



PEACE AT WORK
PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

JAK SE VYPOŘÁDAT SE STRACHEM Z BUDOUCNOSTI

MODUL 12

03/2025



**Co-funded by
the European Union**

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.

Vzdělávací cíle

Řešit psychologický dopad nejistoty a rozvíjet odolnost ke změnám. Konkrétně na konci modulu budou studenti schopni:

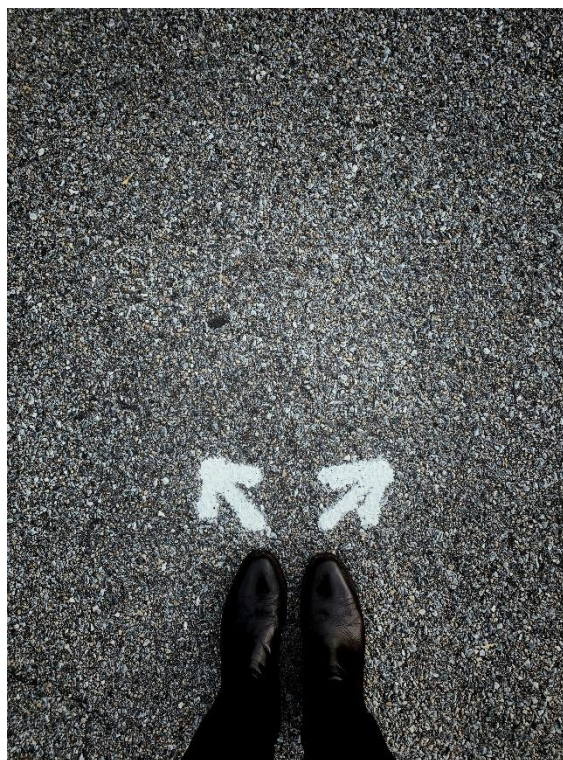
- Pochopit psychologické a sociální kořeny strachu z budoucnosti.
- Vyvíjet nástroje, které přetvoří nejistotu v příležitost.
- Procvičovat strategie, které budují odolnost a sebevědomí.

Úvod

Nejistota ovlivňuje, jak myslíme a cítíme. Když nevíme, co se stane, mozek reaguje, jako by to byla hrozba. To zvyšuje stres a úzkost, ztěžuje soustředění a může vést ke špatným rozhodnutím. Lidé také mohou mít pocit, že ztratili kontrolu, což vytváří bezmoc nebo vyhýbání se. Plánování každého možného výsledku může mysl zaplavit, způsobit obavy, nerozhodnost nebo prokrastinaci. Na hlubší úrovni může nejistota přinést velké otázky o životě, cíli a smyslu.

Dobrou zprávou je, že odolnost nám pomáhá zvládat situaci. Praktiky všímavosti a přijetí uklidňují mysl, zatímco pozitivní myšlení může proměnit nejistotu ve výzvu místo nebezpečí. Stanovení malých cílů buduje sebevědomí a relaxační techniky jako dýchání nebo psaní deníku snižují stres. Podpora přátel, flexibilní rutiny a pocit smysluplnosti dávají sílu. S těmito nástroji se nejistota stává příležitostí k růstu a učení.

V celé této jednotce jsou odkazy na praktické příklady uvedené v doprovodném dokumentu, které ilustrují, jak jednotlivci a komunity zvládají nejistotu v různých kontextech.



Pochopení psychologického dopadu nejistoty

Nejistota je určující charakteristikou moderního života, kterou zhoršují události jako změna klimatu, konflikty a pandemie, a často je spojována s negativními důsledky duševního zdraví, jako jsou stres, úzkost a deprese.

V této jednotce obracíme svou pozornost k nejistotě – nejen jako abstraktnímu pojmu, ale jako určujícímu rysu moderního života, který formuje naši duševní pohodu. Odborníci popisují naši dobu jako období "systémových a hluboce zakořeněných nejistot", někdy ji dokonce nazývají "dobou hypernejistoty". Tento pocit nepředvídatelnosti není upozaděna; byla zesílena globálními silami, jako jsou změna klimatu, ozbrojené konflikty, ekonomická úsporná opatření, vysídlování lidí a v poslední době pandemie COVID-19. Zejména pandemie nepřinesla jen nové nejistoty, ale také zesílila ty, které již existovaly, čímž vznikla tzv. "pandemie nejistoty". Pro většinu z nás to znamená každodenní zkušenost: život ve světě, kde si prostě nemůžeme být jisti, co se stane dál.

Toto prostředí nejistoty má vážné důsledky pro duševní zdraví. Výzkumy konzistentně ukazují, že nejistota může vyvolat stres a úzkost a je spojena s vyšší mírou deprese a posttraumatické stresové poruchy. [Světová zdravotnická organizace](#) dokonce uznala, že strach, obavy a stres jsou normální reakce, když lidé čelí neznámu. Napříč mnoha populacemi nejistota koreluje s nižší kvalitou života, zvýšeným psychickým stresem a obtížemi se sociálním přizpůsobením.

