

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Fakulta humanitních studií



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Martina Pavlicová

Mentoringový vztah a jeho střednědobé přínosy pro rozvoj
osobnosti jedince

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce Mgr. Gabriela Seidlová Málková, Ph.D.

Bibliografický záznam

PAVLICOVÁ, M. 2013. *Mentoringový vztah a jeho střednědobé přínosy pro rozvoj osobnosti jedince*. Praha, Bakalářská práce, Univerzita Karlova, Fakulta humanitních studií. Vedoucí diplomové práce Mgr. Gabriela Seidlová Málková, Ph.D.

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby byla tato práce zpřístupněna v příslušné knihovně Univerzity Karlovy a prostřednictvím elektronické databáze vysokoškolských kvalifikačních prací v repozitáři Univerzity Karlovy a používána ke studijním účelům v souladu s autorským právem. Práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 30. 4. 2013

.....

Martina Pavlicová

Poděkování

Ráda bych poděkovala paní Mgr. Gabriele Seidlové Málkové, Ph.D. za její odborné vedení, cenné rady a podporu při psaní bakalářské práce a všem ostatním, kteří mě podporovali během celého studia.

Anotace

Předkládaná bakalářská práce představuje fenomén mentoringu, jeho teoretický rámec a záměr. Věnuje se také resilienci jakožto teoretickému východisku tohoto fenoménu. Cílem této práce je z doposud vykonaných studií zjistit, jaké jsou přínosy mentoringu. Pozornost je zaměřena zejména na přínosy střednědobé, tedy působící i po ukončení mentoringového vztahu. Poznatky o charakteru studií na téma střednědobých přínosů mentoringu získané během zpracovávání zdrojů jsou využity v závěru této práce k návrhu pilotní studie na dané téma v České republice.

Klíčové pojmy

Mentoring, resilience, střednědobé přínosy mentoringového vztahu

Annotation

The presented bachelor thesis introduces the phenomenon of mentoring, its theoretical framework and its purpose. It also deals with resilience, which is a theoretical base of mentoring. The main goal of this thesis is to find, what are the benefits of mentoring based on other existing studies. The attention is especially focused on long-term effects of mentoring, such effects that function even after termination of the relationship. Findings about the character of the studies dealing with long-term effects of mentoring acquired during processing the resources are used for the design of a pilot study on long-term effects of mentoring in the Czech Republic.

Key words

Mentoring, resilience, long-term effects of mentoring relationship

Obsah

1	Úvod	7
2	Mentoring	9
2.1	Přirozený mentoring	10
2.2	Formální mentoring	11
2.3	Mentoringové programy a jejich cíle	12
2.3.1	Cesta k naplnění cílů mentoringu	16
3	Resilience	20
3.1	Rizikové faktory resilience	24
3.2	Protektivní faktory resilience	26
4	Přínosy mentoringu	28
4.1	Paralelní efektivita mentoringu	28
4.1.1	Kvantitativní studie	29
4.1.2	Metaanalytická studie	31
4.2	Retrospektivní studie mentoringu	34
4.2.1	Konkrétní retrospektivní studie č. 1	36
4.2.2	Konkrétní retrospektivní studie č. 2	40
4.2.3	Konkrétní retrospektivní studie č. 3	43
4.2.4	Konkrétní retrospektivní studie č. 4	45
4.2.5	Konkrétní retrospektivní studie č. 5	47
4.3	Zjištěné poznatky o účinnosti mentoringu	49
5	Návrh metodologie retrospektivního výzkumu	52
6	Závěr	61
7	Literatura	63

1 Úvod

Člověk je oproti jiným živočišným druhům specifický trvajícím potřebou pevné citové vazby na blízkou osobu, která ho má nezištně ráda. V raném dětství je onou osobou obvykle rodič, který pomáhá utvářet psychiku dítěte a má zásadní vliv na jeho primární socializaci. S přibývajícím věkem dítěte roste význam vrstevníků, ale s nimi také určitých starších, zkušenějších osob (jiných než rodičů), které působí jako sociální opora a zdroj sekundární socializace jedince. Tyto významné osoby nazýváme mentory. Mohou jimi být například příbuzný, soused, učitel, kamarádův rodič, trenér, chůva, atd. Vazbě, která mezi mentorem a dítětem vzniká, říkáme mentoringový vztah. U dětí, které nemají možnost navázat citový vztah s žádnou dospělou osobou přirozeně, může roli významného člověka sehrát mentoringovým programem zprostředkovaný dobrovolník neboli dobrovolný mentor, který se snaží s dítětem spřátelit, svou činností rozvíjet dovednosti, schopnosti a charakter dítěte a pozitivně utvářet jeho osobnost. Tento specifický typ mezigeneračního vztahu, kterému se říká mentoring (mentoringový vztah), se stal v západních zemích velice populárním nástrojem sociálních intervencí zaměřených na děti a adolescenty vyrůstající v rizikovém prostředí. Cílem mentoringových programů je zprostředkovávat prevenci sociální patologie, zvyšovat kvalitu života ohrožených dětí a zejména vybavovat je kompetencemi, které povedou ke vzniku a posílení resilience. Resilience je v této práci jedním z nejdůležitějších pojmů. Představuje kapacitu člověka překonávat různá životní příkoří a zabránit negativním dopadům nepřízně na jeho psychický, sociální a kognitivní vývoj. Zároveň můžeme říci, že představuje kapacitu člověka normálně, zdravě procházet jednotlivými fázemi vývoje včetně jejich rizik (Mastenová, Coatsworth, 1998). Na spojitost mezi mentoringem a resiliencí poprvé poukázaly Wernerová a Smithová (1968), které v longitudinální studii na ostrově Kauai zjistily, že jedinci, kteří měli během komplikovaného dětství k dispozici nějakého mentora, přes všechno dosáhli ve svém životě resilience. Autorky daly svým objevem podnět k tomu, že se resilience v posledním desetiletí začala stávat motorem a teoretickým východiskem formálních mentoringových programů.

Tato práce si klade za cíl představit mentoring jako zdroj zdravého, hodnotného a spokojeného života navzdory nepříznivým životním okolnostem. Cílem je dále popsat přínosy mentoringu, přičemž hlavní oblastí bádání jsou přínosy mentoringového vztahu ze střednědobé perspektivy. Dosavadní výzkum se prakticky výhradně soustředil na přínosy mentoringu působící v době intervence, pokud ale považujeme resilienci za

relevantní teoretickou oporu realizace mentoringových programů, nabízí se sledování střednědobých přínosů mentoringu. Střednědobost definuje určitý časový odstup, díky kterému mají bývalí klienti programu již něco „za sebou“, a tudíž mohou lépe zhodnotit a také v dospělém samostatném životě naplno využít mentoringem zprostředkované kompetence. Součástí předkládané práce je také návrh pilotního výzkumu na téma střednědobých přínosů mentoringu realizovatelného v českém prostředí, konkrétně v programu Pět P (viz 2.3), který je průkopníkem mentoringu na profesionální úrovni v České republice. Navrhovaný výzkum by měl umožnit zkoumat efekty mentoringu v dospělosti, ale také vzájemné působení charakteru mentoringových vztahů a pozdějších zjištěných efektů.

Práce je rozdělena do čtyř tematických částí. V první části definujeme teoretický rámec mentoringu, jeho stěžejní znaky, charakteristiku, původ, druhy a cíle. Představujeme mentoring jako důležitý zdroj zdravého vývoje dítěte a zdroj resilience. V druhé části se věnujeme právě resilienci. Považujeme ji za předpoklad normálního, spokojeného života. Popisujeme teoretický rámec resilience a jeho vývoj. Resilienci v dětství a dospělosti. Vysvětlujeme pojmy „rizikové a protektivní faktory“ resilience. Ve třetí části se zabýváme přínosy mentoringu. Nejprve paralelními (během mentoringového vztahu), které sice nejsou hlavním tématem této práce, ale pomáhají nám utvořit si nezbytnou vědomostní základnu o pozitivním vlivu mentoringu, a poté zejména střednědobými (po ukončení mentoringového vztahu). Při pátrání po přínosech vycházíme z relevantní literatury, již tvoří dříve vykonané zahraniční studie na dané téma. Značnou pozornost věnujeme nejen zjišťování závěrů, tedy střednědobých přínosů mentoringu, ale také charakteru jednotlivých studií, jejich průběhu a metodologii. Tyto poznatky využijeme v poslední části naší práce, kterou je návrh pilotního výzkumu na téma střednědobých přínosů mentoringu v České republice.

Předkládaná práce je prací teoretickou, přehledovou, která je postavena na studiu převážně zahraniční literatury ve formě studií, knih a vědeckých článků.

2 Mentoring

Původ koncepce mentoringu je možné objevit již v Homérově díle *Odyssea* vzniklém před téměř třemi tisíci lety. Slovo „mentor“ bylo odvozeno od postavy Mentora, dobrého přítele *Odyssea*, který v tomto epickém díle slouží jeho synovi jako přítel a rádce po dobu Trojské války (Baker, Maguire, 2005).

Potřeba laskavého pomocníka a přítele u lidí přetrvává. V dnešní době nazýváme takového staršího, zkušenějšího člověka mentorem. Bohužel, v češtině nebývá toto původem řecké slovo vnímáno pozitivně. „Mentorovat“ se překládá jako napomínat, kárat či poučovat. Mentoring, kterému se bude věnovat tato práce, se ale s tímto překladem neshoduje, naopak nese význam pozitivní.

Mentoring je specifický typ mezigeneračního vztahu, ve kterém starší a zkušenější mentor pomáhá svému chráněnci utvářet a rozvíjet jeho osobnost. Pozitivní podpurný individuální vztah vytváří podmínky pro kognitivní a emoční vývoj dítěte.

Základními znaky mentoringu podle Brumovské a Seidlové Málkové (2010, s 13-14) jsou:

- *jedinečnost* (žádné mentorské vztahy nejsou stejné)
- *proces učení* (snaha o zprostředkování nových vědomostí a dovedností),
- *sociální opora ze strany mentora* (snaha o naplnění potřeb svěřence)
- *reciprocita* (primárním cílem však zůstává podpora dítěte)
- *dynamičnost* (vztah se postupem času mění, s jeho trváním roste přínos).

Mentor, kterým může být například příbuzný, soused, učitel, rodič kamaráda, trenér, chůva, dobrovolník mentoringového programu a další, nenahrazuje rodiče, ale má na dítě zvláštní výchovný vliv a pomáhá při jeho osobnostním, vědomostním a sociálním rozvoji. Mezi ním a chráněncem se vytváří emocionální pouto, které činí vztah výjimečným. S jeho pomocí se chráněncem snadněji zorientuje v dané společnosti a kultuře. (Baker, Maguire, 2005; Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

Existuje široká škála potenciálních mentorů, kteří se typově liší, ale na základě způsobu vzniku mentoringového vztahu můžeme všechny rozdělit do dvou kategorií. První kategorií jsou přirození mentoři, kteří jsou aktéry přirozeného mentoringového vztahu, a druhou kategorií jsou dobrovolní mentoři, kteří jsou jednou stranou formálně

vytvořeného mentoringového vztahu. Rozlišení mezi mentoringem přirozeným a formálním je pro tuto bakalářskou práci naprosto zásadní. Později při zkoumání a popisování přínosů mentoringu bude hrát významnou roli a budu na ně odkazovat. V následujících podkapitolách vysvětlím, co je těmito pojmy míněno a v čem spočívá jejich rozdíl.

2.1 Přirozený mentoring

„Vztah funguje jako přirozené vzájemné spojení dvou lidí v jakékoliv fázi života, je živoucí a přirozeně se rozvíjející. Vyznačuje se vzájemnou loajalitou a zájmem, v jehož centru je chráněnc, který se v něm má něčemu naučit“ (Brumovská, Seidlová Málková, 2010, s. 14). Důležitými prvky vztahu jsou vzájemný respekt a důvěra, bez nichž nemůže dojít ke kognitivnímu rozvoji dítěte, a vzájemná tolerance a zájem, které umožňují emocionální rozvoj. Vztah má podobu přátelství se starším člověkem, je vzájemně přínosný. Přináší dospívajícímu (chráněnci) příležitosti pro sociální a intelektuální růst.

Přirození mentoři jsou významní dospělí v životě dítěte nebo dospívajícího, kteří podporují mladého člověka, aniž by byli motivováni a vedeni třetí stranou nebo procházeli výcvikem. Mohou sloužit chráněnci jako vzor chování. Nejčastěji jsou jimi sousedé, příbuzní a učitelé. Podle výzkumu publikovaného v roce 2002 nadací AOL Time Warner 68% všech dospělých, kteří byli v posledních 12 měsících aktivními mentory, tak činilo bez profesionálního vedení. Podobné výsledky vzešly z výzkumu nadace Commonwealth v roce 1998, podle nichž 83% účastníků mentoringových vztahů trvajících posledních 5 let bylo přirozenými mentory (Zimmerman, Bingenheimer. Behrendtová, 2005). Nejen že přirozené mentorské vztahy jsou tedy častější než uměle vytvořené, ale jsou také obvykle dlouhodobější, což je vysvětlitelné právě jejich přirozenějším vznikem.

Wernerová a Smithová během své studie s havajskou mládeží (2008) zjistily, že vysoce ohrožené děti, které měly k dispozici významné dospělé, vyrostly ve zdravé, přizpůsobivé lidi. Autorky došly k závěru, že právě přirozený mentoring je klíčem k rozvoji resilience (viz kapitola 3) v pozdějším věku, pomáhá čelit rizikům a pozitivně utvářet identitu během celého jedincova vývoje.

Bohužel v naší společnosti vzniká stále méně přirozených mentoringových vztahů. Důležití dospělí v okolí dítěte ztrácejí svou pozici kvůli mezigenerační propasti.

Příčinou pro mizení vztahů může být chudoba, přítomnost pouze jednoho rodiče, velký počet dětí v rodině, přehnaný důraz na rozvoj individuality dítěte. Dalším důvodem pro mizení přirozených mentoringových vztahů je potlačování kulturní identity menšin ve většinové společnosti (Brumovská, Seidlová Málková, 2010, s. 12).

Jak je možné, že některé děti mají s navázáním přirozeného vztahu s dospělým problém a jiné nikoliv? Podle teorie vazby (Bowlby, 2007) je možné, že stěžejní emoční pouto mezi dítětem a matkou (nebo dospělým nahrazujícím matku), která mu poskytuje oporu, pocit bezpečí a projevuje mu lásku, je cestou k většímu sebevědomí při jednání s ostatními dospělými, k důvěřování jim, k úspěšnému emocionálnímu a sociálnímu vývoji a v konečném důsledku i k vytvoření přirozeného mentoringového vztahu.

Teorie vazby (Bowlby, 2007) poskytuje také možné vysvětlení, proč se mladí lidé, kteří jsou součástí přirozeného mentoringového vztahu, snáze orientují ve společnosti, lépe přijímají za své společenské normy a snáze budují důvěru k ostatním lidem. Pouto k dospělému (v tomto případě k mentorovi) v raném stádiu lidského vývoje totiž podle zmíněné teorie poskytuje psychosociální základ v lidském životě a definuje, jakým způsobem bude jedinec schopný překonávat obtížná období, navazovat vztahy v budoucnu, čím budou tyto vztahy charakteristické, jaký v nich bude stupeň důvěry a blízkosti. (Zimmerman, Bingenheimer, Behrendtová, 2005)

2.2 Formální mentoring

Formální mentoring je blízký strukturovaný vztah, který spojuje děti (mentee, klienty, svěřence) a dobrovolníky - mentory. Formální vztahy jsou utvářeny mentoringovými programy, konkrétně tedy profesionály, kteří se snaží řešit situaci znevýhodněných dětí tím, že nahrazují chybějící neformální mentorské vztahy těmi uměle vytvořenými. Usilují o docílení maximální kvality, a tak využívají principů přirozeného mentoringu.

Zkušenější mentor vytváří podpůrný individuální vztah se svým svěřencem. Nabízí mu v něm podporu, posiluje jeho sebevědomí, snaží se rozvíjet jeho schopnosti a dovednosti a zprostředkovává mu výzvy. Ve společných diskuzích dítěti či dospívajícímu ukazuje svůj pohled na svět, poskytuje mu zpětnou vazbu a snaží se rozvíjet celkovou osobnost dítěte. Mentor zprostředkovává klientovi socio-emoční, kognitivní a individuální rozvoj. Jeho úkolem je vytvořit prostředí, ve kterém bude možné rozvinout přátelský vztah. (Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

Vývoj člověka je oproti jiným živočišným druhům specifický. Lidské mládě je dlouho mimořádně závislé na blízkém člověku, ke kterému si na základně uspokojování biologických potřeb, ochrany, vřelé péče a projevům lásky vytvoří pevnou a funkční vazbu. Dítě se narodí do světa zkušenosti předchozích generací řídícího se určitými pravidly a kulturními zvyky, jejichž význam mu musí být zprostředkován zkušenější osobou, která se v dané společnosti a kultuře orientuje. V raném dětství pomáhá ona blízká pečující osoba utvářet psychiku dítěte a má zásadní vliv na jeho primární socializaci. V období dospívání se přesouvá úloha zprostředkování z rodiče (nebo z rodiče zastupující osoby) na vrstevníky či jiné starší osoby (mentory). Formální mentoring je cestou, jak co nejpřirozenějším způsobem zprostředkovat znevýhodněným dětem sekundární socializaci, která přispívá ke zdravému vývoji jedince, nebo dokonce kompenzuje nedostatky primární socializace. Potřeba druhého je pro lidi životně důležitá. (Málková, 2009; Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

Přímým zprostředkovatelem formálního mentoringu je dobrovolný mentor, jinými slovy amatér starší 18 let, který se snaží využít svůj potenciál pro pomoc klientům programu. Je vyškolen a po celou dobu vztahu veden profesionály mentoringového programu. Z pozice starší a zkušenější osoby se snaží posílit jedincovu odolnost vůči rizikovým situacím a stresu, být mu sociální oporou a dovést ho k pozitivnímu vývoji. Rozvíjí u klienta činnosti, které ho baví a které mu jdou. Vede ho ke zvládnutí komplexních úkolů. Dodává dítěti pocit důležitosti a smysluplnosti. Pokud je vztah kvalitní, působí jako prevence projevů sociálně patologického chování.

