

Petrov, Boglárka - Kovács, Edina – Ceglédi, Tímea – Bordás, Andrea – Berei, Emese Beáta -  
Hafičová, Hedviga – Dubayová, Tatiana

## **Metodická príručka pre školenie na rozvoj odolnosti**



**Erasmus+**

Autori:

**Boglárka Petrov**

Národné združenie pre zamestnanosť v tranzite  
[petrov.boglarka@gmail.com](mailto:petrov.boglarka@gmail.com)

**Edina Kovács**

Národné združenie pre zamestnanosť v tranzite  
[kovacs.edina.12@gmail.com](mailto:kovacs.edina.12@gmail.com)

**Tímea Ceglédi**

Národné združenie pre zamestnanosť v tranzite  
[t.cegledi@gmail.com](mailto:t.cegledi@gmail.com)

**Andrea Bordás**

Partium kresťanská univerzita  
[bordas.andrea@partium.ro](mailto:bordas.andrea@partium.ro)

**Emese Beáta Berei**

Partium kresťanská univerzita  
[bereiemese@partium.ro](mailto:bereiemese@partium.ro)

**Hedviga Hafíčová**

Prešovská univerzita v Prešove  
[hedviga.haficova@unipo.sk](mailto:hedviga.haficova@unipo.sk)

**Tatiana Dubayová**

Prešovská univerzita v Prešove  
[tatiana.dubayova@unipo.sk](mailto:tatiana.dubayova@unipo.sk)

Zodpovedný vydavateľ:

Národné združenie pre zamestnanosť v tranzite  
4031 Debrecen, István út 33. 6/20.

Rok vydania:

**2022**

**ISBN (pdf) 978-615-01-5965-2**

**Publikácia bola vytvorená v rámci výberového konania s názvom „Zisťovanie a posilňovanie zručností v oblasti odolnosti od raného detstva“ referenčné číslo 2020-2-HU01-KA205-079023 s podporou programu Erasmus+.**

**Obsah tejto publikácie nemusí nevyhnutne odrážať stanovisko alebo názory Európskej komisie.**

## Obsah

Účel tejto publikácie	3
Čo je odolnosť?	3
Nevýhody	5
Výzvy	8
Kríza	9
Trauma	11
Stratégie zvládania	12
Bežná odolnosť	17
Meranie reziliencie	21
Program tréningu	27
Prílohy	39
Zoznam bibliografických odkazov	59

## Účel tejto publikácie

Projekt 2020-2-HU01-KA205-079023, entitled “Spotting and Strengthening Resiliency Skills from Early Childhood”, je zameraný na identifikáciu, výskum a zhromažďovanie metód na posilnenie odolnosti už v ranom detstve, ktoré sa dajú využiť viacerými spôsobmi a môžu sa uplatniť vo viacerých oblastiach.

Jedným z intelektuálnych výstupov projektu je táto 40-stranová metodická príručka, ktorá obsahuje základy výskumu reziliencie a moduly trojdňového školenia, ktoré umožnia tým, ktorí pracujú s deťmi a mladými ľuďmi, rozpoznať znaky reziliencie v každodennom živote, posilniť túto schopnosť a stať sa schopnými integrovať získané poznatky do svojej každodennej práce.

V školení nie sú žiadne úlohy, ktoré by si vyžadovali špeciálnu kvalifikáciu, takže ich môžu bez obáv vyskúšať aj netrénovaní školitelia a vedúci skupín. Zároveň však odporúčame každému, aby, ak má možnosť, absolvoval kurzy a školenia potrebné na vykonávanie úloh vyššej úrovne, aby mohol poskytovať pomoc ľuďom žijúcim v svojom okolí čo najširšie a najhlbšie. Tieto typy úloh už boli pridané do zbierky príkladov dobrej praxe vytvorenej počas projektu a poskytujú ďalšiu pomoc pri práci s názvom Development of resilience. Handbook of best practice.

Príručka sa najprv venuje konceptu odolnosti a predstavuje teórie súvisiace s výskumom odolnosti. Nasleduje téma školenia, kde je pri každej úlohe uvedené aj vysvetlenie, prečo bola zaradená do programu, čo rozvíja, čomu treba venovať pozornosť počas realizácie atď.

## Čo je odolnosť?

Existuje mnoho definícií odolnosti v závislosti od toho, kedy bol výskum vykonaný a v akej oblasti alebo profesii sa tento pojem používa. S jej definíciou sa môžeme stretnúť vo výskumoch týkajúcich sa úspechu, v príručkách a kurzoch, v zamestnaneckom poradenstve, v plánovaní organizačných stratégií.

Rezilientná osoba alebo organizácia je flexibilná, vytrvalá, optimistická, realistická, odoláva, prežíva, plánuje, prispôsobuje sa, "skláňa sa, ale nezlomí sa". Pri čítaní týchto prídavných mien nie je ťažké predstaviť si nedosiadnutelného, dokonalého človeka, často s protichodnými vlastnosťami. To je jeden z dôvodov, prečo je ľahké stratiť sa vo výskumoch odolnosti, v štúdiách o nej a v odborných článkoch, keďže sa v poslednom čase stala populárnou a vyhľadávanou zručnosťou (o tom bude reč neskôr). Aj školenia o reziliencii sa

často venujú len povrchným popisom z popkultúrnej psychológie a účastník často odchádza z kurzu s prázdnyim pocitom.

Bez akejkoľvek predchádzajúcej prípravy možno povedať, že odolnosť je zručnosť, ktorá sa dá naučiť a naučiť, ale, ako všetky ostatné zručnosti, nedá sa získať za niekoľko dní alebo týždňov. Odolnosť sa rozvíja v mimoriadne zložitom systéme, ktorý by sa mal vedome pestovať. Avšak, v závislosti od toho, v akej oblasti pracujeme, znamená odolnosť rôzne veci, preto je potrebné najprv objasniť samotný pojem.

Slovníkový význam slova reziliencia/odolnosť je tiež dvojaký: na jednej strane znamená vlastnosť, počas ktorej materiál dokáže získať svoj pôvodný tvar aj po určitom tlaku alebo deformácii; na druhej strane znamená vlastnosť, že človek sa dokáže prispôbiť a zotaviť z negatívnych vplyvov.<sup>1</sup> Táto dvojakosť pretrváva, aj keď čítame výskumy a články špeciálne o odolných ľuďoch: často sa zamieňa, či je cieľom odolnosti návrat do pôvodného, údajne harmonického základného stavu po prekonaní ťažkostí, alebo je cieľom efektívne zvládanie ťažkostí a schopnosť dlhodobo sa prispôbovať zmenám.<sup>2</sup>

Zameranie výskumu možno v priebehu času dobre ohraničiť: výskumy, ktoré sa začali v 70. rokoch 20. storočia, sa zameriavali najmä na opis, definovanie a meranie tohto javu u jednotlivcov, ktorí sa dobre vyrovnali s ťažkosťami, ktorým čelili, a u tých, ktorí mali so zvládaním ťažkostí. Tieto výskumy od začiatku ukazovali, že v prípade odolných jednotlivcov existujú korelácie medzi individuálnymi charakteristikami, vzťahmi a kvalitou ich dostupných zdrojov.<sup>3</sup> Druhá vlna výskumov vychádzajúca z týchto objavov na začiatku 21. storočia sa už nezameriavala na premenné, ktoré určujú odolnosť, ale na samotný proces, v ktorom sa odolnosť objavuje ako schopnosť<sup>4</sup> Tretia vlna štúdií, ktorá dopĺňala tieto výskumy, sa zamerala na intervenciu v procese a návrhy úspešných zásahov (napr. vzdelávanie, školská intervencia, rozvoj zručností atď.). Najnovšia, prebiehajúca štvrtá vlna skúma genetické a environmentálne vplyvy počas rozvoja osobnosti, takže výskumy sa výrazne zameriavajú na účinky a nevýhody raného detstva a dospievania počas rozvoja odolnosti.<sup>5</sup>

Ani v rámci humanitných vied neexistuje zhoda v tom, do akej miery by sa mala odolnosť považovať za osobnú kompetenciu (napríklad v prípadoch, keď sa z kumulatívne znevýhodneného dieťaťa, ktorému sa nedostáva pomoci zvonka, nakoniec stane vyštudovaný intelektuál)<sup>6</sup> alebo ako nepretržitá je interakcia medzi genetikou, osobnosťou jednotlivca a

---

<sup>1</sup>[https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm\\_campaign=sd&utm\\_medium=serp&utm\\_source=jsonld](https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsonld)

<sup>2</sup> MASTEN, Ann S. (2019). Resilience from a developmental system's perspective. *World Psychiatry*, 18 (1), 101–102. o.

<sup>3</sup> REICH, John W. et al.: *Handbook of Adult Resilience*. The Guilford Press, NY, 2010. 214. o.

<sup>4</sup> Tamtiež.

<sup>5</sup> Tamtiež.

<sup>6</sup> CEGLÉDI Tímea (2012). Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. *Szociológiai Szemle*, 2012/2. szám, 22. évfolyam, s. 85-110.

jeho sociálno-ekonomickou situáciou a príležitosťami. "Niektorí hovoria, že správny je ekologický prístup, v ktorom sa v definícii objavuje systém vzájomných vzťahov. Táto reciprocita sa týka predovšetkým zdedených biologických a psychologických daností a relatívne stálych faktorov prostredia. Medzi takéto faktory patrí štruktúra rodiny, materinský jazyk, sociálne a kultúrne determinanty a podmienky prostredia. Spoločne vyvolávajú adaptačnú reakciu a určujú mieru a kvalitu odolnosti, t. j. účinnosť zvládania častejších dramatických situácií (Békés 2002)"<sup>7</sup>

Okrem toho odolný môže byť nielen človek, ale aj organizácia: členovia odolných organizácií harmonicky a úzko spolupracujú, fungujú ako podporné spoločenstvo, existuje vysoká úroveň profesionálnej spolupráce, takže dokážu efektívne riešiť nielen vonkajšie, ale aj vnútorné výzvy.<sup>8</sup>

Keďže odolnosť nie je adekvátny pojem, možno ju nájsť v mnohých disciplínach popri rôznych príbuzných pojmoch. Pedagogické vedy a pedagogika ju uprednostňujú v rámci rozvoja kompetencií a spôsobilostí, v psychológii sa objavuje v pojmoch psychologická imunitná kompetencia (PIK) a flow, ako aj vo výskumoch blahobytu a organizácie komunity. Skúmanie príčin reziliencie sa objavuje v sociológii (teória kapitálu), sociálnej práci (sociálna záchranná sieť) a pedagogickom výskume (štúdium životnej dráhy nadaných študentov). Všetky majú spoločné to, že odolnosť voči zmenám, schopnosť vyrovnáť sa s negatívnymi životnými udalosťami, sa väčšinou skúma v komplexnom, viacrozmernom systéme, v ktorom zohráva úlohu aj jednotlivec a jeho prostredie.

## Nevýhody

Z metodologického hľadiska je dôležité určiť rozdiel medzi znevýhodnením, výzvou, krízou a traumou, ktoré lepšie pomôžu pojem odolnosť objasniť.

Pri identifikácii a posudzovaní sociokultúrneho znevýhodnenia jednotlivca sa zohľadňujú tieto faktory:

- úroveň vzdelania rodičov
- existenčné zabezpečenie rodičov (nezamestnanosť a/alebo nedostatok trvalého zamestnania)
- stabilita rodiny (neúplné rodiny, osamelí rodičia, siroty)<sup>9</sup>

Tí, ktorí sa narodili a vyrastali v znevýhodnenej rodine, sa nemôžu vrátiť do harmonického stavu, ktorý predpokladajú niektoré prístupy k odolnosti, pretože tento stav sa v takomto

---

<sup>7</sup> BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. <http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice-A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf> 6. o.

<sup>8</sup> Tamtiež.

<sup>9</sup> Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturális hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010, 9-10. o.

prostredí nemohol rozvinúť. Tieto znevýhodnenia si jednotliviec nevyberá, ale prijíma a každé znevýhodnenie sa s vysokou pravdepodobnosťou prenáša na ďalšie generácie. Tieto nevýhody sa prejavujú v rôznych prvkoch v podmienkach a živote jednotlivca, ako napr.:

- nedostatok hmotného majetku
- nedostatok hodnoty učenia a vedomostí
- nedostatok vedomostí, zručností
- nedostatok úspešného učenia
- nedostatok prostredia bohatého na podnety
- nedostatočná účinnosť verbálno-sekvenčno-analytického myslenia
- nedostatok konštruktívnych stratégií zvládania<sup>10</sup>

Tieto nevýhody sa navzájom posilňujú,<sup>11</sup> čo jednotlivcovi mimoriadne sťažuje, ak nie znemožňuje, vymaniť sa zo sociálneho znevýhodnenia. Rozvoj nadania v školskom prostredí, ak je im dostupný, si často ani nevšimne deti, ktoré sú nadané mimo oblasti verbálnej a/alebo logickej inteligencie, ale prejavujú kompetencie v nejakej inej oblasti, často v športe alebo umení, ktoré by im pomohli rozvinúť:

"Sociokultúrne znevýhodnené nadané deti nie sú schopné dosahovať uspokojivé výsledky v škole napriek svojej pokročilej úrovni myslenia, navyše je menej pravdepodobné, že budú identifikované ako nadané, pretože nie sú tak pokročilé ako ich rovesníci v oblasti vzdelávacích zručností a analytického myslenia."<sup>12</sup>

Talentovaní mladí ľudia so sociokultúrnym znevýhodnením nemajú veľa príležitostí presadiť sa, často dostávajú len malú pomoc, ak vôbec niejakú, aby prekonalí svoje znevýhodnenie. U tých, ktorým sa pomoci nedostáva, sa často prejavujú poruchy správania, predčasne ukončujú štúdium a rozvíja sa u nich naučená bezmocnosť, ktorá je takmer najsilnejšou prekážkou pri využívaní a využívaní potenciálnych príležitostí; v Seligmanovom prístupe "naučená bezmocnosť je vlastne behaviorálna depresia".<sup>13</sup>

Na to, aby sa u talentovaných mladých ľudí so sociokultúrnym znevýhodnením mohla rozvinúť akákoľvek odolnosť, je potrebné, aby mali nielen genetické danosti, ale aby im chýbal aspoň jeden z prvkov, ktoré tvoria sociokultúrne znevýhodnenie, čím sa preruší reťaz nepriaznivých situácií, ktoré sa vytvárajú samy.

Tí, ktorí žijú vo finančných ťažkostiach, ale pre rodičov je dôležité, aby deti mali lepší život, ako mali oni, sa častejšie zameriavajú na školské výsledky detí, hodnota učenia sa

---

<sup>10</sup> Uo. 10. o.

<sup>11</sup> CEGLÉDI Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2. szám, 22. évfolyam, 85-110. o.

<sup>12</sup> Gyarmathy 14. o.

<sup>13</sup> Tamtiež. 25. o.

prejaví v rodine. Mladým ľuďom v ďalšom vzdelávaní bráni nielen etnický pôvod, ale aj potenciálna kríza identity.<sup>14</sup>

Z prieskumu školského života úspešnej rómskej mládeže vyplynulo, že v prípade 72 % žiakov podporovali ich ďalšie vzdelávanie obaja rodičia a v prípade 15 % jeden rodič a len 13 % žiakov bolo proti alebo sa k tejto otázke stavalo neutrálne. Významnú časť respondentov vo výskumnej vzorke podporovali aj ich učitelia alebo triedny učiteľ a len 8 % tvorili tí, ktorí sa rozhodli pokračovať v štúdiu sami bez skutočnej podpory.<sup>15</sup> Treba však dodať, že väčšina týchto mladých ľudí (70 %) už bola nadaná na určité predmety (42 % umelecké predmety, 30 % hudobné predmety, 12 % reálne predmety),<sup>16</sup> a aj v školskom prostredí mali tendenciu navštevovať triedy, v ktorých bolo málo rómskych žiakov.<sup>17</sup> To pre nich znamená ďalšie výzvy a často spomínajú, že sú dvakrát vyvrhelmi.<sup>18</sup> Často sa tiež stáva, že aj ich rodičia mali túžbu učiť sa, ale nemali príležitosť.<sup>19</sup>

Pri prekonávaní sociokultúrneho znevýhodnenia preto zohráva rozhodujúcu úlohu prostredie, ktoré skutočne pomáha jednotlivcovi, keď sa spoja rôzne systémy (rodina, verejné vzdelávanie, systém sociálnej starostlivosti atď.), čím sa vytvorí komplexná záchranná sieť, ktorá pomáha možnosti prepuknutia choroby. Zo skúseností však vieme, že takmer nikdy to tak nie je, aspoň jeden subsystém je pre jednotlivca buď nedostupný, alebo nefunkčný, takže rozhodujúcu úlohu pri odolnosti znevýhodnených mladých ľudí zohráva to, s koľkými a akými závažnými znevýhodneniami sa musia naraz vyrovnáť.

