

Vulnerabilita a resilience - determinanty kvality života

Vymezení pojmů

- **Vulnerabilita**

= zranitelnost, náchylnost, vnímavost k onemocnění, stresové reakci i duševním chorobám

- uplatňuje se v průběhu jakékoliv krizové situace a etiopatogenezi jakéhokoli onemocnění
- Biologický základ + působení stresorů, beznaděje aj.

- **Resilience** = psychická odolnost

- vnitřní faktor, který moderuje účinek stresoru a zátěže na psychický či zdravotní stav jedince
- schopnost získat zpět síly, zotavit se, vrátit se do původní podoby, dynamická síla
- zahrnuje v sobě *rezistenci*, schopnost systému udržovat rovnováhu, vzdorovat
- multifaktoriálně podmíněná, komplexní dispozice založená na osobnostních dispozicích, s možností rozvoje

Míra odolnosti

v míře odolnosti - velké interindividuální rozdíly

Charakteristiky osob:

- Vyšší míra odolnosti vůči zátěži: emoční stabilita, schopnost zvládnání negativních emocí, překonání překážek, reálnější, pozitivnější vnímání reality, motivace ke konstruktivním řešením, otevřenost novým zkušenostem
- Nízká míra odolnosti vůči zátěži: negativnější vnímání reality, běžné všední záležitosti pro ně představují stres, obtížné vyrovnávání se s překážkami, lehce zranitelní, zaměřeni na sebe

Významné koncepce psychické odolnosti

„Sense of coherence“

- A. Antonovsky
- smysl pro soudržnost, vědomí souvztažnosti
- Zahrnuje:
 - srozumitelnost (comprehensibility),
 - zvladatelnost (manageability) a
 - smysluplnost (meaningfulness)
- Jedinec se smyslem pro soudržnost:
 - chápe svět jako srozumitelný, poznatelný, uspořádaný, předvídatelný celek,
 - věří, že je schopen kontroly a zvládnutí životních rolí, cílů, nachází smysl své existence
- SOC souvisí s lepší kondiční péčí, otužováním a menší nemocností

„Hardiness“

- S. Kobasová
- nezdolnost jako souhrnná dispozice
- Zahrnuje:
 - Schopnost kontroly – přesvědčení, že je schopen ovlivnit probíhající dění
 - Ztotožnění, odpovědnost, zaujetí, oddanost (commitment) – přijímání odpovědnosti, trvalé angažování
 - Výzva (challenge) – překážky a zátěž chápána nikoliv jako hrozba, ale jako výzva k aktivaci, nalézání nových cest

Teorie kauzální atribuce

- F. Heider
- přisuzování příčin chování svého i druhých lidí
- nalézá je v:
 - vnitřní okolnosti (dispozice, psychické vlastnosti, postoje),
 - vnější okolnosti (situační proměnné, vnější podmínky),
 - stabilní, dlouhodobé či trvalé okolnosti;
 - momentální, krátkodobé okolnosti
 - ovlivnitelné okolnosti x neovlivnitelné okolnosti.

Vysvětlovací styl

- naučený, relativně stabilní sklon vysvětlovat specifickým způsobem příčiny situací, možnost jejich kontroly a zvládnutelnosti
- Pesimistický – riziko pro zdraví
 - Vysvětlování špatných událostí vnějšími stabilními nespecifickými příčinami (situace budou nekontrolovatelné, stálé v čase a různých situacích)
 - pocity bezmoci, ztráty sebe-hodnoty, chovají se pasivně a mají předpoklad k depresi
- Optimistický – podporující vliv na zdraví

Locus of control

- J. Rotter
- LOC, vnímané místo kontroly
- interindividuálně rozdílné obecné přesvědčení, do jaké míry jsou/nejsou něčím ovlivněni, determinováni ve svém chování a jeho důsledcích
- *Externální, vnější kontrola* – věří působení vnějších vlivů, nemá kontrolu, skutečnost neovladatelná
- *Internální, vnitřní kontrola* – převaha vlivu vlastních rozhodnutí, osobnosti, život ve vlastních rukou

Osobnost a zdraví

Osobnostní vlastnosti ovlivňující zdraví

- vlastnosti, které významně determinují percepci zátěžových situací, stres:
 - temperament, negativní/pozitivní afektivita, specifika kognitivního zhodnocení situace
 - resilience, hardines, lokalizace kontroly, smysl pro koherenci, typ kauzální atribuce a vysvětlovacího stylu, sebevědomí, sebepojetí, sebedůvěra a vnímaná osobní zdatnost (sebeúčinnost, self-efficacy), osobní pohoda (wel being), alexithymie
 - Předchozí zkušenosti, naučená bezmocnost, nadání,
 - Chování typu A, B, C, D

Chování typu A a B

- Chování typu A
 - vztah k kardiovaskulárním onemocněním
 - snaha udělat více v krátkém čase, nedostatek času
 - dosáhnout úspěch, ambiciózní,
 - netrpělivost, podrážděnost, perfekcionismus
 - smysl pro povinnost, maximální výkon
 - workoholismus
- Chování typu B
 - spokojenost, klid, uvolnění,
 - beze stresu, spěchu, relaxované

Chování typu C a D

- Chování typu C
 - potlačování emocí jako zlost, hněv, hostilita,
 - nadměrná adaptace, konformita,
 - vyhýbání se konfliktům, pasivita,
 - závislost na dominantní osobě, opomíjení vlastní osoby,
 - onkologická onemocnění
- Chování typu D
 - snížená schopnost zvládat stres, malá flexibilita,
 - porucha sebehodnocení,
 - predispozice k depresi

Děkuji za pozornost