Ve skutečnosti téměř čtyři z pěti recenzovaných studií našly jasnou a konzistentní souvislost: čím více nejistoty lidé zažívají, tím horší bývají jejich duševní zdravotní výsledky. Nejistota neovlivňuje jen to, jak myslíme; mění náš emocionální stav a živí cykly obav a neklidu.

Jeden praktický příklad popsany v doprovodném [dokumentu ukazuje](#), jak dlouhodobá nejistota může vést k poruchám spánku, potížím se soustředěním a emočnímu vyčerpání. Jedinec popsal, že se cítí "mentálně zaseknutý", neustále očekává negativní důsledky, ale postrádá energii jednat.

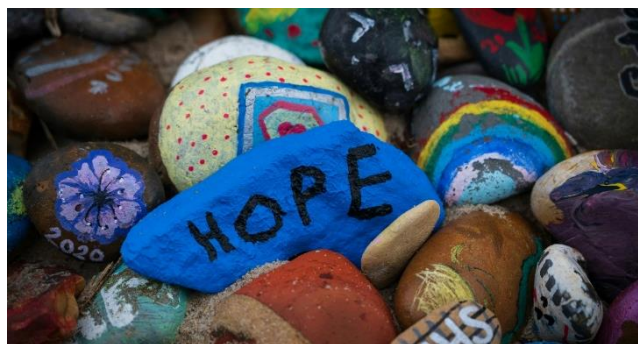


Aby to vědci lépe pochopili, vyvinuli koncept [Intolerance of Uncertainty \(IU\)](#). Vznikla v 90. letech a popisuje, jak jednotlivci reagují kognitivně, emocionálně a behaviorálně na nejisté situace. Pro ty, kteří jsou vysoko v IU, jsou nejisté budoucí události vnímány jako nepříjemné a hroživé, bez ohledu na pravděpodobnost, že nastanou. Tato intolerance podporuje negativní emoce, vede lidi k očekávání nejhoršího a podkopává jejich schopnost připravit se na výzvy nebo na ně efektivně reagovat. IU se stala ústřední myšlenkou při vysvětlování, proč jsou někteří lidé náchylnější k obavám a úzkosti, zejména u stavů jako generalizovaná úzkostná porucha. Ve skutečnosti je IU nyní chápána jako transdiagnostický rizikový faktor — což znamená, že hraje roli v širokém spektru emočních poruch.



Tento vzorec se odráží i v několika skutečných příkladech uvedených v doprovodném dokumentu. Například jeden dospělý účastník uvedl, že nejistota ohledně stability zaměstnání vedla k neustálému myšlení "co kdyby", vyhýbání se dlouhodobému plánování a zvýšené úzkosti, i když k okamžité ztrátě zaměstnání nedocházelo. Neschopnost snášet neznalost, co budoucnost přinese, zesilovala emocionální úzkost více než samotné okolnosti.

Přestože silné důkazy spojují nejistotu se špatným duševním zdravím, čelí výzkumné pole několika výzvám. Definice nejistoty se liší, někdy se překrývají s pojmy jako nejednoznačnost a riziko, což vytváří zmatek. Měření jsou také nekonzistentní: používá se nejméně 20 různých nástrojů k měření nejistoty a téměř 50 k hodnocení výsledků duševního zdraví. Další výraznou mezerou je, že většina studií nezkoumá, jak lidé zvládají nejistotu — což je promarněná příležitost identifikovat strategie odolnosti.



Navzdory výzkumným omezením roste uznání, že nejistota není vždy škodlivá. Některé teorie navrhuje, že nejistotu lze také vnímat jako příležitost, která dává vzniknout naději a pozitivní adaptaci. Tato změna perspektivy

otevřít dveře budoucímu výzkumu a intervencím. Vědci volají po systematických studiích, jak pomoci jednotlivcům a komunitám zvládat nejistotu nejen na osobní či lékařské úrovni, ale také řešením širších sociálních a ekonomických podmínek. Klinicky je možné zaměřit se na změnu negativních přesvědčení o nejistotě a naučit se strategie zvládání, které podporují flexibilitu a odolnost. Výzkumníci jsou také povzbuzováni, aby zkoumali, zda se samotná intolerance nejistoty může změnit terapií a jakou roli hraje v zotavení z úzkostných poruch.

Závěrem lze říci, že nejistota je nevyhnutelná a stále více ústřední součástí našich životů. Je úzce spjata s duševním zdravím, přičemž existují silné důkazy o její významu ve stresu, úzkosti,

depresi a posttraumatické stresové poruše (PTSD). Přesto také přináší příležitosti — příležitosti k růstu, odolnosti a naději, pokud se naučíme v ní efektivněji fungovat. Aby se této výzvě čelilo, musí se výzkum ubírat novými směry, s konzistentnějšími měřeními, rozmanitějšími kontexty a silnějším zaměřením na intervence. Teprve tehdy můžeme začít proměňovat nejistotu ze zdroje úzkosti v prostor pro možnosti.

Článek Michigan Ross School of Business "Prosperovat v nejistotě: 8 výzkumem podložených strategií stability" popisuje praktické přístupy jednotlivců a organizací k řízení nestability v různých oblastech života, včetně ekonomických změn a politické nejistoty. Zdůrazňuje důležitost "ukotvení", tím že identifikujeme neměnné prvky, objasníme cíle, hodnoty a posílíme podpůrné systémy. Nabízené strategie mají za cíl zvýšit kognitivní flexibilitu a podpořit transparentní komunikaci pro efektivnější zvládání výzev.

