

## Psychologie lidské odolnosti

**Adaptace:** takové chování organismů, které umožňuje přizpůsobení se podmínkám (prostředí), v nichž žijí a je nezbytnou podmínkou přežití → pasivní a aktivní=**asimilace:** zasahování jedince do jeho prostředí s cílem přizpůsobit si jej s ohledem na své zájmy a potřeby – projevem asimilace v mezilidských vztazích je **aktivita** v jednání s lidmi: asertivní (prosazení práv slušnou formou) a agresivní (bezohledné projevy často poškozující druhé)

Pozn.: pro psychickou rovnováhu je důležitý prožitek vnitřní pohody osobnosti jako biopsychosociálně-duchovní entity.

Změny ve vnějším prostředí (i uvnitř organismu) organismus ohrožující jsou nazývány jako **stresové situace** (více viz Příručka kurzu posttraumatické péče). Situace se zvýšenými nároky na adaptaci: zátěž, stres → **běžné typy náročných situací:** *problém* (obecné označení zátěže), *frustrace* (psychický stav, kdy je znemožněno uspokojení potřeby nebo dosažení cíle), *konflikt* (střet dvou protikladných sil, pozitivní → vývoj), *strach a úzkost* (osobnostní rys, porucha, ze smrti), *nemoc, bolest, strádání, utrpení* (obránná a signální funkce), *krize* (reakce na situaci, kterou nelze snadno řešit v rámci obvyklých strategií, jakými jsme zvyklí zvládat zátěž – individuální).

- **Osobnost: osobnostní dispozice** (osobní zdroje odporu, v čase relativně stabilní – hodnocení situace, sociální a emoční a praktická inteligence, otevřenost vůči zkušenostem, pocit beznaděje a bezmocnosti, lokalizace kontroly, konstruktivní myšlení, optimismus, styl chování), **obránné mechanismy** (více méně neuvědomované způsoby omezování úzkosti pramenící z ohrožení sebepojetí, např. nevědomé vytěsnění, vědomé potlačení), **odolnost vůči zátěži**
- **Prostředí: životní události** (nejvážnější úmrtí partnera a členů rodiny, vážné onemocnění, rozvod apod.), **drobné každodenní nepříjemnosti** (umožující „stokrát nic“) a **radosti** (pozitivní působení), **sociální opora** (např. rodina)

**Důsledky stresu:** *únava* (fyzická i psychická, běžná i patologická), *aktivní a pasivní reakce na stres* běžné reakce na nenormální situaci, neodezví-li do 3 měsíců → posttraumatická stresová porucha, *posttraumatický růst*.

**Zvládání stresu:** *obránné mechanismy* (ne/zralé obrany), *zvládání (coping)* (aktivní, vědomý způsob zvládání nad/podlimitní zátěže → vyvíjíme zvýšené úsilí k vyrovnaní, doping zaměřený na problém a emoce), *řešení konfliktů* (prevence: spolupráce, kompromis, odpovědnost a efektivní řešení existujících konfliktů: realistické řešení, zisk, rovnoprávnost a aktivita, prevence před dalšími konflikty), *zvládání krizových situací* (mobilizace vnitřních zdrojů, pomoc zvenčí).

**Odolnost:** schopnost odolat tlaku a zvolit optimální chování, schopnost regenerace a využití novou zkušenost pro příští situace, je to pružnost přizpůsobení se podmínkám: dlouhodobá dispoziční charakteristika a aktuální úroveň adaptace; ovlivňují projektivní (+ vztahy, smysl pro humor) a rizikové faktory (kumulace drobných nepříjemností), fyzická a psychická odolnost = *zvládání nároků (zátěže) i zvládání stresových situací (nepříznivých, nebezpečných, náročných)*

• imunita • muži a ženy • zdraví • kvalita života • výživa • vztahy: rodina, láska a přátelství • víra • zaměstnání • škola • smysl života • sportovní výkon

**Možnosti rozvíjení odolnosti vůči stresu:** *realistické sebepoznání a sebehodnocení* (informace od jiných lidí, vnitřní a vnější sebeobraz), *sebeovládání a seberozvoj* (zlepšování koncentrace pozornosti, rozvíjení kreativity, zvládání vlastních negativních emocí), *režim práce a odpočinku, time-management, tělesná cvičení, otužování, relaxace, imaginace, meditace, racionální výživa*.

Zdroj: Paulík, K. (2010). **Psychologie lidské odolnosti**. Praha: Grada Publishing.  
Zpracovala: kpt. Mgr. Jana Majzlíková, duben 2011