



Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta

Studijní opora k předmětu kombinované formy studia

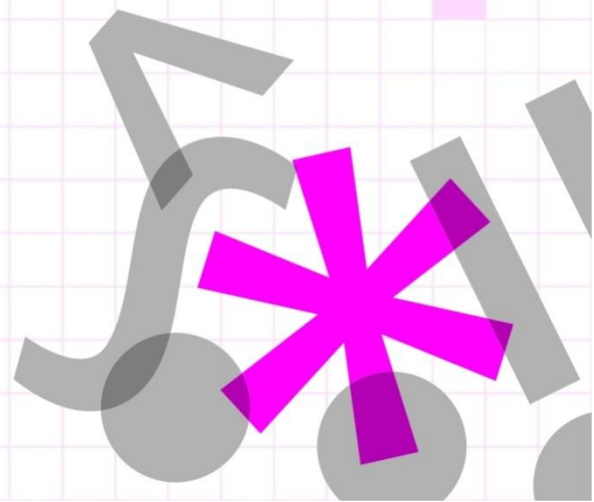
předmět

PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

obor

Sociální pedagogika

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta



Vysvětlivky k používaným symbolům



ÚVOD KE STUDIU PŘEDMĚTU NEBO KONKRÉTNÍHO TÉMATU



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

prověřují, do jaké míry student text a problematiku pochopil, zapamatoval si podstatné a důležité informace



SHRNUTÍ

shrnutí tématu



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

vyzdvihuje důležité či nové termíny, nebo hlavní body, které by student při studiu tématu neměl opomenout



LITERATURA

použitá ve studijním materiálu, pro doplnění a rozšíření poznatků



POŽADAVKY NA UKONČENÍ KURZU

student se zde dozví, jakým způsobem bude kurz ukončen (test, seminární práce, projekt, ústní zkouška apod.)



ZÁKLADNÍ INFORMACE O PŘEDMĚTU

Hodinová dotace přímé výuky: 8 hodin

Hodinová dotace samostudia: 18 hodin

Zařazení předmětu: 3. semestr

Prerekvizity: předmět nemá prerekvizity ani kontraindikace

Pravidla komunikace s vyučujícím: komunikace s vyučujícím probíhá na základě osobní domluvy na přednáškách, případně e-mailem vždy s dostatečným časovým předstihem

ÚVOD DO STUDIA PŘEDMĚTU (ANOTACE)

Základní oblasti psychologie zdraví, bio-psycho-sociální (duchovní) koncepce lidské existence ve zdraví a v nemoci. Psychologické aspekty dlouhodobého stresu, zdravotně rizikové způsoby chování. Problematika zdraví a nemoci, kvality života, životní spokojenosti. Oblast prožívání smysluplnosti lidské existence.

CÍLE PŘEDMĚTU:

Seznámení s vlivem psychologických faktorů na zdravotní stav, prevenci nemocí a na vznik nemoci samotné. Přehled biopsychosociálních faktorů poškozujících zdraví, rozšíření přehledu o motivaci jedince k jednání směřujícímu k poškození zdraví. Orientace v biopsychosociálních faktorech podporujících zdraví.

OSNOVA PŘEDMĚTU:

1. Předmět psychologie zdraví (důvody vzniku, představitelé).
2. Zdraví a nemoc (vývoj názorů na jejich pojetí).
3. Biopsychosociální faktory poškozující zdraví –kouření, drogy a alkohol, návykové chování.
4. Biopsychosociální faktory poškozující zdraví – přejídání, hladovění.
5. Biopsychosociální faktory poškozující zdraví – stres, syndrom vyhoření.
6. Biopsychosociální faktory podporující zdraví - duševní hygiena, sociální opora.
7. Biopsychosociální faktory podporující zdraví - pohybová aktivita jako prostředek k podpoře zdraví, relaxace (druhy, metody,...).
8. Kvalita života a životní spokojenost. Otázky smysluplnosti lidské existence.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

ZÁKLADNÍ LITERATURA

- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Praha: Academia, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. 234 s. ISBN 46-00-27/2

DOPORUČENÁ LITERATURA

- BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ, E., BRŮŽKOVÁ, L. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2
- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1
- DŽUKA, J. *Psychologické dimenzie kvality života*. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita, 2004. 197 s. ISBN 80-8068-282-8
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
- MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1982. 208 s. ISBN neuv.
- SEILER, R., STOCK, A. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1994. 150 s. ISBN 80-7033-414-2



SEZNAM POŽADAVKŮ K ABSOLVOVÁNÍ PŘEDMĚTU

Předmět bude uzavřen udělením zápočtu po splnění všech zadaných zápočtových úkolů a následně ústní zkouškou. Termíny zápočtového testu a ústní zkoušky budou stanoveny po dohodě s vyučujícím na konci semestru a vypsány ve STAGu.