Reflexe: Zamyslete se nad nedávnou situací, kdy jste se cítili nejistí. Zapište si, jak to ovlivnilo vaše myšlenky, emoce a rozhodnutí.

Skupinová diskuse: Jak se nejistota projevuje ve škole, práci nebo vztazích?

Nejistota je stresující, protože zpochybňuje naši potřebu kontroly, jasnosti a smyslu.

Budování odolnosti skrze mindfulness a přeformulování

Neenan (2009) definuje odolnost jako: schopnost tváří v tvář obtížím udržet flexibilní, kognitivní, behaviorální a emoční reakce. Davidson (2000) ji definuje jako "udržování vysoké úrovně pozitivního afektu a pohody tváří v tvář rozmanitosti" a Clough a Strycharczyk definují duševní odolnost (kterou považují za širší než odolnost) jako: Kvalitu, která do značné míry určuje, jak lidé efektivně zvládají výzvy, stresory a tlak... bez ohledu na aktuální okolnosti'.

Jedinec odolný vůči stresu

Výzkum založený na důkazech, který provedla Dr. Suzanne Cobasa (NYU), zkoumá různé typy lidí, od kterých by se očekávalo, že povedou stresující život, včetně právníků, řidičů autobusů a personálu call center, odhalil, že ti, kteří byli často nemocní měli odlišné psychologické rysy než ti, kteří byli zdraví. Nazvala to psychologickou odolností. Říká, že 'stres-odolní' jedinci mají vysokou úroveň následujících psychologických rysů:



- **Kontrola:** pevné přesvědčení, že můžeme ovlivnit naše prostředí a způsobit, že se věci skutečně uskuteční;
- **Závazek:** cítit se zapojený do toho, co děláme, a hodně se snažit;
- **Výzva:** vnímat změnu jako přirozenou součást našich životů, která může nabídnout příležitost.

Tento posun směrem k odolnosti lze pozorovat i v několika praktických příkladech uvedených v doprovodném dokumentu. Přeformulování nejistoty jako výzvy, nikoli hrozby, pomohlo obnovit pocit kontroly. Zaměřením na krátkodobé cíle a na to, co lze reálně ovlivnit, strach postupně ustoupil.

Výzkum [Campbella \(2009\)](#) založený na 25 rozhovorech s lídry přinesl překvapivé výsledky. Vyzkoumala že odolnost:

- Lze se naučit
- Není to sebevědomí
- Jde o schopnost ovládat i opustit potřebu kontrolovat
- Zahrnuje rychlé odražení se od země
- Zahrnuje úplné zotavení energie
- Zahrnuje tempo tak, aby přibližně třetina energie jedince byla využita k vnímání, prioritizaci a osvěžování

Jak může mindfulness pomoci

1. **Pozitivní emoce a přehodnocení nebo přeformulování:** Naše schopnost regulovat emoce je zásadní pro naši pohodu a naše odolnost a všímavost zde mohou opravdu pomoci. [Fredericksonova teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí](#) uvádí, že zkušenost pozitivních emocí rozšiřuje repertoár myšlenkových akcí a buduje trvalé osobní zdroje. Frederickson to popisuje jako "objevování nových a kreativních činů, myšlenek a sociálních vazeb, které následně budují osobní zdroje jednotlivce". Pozitivní přehodnocení nebo přeformulování je adaptivní proces, při kterém vnímáme stresové události jako neškodné, hodnotné nebo prospěšné.
2. **Získání nadhledu:** Jak uvádí [Heifetz, 1994](#), je klíčové umět se zastavit a poodstoupit – obrazně řečeno přesunout se z víru „tanečního parketu na balkon“, abychom získali širší perspektivu. Na to navazuje Argyris, který učení vnímá jako schopnost odhalovat a

napravovat chyby. Zdůrazňuje přitom, že k hlubšímu učení dochází ve chvíli, kdy přehodnotíme své vnitřní hodnoty a na jejich základě změníme své chování. Abychom toho byli schopni, musíme si vytvořit odstup, který nám poskytne nový úhel pohledu. Tuto myšlenku podporuje i Berson, který aplikoval teorii systémů do společenských věd. I on upozorňuje, že pro skutečný rozvoj schopnosti se učit je nutné umět „vystoupit“ z bezprostředního dění.

Podobný proces se objevuje v jednom příkladu, kdy mindfulness praktiky pomohly jedinci všimnout si úzkostných myšlenek, aniž by na ně okamžitě reagoval. Tím, že se naučil pozorovat strach místo toho, aby byl jím zahlcen, člověk hlásil větší emoční jasnost a lepší rozhodování. Další příklady najdete v přiloženém [dokumentu s příklady](#).

Budování odolnosti znamená vybudovat určitý odstup od toho, co se děje – přeměnit se na pozorovatele – být nesoudící, nereaktivní, jednat s vědomím a být schopen označovat a popisovat vnitřní svět. Takže být všímavý znamená, že můžeme 'vidět' mnohem víc.

