

## REZILIENCIA AKO NÁSTROJ K ZVLÁDANIU VÝZIEV SÚČASNOSTI

Livia KATONA

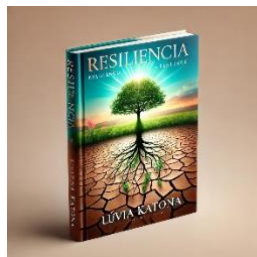
**Abstrakt:** Reziliencia predstavuje kľúčový koncept v psychológii, sociológii, ekológii a ďalších interdisciplinárnych oblastiach, pričom zdôrazňuje schopnosť jednotlivcov, komúnit a systémov odolávať, prispôbiť sa a zotaviť sa z nepriaznivých situácií. Tento článok sa zameriava na definovanie reziliencie, identifikáciu kľúčových mechanizmov, ktoré ju podporujú, a na praktické príklady jej uplatnenia. Osobitnú pozornosť venuje historickým a kultúrnym vzorom, ako sú domorodé komunity, židovská komunita či jednotlivci ako Nelson Mandela a Malala Yousafzai, ktorí stelesňujú ideu reziliencie na globálnej úrovni. Ďalej skúmame, ako môžu jednotlivci aj spoločnosti rozvíjať odolnosť prostredníctvom kultúrneho dedičstva, vzdelania, sociálnych väzieb a adaptabilných stratégií. Na záver poskytneme odporúčania pre implementáciu princípov reziliencie v praxi s dôrazom na prevenciu, zvládanie kríz a posilnenie schopnosti obnovy. Štúdia vychádza z dostupnej literatúry a príkladov dobrej praxe, pričom zdôrazňuje význam tohto konceptu pre trvalo udržateľný rozvoj a riešenie súčasných globálnych výziev.

**Kľúčové slová:** reziliencia, odolnosť, adaptabilita, individuálna reziliencia, kolektívna reziliencia, Nelson Mandela, Malala Yousafzai, židovská komunita, kultúrna identita, vzdelanie, kríza, obnova, psychická odolnosť, príklady dobrej praxe, trvalo udržateľný rozvoj.

**Abstract:** Resilience represents a key concept in psychology, sociology, ecology, and other interdisciplinary fields, emphasizing the ability of individuals, communities, and systems to withstand, adapt to, and recover from adverse situations. This article focuses on defining resilience, identifying the key mechanisms that support it, and providing practical examples of its application. Special attention is given to historical and cultural models, such as Indigenous communities, the Jewish community, and individuals like Nelson Mandela and Malala Yousafzai, who embody the idea of resilience on a global scale. Furthermore, it explores how individuals and societies can develop resilience through cultural heritage, education, social connections, and adaptive strategies. The article concludes with recommendations for implementing resilience principles in practice, highlighting their importance in crisis prevention, management, and recovery, as well as in strengthening overall adaptability. The study draws from available literature and examples of best practices, emphasizing the relevance of this concept for sustainable development and addressing contemporary global challenges.

**Keywords:** Resilience, adaptability, individual resilience, collective resilience, Nelson Mandela, Malala Yousafzai, Jewish community, cultural identity, education, crisis, recovery, psychological resilience, best practices, sustainable development.

V dnešnom dynamicky sa meniacom svete sa čoraz častejšie stretávame s pojmom „reziliencia“. Tento koncept je široko uplatniteľný, a to od jednotlivcov, komunit až po celé organizácie a národy. Čo však tento pojem presne znamená, koho sa týka a ako ju možno efektívne podporiť? V tomto článku sa pozrieme na význam reziliencie, spôsoby jej budovania a príklady dobrej praxe. Pojem reziliencia vznikol na základe dlhodobých výskumov detí, ktoré vyrastali v značne nepriaznivých podmienkach, a napriek tomu ich vývoj nebol negatívne poznamenaný. Objasňuje, prečo sa napríklad niektorým rodinám amerických prisťahovalcov darilo lepšie, ako iným, hoci sa na začiatku stretávali s vážnymi problémami. Ako príklad si môžeme uviesť tzv. Boat people, vojnoví utečenci z Vietnamu, ktorí sa v 70. a 80. rokoch minulého storočia relatívne rýchlo sa usadili v Severnej Amerike. Vedci skúmali, ako sa im to napriek ich neľahkej situácii poradilo. Neskôr tento pojem prevzali aj iné odbory. Odborníci zaoberajúci sa rezilienciou popisujú podobne ako Antonovsky, aké vlastnosti (napr. prispôsobivosť, usilovnosť, vyrovnať s rôznymi životnými vznikali prevažne v psychológii (Holling)<sup>3</sup>. Následne sa koncept a organizačného riadenia, poznatky a perspektívy. Dnes je pojmom, ktorý sa uplatňuje vo jednotlivcov až po globálne systémy. Reziliencia sa definuje ako schopnosť jednotlivca, skupiny alebo systému prispôbiť sa zmenám, zotaviť sa po šokoch a krízach a využiť ich ako príležitosť na rast. Pochádza z latinského slova resilire, ktoré znamená „odraziť sa späť“ alebo „zotaviť sa“. V psychológii sa pojem reziliencia používa na označenie schopnosti zvládať stres a traumy. V sociológii či ekológii označuje schopnosť systémov obnoviť rovnováhu po narušení.