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Psychologické aspekty prevence, zdravý způsob života, zdravotní dopady lidského jednání. Změny struktury nemocí ve 20. století.

Způsob výuky: téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Psychologie zdraví
- Biomedicínský model nemoci
- Salutogenní faktory

Klíčová slova:

Jedinec, zdraví, nemoc, prevence



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Psychologie zdraví se zabývá rolí psychologických faktorů při udržování dobrého zdravotního stavu, při zvládnání nemocí, v rekonvalescenci a při vyrovnávání se s chronickými onemocněními. Vzniku psychologie zdraví jako samostatnému oboru předcházelo 19. a 20. století a některé modely nemoci. Biologický model byl ovlivněn rozvojem přírodovědeckého poznání, mechanistický lineárně kauzální model byl odrazem tehdejší koncepce přírodních věd. Biomedicínský model nemoci vystřídal koncem dvacátého století biopsychosociální přístup ke zdraví a nemoci. Tento model zdůrazňuje vliv psychosociálních faktorů na zdraví a případně nemoc jedince. Salutoprotektivní model hledá faktory, které udržují, zlepšují a pozitivně ovlivňují dobrý zdravotní stav jedince. Zabývá se dále zkoumáním podmínek pevného a nezdolného zdraví i přes nepříznivé vlivy prostředí.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ, E., BRŮŽKOVÁ, L. *Psychologie zdraví : pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. 234 s. ISBN 46-00-27/2



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vyjmenujte alespoň tři kritiky biomedicínského modelu nemoci.
2. Kriticky zhodnoťte biomedicínský model nemoci.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 2:

Zdraví a nemoc (vývoj názorů na jejich pojetí).



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Role psychologických faktorů ve zdraví a nemoci v psychosomatické medicíně, ne-zdravé a rizikové chování, osobní odpovědnost jedince za jeho zdraví.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Psychosomatická medicína
- Behaviorální medicína
- Behaviorální zdraví
- Salutogeneze

Klíčová slova:

Emoce, psychika, somatické faktory, nemoc, chování



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Původní chápání těla a ducha jako dvou oddělených substancí a předpoklad biochemických, fyziologických a biologicky definovaných příčin prošlo ve 30. letech minulého století krizí. S rostoucím počtem chronických onemocnění a civilizačních chorob medicínské pojetí zdraví nestačí. Vznikají obory, které připouštějí další faktory, které se promítají do vzniku nemoci. Psychosomatická medicína předpokládá interakci psychologických a somatických faktorů, behaviorální medicína poukazuje na skutečnost, že mnohé psychologické faktory mají povahu nezdravého nebo rizikového chování. Jako možnost zaměřit se na zdraví více než na nemoc, se objevuje salutogeneze a zdůrazňuje obecné faktory, které posilují zdraví.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ, E., BRŮŽKOVÁ, L. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Charakterizujte tři pojetí psychosomatické medicíny.
2. Uveďte na konkrétním příkladu souvislost chronického onemocnění a například stresujícího podnětu.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 3:

Biopsychosociální faktory poškozující zdraví – kouření, drogy a alkohol, návykové chování.