Síla sociální podpory, rutiny a smysluplnosti

Lidé se nejlépe vyrovnávají s nejistotou, když jsou spojeni s ostatními. Podpůrné vztahy poskytují emocionální útěchu, nadhled a praktickou pomoc. Současně rutiny dávají strukturu, ale flexibilita zajišťuje přizpůsobivost při změnách. Nakonec ukotvení v hlubších hodnotách a smysluplnosti přináší stabilitu, motivaci a naději v nejistých časech.

Redefinice sociální podpory: Od přežití k prosperitě

Roky psychologové a výzkumníci zdraví vnímali sociální podporu jako jakýsi štít proti stresu. Když přijdeš o práci, kamarád tě vyslechne, jak si stěžuješ. Pokud onemocníte, někdo z rodiny vás odveze k lékaři. V tomto tradičním pohledu se podpora týká stabilizace – minimalizace škod, když je život těžký. A i když je to důležité, je to také neúplné. Absence utrpení není totéž co žít naplno. Jak naznačují autoři tohoto modelu, skutečná síla sociální podpory nespočívá jen v ochraně během krizí, ale také v pomoci nám prosperovat.

Příklady v doprovodném dokumentu také zdůrazňují stabilizační roli rutin a sociálních kontaktů. V jednom případě osoba popsala, jak udržování denní struktury a opětovné spojení s důvěryhodnými vrstevníky poskytovalo emocionální ukotvení během dlouhého období nejistoty, což snižovalo pocity izolace a bezmoci. Další příklady můžete prozkoumat v přiloženém [dokumentu s příklady](#).

Redefinice sociální podpory: Od zmírňování stresu k prosperitě

[Model sociální podpory Feeney a Collins](#) přináší nový pohled na to, co sociální podpora vlastně znamená. Definuje ji jako mezilidský proces, jehož hlavním cílem je podpora celkového životního well-beingu. Nejde přitom jen o to pomoci člověku úspěšně překonávat těžkosti a krize, ale také ho aktivně podporovat ve vyhledávání příležitostí k dalšímu rozvoji a osobnímu růstu.

- **Tradiční vs. nový pohled:** V minulosti se výzkum sociální podpory soustředil především na její schopnost tlumit negativní dopady akutního a chronického stresu. Autoři nového modelu však tento pohled považují za příliš úzký. Upozorňují na to, že optimální zdraví a well-being neznamenaají pouze absenci fyzické či duševní nemoci."
- **Osobní rozkvět jako hlavní cíl:** Jádrem tohoto nového modelu je koncept takzvaného osobního rozkvětu (thriving). Nejde jen o přežívání, ale o aktivní a energický růst, úspěšné dosahování vytyčených cílů a celkový posun vpřed – a to ať už navzdory nepříznivým okolnostem, nebo právě díky nim."
- **Dvě cesty k osobní prosperitě:** Jedinci mohou prosperovat ve dvou odlišných kontextech:
 - a. **Úspěšné překonání těžkostí:** Cílem není jen vrátit se po prožité krizi do původního stavu, ale vyjít z této náročné zkušenosti jako vnitřně silnější a moudřejší člověk.
 - b. **Aktivní hledání životních příležitostí pro růst a rozvoj:** Znamená to cíleně vyhledávat osobní naplnění a rozvoj prostřednictvím práce, koníčků, vzdělávání, objevování, budování vztahů a snahy smysluplně přispívat své komunitě a společnosti.

Složky prosperity

Model konsoliduje různé teoretické pohledy do pěti hlavních složek pohody:

1. **Hédonická pohoda:** Štěstí, životní spokojenost, příjemný pocit.
2. **Eudaimonická pohoda:** Smysl života, usilování o smysluplné cíle, osobní růst, sebepoznání, autonomie, mistrovství, rozvoj dovedností, moudrost, dosažení plného potenciálu.
3. **Psychologická pohoda:** Pozitivní sebeúcta, sebepřijetí, odolnost, pozitivní systém přesvědčení, absence příznaků duševního zdraví.
4. **Sociální pohoda:** Hluboké a smysluplné lidské vztahy, pozitivní mezilidská očekávání, prosociální orientace, víra v ostatní/lidstvo.
5. **Fyzická pohoda:** Fyzická kondice, absence nemoci, zdravotní stav nad očekávanými normami, délka života.

Osobní rozkvět znamená mnohem víc než jen pouhé přežití. Je to schopnost vzkvétat, prosperovat a směřovat ke smysluplným cílům. Může k němu přitom dojít dvěma odlišnými způsoby. Někdy se rodí z těžkostí a nepřízně osudu: jako když člověk po překonání vážné nemoci objeví nový smysl života, nebo když se student po neúspěchu u zkoušky naučí psychické odolnosti a najde si lepší systém učení. Jindy naopak pramení z životních příležitostí: hudebnice, která díky povzbuzení od přátel konečně sebere odvalu a vystoupí se svými písněmi na pódiu, nebo senior, který se zapojí do komunitní zahrady a objeví radost z toho, že přispívá k něčemu, co ho přesahuje. Ať už čelíme tvrdým zkouškám, nebo se chopíme nových šancí, podpora našeho okolí je často tím hlavním, co rozhoduje o tom, zda ustrneme na místě, nebo se posuneme vpřed.

