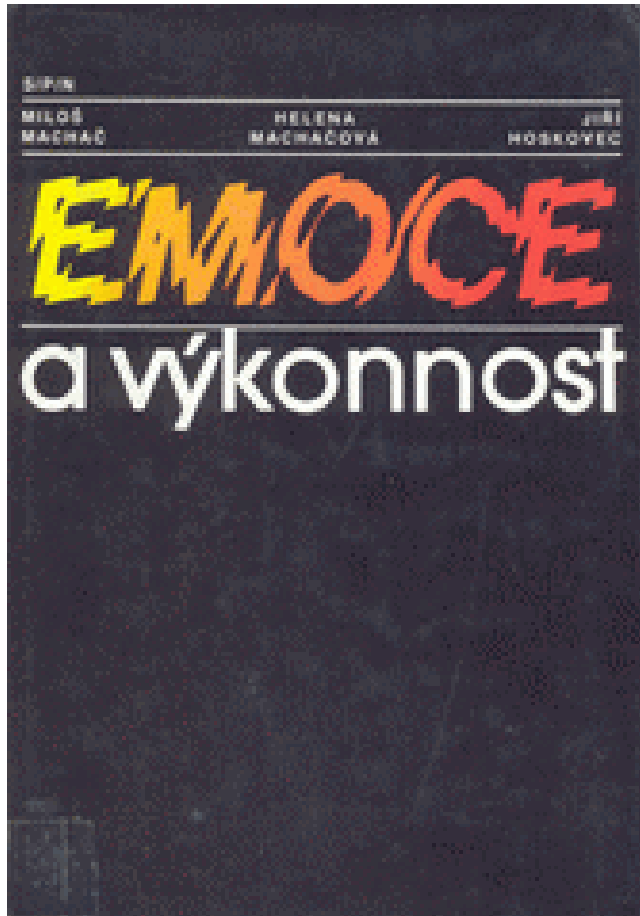
Autor:

Hošek Václav

Vydání:

Praha, Karolinum 1999

Emoce a výkonnost



Autoři:

- Machač Miloš
- Macháčová Helena
- Hoskovec Jiří

Vyšlo:

Praha, SPN 1985

Resilience: osnova předmětu

1. Úvod, vymezení, obsah předmětu.
2. Problematika vývojové psychologie a psychologie zdraví,
3. Kritická a senzitivní období, vývojové úkoly a krize (Erikson).
4. Koncepce psychické deprivace v dětství (Langmeier a Matějček).
5. Motivace, aspirace, vztah k autoritě.
6. Sociální začlenění.
7. Temperament dítěte a jeho vliv na myšlení a jednání.
8. Problematika resilience.
9. Vývoj resilience.
10. Copingové strategie.
11. Stres, únava.
12. Syndrom burn-out.

Terminologie

- NEZDOLNOST
- Nezdolný: takový, který nemůže být zdolán; nepřekonatelný, nezlomný, houževnatý, pevný
- ODOLNOST
- Odolný: schopný odolat, odolávat něj. náporu

Velký psychologický slovník

P. Hartl, H. Hartlová 2010

- ODOLNOST (resilience, resistance, immunity) (podle Bahbouha, 2009) zdatnost, vnitřní síla, pružnost; schopnost vyrovnávat se s životními situacemi společensky přiměřeně, bez patologických reakcí; závisí na:
 - a) vrozených vlastnostech,
 - b) věku – příkladem je malá zranitelnost dětí přetrvávající až do puberty,
 - c) životních zkušeností, zvláště na nejranějších vztazích rodičů k dítěti – škodlivě působí odmítání, přehnaná péče, ambivalence,
 - d) získaných postojích k sobě – nadměrná aspirace, přehnané sebevědomí,
 - e) současném stavu organismu- např. nemoc;
- protipólem je zranitelnost, vulnerabilita.

RESILIENCE

- Jedním z relativně nově definovaných požadavků na duševní zdraví je tzv. resilience neboli odolnost. Jde o, zjednodušeně řečeno, schopnost úspěšné adaptace člověka vzdor nepříznivým podmínkám, jako jsou války, přírodní katastrofy či teroristické útoky. Nicméně i méně pustošivé události jako rozvod rodičů, úraz či vysoké nároky ve škole, resp. v práci mají na naši psychiku negativní dopad. A právě **míra resilience udává, jak se s takovou obtížnou situací zvládneme vypořádat.**
- Resilience má trojí podobu:
 - 1) dobré výsledky vývoje navzdory nepříznivým podmínkám,
 - 2) schopnost zachovat si kompetence i pod trvalou zátěží a
 - 3) zotavení se z traumatu a následné dobré prospívání.