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Motivace k rizikovému chování. Vliv kouření cigaret, zneužívání alkoholu a nealkoholových drog na zdraví jedince a jeho sociální okolí.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu doplněno samostudiem.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Kouření cigaret
- Alkohol a nealkoholové drogy
- Návykové chování

Klíčová slova:

Zdraví, nikotinismus, závislost, abstinence, relaps



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Kouření cigaret patří k často bagatelizovaným rizikům újmy na zdraví. Ačkoli aktuálně zmírňuje stres kuřákům, působí mnohé somatické potíže a onemocnění závažné-

ho charakteru. Psychoanalýza vnímá kouření v kontextu s fixací v orálním stádiu vývoje. Společensky tolerovaný alkohol je rovněž rizikovým faktorem ve vztahu ke zdraví. Některé výzkumy ukázaly, že nikoli abstinenti, ale lidé, kteří střídavě užívají alkohol, mají nízkou morbiditu a úmrtnost. Na druhé straně je třeba brát v úvahu alkohol jako tzv. „startovací“ drogu pro drogy nealkoholové a zdůraznit negativní vliv na fyzické zdraví (například cirhóza jater) a riziko směrem k sociálnímu okolí alkoholika. Nealkoholové drogy představují dle konkrétního typu drogy riziko fyzické či psychické závislosti, způsobují ve svém důsledku četné zdravotní i psychické problémy.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ, E., BRŮŽKOVÁ, L. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Academia, Praha, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha, Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
- MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1982. 208 s. ISBN neuv.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Sepište fiktivní příběh, ve kterém bude hrát zásadní roli rizikové chování (viz téma návykových látek). Kasuistika bude obsahovat projevy chování konkrétního jedince, motivy k rizikovému chování a vliv na zdraví.
2. Vyjmenujte možnosti prevence ve vztahu k zneužívání a k nealkoholovým drogám.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 4:

Biopsychosociální faktory poškozující zdraví – přejídání, hladovění.



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Příčiny, druhy a důsledky přejídání. Obezita v kontextu zdraví a nemoci. Poruchy příjmu potravy, extrémní hladovění, sociální a společenské faktory vzniku poruch příjmu potravy.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu doplněno samostudiem.*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Teorie obezity – teorie vztažného bodu, teorie učení, teorie neuspokojeného afektu
- Poruchy příjmu potravy – mentální anorexie, mentální bulimie

Klíčová slova:

Přejídání, obezita, regulace váhy



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Téma obezity je v současnosti velmi aktuální. Obezitu lze diagnostikovat ukazatelem hmotnosti těla BMI. Důvody, proč jsou lidé obézní, mohou být různé. Teorie sociálního učení tvrdí, že existují rozdíly mezi vztahem k jídlu u lidí s normální váhou a u lidí obézních. Lidé s normální váhou reagují na nasycení více citlivě. Stejně tak se později potvrdilo, že kromě obézních lidí mají sníženou citlivost na nasycení lidé s tendencí k regulaci příjmu potravy. Teorie vztažného bodu zahrnuje jedince s tendencí pohybovat se kolem určité tělesné váhy, která je pro ně charakteristická.

Psychoanalyticky orientovaná teorie neuspokojeného afektu počítá s neuspokojenými potřebami z raných stádií vývoje jedince. Opačným problémem je přílišná až patologická snaha regulovat příjem potravy. Nejznámějšími poruchami příjmu potravy jsou mentální anorexie a mentální bulimie. Typické u obou variant je zaujetí tělem, vzhledem..., patologické přijímání potravy, snaha redukce tělesné hmotnosti. Většinou dívky a ženy mají zkreslenou představu o vlastním těle. Zj. u mentální anorexie je vzhledem k minimálnímu příjmu potravy riziko ohrožení života.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUTKOVÁ, M., MATĚJKOVÁ, E., BRŮŽKOVÁ, L. *Psychologie zdraví: pro studenty bakalářských a magisterských oborů*. 1. vyd. Brno: Masarykova Univerzita, 2011. 128 s. ISBN 978-80-210-5417-2
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Sepište fiktivní příběh na téma obezita/MA, MB (dle vlastního výběru). Kasuistika bude obsahovat motivy a faktory podílející se na vzniku obtíží, vliv na zdraví jedince a možnosti prevence.