---

<sup>14</sup> Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program 18-19. o.

<sup>15</sup> Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005, 24-25. o.

<sup>16</sup> Tamtiež. 25.

<sup>17</sup> Tamtiež. 26., Továbbá: Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support as Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Ośrodek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.

<sup>18</sup> Hafičová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support as Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Ośrodek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.

<sup>19</sup> Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium

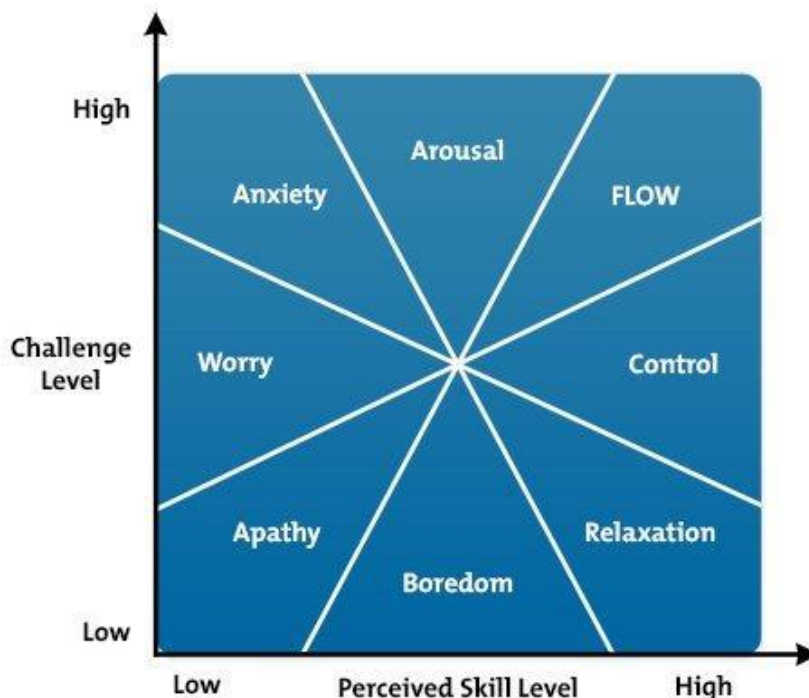


## Výzvy

Na rozdiel od nevýhody sa výzva, ad hoc, zameriava sa na konkrétny problém alebo problémy a vo väčšine prípadov nie je traumatická. Pocity vyvolané výzvami sú výrazne ovplyvnené tým, či má jednotlivec zručnosti, schopnosti a vedomosti, pomocou ktorých môže vzniknutý problém účinne vyriešiť, alebo či mu tieto zručnosti chýbajú.

Nedostatok výziev vedie k nude a existencia výzvy vedie k napätiu; pri absencii zručností potrebných na riešenie výzvy sa jedinec stáva úzkostlivým, keď tieto zručnosti existujú, jedinec je schopný ovládnuť situáciu. Samotná výzva nie je negatívna; ako ukazuje nasledujúci obrázok 1, výzva zodpovedajúca schopnostiam vytvára zážitok plynutia, a mať primerané schopnosti vytvára skôr pocit uvoľnenia než letargie (väčšinou preto, že tí, ktorí majú schopnosti, nájdu výzvy, ktoré ich stimulujú). Nedostatok schopností bez vhodných podnetov a výziev spôsobuje apatiu, zatiaľ čo z príliš veľkého množstva výziev bez vhodných schopností sa jedinec stáva úzkostlivým.

Samozrejme, miera úzkosti je veľmi závislá od osobnosti a závažnosť situácie môže byť určená jednotlivcom. Na základe Holmesovho a Raheho prístupu je stresujúce všetko, čo si od jednotlivca vyžaduje značnú mieru adaptácie.<sup>20</sup> Výzvy si však vyžadujú adaptáciu a flexibilitu, ale nie vo významnej miere.



Obrázok 1: Dôsledky súčasného vnímania a pomeru náročnosti a schopností<sup>21</sup>

<sup>20</sup> Lásd Holmes-Rahe Stress Inventory

<sup>21</sup> <https://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>

Z hľadiska odolnosti ide o výzvy, s ktorými sa jednotlivec stretáva takmer každý deň; každodenná odolnosť je schopnosť vyrovnávať sa s týmito výzvami, ktorá je v praxi mimoriadne rozšírená, neznamena výnimočný talent alebo prekonanie výrazných nevýhod, len úspešné zvládnutie drobných problémov a zmien, ktoré sa objavujú v každodennom živote, jednoducho povedané: flexibilita.

Menšia časť publikácií a výskumov o reziliencii sa zaoberá zvládaním výziev a vo väčšine prípadov sa o nej nehovorí ako o reziliencii, ale ako o efektívite, napr. o time managemente, sebakontrola, asertivite atď..

## Kríza

Gerald Caplan hovorí, že kríza nastáva, keď jedinec čelí neriešiteľnému problému, ktorý ho robí napätým, úzkostlivým, nepokojným, a tak sa stáva na dlhší čas dysfunkčným.<sup>22</sup> Caplan konštatuje, že náhodné krízy, t. j. nepredvídané problémy, ako je nehoda, úmrtie, choroba, ale aj pozitívne, avšak náhle zmeny môžu spôsobiť krízu, ak je jedinec nepripravený, napríklad povýšenie alebo väčšia výhra.

Okrem náhodných kríz Eriksonov krízový model hovorí aj o normatívnych, teda vekových krízach, ktoré sú prirodzenými krízami, ktoré sa vyskytujú v každom veku a ktorými prechádza každý človek, pričom neriešené krízy spôsobujú rôzne psychické problémy a problémy v správaní.

Eriksonove štádia psychosociálneho vývinu				
	Obdobie	Kríza	Pozitívny výsledok krízy	Negatívny výsledok krízy
1.	batol'a	základná dôvera / nedôvera	dôvera, optimizmus	rozpoltený obraz osobnosti a základ pre depresívne ladenie
2.	ranné detstvo	autonómia / hanba a pochybnosti	sebakontrola, pocit kompetentnosti a sebadôvera	zahanbenie a pochybnosti o sebe
3.	predškolský vek	iniciatíva / vina	schopnosť plánovať a vykonávať samostatnú aktivitu	pocity viny a základ pre psychosomatické ochorenia

<sup>22</sup> Priscilla Dass-Brailsford: A Practical Approach to Trauma. SAGE Publications 2007, 94.o.

4.	školský vek	výkonnosť / podriadenosť	pocit fyzickej a, intelektuálnej a sociálnej kompetencie	pocity menejcennosti a nízke sebavedomie
5.	dospievane	identita / zmätenie rolí	jednotný a nezávislý sebaobraz	nesúdržná identita, zmätenie, antisociálne správanie
6.	ranná dospelosť	intimita / izolácia	blízky a trvalý , vzťah, stabilná kariéra	sociálna izolovanosť a osamelosť
7.	dospelosť	generativita a kreativita / stagnácia	starostlivosť o rodinu, spoločnosť a budúcnosť	nespokojnosť s doterajším výkonom, zmena kariéry
8.	seniorský vek	integrita / zúfalstvo	spokojnosť so životom, konfrontácia so smrťou	zúfalstvo, strach zo smrti, nespokojnosť

Tabuľka 1: Eriksonove štádia psychosociálneho vývinu<sup>23</sup>

Dospievane má v Eriksonovom modeli významnú úlohu , integruje krízy predchádzajúcich období. Samozrejme, treba dodať, že Erikson tento model publikoval v 50. rokoch 20. storočia s príslušnou vtedajšou dĺžkou života a dnes sa dĺžka života v postadolescenčných obdobiach radikálne zmenila. Eriksonov model, samozrejme, nevyučuje existenciu iných dlhotrvajúcich vekových kríz v jednotlivých obdobiach, zameriava sa len na krízu, ktorá je pre vývinové obdobie najcharakteristickejšia.

Okrem náhodných a normatívnych kríz môžeme hovoriť aj o časovaných krízach, ktoré sú v živote jednotlivca plánované, ale zahŕňajú vysokú mieru stresu, ako napr. voľba povolania, svadba, narodenie dieťaťa atď.

Podľa Caplana možno krízovú situáciu identifikovať na základe nasledujúcich charakteristík:

- udalosť, ktorá spôsobila krízu, prežívame ako hrozbu
- nie sme schopní znížiť alebo zmeniť vplyv stresujúcej udalosti

23

[http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyervekekmegegism/32\\_a\\_pszichoszocilis\\_fejlds\\_elmlete.html](http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyervekekmegegism/32_a_pszichoszocilis_fejlds_elmlete.html)

- narastajúci strach, napätie a/alebo zmätok
- vysoký stupeň nepohody
- po narušení rovnováhy sa stav aktívnej krízy rýchlo obnoví<sup>24</sup>

Podľa neho môže byť krízovou situáciou nehoda, úmrtie blízkych, prírodná katastrofa, choroba (vlastná alebo príbuzných), rozvod alebo rozchod, strata zamestnania, neplánované tehotenstvo, finančné problémy.<sup>25</sup>

Dôležitou oblasťou literatúry o odolnosti je skúmanie možnosti dostať sa z takýchto krízových situácií a vrátiť sa do údajne harmonickejšieho stavu pred krízou. Z tohto hľadiska možno rezilienciu skúmať rôzne v rôznych fázach krízového riadenia, pričom je potrebné zohľadniť aj to, ktorá kríza má na jednotlivca potenciálne traumatizujúci účinok.

Caplan rozdelil krízu na 4 hlavné fázy:

- vznik životnej situácie alebo udalosti, ktorá krízu spôsobila
- popieranie
- uvedomenie si
- experimentálne riešenie

Prvé tri časti sa objavujú prirodzeným spôsobom, hoci časový rámec sa u jednotlivých ľudí líši v závislosti od ich zdrojov a osobných možností. V týchto etapách sa môžeme spoľahnúť na svoju už existujúcu odolnosť a rozvoj odolnosti je možný v poslednej etape, keď je cieľom vyriešiť problém, vyriešiť krízu. Podľa Eriksonovej teórie psychosociálneho vývinu sa osobnosť vyvíja prostredníctvom sociálnych skúseností, ktoré zažíva v jednotlivých etapách života, takže nespracované krízy v jednotlivých etapách oslabujú rezilienciu.

Z hľadiska spracovania krízových situácií sa značná časť literatúry zaoberajúca sa rezilienciou zameriava na správne zvládnutie náhlych krízových situácií alebo aj alebo nekrízových, ale stres vyvolávajúcich zmien. K takémuto krízovému zvládnutiu môže dôjsť na úrovni jednotlivca, skupiny, organizácie alebo medzi širším okolím (napr. pri prírodných alebo hromadných katastrofách, epidémiách a pod.) a u väčšiny z nich je cieľom návrat do predkrízového stavu (najmä v prípade rozvoja individuálnej odolnosti), preto sa publikácie a príručky pre rozvoj odolnosti zameriavajú na uľahčenie adaptácie na zmeny a na rozvoj primeranej flexibility.

## Trauma

Hoci sa tejto téme výskumy odolnosti venujú len zriedkavo, pre náš projekt má stále význam, najmä preto, že odolnosť sa nedá zvládnuť za niekoľko dní školenia.

<sup>24</sup> Dass-Brailsford, 94. o.

<sup>25</sup> Tamtiež.

Trauma je v psychologickom zmysle reakciou na hroznú životnú udalosť. Emocionálny šok, citové výkyvy, narušenie pamäti a v niektorých prípadoch aj fyzické symptómy po traumatickej životnej udalosti možno považovať za normálne, avšak mnohí ľudia nie sú schopní tieto traumy po dlhom čase spracovať, nedokážu prekonať udalosti.<sup>26</sup>

Takéto životné udalosti zásadne menia svetonázor jednotlivca a často majú nezvratný vplyv na jeho budúcnosť.<sup>27</sup> Jedným z najdôležitejších krokov pri spracovaní udalostí je teda pre jednotlivca nájsť v tragédii zmysel.<sup>28</sup> Z hľadiska odolnosti je to najdôležitejšia vec, ktorá pomáha spracovať traumy a ísť ďalej, a tu je mimoriadne dôležité, že tento proces môže trvať roky a v mnohých prípadoch si vyžaduje účasť odborníka.

V množstve rozličnej literatúry o odolnosti a sebazvedlávacích kníh a školení sa môžeme zorientovať v probléme, ktorý treba riešiť, a v metódach a prístupoch, ktoré pomáhajú pri jeho riešení:

Typ problému	Prístup založený na odolnosti	Riešenie / vývinové cesty
Znevýhodnenie	prekonávanie prekážok a dosahovanie výsledkov nad očakávania	redukcia sociokultúrnych bariér a prekážok
Výzva	zvládanie stresu, úzkosti	rozvoj flexibility, asertivity, sebakontroly atď.
Kríza	prekonanie viacerých stresujúcich udalostí	prispôsobenie sa zmenám, rozvoj stratégií zvládania
Trauma	spracovanie udalostí, ktoré významne a negatívne ovplyvňujú život	individuálna terapia, rozvoj sebapoznania, rozvoj stratégií zvládania

## Stratégie zvládania

Riešenie rôznych problémov si vyžaduje rôzne metódy, aj keď pri každom type zvládania môžeme hovoriť o určitom druhu odolnosti. Je tiež jasné, že odolnosť nie je v podstate vzácna, pretože každý, kto sa niekedy úspešne vyrovnal s nejakou výzvou, je v podstate odolný. Samozrejme, existujú rozdiely medzi niekým, kto napr. pružne reaguje na host'a, ktorý sa náhle a nečakane objaví, a medzi niekým, kto vyrastal v hlbokkej chudobe, aby sa stal vyštudovaným intelektuálom, ale v zásade je odolnosť bežný jav, ako hovorí Ann Masten - každodenný zázrak.<sup>29</sup>

<sup>26</sup> <https://www.apa.org/topics/trauma>

<sup>27</sup> Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006, 427. o.

<sup>28</sup> Tamtiež.

<sup>29</sup> MASTEN, Ann, S.: Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press 2014.

Napriek tomu máme tendenciu zameriavať sa na úspešné životné cesty, ktoré prekonávajú skutočne náročné úlohy, obdivovať ich a túžiť po tom, aby sme aj my boli niekedy takí úspešní, silní; ignorujeme skutočnosť, že v každodennom živote sme neustále vystavení úlohám, ktoré si vyžadujú odolnosť.

Ako si môžeme stále všimáť odolnosť okolo nás? Aby sme to dokázali, musíme aj našu analýzu rozdeliť na dve časti: musíme preskúmať odolné životné cesty, kariérne cesty a metódy, ktoré rozvíjajú odolnosť.

Pri skúmaní prekonávania sociokultúrnych znevýhodnení a spracovania tráum je vhodné preskúmať celú životnú cestu, pozrieť sa na to, kde jednotlivec začal, aké faktory mu pomohli, aké udalosti a okolnosti mu bránili v dosiahnutí cieľa a nakoniec čo dosiahol. Môžeme to skúmať aj v prípade kariéry, pravda, tu len tangenciálne skúmame podmienky pred nástupom do zamestnania.

Výskum Márie Székelyiovej, Antala Örkényho a Györgya Csepeliho z roku 2001 analyzoval životné dráhy úspešných Rómov, v ktorom rozlišovali tri typy modelov podľa scenárov prostredia jednotlivca, ktoré zdôrazňovali význam:<sup>30</sup>

- Lucien de Rubempré
- Twist Oliver
- Julien Sorel

V prípade ľudí typu Rubempré, ako v prípade hlavného hrdinu Balzacovho románu *Stratené ilúzie*, je spoločnosť zásadne otvorená, nezáleží na pôvode, ale na talente a úspechoch. U tých v tomto type rodičia (kde prevláda otec s kvalifikáciou) zdôrazňovali, že zmena závisí od vytrvalosti jednotlivca a spoločnosť nemožno obviňovať z neúspechu.