Tento model si představuje prosperitu v mnoha dimenzích. Některé z nich jsou známé, jako štěstí a spokojenost se životem. Jiné jsou hlubší, například hledání smyslu, rozvíjení moudrosti nebo dosažení vlastního potenciálu. Rozkvět se projevuje také ve fyzické vitalitě* – lepším spánku, více energie, méně nemocí – stejně jako v sociálních kontaktech, kde se důvěra a blízkost stávají kotvami v nejistých časech.

Aby autoři vysvětlili, jak přesně vztahy tento osobní rozkvět podporují, definují dva odlišné typy podpory. Tím prvním je takzvaný Zdroj síly (Source of Strength, zkráceně SOS), který přichází na

řadu v dobách nepřízně osudu. Představte si člověka, který právě prochází rozvodem. Přítel, který ho ochotně vyslechne, projeví pochopení pro jeho bolest a připomene mu jeho vnitřní sílu, mu poskytuje přesně tuto SOS podporu. Účelem takové péče není situaci okamžitě „opravit“, ale spíše pomoci danému člověku znovu se postavit na nohy – emocionálně, prakticky i duševně – aby z krize vyšel silnější než dřív. Je to přesně ten rozdíl mezi tím, kdy těžkou situaci jen s vypětím všech sil přežíváme, a tím, kdy ji dokážeme využít jako odrazový můstek k dalšímu růstu.

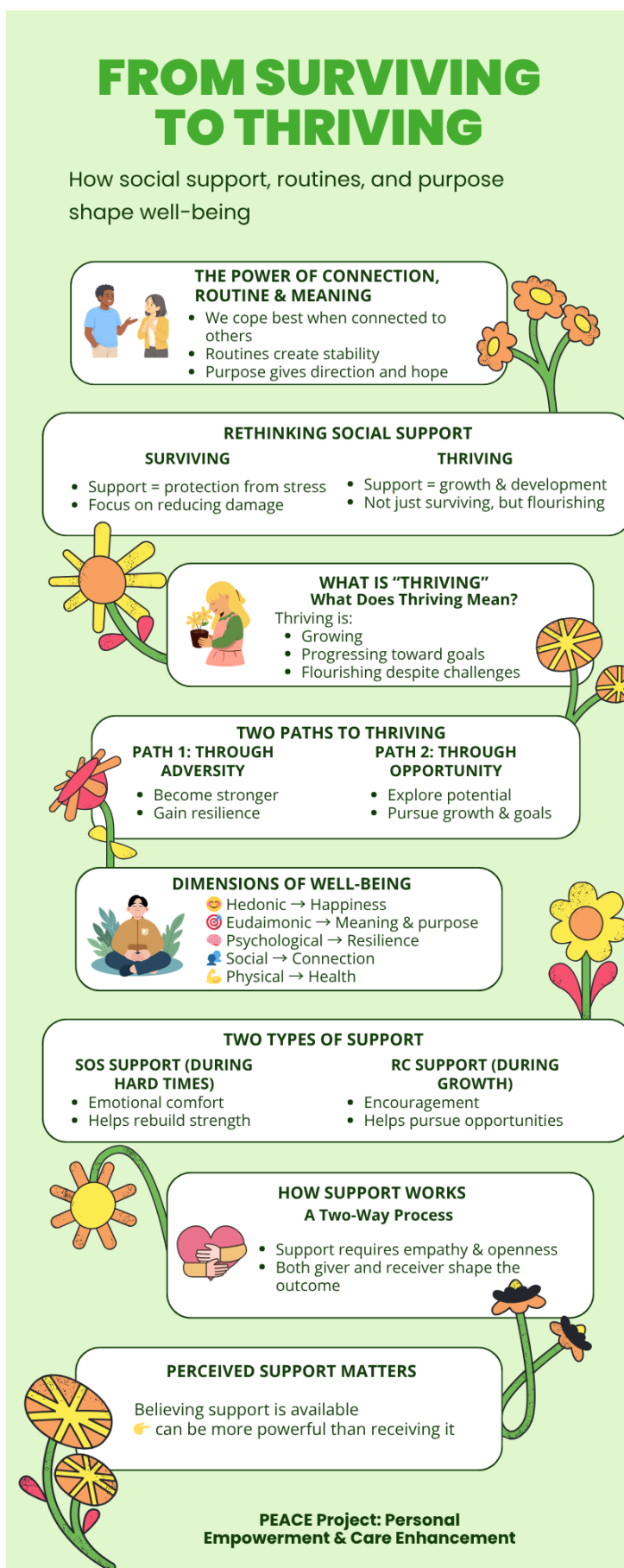
Druhým typem je takzvaný Vztahový katalyzátor (Relational Catalyst, zkráceně RC). Ten už neslouží k přežití těžkých časů, ale zaměřuje se na aktivní využití nových příležitostí. Představte si například mladou ženu, která zvažuje změnu kariéry. Její mentorka ji povzbudí, aby se přihlásila na pozici, o které tajně sní, pomůže jí s přípravou na pohovor a upřímně se raduje z jejích dílčích úspěchů. Nebo si vezměte rodiče, který fandí svému dítěti na školním představení, oceňují jeho odvalu a inspirují ho k přijímání dalších výzev. Zatímco SOS podpora je odrazovým můstkem z krize, podpora typu RC funguje spíše jako startovací rampa – probouzí v lidech motivaci, pomáhá jim s přípravou a posouvá je vpřed vstříc růstu, objevování a radosti.

