

# Vulnerabilita

**Guričanová Zuzana, Ruttová Alžběta,  
Stehlíková Barbora, Tatičková Denisa**

# Stres

- ▶ stress = napětí, namáhání, tlak
- ▶ eustres, distres
- ▶ stresory
- ▶ adaptace, koping, nezdolnost



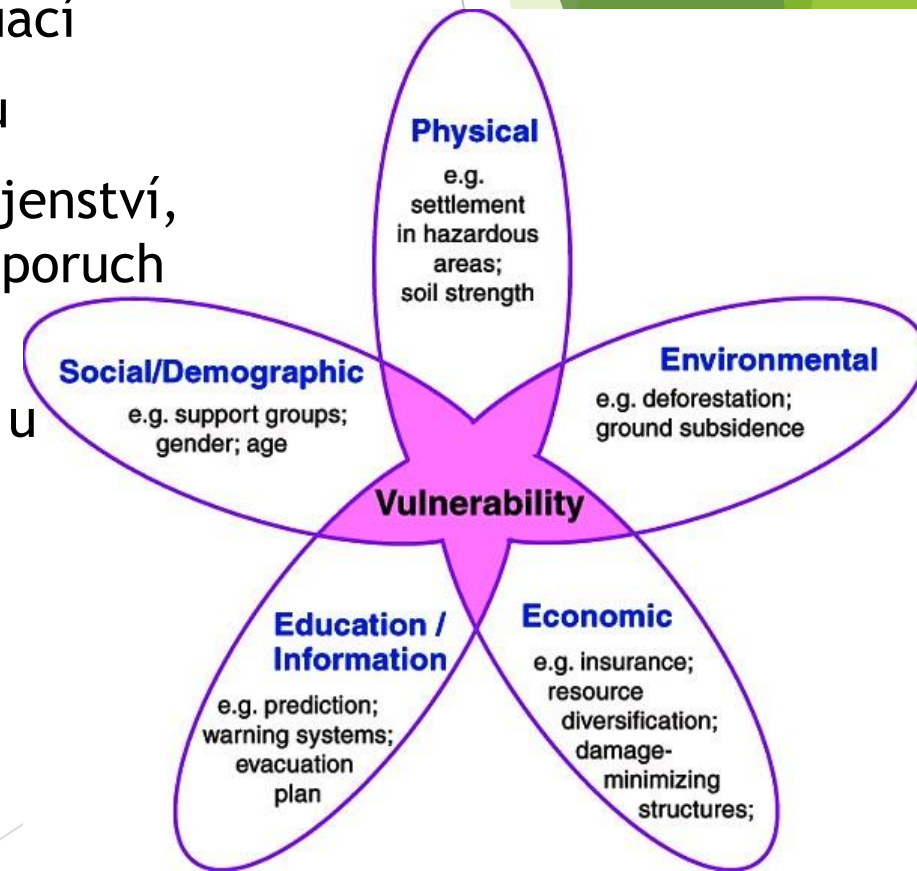
# Teorie nezdolnosti

- ▶ Dvě základní teorie
  - ▶ 1. podle A. Antonovského
  - ▶ 2. podle skupiny Kobasa, Maddi a Khan



# Vulnerabilita

- ▶ Tělesná i duševní zranitelnost
- ▶ Predispozice člověka k nemocem či těžkému zvládnutí situací
- ▶ je to důsledek nebo příčina narušení adaptačního procesu
- ▶ Pojem, který se uplatňuje i v dalších oblastech - např. vojenství, technika - zde fyzické či psychické selhání, zranění nebo poruch
- ▶ Vyšší vulnerabilita je zaznamenávána u lidí s určitými temperamentovými kvalitami (např. neuroticismus) nebo u některých dětí s lehkou mozkovou dysfunkcí



# Dělení vulnerability



## ▶ Primární (konstituční) vulnerabilita

- ▶ získáváme ji v prvních 6-ti měsících života
- ▶ V procesu učení a v důsledku působení nežádoucích vývojových vlivů navazuje sekundární vulnerabilita

## ▶ Sekundární vulnerabilita

- ▶ Lidé ji rozvíjí na základě vlastní zkušenosti se stresujícími událostmi, a také na základě pozorování a přebírání některých vzorců chování blízkých lidí

# Další dělení

## ▶ **Obecná biologická vulnerabilita**

- ▶ Působení genetických činitelů podílejících se na vzniku poruchy

## ▶ **Obecná psychologická vulnerabilita**

- ▶ Utváří se pod vlivem negativních zkušeností (začínají už v raném dětství, kde mohou vyvolat i funkční změny v mozku)

