

REZILIENCIA AKO DÔLEŽITÝ ASPEKT MENTÁLNEHO ZDRAVIA

Jana STEHLÍKOVÁ

Katedra psychológie PF UMB, Banská Bystrica, Slovakia

Anotácia: K profesionálnym výzvam školských psychológov patrí aj využívanie rôznorodých stratégií prevencie a intervencie zameranej na rozvoj mentálneho zdravia učiteľov a žiakov. V rámci nášho príspevku chceme poukázať na možnosť využitia terapeutických kariet na podporu psychickej odolnosti - reziliencie žiakov i učiteľov v práci školského psychológa.

Kľúčové slová: *reziliencia, školský psychológ, terapeutické karty*

Title of the study: *RESILIENCE AS AN IMPORTANT ASPECT OF MENTAL HEALTH*

Abstract: Using diversion prevention strategies and interventions programs aimed at developing the mental health of teachers and pupils belongs to the professional challenges of school psychologists. In our article we want to point out the possibility of using therapeutic cards to support mental resilience - the resilience of pupils and teachers in the work of a school psychologist.

Key words: *resilience, school psychologist, therapeutic cards*

ÚVOD

Život každého človeka je tvorený rôznymi zážitkami, skúsenosťami, situáciami, do ktorých sa dostáva. Niektoré z nich môže ovplyvniť, môže sa rozhodnúť, čo do svojho života prijme, čo zažije. Ale v živote sú aj náročné situácie, ohrozujúce psychický stav, pri ktorých rozhodovanie nie je možné, človek sa s nimi musí vyrovnáť, zvládnuť ich, akceptovať alebo sa im prispôbiť. Napriek tomu, že na prvý pohľad sa tieto situácie môžu javiť ako negatívne, každý človek ich v rôznych momentoch môže vnímať inak. Zatiaľ, čo jednu situáciu môže prežívať ako ohrozenie integrity a jeho cieľom je sa z nej zotaviť, minimalizovať jej dopad, iná situácia môže pôsobiť úplne odlišne a človek pri stretnutí s ňou vníma sám seba ako odolnejšieho, silnejšieho, obohateného v rôznych smeroch. Rôzne prežívanie ohrozujúcej situácie možno vysvetľovať nielen na základe interindividuálnych odlišností, do celého procesu zasahuje aj celkový kontext, v ktorom sa človek aktuálne nachádza a ktorý je tvorený veľkým množstvom premenných – napr. momentálnym emočným rozpoložením, sociálnou oporou, situačným kontextom, zdrojmi, ktoré má k dispozícii, ako aj psychickým vývinovým štádiom, v ktorom sa momentálne nachádza.

V odbornej literatúre viacerí autori poukazujú na dôležitosť raného psychického vývinu pre utváranie odolnosti – reziliencie (Masten, 2014; Rutter, 1987; 1999; Šolcová, 2009; Ungar, 2011), ale zároveň upozorňujú aj na jej celoživotný procesuálny, vývinový charakter.

TEORETICKÝ KONCEPT REZILIENCIE

Reziliencia predstavuje schopnosť vyvíjať sa normálnym spôsobom napriek prítomnosti negatívnych, nepriaznivých okolností. Ako slovenský ekvivalent možno použiť pojem odolnosť, i keď je obsahovo zúžený. Matějček, Dytrych, (1998) vnímajú rezilienciu ako multifaktorový, procesuálny, vývinovo a kultúrne podmienený fenomén. Ide o zastrešujúci pojem, ktorý popisuje schopnosť a proces vyrovnávania sa s nepriaznivými okolnosťami v živote, zahŕňa všetky procesy, vplyvy, ktoré môžu na vývin pôsobiť. Luthar (1996) uvádza, že reziliencia nie je osobnostná vlastnosť, ale s prostredím interaktívny, dynamický, vývinový proces. Rozlišuje pojem tzv. ego-reziliencie, ktorá nevyžaduje prítomnosť významných nepriaznivých okolností. M. Ungar (2003) a jeho kolegovia v rámci projektu International Resilience Projekt vymedzili faktory reziliencie do štyroch skupín: individuálne faktory (self-

efficacy, self-esteem, pozitívne vyhliadky do budúcnosti, zmysel pre humor, asertivita...); vzťahové faktory (sociálne kompetencie, akceptácia skupinou vrstovníkov, prítomnosť pozitívnych modelov...); spoločensko-komunitné faktory (prístup ku vzdelaniu, zabránenie násiliu, vnímanie spravodlivosti v spoločnosti...); kultúrne faktory (kultúrna a spirituálna identifikácia, oblasť záujmov, záľub, športové aktivity).

