

# **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
- 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, zaměření 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