Mentor klienta nehlídá ani nedoučuje, snaží se být mu pozitivním vzorem a vytvořit si s ním přátelský vztah. Společně budují svůj vztah při činnostech, které jsou oběma příjemné. (DuBois, Karcher 2005; Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

2.3 Mentoringové programy a jejich cíle

Kořeny mentoringu můžeme stopovat pravděpodobně v USA na přelomu 19. a 20. Století (Baker, Maguire, 2005). V této zlomové době, kdy obrovský průmyslový rozvoj a urbanizace změnily lidem životy, se markantně zvětšila sociální nerovnost. Do amerických průmyslových center přijíždělo s vidinou lepšího života mnoho imigrantů, kteří byli většinou chudí a nevzdělaní. Neznali jazyk ani kulturu, na učení jazyka a vzdělávání jim nezbýval čas, protože měli problémy uspokojit své základní potřeby. Chudoba byla doprovázena kriminalitou. Středostavovší Američané začali s rozvojem

sociálních věd věnovat zvýšenou pozornost mladým delikventům, kteří byli považováni za oběti moderní doby, chudoby a sociální nerovnosti. Vznikala hnutí na podporu chudých rodin, která ale kvůli své neprofesionalitě nebyla moc úspěšná. Důležitým krokem bylo vytvoření Soudu pro mladistvé v Chicagu, který definoval jako závažný problém mladistvých absenci vzoru z řad dospělých. Hnutí a charitativní aktivity spojené s jeho vznikem začaly dbát na principy přirozeného mentorního. Na počátku 20. století vznikl také dodnes nejúspěšnější mentoringový program Big Brothers Big Sisters of America. Mentorské vztahy se začaly postupně stávat součástí sociálních služeb a od té doby byly postupně zdokonalovány. V této tendenci se samozřejmě pokračuje i nadále a v posledních zhruba 10 letech můžeme konečně mluvit o vytváření a fungování mentoringových programů na profesionální úrovni (samozřejmě to neplatí ve všech případech), které mají předpoklady splnit svůj úkol.

Momentální zájem o mentoring jakožto perspektivní a efektivní oblast psychologie dokazuje množství vznikajících mentoringových programů a jejich pestrá typologie. Důležité je si uvědomit, že typologie mentoringu se logicky odráží v jeho přínosech. Z následujícího výčtu stále dominuje mentoring klasický.

- *Klasický mentoring.* Vztah zkušenějšího staršího mentora s dítětem či dospívajícím, kterému mentor poskytuje podporu, radu, povzbuzuje ho a má zájem na jeho pozitivním rozvoji.
- *Vrstevnický mentoring.* V tomto vztahu se setkávají mladší a starší vrstevník, kteří jsou stále ještě dospívajícími. Mentor pomáhá mladšímu klientovi zejména se zařazením do kolektivu.
- *Mezigenerační mentoring.* Mentorem je osoba starší 55 let.
- *Skupinový mentoring.* Setkání probíhají ve skupině 6-10 klientů a jednoho popřípadě více mentorů, zaměřují se na skupinové procesy.
- *E-mentoring.* Jedná se o nejnovější forma mentoringu, která nabízí komunikaci prostřednictvím médií. (Brumovská, Seidlová Málková, 2010, s. 19-23)

Jednotlivé programy musí být utvářeny vždy podle socio-kulturního a socio-politického kontextu, kterých jsou součástí. Jinými slovy definování sociálních rizik a boje proti nim, dále toho, jakou má rodina pozici ve společnosti, jakou má dítě pozici v rodině, co

je v nejlepším zájmu dětí a rodin, jak tento nejlepší zájem naplňovat, závisí na socio-kulturním prostředí dané společnosti.

Cílem profesionálně vedených programů v dnešní době není již převychovávat problémové, delikventní děti a adolescenty nebo je „zachraňovat“ působením jako ukázka „správného“ člena společnosti. Problémy dětí dnes nejsou chápány jako nedostatečnost, nepřizpůsobivost nebo jiný vrozený charakter dětí, nýbrž jako problémy postmoderní společnosti. Nejistota, stres, nároky na odpovědnost u dnešních dětí a dospívajících, rozvolnění sociálních rolí, ztráta opory v rámci tradiční rodiny, rozpad tradičních sociálních vztahů, důraz na rozvoj individuality, nezávislosti a na výkon, to vše je typické pro naši společnost a přináší nová rizika.

Většina adolescentů nemá závažnější potíže se zvládnutím náročných životních situací, disponují normální resiliencí (viz kapitola 3) a není u nich ani důvod předpokládat, že by měli mít v budoucnu problémy se zvládnutím životních překážek, ale pro některé děti představuje život v postmoderní společnosti skutečné ohrožení a právě pro ně je tady mentoring, který se jim snaží pomoci, lépe ho zvládat.

Mentori ve spolupráci s profesionály programu mají primárně za cíl vytvořit si s klienty kvalitní přátelský vztah s pocitem důvěry, který bude existovat dlouhodobě a bude oběma členy tandemu přijímán pozitivně. Pokud se účastníkům podaří najít si k sobě cestu, vytvořit si kvalitní vztah a mentor bude jednat v souladu s etickými zásadami, je pravděpodobné, že toto naplnění primárního cíle umožní dosažení vyššího cíle mentoringu, a sice jeho efektivity. Přínosný mentoring by měl nabídnout prevenci sociální patologie (záškoláctví, lhaní, krádeže, zneužívání drog či alkoholu atd.), zvyšovat kvalitu života ohrožených dětí věnováním se vhodným aktivitám, obohacovat jejich sociální zázemí a vybavovat děti kompetencemi, které povedou ke vzniku a posílení resilience (viz kapitola 3) v přítomnosti i budoucnosti. Dítě by se ve vztahu s mentorem mělo učit dovednostem, které mu mohou pomoci s navazováním přirozených vztahů. Dalšími specifickými cíly programů mohou být například pomoc při začlenění se do skupiny nebo řešení komunikačních potíží. (Brumovská 2011, Manuál programu Pět P, 2009)

Programy jsou koordinovány profesionálními pracovníky. Koordinátoři sestavují dvojice v klasickém mentoringovém vztahu s pomocí psychologů takovým způsobem, aby na

základě informací zjištěných o obou účastnících vztahu bylo minimalizováno riziko potenciálního neúspěchu vztahu.

Dobrovolníci programů prochází před zapojením do programu intenzivním výcvikem a zaškolením, absolvují pohovor s psychologem, je posuzována jejich motivace a kompetence. Mezi klienty programů patří sociálně znevýhodněné děti a dospívající, kteří ještě nepatří do péče odborníků, ale jejichž životní dráha byla nebo by mohla být ohrožena sociálním vyloučením, a kteří mají o mentoringový vztah zájem. Konkrétně jde například o děti ze sociálně slabých či neúplných rodin, z pěstounské péče, rodin procházejících krizí, o děti s poruchami chování či učení, postrádající přátele, hyperaktivní nebo hypoaktivní děti atd. Vhodnost zařazení dítěte do programu posuzuje sociální pracovník, případně za asistence spolupracovníka v roli supervizora.

V Československu během komunistického režimu bylo dobrovolnictví u nás zdiskreditováno, teprve v 90. letech začalo být v podstatě „od nuly“ znovu obnovováno. Průkopnickým dobrovolnickým programem v České republice je Pět P, který byl uskutečněn za podpory a asistence mezinárodního programu Big Brothers Big sisters. Program byl uveden v roce 1996 nadací Open society Fund Praha (OSF). Tentýž rok převzalo koordinaci programu pod záštitou a finanční podporou OSF občanské sdružení Hestia - Národní dobrovolnické centrum a od roku 2001 je zaštitěn Asociací programu Pět P, která působí jako občanské sdružení. Program je veden profesionálními koordinátory, kteří zajišťují jak příjem dobrovolníků, tak dětí či dospívajících, a funguje na principu individuálního přátelského vztahu mezi dítětem ve věku 6 až 15 let a dospělým dobrovolníkem (klasický mentoring), kteří se schází jednou týdně a tráví čas dle svého uvážení. Jejich kontakt je stvrzen písemnou dohodou a vývoj vztahu je regulován pravidelnou supervizí. Cílem programu je šířit myšlenku dobrovolnictví, poskytnou Péči, Podporu, Prevenci, Přátelství a Pomoc jeho uživatelům a sloužit tak dětem s rizikem sociálního vyloučení jako prevence sociálních patologií. Klienti však obvykle přichází z psychologických poraden, z dětských psychiatrií, ze středisek výchovné péče, apod., takže v praxi se více než na prevenci orientuje na určitou nápravu. Tato situace vzniká kvůli nedostatku finančních prostředků, které prozatím nejsou k dispozici pro případy prevence. Program Pět P má již 20 poboček po celé České republice. (Brumovská, 2011, Manuál programu Pět P, 2009)

2.3.1 Cesta k naplnění cílů mentoringu

Podmínkou efektivity mentoringu je kvalitní mentoringový vztah, v němž se mentor zaměří na potřeby a přání dítěte, nikoliv na naplňování svých vlastních očekávání. Ve snaze docílit co nejvyšší kvality napodobuje formální mentoring přirozené mentorské vztahy. Jaký je přesný postup k dosažení kvalitního mentoringu, nebylo bohužel doposud badatelsky doloženo, a není tedy možné přesně popsat jeho jednotlivé faktory a funkce.

Na základě studie Lianga (2007; citováno v: Brumovská, Seidlová Málková, 2010), který se zaměřil na zkoumání přirozených mentoringových vztahů očima dospívajících, je možné říci, že k dosažení kvalitního mentoringu je důležité trávit společně s mentorem čas při sdílených aktivitách. Díky uvolněné atmosféře umožňují tyto situace poskytování neformální sociální opory. Dále víme, že zábavnost ve vztahu vede k lepší sladění páru, prohloubení vztahů a sblížení. Pro dospívající je důležitá upřímnost mentora, potřebují mu důvěřovat, vědět, že se na něj mohou spolehnout. Oceňují zpětnou vazbu a vyjádření vlastního názoru k probíraným tématům, ale zejména ponechání vlastní vůle při rozhodování. Mentor by měl jednat tak, aby k němu mohli dítě a dospívající vzhlížet, brát ho jako svůj vzor.

Následující vztahové rysy byly rozpoznány v dlouhodobých přínosných vztazích, proto je lze považovat za předpoklady kvalitního mentoringu:

- *Autentičnost.* Pocit bezpečí, který dítěti dovoluje autenticky, přirozeně vyjadřovat své myšlenky a názory.
- *Empatie.* Schopnost mentora vžít se do pocitů a jednání dítěte.
- *Vzájemnost a spolupráce.* Účastníci společně řeší úkoly, o které má dítě zájem a na kterých se společně dohodnou. Mentoři vnímají dítě jako rovnocenného partnera, naslouchají mu a respektují jeho názory. Vztah je přínosný pro obě strany vztahu.
- *Zábavnost.* Uvolněná atmosféra pomáhá vytvářet přátelské pouto.
- *Angažovanost.* Subjektivně vnímané zapojení do vztahu, vzájemné souznění.
- *Povzbuzování a podpora.* Vyzývání a inspirování dospívajícího k novým zkušenostem a zážitkům. (Brumovská, Seidlová Málková, 2010, s. 91-93)

Úspěšní mentoři plánují schůzky dopředu, aby zaručili jejich pravidelnost, nebo ochotně nechávají iniciativu plánování na dítěti. Vždy se snaží vidět klienta z lepší stránky, zaměřují se na jeho talent a přednosti, které se snaží rozvíjet. Nepoučují, ale sdělují své zkušenosti a názory jako rovnocenní kamarádi. Společná setkání si užívají a učí se s klienty radovat a smát. Měli by to být trpěliví lidé. (Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

Dalším ukazatelem kvalitního mentoringového vztahu je bezpochyby blízkost. Cesta k sblížení klienta s mentorem, a tedy k dosažení přínosů v mentoringu vede například přes společné zájmy nebo vzájemnou charakterovou podobnost, mohou sdílet některé povahové rysy jako empatii, energičnost a další. Důležité je najít společnou „řeč“. Jestli ji aktéři naleznou během setkání, nebo existuje již dříve, nehraje roli. Mentor by měl dále ke klientovi přistupovat pozitivně, podporovat ho v činnostech, ve kterých je úspěšný a naplňovat jeho potřeby. Dítě nebo adolescent musí cítit, že mentor je tu pro něj. Stejně i klientův zájem o setkání je důležitý. Motivuje mentora k angažovanosti a usnadňuje práci supervizorům. Blízkost ve vztahu je udržována pravidelným dlouhodobým kontaktem, otevřenou komunikací a pocitem jisté propojenosti zúčastněných osob. Dítě či dospívající nejen přijímá péči a podporu ze strany zkušenějšího dospělého, nýbrž také cítí, že samo má co nabídnout a může mentora podpořit. Sblížení je doprovázeno vytvořením prostoru vzájemné důvěry, respektu a empatie.

Podstatný vliv na vývoj mentoringového vztahu má pravidelná supervize, která mentorům pomáhá vypořádat se s potencionálními obtížemi ve vztahu, motivuje je a dohlíží na dodržování zásad mentoringu.

Podmínkou dobré mentorské praxe je dodržování etických zásad. Mentor musí pečovat o blaho klienta, jednat tak, aby prospíval a neškodil. Nesmí vystavovat dítě rizikům a stresům. Pouze spolehlivý a odpovědný přístup mentora může vést k vytvoření důvěrného, blízkého, pravidelně utvrzovaného a dlouhodobého vztahu. Základním prvkem komunikace páru by měla být otevřenost, upřímnost a ohleduplnost. Dobrovolník nesmí klientovi slibovat nic, co nemůže splnit, vyvaruje se tak nežádoucího zklamání. Musí respektovat socio-kulturní zázemí dítěte a nesmí

projevovat názory či postoje, jež jsou v rozporu s rodinnou praxí dítěte. (Rhodesová, 2005; Nakkula, Harris, 2005; Brumovská, Seidlová Málková, 2010)

Aby mohl vztah fungovat, musí být mentee ochotný sdílet své pocity, myšlenky a aktivně se na vztahu podílet. Klienti, kteří mají dobrý vztah k rodičům (popř. jednomu z rodičů), mívají větší důvěru k ostatním dospělým a také větší schopnost vytvořit kvalitní mentoringový vztah. Efektivita a charakter mentoringového vztahu se také mění v závislosti na věku klienta. Například adolescenti, kterým začíná bouřlivé období hledání své identity, jsou orientovaní více na své vrstevníky a s mentory komunikují odtažitěji než menší děti, které často ze strukturovaných aktivit profitují více. Základním předpokladem kvalitního vztahu je jeho pravidelnost, dlouhodobost.

Podle Rhodesové (2005, s. 32), která v roce 2002 vytvořila velice kvalitní teoretický model mentoringu, dochází k pozitivnímu vývoji klientovy osobnosti a posílení resilience v případě, že dojde k vytvoření kvalitního vztahu naplněného důvěrou, empatií a vzájemností, a pokud mentor svým chováním přispívá k rozvoji klienta v oblasti sociální a emoční, kognitivní a týkající se identity.

- *Rozvíjení sociální a emoční stránky klienta.* Poskytování pozitivní zpětné vazby slouží k povzbuzování dítěte či dospívajícího, zvýšení jeho sebeúcty a sebedůvěry nebo k napravení negativního sebepojetí. Klient se začne jakoby vidět očima mentora, tedy kladně. Mentor také demonstruje, že si lze vytvořit pozitivní vztah s dospělým člověkem. Děti či dospívající, kteří vnímají svůj vztah k rodičům negativně, tak získávají novou zkušenost, která snad ovlivní nejen vztah k rodičům, ale i vznik dalších vztahů.
- *Podpora kognitivního rozvoje.* Sdílení aktivit a komunikace se znalejšími lidmi má pozitivní vliv na kognitivní procesy méně zkušených. Takovými procesy jsou například zpracování informací, abstraktní myšlení, relativistické myšlení, sebekontrola. Kromě snahy předávat informace je kladen důraz také na zlepšení dovednosti učit se, na rozvoj efektivních postupů, strategií a návodů k získání informací, jejich zpracování a osvojení si.
- *Rozvíjení identity.* Již Freud zaznamenal, že lidé internalizují chování, postoje a rysy jedinců, kterým by se rádi podobali. Pokud se mentor

dokáže stát pro svého klienta vzorem, je pravděpodobné, že se s ním klient ztotožní a změní své dřívější internalizace, tím částečně i své sociální role a identitu. Může se tak stát více důvěřivým a sebejistým v mezilidských vztazích. (Rhodesová, 2005, s. 75)

Bavíme-li se o zdrojích přínosů mentoringu, nemůžeme opomenout pojem sociální opora, který je s mentoringem úzce provázán. Sociální opora poskytuje vztahový rámec k pochopení toho, co se děje při mentoringu. Je to pozitivní působení ze strany druhé osoby, které obsahuje mnoho typů podpory včetně emocionální (empatie, láska, důvěra, péče), instrumentální (služby, hmotná pomoc, příležitosti), kognitivní (rada, návrh, informace) a hodnotící (zvyšování sebehodnocení).

Sociální opora pomáhá překonávat krizové a stresové situace. Zvyšuje jedincovu odolnost, a je tedy významná pro rozvoj resilience. Přispívá k osobnostnímu růstu a pozitivnímu vývoji jedince. Pomáhá odreagovat se od každodenních psychických zátěží, ovlivňuje duševní zdraví. Zlepšuje a rozšiřuje vztahy v sociální síti. Sociální opora zprostředkovává přínosy mentoringového vztahu. (Barrera, Bondsová 2005; Brumovská, Seidlová Málková 2010)

3 Resilience

Pilotní studii, která dokazuje vliv mentoringu na resilienci, zrealizovaly Wernerová a Smithová. Začaly na ní pracovat v roce 1954 sledováním těhotných žen na ostrově Kauai, jejichž děti, které se narodily a vyrůstaly v podobně rizikových podmínkách (chudoba, neharmonické prostředí, ...), se později staly předmětem hlavního zájmu výzkumu. Řadu let byly děti monitorovány a zaznamenávaly se události související s jejich rodinným zázemím a vývojem. Autorky se zaměřily na studium jedinců, kteří navzdory vysoce rizikovým podmínkám dospěli ve zdravé, samostatné, spolehlivé a starostlivé dospělé, jejichž život je dobře strukturovaný (1/3 sledovaného vzorku). Při výzkumu hledaly mechanismy, které onu odolnost způsobily. Zjistily, že ti, kteří vykazovali v dospělosti známky resilience, neměli v dětství problémy s navazováním vztahů se staršími osobami. Dotyční měli k dispozici alespoň jednoho významného dospělého, který je podporoval, nebo dokonce zastupoval roli rodiče. Studie byla publikována v pěti knihách během 30 let a dokládá význam přirozených mentorů pro rozvoj a posílení resilience chráněnců. Resilience se tím stává motorem formálních mentoringových vztahů, teoretickým východiskem a smyslem mentoringových programů. (Wernerová 2012, Wernerová 2008, Wernerová, Smithová 1968)

Původně pochází pojem resilience z aplikované fyziky a strojírenství, kde popisuje schopnost materiálu „vzchopit se“ po zátěži a díky „pružnosti“ obnovit svůj původní tvar. Termín si později osvojila lékařská věda, která jej užívá jako synonymum k zotavení po fyzickém zranění nebo operaci. Odsud se konečně rozšířil do psychologie, nejprve pouze v souvislosti s dětmi duševně nemocných matek, v dnešní době se s ním setkáváme v kontextu dlouhodobých průběžných studií, které dokazují, že i děti, které vyrůstají v obtížných rodinných a finančních poměrech, mohou projít normálním, někdy dokonce nadprůměrně pozitivním vývojem. (Ungar, 2005; Boydenová, Mannová, 2005; Staudingerová, Greve, 2008; Wernerová, 2008)

Resilience byla nejprve považována za osobnostní rys (odolnost), díky kterému byl nositel schopný dosáhnout adaptivního vývoje a odolávat nepříznivým okolnostem. V dnešní době ji většina autorů považuje za proměnlivý proces interakce mezi jedincem a prostředím (psychologické jevy mají svůj původ v sociálních interakcích). Z tohoto důvodu je původní statický termín „odolnost“ nahrazován termínem resilience, který už jen svým původním významem „pružnost“ vypovídá o dynamičnosti. Osobnostní rysy

s resiliencí samozřejmě souvisejí, ale je potřeba se o nich bavit konkrétně, například odolnost ve smyslu sebeuplatnění, soudržnosti nebo „hardiness“.