sebadôvera) pomáhajú človeku sa situáciami<sup>1</sup>. Prvé štúdie o reziliencii (Emmy Werner)<sup>2</sup> a ekológii (C. S. rozšíril do sociológie, ekonomiky pričom každý odbor priniesol nové reziliencia interdisciplinárnym všetkých oblastiach života – od

Reziliencia má niekoľko dimenzií:

- **Individuálna reziliencia:** Osobná schopnosť človeka čeliť stresu a životným výzvam.
- **Komunitná reziliencia:** Spôsob, akým komunity spolupracujú na prekonaní kríz, ako sú prírodné katastrofy alebo ekonomické šoky.
- **Organizačná reziliencia:** Odolnosť organizácií voči zmenám, ako je technologický vývoj alebo zmeny trhu.
- **Environmentálna reziliencia:** Schopnosť ekosystémov prispôbiť sa klimatickým zmenám, či iným environmentálnym stresorom.



Reziliencia sa týka každého. V kontexte jednotlivca pomáha zvládať každodenné výzvy, zdravotné problémy či pracovný stres. Pre organizácie je nevyhnutná na prežitie v čase kríz, ako sú hospodárske recesie alebo narušenie dodávateľských reťazcov. Komunity a celé spoločnosti potrebujú rezilienciu na zvládnutie katastrof, ako sú povodne, pandémie COVID-19 alebo konflikty.

## 1. Individuálna úroveň

Individuálna úroveň znamená pochopenie vlastných emócií a reakcií na stres. Dôležitou súčasťou pri budovaní podporných vzťahov je sociálna opora, ktorá je kľúčová pri zvládaní výziev. Rovnováha medzi prácou a oddychom je prevenciou syndrómu vyhorenia. Jasné nastavenie cieľov poskytujú motiváciu a smerovanie. Téma reziliencie má svoje korene v psychológii a ekológii, pričom prvé odborné výskumy sa začali objavovať v druhej polovici 20. storočia. Tu je prehľad priekopníkov, ktorí položili základy štúdia individuálnej reziliencie.

V oblasti psychológie bola jednou z prvých odborníčkou na tému reziliencie **Emmy Werner**, americká výskumníčka, ktorá v 50. rokoch 20. storočia realizovala dlhodobú longitudinálnu štúdiu detí na havajskom ostrove Kauai. Werner sledovala viac ako 700 detí počas štyroch desaťročí a identifikovala faktory, ktoré umožňovali niektorým deťom prosperovať napriek tomu, že vyrastali v nepriaznivých podmienkach, ako je chudoba, zneužívanie alebo zanedbávanie. Tieto deti označila za „odolné“ (resilient). Hlavným prínosom Emmy Werner je, že zdôrazňuje význam ochranných faktorov, ako sú pozitívne vzťahy a podpora zo strany komunity či rodiny.<sup>4</sup>

Príklady najvýraznejších osôb individuálnej reziliencie na svete:

**Nelson Mandela** je ikona reziliencie, bojovník za ľudské práva a prvý černošský prezident Juhoafrickej republiky, čelil počas svojho života obrovským výzvam. Napriek tomu dokázal zostať verný svojim hodnotám a stal sa symbolom odolnosti a nádeje. Mandela strávil 27 rokov vo väzení za svoje politické presvedčenie a boj proti apartheidu, systému rasovej segregácie v Juhoafrickej republike. Napriek krutým podmienkam si zachoval duševnú silu a odmietol kompromis, ktorý by znamenal zradu jeho princípov. Po prepustení v roku 1990 nevyžýval k pomste voči utláčateľom, ale naopak, stal sa symbolom zmierenia. Ako prezident od roku 1994 Mandela presadzoval mierové spolužitie medzi rôznymi rasami, čím zabránil novej občianskej vojne. Mandela počas väzby pravidelne cvičil, čítal a vzdelával sa, čím si udržoval psychickú a fyzickú silu. Táto disciplína mu pomohla vyrovnať sa s dlhoročnou izoláciou. Jeho slávny výrok, „*Nezáleží na tom, ako hlboko padnete, ale na tom, ako vysoko sa dokážete odraziť,*“ presne vystihuje podstatu reziliencie. Mandela zostáva jednou z najrešpektovanejších osobností sveta a symbolom toho, že aj jednotlivci môžu prekonať tie najväčšie prekážky a stať sa katalyzátorom globálnych zmien.<sup>5</sup>

**Viktor Frankl**: Psychiater a preživší holokaustu, ktorého dielo „*Človek hľadá zmysel*“ inšpiruje milióny ľudí k nachádzaniu nádeje v najťažších situáciách.<sup>6</sup>

**Oprah Winfrey** prekonala chudobu a traumy z detstva, aby sa stala jednou z najplyvnejších žien na svete.<sup>7</sup>

**Malala Yousafzai** je ikonou odvahy a reziliencie. Je pôvodom z Pakistanu, vyrastala v oblasti ovládanej Talibanom, kde dievčatám systematicky upierali prístup k vzdelaniu. Napriek riziku sa už ako dieťa rozhodla postaviť proti útlaku a otvorene obhajovala právo dievčat na vzdelanie. V roku 2012, keď mala len 15 rokov, bola Malala cieľom atentátu. Taliban na ňu zaútočil, pretože otvorene kritizovala ich režim. Po atentáte sa Malala stala globálnou tvárou boja za práva dievčat. V roku 2014, vo veku 17 rokov, sa stala najmladšou laureátkou Nobelovej ceny

za mier. Jej práca pokračuje prostredníctvom Malala Fund, organizácie, ktorá podporuje vzdelanie dievčat na celom svete. Malala nevystupuje len ako obeť násilia, ale ako líderka a vizionárka, ktorá dokazuje, že hlas jednotlivca môže mať obrovský dosah. Neustále vystupuje na medzinárodných fórach, napriek tomu, že stále čelí hrozbám zo strany radikálov. Jej víziou lepšieho sveta je, že práca je založená na vízii, že vzdelanie je základným právom a najlepším nástrojom na boj proti chudobe, nerovnosti a extrémizmu.<sup>8</sup>

**Marie Curie-Sklodowska** bola vedkyňou, ktorá prekonala predsudky voči ženám v oblasti vedy a získala dve Nobelove ceny za svoju prácu. Francúzska fyzička a chemička poľského pôvodu Marie Curie-Sklodowska, bola ocenená dvakrát. Prvýkrát cenu získala v roku 1903 za fyziku, za výskum rádioaktivity spolu so svojím manželom Pierrom Curiom. Druhé ocenenie si potom odniesla v roku 1911, a to za chémiu - objavenie dvoch prvkov rádia a polónia.<sup>9</sup>

## 2. Komunitná úroveň

Kooperácia a solidarita je charakteristická pre komunity, ktoré sa spoliehajú na vzájomnú pomoc a lepšie zvládajú krízové situácie. Taktiež zdieľanie zdrojov, ako príklad možno uviesť komunitné záhrady alebo zdieľané ekonomické projekty. Jedným z najvýraznejších príkladov individuálnej reziliencie, ktorý inšpiruje ostatné kultúry a etnické skupiny, sú pôvodní obyvatelia Severnej Ameriky – domorodé indiánske kmene (napr. Navajo, Cherokee, Lakota a iné). Ich kultúra, história a spôsob života ukazujú, ako možno zachovať identitu, prispôbiť sa nepriaznivým podmienkam a vytvárať odolnosť voči nespravodlivosti a nepriateľským vonkajším vplyvom.

