

**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, náklonnosti.
  - 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**