

# Zvládání životních těžkostí

---

Osobnostní charakteristiky



# Definice zvládání

Coping (=zvládání stresu) – z lat. kolaphus – rána uštědřená protivníkovi v boxu.

R. S. Lazarus:

Zvládáním se rozumí proces řízení vnějších i vnitřních faktorů, které jsou člověkem ve stresu hodnoceny jako ohrožující jeho zdroje.

Jádrem zvládání je využívání snah řídit (monitorovat, ovládnout, minimalizovat, zmenšovat, tolerovat, akceptovat...) vnitřní či vnější požadavky, které těžce doléhají na člověka .

Coping x coping reactions (zvládací reakce) – jsou vrozené, probíhají automaticky, bez účasti vědomí.



# Locus of control – Julian Rotter

Ohnisko řízení (ovlivňování) činnosti – kam klade jedinec příčinu konkrétní situace?

Iniciativa vychází z nich samých – interní locus of control (místo řízení) – vychází ze sebe, z vlastních schopností, možností, dovedností...

Iniciativa stojí mimo osobnost – externí locus of control – situace se vyřeší samy, důsledek osudu, zásahu shora, jiných lidí...

Mezi těmito póly se nachází každý z nás.

18 měsíční experiment v domově důchodců - 93% zlepšení v první skupině, 73% zhoršení psychického i fyzického stavu v druhé skupině.



# Resilience

Nezdolnost jako osobnostní charakteristika typu „nedat se a bojovat s těžkostí“.

Resilience – elasticnost, houževnatost, mrštnost, nezlomnost, schopnost rychle se vzpamatovávat...

Důraz v resilienci – autonomie osobnosti spojená se schopností požádat o pomoc druhé lidi v těžkých situacích.

Resilientní charakteristiky:

- záliby (hobby) v mládí, které jim dělala radost
- dobrá komunikace s druhými
- emočně citlivější
- větší víra ve své schopnosti
- vysoká míra sebehodnocení (vědomí vlastní kompetence)
- úzký vztah alespoň k jednomu z „pečovatelů“
- existence dobrého vzoru v dětství, chlapci muže, dívky ženy



# Koherence

Aaron Antonovsky – věnoval se Židům, kteří přežili holocaust.

Formuloval osobnostní charakteristiku **koherence – smysl pro integritu** (sense of coherence, SOC).

Tři základní dimenze SOC:

- srozumitelnost situace
- smysluplnost boje
- zvládnutelnost úkolu



# Srozumitelnost situace

## Kladný pól

Nevidí jen dílčí situaci, ale celkový obraz světa, chápe funkci a hodnotu jak lidí, tak sebe i dění ve světě, v tomto obrazu vidí řád a pořádek, jehož existenci chápe jako něco trvalého, na co se může spolehnout a důvěřovat tomu.

## Negativní pól

Vidí svět jako mozaiku nesourodých střípků. Vše se zdá být chaotické. V celém dění neexistuje řád a v sociální interakci žádná pravidla hry. Nic v jejich světě není pevné a spolehlivé. Nemožnost orientace v chaosu, člověk se chápe jako ve slepé uličce.



# Smysluplnost

## Kladný pól

Přesvědčení, že situace, do níž se jedinec dostal a její řešení, mají smysl. Stojí za to se v řešení dané situace angažovat, věnovat určitou energii, čas a úsilí, možnost projevit svou iniciativu a kreativitu.

## Negativní pól

Odcizení – citová neangažovanost na tom, co se děje a oč jde. Styk s druhými se stává obtížný, je třeba se mu vyhýbat.



# Zvládnutelnost úkolu

## Kladný pól

Povědomí o přiměřenosti, adekvátnosti jak vlastních sil, tak možností i dalších zainteresovaných lidí. Důvěra v účinnost řešení. Přiměřené osobní i sociální kompetence. „To se dá zvládnout, vyřešíme to spolu s... v kombinaci s...“

## Negativní pól

Všeobecná bezvýchodnost. Je to nad naše síly, prostředky, které máme k dispozici...



# Další témata

## Vnímaná osobní zdatnost (self-efficacy)

Subjektivní představa vlastní schopnosti zvládnout danou situaci.

Pocit, že člověk je schopen řídit chod dění, je vždy spojován s představou lepšího zvládnání životních těžkostí.

## Naučený optimismus a pesimismus - Seligman

Obecný postoj k vidění světa v dimenzi optimismus – pesimismus ovlivňuje chápání konkrétní situace. „Pesimisté“ častěji hodnotí dění jako to které je nad jejich síly, vidí nedostatky v sobě, ve svých blízkých, okolí, očekávají je a tím i „přitahují“. Interpretují i neutrální situace jako negativní.