Príklady individuálnej reziliencie

**Navajo (Diné)** - Tento kmeň prežil obdobie núteného presunu známeho ako Long Walk v 19. storočí, keď boli tisíce Navajov deportované z ich pôvodnej pôdy. Napriek tejto traumatizujúcej skúsenosti si zachovali svoju kultúru a dnes sú jedným z najväčších a najvplyvnejších domorodých kmeňov v USA. Ich jazyk bol dokonca použitý počas druhej svetovej vojny ako neprelomiteľný kód (Navajo Code Talkers).<sup>10</sup>

**Inuité** (eskimácke etnikum) - Inuité, ktorí žijú v drsných podmienkach Arktídy, sú symbolom fyzickej a psychickej odolnosti. Napriek klimatickým zmenám a moderným zásahom do ich tradičného spôsobu života sa prispôbujú modernému svetu, pričom si udržiavajú tradičné zvyky, ako je lov a remeslá.<sup>11</sup>

**Maori** na Novom Zélande - Maori, pôvodní obyvatelia Nového Zélandu, dokázali prekonať obdobie kolonizácie a marginalizácie. Dnes sú ich kultúrne tradície (haka, tetovanie moko, jazyky) vzorom reziliencie a inšpirujú svet svojou silou obnoviť jazyk a identitu.<sup>12</sup>

Ich príklad je univerzálny – ukazuje, že aj v najťažších situáciách si ľudia dokážu udržať dôstojnosť, prispôbiť sa a zároveň ostať verní svojim hodnotám.

Vzdelávanie a osвета v oblasti zvládania rizík na úrovni spoločnosti sa začala systematicky skúmať od 80. a 90. rokov. Priekopníkmi v tejto oblasti boli: Ann S. Masten – významná výskumníčka v oblasti vývoja detí, ktorá koncept „bežnej mágie“ (ordinary magic) použila na opis reziliencie ako bežného javu vyplývajúceho z podpory a vzťahov.<sup>13</sup> Frank H. Norris a jej

kolegovia -skúmali komunitnú rezilienciu ako súbor schopností, ktoré umožňujú komunitám zvládať katastrofy, odolávať šokom a obnoviť sociálnu a ekonomickú rovnováhu.<sup>14</sup>

Jednou z najlepších komunít, ktoré slúžia ako príklad reziliencie, je **židovská komunita**. Táto komunita prešla stáročiami perzekúcie, migrácie a genocídy, no napriek tomu dokázala zachovať svoju identitu, kultúru a prosperitu. Ich príklad ukazuje, ako silná komunita, hlboké tradície a dôraz na vzdelanie môžu pomôcť prekonať aj tie najťažšie výzvy. Židovská komunita je hlboko prepojená s náboženskými tradíciami a hodnotami. Praktiky ako šabat, dodržiavanie sviatkov a štúdium Tóry upevňujú pocit spolupatričnosti a identity. Napriek rozptýleniu po celom svete ich kultúra zostala silná a prepojená. Od staroveku kládli Židia veľký dôraz na vzdelanie a intelektuálny základom komunity, čo rôznym spoločenským a zároveň si zachovať komunitách sa kladie Filantropické štruktúry a starostlivosť zabezpečujú stabilitu aj v krízových časoch. Počas histórie boli Židia nútení migrovať do nových krajín, čeliť asimilácii a diskriminácii. Táto komunita však vždy dokázala nájsť spôsob, ako si vybudovať nový domov a prispôbiť sa, pričom si udržala svoje tradície. Po zničení Druhého chrámu v roku 70 n. l. a následnej diaspóre dokázala židovská komunita prežiť bez centralizovaného miesta a zachovať svoju identitu v rôznych častiach sveta. Holokaust počas druhej svetovej vojny bol jednou z najtemnejších kapitol v dejinách ľudstva. Napriek systematickému vyhladzovaniu Židia nielen prežili, ale aj obnovili svoje komunity, vrátane založenia štátu Izrael v roku 1948. Dnes židovské komunity prosperujú vo svete a sú známe svojím príspevkom v oblasti vedy, umenia, politiky či obchodu. Židovská komunita je dôkazom toho, že kolektívna reziliencia dokáže prekonať aj tie najextrémnejšie výzvy a zabezpečiť prosperitu pre ďalšie generácie.<sup>15</sup>



