

**Rizikové a protektivní faktory
působící ve vztahu
zdraví a nemoci
- přehled**

Vnitřní rizikové a protektivní faktory

- Stres
- Primární a sekundární vulnerabilita
- Negativní afektivita a úzkostnost
- Chování typu A/B, C, D
- Alexithymie
- Vnímané místo kontroly
- Kauzální atribuce, vysvětlovací styl
- Psychická odolnost
- Sebevědomí, self-efficacy

Vnější rizikové a protektivní faktory

- Vnější stresory
 - Materiální, sociální, fyzikální, emocionální, akutní, chronické...
 - Pracovní nároky, nevhodné pracovní podmínky
 - Rizikové chování
 - Nezdravý způsob života
- Vnější podpůrné faktory
 - Sociální opora
 - Pracovní autonomie
 - Zdravý životní styl, chování, podporující zdraví

Percipovaná sociální opora

Co je sociální opora?

Sociální oporu je možné chápat jako:

sociální fond, ze kterého je možné čerpat v případě potřeby,

system sociálních vztahů, jejichž prostřednictvím získává jedinec pomoc při zvládnání nároků a dosahování cílů.

Sociální oporu může člověk:

podněcovat, mobilizovat, posilovat, získávat, ale také poskytovat nebo dokonce odmítat.

Základní zdroje sociální opory

- SO získává člověk prostřednictvím sociální vazby k druhým lidem
- K základním zdrojům SO patří:
 - rodina, blízcí přátelé,
 - spolupracovníci,
 - profesionálové,
 - sousedé, komunita,
 - lidé s podobnými charakteristikami
 - osoby, které mají zkušenosti s působícím stresem

Protektivní účinek sociální opory

- Modely účinku SO:
 - Nárazníkový model (model zaměřený na stres)
 - Model přímého (hlavního) účinku (nezávisle na situaci stresu)
- Co přináší SO?
 - Pomáhá redukovat stres, najít zdroje zvládnání stresu, aktivní copingové strategie
 - Vyvolává pocit sociální přináležitosti, pocity pohody, pocitu sebeuplatnění, sebe-účinnosti, zvýšení sebehodnocení, prevence vůči depresi

Druhy sociální opory 1

- Podle úrovně poskytované sociální opory
 - Makrosociální - stát, mezinárodní organizace
 - Mezosociální - společenské instituce – poradenské, náboženské; sociální síť
 - Mikrosociální – neformální, nejbližší lidé
- Podle obsahu (účinku)
 - Instrumentální – pomocí konkrétních nástrojů (finance, materiální pomoc, pomoc při zařizování, vyřizování různých záležitostí).
 - Informační – zprostředkování důležitých poznatků, informací, usnadní orientaci, řešení problémů apod.
 - Emocionální – sdílení radostí i starostí, porozumění, blízkosti, lásky, soucitu, náklonosti.
 - Evaluační – poskytuje hodnocení a tím napomáhá k (znovu)získání sebeúcty, sebevědomí, osobnímu seberozvoji

Druhy sociální opory 2

Podle vztahu jedince k sociální opoře:

- Poskytovaná – pomoc, která je jedinci určena, je mu nabízená.
- Očekávaná (anticipovaná) – pomoc, kterou si jedinec přeje, očekává ji. (předpokládá se vždy pozitivní vliv)
- Získaná (obdržená, přijímaná) - pomoc, kterou jedinec skutečně získal. (není vyloučeno zklamání, tím pádem negativní účinek)
- Nevyžádaná – pomoc, která je poskytována přesto, že o ni jedinec neprojevil zájem.

Je sociální opora vždy žádoucí?

- Účinnost SO závisí na tom, zda je přiměřená, adekvátní, potřebná, jaký má rozsah, zda může změnit nežádoucí situaci, a od koho daná sociální opora přichází.
- Negativní účinek SO, pokud:
 - není požadovaná,
 - vede k ohrožení sebedůvěry a sebeúcty,
 - navozuje pocity bezmoci,
 - je-li v rozporu s potřebami daného člověka,
 - je obtěžující a nepříjemná
 - v důsledku negativní sociální interakce, anebo když se zprvu pozitivní SO promění ve specifické zdroje stresu.
 - Negativní důsledky může mít sociální opora i pro poskytovatele.

DĚKUJI ZA POZORNOST