Typ Oliver Twist je toho ostrým opakom, väčšinou odráža názor rodičov s nízkou úrovňou vzdelania, že znevýhodnenie zanecháva stopy na celom životnom cykle, zmena je prakticky nemožná.

Tretí typ medzi týmito dvoma modelmi výskumníci nazvali Julien Sorel, osoby v tejto skupine sa pohybujú medzi dvoma sociálnymi skupinami, ani prostredie, ktoré ich vychováva, ani osoby vo vyšších sociálnych skupinách ich plne neprijímajú, vždy zostávajú outsidermi.<sup>31</sup>

Dokázali tiež rozlíšiť tri modely z hľadiska ich životných dráh:

- "pánom svojho šťastia": títo tu nedostali žiadnu pomoc zvonku, aby vynikli, vložili do erupcie veľa energie, vždy pracovali pre svoj cieľ, priniesli preň obrovské obete;
- motivujúca rodinná atmosféra: Rodičia s nízkym vzdelaním, ktorí zažili nevýhody vyplývajúce z ich nevzdelanosti, chcú, aby sa ich deti mali lepšie. S týmto cieľom sa obetujú pre svoje učenie a neustále zdôrazňujú hodnotu a dôležitosť učenia pre deti;

---

<sup>30</sup> Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011., 96. o.

<sup>31</sup> Tamtiež.

- podnetné prostredie: buď učiteľ, priatelia alebo dokonca významný mentor, vzor je niekto, kto pomáha jednotlivcovi vymaniť sa.<sup>32</sup>

Zaujímavým zistením je, ako je rodičovstvo - posilnené scenáre vyvinuté pre každý model:

“Pesimistická motivácia, ktorú som získal v detstve, pretrváva aj v dospelosti, hoci za hodnotením životnej dráhy je aj veľmi silný postoj self-made man v súlade so scenárom Twista Olivera. Tento typ verí, že bez vonkajšej podpory dokázal dosiahnuť svoje súčasné postavenie vďaka mnohým neúspechom a úspech môže pripísať len sebe. Scenár pripomínajúci život Luciena de Rubempré sa vyznačuje tým, že mierne optimistické vedenie získané v detstve bolo nahradené veľmi silným optimizmom pre dospelosť. Títo respondenti si tiež uvedomujú, že na dosiahnutie ich súčasného postavenia bolo okrem nápomocného vonkajšieho prostredia potrebné aj ich vlastné úsilie. Detstvo respondentov s duálnym profilovým typom bolo charakteristické tým, že ich rodičia veľmi optimisticky vnímali budúce možnosti respondenta a v porovnaní s tým sa málo hovorilo o tom, čo by mal respondent sám urobiť, aby uspel. Práve z tohto dôvodu si osoby tohto typu zachovali niečo z optimizmu, ktorý si priniesli z detstva, ale ich trpké skúsenosti ich urobili trochu pesimistickými.

Hoci je možnosť skreslenia v týchto retrospektívnych prístupoch veľmi vysoká, musíme vidieť, že moment osobného boja je všade: buď že tento boj respondenti úspešne vybojovali napriek pesimistickej motivácii (typ Oliver Twist), alebo že výsledok boja potvrdili naratívy o úspechu, ktoré dostali od rodičov (typ Rubempré), alebo napokon dokonca že ten, kto bol v detstve pripravený na úspech, a nie na boj, bol nútený prežiť trpkú skúsenosť Olivera Twista vo vlastnej dospelosti.”<sup>33</sup>

Odolné typy životného štýlu však možno nájsť nielen v prípade úspešných Rómov, ale aj v metódach používaných pri voľbe povolania a kariérovom poradenstve. Pál Völgyesy v roku 1995 vypracoval na základe empirických štúdií svoju typológiu životných dráh, ktorú využíval v kariérovom poradenstve. Pri navrhovaní typov zohľadnil hodnoty jednotlivca a vzťahy k nim, z ktorých je možné odvodiť stratégie riadenia života a individuálneho riešenia.<sup>34</sup>

Völgyesi rozlišoval deväť rôznych typov životných ciest z hľadiska kariéry:

- kráľovská cesta
- človek, ktorý buduje sám seba
- hodnota - zachovanie typu
- hodnota - vytváranie typu
- poškodenie typu
- stúpenec tradície

---

<sup>32</sup> Tamtiež. 97. o.

<sup>33</sup> Székelyi Mária - Örkény Antal - Csepeli György - Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005, 73-74. o.

<sup>34</sup> [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Karriertervezes/ch04.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html)

- unášajúci typ
- zahusťovanie negatívnych účinkov
- hľadanie konfliktu

Život ľudí na kráľovskej ceste nebol zaťažovaný vážnejšími negatívnymi životnými udalosťami, dokázali využiť svoje talenty, ich sociokultúrne prostredie bolo pozitívne, podporujúce a vyznačovali sa nezlomným optimizmom, ktorý nepredpokladal ani neúspechy.

V živote človeka, ktorý sa buduje sám, zohrávajú významnú úlohu prekážky a skoré nevýhody a konflikty sú bežné, pretože si neuvedomuje svoje možnosti, koná inštinktívne. Podľa Völggyesyho sa tento inštinkt postupne mení na vedomý spôsob života, ale egocentrické správanie zostáva vždy charakteristické.

Tí, ktorí majú životný štýl zachovávajúci hodnoty, sa snažia zachovať viacgeneračné hodnoty, ktoré zažili v detstve a dospievaní, počas celého života. Na druhej strane tvorcovia hodnôt sa merajú s ideálom, ktorý významne ovplyvňuje ich sebahodnotenie, či dokážu prezentovať hodnotu alebo výkon, ktorý je uznávaný aj širším okolím alebo spoločnosťou. Tvorcovia hodnôt chcú obohatiť existujúcu hodnotu, na rozdiel od toho, aby začínali od nuly, od seba, preto je dôležité definovať ich východiská a ciele, pre ktoré si musia vybrať vhodné nástroje (napr. nástroj na učenie, nie cieľ).

Počas znehodnocujúceho životného cyklu jedinec stráca hodnoty z nejakého dôvodu, napr. negatívna životná udalosť, diskriminácia, individuálna vlastnosť a deviantné správanie, ktoré je ich dôsledkom, ešte viac oslabuje už získané hodnoty.

Stúpenci tradície sa riadia hodnotami, ktoré už boli počas ich životnej cesty stanovené, overené a považované za správne, a považujú ich za svoj cieľ. To môže byť pozitívne, ale zvyšuje to nepružnosť vetvy, ktorá sa riadi zaužívanými vzormi. Zachovávanie a odovzdávanie viacgeneračných tradícií je však dôležité aj z hľadiska rodinnej a miestnej histórie.

Tí, ktorí sa riadia životom na úteku, sa vyznačujú bezmocnosťou a zraniteľnosťou, nemajú súbor hodnôt, na základe ktorých by sa mohli autonómne rozhodovať, nemajú primerané vedomosti a zručnosti na to, aby sa mohli informovane rozhodovať. Pre tento typ je typická nepredstavivosť, jeho život sa riadi uspokojovaním aktuálnych potrieb.

Počas životnej dráhy, ktorá zahusťuje negatívne vplyvy, sa vyskytne jedna alebo viacero tráum, ktoré zásadne ovplyvnia ďalší priebeh životnej dráhy, napr. úraz, ktorý spôsobí trvalé poškodenie, ktoré prinúti jedinca prehodnotiť svoju doterajšiu stratégiu životnej dráhy, nadobúda rehabilitačný a kompenzačný charakter životnej dráhy. Pri realizácii stratégie životnej dráhy sa jednotlivec stáva obmedzeným, čo výrazne ovplyvňuje úspešnosť.

Napokon, konflikty iniciované jednotlivcom sú v živote ľudí hľadajúcich konflikty bežné, čo môže byť spôsobené vnútorným nepokojom, konfliktom hodnôt, nedostatočnou schopnosťou prispôbiť sa väčšinovej spoločnosti, traumou, neúspechom, skúsenosťou s neúspechom a pod. Výsledok života hľadajúceho konflikty môže byť aj pozitívny, ak



hľadanie konfliktov vyplýva z individuálnej geniality, tvorivosti (napr. umelci, vynálezcovia), ale môže vyplývať aj z porúch osobnosti jednotlivca (úzkosť, nedostatok sebadôvery, duševné choroby) alebo zle zvolených životných cieľov.<sup>35</sup>

Takmer všetkých deväť typov je konfliktných (okrem kráľovskej cesty) a majú odlišný postoj k odolnosti. Hoci kráľovská cesta zdanlivo postráda negatíva, Völgyessy ju stále považuje za typickú životnú cestu úspešných ľudí, čo sa zdôrazňuje aj v knihách o odolnosti. V prípade kráľovskej cesty nie je najdôležitejšie to, že je bez väčších katastrof (keďže napríklad v podnikaní jednotlivca zasiahnu úspechy aj neúspechy), ale to, že absencia negatívnych životných udalostí v mladom veku a aj vďaka svojmu okoliu môžete využiť jej potenciál.

Sonnenfeld a Ward skúmali kariérnu dráhu 450 generálnych riaditeľov veľkých spoločností v rokoch 1988-1992, ktorí utrpeli významnú stratu vo svojej manažérskej kariére (strata zamestnania, degradácia, trestné konanie atď.). Len 35 % generálnych riaditeľov sa do dvoch rokov vrátilo na nejakú riadiacu pozíciu, 22 % odstúpilo a prijalo len poradenské funkcie, zvyčajne v menších spoločnostiach, alebo sa stalo členmi správnej rady, a 43 % odišlo natrvalo do dôchodku.<sup>36</sup>

Vo Völgyessyho typológii ešte stále nasledujú kráľovskú cestu a väčšina z nich, ako sme videli, nie je vyslovene odolná. Výskumníci takýmto generálnym riaditeľom radia, aby sa nehrýzli do minulosti, pozerali do budúcnosti a vnímali stratu ako príležitosť.<sup>37</sup>

Človek, ktorý buduje sám seba, vytvára hodnoty, zahusťuje negatívne vplyvy a tí, ktorí idú cestou hľadania konfliktov, sú možno najodolnejší voči zlyhaniam, hoci sú tiež viac vystavení zlyhaniu. Tí, ktorí sú schopní prekonávať prekážky, v mnohých prípadoch vytvárajú spoločensky uznávanú hodnotu alebo dosahujú postavenie. Treba však dodať, že aj bez uznania širšieho okolia sa za odolného považuje každý, kto pružne reaguje na nejakú závažnú alebo sériovú negatívnu životnú udalosť, a aj keď nedosiahne vysoké postavenie alebo nevystaví vysokú hodnotu na stôl, už tým preukazuje vysoký stupeň odolnosti. že sa pod záťažou permanentne nezlomí.

Oproti nim sú tí, ktorí sú oslabení, stúpenci tradície a unášaní, väčšinou nepružní alebo zraniteľní voči výzvam, zle na ne reagujú, zažívajú ohrozenie, na ktoré potom reagujú úzkosťou, potlačením alebo dokonca agresiou.

---

<sup>35</sup> Tamtiež.

<sup>36</sup> Jeffrey A. Sonnenfeld – Andrew J. Ward: Firing Back. How Great Leaders Rebound After Career Disasters in. Resiliency. Harvard Business Press, é.n. 131. o.

<sup>37</sup> Tamtiež. 134-135. o.

## Bežná odolnosť

Ale čo tí, ktorých detstvo nebolo zaťažené výrazne negatívnymi životnými udalosťami, ktorí doteraz neboli vážne traumatizovaní, ale každý deň sa stretávajú s väčšími či menšími nepríjemnosťami, náhlymi úlohami, rozrušeným programom?

V ich prípade, ako bolo spomenuté v náhodných krízach a výzvach, je hlavným cieľom návrat do pôvodného, harmonického stavu. Odolnosť pre nich neznamená celoživotné prekonávanie nevýhod, ale flexibilitu, ktorá im umožní ľahšie sa vyrovnáť s nárazmi na pracovisku, v rodine a vo vzťahoch.

Podľa definície Americkej psychologické spoločnosti (APA) odolnosť nie je len o prekonávaní nevýhod, o prekonávaní výziev, ale aj o možnostiach osobného rozvoja.<sup>38</sup> To, samozrejme, neznamená, že odolní ľudia nie sú nikdy nervózni alebo nemajú žiadne ťažkosti, ani že odolnosť je vlastnosť, ktorú niektorí ľudia majú a iní nie. "Naopak, odolnosť pozostáva zo vzorcov správania, myšlienok a konania, ktoré si môže osvojiť a rozvíjať každý."<sup>39</sup>

APA odporúča na zlepšenie odolnosti metódu 4 + 1:

- vytváranie sietí
- starostlivosť o seba
- hľadanie cieľov
- zdravé myslenie
- požiadanie o pomoc

Pokiaľ ide o budovanie vzťahov, je dôležité pestovať skutočne hlboké, empatické a chápacé vzťahy s ľuďmi, s ktorými môžeme diskutovať o svojich problémoch, odvážiť sa ich požiadať o pomoc a prijať ich radu, a s ľuďmi, ktorým na nás úprimne záleží. Povrchné alebo jednostranné vzťahy, ktoré slúžia len určitým cieľom (napr. obchodné partnerstvá), nechránia pred zlyhaním ani nepomáhajú spracovať duševnú traumu.

Rovnako dôležité je patriť do skupiny rovnako zmýšľajúcich ľudí, či už ide o dobrovoľnícke organizácie, náboženské skupiny alebo záujmové krúžky, ide o to, aby sme mali spoločnosť, ktorá znižuje možnosť izolácie počas ťažkej skúšky, dáva nášmu životu zmysel a činnosť, ktorá prináša potešenie.

Starostlivosť o seba samého znie tiež jednoducho, ale v každodennom živote je to často ťažké. APA odporúča starať sa o svoju fyzickú pohodu (šport, vyvážená strava, dostatočný a pokojný spánok), začleniť praktiky všímavosti do každodenného života (písanie denníka, joga, poďakovanie atď.) a vyhýbať sa negatívnym stratégiám zvládania, ako je alkohol, užívanie návykových látok a iné závislosti.

Všetky tri metódy zohrávajú úlohu pri znižovaní stresu. Šport a vyvážená strava neodstránia stresovú situáciu, ale pomáhajú liečiť príznaky spôsobené stresom, jasne myslieť,

---

<sup>38</sup> <https://www.apa.org/topics/resilience>

<sup>39</sup> Tamtiež.

a tak pomôcť vyriešiť problém. Denník, meditácia atď. sa tiež zameriavajú na zníženie stresu, namiesto toho, aby pramenili z negatívnych myšlienok, pomáhajú nájsť pozitíva v situácii, pomáhajú vyriešiť pocity beznádeje.

A hoci alkohol a drogy môžu rozpúšťať aj tieto negatívne emócie, nepomáhajú, ba dokonca bránia riešeniu problému, takže nie sú účinnými stratégiami zvládania a priamo znižujú odolnosť.

Treťou dôležitou metódou je hľadanie individuálnych cieľov. Optimálne je stanoviť si ciele na viacerých úrovniach, ale nezabúdajte, že individuálne ciele sú rovnako dôležité ako ciele spoločnosti. Pri stanovovaní individuálnych cieľov pomáha pomoc druhým, či už prostredníctvom koordinovaných dobrovoľníckych aktivít, alebo príležitostne. Posilňuje to odolnosť, keď sa človek môže spoľahnúť na druhých a cítiť sa potrebný. Aktívny prístup k problémom, rozdeľovanie veľkých cieľov alebo úloh na menšie a premena problémov na príležitosti na sebaopoznanie tiež pomáha rozvíjať odolné stratégie zvládania.