Jasná definice pojmu resilience neexistuje. Jednotliví autoři a vědci se však shodují, že jde o schopnost vypořádat se se značně nepříznivými okolnostmi a vyhnout se jejich dlouhodobým negativním následkům. Jinými slovy je to interaktivní koncept týkající se vážného ohrožení a relativně dobrého psychické zvládnutí.

Podle Ungara (2005) je resilience schopnost získávat životní zdroje od lidí, se kterými jsme v kontaktu, a od prostředí, ve kterém se pohybujeme (kultura, obec, rodina). Welter-Enderlinová (2010) se při vysvětlování pojmu resilience inspirovala jejím původním významem (pružností) a říká, že resilience je psychický koncept, který pomáhá lidem se pod tlakem „ohnout místo zlomit“. Saudingerová a Grever definují resilienci jako „... možnost zabránit negativním důsledkům rizikových faktorů (s pomocí protektivních faktorů) nebo také jako možnost obnovit normální činnosti po neúspěších a nezdarech“ (2008, s. 116). Z patogenetické perspektivy o ní lze mluvit jako o absenci vzhledem k ohrožujícím podmínkám pravděpodobných zdravotních problémů nebo poruch chování. O resilienci můžeme mluvit jako o procesu, který v sobě nese schopnost přizpůsobení se, překonávání problémů a vypořádání se s obtížemi.

Důležité je mít na paměti, že překonání jednoho typu protivenství automaticky neznamená zvládnutí jiných nepříznivých situací. Resilience je diferencovaná a nikdo nemůže být absolutně odolný. Není ani neomezená. Je-li člověk vystaven více nepříznivým a vážným rizikům najednou, nevyjde z této situace pravděpodobně neposkvřený, ani pokud je dobře vybaven všemi dostupnými zdroji. Resilience je jev, který se liší v závislosti na jednotlivých osobách, situacích, mění se v průběhu času, ale zároveň působí v každém věku. (Garbarino, 2005; Boydenová, Mannová, 2005; Gilgunová, Abramsová, 2005; Šolcová, 2009; Staudingerová, Grever, 2008; Lösel, Benderová, 2008)

Výzkumy odhalily u jedinců a rodin několik biologických mechanismů, které mají na resilienci podstatný vliv. Jsou jimi například zdravotní stav nebo pohlaví. Přestože je vliv pohlaví na způsob zvládnutí protivenství, který mimochodem podléhá ještě časovým zákonitostem, prokazatelný, neexistuje v literatuře jednotný koncept tohoto jevu. Co se týče zdravotního stavu, ukazuje se, že fyzicky zdraví jedinci bývají emočně a psychicky odolnější.

Zajímavý názor a zároveň podnět k zamyšlení a bádání v souvislosti s resiliencí vysoce ohrožených jedinců poskytla Wernerová (2012). Na základě studia materiálů, které se zabývají stavem dětí bombardovaných během druhé světové války v Drážďanech, zjistila, že i když děti dokázaly překonat tyto traumatické a vysoce ohrožující události a vykazovaly známky resilience, většina z nich zaplatila svou daň v pozdějším životě fyzickými zdravotními potížemi. Wernerová se domnívá, že longitudinální studie kauaijských dětí, která trvá do dnes, se dostává právě do této fáze, kdy sledovaní jedinci, kteří jsou momentálně středního věku, začnou mít zdravotní problémy, a to zejména srdeční choroby. Podle autorky nám resilience může pomoci žít i přes protivenství normální plnohodnotný život, ale negativní zkušenosti a prožité stresy si vždy kousek z nás vezmou.

Největší důraz při zkoumání resilience byl doposud obvykle kladen na dětství. Právě na děti mají kvůli jejich mladickosti a nedostatečné sociální síle nejčastěji negativní vliv všechny možné nepřízně, a pokud nebudou schopné se s nimi vypořádat, hrozí, že nebudou ani v pozdějším věku resilience schopné. Stejně jako u dospělých byla i u dětí resilience nejprve považována za osobnostní rys. S novými výzkumy a poznatky začala být později považována za proces interakce mezi dítětem a okolním prostředím, který se mění v čase a je ovlivňován faktory mimo jedince. Jejimi stěžejními znaky u dětí jsou kompetence a pozitivní adaptace. Pojmem kompetence označujeme to, co společnost očekává od dítěte v určitém věku. Jinými slovy jde o adaptivní chování a jednání dítěte odpovídající jeho vývojovému stádiu. Pro jednotlivá vývojová období existuje více kompetencí, které nemusí být nutně v souladu, což znamená, že dítě na dobrém stupni vývoje v jednom ohledu může absolutně propadat v ohledu jiném. Pozitivní adaptací rozumíme lepší adaptaci, než jakou lze vzhledem k nepříznivým okolnostem očekávat. Adaptací je myšleno zejména plnění vývojových úloh. Úspěšnost při dosahování vývojových cílů neboli pozitivní vývoj je možné považovat za míru dětské resilience.

Pozitivnímu vývoji mládeže je v posledních letech věnovaná velká pozornost. Na základě výsledků longitudinálních studií se příslušné organizace a pracovníci snaží prostřednictvím intervencí dosáhnout pozitivního vývoje u dětí a dospívajících. Proto byl v předchozí části této práce zmíněn pozitivní vývoj často v souvislosti s mentoringem. Co je míněno pojmem pozitivní vývoj nám pomůže pochopit koncepce „pěti céček“, jejichž dosažení je ukazatelem správného (pozitivního) vývoje dospívajícího.

- *competence* - kompetence (intelektové schopnosti, sociální a behaviorální dovednosti)
- *confidence* - důvěra (důvěra se pojí s pozitivním pohledem na sebe, pocitem sebeuplatnění a odvahou)
- *connections* - vztahy (pozitivní vztahy s lidmi a institucemi)
- *charakter* - charakter (smysl pro morální hodnoty a čestnost)
- *caring* - péče (osvojení si humánních hodnot, empatie, smysl pro spravedlnost).

Dalším „céčkem“, které se rozvíjí v pozdějším věku, je *contribution* - přínos (pro sebe, rodinu, okolí, společnost). (Gootman, 2002; citováno v: Šolcová, 2009, s. 48)

Resilience u dospělých, kterou si můžeme představit jako univerzální schopnost umožňující osobě předejít poškozujícím důsledkům protivenství, minimalizovat či překonat nepříznivé události, bohužel nebyla doposud dostatečně prozkoumána. Na základě znalosti, že resilience se tvoří v průběhu celého života a obvykle se zvyšuje se zkušenostmi, však lze předpokládat, že v dospělosti má člověk větší potenciál překonat negativní události než v dětství.

Ačkoliv určité osobnostní charakteristiky (například druh temperamentu, optimismus, sebevědomí) predisponují člověka k jistému stylu zvládnání stresu, znovu připomínáme, že resilience není rysem osobnosti. Vytváří se v průběhu celého života, není tudíž jisté, že z dítěte projevujícího její značnou míru vyroste stejně dobře vybavený dospělý jedinec, avšak podle vykonaných studií se zdá, že adaptace v dětství pravděpodobně predikuje osobnost v dospělosti. Důležité je, že resilience se dá v průběhu celého života cíleně cvičit a posilovat. Její projevy můžeme vyznačovat v chování a jednání jedince. Resilientní lidé se vyznačují tendencí aktivně měnit svou situaci k lepšímu, vyhledávat příležitosti k úspěchu a k budování sociálních sítí. (Šolcová, 2009)

Kromě resilience u dospělých a dětí se začíná více pozornosti věnovat také dalším kategoriím, například resilienci komunity nebo rodiny. Například resilience rodiny je charakterizována jako „... *dynamická rovnováha mezi udržením funkcí rodiny v zátěžových situacích a kapacitou jednotlivých členů rodiny vzájemně se podporovat, komunikovat a vyrovnávat se s obtížemi*“ (Šolcová, 2009, s. 68).

Výsledky longitudinálních studií ohrožených dětí poukazují na lidskou „sebenapravující“ tendenci, díky které se lidé obvykle přirozeně dovedou ochránit před negativními

dopady rizikových událostí. Z toho vyplývá, že resilience je vlastně docela obyčejná a nevyhází z žádných mimořádných faktorů, nýbrž ze zcela přístupných a běžně dostupných funkcí lidských adaptivních procesů (z procesů vycházejících z biologické a sociální podstaty člověka, pozn. autora). Pokud tyto procesy fungují, dokáže člověk bez újmy překonat i nepříznivé situace. Tyto poznatky jsou dobrou zprávou a nadějí pro všechny tvůrce a účastníky intervenčních programů, kteří se snaží ulehčit dětem a dospělým osobám vystavovaným rizikům jejich úkol.

V souvislosti s resiliencí se poměrně často objevují prohlášení a teorie, které stojí v cestě snaze o její rozvíjení. Není pravda, že lidé nemají šanci vymanit se z chudoby, násilí nebo proher, které charakterizují prostředí, jež jedince (často dítě) obklopují. Negativní životní zkušenosti také nemusí zanechávat v lidech trvalé stopy, které je budou neustále pronásledovat. A nakonec nikdy není vhodné vzdávat se, pocit, že ke změně nikdy nedojde, musí být překonán. Potenciál ke změně je vždy velký. Důležité je hledat v jedinci sílu, talent a všemožně ho podporovat. (Šolcová, 2009, Welter-Enderlinová, 2010; Blackstocková, Trocmé, 2005)

Rostoucí zájem o koncept resilience a o studie s ním spojené vede mimo jiné k fascinaci osudy lidí, kteří navzdory protivenstvím a ohrožujícím podmínkám zvládají žít plnohodnotný a slušný život. Televizní dokumenty, talk shows, životopisy, časopisy a další sdělovací prostředky jsou plné příběhů poskytujících příklady bojovnosti a odhodlání v nesnázích.

S resiliencí souvisí pojmy protektivní a rizikové faktory, které je důležité pochopit pro utvoření si jasnějšího obrazu o tom, co je to resilience, proto jim budou věnovány následující podkapitoly. Resilienci však nestačí pouze pochopit. Musí vyzývat struktury, které zapříčiňují znevýhodnění, diskriminaci nebo útlak. Profesionálové a dobrovolníci by měli dělat maximum pro to, aby ji rozvinuli u lidí, kteří ji nejvíce potřebují a kterým zpravidla také nejvíce chybí.

3.1 Rizikové faktory resilience

Obecně řečeno jsou rizikové faktory proměnné, které přispívají k špatné adaptaci jedince, problematickému sociálnímu přizpůsobení, patologickým projevům, negativním fyzickým i mentálním zdravotním důsledkům nebo neuspokojivým školním, případně pracovním výsledkům. V sociálních vědách se o nich mluví také jako o vnitřních a vnějších dynamických procesech, čímž je zdůrazňováno, že rizika se mění

s časem. Podle Schoona (2006; citováno v: Šolcová, 2009 s. 12) je možné rizika kategorizovat podle toho, jakého jsou charakteru na *genetická, biologická, psychologická, environmentální a socioekonomická*.

V literatuře opakovaně uváděnými rizikovými faktory jsou:

- traumatické zážitky
- vystavování násilí
- užívání návykových látek (drogy, alkohol)
- časté nemoci
- rodinné rozepře
- závažné problémy rodičů (kriminální jednání, drogová závislost, alkoholismus, duševní choroby)
- socioekonomické znevýhodnění (chudoba nezpůsobuje pouze deprivaci z materiálního nedostatku, ale zejména negativní sociální dopady - stud, vyloučení z kolektivu vrstevníků, vyšší pravděpodobnost šikany). (Mannová, Boydenová, 2005; Šolcová, 2009; Lösel, Benderová, 2008; Wernerová, 2008; Welter- Enderlinová, 2010)

Další v literatuře objevující se ohrožující faktory jsou například perinatální komplikace, vývojové zpoždění, absence primární péče v prvním roce života, brzké narození sourozence, sourozenec s handicapem, absence otce, nezaměstnanost rodičů, změna bydliště, změna školy, příchod nevlastního otce do rodiny, smrt v okruhu blízkých lidí, umístění do pěstounské péče nebo příliš široká rodina. Neodmyslitelnou součástí lidského života se stal stres. Je charakteristický pro prostředí, ve kterém dnešní člověk jedná a reaguje, ovlivňuje chování lidí, působí škodlivě na lidské zdraví, a je proto bezpochyby jedním z rizik.

Kromě faktorů poškozujících jednotlivce a rodiny, které jsou sledovány zejména v západním menšinovém světě a které byly zmíněny v této práci, existují také faktory poškozující celé společnosti najednou. Jedná se o masové vraždy, hladomor, válečné konflikty nebo přírodní katastrofy.

Přítomnost pouze jednoho z rizik obvykle nevede k psychickým poruchám člověka. Vyšší pravděpodobnost negativních důsledků se objevuje při takzvaném kumulovaném

efektu rizikových faktorů, to znamená, působí-li více protivenství najednou. V takovémto případě je k zvládnutí situace potřeba taktéž více protektivních zdrojů.

3.2 Protektivní faktory resilience

O těchto faktorech můžeme říci, že napomáhají resilienci, dokonce můžeme říci, že resilience je jejich produktem. Ve vztahu k rizikovým faktorům působí jako nárazníky. Mohou v nepříznivé či stresující události redukovat a eliminovat potenciální negativní dopad rizika. Protektivní faktory mohou být utvářeny vhodnou kombinací předpokladů genetického charakteru jedince a prostředí, cíleným (kontrolovaným) vystavením dítěte rizikům, což je některými odborníky považováno za lepší řešení než vyhýbání se jim, také jimi mohou být faktory, které jsou za běžných podmínek neutrální. Mentoringové intervence využívají principu, že resilience může být vytvářena z externích protektivních zdrojů jedince, které následně posílí jeho interní protektivní zdroje.

Na rozdíl od výčtu škodlivých faktorů, na kterých se odborníci relativně shodují, zde panuje neshoda. Wernerová a Smithová (2008), které byly již vícekrát zmiňovány v souvislosti s jejich longitudinální studií dětí na ostrově Kauai, popsaly tři skupiny protektivních faktorů, které se objevovaly u dětí s vysokou resiliencí. Byly jimi:

- vlídné vztahy s dospělými, jež pomohly vybudovat důvěru a samostatnost
- schopnost začlenit se do školního prostředí a navázat kontakt s občanskými mimoškolními organizacemi
- dispozice k vřelému společenskému jednání spolu s průměrnými kognitivními dovednostmi (Wernerová, 2008, s. 23).

Zjistily také, že dobrý vztah ke škole, dobré čtenářské schopnosti a realistické plány ohledně budoucnosti provázely důvěru dětí v sebe sama a ve zvládnutí protivenství, která se jim staví do cesty.

Ochraňující faktory popisované opakovaně v různých na sobě nezávislých studiích jsou zejména:

- fungující milující rodina (nebo alespoň jeden rodič), která dítěti poskytuje nezbytnou emoční a instrumentální oporu
- vztah s významným dospělým (ne rodičem) a pozitivní interakce s ním
- sociální opora zprostředkovaná blízkým člověkem nebo lidmi (v mladším věku má zejména informační funkci a s narůstajícím věkem poskytuje více emoční oporu)

- důvěra dítěte v sebe sama (ve zvládnutí problémů), pocit kontroly nad vlastním životem
- vztah s vrstevníky. (Mannová, Boydenová, 2005; Šolcová, 2009; Lösel, Benderová, 2008; Wernerová, 2008; Welter- Enderlinová, 2010)

Následující výčet je výběrem protektivních faktorů popsanych různými autory: kognitivní schopnosti, empatie, pozitivní sebepojetí, smysl pro humor, dovednost řešit problémy, přístup k materiálním zdrojům (ekonomická základna), koheze (pocit sounáležitosti k nějakému celku), kulturní zakotvenost, schopnost sebereflexe, optimismus, víra v lepší zítřky, nízký neuroticismus, nižší impulzivita, pevné zdraví, zvědavost, schopnost navázat vztah (s mimoškolními organizacemi, vrstevníky, dospělými), pohybová aktivita, určitý řád v životě nebo péče o domácí zvíře.

U starších lidí se ukázalo jako významný protektivní faktor životní bilancování. Tímto pojmem je označována rekonstrukce, vysvětlení a hodnocení minulosti, který slouží jako prostředek seberegulace v pozdním věku a napomáhá získat rovnováhu v důležitých životních okamžicích.

Minimálně stejně důležitou otázkou, jako co jsou protektivní faktory a jak vznikají, je, jakým způsobem uplatňují svůj vliv. Na tuto otázku není bohužel doposud známa jasná odpověď. Jednou z možností je tvrzení, že ochraňující faktor redukuje dopad rizika tím, že posílí psychiku dítěte nebo umožní lépe kognitivně zhodnotit situaci. Dalším možným mechanismem je vybavení dítěte kompetencí vypořádat se s nepřízní. Zvláštním působením protektivního faktoru je zabránění vystavení dítěte protivenství.