Základní životní potřeby.

J. Langmeier, Z. Matějček

1. **Potřeba stimulace.** Pro zdravý vývoj je nezbytný náležitý přísun podnětů v dostatečném množství, kvalitě a proměnlivosti. Uspokojení této potřeby podporuje spontánní aktivitu organismu.
2. **Potřeba smysluplného světa.** Pro to, aby se z jednotlivých podnětů staly poznatky a zkušenosti, musí mít podněty nějaký řád, smysl. Uspokojení této potřeby umožňuje dítěti učit se, nabývat zkušenosti, přizpůsobovat se životním podmínkám, osvojovat si účelné pracovní postupy a strategie společenského chování.
3. **Potřeba životní jistoty.** Uspokojení této potřeby, naplňované zejména v mezilidských vztazích, zbavuje člověka úzkosti, dodává mu pocit bezpečí a umožňuje mu cílenou poznávací, pracovní a společenskou aktivitu.
4. **Potřeba pozitivní identity,** vlastního já, znamená pozitivní přijetí sebe sama a své společenské hodnoty. Patříčná sebeúcta a sebevědomí jsou podmínkou úspěšného zařazení do společnosti.
5. **Potřeba otevřené budoucnosti.** Nalezení smyslu života, pozitivní životní perspektivy umožňuje uspokojivé prožívání osobního běhu života. Ztráta nebo neexistence životní perspektivy vede k zoufalství.

Koncepce a vymezení resilience

- Resilience je osobnostní rys či charakteristika, který svého jedince predisponuje k adaptivnímu vývoji a k odolávání nepříznivým okolnostem nebo je chápán jako schopnost vypořádat se účinně se stresem a nepřízní.
- Nikdo není obdařen absolutní odolností

Největší vliv na individuální resilienci má:

- 1) temperament,
- 2) kompetence (schopnosti, dovednosti) a
- 3) sebehodnocení.

Zatímco temperament ovlivnit nedokážeme, zbylé dvě oblasti můžeme kultivovat, a to jak u sebe, tak u svých dětí

Faktory, které ovlivňují resilienci - podle věku dítěte:

- *Útlý věk:* "easy" temperament, sociabilní, přizpůsobivé děti,
- *Předškolní věk:* výchova k **samostatnosti i schopnosti požádat o pomoc**,
- *Školní věk a dospívání:* výchova/směrování děti k **dovednosti komunikovat, schopnosti řešit problémy, věnování se koníčkům, zdravému sebevědomí, k tzv. "internímu místu kontroly"** (tj. pocitu, že mohu ovlivňovat svět, ve mně je zdroj změny), **podpora kamarádských vztahů**.

- Nezávisle na věku dítěte jsou důležité vztahy v rodině - **úzký emocionální vztah, důvěra a bezpečí, pečovatelské chování, duchovní dimenze, širší sociální podpůrná síť**.
- I v resilienci (a jejím opaku - vulnerabilitě, zranitelnosti) najdeme **rozdíly mezi chlapci a dívkami**:
- Chlapci jsou zranitelnější v mladším školním věku, dívky v adolescenci.
- Chlapci jsou odolnější, mají-li mužský vzor, dívky jsou odolnější, mají-li matky, které zvládají všechno, tj. jsou dobrými matkami,

Pojem „hardiness“

(nezdolnost, tvrdost, tuhost, odolnost)

- se chápe jako osobnostní rys moderující vztah mezi stresogenní událostí a nemocí (Kobasa, 1972, 1979, 1982).
- Teoretický rámec hardiness vychází z existenciální psychologie chápající osobnost člověka jako biologicky, sociálně a psychologicky založenou bytost, jejímž základním cílem je hledání a ustanovení smyslu (Frankl, 1997). Hardiness je konstelací osobnostních postojů konstituovaná z komponent angažovanost, odpovědnost (**commitment**), kontrola, zvládání (**control**) a výzva (**challenge**). Hardiness a její tři komponenty jsou měřitelné dotazníkem Personal Views Survey (PVS).