Mastenová, Bestová a Garmezy (1990) vymedzujú tri podoby reziliencie, a to proces dosahovania lepších ako očakávaných výsledkov pri aktuálnom vystavení sa riziku, schopnosť dobrého prispôsobenia sa ťažkým podmienkam a zároveň výsledok úspešného prispôsobenia sa.

Aby sa mohol proces reziliencie realizovať, potrebné sú vlastné zdroje – protektívne faktory, vďaka ktorým je človek schopný čeliť náročným životným situáciám. Dyerová a McGuinnessová (1996) popisujú protektívne faktory v procese reziliencie ako špecifické kompetencie, ktoré sú nutné preto, aby mohol proces reziliencie nastať.

O'Dougherty Wrightová a Mastenová (2005) rozdeľujú protektívne faktory na osobnostné, faktory na úrovni rodiny, faktory na sociálno-kultúrnej úrovni a faktory na úrovni širšieho sociálneho prostredia. Thorová (2015) opisuje protektívne faktory zlepšujúce schopnosť reziliencie, pričom zdôrazňuje, že reziliencia je rozvíjaná interakciou medzi osobnosťou jedinca a prostredím, ktoré ho obklopuje. Medzi tieto faktory patria:

- osobnostné faktory - do akej miery človek dokáže porozumieť sám sebe, aký má prístup k životu, nakoľko je flexibilný, odolný, ako vníma sám seba, teda všetky osobnostné črty, ktoré ovplyvňujú mieru reziliencie;
- emocionálne a motivačné faktory - zahŕňujú schopnosť človeka pracovať s negatívnymi, ale aj pozitívnymi emóciami, schopnosť vedieť zvládnuť intenzívne emócie a impulzy;
- kognitívne faktory - znamenajú vedieť určiť problémy a dokázať pracovať na ich riešení a schopnosť prehodnocovať myšlienkové štruktúry;
- vzťahové faktory - na mieru reziliencie u človeka vplýva aj to, či má vytvorené dostatočne silné vzťahové väzby, u detí je veľmi dôležité puto s rodičmi alebo aspoň s jedným z rodičov, resp. s opatrovníkom;
- komunitné faktory – ide o rôzne spoločenské skupiny, ktoré napríklad osobne alebo prostredníctvom internetu zdieľajú podobné informácie a obsah, a to pomáha ľuďom riešiť ich situáciu či problémy;
- vzdelávacie faktory - je to zámerné pôsobenie na osobnosť jedinca s cieľom posilniť u neho rezilienciu, či už formou terapií, publikácií a pod., môže sa rozvíjať napríklad aj v školách prostredníctvom rôznych intervenčných programov.

ŠKOLA AKO JEDEN Z PROTEKTÍVNYCH FAKTOROV REZILIENCIE

Žiak by sa mal v škole rozvíjať tak, aby bol aktívne myslíaci, flexibilný, so schopnosťou vytvárať si vlastný názor, rešpektovať názory iných, so schopnosťou tolerovať iných, ich práva, slobody, rozmanitosť ľudí, iné kultúrne, etnické, národnostné či náboženské presvedčenie so schopnosťou rozhodovať sa a preberať zodpovednosť za vlastné konanie. Mal by sa rozvíjať tak, aby bol schopný komunikovať s inými a prostredníctvom dohovoru dospieť k obojstranne prospešnému kontaktu bez spoločenskej, morálnej či občianskej ujmy ktorejkoľvek zo zainteresovaných strán, a tak dokázal žiť v societe spolu s inými.