Štvrtou metódou je rozvoj zdravého myslenia. To neznamená, že by sa človek mal vždy zameriavať len na pozitíva, práve naopak: perspektívne myslenie (neúspech v prítomnosti neurčuje celú budúcnosť, rozpoznanie a odfiltrovanie iracionálnych myšlienok) znamená prijatie zmeny ako prirodzeného dôsledku života. Súčasťou zdravého myslenia je hľadiť do budúcnosti s optimizmom (ale realisticky), to znamená, že sa nevzdávame cieľov len preto, že vzdialená budúcnosť je nepredvídateľná a neistá; alebo sa učíme z minulých skúseností, ale nepovažujeme ich za predurčujúce (napr. minulé neúspechy by sa nemali filtrovať tak, že sa to nepodarí nabudúce, ale aké boli faktory, ktoré pomohli a ktoré bránili dosiahnutiu cieľa).

V krajnom prípade pracovníci APA radia, aby ste sa nebáli požiadať o pomoc. Odolnosť sa nezameriava na to, aby sa každý musel s problémami vysporiadať sám, ale na to, aby vnímal, kedy je pomoc potrebná, a nebál sa o ňu požiadať - či už ide o odborníka alebo známeho. "Je dôležité si uvedomiť, že nie sme sami. Hoci nemôžeme kontrolovať každú časť svojho života, môžeme rásť tým, že sa zameriame na aspekty, ktoré môžeme riešiť s podporou svojich blízkych a dôveryhodných odborníkov."<sup>40</sup>

Tí, ktorí sa stretli s populárnymi knihami o svojpomoci, možno poznajú aj vyššie uvedené tipy. Navyše ich pravdepodobne počuli v zjednodušenej podobe, ako napríklad zostať pozitívny, sústrediť sa na dobré veci, ísť si zabehať, cvičiť jogu, "prit'ahovať" pozitívne veci a všetko sa zlepší. A hoci zjednodušenie popkultúrnej pozitívnej psychológie na pozitívne myslenie je skutočne namietateľné, z dôvodu dĺžky sa tu touto kritikou nezaobráme.<sup>41</sup>

Tréningy a cvičenia, ktoré posilňujú odolnosť, zároveň skutočne využívajú nástroje pozitívnej psychológie. Pozitívna psychológia je sama o sebe mladým odborom, koncept zaviedol Martin Seligman v roku 1998, čím inicioval zmenu paradigmy v oblasti psychológie;

---

<sup>40</sup> Tamtiež.

<sup>41</sup> Ugyanakkor Barbara Ehrenreich Bright-sided című könyvét mindenkinék ajánljuk, aki a túlzásba vitt pozitív gondolkodás hatásaira kíváncsi, szem előtt tartva, hogy ez nem egyenlő a pozitív pszichológia módszereivel.

namiesto zamerania sa na duševné choroby, deficity sa zameral na silné stránky, pohodu a pozitíva.

Seligman a Peterson preto identifikovali 24 silných stránok a cností, ktoré<sup>42</sup> možno nájsť u jednotlivca a pomôcť mu zorientovať sa v tom, o ktoré vlastnosti sa môže oprieť v každodennom živote alebo aj pri výbere svojej kariéry a v ktorých oblastiach sa musí zlepšiť.

24 silných stránok bolo rozdelených do šiestich hlavných skupín: múdrosť a poznanie, odvaha, ľudskosť, spravodlivosť, miernosť a dokonalosť. Kategória múdrosti a poznania zahŕňala tvorivosť, zvedavosť, otvorenosť, lásku k učeniu a perspektívne myslenie. Odvaha znamenala smelosť, vytrvalosť, čestnosť a vitalitu; láska, láskavosť, sociálna inteligencia boli zaradené do kategórie ľudskosť a občianske vlastnosti, rovnaké zaobchádzanie a vodcovské schopnosti do kategórie spravodlivosť.

Odpustenie a milosť, pokora a skromnosť, zdržanlivosť a sebaovládanie boli zaradené medzi vytrvalosť. Napokon medzi prvky výnimočnosti patrili schopnosť oceniť krásu a dokonalosť, vďačnosť, nádej, humor a duchovnosť.

Múdrosť a vedomosti	Tvorivosť	Originalita a vynaliezavosť
	Zvedavosť	Záujem, vyhľadávanie noviniek, otvorenosť skúsenostiam
	Otvorenosť	Usudzovanie a kritické myslenie
	Láska k učeniu	-
	Perspektívne uvažovanie	Múdrosť
Odvaha	Odvaha	Statočnosť
	Vytrvalosť	Vytrvalosť, usilovnosť
	Čestnosť	Dôveryhodnosť, čestnosť
	Vitalita	Momentum, nadšenie, vitalita, energia
Humánnosť/ľudskosť	Láska	-
	Láskavosť	Veľkorysosť, starostlivosť, pozornosť, súcit, altruistická láska
	Sociálna inteligencia	Emocionálna inteligencia, sebapoznanie
Spravodlivosť	Štátna príslušnosť	Sociálne záväzky, lojalita, tímová práca
	Rovnaké zaobchádzanie	-
	Vodcovské zručnosti	-

<sup>42</sup> Christopher Peterson – Martin E.P. Seligman: CharacterStrengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.

Vytrvalosť	Odpustenie a milosť	-
	Pokora a skromnosť	-
	Restraint	-
	Sebakontrola	Sebaregulácia
Excelentnosť	Ocenenie krásy a dokonalosti	Obdiv, údiv, nadšenie
	Vďačnosť	-
	Nádej	Optimizmus, orientácia na budúcnosť
	Humor	Hravosť
	Spiritualita	Religiozita, viera, zámernosť

Tabuľka 3: Typológia silných stránok a cností charakteru podľa Petersona a Seligmana

Tieto vlastnosti neskôr iní preskupili na iné účely a Peterson a Seligman pôvodne len typizovali osobné hodnoty, ktoré potvrdzujú, afirmujú niečí život. S odkazom na túto typológiu sa môžeme stretnúť s testami inteligencie, ktoré nemerajú IQ, všetky testy založené na silových stránkach, ktoré merajú napríklad rolu v pracovnej komunite, vychádzajú z tohto prístupu a nástroje podporujúce odolnosť tiež podobne vyzdvihujú silné stránky, ktoré pomáhajú prekonávať stres, prekonávať problémy.

Peterson tiež vykonal overený test 96 otázok na posúdenie silných stránok charakteru, ktorý vychádza zo skutočnosti, že všetky silné stránky charakteru sa nachádzajú v každom človeku, len v inom poradí; test tieto silné stránky hodnotí a zoraďuje podľa ich sily. Test VIA-IS (Values in Action - Inventory of Strengths) je v súčasnosti k dispozícii zadarmo, a hoci podrobné vyhodnotenie je už spoplatnené, každý vyplňujúci dostane malé vysvetlenie poradia.<sup>43</sup>

Rozvoj odolnosti detí je ovplyvnený odolnosťou školy a učiteľov rovnakým spôsobom (Templeton, Shafi, & Pritchard, 2020; Middleton, 2020)

Bez rozvoja odolnosti učiteľa/pracovníka s mládežou je nemysliteľné, aby sa mu darilo rozvíjať odolnosť zverených detí.

Samozrejme, rozvoj odolnosti si vyžaduje rozvoj emocionálnych a sociálnych kompetencií, rozvoj pozitívnych vlastností a rozvoj kognitívnych zručností, pretože ich priaznivé účinky boli preukázané vo viacerých štúdiách (Templeton, Shafi, & Pritchard, 2020; M Inmaculada, 2020). Okrem rozvíjania zručností, schopností a explicitných učebných osnov však existuje aj iný spôsob: rozvíjať kultúru odolnosti v celej škole, t. j. podporovať vytváranie a rozvoj podporných sietí, motivovať a umožňovať spoluprácu na všetkých úrovniach, budovať vzťahy s rodičmi a širšími komunitnými organizáciami. (Erdei, 2014-

<sup>43</sup> <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>

2015; Gillham et al. 2013, cited in Shafi 2020; Middleton & Millican, 2020). Týmto spôsobom sa môže rozvíjať nielen odolnosť jednotlivca, ale aj školy, čo má potom vplyv na ostatných aktérov v systéme. Nehovoriac o tom, že ak sa škola zaoberá rozvojom odolnosti, bude to mať dlhodobý vplyv na životy detí, ktoré ako dospelí odovzdávajú tento prístup prostredníctvom svojich sociálnych vzťahov (Shafi, 2020).

Middleton a Millican (2020) identifikujú tri rôzne perspektívy pre školy, ktoré chcú prispieť k rozvoju odolnosti žiakov. Na jednej strane škola ako systém môže podporovať formovanie reziliencie, ak sú v škole rizikové a protektívne faktory v rovnováhe. Na druhej strane má priaznivý účinok uplatňovanie pedagogických koncepcií, ktoré rozvíjajú rezilienciu: pedagogické koncepcie založené na konštruktivizme, objaviteľské, zážitkové učenie, zážitková, na osobu zameraná pedagogika, uplatňovanie hry v procese učenia. Po tretie, odolnosť detí možno rozvíjať prostredníctvom programov, ktoré sa zameriavajú nielen na akademické výsledky, ale aj na prierezové kompetencie, a poskytujú učiteľovi možnosť skúmať interakcie, ktoré podporujú jeho vlastnú odolnosť, aby potom mohol získané poznatky aplikovať na žiakov. V prípade rozvoja programov je však veľmi dôležité prispôbiť programy danému kontextu a vzdelávaciemu prostrediu (Templeton, Shafi, Pritchard, 2020). Bez toho je úspech takmer nemysliteľný.

## Meranie reziliencie

### Ako môžeme rezilienciu merať?

„Odolnosť ako ochranný faktor zahŕňa osobnostné vlastnosti, ktoré pomáhajú úspešnej adaptácii na nepriaznivé okolnosti, znižujú negatívne účinky stresu a umožňujú adaptívne zvládanie zmien. Odolnosť tiež označuje schopnosť vrátiť sa k normálnemu fungovaniu po nadmernom strese na jednotlivé metódy zvládania (Ahern et al., 2006; Norris et al., 2008).“<sup>44</sup>

„Predpokladá sa, že odolnosť je spojená s pozitívnejšími výsledkami a menším počtom symptómov posttraumatickej stresovej poruchy pre všeobecný fyzický a psychický stav. Hoci je vzťah medzi traumou a psychickým distresom veľmi komplexný, odolnosť bola silne spojená s pozitívnymi výsledkami týkajúcimi sa duševnej rovnováhy (napr. menej hnevu), menej symptómov posttraumatickej stresovej poruchy a celkovo lepším zdravotným stavom“<sup>45</sup>

Pri meraní individuálnej odolnosti sa môžeme stretnúť s vyššie uvedeným prístupom, ktorý skúma odolnosť voči posttraumatickej stresovej poruche (t. j. hodnotí reakciu na traumu), a

---

<sup>44</sup> [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf) 129. o.

<sup>45</sup> Uo. 130. o.

tiež s prístupom, ktorý hodnotí pozitívne alebo negatívne účinky životných udalostí na život jednotlivca. Keďže tieto vplyvy sa ťažko štandardizujú, existuje len niekoľko overených testov, s ktorými sa možno vo výskume odolnosti stretnúť v dostatočnom počte prípadov. Samozrejme, existujú aj také, ktoré buď nie sú validované, alebo sa dajú použiť len za špecifických podmienok (pozri <https://www.hsph.harvard.edu/health-happiness/repository-of-resilience-measures/>), ale sú aj také, ktoré nemajú žiadnu validáciu a slúžia len na prehĺbenie sebapoznania.

### **Známejšie merania a testy**

CD-RISC 10: Connor a Davidson 25 a v skrátenej forme 10 otázok dotazníka, ktorý meria zvládanie stresu. V 10-položkovej verzii sa kladú nasledujúce otázky:

Pri každom tvrdení uveďte, do akej miery vás toto tvrdenie charakterizovalo v uplynulom mesiaci.

Možné odpovede: 0 - vôbec nie je pravda; 1 - zriedkavo je pravda; 2 - niekedy je pravda; 3 - často je pravda; 4 - takmer vždy je pravda.

1. Keď nastanú zmeny, dokážem sa prispôbiť.
2. Dokážem sa vyrovnáť so všetkým, čo mi príde do cesty.
3. Keď sa stretnem s problémami, snažím sa vidieť veci z humornej stránky.
4. Zvládanie stresu ma môže posilniť.
5. Po chorobe, zranení alebo iných ťažkostiach mám tendenciu odraziť sa späť.
6. Verím, že môžem dosiahnuť svoje ciele, aj keď sa vyskytnú prekážky.
7. Pod tlakom zostávam sústredený a premýšľam jasne.
8. Nedám sa ľahko odradiť neúspechom.
9. Pri riešení životných výziev a ťažkostí sa považujem za silného človeka.
10. Dokážem zvládať nepríjemné alebo bolestivé pocity, ako je smútok, strach a hnev.<sup>46</sup>

### **ACE a BCE**

Meria nepriaznivé a priaznivé účinky v detstve. Pracuje so základnými nevýhodami, nezohľadňuje napr. zneužívanie v komunite, deštruktívne účinky predsudkov na základe pohlavia, etnickej príslušnosti alebo sexuálnej orientácie, napriek tomu má dobrú šancu predpovedať problémy v neskoršom živote.

Skúma negatívne životné udalosti predovšetkým v domácom prostredí a pýta sa na zanedbávaných a/alebo zneužívaných rodičov, sexuálne zneužívanie, chudobu, pocit

---

<sup>46</sup> Járαι et al. által validált magyarországi változat, [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_et\\_al.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_et_al.pdf)

osamelosti, užívanie návykových látok a kriminálnu minulosť. Na základe výskumu 10-položkového dotazníka možno konštatovať, že u osôb s viac ako 4 bodmi je vyššia pravdepodobnosť, že sa stanú rodičmi ako mladiství, zvyšuje sa pravdepodobnosť chronických a duševných ochorení, užívania návykových látok a vstupu do zneužívajúcich vzťahov a ich životné šance sa zužujú.<sup>47</sup>

Tieto nevýhody z domova môžu byť kompenzované priateľmi, súdržnými členmi rodiny, pocitom príslušnosti ku komunite, dobrým mentorom alebo učiteľom, ktorí môžu byť pre jednotlivca vzorom počas detstva, takže každý pozitívny efekt v teste ACE / BCE je -1 bod v teste.

#### Skrátená stupnica životných udalostí/Reduced Life Event Scale (RLES)

V roku 2016 Hüse a kol. publikovali svoj výskum o vzťahu medzi negatívnymi životnými udalosťami a nezdravým správaním mladých ľudí. Hodnotili riziko prežitia negatívnej životnej udalosti pre mladého človeka podľa bodového systému a celkové skóre rozdelili do troch kategórií (nízka, stredná, vysoká riziková skupina). Skúmané životné udalosti sú:

...naša rodina utrpela vážnu finančnú stratu.	45 bodov
...jeden z mojich rodičov alebo pestúnov prišiel o prácu.	46 bodov
...medzi mojimi rodičmi boli drsné hádky.	47 bodov
...rozchod s priateľom/priateľkou.	53 bodov
...vážne ochorenie (vás alebo člena vašej rodiny).	57 bodov
...jeden z mojich rodičov alebo pestúnov bol pravidelne pod vplyvom návykovej látky.	75 bodov
...pokus o samovraždu v mojom najbližšom okolí (rodina, okruh priateľov) za posledné 3 roky	76 bodov
...moji rodičia sa rozviedli.	90 bodov
...pravidelné bitie, zneužívanie zo strany rodičov alebo pestúnov	90 bodov

<sup>47</sup> <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>



...pokus o samovraždu v mojom najbližšom okolí (rodina, okruh priateľov), ktorý skončil smrťou.	90 bodov
...podstúpila som potrat (alebo ho podstúpila moja partnerka).	100 bodov
...môj otec alebo mama zomreli.	100 bodov

Zdroj: Hüse Lajos – Huszti Éva – Takács Péter: A gyermekvédelem peremén. Negatív életesemények hatása a kamaszok és fiatalok egészségkárosító magatartására. in Metszetek, Vol.5. No. 4. (2016) p. 107-108.

## RSA

Škála odolnosti pre dospelých meria ochranné faktory v 5 hlavných kategóriách (osobné kompetencie, sociálne kompetencie, rodinná súdržnosť, podpora komunity, organizácia) s celkovým počtom 43 položiek. Otázky sú nasledovné:

<b>Osobné kompetencie</b>	
1	Verím vo vlastné schopnosti
2	Viera v seba samého mi pomáha prekonať ťažké chvíle
3	Viem, že sa mi to podarí, ak budem pokračovať
4	Viem, ako dosiahnuť svoje ciele
5	Nech sa deje čokoľvek, vždy nájdem riešenie
6	Cítim sa dobre s inými ľuďmi
7	Moja budúcnosť je sľubná
8	Viem, že môžem vyriešiť svoje osobné problémy
9	Som so sebou spokojný

10 Mám reálne plány do budúcnosti

---

11 Úplne dôverujem svojim úsudkom a rozhodnutiam

---

12 V ťažkých časoch viem, že prídu lepšie časy

---

### **Sociálne kompetencie**

---

1 Som dobrý v nadväzovaní kontaktov s novými ľuďmi

---

2 Ľahko nadväzujem nové priateľstvá

---

3 Je pre mňa ľahké vymyslieť dobré konverzačné témy

---

4 Ľahko sa prispôsobujem novým sociálnym prostrediam

---

5 Je pre mňa ľahké rozosmiať ostatných ľudí

---

6 Baví ma byť s inými ľuďmi

---

7 Viem, ako začať rozhovor

---

8 Ľahko sa rozosmejem

---

9 Je pre mňa dôležité byť flexibilný v sociálnych podmienkach

---

10 Mám dobré vzťahy so ženami aj mužmi

---

### **Súdržnosť rodiny**

---

1 V mojej rodine sú silné putá

---

2 Som rád so svojou rodinou

---

3 V našej rodine sme si navzájom lojálni

---

4 V mojej rodine radi nachádzame spoločné aktivity

---

5 Aj v ťažkých časoch si moja rodina zachováva pozitívny pohľad na budúcnosť

---

6 V mojej rodine máme spoločnú predstavu o tom, čo je v živote dôležité.

---

7 V mojej rodine je málo konfliktov

---

### **Sociálna podpora**

---

1 Mám niekoľko blízkych priateľov/rodinných príslušníkov, ktorým na mne naozaj záleží

2 Mám niekoľko priateľov/členov rodiny, ktorí ma podporujú

3 Vždy mám niekoho, kto mi môže pomôcť, keď je to potrebné

4 Mám niekoľko blízkych priateľov/členov rodiny, ktorí ma vedia povzbudiť

5 Som rýchlo informovaný, ak sa niektorí členovia rodiny dostanú do krízy

6 Môžem diskutovať o osobných záležitostiach s priateľmi/rodinnými príslušníkmi

7 Mám niekoľko blízkych priateľov/členov rodiny, ktorí si cenia moje schopnosti

8 Pravidelne udržiavam kontakt so svojou rodinou

9 Medzi mojimi priateľmi sú silné väzby

---

### **Osobná štruktúra**

---

1 Pravidlá a pravidelné postupy mi uľahčujú každodenný život

2 Dodržiavam svoje každodenné zvyky aj v ťažkých časoch

3 Svoje kroky si radšej plánujem

4 Najlepšie sa mi pracuje, keď dosiahnem nejaký cieľ

5 Dokážem si dobre zorganizovať čas

---

Zdroj: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research<sup>48</sup>[5]

### **Donders-test**

Na rozdiel od doteraz predstavených testov nebol test odolnosti vytvorený Paulom Dondersom overený a neobjavuje sa vo výskume, slúži len na to, aby si záujemcovia mohli sami v domácom prostredí určiť, ktoré oblasti im pomáhajú v každodennom živote a ktoré treba posilniť.

---

<sup>48</sup> Isyaku Salisu & Norashida Hashim: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III., 27. o.

Donders k tejto problematike pristupuje ako kouč a organizačný rozvojový pracovník, preto sa jeho kategórie zameriavajú aj na individuálne a sociálne kompetencie. Rozlišuje sedem hlavných kategórií:

- zmierenie s minulosťou, emocionálna stabilita
- realistický optimizmus
- schopnosť riešiť problémy
- využitie našich jedinečných schopností
- sebadisciplína a zdravý životný štýl
- uvedomelosť a vášeň
- zdravé vzťahy

Pri každej metóde merania je dôležité pozrieť sa na to, čo test predpokladá o odolnosti a aký je účel testu (prieskum, vývoj, prieskum atď.). Testy môžu pomôcť odhaliť hlbšie príčiny, ale nezabudnite vyhľadať odbornú pomoc pri spracovaní všetkých negatívnych životných udalostí a posilnení slabších faktorov..

V nasledujúcom texte predstavujeme tréningovú tému, pomocou ktorej sa môžeme oboznámiť nielen s teoretickými, ale aj praktickými úlohami, s konceptom reziliencie a metódami jej aplikácie a integrovať ju do nášho každodenného života a do našej práce s deťmi a mladými ľuďmi.

## Program tréningu

Jedným z našich cieľov v tomto projekte bolo zostaviť vzdelávací program primárne pre pracovníkov s mládežou, ktorý môžu využiť tí, ktorí sa s konceptom reziliencie ešte len zoznamujú, aj tí, ktorí už majú základné znalosti o tejto téme.

Je dôležité zdôrazniť, že školenie neučí odolnosti, ani sa ju nedá naučiť za niekoľko dní. Cieľom úloh je spoznať rôzne aspekty a oblasti odolnosti pomocou praktických úloh, ktoré sa dajú samostatne integrovať do iných povolání.

Samotné školenie trvá 3 dni (spolu 24 výukových hodín) a v závislosti od skupiny sa môže konať priebežne alebo aj raz týždenne. Je dôležité, aby mal vedúci školenia predchádzajúce skúsenosti v tejto oblasti, pre menej skúsených odporúčame dvojité vedenie, kde jedna polovica dvojice je skúsenejšia. Ideálna veľkosť skupiny je 10, ale nie viac ako 15 osôb; väčšina úloh sa vykonáva v malých skupinkách po 3 - 4 osobách. Školenie si nevyžaduje žiadne špeciálne materiály, iba papier, pero, flipchartový papier, niekedy notebook a prístup na internet, iba niektoré úlohy si vyžadujú ďalšie kreatívne nástroje.

Prvý deň je najmä o odovzdávaní teoretických vedomostí a spracovaní povedaného, druhý deň sa účastníci postupne zoznamujú s cvičeniami, ktoré posilňujú odolnosť, s úlohami na sebazpoznanie a tretí deň sa venuje ľudským príbehom a relaxačným technikám..

Pri zariaďovaní miestnosti je dôležité, aby účastníci sedeli v kruhu, skupina sa niekedy rozdelí na malé skupinky a potom opäť diskutujú o svojich skúsenostiach vo veľkom kruhu, takže stoličky a stoly musia byť ľahko premiestniteľné a musí byť dostatok priestoru, aby sa malé skupinky mohli stiahnuť. Počas tretieho dňa zariadíme miestnosť na sledovanie filmov a relaxáciu.

Čas	Obsah	Nástroje a metodiky
<b>Deň 1</b>		
8.00-8.15	Uvítanie a predstavenie sa	-
8.15 – 8.25	Prezentovanie projektu a publikácie (príručky)	opis projektu, publikácie
8.25-8.30	Očakávania a vylučujúce faktory	samolepiace štítky, perá, fixky
8.30 – 8.55	Čo je to odolnosť?	samolepiace štítky, perá
8.55-9.15	Energetický barrel	flipchart, samolepiace štítky, perá
9.15-9.35	Čo potrebujeme na to, aby sme boli odolní?	
9.35-9.45	Prestávka	
9.45-10.45	Predstavenie rámca odolnosti	rámcová tabuľka, samolepiace štítky, perá
10.45-11.25	Test reziliencie 1.	test, perá
11.25-11.40	Čo sme sa doteraz dozvedeli o rezilencii - sumarizácia	
11.40-12.40	Prestávka na obed	

12.40-13.20	Test reziliencie 2.	test, perá
13.20-13.50	Teoretická časť	
13.50-14.05	Prestávka	
14.05-15.00	Faktory odolnosti	flipchart, samolepiace štítky, perá
15.00-15.15	Pohybová hra – napr. Bež ak ...	
15.15-15.45	Záverečná hra alebo diskusia	papier, pero
15.45-16.00	Záver dňa	
<b>Deň 2</b>		
8.00-8.05	Úvodná hra (Šťastie je pre mňa keď... )	
8.05-8.50	Pozitívne myslenie vs. kríza	flipchart
8.50-9.30	Druhy inteligencie	pracovný list
9.30-9.45	Prestávka	
9.45-10.00	Sebahodnotenie	
10.00-10.15	Krátky film 1.	notebook, projektor
10.15-10.40	Spracovanie filmu	
10.40-11.40	Changing perspective	papier, pero
11.40-12.40	Prestávka na obed	
12.40-13.25	Rodinný strom	papier, pero
13.25-14.25	Zrkadlo, zrkadlo na stene	papier, pero, farbičky

14.25-14.40	Prestávka	
14.40-15.00	Test ovocia	test, pero
15.00-15.45	Životné fázy a krzy	tabuľka
15.45-16.00	Záver dňa	
<b>Deň 3</b>		
8.00-8.05	Otvorenie stretnutia (Ako sa dnes cítim?)	
8.05-9.05	Šanca začať znova	popis prípadu
9.05-9.15	Prestávka	
9.15-9.35	Krátky film 2.	notebook, projektor
9.35-9.45	Spracovanie filmu	
9.45-10.35	Príbehy našich životov	papier, nožnice pero, farbičky, felt-tip pen, časopisy
10.35-10.50	Prestávka	
10.50-11.10	Krátky film 3.	notebook, projektor
11.10-11.40	Spracovanie filmu	
11.40-12.40	Prestávka na obed	
12.40-12.55	Krátky film 4.	notebook, projektor
12.55-13.10	Spracovanie filmu	
13.10-13.30	Selektívne zameranie	samolepiace štítky, perá
13.30-13.40	Záver	flipchart

13.40-13.55	Prestávka	
13.55-14.55	Relaxačné techniky	popis cvičenia
14.55-15.15	Ukáž emóciu	siluety, farbičky
15.15-15.30	Pomenovania emócií	koleso emócií, tváre s emóciami, emocionálny teplomer
15.30-16.00	Záver a vyhodnotenie tréningu	samolepiace štítky, perá

## Opis úloh

### Deň 1

#### Pozdravy, predstavenie

Školiteľ aj účastníci sa navzájom predstavia, povedia, kto odkiaľ prišiel, prečo sa zaujímajú o tému zasadnutia. Vedúci zasadnutia potom opíše účel, štruktúru a rámec zasadnutia.

#### Prezentácia projektu a publikácií

Školiteľ prezentuje intelektuálne výstupy vytvorené počas projektu (metodika a príručka osvedčených postupov) a ich vzťah k úlohám účastníkov.

#### Očakávania a vylučujúce faktory

Účastníci dostanú 4 lístočky a perá, na ktoré majú napísať, čo od sedenia očakávajú a čo vôbec nechcú (napr. nechcem, aby sa mi pri úlohách dotýkali vlasov). Lepiace papieriky sa umiestnia na flipchart alebo väčšiu plochu na stenu, ktorá je počas celého sedenia na viditeľnom mieste.

#### Energetický barel

Facilitátor nakreslí na flipchart veľký sud. Účastníci dostanú lístočky a perá a napíšu, ktoré veci ich nabíjajú energiou a ktoré im energiu uberajú. Poznámky sa umiestnia na pravú (+) a ľavú (-) stranu suda.



Po nalepení samolepiacich lístkov facilitátor iniciuje diskusiu o pomere vecí, ktoré tvoria a uberajú energiu v živote účastníkov, o tom, čo môžu urobiť, aby si udržali energiu, či sa so skupinou chceli podeliť o nejaký konkrétny prípad a pod.

Čo potrebujeme, aby sme boli odolní?

Facilitátor sa účastníkov opýta, čo podľa nich znamená odolnosť a čo je potrebné na to, aby sme boli odolní. Zaznamenajte hovorené odpovede na flipchart, pričom nechajte energetický list viditeľný. Po zhromaždení myšlienok sa facilitátor opýta účastníkov, čo si myslia, že sú to tie, ktoré sú povedané v úlohe energetického suda, ktoré môžu urobiť jednotlivca odolným. Po diskusii o odpovediach vysvetlí, čo je to odolnosť (v sociologickom a psychologickom zmysle) a v skratke, aké prístupy existujú.

Zavedenie rámca odolnosti

Facilitátor rozdá účastníkom hárok s rámcom odolnosti. Spoločne diskutujú o tom, aké sú hlavné kategórie a flipcharty, čo podľa nich môže urobiť jednotlivec, rodič, škola a vlastná inštitúcia na posilnenie odolnosti mladých ľudí. Hárok si môžete pozrieť tu: [https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/04/Interactive\\_Resilience\\_Framework.pdf](https://www.boingboing.org.uk/wp-content/uploads/2017/04/Interactive_Resilience_Framework.pdf)

Test odolnosti 1.

Facilitátor rozdá účastníkom Dondersov test odolnosti založený na faktoroch. Po vyplnení a vyhodnotení položí nasledujúce otázky:

Aký význam má test, čo meria, nakoľko je podľa nich relevantný pre nich samotných?

Myslíte si, že by sa deti mohli testovať niečím podobným? Dajú sa tieto faktory merať u detí a mladých ľudí?

Zhrnutie

Účastníci zhrnú, čo bolo doteraz povedané.

Test odolnosti 2.

V tejto fáze facilitátor zadá dva testy, najprv test ACE. Tu sa tiež diskutuje o výsledkoch testu a potom facilitátor rozdelí medzi účastníkov test RLES. Po vyplnení testu iniciujú rozhovor o tom, čo si myslia o týchto testoch, prečo je dôležitý test založený na faktoroch a kde sa dá použiť, a prečo je dôležitý test, ktorý klasifikuje životné udalosti, a kde sa dá použiť.

## Teoretická časť

Na základe testov facilitátor hovorí o tom, ako a kto môže tieto testy účinnejšie aplikovať, ako možno tieto faktory rozpoznať u detí a mladých ľudí a čo možno v takýchto situáciách urobiť. Po prezentácii sa účastníkov pýta, ako sa podľa nich dajú znevýhodnenia zmeniť na výhody a ako to súvisí s odolnosťou.

## Opis faktorov

Facilitátor popíše faktory odolnosti (z tohto hľadiska je výhodnejšia Dondersova klasifikácia, ale možno použiť aj iné, napr. klasifikáciu APA) a metódy, ktorými možno jednotlivé faktory rozvíjať. Odporúča sa použiť flipchart pre prehľadnejší prenos poznatkov.

## Pohybová hra

Ku koncu dňa je vhodné zaviesť krátku pohybovú hru, ktorá účastníkov osvieži, napr. hru s názvom Bež, ak... Facilitátor požiada účastníkov, aby sa postavili, vytvorili kruh a ak sa povie veta, ktorá sa ich týka, mali by prebehnúť na iné miesto (nie susedné). Ten, kto si sadne ako posledný, zostane v strede kruhu a začne novú vetu. Môže sa použiť aj ako úvodná hra na začiatku sedenia (napr. bež, ak máš modré oči), tu sa na konci dňa odporúča použiť vety súvisiace s témou sedenia (napr. bež, kto už prekonal prekážku, bež, komu sa už niečo nepodarilo a pod.)

V hre sa oplatí pokračovať, kým sa spoločnosť trochu spamätá a môže sa energetickejšie pustiť do záverečných úloh.

## Záverečná hra alebo rozhovor

Na záver dňa sa oplatí poslednú úlohu uzavrieť diskusiou o konkrétnych prípadoch. Facilitátor porozpráva jednoduchší prípad, v ktorom bol odolný, a požiada účastníkov, aby sa so skupinou tiež podelili o príbeh. Facilitátor by si mal dať pozor, aby sa nezameriaval na traumy, hlboké rany, ale aby hovoril o jednoduchých, každodenných úspechoch. Ak sa účastníci zdráhajú podeliť o takéto príbehy, môžu hovoriť aj o tom, či poznajú niekoho vo svojom okolí, na svojom pracovisku, koho považujú za odolného. V prípade osobného príbehu je vhodné použiť aj pozitívne posilnenie a rozprávačov povzbudiť.