Osobnostní charakteristiky hardiness

- ***Commitment - odpovědnost,
angažovanost***
- ***Control - kontrola, zvládání oddanost,
odevzdanost***
- ***Challenge - výzva***

Osobnostní charakteristiky hardiness

- **Commitment – angažovanost, odpovědnost.** Osoby s vysokou angažovaností mají tendenci se zapojit do všeho co dělají, spíše než by to vykonávali odcizeným, povrchním způsobem (Kobasa a Maddi, 1982). Angažovanost v tom, co člověk dělá plyne z jeho víry ve vlastní cenu. Ví, proč věci dělá. Má jasno v cílech a prioritách. Významnou součástí je i pocit sounáležitosti k ostatním. Důraz na aktivitu a snahu událostem čelit na rozdíl od pasivity a vyhýbání se. Schopnost převzít odpovědnost za úlohu, projekt či vztah. Je zde obsažen silný prvek realismu spojený se stanovením úrovně odpovědnosti. Životní aktivity jsou vnímány jako účelné a smysluplné. Nízkou angažovanost můžeme chápat jako odcizení. Angažovanost a odcizení vytvářejí kontinuum a měří se škálou odcizení (alienation).

Podle Křivohlavého (1991); Šolcové a Kebzy (1996)

Osobnostní charakteristiky hardiness

- **Control - kontrola, zvládání.** Odráží odpovědnost člověka za své chování a víru ve vlastní schopnost jednat, zasáhnout, zvládnout situaci. Přesvědčení, že při zvládání vnějších událostí mohu uplatnit svou představivost, své znalosti, dovednosti a volbu. Kontrola je chápána jako přesvědčení, že člověk je schopen kontrolovat anebo ovlivňovat události ve svém životě a okolí. Nízká úroveň této dimenze nezdolnosti je charakterizována vírou, že člověk je hříčkou v rukou osudu, bezmocný a neschopný vzdorovat (Vašina a Záškodná, 1996).

Podle Křivohlavého (1991); Šolcové a Kebzy (1996)

Osobnostní charakteristiky hardiness

- **Challenge - výzva**. Vyjadřuje schopnost chápat změny ve svém okolí jako výzvu, možnost dalšího rozvoje osobnosti a ne jenom jako potencionální nebezpečí. Podle Šolcové a Kebzy (1996) jde o vědomí proměnlivosti života. Změna je tudíž normální a reprezentuje výzvu, ne problém. Člověk, který je otevřený zajímavým, stimulujícím zkušenostem a zážitkům, si vytvoří pružné způsoby zvládání i jistotou vytrvalost a podněcuje toto i ve svém prostředí. Vzhledem ke svému zájmu o nové má větší povědomí o tom, jaké zdroje k překonávání stresogenní situace jsou k dispozici. Osoby vysoce skórující na stupnici výzvy považují spíše životní změny za něco normálního a vnímají je jako podněty k růstu spíše, než hrozbu bezpečnosti (Kobasa, Maddi, 1982).

Podle Křivohlavého (1991); Šolcové a Kebzy (1996)

Podle Křivohlavého (1991); Šolcové a Kebzy (1996) můžeme jednotlivé složky hardiness definovat následovně :

Commitment – angažovanost, odpovědnost. Osoby s vysokou angažovaností mají tendenci se zapojit do všeho co dělají, spíše než by to vykonávali odcizeným, povrchním způsobem (Kobasa a Maddi, 1982). Angažovanost v tom, co člověk dělá plyne z jeho víry ve vlastní cenu. Ví, proč věci dělá. Má jasno v cílech a prioritách. Významnou součástí je i pocit sounáležitosti k ostatním. Důraz na aktivitu a snahu událostem čelit na rozdíl od pasivity a vyhýbání se. Schopnost převzít odpovědnost za úlohu, projekt či vztah. Je zde obsažen silný prvek realismu spojený se stanovením úrovně odpovědnosti. Životní aktivity jsou vnímány jako účelné a smysluplné. Nízkou angažovanost můžeme chápat jako odcizení. Angažovanost a odcizení vytvářejí kontinuum a měří se škálou odcizení (alienation).

Control - kontrola, zvládání. Odráží odpovědnost člověka za své chování a víru ve vlastní schopnost jednat, zasáhnout, zvládnout situaci. Přesvědčení, že při zvládání vnějších událostí mohou uplatnit svou představitivost, své znalosti, dovednosti a volbu. Kontrola je chápána jako přesvědčení, že člověk je schopen kontrolovat anebo ovlivňovat události ve svém životě a okolí. Nízká úroveň této dimenze nezdolnosti je charakterizována vírou, že člověk je hříčkou v rukou osudu, bezmocný a neschopný vzdorovat (Vašina a Zášková, 1996).

