

B. PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

Vloženo 2016

1. Cíle, význam a podstata oboru Psychologie zdraví. Psychologie zdraví a duševní hygiena. Zdraví jako proces a stav, subjektivní a objektivní pojetí zdraví. Pojetí zdraví, přehled teorií zdraví.
2. Definice zdraví. Faktory determinující zdraví (vnitřní a vnější determinanty, přímé a nepřímé vlivy). Podpora zdraví a prevence. Prevence, její druhy, příklady.
3. Sociální opora. Způsoby zjišťování a hodnocení míry či úrovně sociální opory. Vztah sociální opory ke zdravotnímu stavu. Placebo.
4. Cvičení paměti, druhy paměti. Smysluplnost života, důvěra a víra, vztah ke zdraví. Psychosomatika a somatizace – význam oboru, principy, příklady.
5. Psychologie závislostí. Syndrom závislosti. Alkohol, kouření, drogy (závislosti na látkách). Rizikový sex.
6. Závislosti na činnosti (aktivitě). Závislost na moderních technologiích a službách (virtuální drogy).
7. Nehody a úrazy. Psychologické aspekty zdravotně nebezpečného chování, bezpečnostní ochrana. Rozdíly lidí v nehodovosti. Možnosti prevence.
8. Objektivní a subjektivní zdravotní stav člověka (diagnostika a hodnocení). Psychologické, antropologické aspekty a význam nemoci. Proces uzdravení.
9. Periodizace psychického vývoje. Behaviorální medicína a behaviorální zdraví. Zvyšování a zachování zdraví (udržitelnost zdraví), prevence.
10. Význam duševního zdraví a štěstí (subjektivní prožívání), význam sociální pohody (schopnost zastávat sociální role, sociální opora aj.).
11. Specificky lidské formy učení. Myšlení a řeč, vývoj a individuální rozdíly. Sociální komunikace (druhy, poruchy komunikace) a vliv na zdraví člověka.
12. Kognitivní a emotivní vývoj u pubescentů a adolescentů. Chyby sociální percepce. Psychosomatické koncepce vycházející z teorie stresu - H. Selye (GAS) aj. Neurotické poruchy. Význam relaxačních technik. Psychoregulace a relaxace. Autogenní trénink.
13. Proces socializace. Činitelé a mechanismy socializace. Dysfunkčnost a funkčnost socializačního procesu. Význam činností volného času při utváření osobnosti a individuálního životního stylu.
14. Dynamika a struktura sociální skupiny. Význam primární - malé skupiny na vývoj jedince. Rodina (funkce, tranzitorní krize, dysfunkční rodiny). Interiorizace sociálních (zvláště morálních) norem.