## Záver dňa

Na konci dňa účastníci zhodnotia deň, čo sa naučili, ako sa cítili a podobne.

## Deň 2

### Úvodné kolo (šťastie pre mňa je)

Facilitátor sa účastníkov opýta, čo im napadne, keď si majú spomenúť na niečo, čo ich naplní radosťou alebo energiou. Veta by mala začínať slovami: "Šťastie pre mňa je...". Po zaokrúhlení odpovedí moderátor prejde k ďalšej úlohe.

### Pozitívne myslenie vs. kríza

Facilitátor požiada účastníkov, aby v skupinách po 3-4 ľuďoch rýchlo zopakovali, čo vedia o odolnosti na základe toho, čo bolo doteraz povedané, a potom sa opýta, aký môže byť rozdiel medzi odolným myslením a pozitívnym myslením (ak existuje). Odpovede zhromaždia na flipcharte. Potom vysvetlia, ako hovoriť o odolnosti v rôznych krízových situáciách, aký je rozdiel medzi výzvou, znevýhodnením, traumou a krízou a ako ich riešiť odolným spôsobom.

### Formy inteligencie

Facilitátor priradí skupinám tabuľku 8 inteligencií, na základe ktorej účastníci na základe vlastnej klasifikácie určia, aké sú ich silné stránky. Facilitátor potom iniciuje rozhovor o rôznych druhoch inteligencie, o tom, aké sú tie, ktoré súčasná spoločnosť považuje za užitočné alebo nadbytočné, a ako si každý typ môže najlepšie nájsť svoje miesto.

### Sebahodnotenie

Facilitátor rozdá účastníkom (stále v malých skupinách) lístok, na ktorý môžu napísať titulky. Položí otázku: Aký prípad vám pomohol byť odolným? Po zozbieraní odpovedí iniciuje rozhovor o tom, ako to pomohlo ich sebahodnoteniu, aké zručnosti si rozvíjali, ako to formovalo ich ďalší život, či dokázali túto skúsenosť využiť a pod. Potom pokračuje v rozhovore spojenom s úspechom (na aké úspechy ste hrdí?). Tu sa účastníci môžu podeliť o akýkoľvek príbeh, na ktorý si s hrdosťou spomínajú.

### Krátky film 1.

Facilitátor pustí prezentáciu Nicka Vujicica z TEDx. Ak si ju pozriete na youtube, sú tam titulky, ale možno ju budete musieť interpretovať za pochodu, to závisí od skupiny. Po pozretí krátkeho filmu facilitátor povie niekoľko viet o prezentátorovi a požiada účastníkov, aby zhromaždili, čo bolo povedané o odolnosti, čo môžu z filmu využiť a pod.

### Zmena perspektívy

Facilitátor rozdá účastníkom papier a pero a požiada ich, aby opísali prípad, keď boli na niekoho frustrovaní, rozčúlení alebo nahnevaní. Po vyrozprávaní prípadov ich požiada, aby sa teraz zamysleli nad tým, že osoba, na ktorú sa cítili nahnevaní, urobila všetko, čo bolo v jej silách. Ako by účastníci reagovali v tomto prípade? Zmenil by sa ich postoj? Čo sa stane, keď budeme súcitní? Čo sa stane, ak sme neprijímajúci? O odpovediach diskutujte v skupinách po 3-4 ľuďoch.

### Rodokmeň

Facilitátor požiada účastníkov, aby nakreslili rodokmeň, ale len s osobami, ktoré si osobne pamätajú alebo sú súčasťou rodinných legiend (takže ich takmer akoby poznali). O aký pozitívny rodinný príbeh by sa mohli podeliť so skupinou (hovoríme o skupine 3-4 ľudí)? Viete, akí boli ich rodičia a starí rodičia, keď boli mladí? Podobajú sa im účastníci? (Nezameriavajte sa na rodinné traumy, pretože aj to môže otvoriť rany, ktoré tu nemôžeme liečiť). Existuje člen rodiny, ktorý je vnímaný ako vzor?

### Zrkadlo, zrkadlo

Facilitátor požiada účastníkov, aby vytvorili dva svoje zrkadlové obrazy (môžu byť napísané alebo nakreslené). Jeden by mal byť taký, ako ich vidí komunita (podľa ich vlastného názoru), a druhý je ten, ktorý predstavuje ich pravé ja. Po dokončení odrazov facilitátor iniciuje rozhovor o tom, ako ich vidia ostatní, ako by sa charakterizovali oni, aký je medzi nimi rozdiel? Čo je základom sebaobrazu, čo môže sebaobraz skresliť? (napr. sociálne siete, médiá, predsudky atď.) Úlohu je vhodné vykonať aj v malej skupine.

### Test ovocia

Facilitátor rozdá účastníkom hárok s ovocným testom, spoločne sa spracujú odpovede a charakteristiky a silné stránky jednotlivých skupín.

### Životné fázy a krízy

Facilitátor predstaví Eriksonove životné štádiá a krízy v každom štádiu a zároveň iniciuje rozhovor o tom, ako sa tieto krízy prejavujú v každodennom živote. Môže ísť o osobný príbeh, ale aj o diskusiu o konkrétnom prípade.

### Záver dňa

Na konci dňa účastníci zhodnotia deň, čo sa naučili, ako sa cítili a podobne.

Deň 3

Úvodný kruh (Dnes sa cítim ako...)

Facilitátor sa účastníkov opýta, ako sa cítia, čo by k tomu mohli prirovnať. Veta by mala začínať slovami: "Dnes sa cítim ako...". Po zaokrúhlení odpovedí moderátor prejde k ďalšej úlohe.

Šanca začať odznova

Facilitátor rozdá účastníkom opis Timiho prípadu, ktorí si opäť sadnú do malých skupín a prečítajú si ho. Po prečítaní diskutujú o tom, aké nepriaznivé a priaznivé okolnosti, udalosti sa v príbehu vyskytli, kde mohli zasiahnuť, čo mohli urobiť (ak mohli) a pod. V prípade nemaďarsky hovoriacej skupiny je možné preskúmať akékoľvek podobné prípadové štúdie (v tomto príbehu sa objavuje zanedbaná rodina, osamelý rodič, spoluzávislosť, užívanie návykových látok a rehabilitácia).

Krátky film 2.

Moderátor vysiela účastníkom Ercsiho príbeh. (Možno použiť akýkoľvek podobný príbeh, pointa je vytrvalosť, prekonávanie prekážok - na Slovensku Bekim.) Po premietaní spoločne pracujú na tom, čo vo filme videli, čo s nimi rezonovalo, aká odolnosť charakterizuje Ercsiho atď.

Príbeh nášho života

Facilitátor rozdá skupine tvorivé pomôcky a požiada ich, aby vytvorili koláž alebo znázornili napr. príbeh svojho života na koľajnici (záleží aj na skupine, mieste a čase, ktorý máme k dispozícii, čo si vyberieme). Zobrazia určujúce udalosti svojho života, odkiaľ prišli, čo považujú za dôležité počas svojej životnej cesty (je možné zobrazit' to, čo chceli, ale nestalo sa to, ale namiesto toho sa ich život uberal iným smerom).

Krátky film 3.

Facilitátor premietne účastníkom príbeh prievozníka (podobne ako v prípade Ercsiho, možno tu použiť akýkoľvek iný podobný príbeh). Po premietaní sa spracuje videné a facilitátor iniciuje diskusiu o význame mentorstva, vzájomnej podpory a úlohe skupiny ako zdroja stability.

Krátky film 4.

Facilitátor premietne účastníkom prezentáciu Lucy Honeovej z TEDx. Aj v tomto prípade môže byť v závislosti od skupiny potrebný tlmočník. Po premietaní skupina spracuje, čo videla a počula, a zozbiera rady, ktoré prezentujúca ponúka v oblasti odolnosti.

#### Selektívne zameranie

Na základe krátkeho filmu dostanú účastníci lístočky, na ktoré si napíšu tri veci, za ktoré sú momentálne vďační, čo sú veci, ktoré v ich živote dobre fungujú. Dávajte pozor, aby ste sa vyhli toxickej pozitívite, vykresľovaniu dobrých vecí negatívnym tónom (napr. nemám dôvod sa sťažovať, Judy sa má oveľa horšie; aspoň mám strechu nad hlavou a pod. namiesto toho: Som vďačný za to, čo mám, som vďačný za svoj domov).

#### Zhrnutie

Účastníci zhrnú, ako možno rozvíjať odolnosť, aké metódy sú k dispozícii, čo si pamätajú z uplynulých dní.

#### Relaxačné techniky

Facilitátor požiada účastníkov, aby si pohodlne ľahli alebo sadli. Ak je dostatok miesta, môžeme použiť aj vankúše, jogové matrace na ležanie, v školskom prostredí si položiť hlavu na stôl a podobne. Facilitátor od hlavy po päty pomaly upokojujúcim hlasom (opísaným v prílohe) požiada účastníkov, aby uvoľnili časti svojho tela, a potom rovnakým hlasom prečíta úlohu Strange Trip. Je dôležité, aby skupinu počas úlohy nič nerušilo, aby boli telefóny vopred stlmené, aby nerušili stimuláciu, rozprávanie a pod.

Po splnení úlohy účastníci spracujú, čo zažili, a ak chcú, môžu sa podeliť o to, s akými pokladmi sa počas príbehu stretli.

#### Prejavovanie emócií

Facilitátor nakreslí na flipchart siluetu človeka a požiada účastníkov, aby v malých skupinách vyfarbili, kde zvyčajne cítia svoje emócie a s akou farbou ich spájajú. Napr. hnev, úzkosť, nervozita, šťastie, vzrušenie atď. Facilitátor potom položí otázku, ako zvyčajne riešia negatívne pocity, čo sa deje v ich tele, keď sa tieto emócie objavajú. Ako vám relaxačné cvičenie, ktoré ste sa naučili v predchádzajúcom cvičení, pomáha uvoľniť sa?

#### Pomenovanie emócií

Facilitátor rozdá účastníkom tri háčky, ktoré môžu použiť aj pri práci s mladými ľuďmi. Na jednom sú zobrazené tváre, na ktorých môžu identifikovať rôzne emócie. Na druhom je teplomer, na ktorom môžu hlavne mladšie deti ukázať, ako silno danú emóciu pociťujú. Tretím je koleso emócií, ktoré sa dá použiť na efektívne učenie mladých ľudí o jemnejších emóciách a o tom, ako ich vyjadriť a aké základné emócie zložitejšie emócie živia.

Záver, hodnotenie

Účastníci zhodnotia trojdňové stretnutie, čo si so sebou priniesli, ako sa cítili a pod.

Poznámky

Tréning bol navrhnutý tak, aby si realizácia a riadenie úloh nevyžadovali špeciálnu odbornú kvalifikáciu (napr. učiteľ dramatickej výchovy, dramatický psychológ), ale odporúča sa, aby mal vedúci sedenia určité skúsenosti a kvalifikáciu vedúceho skupiny. Je výhodné ísť s dvojím vedením, kde jeden vedúci už má viac skúseností.

Úlohy si možno vyskúšať samostatne, aj individuálne, v domácom prostredí, teoretická časť pomáha získať základné vedomosti.

## Prílohy

The chance to start again

[http://www.csagy.hu/images/stories/kiadvanyok/ugaloirat/CsaGyI\\_2003\\_2.pdf](http://www.csagy.hu/images/stories/kiadvanyok/ugaloirat/CsaGyI_2003_2.pdf) 19-22.  
page, Judit Szécsi's case study

Nick Vujcic

[https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=6P2nPI6CTlc&ab_channel=TEDxTalks)

Ercsi

[https://www.youtube.com/watch?v=us5Rh3EcM4M&ab\\_channel=H%C3%ADdembereksorozat](https://www.youtube.com/watch?v=us5Rh3EcM4M&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat)

Ferryman

[https://www.youtube.com/watch?v=utw5lbL7HJM&ab\\_channel=H%C3%ADdembereksorozat](https://www.youtube.com/watch?v=utw5lbL7HJM&ab_channel=H%C3%ADdembereksorozat)

Lucy Hone

[https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw&ab\\_channel=TEDxTalks](https://www.youtube.com/watch?v=NWH8N-BvhAw&ab_channel=TEDxTalks)

### DONDERSOV TEST

Označte krížikom odpoveď, ktorá Vás vystihuje.

- 1 = zriedka je to pravda
- 2 = niekedy je to pravda
- 3 = je to často pravda
- 4 = takmer vždy je to pravda



	1	2	3	4
1. Som si vedomý/á svojej minulosti a vyrovnal/a som sa s ňou.				
2. Poznám svoje zručnosti a denne ich využívam.				
3. Viem, ako veľa pre ostatných znamenám.				
4. Verím, že nakoniec všetko dobre dopadne.				
5. Poznám a prijímam svoj osobný životný príbeh.				
6. K výzvam pristupujem krok za krokom.				
7. Vďačnosť hrá v mojom živote dôležitú úlohu.				
8. Dokážem ovládať svoje emócie aj vo vypätých situáciách.				
9. Športujem 2-3krát týždenne.				
10. Vedome sa snažím rozvíjať svoje schopnosti.				
11. Som si veľmi istý sám sebou.				
12. Som dobrý poslucháč a mám rád dobré rozhovory.				
13. Ľahko si získavam dôveru druhých.				
14. Analyzujem negatívne možnosti s cieľom reagovať na nové výzvy alternatívnymi riešeniami.				
15. Dobre zvládam prehry, dokážem veci pustiť z hlavy.				
16. S peniazmi hospodárim disciplinovane.				
17. Mám jasné ciele týkajúce sa môjho života a osobného rozvoja.				

18. Stanovil som si realistické ciele, ktoré sú v súlade s mojimi plánmi do budúcnosti.				
19. O budúcnosť sa veľmi neobávam.				
20. Spávam dobre a vstávam sveži/a.				
21. Patrím do komunity, ktorej členovia sa navzájom podporujú.				
22. Rád patrím do tímu a cítim, že som na mieste, kde potrebujem byť.				
23. Mám dobrú váhu a nikdy nekolíše o viac ako 3 kg.				
24. Nevyhýbam sa nepríjemným názorom, pohľadom alebo konfrontáciám.				
25. Pri plánovaní vždy beriem do úvahy riziká, aby som sa na ne mohol pripraviť.				
26. Mám rád trvalé vzťahy a starostlivo ich rozvíjam.				
27. Viem si jasne predstaviť, čo môžem dať svetu, a neustále sa o to usilujem.				
28. Dokážem svoje zručnosti dobre sprostredkovať ostatným.				
29. Väčšinou presne viem, čo chcem.				
30. Z konfliktov neustupujem, ale snažím sa nájsť konštruktívne riešenie.				
31. Dobre kombinujem a využívam svoje schopnosti na plnenie zmysluplných cieľov.				
32. Som väčší optimista ako väčšina mojich známych.				
33. Dokážem ovládať svoje myšlienky a dokonca ich aj účinne uplatňovať.				

34. Viem, aké pracovné prostredie ma najviac motivuje, a v ňom naplno využívam svoje schopnosti a talent.				
35. Svoje optimistický pohľad využívam aj na to, aby som inšpiroval ostatných.				

### Vyhodnotenie Dondersovho testu reziliencie

Vyplnením nižšie uvedených tabuliek môžete zistiť, na akej úrovni ste z hľadiska jednotlivých faktorov odolnosti, t. j. získate jasnejší obraz o svojich silných a slabých stránkach v oblasti reziliencie.

<b>1. Zmierenie sa s minulosťou, emočná stabilita</b>	
Vyjadrenie	Skóre
<b>1</b>	
<b>5</b>	
<b>8</b>	
<b>15</b>	
<b>24</b>	
<b>2. Realistický optimizmus</b>	
Vyjadrenie	Skóre
<b>4</b>	
<b>7</b>	
<b>19</b>	

32	
35	
<b>3. Schopnosť riešiť problémy</b>	
Vyjadrenie	Skóre
6	
14	
18	
25	
29	
<b>4. Využitie vašich jedinečných schopností</b>	
Vyjadrenie	Skóre
2	
10	
28	
31	
34	
<b>5. Sebadisciplína a zdravý životný štýl</b>	
Vyjadrenie	Skóre
9	
16	

20	
23	
33	
<b>6. Sebauvedomenie a nadšenie</b>	
Vyjadrenie	Skóre
3	
11	
13	
17	
27	
<b>7. Zdravé vzťahy</b>	
Vyjadrenie	Skóre
12	
21	
22	
26	
30	

Zdroj: Donders, Paul Ch .: Resilience. Harmat Publishing House, Budapest, 2019. p. 159-163.