Challenge - výzva. Vyjadřuje schopnost chápat změny ve svém okolí jako výzvu, možnost dalšího rozvoje osobnosti a ne jenom jako potencionální nebezpečí. Podle Šolcové a Kebzy (1996) jde o vědomí proměnlivosti života. Změna je tudíž normální a reprezentuje výzvu, ne problém. Člověk, který je otevřený zajímavým, stimulujícím zkušenostem a zážitkům, si vytvoří pružné způsoby zvládání i jistotou vytrvalost a podněcuje toto i ve svém prostředí. Vzhledem ke svému zájmu o nové má větší povědomí o tom, jaké zdroje k překonávání stresogenní situace jsou k dispozici. Osoby vysoce skórující na stupnici výzvy považují spíše životní změny za něco normálního a vnímají je jako podněty k růstu spíše, než hrozbu bezpečnosti (Kobasa, Maddi, 1982).

KOHERENCE

- **Koherence: smysl pro integritu (rys soudržnosti osobnosti – sense of coherence SOC)**
- Aaron Antonovsky
- Výzkum Židů, kteří přežili holokaust
- Koherence jako soudržnost a pospolitost v sociálním významu (= pevný charakter) ... člověk s koherencí, „koherentní člověk“ lépe vzdoruje životním těžkostem

Osobnostní charakteristiky koherence

- **Srozumitelnost situace**
(comprehensibility)
- **Smysluplnost boje**
(meaningfulness)
- **Zvládnutelnost úkolu**
(manageability)

Osobnostní charakteristiky koherence

- Srozumitelnost situace (comprehensibility); je kognitivní stránka SOC. Jde o způsob chápání světa jako logicky pochopitelného. Vidí v něm řád, trvalost, je možno se na něj spolehnout a důvěřovat mu. Budoucnost je předvídatelná.

Osobnostní charakteristiky koherence

- Smysluplnost boje (meaningfulness); situace, do níž se člověk dostal může být smysluplná nebo nesmyslná podle jeho životního cíle. Jestliže řešení má smysl, vede to k aktivitě, iniciativě a tvořivosti.

Osobnostní charakteristiky koherence

- Zvládnutelnost (manageability); jde o důvěru ve vlastní osobní a sociální kompetenci. „Dá se to zvládnout, jsem si jist, že to zvládnou, že to zvládneme.“

Locus of control

bývá často překládán jako **místo kontroly** nebo **lokalizace kontroly**. Tento termín, který upozorňuje na to, že člověk při dosahování určitého cíle a při posuzování své dosavadní úspěšnosti či neúspěšnosti má tendenci hodnotit, nakolik se na zdaru či nezdaru podílejí vnitřní či vnější vlivy.

V roce 1966 publikoval *J. Rotter* výsledky svého zjištění rozdílů mezi lidmi v tom, jak přistupují k obtížím a k různým problémům a k životním obtížím.

Na jednom konci kontinua jsou lidé, kteří vycházejí ze sebe, z vlastních schopností, možností a dovedností, ze své vlastní iniciativy a chuti "jít do boje". Ty označuje *J. Rotter* termínem lidé s *interním locus of control* - **LOC** (s vnitřním osobním ohniskem řízení vlastní činnosti). Na druhém konci kontinua jsou ti, kteří vycházejí z toho, co je kolem nich a domnívají se, že těžká situace se vyřeší sama, např. v důsledku zásahu osudu, či na nich nezávislé změny okolností. Iniciativa podle nich nevyjde z nich samých, ale ze situace, ve které jsou. Jedinci s tímto postojem disponují *externím LOC* (externí znamená, že jsou mimo daného člověka, tj. řešení situace očekávají tito lidé z vnějšku).

Někde mezi těmito dvěma extrémy se nachází každý z nás.

