

DOI: <https://doi.org/10.54937/ssf.2023.22.2.9-13>

## Rodinná reziliencia ako jeden z prístupov zvládania zát'aže

### Family Resilience as One Approach to Coping

Anna Hudecová

#### Abstract

This paper describes family resilience as the ability to constructively approach the specific problem of having a child with a disability. The author defines the external and internal resources that a family can draw on to be resilient in the face of the stresses that arise. Successful resilience in a family is not only about coping with stressful situations, but is also a source of transformation and empowerment for individual family members.

**Keywords:** Resilience. Family with a child with disabilities. External and internal coping resources.

#### Úvod

Rodina je systém, ktorý funguje tak, aby zabezpečil psychické a biologické potreby svojich členov. Pri naplňaní tejto úlohy sa rodičia niekedy stretnú s nepriaznivými okolnosťami, ktoré narúšajú fungovanie rodiny. K takýmto nepriaznivým okolnostiam patrí aj narodenie dieťaťa so zdravotným znevýhodnením a ďalšie formy znevýhodnenia dieťaťa. Takáto situácia prináša pre rodičov so sebou sklamanie, je traumatizujúcou čo súvisí najmä s nejasnými očakávaniami a často aj so strachom z budúcnosti. Členovia rodiny prežívajú obavy z ohrozenia funkčnosti rodiny a jej existencie v novovzniknutých podmienkach. Treba povedať, že samotní rodičia nie vždy disponujú takými schopnosťami, aby vzniknutú krízu prekonali bez pomoci z vonku. Pre zvládnutie takejto zložitej životnej situácie je preto rozhodujúce, či rodina potrebnú pomoc dostane a či disponuje dostatočným potenciálom zvládnuť túto náročnú situáciu. V záujme všetkých členov rodiny, a hlavne samotného dieťaťa je významné, aby sa čo najskôr objektívne vyhodnotila situácia, a aby rodina aktívne participovala na hľadaní nových stratégií rodinného fungovania v zmenených podmienkach. Rozhodujúci význam pre rodinný systém má to, do akej miery je systém schopný tolerovať zmeny bez toho, aby to v rodine nevyvolávalo chaos, napätie a atmosféru strachu, beznádeje. Dôležité je či je systém schopný

zachovať stabilitu v kontexte zmien a naopak meniť sa pri zachovaní relatívnej stálosti. V tomto zmysle je nevyhnutné, aby rodinné systémy boli otvorené zmenám, aby si v priebehu času udržali stabilitu. Nechut' a odpor voči zmenám a neochota meniť napríklad rodinné pravidlá napriek tomu, že v rodine došlo k významným zmenám (dieťa má poruchy správania, u dieťaťa sú diagnostikované špecifické problémy v učení a pod.) môže zapríčiniť zhoršenie funkčnosti rodiny.

## **Rodina ako systém**

Rodina je ideálnym miestom pre zdravý vývin dieťaťa. Prostredie, v ktorom sa cíti bezpečne, kde je bezvýhradne akceptované, je predpokladom toho, že budú naplňané jeho potreby a jeho vývin bude optimálny. Typické pre rané obdobie dieťaťa je to, že ide o najrýchlejšie obdobie vývinu z biologického, psychického, sociálneho a emocionálneho hľadiska. *Dôležitú úlohu zohráva podpora a stimulácia dieťaťa, ktorú poskytuje rodina. Zdravé rodinné prostredie je priestor kde sa dieťa cíti dobre, príjemne, a v ktorom všetci členovia rodiny nachádzajú to, čo potrebujú pre svoje psychické zdravie a pre rozvoj svojej osobnosti. Rodičia sú prvými, ktorí majú najdôležitejšiu úlohu pri ranom vývine a raste dieťaťa* (Kováčová, 2009). Na základe náhľadom na rodinu ako systém možno ponímať ako systém prvkov, ktoré sú prepojené vzájomnými vzťahmi, funkciami, komunikáciou. v tomto kontexte viacerí autori (Sobotková, 2001; Hudecová, et. al., 2009; Matoušek a Pazlarová, 2014; a i.). Rodinu vnímame ako zložitý celok, ktorý nie je jednoduchým sumárom jednotlivých prvkov ale zložitou spleťou vzájomných väzieb a vzťahov. Je to otvorený systém, ktorý je ohraničený voči svojmu okoliu, a vo vnútri ktorého prebiehajú vzájomné interakcie. Rodina má spravidla širšie spoločenské zázemie, preto je potrebné, aby aj ostatní členovia rodiny boli informovaní o situácii v rodine. Ich postoje môžu výrazne ovplyvňovať atmosféru v rodine. Môžu napomôcť aj k upokojeniu a pozitívnemu vyrovnaniu rodičov sa s danou situáciou. Treba však myslieť aj na to, že pri nedostatočnej informovanosti môžu situáciu v rodine zhoršiť (Magová, 2020).

## **Reziliencia rodiny aj jej interné a externé faktory**

Pre zvládnutie tejto náročnej životnej situácie je teda významné ako sa dokáže rodina vysporiadať s danou situáciou, do akej miery je ju dokáže zvládnuť. Je to otázka reziliencie (odolnosti) zvládať náročnú situáciu. Terminus technikus **reziliencia** má latinský pôvod (salire = skákať, predpona re=späť). Záujem o poznanie podstaty ľudskej odolnosti voči záťaži, stresu i každodenným požiadavkám kladených na človeka patrí medzi ústredné témy psychológie zdravia, klinickej psychológie, psychológie osobnosti, ale tiež

pedagogiky, psychosociálnej rehabilitácie, sociológie a ďalších odborov. Reziliencia je *schopnosť rodiny konštruktívne pristupovať k riešeniu problémov, pričom jej jednotliví členovia dokážu spoločne konštruktívne zareagovať na výzvy života v rámci dynamiky rodinných vzťahov s využitím vnútorných a vonkajších zdrojov* (Slaninová, 2008). Pod rezilienciou možno rozumieť aj *pozitívnu adaptáciu, či schopnosť udržať si duševné zdravie, aj napriek nepriazni vinterakcií biologických, osobných, vzťahových a enviromentálnych zdrojov, ktorá sa dynamicky mení počas života* (Herrman et al., 2011, s. 258).

Rodinnú rezilienciu ovplyvňuje viacero faktorov (vnútorných/interných aj vonkajších/externých). Interné faktory sú predovšetkým tie, ktoré jednotlivec má a môže ich rozvíjať, s ktorými disponuje pri riešení svojich adaptačných problémov. Externými faktormi sú predovšetkým rodinná podpora, pozitívna rodinná komunikácia, vzťahy s ostatným okolím presahujúce úzky okruh rodiny, ale aj záujem okolia a vzťahy poskytujúce oporu a povzbudenie. V tejto súvislosti môžeme hovoriť o zdrojoch reziliencie, ktoré vnímame ako určité predpoklady, ktoré vytvárajú podmienky pre úspešné zdolávanie prekážok.

V súvislosti s rodinami detí so znevýhodnením tieto zdroje vychádzajú z rodinnej dynamiky a komunikácie medzi jednotlivými členmi rodiny. Významné je ako rodina zareaguje na pôsobenie negatívnych faktorov a či je schopná konštruktívne pristupovať k riešeniu vzniknutých problémov. Podporovať rezilienciu v rodinách s dieťaťom s rizikovým vývinom je z hľadiska fungovania rodiny dôležité. Je nevyhnutné podporovať aktivizáciu rodiny a poskytovať jej pomoc pri aktívnom hľadaní nových stratégií a zrealnení pohľadu na novovzniknutú situáciu.

Podporovať rodinu v kompetencií konať, riešiť problémy, rozhodovať sa a prebrať zodpovednosť pri iniciovaní zmien. Na základe spomenutých skutočností si musíme uvedomiť, že ak chceme rodine pomôcť zvládnuť zložitú situáciu, v ktorej a ocitla je dôležité posilňovať rodinnú rezilienciu. Posilňovanie rodinnej reziliencie je účinnejšie a efektívnejšie v porovnaní s izolovanou prácou s jednotlivcami patriacimi do rizikových a ohrozených rodín. Výsledkom je zlepšenie rodinného fungovania a vedie to tiež k dosiahnutiu väčšej životnej pohody jednotlivých členov rodiny. Rezilienciu rodina môže čerpať z vnútorných i vonkajších zdrojov.

Habalová (2010) zadefinovala vnútorné zdroje. *Prvým interným zdrojom je funkčná komunikácia*. Možno hovoriť o nástroji, ktorý členom rodiny pomáha ujasniť si zmysel udalostí a vytvárať funkčné stratégie ako zvládnuť situáciu. Prostredníctvom funkčnej komunikácie nadobúda rodinný systém rovnováhu. *Druhým interným zdrojom reziliencie je flexibilita rodinného systému*. Ide o schopnosť pružne reagovať na zmenenú situáciu, prispôbiť sa danej situácii, vzdať sa zabehnutých stereotypov. Napomáha to udržať optimálny psychický stav členov rodiny, prispieva k harmonizácii rodinného života. *Tretím interným zdrojom je primerané rozdelenie úloh*

a **povinností**. Nejde len o rozdeľovanie úlohy medzi jednotlivých členov rodiny, ale rešpektovať osobné možnosti a schopnosti jednotlivých členov rodiny. Venovať pozornosť tomu, či je rodina schopná zabezpečovať individuálne potreby všetkých svojich členov bez preťažovania jednotlivcov. *Štvrtým interným zdrojom je spoločné trávenie času a rodinné rituály* – napriek zložitej situácii v rodine je dôležité udržiavať rodinné rituály v rodine, ktoré môžu stmelovať členov rodiny. *Piatym interným zdrojom sú rodinné hodnoty a spiritualita* – dôležité je to ako členovia rodiny vnímajú zmysel života, utrpenie, aké je ich náboženské presvedčenie. Všetko toto ovplyvňuje adaptáciu rodiny na dlhodobé stresy a krízy (sprac. podľa Habalová, 2010). *Šiestym interným zdrojom podľa Sobotkovej (2001) je súdržnosť rodiny*. Tú tvoria oddanosť a blízkosť, ktoré držia pohromade rodinu v rôznych životných situáciách.

Z externých zdrojov reziliencie má veľký význam budovanie a udržiavanie vzťahov so širšou rodinou. Sú to často vzťahy, ktoré môžu byť nápomocné rodine pri zvládaní ťažkej životnej situácie. Medzi externé zdroje môžeme zaradiť **otvorenosť rodiny** ako schopnosti rodiny spolupracovať s inými, akceptovať pomoc zvonku, neizolovať a od svojho okolia. Všetko toto prispieva k tomu, že bremeno, ktoré rodina nesie sa stáva menej náročným. K ďalším externým zdrojom patria **spoločenské a kultúrne zdroje**. Tu ide o sociálne zázemie rodiny, podporu rôznych organizácií a inštitúcií, s ktorými rodina môže spolupracovať. Patrí sem samozrejme aj dostupnosť kvalitnej odbornej pomoci, dostupná sieť zdravotníckych zariadení a iných inštitúcií, ktoré môžu rodine pomôcť. Životná perspektíva je taktiež považovaná za externý zdroj, a je evidentné, že nová situácia v rodine spojená so znevýhodnením prináša so sebou množstvo obáv a neistoty, ktoré sa dotýkajú budúcnosti. Preto je dôležité, aby rodina dostala adekvátne informácie, ktoré môžu znížiť neistotu, nepokoj a pomôžu rodine vidieť určitú perspektívu pre znevýhodneného člena rodiny ale aj pre rodinu samotnú. Posledným externým zdrojom, ktorý môže zabezpečiť rodine odolnosť je **pozitívny prístup a akceptácia zo strany spoločnosti**. Ide o celkové napomáhanie rodinám pri eliminovaní izolácie a integrovaní sa do spoločnosti.

Súhrnne možno tvrdiť, že spolupôsobenie vonkajších a vnútorných zdrojov vytvára optimálne podmienky vyrovnat' sa s touto zložitou životnou situáciou.

## **Záver**

Rodinu v súčasnej situácii chápeme aj ako ekosystém, ktorý interaguje s ďalšími systémami. Základným predpokladom reziliencie rodiny je, že kvalita života ľudí a kvalita prostredia sú navzájom previazané čo sa týka podpory a vzájomných interakcií. Rodinný život môžeme teda hodnotiť len

v súvislostiach celého ekosystému. Ak sa zameriame na ekologický prístup v rámci pomoci rodine považujeme za dôležité poznať všetky dostupné služby pre rodiny, orientovať sa v príslušných inštitúciách kde rodina môže získať pomoc a zostať, v čo najvyššej miere rezilientnou. Súčasťou toho môže byť spolupráca na mobilizácii vnútorných zdrojov rodiny, pomoc s vyhľadávaním a sprostredkovaním kontaktov, ktoré môžu byť pre rodinu nachádzajúcu sa v zložitej situácii prospešné.

## Bibliografia

- Habalová, M. (2010). Zdroje reziliencie rodín detí so znevýhodnením a úlohy včasnej intervencie pri jej posilňovaní. In HORŇÁKOVÁ, M. (Ed.). *Včasná intervencia orientovaná na rodinu*. Nitra: Forpress, 2010. 260 s. ISBN 978-80-223-2915-6.
- Herrman, H. et al. (2011). What Is Resilience? In *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2011, 56(5), 258 – 265.  
<https://doi.org/10.1177/070674371105600504>
- Kováčová, B. (2009). Praktický rozmer videotréningu komunikácie. In *Efeta - otvor sa*. 2009, 19(4), 5 – 10.
- Magová, M. (2020). Rodina s dieťaťom so špecifickými vývinovými poruchami učenia vo včasnej starostlivosti In HUDECOVÁ, A. (Ed). *Rodina s dieťaťom s narušením vo včasnej starostlivosti*. Ružomberok : Verbum, 2020. s. 33 – 55. ISBN 978-80-561-0782-9.
- Matoušek, O.; Pazlarová, M. (2010). *Hodnocení ohroženého dítěte a rodiny*. Praha: Portál, 2010. 184 s. ISBN 978-80-7367-739-8.
- Slaninová, M. (2008). Reziliencia rodín detí so znevýhodnením. In *Revue léčebnej pedagogiky*, 2008, 3, 3 – 7.
- Sobotková, I. (2001). *Psychologie rodiny*. Praha: Portál, 2001. 176 s. ISBN 80-7178-559-8.

## Prof. PaedDr. Anna Hudecová, PhD.

Katedra špeciálnej pedagogiky  
Katolícka univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta  
Hrabovská cesta 1, 034 01 Ružomberok  
[anna.hudecova@ku.sk](mailto:anna.hudecova@ku.sk)