Jak bylo již dříve zmíněno, resilience se liší interindividuálně. To samé platí tedy i o protektivních a rizikových faktorech. Je dokonce možné, že u některých jedinců budou působit zcela opačně. Například vysoké sebevědomí má obvykle ochraňující funkci a pomáhá lidem lépe překonat nesnáze a zvládat obtížné situace, ale u lidí se sklony k agresivitě bude pravděpodobně působit spíše jako riziko. (Mannová, Boydenová, 2005; Šolcová, 2009; Lösel, Benderová, 2008; Wernerová, 2008; Welter- Enderlinová, 2010)

4 Přínosy mentoringu

Cílem mentoringových programů je, jak již bylo uvedeno výše, vytváření a podpora kompetencí u dětí a dospívajících, které jim v přítomnosti i budoucnosti pomohou překonávat nepřízně a povedou k posílení resilience. Protože momentální popularitu mentoringových programů nelze automaticky považovat za projev jejich funkčnosti, je na místě často kladená kritická otázka: Plní mentoring svůj úděl? Z množství evaluací mentoringových programů vyplývá, že sice funguje, ale ne výlučně v každém případě. O tom, jaké jsou zdroje přínosného mentoringu, bylo pojednáno v příslušné kapitole (viz 2.3.1). Naším úkolem v této kapitole bude zjistit ve vyhledané relevantní literatuře, jaké jsou přínosy mentoringu a zda mentoring působí pozitivně i z dlouhodobého hlediska. V následující podkapitole se zaměříme na zjišťování přínosů projevujících se již v průběhu vztahu, tedy pod přímým vlivem mentora, kterým se věnuje většina literatury zkoumající efektivitu programů. Zjišťování těchto přínosů sice není hlavním tématem naší práce, avšak je nezbytné pro vytvoření si vědomostní základny a povědomí o přínosech mentoringu obecně. Především se však budeme zabývat vyhledáváním retrospektivních studií a zjišťováním co nejvíce informací o mentoringu z dlouhodobé perspektivy, včetně dlouhodobých přínosů mentoringu. Tomuto tématu bude věnována další podkapitola. Osobně považujeme za velký nedostatek, že v České republice nebyla na dané téma doposud vykonána jediná retrospektivní studie. Bohužel jsou takovéto retrospektivní studie i v zahraničí doposud velmi ojedinělým jevem.

4.1 Paralelní efektivita mentoringu

Přínosy mentoringu jsou zkoumané v zásadě dvěma způsoby. Jedná se o studie metaanalytické a konkrétní. Metaanalýzy umožňují práci s již dříve zjištěnými daty z evaluace programů, které splnily kritéria pro zařazení do modelu. Jejich cílem je shrnout, porovnat a kriticky vyhodnotit nastřádané výstupy evaluací. Konkrétní studie se zabývají přímo zjišťováním účinků implementace mentoringu a jsou realizované buď v kvantitativním, nebo kvalitativním měřítku (existují také studie používající smíšený design). Badatelé z nich vybírají podle toho, jaké přínosy chtějí zkoumat nebo podle dostupných prostředků. Vzhledem k tomu, že formální mentoring je relativně nová oblast zájmu, většina autorů doposud zkoumala pouze paralelní účinky formálního mentoringu, tedy účinky v době intervence nebo krátce po jejím ukončení. Používali obvykle kvantitativní měřítko, které se vyznačuje vysokým počtem respondentů a získaných dat, což si badatelé při zkoumání soudobých přínosů mohou dovolit, a které

zároveň slibuje co nejspolehlivější a nejreprezentativnější výsledky. Experimentální výzkum (využívaný u kvantitativního měřítka) je založený na rozdělení vzorku do dvou skupin, kdy jedna skupina zachycuje vývoj jedinců bez vlivu intervence (kontrolní sk.) a druhá s intervencí (experimentální sk.). Kontrolní skupinu mohou tvořit například žadatelé o program, kteří byli umístěni na čekací listinu nebo lidé odpovídajícího znevýhodnění, kteří o program nestojí. Za kontrolní skupinu mohou být také považovány děti před intervencí, které následně po skončení intervence nebo během ní reprezentují i skupinu experimentální. Ve výzkumu dochází pomocí statistik ke zpracovávání a porovnávání dat z obou skupin, a tím k určení výstupů.

4.1.1 Kvantitativní studie

Významnou, i když z dnešního pohledu poněkud zastaralou studií efektivity mentoringu využívající kvantitativní metodu, je studie Grossmanové a Tierneyho (1995) provedená ve spolupráci s programem Big Brothers/Big Sisters. Seidlová Málková a Brumovská (2010, s. 57) ji ve své knize považují za *neaktuální, protože se zabývá sledováním sociálně patologických jevů a jejich zlepšení, jinými slovy tím, jak mentor napravil nedostatek svého svěřence, což v dnešní době není hlavním cílem mentoringu*. Přesto jsou ale její výsledky bezpochyby užitečné a výrazně přispěly k rozšíření mentoringu. Studie sledovala 959 dětí a dospívajících ve věku mezi 10 a 16 lety (60% chlapci), kteří mezi roky 1992-1993 žádali o mentoringový vztah. Nejvíce žadatelů byli menšinoví obyvatelé, další zažili smrt některé významné osoby, rozvod rodičů, násilí v rodině, užívání návykových látek v rodině nebo nějakým jiným způsobem znevýhodnění jedinci, z nichž téměř všichni pocházeli z chudších poměrů. Vzorek byl náhodně rozdělen do dvou skupin, a sice na žadatele zařazené na čekací listinu (kontrolní sk.) a na klienty programu (experimentální sk.). Pod záštitou výzkumné organizace Public/Private Ventures provedli výzkumníci rozhovory se všemi dětmi po zažádání o účast v mentoringu a o 18 měsíců později. Za cíl si dali určit vliv programu na vzdělání, vztah k rodině a přátelům, sebepojetí, sociální a kulturní život a antisociální aktivity. Při vyhodnocování výsledků autoři kromě určení efektu mentoringu ve sledovaných oblastech ještě kategorizovali zvlášť dívky (D), chlapce (CH), menšinové dívky (MD), menšinové chlapce (MCH), bílé dívky (BD) a bílé chlapce (BCH).

Ve srovnání s kontrolní skupinou se u klientů programu zmenšila pravděpodobnost, že:

- začnou brát drogy- o 45,8% (z toho o 55% u CH; o 26,6% u D; o 67,8% u MCH; 72,6% u MD; o 32,7% u BCH; o 49,5% u BD)
- budou zneužívat alkohol- o 27% (z toho o 19,2% u CH; o 38,8% u D; o 11,4% u MCH; o 53,7% u MD; o 34,5% u BCH; o 8,4% u BD)
- někoho udeří- o 31,7% (z toho o 25,1% u CH; o 43,5% u D; o 4,2% u MCH; o 47,7% u MD; o 45,4% u BCH; o 20% u BD)
- něco ukradnou (drobné krádeže)- o 19,2% (z toho o 25,9% u CH; o 8,35 u D; o 4,1% u MCH; o 25,9% u MD; o 53,3% u BCH; o 30% u BD)
- zničí cizí majetek- o 15% (z toho o 16,6% u CH; o 23,1% u D; o 6,7% u MCH; o 6,7% u MD; o 62,5% u BCH; o 35,7% u BD)
- půjdou na celý den za školu- o 52,2% (z toho o 3,5% u CH; o 84,1% u D; o 43,1% u MCH; o 77,8% u MD; o 47% u BCH; o 92,2% u BD)
- nepřijdou na vyučovací hodinu- o 36,7% (z toho o 17,1% u CH; o 54,9% u D; o 21,6% u MCH; o 45,8% u MD; o 12,3% u BCH; o 72,3% u BD)
- budou lhát rodičům- o 36,6% (z toho o 22,9% u CH; o 57,6% u D; o 15,7% u MCH; o 59,9% u MD; o 31% u BCH; o 55,2% u BD).

Zlepšení, i když oproti předcházejícím příkladům jen nepatrné, bylo vyzorováno v důvěře k rodičům (o 2,7%) a vztahu k nim (o 2,1 %) (jednotlivými zkoumanými aspekty vztahu k rodičům byla intimita společné komunikace, instrumentální podpora, emoční podpora, vzájemné konflikty). O něco se také zlepšily vztahy s vrstevníky a kamarády (o 2,3%). Velmi skromně se zvýšila celková doba, kterou trávily děti a dospívající kulturními a společenskými aktivitami (o 5%), jejich školní výsledky (o 3%) a školní dovednosti (o 4,3%).

Podle této studie se však zdá, že mentoring nemá téměř žádný vliv na sebepojetí klientů, na jejich sebevědomí, sebehodnocení a společenské přijetí.

Další kvantitativní studií zabývající se efekty mentoringu je studie DuBoise et al. (2013), které se zúčastnilo 1310 dětí a mladistvých ve věku 8-15 let, kteří v době výzkumu žádali o účast v některém ze sedmi do výzkumu zapojených mentoringových programů a vyhovovali kritériím autorů, to znamená, měli buď osobnostní problémy (problémy psychického rázu, ve škole, s chováním), nebo čelili nepříznivým prostředí

(špatná ekonomická situace, potíže v rodině, s vrstevníky), nebo obojí. Konkrétně se jednalo například o děti a dospívající z neúplných rodin, menšinového původu, z chudších podmínek, se zkušeností s životem na ulici, s rodičem ve vězení, opakovaně vyloučené ze školy, porušující zákon, v pěstounské péči, užívající drogy nebo alkohol, trpící depresi atd. Výzkum byl vykonán experimentální metodou, přičemž u pěti programů byli ti samí klienti kontrolní i experimentální skupinou. Autoři využili metodu měření „před a po“ intervenci a ve zbylých dvou programech byli žadatelé náhodně rozděleni do dvou skupin, kontrolní (bez účasti v programu) a experimentální (klienti). Shodným výstupem evaluace všech programů bylo potvrzení celkového pozitivního efektu mentoringu a zlepšení psychického stavu klienta (snížení symptomů deprese). U dětí a dospívajících, kteří se účastnili programů hodnocených metodou „před a po“ intervenci, autoři potvrdili pozitivní vliv mentoringu, i když ne příliš výrazný, na jejich vztah k vrstevníkům a přijetí jimi, sebedůvěru v dovednostech a schopnostech spojených se školou, přístup ke škole, důvěru k rodičům a školní výsledky. Na druhou stranu ani jedna experimentální metoda nepotvrdila přínosy mentoringu v oblasti antisociálního chování, kulturních a sociálních aktivit, chození za školu nebo chování ve škole. Zjištěné výsledky byly podobné u všech účastníků studie bez ohledu na to, z jakého důvodu se stali klienty programu (jakým způsobem byli ohroženi nebo znevýhodněni).

Výstupy kvantitativních studií na dané téma jsou zpravidla výčty konkrétních přínosů mentoringu, které se ale relativně často vyznačují nejednotností nebo nepřesností, jak je patrné i z výsledků námi představených studií. Výsledky jsou poznamenány nedůslednou metodologií výzkumů, která může být zapříčiněna nepřipraveností výzkumného týmu, nedostatkem finančních prostředků nebo nedostatkem času k realizaci projektu. Dalším důvodem nepřesností může být zaujatost autorů, kteří si nezvládnou udržet nezávislý postoj vůči zkoumanému subjektu, což může nastat zejména v situaci, kdy realizátoři programu odměňují badatele za odborné zhodnocení jejich aktivit. (Brumovská, Seidlová Málková 2010)

4.1.2 Metaanalytická studie

Zodpovězení poměrně často kladené otázky, zda mentoring funguje, si dali za cíl i Jekieleková, Moorová et al. (2002), kteří se zároveň zaměřili na určení konkrétních přínosů mentoringu. Pod záštitou výzkumného centra Child Trends revidovali již

vykonané studie efektivity deseti různých mentoringových programů. Byly jimi Across Age, Big Brothers/Big Sisters, The Buddy System, Building Essential Life Options through New Goal, Career Beginnings, Campus Partners In Learning, Hospital Youth Mentoring Program, Linking Lifetimes, Raising Ambition Instills Self-Esteem a Sponsor-A-Scholar. Kromě programů Big Brother/Big Sister a The Buddy System, které jsou čistě mentoringovými programy, se zbylých osm snaží o komplexnější činnost a zabývá se kromě klasického mentoringu například i workshopy s rodiči, doučováním nebo poskytuje finanční podporu. Efektivita jednotlivých programů byla zkoumána experimentálně. Při revidování zmiňovaných studií a posuzování obecných přínosů mentoringu se autoři zaměřili na tři kritické oblasti lidského vývoje: vzdělávání, zdraví a bezpečnost, sociální a emoční vývoj jedince.

Přínosy mentoringu v oblasti vzdělání u klientů programů oproti kontrolním skupinám jsou dle studie:

- lepší docházka a méně neomluvených absencí
- větší pravděpodobnost nástupu na vysokou školu
- lepší přístup ke škole (přikládání jí větší hodnoty).

Podle této studie nespočívá efekt mentoringu ve zlepšení školních výsledků, mentoring není doučování, ale rozvojem kognitivních schopností, zlepšením přístupu ke škole, zvýšením sebedůvěry atd. může následně k zlepšení klientova prospěchu dojít nepřímo.

Přínosy mentoringu v oblasti zdraví a bezpečnosti u klientů programů oproti kontrolním skupinám jsou dle studie:

- menší pravděpodobnost zneužívání drog
- menší pravděpodobnost zneužívání alkoholu
- redukce projevů delikventního chování - snížení nějakých druhů delikvence, ale bohužel ne všech
- méně problémové chování

Avšak zdá se, že určité negativní chování se ani přes snahu mentora nezmění. Jen malý rozdíl bylo možné pozorovat mezi kontrolní skupinou a klienty v otázkách

drobných krádeží, poničení majetku, disciplinárních problémů ve škole, podvádění nebo kouření.

Přínosy mentoringu v oblasti sociálního a emočního vývoje osobností klientů programů oproti kontrolním skupinám jsou dle studie:

- lepší sociální přístup, zlepšení mezilidských vztahů (například se staršími lidmi, s rodiči, s vrstevníky)
- lepší přístup k budoucnosti
- lepší postoj k pomáhajícímu chování
- zvýšení důvěry k rodičům
- zlepšení komunikačních dovedností

Studie neprokázala konzistentní vliv na dětské sebepojetí. Tímto tématem se zabývaly tři studie výzkumu a ve všech byly závěry o přínosech pro sebekoncept neprůkazné a nepřesvědčivé. Jedna z těchto studií ovšem nepopírá, nebo dokonce proklamuje možný nepřímý vliv mentoringu v této oblasti. Zlepšení vztahu k rodičům, akademická sebedůvěra a další pozitivní účinky programu mohou ovlivnit celkové vnímání sama sebe.

Vybraný metaanalytický výzkum popisující výše uvedené přínosy jen potvrzuje důležitost trvání mentoringového vztahu. Efekty byly pozorovány zejména ve vztazích delších než 12 měsíců, při trvání 6 měsíců nebo méně byl téměř nulový a v některých ohledech dokonce negativní. Podobný vliv má na účinky mentoringu intenzita a pravidelnost kontaktu mentora s klientem. Čím kvalitnější vztah si spolu pár vytvořil, tím více z něho dítě či dospívající profitoval.

V této podkapitole (4.1) nám měly představená metaanalytická studie a dva výzkumy provedené v kvantitativním měřítku na téma přínosy mentoringu pomoci utvořit si představu o vlivu formálního mentoringu na život adolescenta nebo dítěte. Přestože bychom v jejich výstupech, tedy v popsání konkrétních přínosů mentoringu, našli relativně mnoho shod a podobností, vyskytují se v nich i vzájemně si odporující informace. Aby mohl být učiněn nějaký souhrnný závěr o paralelních přínosech mentoringu, bylo by nutné mít k dispozici daleko více materiálů a při jejich zpracovávání zohlednit odlišnosti vyskytující se v jednotlivých zkoumaných intervencích a programech. Pro účely naší práce se však omejdeme bez takového závěru

a spokojíme se s výše zaznamenanými informacemi o jednotlivě představených studiích, které nám i tak poskytují kvalitní informace o konkrétních paralelních přínosech mentoringu a o charakteru studií zabývajících se tímto tématem.

4.2 Retrospektivní studie mentoringu

Střednědobé přínosy mentoringu by mohly být teoreticky zjišťovány stejně jako u paralelních přínosů buď metaanalýzou, nebo konkrétní studií. Bohužel existuje velmi málo prací, které by se zabývaly mentoringem z dlouhodobější perspektivy, proto z praktického hlediska připadá v úvahu pouze varianta druhá, tedy konkrétní studie. Důvodem vážného nedostatku retrospektivních studií je pravděpodobně jejich časová a finanční náročnost, obtížné získávání vhodných informátorů nebo také postrádání konkrétních hmatatelných přínosů vzešlých z mentoringu během jeho procesu.

Kvůli nedostatku studií můžeme bohužel zatím jen těžko tvrdit s naprostou jistotou, že mentoring z dlouhodobého hlediska funguje. Na základě poznatků z longitudinálních výzkumů resilience se však zdá, že potenciál k tomu má. Z literatury víme, že silný vliv na resilienci v dospělém věku mají faktory, které na jedince působily v první dekádě života. Existuje souvislost mezi množstvím a kvalitou podpory nabízené v raně dětském věku a studijními výsledky na základní škole, nebo dokonce zvládnutím každodenních starostí ve věku kolem 40 let. „*Děti disponující jistou vazbou v raném dětství a sociální podporou během prvních dvou let života prokázaly lepší schopnost překonat adaptační problémy při nástupu do školy než děti, které znaly jen omezenou péči. Podobně bylo zřejmé, že děti, které zvládly vývojové problémy během přechodu z dětství do adolescence, profitovaly z dřívějších adaptačních úspěchů a poskytované podpory*“ (Wernerová, 2008, s. 319). Je tedy zřejmé, že dříve poskytovaná podpora a péče hraje roli i později v dalším vývoji jedince. (Wernerová, 2008)

Velmi podstatným rozdílem mezi studii efektivit z krátkodobé a střednědobé perspektivy je, jak se ukázalo během našeho pátrání, že každé z nich se orientují na jiný druh mentoringu. Zatímco v prvním případě je předmětem výzkumů formální mentoring, v druhém případě šlo o mentoring přirozený (viz 2.2). Důvod je vcelku jednoduchý. Formální mentoring na profesionální úrovni je relativně novým trendem, a je proto obtížné zkoumat ho retrospektivně. Přestože pro tvůrce mentoringových programů by bylo asi užitečnější zkoumat dlouhodobé efekty formálního mentoringu, zdá se, že to bylo doposud neuskutečnitelné. Autoři snažící se o zjištění účinků

mentoringu retrospektivně se tedy museli orientovat na jeho přirozenou formu, která se vyskytuje jaksí samozřejmě od pradávna.

Prvním krokem potřebným k tomu, abychom mohli z relevantní literatury zjišťovat, zda je mentoring efektivní i ze střednědobého hlediska, bylo ustanovení kritérií, podle kterých byly vybírány již dříve vykonané studie do naší evaluace.

Kritéria pro výběr studií použitých v této práci byla následující:

- Kvalitativní měřítko.
- Retrospektivní metoda získávání dat.
- Resilience. Dospělí respondenti vykazující známky resilience i přes prožité trauma či ohrožující události v dětství či adolescenci.