### **3. Organizačná úroveň**

Vytváranie scenárov pre nečakané situácie. Opisuje inovácie a flexibilitu ako jednu možnosť adaptácie na nové technológie či trendy. Starostlivosť o zamestnancov priamo súvisí so psychickou pohodou zamestnancov, ktorá priamo ovplyvňuje odolnosť firmy. V ekonomickom a organizačnom kontexte začala byť reziliencia populárnou v posledných desaťročiach vďaka globalizácii a častejším krízam (napríklad finančná kríza v roku 2008). Jedným z kľúčových autorov bol Andrew Zolli, ktorý vo svojej knihe *Resilience: Why Things Bounce Back* (2012) popisuje, ako firmy a organizácie môžu predchádzať kolapsom a prispôbiť sa nepredvídateľným zmenám.<sup>16</sup>

### **4. Environmentálna úroveň**

Obnoviteľné zdroje umožňujú znižovať závislosti na neudržateľných praktikách. Riešenia vidí v budovaní zelenej infraštruktúry na zvládanie klimatických zmien. V oblasti ekológie bol pojmu reziliencia venovaný väčší záujem od 70. rokov vďaka práci Crawforda S. Hollinga, kanadského ekológa. V roku 1973 publikoval Holling článok *Resilience and Stability of*

Ecological Systems, kde definoval rezilienciu ako schopnosť ekosystémov zotaviť sa po narušení a prispôbiť sa zmenám. Jeho práca výrazne ovplyvnila vývoj ekológie a vied k vzniku konceptu sociálno-ekologických systémov. Hlavný prínosom Hollinga je zavedenie myšlienky, že stabilita a reziliencia nie sú to isté – reziliencia je skôr o schopnosti adaptácie na zmenu než o udržaní nemenného stavu<sup>17</sup>.

#### Príklady dobrej praxe:

Švédsko je považované za recyklačnú spoločnosť. Švédsko dosiahlo takmer nulový odpad vďaka vysokému stupňu recyklácie a podpore udržateľných praktík. Tento model je ukážkou environmentálnej reziliencie.

Island je známy z obnovy po finančnej kríze. Po kolapse bankového sektora v roku 2008 Island dokázal oživiť svoju ekonomiku vďaka reformám, transparentnosti a podpore domácich podnikateľov.

Japonsko je slávne z pripravenosti na zemetrasenia. Japonské komunity sú známe vysokou úrovňou pripravenosti na prírodné katastrofy, ktorá zahŕňa vzdelávanie, simulácie a systém včasného varovania<sup>18</sup>.

Reziliencia je zásadná schopnosť, ktorá nám umožňuje nielen prežiť, ale aj prosperovať v zložitých časoch. Budovanie reziliencie si vyžaduje systematický prístup, spoluprácu a dlhodobé plánovanie. Či už ide o jednotlivca, komunitu alebo celú spoločnosť, odolnosť voči zmenám je cestou k udržateľnejšej a prosperujúcej budúcnosti.

Odolní ľudia si aj napriek neúspechom zachovávajú duševnú rovnováhu a ďalej sa rozvíjajú. K problémom sa naučili pristupovať ofenzívne a sú otvorení voči novým výzvam. Nehľadajú zbytočné riziká, ale v krízových situáciách väčšinou obstoja. Dokážu priznať neúspech a porážky a snažia sa vziať si z nich ponaučenie. Ani oni však nie sú dokonalí. Tiež majú svoj strach a pochybnosti, len im toľko nepodliehajú. V tom im mimo iných pomáhajú aj vedomé súvzťahnosti, vďaka nim pristupujú k životným situáciám pozitívne a vždy dokážu nájsť nejaké riešenia. Chcete vedieť ako sa najlepšie vysporiadať so svojou pracovnou záťažou? Predstavte si, že ste vystavení pôsobeniam nejakého stresora. Bude nasledovať prvotný odhad danej situácie. Posúdite, ako veľmi je pre vás nebezpečná a čo presne obnáša. V ďalšej fáze zhodnotíte do akej miery ste schopní sa s ňou vyrovnáť (napr. Vaše copingové techniky) a aké obranné prostriedky máte k dispozícii (napr. Vaše vedomé súvzťahnosti). Zvažujete, či dokážete problém zvládnuť, alebo či je nad vaše sily. Potom začnete jednať, pričom uplatníte svoju copingovú stratégiu. Čím viac máte ovládacích schopností, tým viac záťaží dokážete uniesť<sup>19</sup>. Priemerní ľudia rozmyšľajú nad minulosťou, koho sa dá z čoho obviňovať. Úspešní ľudia rozmyšľajú nad budúcnosťou a prijímajú zodpovednosť. Namiesto toho, aby sa sťažovali a kritizovali, konajú. Takže protilátka na negatívne myslenie je prijať zodpovednosť, je to v mojich silách, ja to mám pod kontrolou. Tento spôsob vám pomôže eliminovať stres a tlak v živote viac, ako čokoľvek iné. Keď ráno vstanete, mali by ste byť schopní povedať na nikoho na svete nie som nahnevaný, a nikto ma neštve. Cítim pozitivitu voči každému na svete. Je možné, že mi v živote niekto ublížil, ale zabudnem na to. To patrí minulosti, to už nezmením. Mám na výber, môžem byť šťastný, alebo veľmi šťastný. Takže budem veľmi šťastný.