Dopady obou typů podpory (SOS i RC) se šíří jako kruhy na vodě – formují naše emoce, motivaci, a dokonce ovlivňují i naši fyziologii. Útěcha a pocit bezpečí, které přináší SOS podpora, dokážou například reálně snižovat hladinu stresových hormonů, zatímco nadšení a energie vyvolané RC podporou podněcují naši kreativitu a vnitřní tah na branku. Pokud se tyto zkušenosti opakují, postupem času nám pomáhají budovat psychickou odolnost, sebevědomí a dlouhodobější pocit životní pohody.

Je nesmírně důležité si uvědomit, že tento proces nikdy nefunguje pouze jednosměrně. Ti, kdo podporu poskytují, k tomu potřebují určitou dávku empatie, schopnost nahlížet na věc z perspektivy druhého a upřímnou motivaci pomoci. Výsledek však zásadně ovlivňuje i samotný příjemce. Člověk, který se například potýká se zármutkem, má mnohem větší šanci na zotavení a osobní růst, pokud se naučí jasně komunikovat své potřeby, zůstane otevřený okolní pomoci a dokáže za ni projevovat vděčnost. Stejně tak člověk, kterého přátelé povzbudí k začátku nového projektu, roztáčí tento pozitivní cyklus dál tím, že s nimi sdílí svou radost a v budoucnu jim jejich podporu oplátí. Když k sobě obě strany přistupují s touto otevřeností, stává se podpora vzájemně obohacující zkušeností. Každý projev laskavosti pak neposiluje jen zúčastněné jednotlivce, ale utužuje i samotné pouto mezi nimi.

Autoři se rovněž zabývají jedním poměrně překvapivým zjištěním: lidem, kteří pouze věří, že mají podporu k dispozici, se často daří lépe než těm, kteří ji reálně dostávají. Čím to je? Skutečná pomoc od druhých může být občas neobratná, špatně načasovaná nebo dokonce nevyžádaná. Naproti tomu takzvaná „vnímaná podpora“ (perceived support) v sobě odráží pozitivní vzpomínky na spoustu předchozích situací, kdy tu pro nás druzí byli přesně tak, jak jsme potřebovali. Vezměme si například muže, který ví, že se může na svého bratra kdykoliv obrátit. I když mu ve skutečnosti volá jen málokdy, samotné toto vědomí mu dodává pevnou jistotu pro každodenní život. Už jen tato pouhá víra v dostupnost pomoci se tak stává obrovským zdrojem vnitřní síly.

Autoři naznačují, že by tento rozšířený pohled na sociální podporu mohl do budoucna formovat nejen další psychologický výzkum, ale i náš každodenní život. Připomíná nám totiž, že mezilidské vztahy nefungují jen jako záchranná lana v krizích, ale také jako mocné katalyzátory našeho osobního rozvoje. Učitel, který povzbuzuje tápajícího studenta, terapeut, jenž pomáhá klientovi zdravě zpracovat trauma, nebo trenér, který motivuje



sportovkyni k dosažení jejího plného potenciálu – ti všichni v praxi mistrně ovládají umění, jak pomáhat druhým k jejich osobnímu rozkvětu.

Jak řekla Maya Angelou: „Mým životním posláním není jen přežít, ale vzkvétat.“ Právě mezilidské vztahy nám k tomu poskytují ty správné nástroje. Jsou naší pevnou oporou uprostřed bouře a zároveň nás inspirují k tomu, abychom se natahovali za sluncem. Díky propojení obou typů podpory (SOS a RC) nám vazby s ostatními pomáhají nejen vytrvat, ale také růst a vzkvétat. Připomínají nám tak jednu zásadní věc: přežít je sice nutnost, ale teprve osobní rozkvět dává životu skutečnou eleganci.

Praktické nástroje

Nástroj pro mapování nejistoty:

Studenti si upřesňují, co je motivuje k obavám z budoucnosti, a rozlišují mezi nejistotou, předpoklady a fakty. Píší:

- Budoucí situace, která je znepokojuje;
- Co vědí jistě (fakta);
- Co předpokládají nebo předpovídají;
- Co je nejisté.

Klíčová otázka: *Která část mého strachu je založena na faktech a která na vymyšlených scénářích?*

Uzemnění v přítomném okamžiku:

Krátký seznam, ke kterému se studenti mohou vrátit, aby se ukotvil v přítomnosti a vyvážili tak úzkost z budoucnosti. Kontrolní seznam:

- Co právě teď prožívám (fyzicky)?
- Co je jedna věc, kterou mohu udělat během příštích 10 minut?
- Co dnes působí stabilně nebo povědomě?

