

ABSTRAKT

Pracovní psychická zátěž a strategie jejího překonávání ve vztahu ke stavu imunitního systému člověka

Výzkumy posledních desetiletí ukazují, že čistě biologické faktory nejsou jedinou příčinou ovlivnění imunitního systému a případného rozvoje nemoci. Stále jasněji se ukazuje, že je nutné přihlížet také k faktorům psychologickým.

Tématem práce je pokusit se objasnit, alespoň dílčím způsobem, jak zvládání pracovních a životních starostí (resp. působící psychické zátěže a stresu) ovlivňuje zdravotní stav člověka, konkrétně pak činnost jeho imunitního systému, a to především s vazbou na možnou progresi onkologického onemocnění.

V předkládané práci se soustředíme na tři základní výzkumné oblasti. Jednak na možnou provázanost mezi prožitým množstvím náročných pracovních a životních událostí a zvýšenou šancí na rozvoj onkologického onemocnění (s vazbou na útlum imunitního systému, který tomu může předcházet). Dále pak na identifikaci případného rozdílu ve využívání strategií překonávání psychické zátěže a stresu u nemocných osob a u těch, kteří ne onemocní. V poslední části práce pak na vnímaný pozitivní přínos této náročné životní zkušenosti, tedy prožitku onkologického onemocnění.

Tyto první dvě zmiňované výzkumné oblasti se snažíme zodpovědět prostřednictvím srovnání dvou zkoumaných skupin, resp. skupiny osob bez onkologického onemocnění a skupiny po prodělaném onkologickém onemocnění, a dále porovnáním se standardizační skupinou u jedné z metod. Z pohledu metodologického využíváme především kombinaci několika dotazníkových metod a rozhovoru. U poslední výzkumné otázky pracujeme pouze se skupinou po onkologickém onemocnění.

Provedené výzkumy nasvědčují tomu, že zde může existovat souvislost mezi prožitím většího množství náročných (především nepracovních) životních událostí a zvýšenou pravděpodobností rozvoje onkologického onemocnění. Výsledná p-hodnota ($p < 0,001$ v případě množství událostí za jeden rok, respektive $p = 0,003$ v případě tří let) byla při statistickém srovnání nižší než stanovená hladina spolehlivosti $p = 0,05$.

U možného vlivu náročných pracovných událostí se tato vazba statisticky významně neukázala. Výsledná p-hodnota ($p = 0,963$ v případě pracovných událostí za jeden rok, respektive $p = 0,424$ v případě tří let) byla vyšší než stanovená hladina spolehlivosti $p = 0,05$.

Při zkoumání další oblasti bylo zjištěno, že se skupina lidí, kteří onemocněli onkologickým onemocněním neliší od kontrolní skupiny v těchto strategiích překonávání psychické zátěže a stresu: *pozitivní pohled a pozitivní přerámování, negativní pohled a sebeobviňování, minimalizace hrozeb a vyhýbání se problému, zaměřenost na problém a aktivní zapojení do řešení problému, pravidelné cvičení a pravidelný odpočinek, pocíťovaná sociální opora, využívání sociální opory, vyjádření emocí a pocitů a uzavírání se do sebe*. Naopak byl, při srovnání těchto dvou skupin, nalezen rozdíl ve strategiích *spoléhání se na štěstí*, které je u skupiny lidí, kteří onemocněli onkologickým onemocněním více zastoupeno, a v tzv. *kognitivní nezdolnosti*, která je u této skupiny zastoupena méně. Dále při srovnání skupiny lidí, kteří onemocněli onkologickým onemocněním se standardizační skupinou dotazníku Stress Profile bylo zjištěno, že se skupiny neliší v těchto strategiích překonávání psychické zátěže a stresu: *pozitivní pohled, zaměřenost na problém, pocíťovaná sociální opora*. Naopak byl nalezen rozdíl u strategií *negativní pohled* - ta je u lidí, kteří onemocněli onkologickým onemocněním, zastoupena ve vyšší míře, ve strategii *minimalizace hrozeb* a v tzv. *kognitivní nezdolnosti* - ta je u této skupiny zastoupena méně. Dále standardizační skupina dosahovala vyšších výsledků ve strategiích *pravidelný pohyb a pravidelný odpočinek*, to ale přisuzujeme spíše rozdílné charakteristice skupin.

V poslední výzkumné části věnované vnímanému přínosu prožitku onkologického onemocnění docházíme k poměrně jednoznačným závěrům, které ukazují, že většina osob je schopna (vedle toho negativního) také popsat, co jim událost přinesla a jaká pozitiva díky ní v životě nyní vnímají. Konkrétně dvě třetiny účastníků (66 %) uvedly, že jim prožitek onemocnění hodně dal. Navíc 28 % poměrně překvapivě uvedlo, že celkový pozitivní přínos prožité události byl takový, že by určitě nechtěli onemocnění vzít zpátky.

Představené závěry tvoří z našeho pohledu zajímavý podklad pro další a intenzivnější studium jak v oblasti vlivu náročných životních událostí na naše zdraví a strategií jejich překonávání, tak i vnímaného přínosu náročných životních prožitků.

Klíčová slova: psychická zátěž, stres, pracovní psychická zátěž, strategie překonávání, zdraví, onkologické onemocnění, imunitní systém, psychoneuroimunologie, post-traumatický růst.