Na rozdíl od zkoumání paralelních přínosů nebylo pro zkoumání dlouhodobějších efektů mentoringu doposud využito kvantitativní výzkumné měřítko. Studie využívají druhý typ konkrétní metody, a sice kvalitativní výzkumnou metodu, která se zaměřuje na odhalení subjektivního vnímání situace respondenty a umožňuje získat velké množství údajů a poznatků potřebných k porozumění danému problému. Druhý požadavek pro výběr studií, retrospektivní design výzkumu, je charakteristický získáváním informací od respondentů zpětně prostřednictvím vzpomínek a přesně o to nám půjde, zjistit prostřednictvím vzpomínek vliv minulých událostí na přítomnost. Posledním kritériem je kombinace dvou zdánlivě si odporujících faktorů. Respondenty se stali lidé, kteří prožili dětství v ohrožujících podmínkách, prošli nějakým traumatem nebo byli nějakým jiným způsobem znevýhodnění, přesto ale vyrostli ve zdravé normálně fungující dospělé lidi. Tento fakt vybízí k otázce, jakým způsobem dokázali jedinci traumatizující zkušenosti překonat a co jim k tomu pomohlo. Cílem této práce je najít v příslušných studiích odpovědi na tyto otázky a zjistit, zda je v tomto směru přínosný mentoring.

Ačkoliv to tak nemusí působit, právě vyhledávání zdrojů se stalo jednou z nejnáročnějších fází této práce. Abychom měli pro zjišťování dlouhodobých přínosů mentoringu k dispozici co nejširší pátrací základnu, určili jsme si pro vyhledávání výzkumů minimum pevných kritérií (viz výše). Důsledkem toho bylo nalezení velkého množství potenciálně vyhovujících studií. Náročnost této fáze spočívala zejména v tom, že v tomto vysokém počtu objevené literatury bylo potřeba vypátrat ta díla, která

uváděla v souvislosti s překonáním traumat a protivenství pozitivní vliv mentoringu. Tento proces byl časově náročný a jeho výsledkem bylo objevení jen velmi malého množství pro tuto práci vhodných studií. Rozhodnutí ustanovit malé množství pevných kritérií vedlo tedy na jednu stranu k vyhledání alespoň nějakých odpovídajících studií, ale na druhou stranu také způsobilo, že se použité výzkumy kvůli malé specifičnosti požadavků poměrně značně liší v ostatních faktorech, které beze sporu taktéž ovlivňují výstupy studií.

4.2.1 Konkrétní retrospektivní studie č. 1

Ahrensová, DuBois et al. (2011) vykonali kvalitativní retrospektivní studii na téma vztahů mezi dětmi vyrůstajícími v pěstounské péči a pro ně významnými dospělými. Respondenty v tomto výzkumu byli mladí dospělí lidé ve věku od 18 do 25 let vybraní čtyřmi neziskovými organizacemi, které různými způsoby podporují bývalé chráněnce pěstounské péče v Seattlu a WA. Podle autorů této studie jsou děti vyrůstajících bez rodičů oproti jejich vrstevníkům žijícím ve svých rodinách znevýhodněné a výrazněji u nich hrozí, že nedosáhnou uspokojivého vzdělání, že si v budoucnu nedokážou najít zaměstnání a stálé bydlení, že budou mít fyzické i mentální zdravotní problémy nebo že se uchýlí k delikventnímu či antisociálnímu chování. Autoři zároveň tvrdí, že pro takto znevýhodněné děti je obzvláště náročné vytvořit si kvalitní, důvěrou naplněný mentoringový vztah, a to zejména v jeho formální podobě. Jejich cílem v této studii proto bylo navrhnout strategie, které pomohou takto znevýhodněným jedincům zpřístupnit a zvýšit zdroje podpory ze strany mentora během pěstounské péče i v dospělosti, a zjistit, jaký vliv měla zkušenost mentoringového vztahu na rozvoj osobností chráněnců.

V tomto výzkumu byla data získávána prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů postupně se všemi 23 respondenty zařazenými do studie. Tuto studii jsme použili i přesto, že nesplňuje jedno z kritérií, a to že ne všichni respondenti vykazovali při rozhovoru známky resilience. Avšak ukázalo se, že studie obsahuje mnoho užitečných informací a může být i tak použita. Jejími účastníky byli Afro-Američané, Evropané, míšenci, rodilí Američané, Afričané a Asiaté, z nich 61% byly ženy a průměrný věk respondentů byl 19,9 let. Všichni měli zkušenost s dalšími umístěními kromě pěstounské rodiny, například určitou dobu pobývali u příbuzných nebo v odpovídajících ústavních zařízeních (přesto zhruba polovina z nich zažila stabilní zázemí s maximálně

dvěma změnami během celého dětství a adolescence), a jak už jsme zmínili, ne všichni respondenti dospěli v resilientní jedince.

Rozhovory byly založeny na devíti předem připravených otevřených otázkách, z nichž dvě nejdůležitější zněly: *Rád bych se dozvěděl o významném podpůrném vztahu, který jsi měl s nějakým dospělým, který ale nebyl tvůj rodič ani pěstoun. „Můžeš si vzpomenout na někoho, kdo ti pomáhal, když jsi byl teenager? Jak ti tato osoba pomohla?“* (Ahrensová, 2011, s. 1015). Následovaly otázky na trvání vztahu s mentorem, na období po opuštění pěstounské rodiny a také na život v přítomnosti.

Z rozhovorů vyšlo najevo, že každý z respondentů měl v dětství a adolescenci k dispozici alespoň jednoho významného dospělého, někteří mluvili dokonce až o třech takových lidech. Průměrný počet mentorů na jednoho chráněnce byl dva. 67% dotazovaných v rozhovoru uvedlo, že jsou i v současné době s těmito osobami v kontaktu. Protože respondentům nebyla dopředu dána téměř žádná omezení v tom, jaké požadavky musí popisovaná osoba splňovat, aby ji mohli uvést, ale měli mluvit o všech významných dospělých ve svém životě kromě rodičů, vytvořily se tři skupiny potenciálních mentorů, z nichž ne všichni přesně splňovali kritéria klasického mentoringu daná odbornou literaturou (viz podkapitola 2.1). Přesto je všechny kvůli netypické situaci dětí z pěstounských rodin můžeme do této kategorie zařadit. Vytvořenými skupinami mentorů byly:

- Členové rodiny. Respondenti mluvili například o starších biologických či adoptivních sourozencích, minulých pěstunech a jeden o své biologické matce.
- Profesionálové. Konkrétně šlo o učitele, bývalé učitele, zástupce dětí při studiu, sociální pracovníky, kurátory, supervizory, psychology a dva informátoři zmínili formální mentory.
- Známí. Do této skupiny byli zařazeni členové stejné církve nebo rodiče kamarádů.

Přehled mentorů potvrzuje autorovo přesvědčení, že pro chráněnce pěstounské péče je velmi náročné vytvořit si důvěrou naplněný přínosný mentoringový vztah skrz mentoringový program. Pouze dva ze všech zúčastněných mluvili o formálním mentorovi jako o pro ně významném člověku. O něco snadněji si zjevně chráněnci vytváří vztah v rámci svých sociálních sítí. Na základě informací získaných během vyprávění respondentů o jejich zkušenostech s dospělými v dětství a adolescenci

vytvořili autoři studie přehled faktorů, které jsou buď facilitátory vzniku mentoringového vztahu, nebo jeho bariérami. Zohlednění těchto objevů by mělo usnadnit vznikání formálních mentoringových vztahů, a to nejen s chráněnci pěstounské péče. My se ovšem těmito faktory zabývat nebudeme, protože cíl naší práce je jiný.

Pro naši práci je významná druhá část představené studie, ve které respondenti vzpomínají na to, jakým způsobem je mentoři ve vztahu podporovali a co jim tato podpora přinesla. Podle informátorů byla jedním z významných zdrojů přínosu mentoringu emoční podpora, kdy mentor dokázal chráněnci ve správnou chvíli dodat sílu a kuráž a přiměl ho nevzdávat se. Dále poskytování rady a vedení, které jim často pomohly ve zdánlivě bezvýchodných situacích. Také mluvili o instrumentální podpoře ve smyslu pomoci například při hledání bydlení, plnění studijních povinností nebo zprostředkování pro jiné adolescenty vcelku normálních zkušeností, kterými jsou například táboření nebo podnikání výletů. Většinou informátorů sloužil mentor jako vzor, ke kterému mohli vzhlížet a koho chtěli následovat. Někteří dotazovaným v určitých ohledech dokonce připadalo, jako by mentor plnil rodičovskou úlohu. Právě na výše vyjmenované druhy podpory a pozitivní působení ze strany mentora vzpomínali respondenti jako na důvod, proč na ně měl mentoring pozitivní vliv. V popisování konkrétních přínosů vztahů se informátoři relativně lišili, ale lze je obecně rozdělit do tří skupin, pro jejichž utvoření našli autoři studie inspiraci v modelu mentoringu od Rhodesové. Oblastmi, v nichž byl potvrzen pozitivní efekt mentoringu, byly:

- Sociálně - emoční rozvoj osobnosti. Chráněnci se v průběhu vztahu naučili regulovat své emoce, například zvládat vztek, a také „zdravým“ způsobem řešit konflikty. Dále nastavit si hranice ve vztazích k ostatním lidem, a tím rozpoznat jaké chování je v jakou situaci a ke komu vhodné, například když jsou sami bez peněz, nemohou rozdat své poslední jídlo, i když jim bylo vždy kladeno na srdce, jak důležité je pomáhat.
- Kognitivní rozvoj osobnosti. Adolescenti se naučili lépe plánovat činnosti, zvládat problémové situace, vyslechnout rady jiných lidí a zhodnotit jejich význam nebo si také osvojili dovednosti, které jsou důležité pro nezávislý život a pro to, aby se o sebe dokázali postarat (vaření, řízení auta,...).
- Rozvoj identity. Adolescenti našli svůj potenciál, začali vnímat své kvality, věřit v sebe a ve svou schopnost úspěšně dosáhnout cíle a zároveň zvýšili svůj sociální kapitál, tedy rozšířili zdroje vedoucí k cílům.

Z vyprávění respondentů o své minulosti a o tom, co jim mentoring v dospívání přinesl a jakým způsobem jim pomohl během života v pěstounské péči, vytvořili autoři studie tři výše popsané skupiny efektů mentoringu. Nyní bychom mohli namítnout, že i když jde o retrospektivní výzkum, nedozvěděli jsme se stále nic o střednědobých přínosech mentoringu, tedy o faktoru po kterém v této studii pátráme, nýbrž stále jen o paralelní efektivitě mentoringových vztahů. Autoři studie v tomto ohledu přiznávají, že bylo nad možností vykonaného výzkumu zjistit, jaké jsou specifické efekty mentoringu působící na bývalé chráněnce v dospělosti. Avšak na základě dostupných informací a jejich pečlivé analýzy popisují potenciální vliv prožitého mentoringového vztahu na respondenty několik let po opuštění pěstounské rodiny, tedy v dospělosti. Podle autorů jsou pravděpodobnými dlouhodobými přínosy:

- dosažení vyššího vzdělání
- schopnost obstarat si stálé bydlení
- emoční resilience
- zdravé sebevědomí
- zlepšené komunikační dovednosti
- zlepšená schopnost řešit konflikty ve vztazích
- schopnost stanovit si hranice ve vztazích s ostatními lidmi
- pevnější mezilidské vazby
- zájem o pomáhání druhým
- lepší rodičovské dovednosti
- schopnost určit si své cíle a systematicky je naplňovat.

Porovnáme-li přínosy mentoringu v adolescenci a potenciální efektivitu mentoringu v dospělosti, nemůžeme si nevšimnout jejich podobnosti. Tento jev nás vede k závěru, že pokud člověk dokázal pod vlivem mentora rozvinout svou osobnost, ať už v oblasti sociálně - emoční, kognitivní či osobnostní, má pravděpodobně potenciál k tomu udržet si získané dovednosti a schopnosti i v dospělosti a případně díky nim rozvinout ještě další schopnosti pojící se s dospělostí. V podstatě už jen fakt, že si respondenti během rozhovoru uvědomovali, ve kterých ohledech byl pro ně mentoring přínosný, nasvědčuje tomu, že z těchto přínosů patrně čerpají i nadále. Je pravděpodobné, že stejnou nebo podobnou myšlenkovou cestou šli při vytváření hypotézy o střednědobých přínosech mentoringu i autoři představené studie.

Již vícekrát jsme upozorňovali, že respondenti výzkumu se lišili v úrovni resilience. Ukázalo se, že ti, které autoři řadili do kategorie resilientní a které označili během rozhovoru za jisté a sebevědomé, měli v adolescenci dlouhotrvající mentoringový vztah a považovali ho jednoznačně za přínosný. Ti, kteří působili při rozhovoru nejprve nedůvěřivě a nejistě, měli dle svých výpovědí s navázáním vztahu problémy a potřebovali na to více času, ale potvrdili taktéž pozitivní vliv mentoringu. A nakonec ti, kteří byli autory označeni za velmi nejisté až úzkostlivé, sice v rozhovoru obvykle popisovali nejvíce významných dospělých, avšak nikoho z nich nepovažovali za svou oporu, za dobrého mentora a o svém momentálním životě mluvili jako o komplikovaném, což nasvědčuje nízké úrovni resilience. Z těchto informací se zdá, že jediným pozitivním efektem mentoringu v dospělosti, který bylo v této studii možné vysledovat (nepočítáme-li hypotézy autorů o konkrétních dlouhodobých přínosech mentoringu), je rozvoj a posílení resilience.

4.2.2 Konkrétní retrospektivní studie č. 2

Gunnestad a Thwalová provedli retrospektivní kvalitativní studii (2011) o vlivu náboženství na resilienci člověka. Přesněji řečeno jejich cílem bylo zjistit, zda a případně jakým způsobem pomáhá náboženství dětem a dospívajícím v Africe překonat prožitou životní krizi. Respondenty výzkumu bylo 29 studentů (dvě třídy) předškolní pedagogiky v Zambii a 32 studentů stejného oboru (dvě třídy) ve Svazijsku, kteří byli autory studie považováni za resilientní. Respondenti byli požádáni, aby napsali esej (příběh) o krizi, kterou prožili ve věku do 15 let a o tom, jak ji dokázali překonat, co jim v tom pomohlo. Popisovanými nepřízněmi byly například ztráta rodiče, chudoba, těžká nemoc rodiče, smrt sourozence, zodpovědnost za své sourozence a obživu rodiny, závažná nemoc nebo fyzický handicap.

Autoři se domnívají, že hlavními protektivními faktory, které na člověka působí, jsou sociální opora, získané či vrozené schopnosti a dovednosti, duchovní víra, kulturní hodnoty a existenciální smysl. V této studii se autoři zaměřují na ty z uvedených protektivních faktorů, které mají co dočinění s náboženstvím, a v esejích respondentů hledají jejich souvislost s překonáním protivenství a nepřízní. Fakt, že respondenti jsou z Afriky, podle badatelů bez pochyby ovlivňuje způsob, jakým se vyrovnávají s negativními událostmi v jejich životě. Afričané mají jiný pohled na svět než západní kultura. Realitu vnímají jako uzavřený hierarchický systém, ve kterém vše souvisí se vším a na jehož vrcholu stojí Bůh. Na rozdíl od tohoto modelu je západní svět

individualistický a vnímá realitu jakoby složenou ze dvou oddělených sfér: fyzické a metafyzické. Chceme-li pochopit reakce respondentů na kritické události a způsob, jakým se s nimi vypořádali, je nutné zohlednit jejich pohled na svět, zejména na náboženství. Větší důraz na spiritualitu v Africe ale neznamená, že jedině tam by mělo mít náboženství vliv na schopnost lidí překonávat nesnáze. Naopak, jeho účinnost prokázalo již dříve vícero studií z různých zemí. Dokonce byly i popsány konkrétní přínosy víry pro děti a adolescenty, například snížení míry delikvence, počtu těhotných adolescentů, závislostí na alkoholu a drogách nebo zlepšení psycho-sociálních funkcí jedince (Mahoneyová, Pendletonová, Ihrkeová, 2005; citováno v: Gunnestad a Thwalová, 2011). Žádná z existujících studií ale neřeší, co přesně v náboženství způsobuje jeho přínosy a jejich trvalost. Právě na tyto dva aspekty vlivu náboženství na překonávání životních krizí se zaměříme.

Z 61 respondentů se jich v retrospektivních esejích nějakým způsobem o náboženství zmiňuje 45. Většina z nich píše o křesťanství (katolickém i protestantském). Na základě toho, jak jim náboženství pomohlo vypořádat se s prožitými traumaty, vytvořili autoři pět kategorií protektivních faktorů náboženství. Z níže vypsanych faktorů nás zajímá zejména ten poslední, kterým je „duchovní vedení“, protože na základě toho, co už víme o mentoringu (viz kapitola 2), docházíme k závěru, že popisovaní „duchovní vůdci“ byli pro respondenty v dětství právě mentory. Je zajímavé, že i v ostatních protektivních faktorech náboženství objevujeme zmínku o vlivu nějaké významné, zkušenější osoby - mentorovi.

Protektivní faktory náboženství:

- Modlitba. Někteří respondenti v dětství řešili obtížnou situaci tím, že se modlili. Z psychologického hlediska je modlitba účinná proto, že umožňuje člověku se někomu svěřit, popsat svou situaci. Přítomnost někoho, kdo vyslechne a mohl by vzít situaci do svých rukou (Bůh), působí uklidňujícím způsobem. Ve většině případů však nebyla modlitba účinným prostředkem zvládnutí krize sama o sobě, nýbrž v kombinaci s dalšími faktory, zejména s poskytnutím sociální opory ze strany duchovního vůdce či nějakého člena bratrstva.
- Bratrství. Respondenti dále popisují, že jim v těžkém období pomohli členové náboženského bratrstva, a to nejen morální a sociální podporou, ale také instrumentálně. Jedna informátorka například píše o člence náboženského

bratrstva, která při ní stála po celou dobu těžkého období i v situacích, kdy se k ní nechovala nejlépe. Tato osoba (přirozený mentor) s ní začala sdílet Písmo svaté, později ji pozvala do kostela a postupně se spolu začali modlit. Respondentka s ní mohla otevřeně mluvit o své situaci a ona jí jako zpětnou vazbu poskytovala morální podporu. „*Kladla mi na srdce, abych se modlila a byla silná. Říkala: „Na světě žijí lidé, kteří jsou v mnohem horší situaci než ty“*“ (Gunnestad, Thwalaová, 2011, s. 178). S její pomocí a s pomocí Boží se dotyčná postupně dokázala se svou situací vyrovnat.