Inventář osobní odolnosti:

Studenti čerpající ze seznamu svých osobních zkušeností:

- Osobní silné stránky;
- Dovednosti, které si časem vybudovali;
- Podpůrné osoby nebo komunity;
- Minulé situace, kdy se přizpůsobovali nejistotě.

Klíčová otázka: Jaké mám důkazy, že se mohu vyrovnat se změnami?

Plánovač malých kroků vpřed:

Aby mohli proměnit svůj strach v činy prostřednictvím realistických, zvládnutelných kroků, studenti definují:

- Jeden krátkodobý cíl (příští týden);
- Jedna podpůrná akce;
- Jeden člověk nebo zdroj, který může pomoci;
- Jedna možná překážka a jak na to reagovat.

Aby se studenti dále podpořili při přenášení těchto myšlenek do každodenní praxe, dokument "Jednotka 12 – Strategie pro zvládání nejistoty" poskytuje strukturovaný soubor praktických strategií zaměřených na fyzické, mentální a emoční zvládání. Zdroj nabízí konkrétní, na důkazech podložené kroky, které pomáhají jednotlivcům znovu získat pocit kontroly, stability a smyslu během období nejistoty. Studenti jsou povzbuzováni, aby si prozkoumali celý dokument pro další rady a nástroje pro péči o sebe. Najdete ho [zde](#).

Aktivita

Individuální reflexe:

Věnujte chvíli zamyšlení nad situací, kdy nejistota ohledně budoucnosti způsobila stres nebo úzkost (např. práce, zdraví, finance, společenské změny). Reflexní podněty:

- Čeho přesně jste se báli, že se stane?
- Byl tento strach založen na faktech, předpokladech, nebo na myšlenkách "co kdyby"?
- Jak tento strach ovlivnil vaše myšlenky, emoce nebo chování?

Praktické sebehodnocení:

Pomocí níže uvedených kategorií se zamyslete nad tím, které strategie zvládání už používáte a které byste chtěli posílit:

- Fyzické strategie (spánek, pohyb, výživa, odpočinek);
- Mentální strategie (správa informací, plánování, přeformulování myšlenek);
- Emocionální strategie (konekce, vyjadřování pocitů, poskytování podpory)

Zadání k reflexi: Která strategie zvládání se vám teď zdá nejpřístupnější a proč?

Praktické cvičení:

Nakreslete si dva sloupce, buď mentálně, nebo na papír:

- Věci, které nemohu ovlivnit
- Věci, které mohu ovlivnit.

Své obavy si dejte do příslušného sloupce.

Reflexe: *Jak oddělení kontroly od jejího postrádání mění váš pohled do budoucnosti?*

Akční plánování:

Strach z budoucnosti často klesne, když se zvýší aktivita. Identifikujte jeden malý, dosažitelný krok, který můžete udělat v příštím týdnu a který podporuje stabilitu nebo naději. Příklady:

- Stanovení jednoduché denní rutiny;
- Omezování vystavení znepokojujícím zprávám;
- Obrátit se na podporující osobu;
- Plánovat něco pozitivního, na co se těšit.

Reflexe: *Jak by vám tento krok mohl pomoci cítit se více ukotvení v přítomném okamžiku?*

Shrnutí – Klíčové poznatky

Nejistota k životu neodmyslitelně patří, rozhodně nás ale nemusí paralyzovat. Pokud pochopíme, jak fungují její psychologické dopady, a začneme cíleně budovat svou psychickou odolnost – ať už pomocí všímavosti, pozitivního přerámování, víry ve vlastní schopnosti, regulace emocí, opory v druhých, pevných rutin či hledání smyslu – dokážeme ji proměnit z pouhé hrozby v cennou příležitost k osobnímu růstu a úspěšné adaptaci.

Reference

Campbell, J. (2009). Odolnost: Osobní a organizační.
<https://researchportal.coachingfederation.org/Document/Pdf/563.pdf>

Davidson, J. R. (2000). Definování vhodné strategie zvládání sociální úzkostné poruchy. Mezinárodní klinická psychofarmakologie, 15 Doplnky 1, S13–S17.
<https://doi.org/10.1097/00004850-200007001-00004>

Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). Nový pohled na sociální podporu: teoretický pohled na prosperitu prostřednictvím vztahů. Personality and Social Psychology review : oficiální časopis Society for Personality and Social Psychology, Inc, 19(2), 113–147.
<https://doi.org/10.1177/1088868314544222>

Fredrickson B. L. (2004). Teorie rozšiřování a budování pozitivních emocí. Filozofické zpracování Královské společnosti v Londýně. Série B, biologické vědy, 359(1449), 1367–1378.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1512>

Gu, Y., Gu, S., Lei, Y., & Li, H. (2020). Od nejistoty k úzkosti: Jak nejistota pohání úzkost v procesu zprostředkovaném nesnášenlivostí nejistoty. *Neurální plasticita*, 2020(1), 8866386. <https://doi.org/10.1155/2020/8866386>

Heifetz, R. A. (1994). *Vedení bez snadných odpovědí*. Belknap Press Harvardovy univerzity. https://static1.squarespace.com/static/53761774e4b0e8c9b2acd2a4/t/66a2b58f4003c9086cc4117d/1721939345918/Heifetz_1994_Leadership+without+Easy+Answers_Full+Text.pdf