Locus of control → INTERNALITA / EXTERNALITA

- **Vnitřní místo kontroly (internalita)** považuje možnost subjektu řídit a kontrolovat situaci za zcela reálnou. Subjekt může z tohoto zorného úhlu situaci zásadně ovlivnit a je za důsledky svých zásahů plně odpovědný.
- **Vnější lokalizace kontroly (externalita)** na reálné možnosti řízení událostí rezignuje. Základní vliv je přičítán faktorům působícím mimo člověka, jako je náhoda, osud, činnost jiných osob apod.
- Kontrola situace je důležitá pro celkovou reakci osobnosti na zátěžové podněty. Z nedostatku informací o příštím vývoji situace a z přesvědčení o nemožnosti tento vývoj ovlivnit **vychází pocit beznaděje a bezmocnosti (*helplessness a hopelessness*)**. Tento pocit se vyvíjí od dětství, může se generalizovat na další situace a vzniká naučená bezmocnost. Jedinec pak má příznačnou tendenci vnímat v situacích zejména momenty ohrožení. Předpokládá často, že okolí v sobě zahrnuje nepřátelství a nebezpečí a jemu chybí potřebné předpoklady k jeho zvládnutí.
- Konstrukt "lokalizace kontroly" nověji označován jako „beliefs about control“ nebo „control beliefs“ je dosud studován v psychologii osobnosti. Kontext s osobností je spatřován autory nejen v dílčích procesech jako cílesměrnost, persistence, schopnost volby a úzkost, ale předpokládá se silná souhra kognitivních, motivačních a emocionálních procesů v individuálním komplexu lokalizace kontroly se zpětnými vazbami. Souhrn přesvědčení o kontrole je zdrojem i důsledkem všech těchto procesů (Kotášková, J., 1994).

Locus of control

Co znamená locus of control pro zvládání životních problémů ukázala studie J. Rodina a E. J. Langer (1977), kteří rozdělili obyvatele jednoho domova důchodců do dvou relativně srovnatelných skupin. Jedna (experimentální) skupina měla možnost volit si svou aktivitu podle vlastního uvážení. Bylo jim dovoleno nejen uspořádat si podle svého místnost, v níž bydleli, ale i pracovat na zahrádce a účastnit se svobodně nabízených kolektivních činností. Druhá (kontrolní) skupina měla stejné možnosti, jenže o tom, co má dělat, rozhodovalo vedení. Výsledky této skupiny říkají, že v první skupině se u 93% obyvatel ukázalo celkové zlepšení, a to jak psychického, tak i fyzického stavu. V kontrolní skupině se po třech nedělích naopak ukázalo, že 73% obyvatel vykazovalo zhoršení celkového psychického stavu. Po dalších 18 měsících pokračování této práce se ukázalo, že účastníci z první skupiny byli zdravější, aktivnější, sociálně čilejší. Měli též vyšší míru iniciativy ve srovnání s druhou skupinou. Signifikantní rozdíly se ukázaly i v úmrtnosti - v první skupině byla nižší. Tato a obdobná zjištění naznačovala, že míra svobody a odpovědnosti je přímo úměrná zdravotnímu stavu. Negativní důsledky stárnutí mohou být zmírněny, případně i změněny. Dá se jim předcházet, když se starším lidem dá možnost (právo, příležitost) svobodně se rozhodovat a cítit se kompetentními.

Teorie bezmoci a naučené bezmocnosti

- **Seligman (1979)** věnoval mnoho pozornosti stavům bezmocnosti, které je možno pozorovat v situacích distresu, kdy člověk neúspěšně bojuje s tím, co ho ohrožuje, a není s to situaci zvládnout. Když se mnohokrát neúspěšně pokouší situaci vyřešit, nastává jev, který Seligman označuje termínem „**naučená bezmocnost**“ (**learned helplessness**). Takový člověk dochází k přesvědčení, že zhora nic mu v jeho těžké situaci nemůže již pomoci, a i tam, kde by své obtíže mohl úspěšně vyřešit, selhává. I zde se setkáváme s pojetím vyčerpání kognitivních a energetických zdrojů (depletion) jako hlavním faktorem stresu a distresu.

Podmínky pro příznivý vývoj

- Zdraví
- Vzdělání
- Identita
- Rodinné a sociální vztahy
- Sociální prezentace
- Emoční a behaviorální vývoj
- Dovednosti v péči o sebe (self-care skills)

Pozitivní vývoj mládeže

koncepce „pěti C“ (five Cs)

- Competence – **kompetence** (intelektové schopnosti a sociální a behaviorální dovednosti)
- Confidence – **důvěra** (pozitivní pohled na sebe, pocit sebeuplatnění a odvaha)
- Connections – **vztahy** (pozitivní vztahy s lidmi a s institucemi)
- Character – **charakter** (integrita a morální zaměřenost)
- Caring – **péče** (těž compassion – **soucit**) – (humánní hodnoty, empatie, smysl pro sociální spravedlnost)