- Víra a naděje. Tyto dva faktory jsou výraznou hybnou silou lidského bytí. Mnoho respondentů je prohlásilo za hlavní zdroje jejich síly „jít dál“. Píší, že když se cítili opravdu špatně, byli to příběhy z Písma svatého, členové kongregace, přátelé nebo příbuzní (všichni potenciální metoři), kdo jim pomohl najít víru a naději, díky které se pak začali cítit o mnoho lépe. Začali věřit, že Bůh dělá vše s jistým záměrem, že to, co prožili, má nějaký vyšší smysl, a že jednoho dne budou všichni, živí i zemřelí, zdraví i nemocní, zase spolu a šťastní.
- Hodnoty a vzory. Další způsob, jakým může náboženství dětem a adolescentům pomoci překonat traumata, je poskytnutí vzorů prostřednictvím biblických postav, které taktéž čelily protivenství a dokázaly je překonat, a předáním hodnot, které je povedou správnou cestou životem. Ačkoliv se v esejích v této souvislosti nepíše o žádných lidech, je pravděpodobné, že hodnoty i vzory respondentům taktéž zprostředkoval nějaký člověk, někdo pro ně významný.
- Duchovní vedení. Respondenti psali o důležitých lidech (mentorech), díky kterým začali chápat nepříznivé události novým způsobem, našli v nich určitý smysl, což jim pomohlo tato traumata překonat. Výpovědi informátorů ukázaly různé konkrétní způsoby pozitivního vlivu těchto významných lidí. Protože mnohé děti v krizovém období neznaly křesťanské náboženství a špatné věci v jejich životě připisovaly magii nebo jiným temným silám, v mnoha případech pro ně byli zmiňovaní lidé významní tím, že je přivedli k víře v Krista, s níž pak děti našly cestu, jak se vypořádat s protivenstvím. Některým dětem pomohli tím, že se s nimi modlili a o nastalé situaci mluvili, například jim vysvětlili, že by tuto situaci neměly vnímat jako konec, nýbrž jako nový začátek. Mezi respondenty byli tací, kteří po prožití tragédii začali považovat Boha za zrádce, protože tragédii dopustil, svůj názor ale změnili poté, co jim bylo onou osobou

vysvětleno, že i věřícím jsou v životě kladeny překážky, aby Bůh vyzkoušel, jak jsou ve své víře pevní.

Co jsme se vlastně dozvěděli v této studii? V první řadě potvrzuje, že mentoring má vliv na překonávání traumat nebo nepříznivých situací. Ačkoliv se autoři zaměřují na náboženství jako zdroj resilience, z retrospektivních esejí respondentů vyšlo jasně najevo, že v mnoha případech je ovlivnili zejména mentoři, kteří jim náboženství zprostředkovali. Právě lidé jsou ti, kteří za náboženstvím stojí, kteří ho ztělesňují a šíří, a tím jsou ostatním nápomocní. Další důležitou informací je, že dnes již dospělí respondenti žijí normálním životem, a je možné o nich říci, že dosahují minimálně normální úrovně resilience. Tento fakt vypovídá o tom, že traumata z dětství byla nejen překonána, ale ani se nevrátila. Mentoring tedy nesehrál svou úlohu pouze v době krize, ale jeho účinky jsou v tomto směru dlouhodobé. Kromě toho je více než pravděpodobné, že vše, co je mentoři naučili a čím přispěli k rozvoji jejich osobností, ať už jde o představení náboženství, dodání naděje, poskytnutí vzorů nebo hodnot, využívali respondenti i při překonávání pozdějších životních překážek (zatím zdá se úspěšně soudě dle jejich současného života), a lze předpokládat, že náboženství je bude provázet životem i nadále. Také v tomto můžeme tedy vidět dlouhodobost efektů mentoringu.

4.2.3 Konkrétní retrospektivní studie č. 3

Reynoldsová a Shepherdová se rozhodly vypracovat studii na doposud stále poměrně tabuizované téma, a tím je týrání v partnerských vztazích (2011). Zjišťovaly, jak oběti týrání zpětně reflektují partnerský vztah, co byl podle nich důvod, že se do takové situace dostaly, a jakým způsobem se z ní dokázaly vymanit. Pojmem týrání zastřešily autorky sexuální zneužívání a fyzické i psychické násilí.

V tomto retrospektivním kvalitativním výzkum byla data sbírána v polostrukturovaných rozhovorech s velmi malým počtem respondentů, což umožnilo získat detailní vhled do jejich životních zkušeností a porozumět jejich jednání. Respondentkami byly tři ženy, které se na základě neformálního inzerátu na univerzitě přihlásily do výzkumu a splňovaly jeho kritéria. Ženám bylo v době výzkumu 21, 21 a 25 let a byly svobodné. V adolescenci (mezi 15 a 19 lety) prožily traumatizující partnerský vztah, v němž byly týrané. Toto nešťastné období trvalo u každé z nich minimálně dva roky, během nichž se jedna z nich stala matkou. V současnosti žijí všechny normálním životem s běžnými

starostmi a radostmi. Dvě z respondentek ještě studují (sociální práci) a jedna pracuje jako recepční. Období týrání podle vlastních slov úspěšně překonaly.

Autorky na základě výpovědí obětí, které byly v tomto směru shodné nebo velmi podobné, uvedly důvody, proč byly ženy v adolescenci proti týrání bezbranné. Byly jimi například pocit, že nikam nepatřily, postrádání kladného přátelského vztahu a pozitivního zdroje sebevědomí. Často měly také pocit, že nejsou nikým milovány, k čemuž přispělo, že měly buď jen jednoho rodiče, nebo sice oba, ale dle svých slov „nefungující“. Když se s partnerem seznámily, považovaly ho za svého zachránce a byly pyšné na to, že je tak silný a „mocný“. Shodují se, že si ani nebyly jisté, zda je chování jejich partnerů jiné než v jiných vztazích, neměly žádné srovnání, byly zmatené, nedokázaly popsat, co se v jejich životě děje a jak se cítí. Teprve později, když už se od přítele „tyrana“ odpoutaly a vyzrály, začaly postupně rozumět tomu, co se vlastně odehrálo během jejich dospívání.

V části studie, která se věnuje překonání prožitých traumat, použily autorky následující dvě otázky.

- *Mohla byste co nejdetailněji popsat, jak jste překonala toto negativní období vašeho života a dosáhla resilience?*
- *Jaký ze sebe máte pocit a co plánujete do budoucnosti?* (Reynoldsová, Shepherdová 2011, s. 318)

Respondentky mluvily o ukončení traumatizujícího vztahu a přenesení se přes něj jako o procesu. Všechny uvedly, že potřebovaly nějaký impulz, klíčový moment, který celý proces započal. Pro dvě z nich jím byly prázdniny, kdy strávily nějaký čas v odloučení od partnera a ve společnosti své rodiny, což jim pomohlo uvědomit si nestandardní, poškozující povahu jejich vztahu. V pozadí klíčové události si můžeme velmi dobře představit vliv mentora, v podobě nějakého člena rodiny, který pomohl dívkám během prázdnin otevřít oči. Dalším krokem bylo, že dokázaly pojmenovat své pocity a myšlenky, začaly jasněji vidět, čeho se na nich partner dopouštěl. Jedna respondentka uvedla, že k tomu začalo docházet, když si četla svůj deník, druhou k tomu například dovedly reakce přátel a známých, když se jim konečně odhodlala říct, jak se k ní partner chová. Dalším stádiem bylo obnovení vztahů s rodinou. Členové rodiny jim poskytovali psychickou i instrumentální podporu, pomohli jim znovu nalézt svou identitu a umožnili jim cítit se výjimečně. Podle popisu poskytované podpory můžeme říci, že uvedení

členové rodiny nebyli pro dívky nikým jiným než mentory. Kromě obnovení vztahů s rodinou bylo významným krokem začlenění do kolektivu přátel. Respondentky začaly mít pocit, že někam patří. Stýkaly se s lidmi, kteří jim byli velkou oporou, umožnili jim se od partnera úplně odpoutat a vrátit se do normálního života. Tito lidé v mnoha směrech přispěli k rozvoji jejich osobností. S podporou přátel dospěly respondentky do poslední fáze procesu, kterou bylo převzetí kontroly nad vlastním životem. Mladé ženy získaly s jejich podporou větší sebevědomí, začaly na sebe být hrdé a vnímaly se pozitivněji, což vedlo k tomu, že byly jistější v rozhodování a schopnější jednat. Naučily se například lépe plánovat své aktivity a klást si dosažitelné cíle.

Z popisu procesu, jakým respondentky překonaly traumatizující partnerský vztah, je zřejmá důležitost blízkých lidí, nějakých mentorů, kteří jim pomohli najít novou cestu a vedli je po ní. Nejprve jimi byli členové rodiny a poté přátelé. Na základě toho, jak a k čemu jim tyto lidé pomohli, můžeme tvrdit, že skutečně hráli v jejich životě role přirozených mentorů. Pro nás důležitým výstupem představené studie je tedy důkaz o mentoringu jako zdroji překonání protivenství. Ačkoliv respondentky překonaly trauma v adolescenci nebo jednoduše řečeno v minulosti, můžeme říci, že efekt mentoringu trvá dodnes, tedy i v jejich dospělosti. Důkazem toho je, že kvůli prožitému ohrožujícímu období nemají žádné psychické problémy a negativní zkušenost nijak neovlivňuje jejich současný život. Informace o jejich životě toto tvrzení potvrzují. Považují se za normálně fungující ženy, což pro nás znamená, že dosáhly normální úrovně resilience. Je pravděpodobné, že díky dřívějšímu působení mentorů a tomu, jak je ovlivnili (například zvýšením sebevědomí, zlepšením schopnosti rozhodnout se atd.), si respondentky dokázaly lépe poradit i v dalších nepříznivých situacích. Z tohoto hlediska se zdá, že mentoring působí pozitivně i v dlouhodobém měřítku.

4.2.4 Konkrétní retrospektivní studie č. 4

Brienová, Cohenová et al. (2012) se rozhodli zbourat stěnu mlčení, která obklopuje fenomén dětského svědectví domácího násilí, a odhalit způsoby, jakými se „děti – svědci“ mohou s takto vzniklým traumatem okamžitě i z dlouhodobé perspektivy vypořádat.

Domácí násilí je definováno jako ohrožující, zstrašující nebo manipulující chování ze strany zneužívající osoby v partnerském nebo mezigeneračním vztahu (Bartelsová, 2010; citováno v: O'Brienová, Cohenová et al., 2012). Děti, které musí naslouchat či

přihlížet extrémním sporům rodičů obsahujícím fyzické nebo psychické týrání, jsou následkem toho traumatizované a objevují se u nich vývojové problémy (pomočují se, mají poruchy spánku nebo příjmu potravy, trpí náladovostí, extrémně se předvádí, jsou agresivní nebo úzkostlivé atd.).

Respondentkami této kvalitativní retrospektivní studie bylo šest žen, které zareagovaly na inzerát na univerzitě nebo v psychologických poradnách. Kritéria pro účast ve výzkumu byla: věk mezi 18 a 40 lety, opakovaná zkušenost se svědectvím domácího násilí páchaného otcem, popř. nevlastním otcem na matce v dětství či adolescenci a ženské pohlaví. Průměrně byly respondentky svědky domácího násilí po dobu 14 let. Data v této studii byla získávána v rozhovorech prostřednictvím odpovědí na sedm otevřených otázek. Autorky se žen ptaly například na druh otcova zneužívajícího chování, na to, co dělaly při konfliktech rodičů, jak se během nich cítily, jak je tyto situace negativně ovlivnily a co jim pomohlo je zvládat.

Všechny informátorky uvedly, že byly svědky otcových slovních útoků na matku, pět z nich mluvilo o fyzickém a psychickém násilí a dvě i o sexuálním zneužívání. Nedokázaly si však přesně vybavit, v kolika letech si začaly uvědomovat, k čemu u nich doma docházelo ani jak frekventovaně. Vyrůstaly v nepřívětivých podmínkách, svůj dětský domov označují za stresující a nepředvídatelný, samotné bývaly taktéž ústně a někdy i fyzicky napadány. Respondentky popisovaly, že byly deprivované pocitem bezmoci a také tím, že nikdo jejich problémy neviděl nebo se o ně nezajímal. Cítily se opuštěné a nemilované. Úzkost v situacích konfliktu rodičů řešily tím, že šly rychle na nějaké vzdálené místo (do pokojíčku nebo koupelny), aby nic neviděly, a buď rychle usunuly, nebo si pustily hudbu, aby nic neslyšely. Až na jednu dívku, která měla se svým otcem přese všechno blízký vztah, spojují ženy vztah k otci se slovy: konflikt, strach, nenávisť a smutek. Ačkoliv matky se o ně po fyzické stránce po celý nedospělý život staraly, cítily se dívky emočně velmi zanedbávané, postrádaly citovou vazbu a psychickou podporu.

Nejdůležitějším poznatkem této studie je, že všech šest respondentek se dle svých na sobě nezávislých výpovědí dokázalo s traumatem v adolescenci vyrovnat stejným způsobem. Nalezly bezpečné místo, kde jim byla poskytována podpora a péče. Čtyři z nich uváděly domov prarodičů, který považovaly za jistý, bezpečný ostrůvek a emoční spásu a ostatní ve stejném smyslu domov přátel. Ženy však nemluvily ani tak o místě

jako spíše o konkrétních lidech nebo konkrétním člověku. Pro některé (3) byla onou významnou osobou babička, pro někoho (1) dědeček a pro zbylé (2) přítel (kamarád), důležité je, že v jejich životě sehrály tyto osoby zásadní roli. Ženy v souvislosti s těmito lidmi používaly během rozhovoru přívlastky jako báječná, úžasný nebo nejlepší a shodují se, že právě oni byli jejich emoční oporou, nikoliv matky. Dívkám se snažili co nejvíce zpříjemnit život a všemožně je podporovali. Trávili s nimi mnoho času, dodávali jim pocit bezpečí a ochrany a společně se věnovali různým aktivitám. Tento vztah, který mezi nimi a dívkami vznikl, bychom v kontextu naší práce nazvali mentoringovým vztahem, a ačkoliv autorky studie pojem „mentori“ neuplatňují, ale drží se výrazu „důležití lidé“, který použily respondentky, jedná se o mentory. V případech, kdy roli významného nápomocného člověka hrál přítel (kamarád), je zajímavým faktorem, že tato osoba taktéž nežila v idylické bezproblémové rodině, ale například za sebou měla rozvod rodičů (jejich problémy se však nedaly srovnávat s domácím násilím). Možná právě sdílením některých pocitů ohledně rodiny si k sobě účastníci vztahu našli cestu, sblížili se a mohli se navzájem podporovat.

Respondentky uvedly, že díky mentorům a jejich vlivu se v dětství a adolescenci zvládly vyrovnat se situací doma, aniž by začaly trpět depresemi nebo jinými psychickými poruchami a vývojovými problémy. Mentoringový vztah působil na dívky jako podpůrný vyrovnávací proces neboli protektivní faktor resilience (viz podkapitola 4.2) a umožnil jim dosáhnout pozitivního vývoje. Respondentky si díky tomu postupně začaly uvědomovat, že pokud se chtějí vymanit z tíživé situace doma, musí vzít život do vlastních rukou a být silné. Daly si za cíl najít si dobré zaměstnání a nedopustit, aby měly někdy vztah podobný tomu rodičovskému. Fakt, že jsou nyní všechny zaměstnané, vystudovaly školy a dle informací o jejich životě disponují normální úrovní resilience, vypovídá o tom, že mentoring umožnil dívkám nejen zvládnout v dětství obtížnou situaci, ale tím i následně dospět ve zdravé, fungující lidi. Opět se nám potvrzuje, že mentoring ovlivnil i chráněncovu budoucnost (dospělost) a jeho vliv sahá za hranici adolescence či dětství.

4.2.5 Konkrétní retrospektivní studie č. 5

Wormerová et al. provedli výzkum (2011), ve kterém se zabývali resiliencí starších Afroameričanek, které byly od dětství v domácí službě v Deep South (jihovýchodní region USA, pozn. autora). Cílem studie bylo nejprve zjistit co nejvíce informací o jejich každodenní realitě v době segregace a rasismu a následně určit, jak se dokázaly

vyrovnat s vykořisťujícími podmínkami, které s sebou tato doba pro lidi s černou pletí přinášela.

Společenský život na venkově v oblasti Deep South byl v 30. a 40. letech minulého století charakterizován přísnou společenskou etiketou, ve které se podle Dollarda (1937; citováno v: Wormerová et al., 2011) lišil běloch od bělocha třídou a běloch od černocho na základě kasty. Kastu popisoval jako náhradu otroctví, která si ale zachovala jeho podstatu. Černí pachtýři byli velmi chudí, žili v mizerných podmínkách a neměli žádná práva. Jejich pánové působili jako ochránci a zároveň utiskovatelé. Běloši považovali lidi s černou pletí za nesvéprávné a závislé, věřili ve svou nadřazenost. Chudoba, nepřátelské prostředí, špatné zacházení a další všemožné hrozby obklopující černošskou populaci vedly v mnoha případech k vraždám, sebevraždám, alkoholismu a atd.

Respondentkami byly tři ženy Afroameričanky narozené mezi roky 1920 a 1940 v okolí Mississippi. Vyrůstaly v pachtýřských rodinách, jejichž členové (včetně dětí) pracovali na farmách nebo bavlnových polích a zároveň uklízeli, vařili, žehlili atd. v domech pánů. Je obdivuhodné, jak už jako dívky situaci zvládaly. O dobré úrovni resilience vypovídají také jejich pozdější úspěchy v dospělosti, jinými slovy to, že normálně prožily celý svůj dosavadní život, například založily rodiny, vychovaly děti, úspěšně se integrovaly v Iowě, kam v 50. letech všechny emigrovaly atd. Data byla získávána během narativního rozhovoru prostřednictvím otevřených otázek, ve kterých se ale autoři záměrně neptali na zdroje resilience, aby získali co nejobjektivnější informace přirozeným způsobem. Ptali se například na dospívání, vzdělání, průběh služby atd.

Z analýzy získaných dat vzešlo šest témat, která se v souvislosti s resiliencí objevila ve všech třech rozhovorech. Tato témata bychom mohli nazvat protektivními faktory resilience (viz 3.2). Nás zajímaly pouze ty, které souvisely s mentoringem. Prvním z nich byl vztah s nějakým důležitým členem rodiny, s někým, ke komu dívky cítily respekt, úctu, koho si vážily a kdo jim byl zároveň oporou. Jedna respondentka například vzpomínala na svou babičku, která pro ni byla velmi významná. Popisovala, jak ji všechny děti i bílé děti, o které se starala, objímaly, pusinkovaly a měly ji rády stejně jako ona. Podle jejích slov byla výjimečná. Respondentka dokonce ukazovala tazateli její fotografie. Mentoringový vztah je tedy beze sporu součástí tohoto protektivního faktoru. Například v babičce vidíme jasného přirozeného mentora a dle

autorů zdroj resilience. Dalším tématem s prvky mentoringu byly vazby (vztahy) mezi jednotlivými členy komunity. Vyznačovaly se blízkostí, psychickou podporou, instrumentální pomocí nebo podnikáním potenciálně přínosných společných činností. Autoři je taktéž označili za zdroj resilience. Všechny tři respondentky mluvily dále o pozitivním vlivu náboženské víry, byly členkami církve a chodily do kostela. Ačkoliv nemluvily konkrétně o žádném mentorovi, víra je člověkem zprostředkována a člověk ji také ztělesňuje, například při mších. Nelze tedy vyloučit, že mentoring je součástí i tohoto faktoru resilience. Posledním pro nás důležitým prvkem ve zvládnutí nepříznivé situace se ukázaly být optimismus a morální bezúhonnost, o kterých si myslíme, že mají také spojitost s mentoringem, přestože ve studii se o něm v této souvislosti nepíše. Opět se domníváme, že k vytvoření morálních hodnot je potřeba nějakého mentora, od kterého je člověk ochoten a schopen je přijmout. Stejně tak k optimismu je potřeba povzbuzení a podpora.

