

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 NADĚJNÉ VYHLÍDKY: OPTIMISMUS A JEHO VZTAH K NADĚJI	13
2.1 Současné psychologické teorie optimismu	14
2.1.1 Optimismus jako kognitivní chyba, pozitivní iluze, nerealistický optimismus	14
2.1.2 Dispoziční optimismus	17
2.1.3 Optimismus jako explanační styl	20
2.1.4 Defenzivní pesimismus a strategický optimismus	22
2.2 Optimismus ve vztahu k naději	23
2.3 Shrnutí teoretických úvah o optimismu/pesimismu	25
2.4 Model optimismu – empirická studie	26
2.4.1 Metoda	26
2.4.2 Výsledky a jejich interpretace	29
2.4.3 Diskuse a závěr	33
3 ZDRAVÍ A CHOVÁNÍ SE ZDRAVÍM SOUVISEJÍCÍ	35
3.1 Mění se postoj společnosti ke zdraví a péči o zdraví	35
3.2 Současná pojetí zdraví	39
3.3 Determinanty zdraví	40
3.4 Chování související se zdravím – vymezení a typy	42
3.4.1 Chování zdraví podporující a chování zdraví ohrožující	47
3.5 Formy chování souvisejícího se zdravím	48
3.5.1 Pohybová aktivita	50
3.5.2 Strava a stravovací návyky	52

3.5.3 Spánková hygiena	54
3.5.4 Duševní hygiena	55
3.5.5 Užívání návykových látek	59
3.5.6 Nelátkové závislosti	60
3.5.7 Předcházení rizikům/rizikové chování	61
4 MODEL CHOVÁNÍ SOUVISEJÍCÍHO SE ZDRAVÍM – ANALÝZA	
LATENTNÍ FAKTOROVÉ STRUKTURY	63
4.1 Uvedení do problematiky	63
4.2 Cíl studie	65
4.3 Metoda	66
4.3.1 Instrument	66
4.3.2 Procedura	66
4.3.3 Výzkumný soubor	67
4.4 Výsledky – faktorová struktura	68
4.5 Výsledky – latentní faktory druhého řádu	77
4.6 Diskuse	84
4.7 Shrnutí a závěr	88
5 DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ VE VZTAHU KE ZDRAVÍ	
PODPORUJÍCÍMU CHOVÁNÍ A SOCIÁLNÍ OPOŘE	90
5.1 Zdraví a chování související se zdravím	90
5.2 Duševní zdraví a osobní pohoda	93
5.2.1 Duševní zdraví	93
5.2.2 Osobní pohoda	94
5.2.3 Protektivní faktory duševního zdraví	98
5.3 Souvislosti duševního a tělesného zdraví	100
5.3.1 Osobní pohoda a zdraví	101
5.3.2 Pozitivní emocionalita a zdraví	103
5.4 Cíle studie	105
5.5 Metoda	107
5.5.1 Výzkumný soubor	107
5.5.2 Instrumenty	107
5.5.3 Analýza dat	108
5.6 Výsledky	109
5.7 Diskuse	112
5.8 Závěr	117
6 VZTAH VĚKU, GENDERU A DISPOZIČNÍHO OPTIMISMU	
K CHOVÁNÍ SOUVISEJÍCÍMU SE ZDRAVÍM	119
6.1 Vliv věku na chování související se zdravím	119

6.2	Vliv dispozičního optimismu na chování související se zdravím	122
6.3	Cíle studie	125
6.4	Metoda	125
6.4.1	Výzkumný soubor	125
6.4.2	Instrumenty	126
6.4.3	Procedura	126
6.5	Výsledky	127
6.6	Závěr	134
7	NEUROPSYCHOLOGICKÉ MARKERY CHOVÁNÍ ZDRAVÍ PODPORUJÍCÍHO A NEUROPSYCHOLOGICKÉ MARKERY CHOVÁNÍ ZDRAVÍ OHROŽUJÍCÍHO	137
7.1	Nové paradigma uvažování o vztahu mozku a psychiky	138
7.2	Analýza biomarkerů (EEG topografie) a psychomarkerů lidí s chováním zdraví ohrožujícím (ZO) a lidí s chováním zdraví podporujícím (ZP)	145
7.2.1	Kazuistika (ZO chování proband č. 35)	149
7.2.2	Kazuistika (ZP chování – proband č. 46)	156
7.3	Analýza biomarkerů (BOLD signály – aktivní oblasti mapované fMRI) a psychomarkerů lidí s chováním zdraví ohrožujícím (ZO) a lidí s chováním zdraví podporujícím (ZP)	163
7.3.1	Charakteristika výzkumného souboru	164
7.3.2	Analýza psychomarkerů lidí s chováním ZO a lidí s chováním ZP	165
7.3.3	Analýza biomarkerů a rozdíly mezi ZP probandy a ZO probandy	170
7.4	Závěr	181
8	ZÁVĚR	183
9	LITERATURA	187
10	SUMMARY	216
11	VĚCNÝ REJSTRÍK	218