

## 6. RESILIENCE

Při studiu lidí, kteří úspěšně zvládají životní těžkosti, se často objevují osobnostní charakteristiky, které těmto lidem v boji s těžkostmi výrazně pomáhají.

Termín „resilience“ znamená doslova **pružnost nebo také houževnatost, mrštnost, nezlomnost, schopnost rychle se vzpamatovat.**

**Resilience** předpokládá konstelaci dvou faktorů:

Prvním je vystavení **nepříznivým podmínkám** či okolnostem a druhým **úspěšná adaptace** na tyto okolnosti nebo podmínky.

Odolnost jedince vůči nepříznivým životním podmínkám ovlivňují:

- **Protektivní faktory** – charakteristiky, které v interakci s nepřízní či protivenstvím redukuje nebo eliminují potenciální negativní účinek rizikových faktorů – faktory, jež napomáhají resilienci.

Protektivní faktory, které nejpriznivěji ovlivňují resilienci se označují za:

- **Vývojové trumfy, vývojové výhody** – jsou to faktory prostředí, které **zvyšují pravděpodobnost pozitivních výsledků**. Od protektivních faktorů se liší v tom smyslu, že protektivní faktory fungují ve vztahu k rizikovým jako nárazníky, jako **síly působící proti vlivu rizikových faktorů**. Kdežto vývojové výhody se pozitivně uplatňují bez ohledu na přítomnost rizikových faktorů.

Proti tomu samozřejmě existují i **zcitlivující či oslabující faktory**, čili charakteristiky, které činí jedince zranitelnějším, je-li vystaven rizikovým faktorům.

**Ochranný i oslabující účinek těchto faktorů je podmíněný** dalšími podmínkami života daného člověka – například patřit k minoritnímu etniku je obecně oslabující faktor, je-li však dotyčný člověk hrdý na svou příslušnost k tomuto etniku, jde o faktor protektivní.

Byly vytvořeny tři modely, jak se **resilience v průběhu vývoje uplatňuje**:

1. Prvním je **Protektivní model, kdy zdroje resilience s rizikovými faktory interagují** a tato interakce pak vede k menšímu či většímu přizpůsobení.
2. Dále **Kompenzatorní model, kdy faktory resilience mohou kompenzovat faktory rizika.**
3. A **Model výzvy – na úrovních malých protivenství se jedinec trénuje** (zoceluje, připravuje na větší zatížení). Předpokládá se, že po takovém zocelení je možné unést **vyšší úroveň rizikových faktorů** (je to podobné **očkování** u fyzických nemocí).

### Vysoce rizikovými faktory pro oslabení resilience jsou:

- **Chudoba** a nezaměstnanost rodičů.
- **Střední až těžké poporodní komplikace** – například dlouhodobá absence péče v prvním roce života, či umístění do pěstounské péče nebo ústavní výchovy.
- **Dále vývojové nepravidelnosti a zpoždění** – jako jsou vážné a opakované dětské nemoci nebo opakovaná změna bydliště a školy.
- **A genetické abnormality a psychopatologie v rodině** – například chronická nebo duševní nemoc rodiče, sourozenec s postižením, chronické rodinné neshody, absence otce, smrt sourozence, rozvod rodičů nebo příchod nevlastního rodiče do rodiny.

-----

Dále uveďme čtyři **mýty**, které stojí v cestě snaze o zlepšení resilience dětí:

1. **Mýtus předurčení** – vede k představě, že **dítě nemá šanci vymanit se z tenat chudoby**, násilí a proher, které charakterizují životní pouť jeho rodičů, příbuzných nebo členů komunity, do níž náleží.
2. **Mýtus nenapravitelného poškození** – vyvolává dojem, že negativní životní zkušenosti **zanechávají na lidech trvalá poškození**, která se v jejich životě s jistotou projeví.
3. **Mýtus o shodnosti** – vede k dojmu, že **závěry a hodnocení**, často založené na dotaznících, **poskytují o dítěti dostatečnou a správnou informaci**.
4. **Mýtus, že „nakonec je to jedno“** – navozuje pocit, že **ke změně stejně nedojde** (protože k ní doposud nedošlo).

Vývoj dítěte je **plastický, potenciál ke změně je velký a dynamický** a největší chybou je dítě zaškatulkovat a činit předčasné závěry. Pečující osoby mají **v dítěti hledat talent a sílu**, protože v **prostředí, které je příznivé a podporující**, jsou lidé schopni pozitivních změn a vybudování alespoň některých zdrojů resilience v průběhu svého života. Takový přístup napomáhá dětem a mládeži, aby se **sami stali aktéry svého snažení o nápravu**.

-----

**Zdroji, které mohou přispět k pozitivnímu vývoji a resilienci:**

1. Je to **Přístup k materiálním zdrojům** – jako je jídlo, bydlení, oblečení, vzdělání, zdravotní péče atd.
2. Dále **Vztahy** – s významnými dospělými a vrstevníky.
3. **Identita** – čili smysluplnost, náhled na vlastní přednosti a nedostatky, hodnoty, aspirace, spirituální a náboženská identita.
4. **Síla a kontrola** – neboli schopnost postarat se o sebe a o ostatní.

5. Potom **Kulturní pouto** – čili oddanost ke zvykům, hodnotám a přesvědčení kultury, k níž jedinec přináleží.
  6. Dále **Sociální spravedlnost**.
  7. A konečně **Koheze** – čili pocit jedince, že je sociálně a spirituálně součástí většího celku.
- 

#### Protektivní faktory můžeme rozdělit do tří skupin:

1. Do první patří alespoň **průměrné kognitivní dovednosti** spolu s **dispozicí k příjemnému a sociabilnímu jednání**, které vyvolává vstřícnou reakci ze strany ostatních osob.
  2. Do druhé **laskavé a vřelé vazby s dospělými**, jež umožní dětem, aby se u nich vyvinula **důvěra, autonomie a iniciativa**.
  3. A třetí je **schopnost navázat kontakt se sociálním prostředím, včetně podpůrných organizací**, jako je škola, církev, mládežnické skupiny, a čerpat z nich oporu.
- 

#### LOCUS OF CONTROL – JULIAN ROTTER

K faktorům, které ovlivňují odolnost člověka vůči nepříznivým okolnostem, patří i takzvaný *locus of control* čili *místo kontroly*, jehož teorii vypracoval **Julian Rotter**.

- a) Osoba s **externím (vnějším) místem** kontroly má za to, že její **úspěchy i nezdary** jsou určeny **vnějšími vlivy** (jako je smůla, moc druhých, nepředvídatelné vlivy), tito lidé mají pocit, že jsou **vláčení životem a jeho okolnostmi, aniž mají sebemenší možnost je ovlivnit**.
- b) Osoba s **interním (vnitřním) místem** kontroly – pak soudí, že její **úspěchy a neúspěchy** jsou determinovány jejími vlastními **aktivitami a schopnostmi** – věří, že sama výrazně **určuje svůj život**.

**Interní locus of control** umožňuje člověku **nepropadat beznaději** a uchovat si důvěru, že svou situaci dokáže **pozitivně ovlivnit**.

---

#### ROSENTHALŮV EFEKT (PYGMALION EFEKT) (Robert Rosenthal, 1960)

- Na **základní škole** po dohodě s ředitelem – výzkumníci z Harvardu přišli **testovat IQ žáků** speciálním testem, v 18 třídách **náhodně vybrali 20% žáků**, o kterých **učitelům sdělili**, že jsou **výrazně talentovaní**, zbylých 80% se stalo kontrolní skupinou. **Po roce** skupina „**talentovaných**“ měla nejen **lepší studijní výsledky**, ale také **lépe skórovala v IQ testu** než kontrolní skupina. Když se **učitelé** dozvěděli, že **výjimečný talent** si u žáků výzkumníci **vymysleli**, byli šokováni a **nechtěli uvěřit**, protože jej „**přece zaznamenali na vlastní oči**“.

- Závěr: když **pedagog očekává**, že **žák bude** intelektuálně růst a **úspěšně pracovat**, pak také **bude** – takovému žáku se totiž **pedagog více věnuje**, sleduje individuálně jeho práci a úroveň a dává mu adekvátní **podněty pro rozvoj**, častěji poskytuje zpětnou vazbu, častěji **povzbuzuje a chválí** dílčí pokroky, častěji dává příležitost se projevit a diskutovat, vytváří zajímavější studijní příležitosti.
- **Pygmalion efekt** funguje v **rodině** i při vedení **týmů**.
- **Negativní očekávání** se plní se stejnou pravidelností (**Golemův efekt**) – pedagog přesvědčený, že žák **neumí** nebo že **zlobí**, se jej **bude snažit nachytat**, až se mu to **povede**; opakujeme-li dítěti, že z něj **nic pořádného nebude**, těžko se bude kvůli křehkému sebevědomí prosazovat