Zdá se, že díky působení výše popsaných faktorů zvládaly dívky své dětství a dospívání bez mimořádných problémů. Autoři studie byli velmi překvapeni, jak pozitivně respondentky o prožitém mládí mluvily. Místo projevů sebelítosti, deprivace nebo třeba jen hořkosti v souvislosti s dětstvím mluvily o štěstí, které měly, když mohly vyrůstat s tak skvělými lidmi, o daru, jaký jim byl v podobě komunity a svých blízkých dán. Tento fakt jim také umožnil normálně dospět a žít běžný uspokojivý život.

4.3 Zjištěné poznatky o účinnosti mentoringu

V tematicky třetí části této práce, tedy ve čtvrté kapitole a jejích podkapitolách jsme představili několik studií, které se zabývaly přínosy mentoringu. V naší práci jsme si dali za cíl nejen popsat paralelní přínosy mentoringu, nýbrž také pokusit se vypátrat informace o jeho dlouhodobém vlivu. Proces vyhledávání zdrojů a práce s nimi nás dovedli k závěru, že daným dvěma tématům se věnují zcela odlišné druhy výzkumů. Jaké jsou jejich charakteristické rysy a v čem se zásadně liší, jsme uvedli již v odpovídajících podkapitolách (viz 4.1 a 4.2). Abychom si je lépe uvědomili, jen stručně zopakujeme, že šlo o rozdíly ve způsobech získávání a zpracovávání dat, případně ve způsobech získávání dat konkrétních studií, v charakteru výzkumného vzorku, ve výzkumném měřítku a v typu mentoringu. Kromě toho, se ale ukázalo, že tyto dva typy studií se liší taktéž v charakteru výstupů. Výsledkem všech studií prvního typu bylo popsání konkrétních prokazatelných efektů mentoringového vztahu, což bylo v souladu s cílem těchto studií, tedy se zjištěním paralelních přínosů mentoringu. I když

se autoři ne vždy ve svých objevech shodovali, víme, že působením mentoringu se u klientů například zmenšila pravděpodobnost záškoláctví, agresivity vůči ostatním lidem, zneužívání drog a alkoholu nebo se naopak zlepšil přístup ke škole, vztah k rodičům atd. Tyto pozitivní změny jsou pozorovatelné již v průběhu vztahu, což motivuje badatele k tomu, aby se jimi zabývali, a pravděpodobně také odvádí jejich pozornost od neméně důležitých dlouhodobých přínosů mentoringu. Tím plynule přecházíme k určení charakteru výstupů studií dlouhodobých efektů mentoringu. Konkrétních přínosů jako u prvního typu studií se bohužel nedočkáme. Studie, které by se jimi takto zabývaly, jejichž hlavním tématem by bylo zjišťování dlouhodobých efektů mentoringu, totiž neexistují. Z tohoto důvodu se stalo vyhledávání zdrojů nejobtížnější částí naší práce. Bylo potřeba určit si kritéria (viz 4.2), která nás mohla dovést k potenciálně vhodným studiím, a z nich potom vyhledat takové, ve kterých hrál roli mentoring, i když nikdy nestál v centru pozornosti studií. Vyhledávání bylo časově velmi náročné a bohužel nepřineslo předpokládaný úspěch. Při zjišťování dlouhodobých přínosů mentoringu jsme si tedy museli vystačit pouze s několika málo zdroji. Na druhou stranu se ale ukázalo, že ze všech těchto nalezených studií pro nás plyne jeden shodný závěr, podle jejich jednotlivých autorů dosahovali všichni respondenti, kteří měli nějakého mentora, minimálně normální úroveň resilience. Z definice resilience víme, že to znamená, že se dokázali vypořádat se značně nepříznivými okolnostmi a vyhnout se jejich dlouhodobým následkům. Jako důkaz tohoto tvrzení nám může sloužit fakt, že respondenti netrpí žádnou psychickou poruchou, jsou to zdraví lidé, kteří žijí normální život. Jsou výdělečně činní nebo studují, mají slušné bydlení, někteří žijí v manželství, jiní nikoliv. Neberou drogy, nejsou závislí na alkoholu a jsou emočně stabilní. Na základě těchto informací tedy docházíme k závěru, že doposud jediným studiem prokázaným dlouhodobým přínosem mentoringu je resilience (viz kapitola 3).

Nyní je na místě připomenout si, na základě čeho přisuzujeme dosažení resilience zrovna mentoringu, proč považujeme tento protektivní faktor v představených studiích za stěžejní. Důvodem je samozřejmě to, že respondenti mentory v této souvislosti sami uvedli a považovali je za zdroj překonání traumat v adolescenci či dětství. Dle jejich výpovědí jim mentoři pomohli například zvýšit sebevědomí, být jistější ve svém jednání, začít se vnímat pozitivněji, dodali jim naději, pocit bezpečí, dále je psychicky, emočně a někdy i instrumentálně podporovali, ukázali jim nový pohled na aktuální situaci, poskytli jim vzor chování, pomohli jim převzít kontrolu nad svým životem,

plánovat činnosti atd. Obecně bychom mohli říci, že skutečně, jak se píše v odborné literatuře, přispěli, i když podle potřeby případ od případu v různých poměrech, ke kognitivnímu, sociálně-emočnímu i osobnostnímu rozvoji jedinců. Následkem tohoto rozvoje jejich osobností se dokázali s prožitými traumaty vypořádat a pokračovat v dospívání normálním pozitivním způsobem. Respondenti takto dosáhli resilience, která tedy je, jak už víme, efektem mentoringu v dospělosti a je podmínkou minimálně obvyčejného plnohodnotného života.

V jedné z nalezených studií (viz 4.2.1) bylo záměrem autorů určit konkrétní přínosy mentoringu v dospělosti, avšak bohužel došli k závěru, že tento úkol je za možnostmi jejich výzkumu a i oni skončili „pouze“ u resilience. Na základě analýzy dat představili alespoň potenciální dlouhodobé konkrétní přínosy mentoringu, které se nápadně podobaly paralelním přínosům mentoringu v té samé studii. Byly jimi například emoční stabilita, vyšší sebevědomí, schopnost řešit konflikty, lepší komunikační dovednosti atd. Máme tedy důvod domnívat se, že jedinec má potenciál osvojit si konkrétní pozitivní změny v osobnosti člověka, k nimž dojde během adolescence, a využívat je i v dospělosti. Bohužel o tomto závěru můžeme mluvit zatím pouze jako o hypotéze, která ještě nebyla potvrzena. Jediným poznatkem tedy nadále zůstává určení resilience jako dlouhodobého efektu mentoringu a zjištění, že působení mentora respondentům zajistilo spokojenější život, než jaký by pravděpodobně žili bez jeho vlivu.

5 Návrh metodologie retrospektivního výzkumu

Absenci retrospektivních studií na téma přínosů mentoringu považujeme za velkou mezeru na výzkumném poli psychologie. Minimálně stejně velkým nedostatkem je neexistence retrospektivních výzkumů formálního mentoringu, které by umožnily analyzovat dlouhodobé účinky zprostředkovaných intervencí. Tato skutečnost nás přivedla k rozhodnutí navrhnout v poslední kapitole této práce pilotní výzkum na dané téma.

Retrospektivní výzkum střednědobých efektů formálního mentoringu

Úvod - mentoring a resilience

Ještě předtím, než představíme mentoring a resilienci, což jsou teoretické základy, na kterých stojí navrhovaná studie, je nutné zdůraznit jejich vzájemnou provázanost. Jak bylo v této práci již mnohokrát řečeno, resilience je teoretickým východiskem mentoringových programů a je také pravděpodobně jediným konceptem, který umožňuje zkoumat střednědobé přínosy mentoringu.

Mentoringu a formálnímu mentoringu byl v této práci věnován dostatečný prostor (viz kapitola 2 a 2.2). Nepovažujeme tedy za nutné zabývat se detailním výkladem těchto jevů znovu. Protože si ale návrh výzkumu teoretické zakotvení zkoumané oblasti žádá, alespoň stručně připomeneme, že formální mentoring je strukturovaný vztah dítěte s dobrovolníkem utvořený profesionály mentoringových programů, kteří se snaží pomoci znevýhodněným dětem tím, že jim nahrazují přirozené mentorské vztahy. Mentor usiluje o vytvoření kvalitního přátelského vztahu s klientem (viz 2.3.1), který povede k pozitivnímu vlivu intervence. Pozitivní působení kvalitního formálního mentoringu je prokázáno množstvím vykonaných studií, ale doposud jen v soudobém měřítku, o čemž jsme se mohli přesvědčit i v této práci (viz 4.1).

Ze studií obsahujících důkazy o dlouhodobějších efektech mentoringu (viz 4.2), zejména jeho přirozené formy, která však slouží jako předloha pro formální mentorské vztahy, se zdá být patrné, že přínosem mentoringu ze střednědobého hlediska je resilience (viz kapitola 3). Spojitost mezi resiliencí v dospělosti a mentoringovým vztahem v dětství potvrzuje například také longitudinální studie Wernerové a Smithové (2008), která identifikovala jako jeden ze základních protektivních faktorů resilience vztah s mentorem v dětství. Na základně získaných informací se tedy zdá, že výchozím

rámcem pro studium trvalosti efektů formálního mentoringu je resilience a že právě ona zachycuje a pojmenovává střednědobé přínosy vztahů.

Lidem, kteří se ocitají v nějaké krizi, resilience pomáhá přežít v oněch obtížných podmínkách, překonat překážky či protivenství, zvládnout stres nebo se vypořádat se značně nepříznivými okolnostmi a vyhnout se jejich dlouhodobým negativním následkům. U ostatních lidí, kteří neprožili žádná větší životní traumata, bychom resilienci považovali za to, co jim dovoluje žít zcela běžný život, zvládat každodenní situace, čelit výzám, dosahovat cílů, atd. Resilience je přístupem k pochopení mentoringu i jako prevence, a nikoliv pouze nápravy, sociálních či psychických problémů. Obecně platí, že lidem umožňuje jednodušší a lepší život.

Mentoringové intervence působí jako externí ochraňující faktory resilience, které následně pomáhají posílit nebo utvořit vnitřní protektivní zdroje člověka. Protektivní zdroje (vnější i vnitřní) působí ve vztahu k rizikovým faktorům jako nárazníky a jsou jimi například sebedůvěra, kognitivní schopnosti, smysl pro humor, vztah s vrstevníky, atd. (viz 3.2). S jistotou tedy víme, že kvalitní mentoring přispívá ke vzniku a posílení resilience. Cílem námi navrhované retrospektivní studie bude zjistit, zda stejným způsobem působí i formální mentoring, tedy programem zprostředkovaný vztah dítěte s mentorem. Zda přispívá k resilienci v dospělosti, případně jakým způsobem program bývalé klienty ovlivňuje, co jim dal do života. Budeme při tom zohledňovat charakter a trvání jednotlivých mentoringových vztahů. Abychom mohli změřit a určit resilienci respondentů, využijeme faktu, že resilience je sycena různými konkrétními faktory, a rozhovor povedeme tak, abychom dokázali tyto faktory změřit, což nám umožní posoudit míru resilience. Zkoumanými faktory budou:

- *schopnost přizpůsobit se*
- *schopnost vyrovnat se s obtížemi a neúspěchy*
- *zvládání každodenního života*
- *práce se sociální sítí*
- *sebedůvěra a sebepojetí*
- *intelektové schopnosti*
- *empatie a péče o druhé*

Design

Zatímco kvantitativní výzkumná strategie je oceňována zejména pro svou objektivitu a důvěryhodnost způsobenou velkým množstvím informátorů, hodnota kvalitativních výzkumů, které se vyznačují menším počtem respondentů, spočívá v umožnění hlubokého porozumění zkoumanému fenoménu, případně ve zprostředkování nového náhledu na zkoumaný jev. Pro realizaci navrhovaného výzkumu jsme zvolili vzhledem k menšímu počtu potenciálních respondentů v České republice a k předpokládanému vývoji a posunu strategie během výzkumu vhodnější kvalitativní měřítko, které nám umožní flexibilně reagovat na vzniklé situace a získat širokou škálu informací usnadňujících pochopení dané tematiky.

Výběr vzorku

Respondenty našeho výzkumu musí být dospělí lidé ve věku 20 – 23 let, kteří byli v dětství, někdy v období mezi 10 – 13 lety, alespoň 6 měsíců klienty mentoringového programu Pět P.

Mnoho respondentů dřívějších retrospektivních studií na téma efektů mentoringu ve svých výpovědích sahalo pouze pár let do minulosti, byli jimi totiž mladí lidé, kteří krize a jejich překonání zažili až v pozdní adolescenci. Následkem toho postrádáme dostatek důkazů o trvání efektů mentoringu v horizontu delším než rok, dva nebo tři. Opačným extrémem jsou například respondenti studie Wormerové et al. (viz 4.2.5), kterými byli velmi staří lidé, u kterých je důvod se obávat neúplnosti nebo nepřesnosti výpovědí a zkreslenosti informací. Rozhodli jsme se proto otestovat účinky mentoringu s co největším, zároveň však rozumným, a hlavně proveditelným časovým odstupem. Rozmezí mezi účastí v programu a současností jsme u našich respondentů stanovili na 7 – 13 let (střednědobost).

Výzkumný vzorek navrhované studie bude spíše heterogenní povahy. Neklademe si žádné požadavky na druh znevýhodnění respondentů v dětství, pohlaví, charakter prožitého mentoringového vztahu, atd., jednotlivými prvky budou pouze podobný věk a úloha mentoringového programu, na kterou zaměříme veškerou pozornost. U dřívějších studií střednědobých efektů mentoringu byl výzkumný vzorek více homogenní povahy, autoři totiž museli vzhledem k přirozené formě zkoumaného mentoringu hledat jiný jednotící prvek respondentů než účast ve formálním programu, a tak výzkumný vzorek

tvorili například pouze děti v pěstounské péči, dívky jako oběti zneužívání, svědkové domácího násilí, atd. (viz 4.2). Homogenní vzorek bychom mohli v tomto případě považovat za nevýhodu, protože dochází k ovlivnění výsledků specifiky znevýhodnění respondentů a výstupy jsou pak méně všeobecně validní a přenositelné.

Při výběru mentoringového programu, který budeme kontaktovat a s jehož asistencí budeme vybírat a kontaktovat bývalé klienty, jsme se rozhodli pro Pět P (viz 2.3). Lépe řečeno jsme se pro něj ani tak nerozhodli, jako spíš jediný splňoval naše požadavky, a tudíž byl vybrán. Z množství dobrovolnických programů, které působí v Praze, kde jsou mimochodem v rámci České republiky nejvíce koncentrovány, jediný vyhovoval našim potřebám. Další potenciální kandidáty jsme vyloučili, například kvůli nehodícimu se věku jejich klientů, specifickému znevýhodnění klientů (mentálně postižené děti, atd.), nedostačující době fungování programu, zprostředkovávání instrumentálního mentoringu zaměřeného na konkrétní cíl (doučování) nebo poskytování jiného než klasického typu mentoringu (skupinový mentoring, atd.). Pět P se na vysoké úrovni věnuje klasickému vztahovému mentoringu. Funguje již od roku 1996, klienty programu jsou děti ve věku 6 – 15 let, má již také k dispozici archiv, vede si databáze s minulými i přítomnými klienty programu, a je tedy pro náš výzkum nejvhodnější.

Plánovaný počet respondentů do navrhované studie je 15. Tento počet jsme zvolili proto, že v kombinaci s kvalitativní strategií umožní dojít ke zjištění nebo závěru přenositelnému na širší populaci a zároveň proto, že takový počet respondentů považujeme ještě za reálný získat. Definitivní velikost výzkumného vzorku budeme však schopni určit teprve po zahájení spolupráce s Pět P a po kontaktování potenciálních respondentů. Případný menší počet informátorů by umožnil vykonání případové studie, kterou v souvislosti s výzkumem resilience zvolily například Reynoldsová a Shepherdová (viz 4.2.3), v níž se ale lze zaměřit pouze na porozumění zkoumanému fenoménu.

Minimální dobu trvání mentoringového vztahu respondentů jsme si stanovili na šest měsíců, protože právě toto trvání je v případě kvalitního vztahu obvykle zlomové a již začíná přinášet úspěch (Grossmanová a Tierney, 1995). Dalším naším důvodem je, že nejkratší možná doba intervence v programu Pět P je také šest měsíců.

Po dohodě s programem Pět P a ve spolupráci s tímto programem získáme z databáze bývalých klientů programu kontaktní údaje na potenciální respondenty. Ve spolupráci

s Pět P je kontaktujeme e-mailem nebo telefonicky. Představíme sebe i instituci, v rámci které bude výzkum realizován. Bohužel nemůžeme potenciálním respondentům prozradit pravý účel studie, abychom neovlivnili, jakým způsobem budou vypovídat. Řekneme tedy, že jde o rozhovor z důvodu výročního hodnocení programu Pět P. Budou-li s rozhovorem souhlasit, domluvíme se na místě, datu a času rozhovoru. Do té doby respondentům pošleme k podepsání informovaný souhlas, který nám spolu s vyplněnými základními informacemi vrátí ještě před setkáním, čímž si ušetříme čas při rozhovoru.

Předem požadované základní informace od respondentů:

- Věk
- Dosažené vzdělání
- Druh vystudovaných oborů a škol
- Rodinný stav
- Ekonomický statut: a) zaměstnaný b) student c) nezaměstnaný
- Druh zaměstnání, popř. popis práce.
- Lokace bydliště (nikoliv adresa). Například: vesnice, centrum velkého města, periferie velkoměsta, ...
- Typ obydlí. Například: rodinný dům, panelový dům, ...
- Druh soužití. Například: s rodiči, sám, ...

Technika sběru dat

Sběr dat bude uskutečněn zejména dvěma retrospektivními metodami (polostrukturovaným rozhovorem a narativním rozhovorem), dále získáme potřebné informace z respondentů předem vyplněného formuláře (viz výše) a do třetice z databáze programu Pět P.

Informace o respondentech zjištěné námi z databáze programu Pět P:

- Jméno
- Pohlaví
- Věk v době mentoringového vztahu
- Trvání vztahu
- Počet přidělených mentorů.