Prostor pro odpovědi:



ÚVOD A CÍL TĚMATU

Negativní životní faktory, stresory. Vnitřní a vnější stresory. Působení stresu na zdravotní stav jedince. Příznaky, průběh, důsledky syndromu vyhoření. Možnosti prevence.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Stres – eustres, distres
- Syndrom vyhoření – prevence, diagnostika, řešení
- Coping strategie

Klíčová slova:

Stres, vyhoření, vyrovnávací strategie



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Na zdraví jedince má vliv mnoho faktorů. Stres jako negativní faktor poškozující zdraví byl mnohokrát v minulosti zkoumán (Canon, Selye, Lazarus a mnozí další). Bylo poukázáno na souvislost stresu s některými onemocněními (astma, bolesti hlavy, hypertenze apod.). Stres je v kontextu se vznikem syndromu vyhoření. Příznaky burnout syndromu jsou dvojího charakteru. Subjektivně jedinec cítí velkou únavu, má potíže v oblasti soustředění, je negativistický, má pocity bezmoci a marnosti. Objektivně lze pozorovat snížení výkonnosti. Vznik syndromu vyhoření je podmíněn individualitou osobnosti a druhem činnosti. Mezi potencionálně ohrožené typy zaměstnání patří pomáhající profese. Jednou z možností prevence syndromu vyhoření jsou supervize a z vlastních „zdrojů“ je vhodné využití coping strategií (vyrovnávacích mechanismů), například spánek, osobní zájmy, relaxace apod.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Academia, Praha, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. 234 s. ISBN 46-00-27/2
- MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1982. 208 s. ISBN neuv.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vyjmenujte alespoň pět rizikových faktorů pro vznik stresu.
2. Jaké jsou možné reakce na stres?
3. Jaký je vztah osobnosti jedince a stresu?
4. Popište konkrétní situaci, která může být pro jedince stresogenní.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 6:

**Biopsychosociální faktory podporující zdraví -
duševní hygiena, sociální opora.**



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Možnosti upevnování a posilování duševního zdraví. Sebevýchova, zrání osobnosti, duševní vyrovnanost, sociální interakce. Pozitivní duševní zdraví.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu doplněno samos-*

tudíem.



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Duševní hygiena – adaptace, sebevýchova, sebepoznávání, autoregulace kognitivní činnosti, vlastního myšlení, emocí, relaxace
- Sociální opora – instrumentální, informační, emocionální, hodnotící, kvantita a kvalita sociální opory

Klíčová slova:

Psychohygiena, sociální opora, pomoc



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Duševní hygiena směřuje k vytváření podmínek pro duševní činnost, k udržení duševního zdraví a upevnění duševní činnosti, k posílení odolnosti proti negativním vlivům. Sociální oporu potřebuje jedinec v zátěžové situaci a poskytují mu ji druzí lidé. Lze rozlišovat poskytovanou a přijímanou sociální oporu, očekávanou a obdrženou sociální oporu. V rovině instrumentální je předmětem sociální opory například finanční výpomoc, v rámci informační opory dostává příjemce zprávu, informaci, která může pomoci zorientovat se nebo vyřešit jeho situaci. Emocionální oporou se rozumí soucítění, empatická blízkost. K teoriím sociální opory patří teorie připoutání. Východiskem Bowlbyho teorie byly studie vztahu dětí a jejich matek. Teorie podpůrných sociálních vztahů staví na třech rysech – míře pomoci, hloubce vzájemných vztahů, míře mezilidských konfliktů a lze ji využít ve skupinové psychoterapii, je patrná v manželství, přátelství.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha, Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. 2. vyd. Praha: SPN, 1984. 234 s. ISBN 46-00-27/2
- MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. 1. vyd. Praha: SPN, 1982. 208 s. ISBN neuv.



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Vyjmenujte komponenty duševního zdraví.
2. Uveďte konkrétní příklady instrumentální, informační, emocionální a hodnotící sociální opory.

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 7:

**Biopsychosociální faktory podporující zdraví -
pohybová aktivita jako prostředek k podpoře
zdraví, relaxace (druhy, metody,...).**



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Aktivní život a pohybová aktivita jako faktor podporující zdraví jedince. Pozitivní vliv pohybu na fyzickou a psychickou kondici. Případná zdravotní rizika u pohybové aktivity.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Pohybová aktivita – izometrické, izotonické, izokinetické, anaerobické a aerobické cvičení
- Relaxace – Schulzův autogenní trénink, meditace, imaginace

Klíčová slova:

Aktivita, cvičení, relaxace

**SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU**

V pojetí psychologie zdraví je pohybová aktivita nějakou podobou tělesného cvičení. Z fyziologického hlediska je možné dělení druhů cvičení na izometrické s cílem získat svalovou sílu, izotonické směřující ke zlepšení tělesného vzhledu, izokinetické cvičení kombinuje získání síly, pohyblivosti kloubů a počítá se zde s možností regulace odporu. Anaerobické cvičení oproti aerobickému nevyžaduje zvýšenou spotřebu kyslíku. Tělesné cvičení je v adekvátní míře prospěšné zdraví tělesnému (fyzická kondice, srdeční činnost, pozitivní vliv u některých onemocnění) i psychickému. Kromě Schulzova autogenního tréninku lze využít relaxačních cvičení z biosyntézy, které jsou vhodné zj. u traumatizovaných jedinců, seniorů, dětí, ale v poslední době se hojně využívají v nemocnicích. K dalším možnostem patří meditace – např. opakování slov nebo meditace zaměřená na obtěžující problémy. Imaginace se v rámci psychologie zdraví soustředí na záměrné symbolické zobrazování především pozitivních scénérií a situací.

**DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE**

- BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DVOŘÁKOVÁ, Š. *Pohyb a duševní zdraví*. 1. vyd. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4
- MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol., *Výchova ke zdraví*. 1. vyd. Praha, Grada, 2009. 296 s. ISBN 978-80-247-2715-8
- SEILER, R., STOCK, A. *Psychotrénink ve sportu i v životě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1994. 150 s. ISBN 80-7033-414-2

**KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY**

1. Uveďte konkrétní příklady izometrického, izotonického, anaerobního a aerobního cvičení.
2. Co je principem imaginace? Jaká zde mohou být rizika?

Prostor pro odpovědi:

Téma č. 8:

Kvalita života a životní spokojenost. Otázky smysluplnosti lidské existence.



ÚVOD A CÍL TÉMATU

Kvalita života ve vztahu k individualitě jedince. Životní spokojenost v kontextu spirituality, otázky víry a životní spokojenosti. Souvislost životní spokojenosti a zdraví. Smysluplnost života za plného zdraví a v mezní životní situaci.

Způsob výuky: *téma je přednášeno v rámci výuky v plném rozsahu*



POJMY K ZAPAMATOVÁNÍ

- Kvalita života
- Životní spokojenost
- Vztah víry a životní spokojenosti, kvality života, zdravého životního stylu, zvládnání stresu
- Smysluplnost života – v běžných podmínkách a v mezních životních situacích

Klíčová slova:

Víra, duchovno, ateismus, náboženství, well-being



SHRNUTÍ A TÉMATA KE STUDIU

Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného bytí, zahrnuje hledání klíčových faktorů bytí a sebepochopení. Zkoumá

materiální, psychologické, sociální, duchovní a další podmínky pro zdravý a šťastný život člověka. Komplexní pohled na život postihuje jak vnější podmínky, tak i vnitřní rozměry člověka. Individuálně souvisí životní spokojenost s vírou jedince. V širším slova smyslu je víra něco, k čemu se vztahujeme, co nás přesahuje, v užším pojetí jde o víru v Boha. Smysluplností života se zabýváme běžně u otázek účelu a smysluplnosti pracovní činnosti, výchovy, smysluplnosti lásky a milování, smysluplnost identity (toho, kým jsme), manželství atp. Je zde patrný kontext otázek spokojenosti a duševní pohody, well-being. V tzv. mezních životních situacích jde o hledání smysluplnosti života limitované bytím či nebytím.



DOPORUČENÁ LITERATURA A JINÉ ZDROJE

- DŽUKA, J. *Psychologické dimenzie kvality života*. 1. vyd. Prešov: Prešovská univerzita, 2004. 197 s. ISBN 80-8068-282-8
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. 1. vyd. Academia, Praha, 2005. 263 s. ISBN 80-200-1307-5
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 195 s. ISBN 80-7178-835
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 3. vyd. Praha: Portál, 2009. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4



KONTROLNÍ OTÁZKY A ÚKOLY

1. Charakterizujte, co je to spiritualita.
2. Uvedte příklad mezní životní situace.
3. Co je předmětem zkoumání ve vztahu ke kvalitě života?

Prostor pro odpovědi:
