

Kurz Psychologie zdraví

Kurz psychologie zdraví

- Rozsah – 9 hod (Př)
- Zkouška – písemná;
 - Rozsah dán obsahem studijní opory (Urbanovská, 2018)
 - Viz otázky za jednotlivými kapitolami studijní opory
- Korespondenční úkol – 1 ze 4 dle vlastního výběru
 - (viz studijní opora s. 15, 22, 44, 62)
 - Základní literatura:
 - **URBANOVSKÁ, E. *Psychologie zdraví. (Studijní opora) Opava, 2018.***
 - Další literatura – viz sylabus (STAG)

Korespondenční úkoly

- 1. *Popište konkrétní příklad některého z programů aplikace psychologie zdraví v praxi.*
- 2. *Na jednom konkrétním případě Vámi vybraného seniora se pokuste zhodnotit vliv různých faktorů, které významně určují kvalitu života tohoto jedince. Zpracujte písemně, zachovejte však přísnou anonymitu případu.*
- 3. *Na základě nastudování taxonomie zátěžových situací podle O. Mikšíka a S. Pelcáka doplňte jednotlivé typy/kategorie (uvedené v těchto taxonomiích) o konkrétní příklady situací. Úkol zpracujte na základě vlastních zkušeností, písemně a zašlete vyučujícímu.*
- 4. *Na základě analýzy vlastních zkušeností najděte a sepište konkrétní příklady protektivního, ale i negativního působení sociální opory ve Vaší profesní praxi, eventuálně v osobním životě. U případů negativního účinku sociální opory navrhnete možná opatření.*

Témata 1

1. Psychologie zdraví. Hlavní charakteristiky. Předmět a cíle. Oblasti zaměření. Příbuzné obory. Uplatnění psychologie zdraví v praxi.
2. Hlavní tematické oblasti psychologie zdraví - přístupy, koncepce, modely.
3. Vývoj pojetí a definice zdraví. Bio-psycho-socio-environmentální pojetí zdraví, globální pojetí zdraví (vč. morálních a spirituálních faktorů). Významní představitelé psychologie zdraví u nás a ve světě.
4. Prevence a podpora zdraví, zdraví podporující chování. Pozitivní emocionalita. Salutogeneze a moderátory zdraví.
5. Psychická zátěž a vulnerabilita osobnosti. Kategorie subjektivně prožívané psychické zátěže. Taxonomie zátěžových situací.
6. Stres a zdraví. Zvládání stresu (coping).

Témata 2

7. Percipovaná sociální opora jako protektivní faktor
8. Salutory a stresory. Měření zásadních životních událostí. Faktory regulující vztah mezi stresem a zdravím.
9. Vulnerabilita a resilience. Přehled významných koncepcí psychické odolnosti.
10. Rizikové a protektivní, ovlivnitelné a neovlivnitelné faktory působící ve vztahu mezi zdravím a nemocí.
11. Osobnost a zdraví. Osobnostní vlastnosti ovlivňující reakce na stres (osobnost typu A, C, B).
12. Psychosomatika a psychická hygiena.
13. Burn out syndrom. Příznaky burn out syndromu, fáze procesu burn out, rizikové a protektivní faktory vyhaslosti.