Neobávajte sa o to čo sa môže stať v ďalekej budúcnosti. 95 % vecí, ktorých sa obávame, sa nikdy nestanú a 5 % vecí, ktoré sa nám v živote stanú – to sú väčšinou veci o ktoré sme sa ani nestihli obávať. Prestaňme sa hnevať na minulosť a orientujme sa tak na riešenie problémov. Vždy rozmýšľajme, čo môžeme urobiť. Aké riešenie máme pred sebou, čo bude ďalší krok, ktorý podnikneme. Najlepším liekom na stres a tlak je aktivita. Začnime sa orientovať na aktivitu, robme to teraz. Vždy sa pýtajme, čo ďalej, čo budeme robiť ďalej a potom budeme takí zaneprázdnení, a budeme mať toľko úloh, že nebudeme mať sa kedy obávať. Častokrát sme v takej situácii, keď sme sa niečoho veľmi obávali, a odrazu sme mali toľko práce, že sme sa zabudli obávať, alebo sme sa nemali kedy obávať a potom jednoducho sme zistili na konci dňa, že sme sa nestihli obávať, zabudli sme na to. Nepriložili sme žiadne polienko do toho ohňa obávania. Mali by sme sa rýchlo začať obávať a respektíve pridať to polienko do ohňa, lebo nám ten oheň obávania vyhasne. Takže to robme. Toľko práce nás čaká pri zvládnutí iných aktivít, že sa jednoducho prestaneme obávať<sup>20</sup>.

Chudobní ľudia často vykazujú vyššiu úroveň odolnosti z viacerých dôvodov, ktoré súvisia s ich každodennými skúsenosťami, sociálnymi väzbami a schopnosťou prispôbovať sa nepriaznivým podmienkam. Ich odolnosť je výsledkom kombinácie vonkajších a vnútorných faktorov, ktoré ich nútia nachádzať riešenia tam, kde zdroje chýbajú. Chudobní ľudia sú často vystavení každodenným výzvam, ako je finančná neistota, obmedzený prístup k základným zdrojom a nutnosť zvládať nepredvídateľné situácie. Pre mnohých chudobných ľudí nie je odolnosť voľbou, ale nevyhnutnosťou. Nedostatok alternatív ich vedie k tomu, aby sa naučili zvládať stres, neúspechy a krízy efektívnejšie než ľudia, ktorí majú viac zdrojov a možností. Paradox odolnosti - Zatiaľ čo chudobní ľudia môžu byť odolnejší v krátkodobom horizonte, ich zdroje na dlhodobé zotavenie alebo zlepšenie životnej situácie sú obmedzené. Ich reziliencia je tak často obdivuhodná, no nie ideálna, pretože ich odolnosť pramení zo systému, ktorý ich zároveň udržiava v zraniteľnej pozícii.

Bohatí ľudia môžu využívať svoje zdroje na rýchle riešenie problémov, čo znamená, že sa menej často stretávajú s dlhodobým stresom alebo ťažkosťami. Financie im umožňujú delegovať riešenie problémov na iných (napr. právnikov, poradcov, zamestnancov...). Bohatí ľudia môžu mať prostriedky na zvládanie kríz, ale nedostatok skúseností s dlhodobými ťažkosťami, závislosť na externých zdrojoch a izolácia ich často robia menej odolnými voči emocionálnym, sociálnym a praktickým výzvam. Odolnosť si vyžaduje viac než len zdroje – ide o kombináciu zručností, skúseností a podpory, ktorú bohatstvo samo o sebe nezabezpečuje.