V hlavní části získávání dat, tedy při osobním setkání s respondenty, budou všichni ještě před zahájením rozhovoru ujištěni, že není jejich povinností odpovídat na otázky, které považují za příliš citlivé či jiným způsobem nevhodné.

Rozhovor začneme pozvolna debatou o programu Pět P, zeptáme se respondentů, proč například začali program navštěvovat, čím to byl nápad, jestli tam chodil také nějaký jejich kamarád, atd. Až se nám podaří vtáhnout respondenty do hovoru a částečně snad i uvolnit atmosféru, začneme se sběrem dat narativní metodou. Tato metoda nám poskytne materiál neovlivněný a neomezený našimi dotazy. Na myšlenku narace nás přivedla studie Gunnestada a Thwalové (viz 4.2.2), kteří narativní metodu využili formou esejí. Požádali respondenty, aby napsali příběh o tom, co zažili v životě traumatického, díky čemu a jak to překonali. My však budeme mít oproti nim výhodu v podobě osobního kontaktu s respondenty a jejich ústního projevu, což nám umožní poznamenávat si neverbální komunikační projevy, změny síly hlasu, rozpoložení respondentů v určitých okamžicích, atd. Tím budou získané informace hodnotnější.

Otázka narativní části rozhovoru bude znít: Mohl byste mi vyprávět o nějaké Vaší životní krizi, o něčem obtížném, negativním nebo zlém, co se Vám přihodilo v období mezi ukončením mentoringového vztahu a současností, a následně také co nejdělněji o tom, jak jste se s tím vyrovnal, co Vám pomohlo to překonat? Druhá otázka v této části rozhovoru bude zcela odlišná, a sice: Mohl byste mi taktéž podrobně popsat co velmi šťastného, pěkného se vám přihodilo? Do příběhu nebudeme informátorovi vstupovat, pouze ho případně povzbudíme k vyprávění. Po celou dobu se budeme snažit vypořádat a zaznamenat, jak informátoři prožívali určité situace, jejich pocity. Na konci rozhovoru, uznáme-li za vhodné, se můžeme zeptat na doplňující otázky směřované na vliv mentoringu. Předpokládáme, že narace nám poskytne mnoho informací o jednotlivých faktorech resilience (viz výše str. 53) a věříme, že taktéž i o vlivu mentora.

Dále provedeme polostrukturovaný rozhovor, který oproti strukturovanému rozhovoru nenabízí tak spolehlivou komparaci, ale umožňuje udržet rozhovor v námi požadované oblasti a tím získat potřebné informace. Důležité je, že dovoluje reagovat na sdělení informátorů a tím případně odkrývat nová témata. Následující předem připravené otázky se dělí do dvou skupin, první se zaměřuje na mentora a mentoring a druhá na resilienci. Je možné, že otázky se budou v průběhu projektu měnit dle jeho vývoje. Při

jejich tvorbě jsme se inspirovali v již dříve vykonaných retrospektivních studiích mentoringu (viz 4.2).

- Máte nějakou osobu, o které byste řekl, že je pro Vás v životě nejdůležitější?
- Pamatujete si svého mentora? Víte, jak se jmenoval?
- Co si při vzpomínce na něj vybavíte jako první?
- Můžete mi říct, co všechno Vás napadá v souvislosti se svým bývalým mentorem?
- Jak svého bývalého mentora hodnotíte? Co jste na něm měl rád, a co nikoliv?
- Chodil jste na schůzky rád? Jak jste se na schůzkách cítil?
- Co byla Vaše nejoblíbenější činnost při setkáních?
- Vyvíjel se váš vztah postupem času nějak? (Jak?)
- Byli jste spolu v kontaktu i po ukončení intervence? (Jak intenzivně a jak dlouho?)
- Uvažoval jste někdy, že byste se stal také mentorem? Nebo dělal něco podobného?
- Naučil Vás mentor něco? (Co?)
- Ovlivnil Vás mentoring? (Jak?)
- Pamatujete si období, kdy jste ukončil účast v programu? Můžete mi ho popsat?
- Jak hodnotíte svůj momentální život? Jaké máte plány?

Zaznamenávání dat a analytický postup

Rozhovory budeme se souhlasem respondentů nahrávat. Tento postup volíme vzhledem k předpokladu rozsáhlejšího materiálu, který není v našich silách kvalitně zaznamenat písemně. Zároveň nám umožní pozorovat a zaznamenávat si emoční rozpoložení informátorů. Rozhodli jsme se takto přesto, že přirozenost rozhovoru by mohla být přítomností diktafonu narušena.

Předem nejsme schopni zhodnotit, jaký způsob přepisu dat bude nejvhodnější, jelikož nevíme, kolik informací bude ani které budou ve výsledku nejdůležitější. Začneme tedy s přepisem doslovným, ale uznáme-li za vhodné, přejdeme postupem času například na přepis redigovaný.

Analýzu dat uskutečníme segmentací, kódováním a poznámkováním, což nám usnadní orientaci v textu. Vybraným úsekům textu přiřadíme otevřené kódy, které si zaznamenáme do kódovací knihy, kde jejich význam rozepíšeme. Tento postup nám umožní snadněji propojit informace z polostrukturovaného a narativního rozhovoru s informátory a také hledat analogie a rozdíly v jejich vyprávěních. Komparací výpovědí (zejména narací) budeme hledat společná témata a tvořit závěry. Budeme také hledat souvislosti mezi charakterem prožitých mentoringových vztahů a jejich efektem do budoucnosti.

V kvalitativním výzkumu není analýza dat závěrečnou fází, proto budeme data přepisovat co nejdříve po rozhovoru, abychom měli informace čerstvě v paměti a mohli zužítkovat své postřehy, dojmy a poznámky.

Hodnocení kvality výzkumu

Abychom dosáhli požadované validity závěrů (hodnověrnosti a potvrditelnost), budeme provádět výzkum pečlivě, zodpovědně a věnovat mu potřebný čas. Projekt budeme v jeho průběhu konzultovat s oboru znalou osobou. Uděláme vše pro to, abychom ve výzkumu zůstali neutrálními, a nedošlo z naší strany k reaktivitě. Nebudeme informátory ve své řeči přerušovat ani navádět určitým směrem. Věříme, že práce přinese nové užitečné poznatky, které budou přenositelné a které zkvalitní formální mentoring.

Průběh projektu bude oscilovat mezi narací a strukturou, tyto fáze se pokusíme co nejlépe odlišit v průběhu výzkumu a co nejlépe propojit při tvorbě závěru. Cílem práce bude zjistit, co si lidé z mentoringového vztahu odnesli do života, jak na něj vzpomínají, jak ho hodnotí a zejména jak je dlouhodobě ovlivnil.

Etické otázky výzkumu

Kontakty na potenciální respondenty získáme ve spolupráci s dobrovolnickou organizací Pět P. S ohledem na etické zásady informátory již při prvním kontaktování podrobně seznámíme s průběhem výzkumu. Před začátkem rozhovoru, který se odehraje na domluveném místě, se nejprve zeptáme, zda můžeme rozhovor nahrávat. Upozorníme na možnost předčasného ukončení výzkumu. Ujistíme zúčastněné, že vystupují zcela anonymně a údaje, které poskytují při výzkumu, nebudou nijak zneužity. Celý rozhovor bude veden na takové úrovni, aby nedošlo k psychické újmě

dotazovaného, nebudeme vyzývat k rozhovoru o pro klienta zjevně příliš citlivých tématech. Budeme pracovat pečlivě, abychom měli jistotu, že používáme jen správné informace, a aby nedošlo k omylu. Nakonec nezapomeneme dát informátorům najevo vděk za účast ve výzkumu.

Zároveň prohlašujeme, že budeme vždy systematicky uvádět zdroje, ze kterých budeme během výzkumu čerpat či citovat.

6 Závěr

V této práci jsme usilovali o zjištění a popsání přínosů mentoringu ve střednědobém měřítku. Ačkoliv vývoj práce byl jiný, než jsme předpokládali, a byli jsme nuceni přizpůsobit se omezeným možnostem pátrání, k závěru jsme došli a téma bakalářské práce zodpověděli (viz 4.2).

Při zjišťování přínosů mentoringu jsme se nejprve věnovali popsání paralelních efektů. V této fázi se práce vyvíjela podle našich představ, vyhledali jsme odpovídající výzkumy a zpracovali je. Výsledkem toho je krátký přehled a ukázka konkrétních paralelních přínosů formálního mentoringu. Zároveň jsme využili znalosti získané na základě vyhledávání zdrojů a popsali jsme typologii studií vykonaných na dané téma včetně uvedení jejich základních znaků. Více jsme se paralelními efekty mentoringu nezabývali, nebyly naším hlavním cílem, ale pátrání po nich splnilo svůj účel tím, že nám pomohlo zorientovat se v dané problematice.

V hlavní části práce, tedy při zjišťování střednědobých přínosů mentoringu, nastal na rozdíl od předcházejícího pátrání problém okamžitě. Prvním a zároveň hlavním problémem byla neexistence požadovaných zdrojů. Ukázalo se, že na téma formálního mentoringu nebyla doposud vykonána žádná retrospektivní studie, a to nejen v souvislosti s jeho přínosy. Tento fakt přikládáme zejména časové a finanční náročnosti retrospektivních výzkumů v kombinaci s relativně krátkou existencí kvalitních mentoringových programů. Zkusili jsme tedy nahradit formální mentoring jeho přirozenou formou a postupovali jsme stejným způsobem. Ani v tomto případě jsme nebyli úspěšní, neobjevili jsme žádné retrospektivní studie, v jejichž centru by stál přirozený mentoring, ale zjistili jsme, že přirozený mentoring se v retrospektivních studiích přeci jen objevuje, pouze nikoliv jako hlavní téma. Byli jsme tedy nuceni změnit postup při vyhledávání zdrojů a stanovit si nová kritéria, kterými se staly retrospektiva, kvalitativní výzkumné měřítko a resilience jakožto teoretické východisko mentoringu. (viz 4.2). S touto taktikou jsme získali mnoho potenciálních studií, z nichž jsme museli vygenerovat takové, ve kterých je zastoupený přirozený mentoring. Na základě důkladné analýzy těchto studií jsme došli k závěru, že mentoring je prokazatelným zdrojem resilience a právě rozvíjení a posilování resilience je jeho doposud jediným studiem potvrzeným střednědobým přínosem. Časové i analyticky náročná práce se zdroji nám také umožnila dobře se zorientovat v typech vykonaných

retrospektivních studií na dané téma, poznat jejich charakter a odlišit je od studií paralelních přínosů mentoringu (viz 4.3).

V předkládané bakalářské práci jsme došli ke dvěma významným, troufáme si tvrdit až zásadním poznatkům. Prvním, pozitivním výstupem práce je prokázání vlivu mentoringu na vznik a posilování resilience, potvrzení jeho střednědobého pozitivního účinku a v neposlední řadě také opodstatnění pozice resilience jako teoretického východiska mentoringových programů. Avšak došli jsme také k druhému, tentokrát negativnímu poznatku. Na výzkumném poli psychologie v oblasti mentoringu jsou velké mezery. Praktická neexistence retrospektivních výzkumů mentoringu a absolutní neexistence retrospektivních studií formálního mentoringu v České republice ale i ve světě limituje rozvoj mentoringových programů a zároveň brzdí, ne-li zcela zabraňuje, jejich zkvalitňování. Toto zjištění nás přimělo v poslední kapitole předkládané práce alespoň navrhnout retrospektivní výzkum střednědobých přínosů mentoringu.

V poslední části této práce byla tedy navržena pilotní studie na téma střednědobých přínosů formálního mentoringu v České republice, která na výzkumném poli psychologie chybí, a to nejen v České republice. Doufáme, že v budoucnu bude tato studie skutečně vykonána a její závěry budou využity pro zkvalitnění mentoringových programů.

7 Literatura

AHRENDOVÁ, Kym R., DUBOIS, David L. et al. 2011. Qualitative exploration of relationship with important non-parental adult in the lives of youth in foster care. In *Child Youth Services review*. Sv. 33, č. 6, s. 1012-1023.

BAKER, David B., MAGUIRE, Collen P. 2005. Mentoring in historical Perspective. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 14-29.

BARRERA, Manuel Jr., BONDSOVÁ, Darya D. 2005. Mentoring Relationships and Social Support. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 133-142.

BLACKSTOKOVÁ, Cindy, TROCMÉ, Nico 2005. Community-Based Child Welfare for Aboriginal Children: Supporting Resilience through structural Change. In UNGAR, Michael. *Handbook for working with Children and Youth: Pathways to resilience across Cultures and Contexts*. London: Sage Publications, s. 105- 120.

BOWLBY, Richard 2007. Babies and toddlers in non-parental day care. In *Attachment & Human Development*. Sv. 9, č. 4, s. 307-319.

BOYDENOVA, Jo, MANNOVA, Gillian 2005. Children's Risk, Resilience, and Coping in extreme Situations. In UNGAR, Michael. *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts*. London: Sage Publications, s. 3- 26.

BRUMOVSKÁ, Tereza 2011. *Mentoring v ČR a v Irsku: Inspirace pro české dobrovolnictví*. Přednáškový materiál na FHS.

BRUMOVSKÁ, Tereza 2011. Rizika prostředí, Resilience a mentoring: Současné přístupy v preventivních službách pro děti a dospívající. In *Psychologie dnes: Časopis o lidech a vztazích mezi nimi*.

BRUMOVSKÁ, Tereza, SEIDLOVÁ MÁLKOVÁ, Gabriela 2010. *Mentoring: Výchova k profesionálnímu dobrovolnictví*. Praha: Portál.

DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J. 2005. Youth Mentoring. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 2-11.

GILGUNOVÁ, Jane F., ABRAMSOVÁ, Laura S. 2005. Gendered Adaptations, Resilience, and the Perpetration of Violence. In UNGAR, Michael. *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience Cross Cultures and Contexts*. London: Sage Publications, s. 57-70.

GUNNESTAD, Arve, THWALAOVÁ, S'lungile 2011. Resilience and religion in children and youth in Southern Afrika. In *International Journal of Children's Spirituality*. Sv. 16, č. 2, s. 169 – 182.

HERREROVÁ, Carla, DUBOIS David L., GROSSMANOVÁ Jean B. 2013. *The Role of Risk: Mentoring Experiences and Outcomes for Youth with Varying Risk Profiles*. New York: Public/Private Ventures projekt distribuovaný MDRC

JEKIELEKOVÁ, Susan M. et al. 2002. Mentoring: A Promising Strategy for Youth Development (online). Únor 2002 (cit. 14. 3. 2013). Dostupné z http://www.childtrends.org/Files//Child_Trends-2002_02_01_RB_Mentoring.pdf

LÖSEL, Friedrich, BENDEROVÁ, Doris 2008. Von generellen Schutzfaktoren zu spezifischen protektiven Prozessen: Konzeptuelle Grundlagen und Ergebnisse der Resilienzforschung. In FINGERLE, Michael, OPP, Günther. *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. Reinhardt GmbH&CoKG, s. 57- 73.

MASTEN, A. S., COATSWORTH, J. D. 1998. The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research of successful children. In *American Psychologist*. Sv. 53, s. 205 – 220.

MÁLKOVÁ, Gabriela 2009. *Zprostředkované učení: Jak učit žáky myslet a učit se*. Praha: Portál.

Manuál programu Pět P 2009. Praha: Program Pět P.

NAKKULA, Michael J., HARRIS, John T. 2005. Assessment of Mentoring Relationship. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 100-117.

O'BRIEN, Kristy L., COHENOVÁ, Lynne, POOLEYOVÁ, Julie Ann et al. 2012. Lifting the Domestic Cloack of Silence: Resilient Australian Women's Reflected Memories of their ChildhooT Experiences of Witnessing Domestic Violence. In *Journal Of Family Violence*. Sv. 28, č. 1, s. 95-108.

REYNOLDSOVÁ, Frances, SHEPHERDOVÁ, Claire 2011. Young women's accounts of intimate partner violence during adolescence and subsequent recovery process: An interpretce phenomenological analysis. In *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*. Sv. 84, č. 3, s. 314-334.

RHODESOVÁ, Jean E. 2005. A model of Youth Mentoring. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 30-43.

RUTTER, Michael 2006. Implications of Resilience Concepts for Scientific Understanding. In *Annals of the New York Academy of Sciences*. Sv. 1094, č. 1, s. 1-12.

STAUDINGEROVÁ, Urschula M., GREVE Werner 2008. Resilienz Walter aus der Sicht der Lebensspannen-Psychologie. In FINGERLE, Michael, OPP, Günther. *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. Reinhardt GmbH&CoKG, s. 116-117.

ŠOLCOVÁ, Iva 2009. *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada

TIERNEY, Joseph P., GROSSMANOVÁ, Jean B., RESCHOVÁ, Nancy L. 1995. *Making a Difference: An Impact Study of Big Brothers Big Sisters*. Philadelphia: Public/Private Ventures

UNGAR, Michael 2005. Introduction: Resilience across cultures and contexts. In UNGAR, Michael. *Handbook for Working with Children and Youth: Pathways to Resilience across Cultures and Contexts*. London: Sage Publications, s. xv-xxxix.

WELTER- ENDERLINOVÁ, Rosmarie 2010. *Resilienz und Krisenkompetenz, Kommentierte Fallgeschichten*. Carl- Auer.

WERNEROVÁ, Emmy 2008. Entwicklung zwischen Risiko und Resilienz. In FINGERLE, Michael, OPP, Günther. *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. Reinhardt GmbH&CoKG, s. 20-29.

WERNEROVÁ, Emmy 1968. Reproductive and enviromental casualties: A report on the 10- years follow up of the children of the Kauai pregnancy study. In *Pediatrics*. Sv. 42, č. 1, s. 112-127.

WERNEROVÁ, Emmy 2008. Resilienz: ein Überblick über internationale Längsschnittstudien. In FINGERLE, Michael a OPP, Günther. *Was Kinder stärkt: Erziehung zwischen Risiko und Resilienz*. Reinhardt GmbH&CoKG, s. 311-325.

WERNEROVÁ, Emmy 2012. Risk, Resilience and Recovery. In *Reclaiming Children & Youth*. Sv. 21, č. 1, s. 18-22.

WORMEROVÁ, Katherine, SUDDTHOVÁ, Charletta, JACKSON, David W. 2011. What We Can Learn of Resilience from Older African – American Women: Interwievs with Women Who Worked as Maids in Deep South. In *Journal of Human Behavior in the Social Enviroment*. Sv. 21, č. 4, s. 410-422.

ZIMMERMAN, Marc A., BINGENHEIMER, Jeffrey B., BEHRENDTOVÁ Diana E. 2005. Natural Mentoring Relationships. In DUBOIS, David L., KARCHER, Michael J.. *Handbook of Youth Mentoring*. London: Sage Publications, s. 143-158.