ACE test

Pozorne si prečítajte nasledujúce situácie a označte áno, ak sa Vás táto situácia týka, alebo ne, ak ste ju nezažili. Za každú odpoveď áno si započítajte jeden bod.

1.	Nadával vám rodič alebo iný dospelý v domácnosti často alebo veľmi často... nadával vám, urážal vás, ponižoval vás alebo sa správal tak, že ste sa báli, že vám fyzicky ublíži?	Áno	Nie
2.	Stávalo sa, že vás rodič alebo iný dospelý v domácnosti často alebo veľmi často... stláčal, chytal, fackoval alebo do vás niečo hádzal? alebo vás niekedy udrel tak silno, že ste mali stopy alebo ste sa zranili?	Áno	Nie
3.	Dotýkala sa vás niekedy dospelá osoba alebo osoba staršia od vás aspoň o 5 rokov... dotýkala sa vás alebo vás nechala dotknúť sa svojho tela sexuálnym spôsobom? Alebo sa pokúšala alebo skutočne mala s vami orálny, análny alebo vaginálny styk?	Áno	Nie
4.	Mali ste často alebo veľmi často pocit, že... nikto vo vašej rodine vás nemal rád, nepovažoval vás za dôležitého alebo výnimočného? Alebo vaša rodina sa o seba navzájom nestarala, necítila sa navzájom blízka alebo sa nepodporovala?	Áno	Nie
5.	Mali ste často alebo veľmi často pocit, že... ste nemali dosť jedla, museli ste nosiť špinavé oblečenie a nemal vás kto ochrániť? Alebo vaši rodičia boli príliš opití alebo sfetovaní, aby sa o vás postarali alebo vás vzali k lekárovi, ak ste to potrebovali?	Áno	Nie
6.	Boli vaši rodičia rozvedení alebo žili oddelene?	Áno	Nie

7.	Bola vaša matka alebo nevlastná matka: často alebo veľmi často niekým strčená, chytená, udretá alebo po nej niekto niečo hodil? Alebo ju niekedy, často alebo veľmi často niekto kopol, uhryzol, udrel päťou alebo niečím tvrdým? Alebo ju niekedy opakovane udierali aspoň niekoľko minút alebo sa jej vyhrážali pištoľou alebo nožom?	o	Án	Nie
8.	Žili ste s niekým, kto mal problémy s pitím alebo alkoholom, alebo kto užíval drogy?	o	Án	Nie
9.	Mal niektorý člen domácnosti depresiu alebo bol duševne chorý, alebo sa niektorý člen domácnosti pokúsil o samovraždu?	o	Án	Nie
10.	Bol niektorý člen domácnosti vo väzení?	o	Án	Nie

Skórovanie: <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>

V tomto teste rozpoznávame **10 druhov traumy** z detstva: päť z nich je *osobných* - fyzické zneužívanie, verbálne zneužívanie, sexuálne zneužívanie, fyzické zanedbávanie a emocionálne zanedbávanie. Päť sa *týka iných členov rodiny*: rodič alkoholik, matka, ktorá je obeťou domáceho násillia, člen rodiny vo väzení, člen rodiny s diagnózou duševnej choroby a rozvod rodičov. Každý typ traumy sa počíta ako jeden. Takže osoba, ktorá bola fyzicky týraná, s jedným rodičom alkoholikom a matkou, ktorá bola bitá, má skóre ACE tri.

Ak ste zažili iné druhy toxického stresu v priebehu mesiacov alebo rokov, potom by sa pravdepodobne zvýšilo riziko zdravotných následkov v závislosti od pozitívnych skúseností z detstva.

Neuveriteľné dve tretiny zo 17 000 ľudí zapojených do štúdie ACE mali aspoň jedno skóre ACE - 87 percent z nich malo viac ako jedno skóre. Tridsaťšesť štátov a District of Columbia uskutočnilo vlastné prieskumy ACE; ich výsledky sú podobné výsledkom štúdie ACE CDC. Výskum z roku 1998 ukázal (<https://acestoohigh.com/research/>), že:

- trauma z detstva bola veľmi častá, dokonca aj u zamestnaných ľudí strednej triedy, vysokoškolsky vzdelaných ľudí s výborným zdravotným poistením;

- existovala priama súvislosť medzi traumou z detstva a chronickými ochoreniami v dospelosti, ako aj depresiami, samovraždami, násilím a obeťami násilia;

- viac druhov traumy zvyšovalo riziko zdravotných, sociálnych a emocionálnych problémov.

- ľudia zvyčajne zažívajú viac ako jeden typ traumy - málokedy ide len o sexuálne zneužívanie alebo len o verbálne zneužívanie.

Keď sú deti preťažené stresovými hormónmi, sú v režime úteku, strachu alebo zamrznutia. Nemôžu sa učiť v škole. Často majú problém dôverovať dospelým alebo nadviazať zdravé vzťahy s rovesníkmi (t. j. stávajú sa z nich samotári). Aby sa zbavili úzkosti, depresie, pocitu viny, hanby a/alebo neschopnosti sústrediť sa, siahajú po ľahko dostupných biochemických riešeniach - nikotíne, alkohole, marihuane, metamfetamíne - alebo po aktivitách, pri ktorých môžu uniknúť svojim problémom - rizikové športy, rozmnožovanie sexuálnych partnerov a práca/nadpráca. (napr. nikotín znižuje hnev, zvyšuje sústredenosť a zmiernuje depresiu. Alkohol zmiernuje stres).

Okrem toho sa toxický stres môže prenášať z generácie na generáciu. Oblasť epigenetiky ukazuje, že sa rodíme so súborom génov, ktoré sa môžu zapínať a vypínať v závislosti od toho, čo sa deje v našom prostredí. Ak dieťa vyrastá v preťažení toxickým stresom, jeho gény reagujúce na stres sa pravdepodobne aktivujú tak, že sa ľahko spúšťajú v stresových situáciách, ktoré nepôsobia na tých, ktorí v toxickom strese nevyrastajú. Túto reakciu môžu preniesť na svoje deti.

Našťastie, mozgy a životy sú do istej miery plastické. Výskum odolnosti ukazuje, že vhodná integrácia faktorov odolnosti - ako napríklad požiadanie o pomoc, rozvíjanie dôverných vzťahov, formovanie pozitívneho postoja, načúvanie pocitom - môže ľuďom pomôcť zlepšiť ich život.

Zdroj: <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>



RLES test

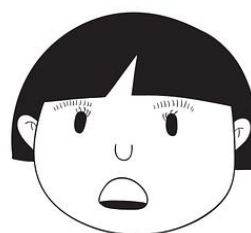
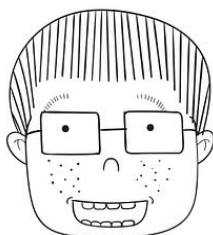
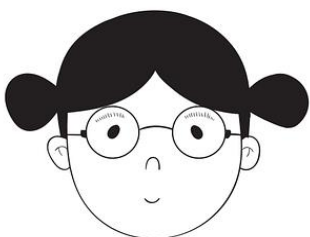
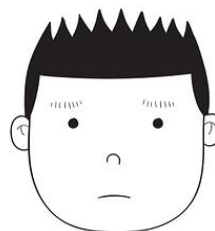
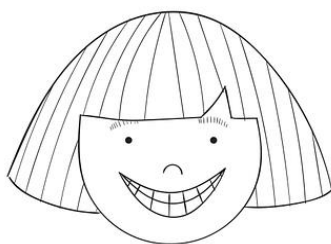
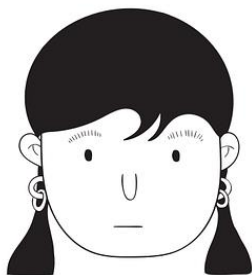
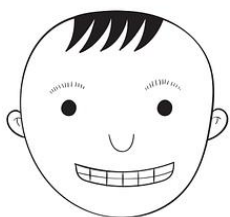
...naša rodina utrpela vážnu finančnú stratu.	45 bodov
...jeden z mojich rodičov alebo pestúnov prišiel o prácu.	46 bodov
...medzi mojimi rodičmi boli drsné hádky.	47 bodov
...rozchod s priateľom/priateľkou.	53 bodov
...vážne ochorenie (vás alebo člena vašej rodiny).	57 bodov
...jeden z mojich rodičov alebo pestúnov bol pravidelne pod vplyvom návykovej látky.	75 bodov
...pokus o samovraždu v mojom najbližšom okolí (rodina, okruh priateľov) za posledné 3 roky	76 bodov
...moji rodičia sa rozviedli.	90 bodov
...pravidelné bitie, zneužívanie zo strany rodičov alebo pestúnov	90 bodov
...pokus o samovraždu v mojom najbližšom okolí (rodina, okruh priateľov), ktorý skončil smrťou.	90 bodov
...podstúpila som potrat (alebo ho podstúpila moja partnerka).	100 bodov
...môj otec alebo mama zomreli.	100 bodov
Spolu:	

Vyhodnotenie a interpretácia:

0–150	nízke riziko	Udalosti, ktoré ste vtedy zažili, vás možno vyčerpali, ale z dlhodobého hľadiska pravdepodobne nebudete mať vážnejšie problémy a zdravotné ťažkosti. Ak však máte pocit, že vás udalosť stále veľmi bolí - často na ňu myslíte, ste z nej smutní alebo zle spíte - mali by ste sa poradiť s odborníkom, ktorý vám pomôže spracovať vaše negatívne zážitky.
150-300	stredné riziko	Vo vašom doterajšom živote sa vám stalo veľa zlých vecí, ktoré nielenže veľmi boleli, keď sa stali, ale môžu mať aj dlhodobé následky. Pravdepodobnosť vzniku ochorení súvisiacich so stresom je vo vašom prípade približne 50 %, preto vám odporúčame venovať zvýšenú pozornosť samému sebe a v prípade potreby sa poradiť s odborníkom, požiadať o pomoc.
nad 300	vysoké riziko	V minulosti ste zažili veľa zlého, čo vám, žiaľ, spôsobuje ďalšie problémy. Pravdepodobnosť vzniku ochorení súvisiacich so stresom je vo vašom prípade veľmi vysoká, približne 80 %, preto vám odporúčame, aby ste sa okamžite obrátili na odborníka a požiadali ho o pomoc!

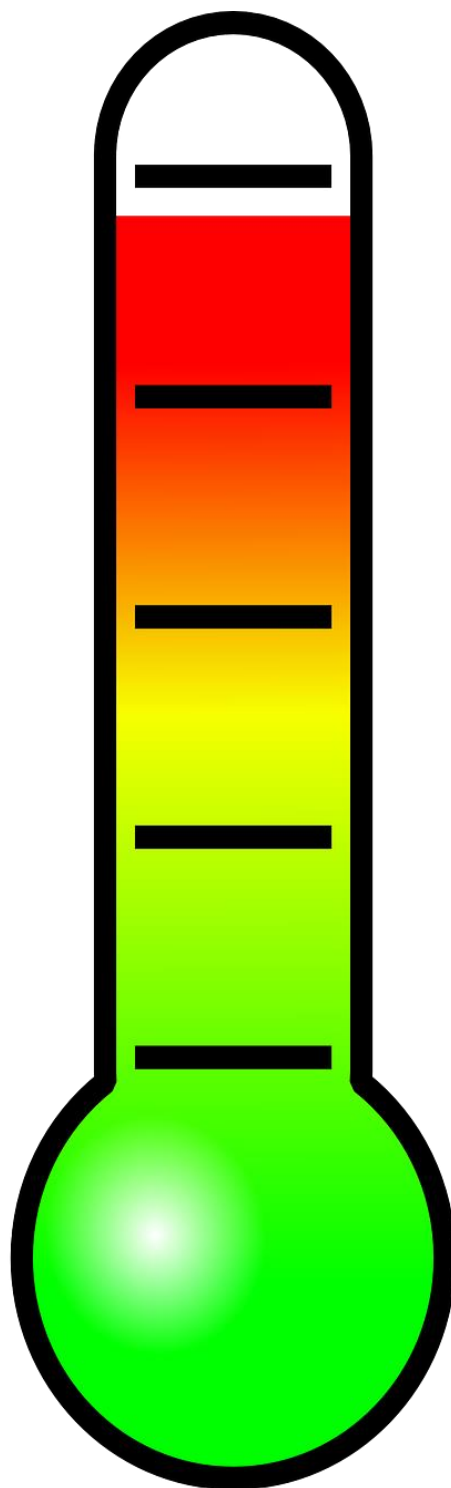
Zdroj: Hüse, L., Huszt, É., Takács, P. (2016). A gyermekvédelem peremén. In: Metszetek, roč. 5, č. 4, s. 107-108.

Pomenovanie emócií



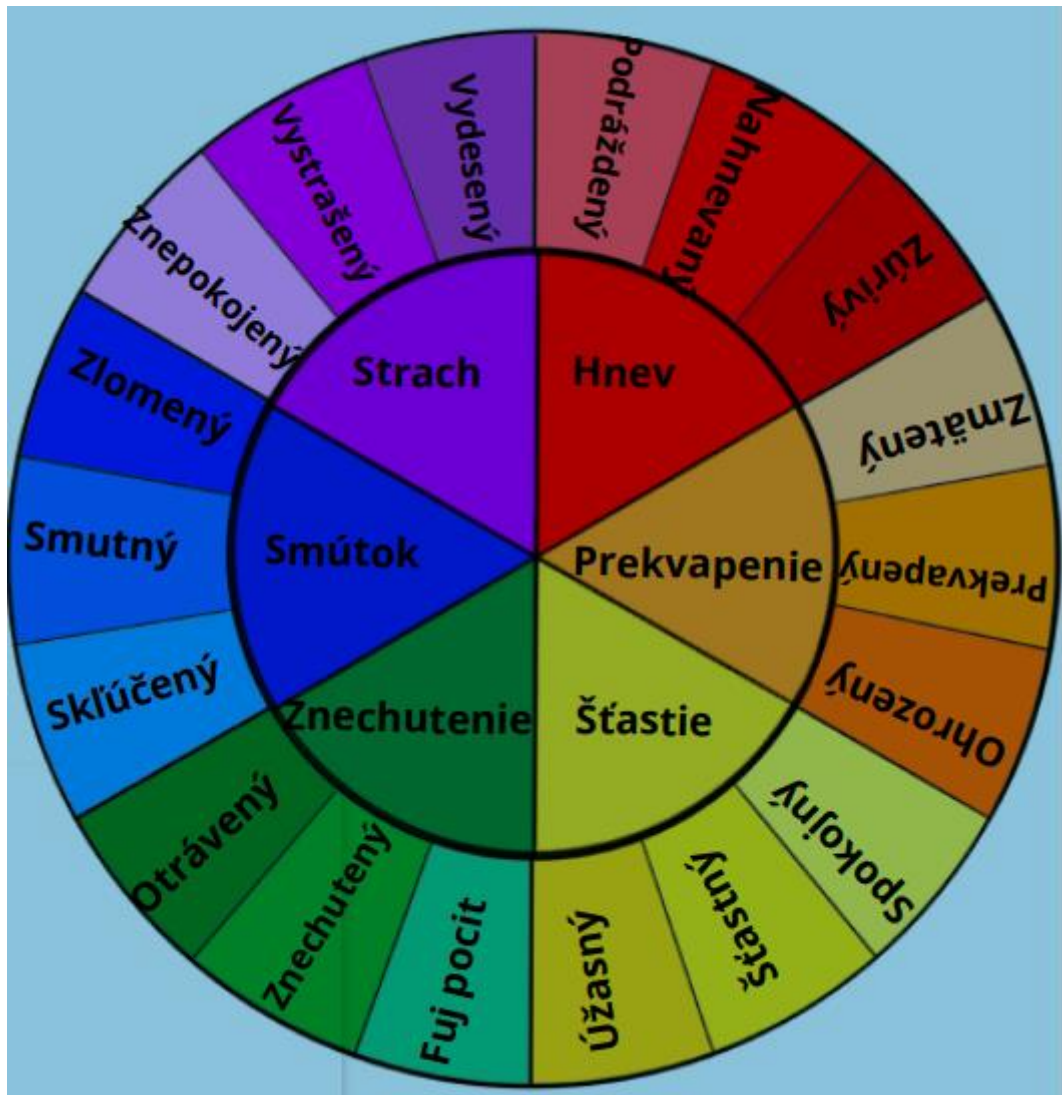
Zdroj: Pixabay

Emocionálny teplomer



Zdroj: Pixabay

## Koleso emócií



Source: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/thumb/c/ce/Plutchik-wheel.svg/592px-Plutchik-wheel.svg.png>

## Zvláštny výlet

Žáner: kombinované riešenie problémov.

