

RESILIENCE

Nekardová, B., Laštůvková, K. , Lízalová, E., Pavlů, S.

Resilience?

= „psychická odolnost“, „umístění kontroly“, „nezdolnost“, „vnitřní soudružnost“

= duševní odolnost vůči stresům, adekvátní adaptabilita, houževnatost, schopnost a dovednost navracet se pružně do původního stavu (např. po intenzivní či chronické zátěži)

- úzce provázána s fyzickou odolností*
- silně ovlivněna okolními vlivy- měnící se svět na každého působí jinak*

Vnitřní rovnováha

Na naši osobnost působí vnější a vnitřní rizikové a ochranné faktory. Závaží na obě misky si pokládáme my sami nebo je tam klade někdo z okolí. Na nás je, abychom dokázali udržet rovnováhu mezi oběma miskami. Vyváženost ukazuje, jak na tom právě jsme.



RIZIKA

- **vnitřní rizikové faktory** (genetika, vztah k sobě)
- **vnější rizikové faktory** (podněty z okolí, sociální postavení atd.)

OCHRANA

- **vnitřní ochranné faktory** (schopnost řešit problémy, zdravé sebevědomí, vědomí vlastních hodnot atd.)
- **vnější ochranné faktory** (sociální podpora)

Výchova k resilience

- *základem pro psychickou odolnost dítěte jsou tři parametry:*
 - *vrozená dispozice* (*možno ovlivňovat zdravým životním stylem v těhotenství*)
 - *temperament* (*přijímáme ho a sladíme se s ním*)
 - *vztah k dítěti* (*především vztah pečující osoby*)
- *Na těchto základech můžeme pomocí 4 prostředků stavět psychickou odolnost dítěte*
- *„pocit kontroly“ (nad situací, spoluúčast dítěte na dění)*
- *„rozumět situaci“ (popisujeme, co se děje kolem)*
- *„smysl činností“ (vysvětlujeme proč se věci dějí takto, proč to tak je atd.)*
- *„zažít úspěch“ (při samostatné činnosti)*

- *S nároky dnešního světa se vyrovnáváme podle svého věku a v průběhu života bychom měli projít osmi obdobími:*
 1. *Zkušenost, že něco funguje. (může si toho všimnout i bezděčně)- NOVOROZENEK*
 2. *Zkušenost, že určitá akce vyvolá reakci.- KOJENEC*
 3. *Zkušenost, že jsem to „já“, kdo je původce akce, která způsobila reakci.- BATOLE*
 4. *Zkušenost úspěchu/ neúspěchu. (sebevědomí dítěte)*
 5. *Už vím, proč se dostavil úspěch a neúspěch.- PŘEDŠK. VĚK*
 6. *Psychická odolnost a pravidlo „čím víc, tím líp“.- (co doopravdy umím a čeho jsem schopen, postavení vysoko v hierarchii skupiny)- PUBERTA*
 7. *Kvalitní růst. (Tříbí se vlastní identita a ustaluje se)- ADOLESCENCE*
 8. *Ztrácím kontrolu, ale jsem v pohodě. (nároky přizpůsobuju svým možnostem, soulad se světem)- DOSPĚLOST, STÁŘÍ*

„Self“ motivace

- **Motivace**- druh impulsu k akci
- **„self“ motivace**- nutkání jednat přímo sám. Člověk, který chce dosáhnout vynikajících výsledků, musí usilovat o dosažení svého cíle. Jeho doprovodné vlastnosti musí být odhodlání, iniciativa a optimismus.
 - **Hl. techniky:**
 - Prohlášení o účelu – jasné definování toho, čeho chceme dosáhnout.
 - Vytvoření vizuálního obrazu požadovaného výsledku – vytvoření jasného obrazu našeho úspěchu a důkladné přemýšlení o tom, jak takového úspěchu dosáhnout.
 - Vymezení základních kroků k dosažení cíle- stanovení kroků a stanovení průběžných cílů, které musí být dosaženy v daném časovém období.

Cílevědomost X Rozhodnost

Cílevědomost:

- Člověk si jde za svým cílem, dokud ho nedosáhne.
- Za synonyma můžeme považovat:
 - promyšlenost
 - Účelnost
 - Záměrnost

Rozhodnost:

- Člověk se umí správně a rychle rozhodnout.
- Za synonyma lze považovat:
 - Energičnost
 - Průbojnost
 - důraznost

Houževnatost X Sebekázeň

Houževnatost:

- Vytrvalost v úsilí, dosažení cíle i přes překážky, odolnost.
- Za synonyma můžeme považovat:
 - nezdolný
 - urputný
 - vytrvalý
 - pevný
 - zarputilý
 - neústupný

Sebekázeň:

- Sebekázeň je schopnost přimět sám/sama sebe k podniknutí kroků bez ohledu na svůj emocionální stav.
- Za synonyma lze považovat:
 - Disciplína
 - Sebe-disciplína
 - sebeovládání

Emoční resilience

- Ovládání emocí:
 - Emoce jsou důležitou součástí našeho života. Přesto se často emoční projevy, zejména ty negativní, považují za něco trapného a nepatřičného. Existuje velké množství seminářů a kurzů, kde vás vaše emoce naučí, alespoň to tvrdí, ovládat.
- Několik rad, jak ovládat své emoce:
 - 1. Věnujte pozornost citům svým i emocím vašeho okolí.
 - 2. Přepadne-li vás zlost či hněv na nevhodném místě zkuste svou emoci odvést „jinam“.
 - 3. Mluvte o svých emocích, rozebírejte své pocity a nestyděte se za to!
 - 4. Zamyslete se sám/sama nad sebou a buďte k sobě upřímný/upřímná!
 - 5. Dodržujte správnou životosprávu.
 - 6. Myslete na to, že „nevybijete-li“ své emoce, může vám to způsobit zdravotní problémy (žaludeční vředy, neurózy aj.).
 - 7. Buďte (snažte se být) optimista.
 - 8. Myslete na to, že „s úsměvem jde všechno lépe“!

Stres , důsledky stresu a jak stres zvládat

Stres je slovo, které nás provází celým životem. Co víc, není to jen prázdný pojem, ale, jak uvádí **Hartl a Hartlová** (2010), je to „fyziologická odpověď organismu na nadměrnou zátěž neúnikového druhu, která vede ke stresové reakci“.

-Druhy psychologického stresu:

Následující dělení zavedl roku 1975 [Hans Selye](#):

Eustres – pozitivní zátěž, která v přiměřené míře stimuluje jedince k vyšším anebo lepším výkonům.

Distres – nadměrná zátěž, která může jedince poškodit a vyvolat onemocnění či dokonce smrt.

Důsledky stresu

- bezprostřední projevy zátěže a stresu (emoční změny, únava, mentální přesycení, ztráta motivace, pokles výkonnosti, dočasný kognitivní deficit, ze somatických změn bolesti, brady/tachykardie, změněná dechová frekvence, z behaviorálních potom agresivita a hostilita, pasivita)
- účinky trvalejšího rázu (nespokojenost, únava, vyčerpání, somatické bolesti, respirační a oběhové problémy, p. pohybového ústrojí, sexuální dysfunkce, negativní změny chování, zvýšená nemocnost, poruchy duševního zdraví)
- vliv stresu na imunitní systém byl prokázán, závisí však na intenzitě a délce trvání stresoru. Velmi krátkodobý stres může na organismus působit jako očkování a způsobit tak lepší fungování imunity. Ale akutnější a trvalejší stresy ji mohou částečně potlačit

Zvládání stresu

Resilience (překládána jako nezdolnost, houževnatost, nezlomnost) je vysvětlována jako schopnost zachovat zdraví a výkon i v zátěžových situacích

1. Vyhněte se kofeinu
2. Cvičte
3. Spojte se se svým nitrem
4. Spánek
5. Stresory

Resilience v náročných situacích

- **Náročné situace:** situace se zvýšenými nároky na adaptaci – stres, zátěž
- **Běžné typy náročných situací:** problém (obecné označení zátěže), frustrace (psychický stav, kdy je znemožněno uspokojení potřeby nebo dosažení cíle), konflikt (střet dvou protikladných sil, pozitivní → vývoj), strach a úzkost (osobnostní rys, porucha, ze smrti), nemoc, bolest, strádání, utrpení (obranná a signální funkce), krize (reakce na situaci, kterou nelze snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými jsme zvyklí zvládat zátěž – individuální).

Jak získat psychickou odolnost:

- **Čerpání z vlastních i cizích zkušeností** (týká se to nároků, kterým máme zanedlouho čelit i my) důležitou roli hrají naše vzory
- **Identifikace znaků**, kterými se bude nějaká daná nadcházející situace vyznačovat, ještě předtím než se v ní ocitnete
- **Vizualizace a řešení** psychicky náročných situací ještě předtím, než vás doopravdy potkají (představíme si to, jak situaci vyřešíme)
- **Nevytvářet si překážky**: vědomé snižování vlastních šancí na úspěch

Zdroje

Tištěné zdroje

- Hoskovicová H., S. & Ryntová S., L. (2009). *Výchova k psychické odolnosti dítěte*. Praha: Grada Publishing.
- Mikšík, O. (2007). *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Nakladatelství Karolinum

Elektronické zdroje

- *Osobnost v náročných podmínkách a situacích*. . [online]. 2016 [vid. 2016-3-4]. Dostupné z [www:
https://wikisofia.cz/index.php/Osobnost v náročných podmínkách a situacích](https://wikisofia.cz/index.php/Osobnost_v_nárocných_podmínkách_a_situacích)
- <http://life-schools.com/cs/pages/250573>