15. Psychologie výživy a tělesných cvičení. Přejídání, zdravotní problémy obézních lidí, regulace příjmu potravy. Modely regulace váhy. Zdravotní aspekty dietní léčby. Tělesné cvičení jako model řízení tělesné váhy.
16. Vliv pohybové aktivity a sportu na psychiku člověka. Kinestéze, ideomotorický trénink. Pohybová paměť. Fantazie a myšlení při sportovní činnosti. Kreativita ve sportovní a rekreační pohybové aktivitě.
17. Motivace a motorické učení. Motivační a emoční faktory pohybové a sportovní aktivity. Body - image a psychologické aspekty cvičení fitness.
18. Uplatnění pohybových činností v psychoterapii. Sociálně psychologické aspekty pohybové aktivity a sportu. Aktivní odpočinek.
19. Vliv pohybových aktivit na utváření životního stylu. Vztah psychiky a motoriky člověka. Specifické psychologické účinky pohybových aktivit v přírodním prostředí.
20. Syndrom vyhoření, vyhaslosti - burn-out. Rizikové faktory. Fáze procesu burn-out. Příznaky burn-out syndromu.
21. Pojetí frustrace a konfliktu. Typické reakce na frustraci. Interpersonální konflikty zájmů, jejich řešení. Vnitřní konflikty motivů; behaviorální a psychodynamický model konfliktu a jeho řešení. Vztah frustrací a konfliktů ke vzniku chorobných příznaků a nemocí.
22. Stres. Pojmy eustresu, distresu, stresoru, obecného adaptačního syndromu. Psychologické zdroje stresu. Psychické (kognitivní, emoční, behaviorální) reakce na stresor. Psychologické, fyziologické a behaviorální účinky stresu ve zdraví a v nemoci.
23. Zvládání stresu. Spontánní a cílené psychologické vyrovnávání se stresem. Strategie zaměřené na problém a zaměřené na emoce; obranné mechanismy a jejich funkce. Zvládání stresu technikami sociální podpory, behaviorálním nácvikem, kognitivními postupy.
24. Psychologická stránka bolesti. Smyslová, citová a významová stránka bolesti. Prožívání akutní a chronické bolesti pacientem a reagování na ni. Žádoucí a nežádoucí účinky prožívané a projevované bolesti - sugestivní, relaxační, imaginativní, kognitivní metody mírnění bolesti.
25. Prožívání a chování člověka v nemoci. Osobnostní a společenské vlivy při vnímání příznaků poruchy. Vnímání, hodnocení a reagování při nepříjemných pocitech či selhávání tělesných nebo duševních funkcí. Typické kroky a rozhodování při hledání úlevy od potíží a psychosociální vlivy, které se přitom uplatňují. Typické reakce na nemoc: regrese, reaktance, rezignace.
26. Směry a metody psychoterapie. Typické terapeutické postupy - psychoanalytické, behaviorální, kognitivní (či kognitivně-behaviorální) terapeutické aj. Význam aktivního odpočinku. Uplatnění pohybových činností v psychoterapii.
27. Psychosociální aspekty genderu. Postoje ke zdraví a životní styl. Ontogenetická specifika mužů a žen. Sebeúcta a sebekontrola.
28. Člověk a jeho tělo. Sebepojetí, identita, tělesné sebepojetí. Význam těla pro psychické a fyzické zdraví.
29. Narušené vnímání těla. Média a péče o tělo (masová komunikace, reklama, transmisní a tištěná média). Úskalí přílišné péče o tělo.
30. Integrativní a bio-psycho-sociální přístup ke zdraví, prevenci, léčbě. Holistické pojetí zdraví. Komponenty, vztahy a hranice jednotlivých systémů.

DOPORUČENÁ LITERATURA

- ATKINSON, R. L., et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003.
- BARTUŇKOVÁ, S. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010.
- FIALOVÁ, L. *Moderní body image - jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla*. Praha: Grada, 2006.
- FIALOVÁ, L., KRCH, F. D. *Pojetí vlastního těla – zdraví, zdatnost, vzhled*. Praha: Karolinum, 2012.
- FONTANA, D. *Psychologie pro školní praxi*. Praha: Portál, 2014
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.
- HAYESOVÁ, N. *Základy sociální psychologie*. Praha: Portál, 2007.
- HELUS, Z. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Praha: Grada, 2007.
- HILL, G. *Moderní psychologie*. Praha: Portál, 2003
- JANDOUREK, J. *Úvod do sociologie*. Praha: Portál, 2003.
- KABÍČEK, P., CSÉMY, L., HAMANOVÁ, J. a kol. *Rizikové chování v dospívání*. Praha: Triton, 2014.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, 2003.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- MAREŠ, J. a kol. *Sociální opora u dětí a dospívajících II*. Hradec Králové: Nukleus, 2002.
- MIKŠÍK, O. *Psychologické teorie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007.
- MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2007.
- PROCHÁZKA, R., ŠMAHAJ, J., KOLAŘÍK, M., LEČBYCH, M. *Teorie a praxe poradenské psychologie*. Praha: Grada, 2014.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005.
- STUHLÍKOVÁ, I. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál, 2002.
- VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2004.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Karolinum, 2007.
- VYMĚTAL, J., REZKOVÁ, V. *Rogersovský přístup k dospělým a dětem*. Praha: Portál, 2001.
- VYMĚTAL, J. *Úvod do psychoterapie*. Praha: Grada, 2010.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I. *Aplikovaná sociální psychologie II*. Praha: Grada, 2001.