### Indikácie:

- Vykonajte riadené cvičenie fantázie na zmiernenie úzkosti.
- Skúmanie pocitov a túžob o sebe a druhých za uľahčených podmienok.
- Zvýšenie skupinovej súdržnosti.

### Podmienky:

- Skupina 8 až 16 osôb.
- Miestnosť, v ktorej si účastníci môžu pohodlne ľahnúť na podlahu bez toho, aby sa navzájom rušili (nakoniec sa cvičenie môže vykonať v sede v pohodlných kreslách).

### Transakcia:

Každý si ľahne na zem a pohodlne sa usadí. (Ak je v skupinovom programe nejaká relaxačná technika, odporúča sa vykonať toto cvičenie po relaxácii.) Vedúci skupiny oznámi, že ich pozýva na spoločné cestovanie, pričom všetci zatvoria oči. Každý by mal počúvať slová vedúceho skupiny a prežívať sa v situáciách a udalostiach. Povie vám, že z času na čas bude klásť otázky, na ktoré každý v tichosti sám za seba čo najúprimnejšie odpovie.

Vedúci skupiny potom pomaly, ticho a jemne povie nasledujúci text:

Pozývam vás na výlet k rieke a do hôr. Cesta bude krásna a dobrodružná, plná prekvapení a nebezpečenstiev. môžete sa rozhodnúť, či chcete ísť na tento výlet, alebo nie.

Ak si myslíš, že by si radšej nešiel, kto by ťa mohol presvedčiť, aby si išiel? Ako?" (Tu a po každej otázke by mal školiteľ počkať 10 - 15 sekúnd, aby si skupina zhromaždila myšlienky.)

Ak by ste išli radi, predstavte si, že niekto zo skupiny váha alebo odmietne pozvanie. Ako by ste ho presvedčili, aby išiel s vami?

Kto je ten, koho by ste chceli mať počas tohto výletu najviac nablízku?

Prichádzame k rieke, kde sú pre nás pripravené lode. V každom člne je pltník. Nastúpime do člnov a začneme sa plaviť. Vo vzduchu je cítiť jemný vánok, slnko nám zohrieva tváre a naše myšlienky sa rozbiehajú.

Na čo myslíte?

Člny sú čoraz rýchlejšie. Rieka sa začína zužovať a divočiť. Užívaš si tú rýchlosť, ale zároveň máš trochu strach. Čln sa začína hojdať a v diaľke vidíš skalnatý úsek, kde sa rieka stáva

ešte divokejšia. Člny by ho mohli prekonať, ale bezpečnejšie by bolo vyjsť na breh a pokračovať v ceste pešo, s člmi na pleciach. Takto sa môžete vyhnúť nebezpečnému úseku vody.

Čo by ste mali urobiť teraz? Mali by ste ísť na breh alebo pokračovať v splavovaní?

Pocitujete nejaký strach?

Máte spoluhráča, ktorý by chcel skupinu presvedčiť, aby zostala na rieke? Chceli by ste presvedčiť ostatných, aby urobili to isté? Ako?

Všetci zostanú v člnoch. Kamenistá časť je strašidelná, člny sa otáčajú a trasú vo vode, vodáci nad nimi stratili všetku kontrolu. Minúty sa zdajú ako hodiny. Potom sa rieka zrazu dostane do širšej, pokojnejšej časti. Vy

prežili nebezpečenstvo. Skupina sa potom dostane na breh na ľavej strane rieky a pokračuje pešo do zalesnených hôr.

Ako sa teraz cítite?

Kráčate hlbokým kaňonom v lese. Ako pokračujete, slnečné svetlo slabne, ale niet inej cesty, musíte ísť touto tmavou cestou.

Čo cítite? Máte z niečoho strach? Čoho sa bojíte?

Zrazu v diaľke zbadáte svetlo. Na konci kaňonu vám cestu zatarasí 3 metre vysoký kamenný múr. Nevidíš cez ňu, len veže hradu za ňou. Svetlo vychádza z hradu. Kráčaš k dverám.

Nevidíš žiadny zvonček, len ťažké klopadlo na ťažkých dubových dverách. Zaklopete. Dvere sa otvoria a za nimi sa objaví postava v plášti s kapucňou. Nedokážeš povedať, či je to muž alebo žena.

Kto by to mohol byť? Čo je v tomto hrade?

Postava v plášti ti povie, že tento hrad stráži najväčšie poklady ľudstva. Môžeš navštíviť hrad, aby si si ho prezrel a spoznal poklady, ale na oplátku musíš zanechať svoj vlastný poklad.

Aký poklad by ste nechali pred dverami?

A čo tvoji kamaráti zo skupiny?

Každý dá niečo postavičke a vy vstúpíte do hradu. Môžete si pozrieť poklad a prejsť sa po obrovskom parku.

Čo cítite, keď sa prechádzate po parku? Aký je zámok zvnútra? Aké poklady vidíte?

Potom sa vrátiš späť cez kaňon. Dvere sa za vami zatvoria a čoskoro už nevidíte ani svetlo vychádzajúce z budovy. Ponáhľaš sa cez les, rýchlo a bez prestávky. Keď sa vrátite k lodiam, je

je už noc. Je spln mesiaca a noc je teplá a tichá. Rozkladáte táborák a dávate si večeru. Okolo ohňa všetci premýšľate o dni, ktorý máte za sebou.

Na čo si spomínate? Čo pre vás táto cesta znamenala?

## Test ovocia

Ste hrozno? Pomaranč? Banán? Alebo melón?

Ktoré označenie Vás vystihuje? Ohodnoťte ju v každom riadku od 1 do 4 (najmenej vhodná 1, najviac vhodná 4).

Stĺpec 1		Stĺpec 2		Stĺpec 3		Stĺpec 4	
Nápaditý		Investigatívny		Realistický		Analytický	
Prispôsobivý		Zvedavý		Organizovaný		Kritický	
Vzťahový		Tvorivý		Idem priamok veci		Debatujúci	
Osobný		Dobrodružný		Praktický		Akademick ý	
Flexibilný		Vynaliezavý		Presný		Systematic ký	
Deliaci sa		Nezávislý		Usporiadaný		Rozumný	
Spolupracuj úci		Súťaživý		Perfekcionista		Logický	
Citlivý		Podstupujúci riziko		Pracovitý		Intelektuál ny	
Sociálny		Riešiteľ problémov		Plánovač		Čitateľ	
Tímový		Originálny		Pamätám si		Premýšľajú ci	
Spontánny		Mením veci		Potrebujem smer		Hodnotiaci	
Komunikatív ny		Objavujem		Opatrný		Zdôvodňuj úci	



Starajúci sa		Milujúci výzvy		Precvičujúci		Skúmajúci	
Cítiaci		Experimentujúci		Konajúci		Mysliaci	
<b>Spolu:</b>							

**Vyhodnotenie testu:** Označte najvyšší počet bodov. Ak ste dosiahli najvyšší počet bodov v stĺpci 1 ste ako hrozno, ak v stĺpci 2, ste ako pomaranč, ak v stĺpci 3, ste ako banán a ak v stĺpci 4, ste ako melón.

### Hrozno

<p>Akí ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ústretoví</li> <li>• empatickí</li> <li>• flexibilní</li> <li>• kreatívni</li> <li>• spolupracujúci</li> <li>• uprednostňujete prácu v skupine</li> </ul>	<p>Môžete mať problém:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• keď máte dať presnú odpoveď</li> <li>• sústrediť sa len na jednu vec naraz</li> <li>• byť organizovaným a plánovať</li> </ul>
<p>Ako sa najlepšie učíte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- keď sa môžete učiť spolu s inými v skupine</li> <li>- keď môžete striedať prácu so zábavou</li> <li>- keď pri učení môžete komunikovať</li> <li>- neradi súťažíte</li> </ul>	<p>Čo by ste mali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- posilniť svoju schopnosť pracovať s detailmi</li> <li>- nerozhodovať sa emotívne</li> <li>- doprajte si čas na premýšľanie, neponáhľajte sa</li> </ul>

### Pomaranč

<p>Akí ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radi experimentujete a ste otvorení zmenám</li> <li>• nezávislí</li> <li>• zvedaví</li> <li>• vytvárate nové a odvážne riešenia</li> </ul>	<p>Môžete mať problém:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dodržiavať časové limity</li> <li>• nechať sa viesť</li> <li>• sledovať frontálne prednášky</li> <li>• mať na výber len niekoľko možností</li> </ul>
<p>Ako sa najlepšie učíte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pokusom a omylom</li> <li>• konkrétnou činnosťou</li> <li>• neradi filozofujete, hneď sa púšťate do riešenia</li> <li>• súťaženie vám vyhovuje</li> </ul>	<p>Čo by ste mali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• skúste prijímať aj nápady iných</li> <li>• určite si priority</li> <li>• skúsiť sa niekedy prispôsobiť iným a spolupracovať</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• radi si sami určujete, čo a kedy sa budete učiť</li> </ul>	
---	--

### Banán

<p>Akí ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• plánujete</li> <li>• radi zhromažďujete informácie</li> <li>• poriadkumilovní a zorganizovaní ľudia, na ktorých sa ostatní môžu spoľahnúť</li> </ul>	<p>Môžete mať problém:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s rozpoznávaním a chápaním emócií iných</li> <li>• vyrovnáť sa s tým, keď vám niekto oponuje</li> <li>• s odpovedaním na „čo keby“ otázky</li> </ul>
<p>Ako sa najlepšie učíte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrebujete na učenie upratané a zorganizované prostredie</li> <li>• keď máte jasne zadané úlohy</li> <li>• vyhovuje vám robiť veci v pravidelnom čase na stálom mieste</li> </ul>	<p>Čo by ste mali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• naučiť sa viac prejavovať svoje emócie</li> <li>• skúsiť počúvať ostatných</li> <li>• byť flexibilnejším</li> </ul>

### Melón

<p>Akí ste:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• radi premýšľate nad rôznymi riešeniami, najradšej tým, že o nich diskutujete s inými</li> <li>• máte radi akademické debaty</li> <li>• analyzujete všetky možnosti a kriticky o nich premýšľate</li> </ul>	<p>Môžete mať problém:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• s prácou v skupinách</li> <li>• s kritikou od ostatných</li> <li>• s diplomatickou komunikáciou</li> </ul>
<p>Ako sa najlepšie učíte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• potrebujete prístup k zdrojom</li> <li>• radi pracujete nezávisle na ostatných</li> <li>• analyzujete rôzne možnosti metodicky a s pomocou intenzívneho premýšľania nad riešeniami</li> </ul>	<p>Čo by ste mali:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• akceptovať aj menej dokonalé riešenia</li> <li>• brať do úvahy aj pocity a skúsenosti iných</li> <li>• byť pozornejší k iným</li> </ul>

Hodnotenie: Označte najvyššie skóre. Ak je v stĺpci 1, ste hrozno, ak ste v stĺpci 2, je to oranžová, ak ste v stĺpci 3, je to banán, ak ste v stĺpci 4, je to melón.

Zdroj: Covey, S. (2011). The 7 habits of highly effective teens. Hungarian edition of Simon and Schuster in the care of Harmat.

## Zoznam bibliografických odkazov

- Bartl Ágnes: Sikeres cigányok Esztergomban és térségében in. Asszimiláció, szegregáció, integráció. Párhuzamos értelmezések és modellek a kisebbségkutatásban, Argumentum 2011.
- BREDÁCS Alice: A pozitív pedagógia fejlesztési területei – a pszichológiai immunkompetencia és a reziliencia fogalmainak tükrében. [http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice\\_A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf](http://mte.eu/wp-content/uploads/2019/12/Bred%C3%A1cs-Alice_A-pozit%C3%ADv-pedag%C3%B3gia-fejleszt%C3%A9si-ter%C3%BCletei-1.pdf)
- Ceglédi Tímea & Hamvas László & Katona Csaba & Kiss Andrea & Torner Bernadett & Vas Sándor (2018): Ugródeszka lendülettel. Reziliens Wális szakkollégisták. Debrecen: Wáli István Református Cigány Szakkollégium
- CEGLÉDI Tímea (2012): Reziliens életutak, avagy a hátrányok ellenére sikeresen kibontakozó iskolai karrier. Szociológiai Szemle, 2012/2.
- Charles S. Carver – Michael F. Scheier: Személyiségpszichológia, Osiris 2006.
- Christopher Peterson – Martin E.P. Seligman: Character Strengths and Virtues. A Handbook and Classification. Oxford University Press, 2004.
- Gyarmathy Éva: Hátrányban az előny – A szociokulturálisan hátrányos tehetségesek Magyar Tehetségsegítő Szervezetek Szövetsége, 2010.
- Hafíčová, Hedviga; Dubayová, Tatiana; Kovács, Edina; Ceglédi, Tímea; Kaleja, Martin (2020): Mentor and Social Support as Factors of Resilience and School Success: Analyses of Life Narratives of University Students from Marginalized Roma Communities. Warsaw, Poland: Órodek Wydawniczo-Poligraficzny „SIM” Hanna Bicz.
- [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf)
- [http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyermekekmeqism/32\\_a\\_pszichoszocielis\\_fejlds\\_elmlete.html](http://polc.ttk.pte.hu/tamop-4.1.2.b.2-13/1-2013-0014/8/meskonorbertyermekekmeqism/32_a_pszichoszocielis_fejlds_elmlete.html)
- <https://acestoohigh.com/got-your-ace-score/>
- [https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019\\_Karriertervezes/ch04.html](https://regi.tankonyvtar.hu/hu/tartalom/tamop412A/2010-0019_Karriertervezes/ch04.html)
- <https://www.apa.org/topics/resilience>
- <https://www.apa.org/topics/trauma>
- [https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm\\_campaign=sd&utm\\_medium=serp&utm\\_source=jsongld](https://www.merriam-webster.com/dictionary/resiliency?utm_campaign=sd&utm_medium=serp&utm_source=jsongld)

- <https://www.mindtools.com/pages/article/flow-model.htm>
- <https://www.viacharacter.org/character-strengths-via>
- Isyaku Salisu & Norashida Hashim: A Critical Review of Scales Used in Resilience Research Journal of Business and Management Volume 19, Issue 4. Ver. III.
- Járαι et al. validated Hungarian version, [http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP\\_2015\\_1\\_Jarai\\_etal.pdf](http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2015/07/AP_2015_1_Jarai_etal.pdf)
- Jeffrey A. Sonnefeld – Andrew J. Ward: Firing Back. How Great Leaders Rebound After Career Disasters in. Resiliency. Harvard Business Press, w.y.
- MASTEN, Ann S. (2019). Resilience from a developmental system’s perspective. World Psychiatry, 18 (1)
- MASTEN, Ann, S.: Ordinary Magic: Resilience in Development. Guilford Press 2014.
- Priscilla Dass-Brailsford: A Practical Approach to Trauma. SAGE Publications 2007.
- REICH, John W. et al.: Handbook of Adult Resilience. The Guilford Press, NY, 2010.
- Székelyi Mária – Örkény Antal – Csepeli György – Barna Ildikó: A siker fénytörései. Sík Kiadó Bp. 2005.
- Székelyi Mária et al.: A siker fénytörései. Sík Kiadó, Bp., 2005.
- Tóth Kinga Dóra: Magyarországi és angliai kiemelkedett cigányok identitástípusainak összehasonlító elemzése Ph.D. értekezés, Budapest, 2004, Budapesti Közgazdaságtudományi és Államigazgatási Egyetem Szociológia Ph.D. program