

# **Vulnerabilita a resilience - determinanty kvality života**

# Vulnerabilita

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

- uplatňuje se v průběhu jakékoliv krizové situace a v etiopatogenezi jakéhokoli onemocnění
  - Biologický základ + působení stresorů, beznaděje aj.
- Primární (konstituční) vulnerabilita (do 6 měsíců)
  - Sekundární vulnerabilita (získaná později)

## ***Koncepce trojí vulnerability D. H. Barlowa***

- *Obecná biologická* (velký genetický podíl vzniku poruch)
- *Obecná psychologická* (snížení pocitu kontroly, pesimismus)
- *Specifická psychologická* (přesvědčení, že hodnocení okolím může být ohrožující (zvláště od významných osob))

# Resilience

- 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.
- zahrnuje v sobě *rezistenci*, schopnost systému udržovat rovnováhu
- dynamický proces pozitivní adaptace při vystavení nepřízni,
- 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

# Self-efficacy

- Bandurova teorie sociálního učení
- sebeúčinnost, sebeuplatnění, vnímaná osobní zdatnost
- důvěra jedince ve své síly, ve své uplatnění,
- důvěra ve schopnosti k určité činnosti, předpoklady k dosažení cílů
- rozvoj na základě:
  - vlastních zkušeností se zvládnutím úkolů,
  - srovnání s druhými
  - zpětné reakce okolí
- determinanta aktivního přístupu ke zvládání zátěže
- Vyšší míra sebeúčinnosti = pozitivní copingové strategie, nižší míra stresu

Děkuji za pozornost