

OBSAH

Předmluva	9
Úvod	11
Kapitola 1 – Pojem kvality života, jeho historické kořeny a multidimenzionální struktura	14
1 Pojem kvality života, jeho historické kořeny a multidimenzionální struktura	16
1.1 Moderní vědecký zájem o kvalitu života	17
1.2 Zdraví jako základ kvality života a proměny jeho vymezování	18
1.3 Definice kvality života a její multidimenzionální struktura	19
1.4 Objektivní a subjektivní kvalita života a paradox disability	21
1.5 Spokojenost se životem, wellbeing a kvalita života	22
1.6 Kvalita života v průběhu životního cyklu	23
Shrnutí kapitoly	25
Domácí úkol pro studenty	27
Literatura ke kapitole 1	28
Kapitola 2 – Psychologie zdraví jako vědecká disciplína	29
2 Psychologie zdraví jako vědecká disciplína	31
2.1 Předmět, cíle a oblasti psychologie zdraví	32
2.2 Vývoj pojetí nemoci a zdraví, od mono kauzality k biopsychosociálnímu modelu	34
2.3 Multikauzální přístup a salutogenetický model	36
2.4 Pelcákův multidimenzionální model zdraví a nemoci	38
Shrnutí kapitoly	41
Domácí úkol pro studenty	43
Literatura ke kapitole 2	44
Kapitola 3 – Rizikové a protektivní faktory zdraví a nemoci	45
3 Rizikové a protektivní faktory zdraví a nemoci	47
3.1 Stres jako ústřední rizikový faktor	48
3.2 Vulnerabilita	50
3.3 Negativní afektivita a úzkostnost	51
3.4 Chování typů A, B, C a D	52

3.5 Alexithymie	54
3.6 Vnímané místo kontroly	55
3.7 Kauzální atribuce a vysvětlovací styl	56
3.8 Psychická odolnost	57
3.9 Sebevědomí a sebeúčinnost	58
3.10 Vnější rizikové a protektivní faktory	60
Shrnutí kapitoly	62
Domácí úkol pro studenty	64
Literatura ke kapitole 3	65
Kapitola 4 – Sociální práce a její vliv na kvalitu života	66
4 Sociální opora a její vliv na kvalitu života	68
4.1 Co člověku sociální opora poskytuje	69
4.2 Druhy a úrovně sociální opory	71
4.3 Modely účinku sociální opory	73
4.4 Negativní a kontraproduktivní působení sociální opory	74
4.5 Sociální opora v klinickém kontextu a péče o pečovatele	75
Shrnutí kapitoly	78
Domácí úkol pro studenty	80
Literatura ke kapitole 4	81
Kapitola 5 – Prevence a podpora zdraví, pozitivní emoce a relaxace	82
5 Prevence a podpora zdraví, pozitivní emocionalita a relaxace	84
5.1 Prevence a podpora zdraví jako základní strategie psychologie zdraví	85
5.2 Zdraví podporující chování a zdravý způsob života	86
5.3 Pozitivní emocionalita jako moderátor zdraví	88
5.4 Naděje, radost, smysluplnost a odpouštění jako zdroje zdraví	90
5.5 Salutogeneze v prevenci a podpoře zdraví	91
5.6 Relaxace jako regulace napětí a obnova psychofyziologické rovnováhy	92
5.7 Jacobsonova progresivní relaxace a Schultzův autogenní trénink	93
Shrnutí kapitoly	96
Domácí úkol pro studenty	98
Literatura ke kapitole 5	99

