

KPS: 4196; 4661; 4723

Denní - KPS: 4161; způsob zakončení: zápočet Mgr. Jan Drahoňovský

zkouška doc. PhDr. Běla Hátlová Ph.D

Kombinované 4961 ; způsob zakončení: zápočet Mgr. Jan Drahoňovský

zkouška doc. PhDr. Běla Hátlová Ph.D

Požadavky na studenta: samostatné distanční studium

Zápočet: Mgr. Jan Drahoňovský. Analýza výkonů studenta

Zkouška: doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D. (podmínkou je zapsaný zápočet ve STAGu).

Hodnotící metody: písemný test, ústní zkouška ve vypsáném termínu

### **Literatura:**

#### **Základní:**

Základní: KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005.

Základní: KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001.

Základní: Paulík, K.(2017) *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání*. Grada.

**Doporučené zdroje:** u jednotlivých témat

Českomoravská psychologická společnost. Sekce psychologie zdraví a Mareš, Jiří, ed. *25. výročí psychologie zdraví v České republice (1988-2013): sborník příspěvků*. Brno: MSD, 2013. ISBN 978-80-7392-227-6.

Soubor ke stažení (14 Mb) [https://cmps.ecn.cz/LIB/Sbornik\\_PZ\\_2013.pdf](https://cmps.ecn.cz/LIB/Sbornik_PZ_2013.pdf)

### **Obsah a odkazy:**

## Přednášky

### 1. Zdraví + zdravý životní styl.

- Podle Světové zdravotnické organizace (WHO, 2000) duševní zdraví ovlivňuje každodenní život, vztahy, schopnost užívat si života a přímo i tělesného zdraví.
  - pozitivní aspekt zdraví se zabývá rozborem vlivů, které udržují a posilují zdraví člověka, pomáhají odstraňovat důsledky mnoha nemocí či poruch a podporují kladné mezilidské vztahy.
  - potřeba aktivní prevence, která se zaměřuje na posilování základních předpokladů zdraví, tj. na faktory, které zvyšují odolnost člověka při zvládnání nejrůznějších zátěžových okolností života
- psychologie zdraví vzniká v roce 1978 jako [38. divize APA](#) (mladý obor)
- The European Health Psychology Society (EHPS) is a professional organisation formed to promote empirical and theoretical research in and applications of health psychology within Europe as well as the interchange of information related to health psychology with other associations throughout the world towards an international achievement of these aims.
- 
- psychologie zdraví je systematická aplikace psychologie do oblasti zdraví, nemoci a systému péče o zdraví
- mnoho rozmanitých, navzájem souvisejících témat na rozhraní mezi psychologii a behaviorální medicínou
- od počátku vychází z holistického přístupu ke zdraví a nemoci - v teorii i praxi respektuje:
- biopsychosociální model zdraví a nemoci
- koncepci multikauzální etiologie jednotlivých skupin onemocnění
- formálně ustanovena v roce 1978 Americkou psychologickou společností (APA)
- 1985 definována jako soubor specifických vědeckých a profesionálních příspěvků psychologických věd sloužící k:
- upevnování, podpoře a uchování zdraví (health promotion and maintenance)
- prevenci chorob a identifikaci etiologických a diagnostických korelátů zdraví a nemoci
- analýze a zlepšování systému zdravotní péče a utváření zdravotní politiky

### Doporučené zdroje:

Heidelore Klugeová, Optimisté žijí déle, Dialog 2002

Šolcová, I. Kebza, V. (2006). Subjektivní zdraví, Československá psychologie 2006, č.1, s.2

## 2: Salutogenetické koncepty: Rotter; Bandura Antonovski, Kobasa Frankl

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Salutogenetické pojetí</b></li><li>• proč někdo neonemocněl</li><li>• hledá obecné faktory podpory zdraví</li><li>• zajímá se o všechny, kterým není dobře</li><li>• všímá si subjektivních dat</li><li>• širší kontext života</li><li>• pomoci, aby se člověk necítil tak zle (heal)</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Patogenetické pojetí</b></li><li>• orientace na nemoc</li><li>• co jí způsobilo</li><li>• hledá specifické faktory</li><li>• zajímá se jen o pacienty objektivní data</li><li>• momentální stav</li><li>• snaží se odstranit nemoc (cure)</li></ul> |
|--|--|

**A. Doporučené zdroje: Antonovsky:** salutogeneze (proč někdo neonemocní) faktor **psychické odolnosti**, jehož **podstatou je vědomí souvislosti** (sense of coherence), což považuje za osobnostní strukturu člověka nezdolatelného nemocí (Antonovsky, 1985).

Julian B. Rotter: teorii o „umístění vlivu“ (**locus of control**)

A. Bandura (1977): vědomí vlastní účinnosti (**self-efficacy**)

Gentry a Kobasa (1979): pojetí nezdolnosti (**hardiness**). osobnostní tvrdost - „nedat se a bojovat s těžkostí“

V.Frankl: Hledání **smyslu života**.

Kvapilík: <https://www.youtube.com/watch?v=VizoceG9nQ8>

Křivohlavý J. (2006) Psychologie smysluplnosti existence: (Otázky na vrcholu života) Grada  
Paulík, K.(2017) *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání.* Grada.

V.Frankl, *Vůle ke smyslu*, Cesta, Brno 1997

<http://pavelcibulka.cz/wp-content/uploads/PSYCHOLOGIE-WELLNESS.pdf>

<http://moos-psycholog.cz/salutogeneze-podpora-zdravi-nikoli-pestovani-strachu-z-nemoci/>

spiritualita a zdraví <https://theses.cz/id/jn121k/1062607>

## **Stres a jeho zvládání**

Hans Selye, 1950, teorie stresu.

Selye zobecnil **teorii stresu** a popsal tzv. generalizovaný adaptační syndrom  
*Stres je charakteristickou fyziologickou odpovědí na ohrožení nebo poškození organismu . Probíhá ve fázích.*

### Stresové události

traumatizující (zraňující) situace- *situace které se vymykají běžné zkušenosti*

nemožnost ovlivnit situaci

nepředvídatelnost situace

zátěž na hranici našich schopností

vnitřní konflikty

chronický stres

### Traumatizující situace

ochromení (paralyzování) – *ztráta citlivosti vůči postižení a nebezpečí*

pasivita – *neschopnost přijmout postižení, aktivně pracovat s novou situací, neschopnost čehokoli*

úzkost, obavy

nezvládnutelný úkol, aspirace, frustrace,

Obranné reakce mají za úkol udržet organismus v homeostázi a zabránit tak jeho poškození

### **Doporučené zdroje:**

Vašina. L. (2006). Inspiromat somatické psychoterapie-sanoterapie. 1. vyd. Brno : Masarykova Universita, ·

Baštecká, B. Goldmann, P.(2001). Základy klinické psychologie., Portál

Nešpor K. Přírozené způsoby zvládání stresu. Praha: Dr Raabe 2019; 141 stran.

Kvapilík: <https://www.youtube.com/watch?v=4qeqFyw7AHE>

## Resilience, vulnerabilita

Psychicky odolná osoba věří, že je schopna ovlivňovat a kontrolovat svůj život. Ve svých životních situacích je vysoce angažovaná. Životní změny vnímá jako pozitivní výzvy k dalšímu vývoji

Aaron Antonovski: **Sense of coherence** (koncepte psychické odolnosti)

Julian B. Rotter: **Locus of control** (interní vs. externí místo kontroly)

Suzanne C. Oullette Kobasa : hledala se svým týmem to, co pomáhá lidem vyrovnávat se s problémy. **Hardiness**, neboli nezdolnost.

náročné situace a spiritualita

## Doporučené zdroje:

Paulík, K.(2017) *Psychologie lidské odolnosti. 2., přepracované a doplněné vydání.* Grada.

Pavel Říčan, Psychologie náboženství a spirituality, Portál 2007

Střeteneč, M. (1994) Zvládanie náročných situácií a religiozita, In: Ruiselová, Ficková, Poznávanie a zvládanie záchvaťových situácií, Ústav experimentálnej psychologie SAV Bratislava 1994

## Prosociální chování a sociální opora

Mareš, J. a kol. Sociální opora u dětí a dospívajících II. Hradec Králové: Nucleus, 2002  
<file:///C:/Users/B%C4%9Bla/Downloads/382-1351-1-PB.pdf>

Mareš, J. (2003). Učitel jako zdroj sociální opory pro žáky a studenty. SBORNÍK PRACÍ FILOZOFICKÉ FAKULTY BRNĚNSKÉ UNIVERZITY STUDIA MINORA FACULTATIS PHILOSOPHICAE UNIVERSITATIS BRUNENSIS U 8, 2003

Nešpor K. Prevence návykových nemocí u žáků. Co říká výzkum? Konference Neurověda ve vzdělávání, Praha 3. 4. 2019.

Nešpor K. Návykové chování a závislost. Praha: Portál, 2018; 256. Páté revidované a podstatně rozšířené vydání

**Psychoregulační role psychomotorických aktivit.**

Hátlová, B., Louková, T., Dlabal, M., & Hajná, R. (2018). *Pohybová aktivita jako součást léčby psychiatrických pacientů*. Ústí nad Labem: UJEP. ISBN 978-80-7561-172-7

Hátlová, B. (2002). Tělesná cvičení v jednotlivých fázích léčby nealkoholových závislostí. *Česká a slovenská psychiatrie*, 98, 2002, No.3, s.139-144.

Hátlová, B., Kirchner, J. (eds.) (2010). *Kapitoly z teorie psychomotorické terapie*. Vydalo: European Science and Art Publishing, o.s. & Asociace psychologů sportu