Žiaci potrebujú mať a udržiavať stabilné spojenie s kľúčovými postavami vo svojom živote, medzi ktorých patria predovšetkým rodičia, súrodenci, starí rodičia, ale aj učitelia. Každý žiak by mal mať aspoň jedného dospelého, ktorý je emocionálne dostupný a podporný. Významnú rolu v živote žiakov zohrávajú aj priatelia, kamaráti, ktorí si navzájom si pomáhajú, blízke vzťahy s vrstovníkmi zvyšujú tiež ich sebaúctu.

Borland (1998) uvádza, že školské vzdelanie pomáha žiakom, čo najlepšie prekonať nepriaznivé okolnosti ich života, žiak má možnosť uvedomovať si vlastnú hodnotu. Jackson a Martin (1998) v rámci svojho výskumu konštatujú, že úspechy v škole sú jedným z hlavných nástrojov pri rozvoji reziliencie.

Aj u žiakov, ktorí či už dosahujú alebo nedosahujú v škole dobré výsledky, existujú aj ďalšie spôsoby, ako rozvíjať rezilienciu, a to prostredníctvom neakademických predmetov či už v škole alebo mimoškolských zariadeniach, prostredníctvom nich môžu žiaci prežívať sociálny úspech.

Hill (1999) uvádza niektoré dôležité odporúčania, ktoré môžu pôsobiť ako protektívne faktory pred účinkom zla: uplatnenie intelektových schopností žiaka v školskej praxi (nezávisle od miery inteligencie, u dieťaťa by mala byť uspokojená potreba do istej miery vyniknúť); uplatnenie individuálnych schopností a zručností v detskej skupine – umelecká, športová činnosť (uspokojenie potreby uznania – prijateľné miesto v skupine, akceptácia skupinou).

Samotná škola však môže byť pre žiaka aj zdrojom mnohých záťažových a problémových situácií, preto je dôležité, aby sa žiaci učili takýmto situáciám čeliť, a vďaka tomu vo svojom ďalšom živote dokázali podobné situácie, čo najlepšie zvládnuť.

Ako sme už uvádzali dispozícia reziliencie sa u človeka mení počas jeho života, je individuálna a nie je definitívna. Je teda zrejme že ak máme v triede žiakov, ktorí sa nachádzajú približne na rovnakom stupni vývinu, môžu mať úplne rozdielnu schopnosť reziliencie (Šolcová, 2009). Vďaka tejto schopnosti sa žiak môže lepšie vyvíjať normálnym alebo teda primeraným spôsobom aj pod vplyvom rôznych nepriaznivých situácií a okolností. Reziliencia zahŕňa aj faktory vedúce žiakov k pozitívnym postojom a optimistickému prístupu k danému stavu, ktoré im pomáhajú zmierniť dôsledky. Ide o činitele ako kritické myslenie, schopnosť odolávať nátlaku, zdravé sebapoňatie a sebaúcta a pod. Reziliencia môže pomôcť lepšie zvládnuť situácie napríklad pri prežívaní osamelosti, v rámci fungovania v dysfunkčnej rodine alebo aj pri rôznych chorobách (Ungar, 2011).

To, ako dokáže schopnosť reziliencie ovplyvniť život žiaka, výstižne opisuje Thorová (2015). Hovorí, že táto schopnosť je skôr proces než osobnostná črta, ktorá sa rozvíja celý život. Miera reziliencie, ktorou žiak disponuje, určuje či nepríjemná udalosť žiaka dlhodobo oslabí a môže nastať situácia, že ho až zlomí alebo ho na druhej strane môže zoceliť a posilniť, ako príklad uvádza šikanovaných žiakov. U niektorých žiakov sa po šikanovaní, ktoré prežili alebo opakovane prežívali, môžu objaviť psychické poruchy. Iných žiakov môže táto skúsenosť posilniť v oblasti asertivity, vytrvalosti či cieľavedomosti. Aj tento prípad nám ukazuje, že žiaci sa už v škole, ale aj v bežnom živote stretávajú s rôznymi záťažovými situáciami, ktorým musia čeliť. Tie u nich môžu zvyšovať mieru reziliencie a tým napomáhajú k budovaniu a postupnému rozvíjaniu tejto schopnosti. Aj Borland (1998) konštatuje, že žiaci prostredníctvom rozvinutej reziliencie majú možnosť lepšie vnímať a uvedomovať si svoju hodnotu. Práve vzdelávanie a výchovné pôsobenie v škole, podľa neho žiakom pomáha a ukazuje, ako čo najefektívnejšie prekonávať nepriaznivé životné okolnosti, s ktorými sa stretnú. Ak tieto okolnosti dokážu zvládnuť, prekonajú ich, môže to mať celkovo pozitívny dopad na momentálny, ale aj neskorší život. Ako uvádza Paulík (2010), žiaci sú potom v bežnom živote odolnejší, cítia sa lepšie a stretávajú sa s menej dôvodmi, ktoré by u nich mohli vyvolávať prežívanie nespokojnosti. Táto skutočnosť celkovo pozitívne vplýva na všetky stránky osobnosti, a to na dobré medziľudské vzťahy, lepšie fyzické a psychické zdravie a tiež v neposlednom rade na podávanie lepších výkonov.

Jedným zo spôsobov, ako cielene, systematicky a efektívne podporovať mentálne zdravie žiakov prostredníctvom rozvíjania reziliencie, sú rôzne intervenčné programy a aktivity, ktoré môže realizovať so žiakmi školský psychológ.

PODORA REZILIENCIE V PRÁCI ŠKOLSKÉHO PSYCHOLÓGA

Za aktuálnu výzvu školskej psychológie možno považovať zvyšovanie efektívnosti riešenia problémov v školskom prostredí, v oblasti prevencie mentálneho zdravia žiakov, ale aj učiteľov. Školský psychológ môže využívať viaceré možnosti ako podporovať silné stránky žiakov a pomôcť im vytvárať a rozvíjať schopnosti a zručnosti, ktoré im môžu neskôr pomôcť obstať v živote. Prostredníctvom intervenčných programov a rôznych aktivít na podporu mentálneho zdravia môže u žiakov budovať životnú odolnosť - rezilienciu, schopnosť efektívnejšie riešiť problémy, rozvíjať sociálne vzťahy či chápať lepšie svoje emócie, vlastné prežívanie, ale i emócie iných.

Jednou z možností je využitie terapeutických kariet na podporu psychickej odolnosti detí a dospelých (teda žiakov i učiteľov, resp. i rodičov) v práci školského psychológa.

Karty sú koncipované tak, aby postihli dôležité oblasti reziliencie (Křivohlavý, 2010):

- kognitívna oblasť: zvedavosť, kladenie si cieľov, sebariadenie, sebaovládanie, sebaúčinnosť, tvorivosť, optimistická interpretácia životnej reality;
- emocionálna oblasť: prežívanie pozitívnych emócií, flow zážitkov, emocionálna pohoda, zvládanie emócií, húževnatosť, sebaocenenie;
- sociálna oblasť: empatia, priateľstvo, blízkosť, vďačnosť, odpustenie, pomoc, podpora;
- oblasť zvládania životných problémov a konfliktov: zmysel, humor, adaptácia na zmenu, tolerancia neistoty.

Prostredníctvom otázok, situácií, citátov, výrokov na kartách pomáha školský psychológ žiakom, ale aj učiteľom budovať ich vnútornú silu a odolnosť a hľadať odpovede na otázky (Anyalaiová, 2011):

- *Kto som a kto nie som a ako sa prijímam?*
- *Čo chcem a čo nechcem?*
- *Aké mám sny, priania, potreby a aké sú moje hodnoty?*
- *Ako riešim konfliktné situácie, budujem a strážim vlastné hranice?*
- *Ako využívam vlastné emócie?*
- *Ako sa podporujem a prijímam pomoc z prostredia?*
- *Ako vnímam svoju situáciu a ako sa rozhodujem?*
- *Ako si interpretujem vlastnú krehkosť a zraniteľnosť?*

Copingové terapeutické karty vychádzajú z princípov pozitívnej psychológie, psychológie vďačnosti a odpúšťania, naratívnej terapie a gestalt terapie a sú tematicky rozdelené do siedmich kategórií:

- Porozmýšľajte.
- Porozprávajte príbeh.
- Inšpirujte sa.
- Zmeňte uhol pohľadu.
- Podporte sa.
- Spomeňte si.
- Dieťa.