Kapitola 6 – Teorie atribuce a naučená bezmocnost	100
6 Teorie atribuce a naučená bezmocnost	102
6.1 Základy atribuční teorie	103
6.2 Weinerův atribuční model a jeho zdravotně-psychologický význam	104
6.3 Atribuční styl a jeho role ve zdraví a nemoci	105
6.4 Naučená bezmocnost jako důsledek opakované neovlivnitelnosti	106
6.5 Reformulace naučené bezmocnosti a typy bezmocnosti	108
6.6 Naučená bezmocnost v klinické praxi a v psychologii zdraví	109
6.7 Možnosti psychologické intervence	110
Shrnutí kapitoly	112
Domácí úkol pro studenty	114
Literatura ke kapitole 6	115
Kapitola 7 – Štěstí, wellbeing a cibulová teorie štěstí	116
7 Štěstí, wellbeing a cibulová teorie štěstí	118
7.1 Psychologie štěstí a program pozitivní psychologie	119
7.2 Cibulová teorie štěstí	120
7.3 Hedonická adaptace a trvalé zdroje pohody	122
7.4 PERMA model a psychologické vzkvétání	123
7.5 VIA klasifikace silných stránek charakteru	124
7.6 Vztahy jako jeden z nejsilnějších prediktorů wellbeingu	126
7.7 Klinické a poradenské implikace psychologie štěstí	127
Shrnutí kapitoly	128
Domácí úkol pro studenty	130
Literatura ke kapitole 7	131
Kapitola 8 – Psychická zátěž a stres	132
8 Psychická zátěž a stres	134
8.1 Vymezení pojmu stres a jeho odlišení od psychické zátěže	135
8.2 Hodnocení situace jako klíčový mechanismus stresu	136
8.3 Projevy stresové reakce a generální adaptační syndrom	137
8.4 Zdravotní důsledky stresu	139
8.5 Taxonomie zátěžových situací	140
8.6 Coping, vymezení, klasifikace a výběr strategií	141
8.7 Resilience a psychická odolnost vůči stresu	142

Shrnutí kapitoly	144
Domácí úkol pro studenty	146
Literatura ke kapitole 8	147
Kapitola 9 – Nemoc a její zvládání, psychosomatika a duševní hygiena	148
9 Nemoc a její zvládání, psychosomatika a duševní hygiena	150
9.1 Nemoc jako biopsychosociální a existenciální událost	151
9.2 Subjektivní prožívání nemoci a psychická krize	152
9.3 Autoplastický obraz nemoci a postoje k onemocnění	154
9.4 Kompliance, adherence a vztah k terapeutovi	156
9.5 Psychosomatika a kruhové vztahy mezi tělem a psychikou	158
9.6 Nejčastější psychosomatická onemocnění a jejich psychologické souvislosti	159
9.7 Duševní hygiena jako systematická péče o psychické zdraví	160
9.8 Základní principy duševní hygieny a time management	161
9.9 Zvládání obtíží v emocionální oblasti	163
Shrnutí kapitoly	166
Domácí úkol pro studenty	168
Literatura ke kapitole 9	169
Kapitola 10 – Syndrom vyhoření	170
10 Syndrom vyhoření	172
10.1 Vymezení pojmu a historický kontext	172
10.2 Příznaky syndromu vyhoření ve všech dimenzích osobnosti	174
10.3 Fáze procesu syndromu vyhoření	176
10.4 Diagnostika syndromu vyhoření	177
10.5 Rizikové a protektivní faktory syndromu vyhoření	179
10.6 Supervize a balintovské skupiny jako protektivní nástroje	181
Shrnutí kapitoly	183
Domácí úkol pro studenty	185
Literatura ke kapitole 10	186
Kapitola 11 – Kvalita života u duševních a somatických onemocnění	187
11 Kvalita života u duševních a somatických onemocnění	189
11.1 Onemocnění jako narušení kvality života	189
11.2 Kvalita života u depresivní poruchy	191

11.3 Kvalita života u úzkostných poruch	192
11.4 Kvalita života u schizofrenie	193
11.5 Kvalita života u kardiovaskulárních onemocnění	194
11.6 Kvalita života u onkologických onemocnění	195
11.7 Chronická bolest a kvalita života	196
11.8 Vliv onemocnění na rodinu a péče o pečovatele	197
Shrnutí kapitoly	198
Domácí úkol pro studenty	200
Literatura ke kapitole 11	201
Kapitola 12 – Měření kvality života	202
12 Měření kvality života	204
12.1 Metodologické základy a hlavní výzvy	205
12.2 Psychometrické standardy měření kvality života	206
12.3 Generické nástroje pro měření kvality života	208
12.4 Disease-specific nástroje	210
12.5 Individualizované nástroje a kvalitativní přístupy	211
12.6 Interpretace výsledků a klinická použitelnost	213
Shrnutí kapitoly	214
Domácí úkol pro studenty	216
Literatura ke kapitole 12	217
Závěr	218
Terminologický slovník	220
Doslov	236