## **ZÁVER**

Pozitívne zmýšľanie je zvyk ku ktorému sa dopracujete a stane sa prirodzeným. Pamätajte si, že Váš mozog nie je niečo fixné a pevné, ako betón. Náš mozog, naša myseľ je niečo ako plastická hmota, ktorú vieme pretvárať. Ak si chceme uspôsobiť myseľ, dá sa to veľmi jednoducho. Začneme sa naladovať na pozitívne myslenie a mozog sa prispôsobí na tento nový spôsob. Hovorili sme si už o obviňovaní ostatných. Tento spôsob správania spôsobuje hnev, takže, prestaňte obviňovať ostatných a prestanete byť aj vy sami nahnevaní. Napríklad zoberme si takú politiku. Niektorí politické filozofie sú založené na obviňovaní iného. Ak nemôžete niekoho obviňovať, tak v podstate sa vytvorí také jadro filozofie.

## **Autor: PhDr. Lívía Katona PhD.**

### Použitá literatúra:

1. Antonovsky, Aaron. 1993. The Structure and Properties of the Sense of Coherence Scale. *Social Science & Medicine.*, s.725-733. Dostupné na internete: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(93\)90033-Z](https://doi.org/10.1016/0277-9536(93)90033-Z)
2. Werner, Emmy, E. 1989. Resilience In Development. *Current Directions In Psychological Science*, roč.57, s. 81–85. ISSN: 0963-7214.
3. Holling, Crawford, Stanley. 1973. Resilience and Stability of Ecological Systems. *Annual Review of Ecology, Evolution, and Systematics*, 4, 1-23. Dostupné na internete: <http://dx.doi.org/10.1146/annurev.es.04.110173.000245>
4. Emmy Werner. In Wikipedia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Emmy\\_Werner](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Emmy_Werner)
5. Nelson Mandela. In Slovenská Wikipédia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Nelson\\_Mandela](https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Nelson_Mandela)
6. Viktor Frankl. In Slovenská Wikipédia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Viktor\\_Frankl](https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Viktor_Frankl)
7. Oprah Winfrey. In Wikipedia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Oprah\\_Winfrey](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Oprah_Winfrey)
8. Malala Yousafzai. In Wikipedia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://en.m.wikipedia.org/wiki/Malala\\_Yousafzai](https://en.m.wikipedia.org/wiki/Malala_Yousafzai)
9. Maria Curie-Skłodowska. In Slovenská Wikipédia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: [https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Maria\\_Curieov%C3%A1-Sk%C5%82odovsk%C3%A1](https://sk.m.wikipedia.org/wiki/Maria_Curieov%C3%A1-Sk%C5%82odovsk%C3%A1)
10. Navajo. In Wikipedia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Navajo>
11. Inuité. In Česká Wikipédia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: <https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Inuit%C3%A9>
12. Maorové. In Česká Wikipédia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: <https://cs.m.wikipedia.org/wiki/Maorov%C3%A9>
13. Masten, Ann, S. 2015. *Ordinary Magic: Resilience in Development*. New York: Guilford . ISBN 978-1462523719. OCLC 936555625.
14. Norris, Fran, H., Stevens, S. P., Pfefferbaum, B., Wyche, K. F., & Pfefferbaum, R. L. 2008. Community resilience as a metaphor, theory, set of capacities, and strategy for disaster readiness. *American Journal of Community Psychology*, s. 127–150. Dostupné na internete: <http://dx.doi.org/10.1007/s10464-007-9156-6>
15. Jews. In Wikipedia. Retrieved January 24, 2025, Dostupné na internete: <https://en.m.wikipedia.org/wiki/Jews>
16. Zolli, Andrew., Healy, Ann, Marie. 2012. *Resilience: Why Things Bounce Back*. Simon and Schuster. ISBN, 1451683804, 9781451683806. 323 s.
17. Walker, Brian., Salt, David. 2006. *Resilience Thinking: Sustaining Ecosystems and People in a Changing World*. Island Press. ISBN 1597260932, 9781597260930, 174 s.
18. Folke, Carl. 2006. Resilience: The Emergence of a Perspective for Social-Ecological Systems Analyses. *Global Environmental Change*, s. 253-267. Dostupné na internete: <http://dx.doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2006.04.002>
19. Hua, Jian., Peng, Lin., Schwartz, Robert. A., Sila Alan, Nazli. 2020. Resiliency and stock returns. *The Review of Financial Studies*, s. 747–782. Dostupné na internete: <https://doi.org/10.1093/rfs/hhz048>
20. Stock, Christian. 2010. *Syndróm vyhoření a jak jej zvládnout*. Praha. GRADA. ISBN 978-80-247-3553-5. 112 s.