S kartami je možné pracovať individuálnou alebo skupinovú formou, postupne po jednotlivých častiach, alebo so všetkými siedmimi kategóriami navzájom a kombinovať ich. Žiaci, učitelia si vyberajú kartu, prečítajú otázku a ako uvádza Anyalaiová (2011) diskutujú vo dvojiciach, v skupinách alebo v pléne, pričom zdieľajú vlastné skúsenosti a názory, menia nepomáhajúce vzorce správania na pomáhajúce, premýšľajú nad ďalšími možnosťami interpretácie situácie a jej riešenia. Cieľom školského psychológa je prostredníctvom otázok nadviazať kontakt, vytvoriť vzťah a sprevádzať žiakov pri premýšľaní nad vlastným životom.

Konkrétne príklady v jednotlivých tematických kategóriách (Anyalaiová, 2011):

Porozmýšľajte: *Kto vám môže pomôcť, ak urobíte chybu? Ktoré sny sa vám splnili a ktoré si ešte prajete splniť? Pri akej činnosti zabudnete na čas, aj svet okolo seba? Za ktoré tri veci v živote môžete byť vďačný? Kto vás v živote najviac podporuje a ako? Ktoré pozitívne momenty v škole zvýšili vaše sebavedomie a motiváciu? Na akom vzťahu chcete pracovať?*

Inšpirujte sa (karty obsahujú motivačné citáty): *Ak padneš na dno, zistíš svoju silu. Človek je skutočne silný, ak dokáže povzbudiť sám seba. Odolnosť je ako sval. Čím viac ju používaš, tým silnejšia je. Sloboda sa v prvom rade neskladá z privilégií, ale z povinností. Nie je odvážny ten, kto sa nebojí, odvážny je ten, kto sa niečoho bojí a je ochotný sa tomu postaviť....*

Zmeňte uhol pohľadu: *Idete prvýkrát do spoločnosti, ktorú nepoznáte a cítite sa nervózne. Člen vašej rodiny vážne ochorel. Máte odovzdať projekt vašej skupiny, ale zabudli ste ho doma. Nieкто vás kritizuje. Zlyhali ste na písomke. Stratili ste kľúče a nevíete sa dostať domov. Stratili ste telefón.*

Podporte sa: *Som silný a toto ma ešte posilní. Toto je dočasné. Prejde to. Požiadam druhých o pomoc a podporu. Som vďačný za to, čo mám. Viem zvládať nepohodlie....*

Porozprávajte príbeh: *Kto je najodolnejší človek, ktorého poznáte? Urobte rozhovor so svojim starším Ja: Koľko máte rokov? Čo robíte? Kto žije vedľa vás? Aké máte sny? Spomeňte si na náročnú životnú situáciu vo vašom živote. Vytvorte príbeh, v ktorom nebudete vystupovať ako obeť, ale ako človek, ktorý sa vyrovnal s ťažkosťami. Vyberte si nejaký problém, ktorý riešite, dajte mu meno a nájdite pre neho metaforu – zvieratá, vec, rastlina, človek. Porozprávajte príbeh z jeho perspektívy.*

Diet'a: *Čoho sa najviac bojíš? Z čoho bývaš smutný? Kedy sa cítiš neisto? Opíš miesto, kde sa cítiš spokojný. S kým sa hádaš a z akého dôvodu? Ktorá rozprávková postava sa ti páči? V ktorých plánoch ťa podporujú rodičia?*

Spomeňte si: *Kedy ste si v ťažkej situácii zachovali chladnú hlavu a čo ste urobili? Kedy a koho ste naposledy požiadali o pomoc? Ako sa podporujete v ťažkej situácii?...*

ZÁVER

Asociácia amerických psychológov (APA, 2006) uvádza, že žiaci so slabou odolnosťou môžu byť pod vplyvom nepriaznivých životných okolností či záťažových situácií vystavovaní riziku v rôznych oblastiach. Jednými z týchto problémov sú napríklad v kognitívnej oblasti problémy s jazykovým vzdelávaním, s pamäťou či celkový neúspech vo vzdelávaní. V emocionálnej oblasti môže mať diet'a problémy s ovládaním emócií a vlastného správania. Po fyzickej stránke sa môže stať, že žiak bude mať oslabenú imunitu, mentálne a fyzické zdravie alebo môže mať väčšie sklony k obezite. V sociálnej oblasti sa u neho môže vyskytovať zvýšená miera agresie, problémy pri nadväzovaní vzťahov s inými ľuďmi. Odolnosť ovplyvňujú nielen vnútorné faktory osobnosti žiaka, ale aj vonkajšie, teda vzťahy s ľuďmi v rodinnom, školskom či inom prostredí. Tiež sa prikláňajú k názoru, že pre žiakov na posilňovanie reziliencie je významným faktorom vplyv rodiny a školy, najmä rodičov a učiteľov, poukazujú na to, že rodičia a učelia pôsobia nielen tým, ako sa správajú, ale aj svojou osobnosťou, svojim vystupovaním, tým ako sa cítia, ako jednotlivé emócie prežívajú, ako zvládajú náročné situácie.

Školský psychológ má veľký potenciál pomoci žiakom a učiteľom adaptovať sa na zmenu, rozvíjať schopnosti, zručnosti, ktoré žiakom, aj učiteľom, resp. aj rodičom umožňujú odolávať ohrozujúcim vplyvom prostredia, efektívne zvládať stres a tlak, schopnosť postaviť sa každodenným výzvam, čeliť sklamaniam, chybám, traume a nepriazni osudu, schopnosť rozvíjať jasné a realistické ciele, riešiť problémy, vstupovať do interakcií s druhými a pristupovať k sebe aj druhým s rešpektom a dôstojnosťou. Nemal by však zabúdať ani na podporu a rozvoj vlastnej reziliencie.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV

- ANYALAIOVÁ, M. (2011). *Reziliencia*. [cit. 2019. 06.08.] Dostupné na internete: <http://www.ior.sk>
- APA. 2006. Resilience booster: parent tip tool online. American Psychological Association, 2006. [cit. 2019.06.12.] Dostupné na internete: <https://www.apa.org/topics/parenting/resilience-tip-tool.aspx?tab=4>.
- BORLAND, M. (1998). *Education and care away from home*. Glasgow: Scottish Council for Research in Education.
- DYER, J., MGINNESS, T. (1996). Resilience: Analysis of the concept. *Archives of Psychiatric Nursing*, 10 (5), 276 - 282.
- HILL, M. (1999). What's the problem? Who can help? The perspectives of children and young people on their well-being and on helping professionals. *Journal of Social Work Practice*, 13(2), 135-145.
- JACKSON, S., MARTIN, P. (1998). Surviving the care system: Education and resilience. *Journal of Adolescence*, 21(5), 569-583.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2010). *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál
- LUTHAR, S. S. (1996). *Resilience: A construct of value?* Paper on 104 Annual. Convention of the American Psychological Association. Toronto.
- MATĚJČEK, Z, DYTRYCH, Z. (1998). Riziko a resiliencie. *Československa psychologie*, 2, 97-105.
- MASTEN, A. (2014). Global perspectives on resilience in children and youth. *Child Development*, 85 (1), 6 - 20.
- MASTEN, A., BEST, K., GARMEZY, N. (1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology*, 2 (04), 425 - 444.
- O'DOUGHERTY WRIGHT, M., MASTEN, A.S. (2005). Resilience processes in development. In S. Goldstein & R. Brooks (Ed.), *Handbook of resilience in children*, 17 - 38. New York: Kluwer Academic / Plenum Publishers.
- PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha : Grada Publishing
- RUTTER, M. (1987). Psychosocial resilience and protective mechanisms. *American Journal of Orthopsychiatry*, 57 (3), 181 - 214.
- RUTTER, M. (1999). Resilience concepts and findings: Implications for family therapy. *Journal of Family Therapy*, 21 (2), 119 - 144.
- RUTTER, M. (2013). Annual research review: Resilience - Clinical implications. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 54 (4), 474 - 487.
- ŠOLCOVÁ, I. (2009). *Vývoj resiliencie v dětství a dospělosti*. Praha: Grada.
- THOROVÁ, K. (2015). *Vývojová psychologie : proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha : Portál.
- UNGAR, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81 (1), 1 - 17.