Individuální způsoby adaptace (copingové strategie)

Základní volba

SITUACE

ROZHODNUTÍ

	nadějná	beznadějná
bojovat	✓	✗
přijmout	✗	✓

Bože, dej mi
vyrovnanost,
abych přijal to,
co změnit nemohu,
odvahu,
abych změnil to,
co změnit mohu,
a moudrost,
abych to dokázal rozlišit.

(Reinhold Niebuhr)

Základní copingové strategie

- orientované na PROBLÉM
  - aktivní řešení problému
- orientované na EMOCE
  - behaviorální
  - kognitivní
    - ruminační
    - rozptylující
    - vyhýbavé

Paleta strategií podle Lazaruse a Folkmanové

- konfrontace
- sociální opora
- plánované řešení
- sebeovládání
- distancování se
- hledání pozitiv
- přijetí osobní odpovědnosti
- vyhnutí se (únik)

Účinnost strategií

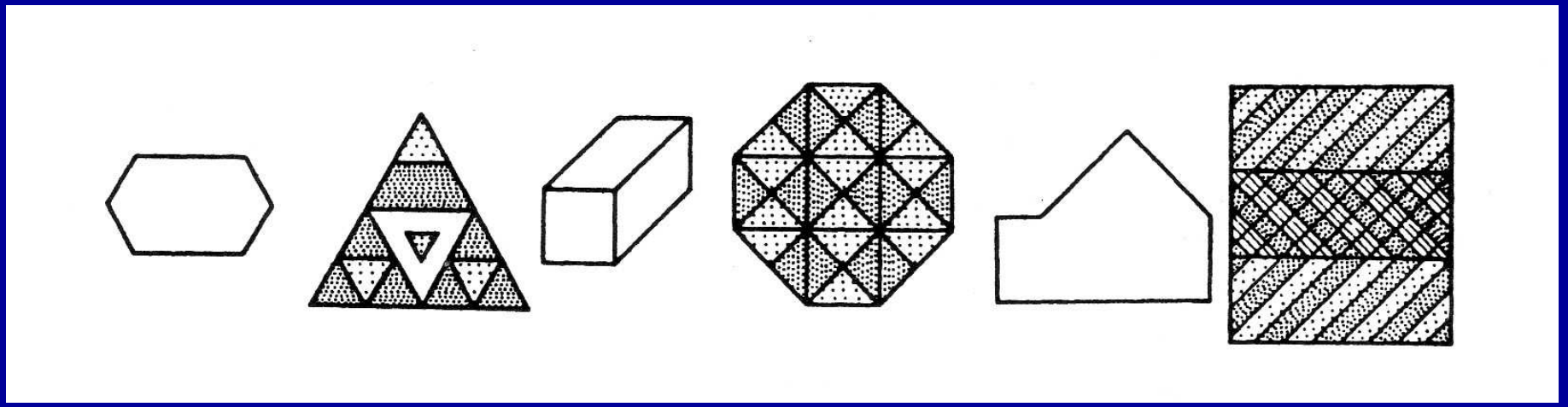
- momentální

  x
- dlouhodobá

Locus of control (LOC)
(J. Rotter)

- interní
- externí

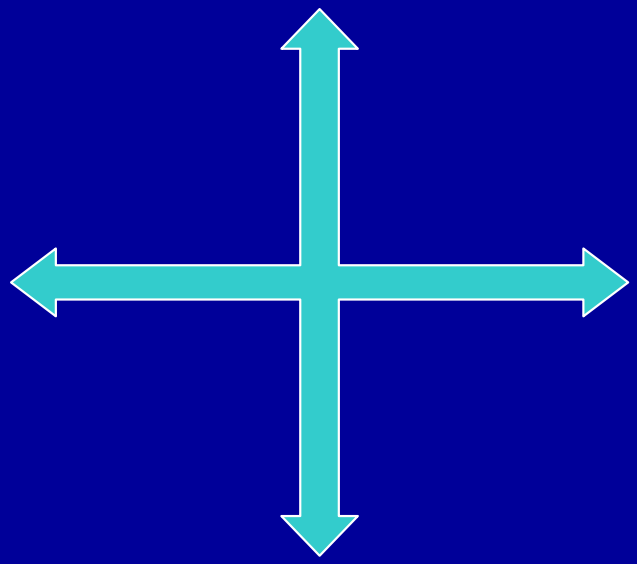
Závislost na poli
(H.A. Witkin)



Test skrytých figur

Jungova typologie

emocionální

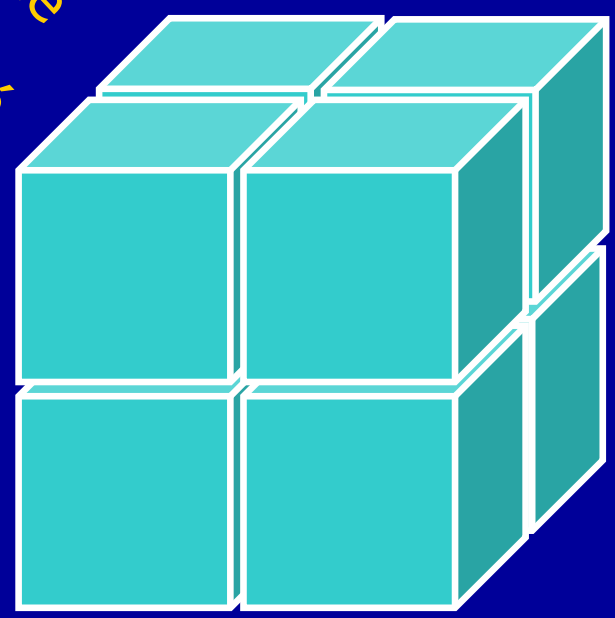


vjemový

intuitivní

myšlenkový

Atribuční styly



- optimistický
- pesimistický

Styly chování ve vztahu k onemocnění

Friedman a Roseman (1974)

- chování typu A
- chování typu B

Morris a Greer (1980)

- chování typu C

Prevence infarktogenního chování
(E. Roskiesová)

1. změna prostředí
2. změna představ a přesvědčení
3. snížení intenzity projevů emocionálního vzrušení

Nezdolnost: Resilience
(Wernerová)

- autonomie
- schopnost požádat o pomoc
- záliba (hobby)
- schopnost komunikace s druhými
- emocionální citlivost
- vysoká míra sebehodnocení

Nezdolnost: Koherence
(Antonovsky)

Sense of coherence

- srozumitelnost
- smysluplnost
- zvládnutelnost

Nezdolnost: Hardiness
(Kobasová, Maddi, Khan)

- control
- commitment
- challenge