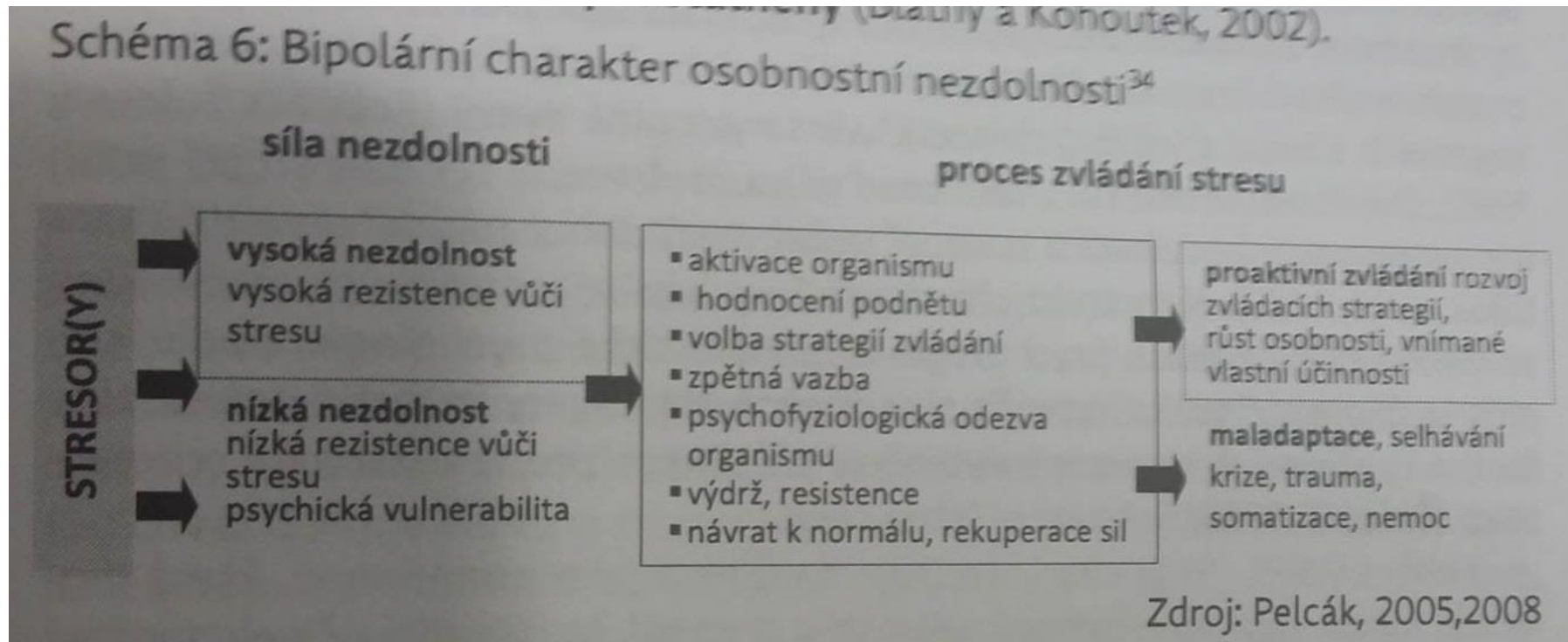
## ▶ **Specifická psychologická vulnerabilita**

- ▶ Formuje se prostřednictvím informací obsahujících ohrožující momenty od důležitých osob v raných fázích vývoje dítěte

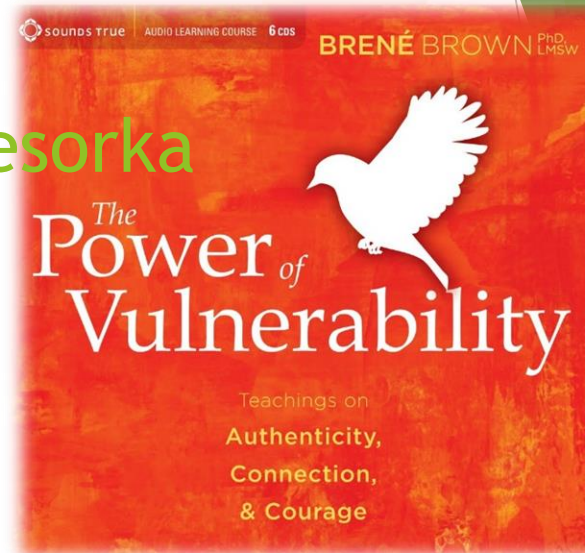
## ▶ **Genetická vulnerabilita**

- ▶ Vychází z předpokladu, že je částečně vrozená - vrozené předpoklady pro vznik různých onemocnění a pro snadný nástup stresových reakcí

# Bipolární charakter osobnostní nezdolnosti



# Brené Brownová - americká profesorka sociální práce



- ▶ Několikaletý výzkum vulnerability jako emoce
- ▶ Provázání s hanbou a strachem
- ▶ Zaměřovala se na lidi, kteří si uvědomovali svoji vlastní hodnotu, a zaměřovala se na to, co je spojuje
  - ▶ ODVAHA
  - ▶ SCHOPNOST PŘIJMOUT VLASTNÍ VULNERABILITU
  - ▶ VÍRA, ŽE TO, CO JE ČINÍ ZRANITELNÝMI, JE ZÁROVEŇ ČINÍ KRÁSNÝMI
- ▶ Vulnerabilitu nevnímali jako pozitivní nebo negativní, ale jako něco nevyhnutelného



# Brené Brownová - americká profesorka sociální práce

- ▶ Vulnerabilitu vidí jako základ každé pozitivní emoce
  - ▶ LÁSKA
  - ▶ POCIT PŘÍSLUŠNOSTI
  - ▶ RADOST
  - ▶ EMPATIE
  - ▶ SCHOPNOST INOVACE
  - ▶ KREATIVITU
  - ▶ SCHOPNOST ZMĚNY

# Použité zdroje

- ▶ KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat stres*. Praha: Grada, 1994. Pro vaše zdraví.
- ▶ PAULÍK, Karel. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada).
- ▶ PELCÁK, Stanislav. *Osobnostní nezdolnost a zdraví*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 2013. Recenzované monografie.