Massazza, A., Kienzler, H., Al-Mitwalli, S., Tamimi, N., & Giacaman, R. (2023). Souvislost mezi nejistotou a duševním zdravím: přehled kvantitativní literatury. *Journal of Mental Health*, 32(2), 480–491. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.2022620>

Mentální partneři na odolnost. (n.d.). Rozvoj mentální odolnosti: Peter Clough a Doug Strycharczyk. <https://www.mentaltoughness.partners/developing-mental-toughness-peter-clough-doug-strycharczyk/>

Mund, P., & Mishra, M. (2025). Odolnost: Recenze a výzkumná agenda. *Osobnostní a individuální rozdíly*, 233, 112882. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112882>

Neenan, M. (2009). Rozvoj odolnosti: kognitivně-behaviorální přístup. Routledge. <https://www.scribd.com/document/554289232/Developing-Resilience-A-Cognitive-Behavioural-Approach-PDFDrive>

Quinn, S. (19. února 2025). Prosperovat v nejistotě: 8 výzkumem podložených strategií pro stabilitu. Michigan Ross School of Business. https://michiganross.umich.edu/programs/executive-education/insights/thriving-uncertainty-8-research-backed-strategies-stability?gad_source=1&gad_campaignid=23526835884&gbraid=0AAAAADw859xEGsPNa8Yb_bqBQNA2h2l0ok&gclid=Cj0KCQjw9-PNBhDfARIsABHN6-2VLNcxkUviYVvnFu5B3UpUciv1hE1lo9UGP_Qi3FH9E8rVzC0Ol8aAooW_EALw_wcB

Světová zdravotnická organizace. (2024). *Manuál facilitace: Psychologická první pomoc během epidemií viru Ebola* (2. vydání). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240101210>

Další zdroje

[Případové studie – Nejistota v strategiích zvládání](#)

[Cigna. \(2020\). Odolnost v náročných časech. Informační dokument.](#)

[MindToolsVideos. \(2019\). Vyrovnání se s nejistotou.](#)

[Dosáhněte svých cílů s podcastem Hal Elrod. 587: Překonání finanční úzkosti a ekonomické nejistoty. \(2025\).](#)

Případová studie 1: Vyrovnání se s nejistotou v době sociálních a ekonomických změn

Stručný popis:

Alex je 41letý dospělý žijící ve městě a zažívá rostoucí úzkost ohledně budoucnosti. Pokračující ekonomická nestabilita, rychlé změny na trhu práce a časté vystavení negativním zprávám způsobily, že Alex pochybuje o dlouhodobé jistotě a osobním směru. Ačkoliv bezprostřední krize není přítomna, hromadění nepředvídatelných změn postupně zvyšuje strach a emoční napětí.

Alex uvádí, že se cítí neschopný plánovat dopředu a často se vyhýbá rozhodnutím týkajícím se práce, financí nebo osobního rozvoje. Myšlenky na to, co by se mohlo pokazit, ovládají jeho každodenní myšlení, což vede k ústupu od stanovování cílů a omezenému zapojení do společenských aktivit. Tato nejistota nevyplývá z jedné události, ale z neustálého vnímání, že budoucnost je nekontrolovatelná a nebezpečná.

Popis problému:

Alex zažívá trvalý strach z budoucnosti způsobený dlouhodobou nejistotou a vnímaným nedostatkem kontroly. Tento strach narušuje rozhodování, snižuje motivaci a omezuje schopnost přizpůsobit se změnám.

Emocionální/fyzické účinky:

- Chronické obavy a úzkost
- Duševní vyčerpání
- Obtíže se soustředěním
- Poruchy spánku
- Snížená sebedůvěra v zvládání změn

Reakce/Intervence

Díky sebereflexi a podpoře okolí začíná Alex postupně rozlišovat mezi tím, co jsou nekontrolovatelné vnější okolnosti, a tím, co může sám reálně ovlivnit. Záměrným soustředěním na krátkodobé cíle, dodržováním denních rutin a vědomým omezením přísunu negativních zpráv se mu daří svou úzkost postupně mírnit. Otevřené rozhovory s lidmi, kteří prožívají podobnou nejistotu, Alexovi navíc pomáhají uvědomit si, že jeho pocity jsou zcela normální. Postupem času si osvojuje i další praktické strategie pro zvládání stresu: učí se dělit velké výzvy na menší, lépe zvládnutelné kroky, aktivně posiluje své sociální vazby a věnuje se činnostem, které mu dodávají pocit smysluplnosti a stability.

Reflexní otázky:

1. Které prvky nejistoty přispěly nejvíce k Alexovu strachu z budoucnosti?
2. Jak dlouhodobá nejistota ovlivnila Alexovo chování a emocionální pohodu?
3. Jaké strategie zvládání z této jednotky by se daly použít v podobných situacích?

**PEACE ATWORK**

PERSONAL EMPOWERMENT AND CARE ENHANCEMENT

FOLLOW US

ON OUR SOCIAL MEDIA

WEBSITE



FACEBOOK



LINKEDIN

Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.