

OBSAH

ÚVOD – PŘEDMLUVA KE STUDIJNÍMU MATERIÁLU.....	5
SEZNAM A VYSVĚTLENÍ POUŽITÝCH IKON	6
1 PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ JAKO OBLAST APLIKOVANÉ PSYCHOLOGIE	7
1.1 Historie vývoje psychologie zdraví	8
1.2 Vymezení pojmu psychologie zdraví.....	8
1.2.1 Základní literatura týkající se psychologie zdraví	9
1.3 Pojmy zdraví a nemoc z různých úhlů	9
1.4 Teorie psychologie zdraví	10
2 TĚLESNOST, TĚLESNÝ PROŽITEK A SPIRITUALITA POHYBU	12
2.1 Tělesné sebepojetí	12
2.2 Tělesné schéma	13
2.3 Specifika studia problematiky tělesnosti – náměty k zamyšlení	13
2.4 Fyzický potenciál projevů spirituality	15
2.4.1 Polohy těla a částí těla	16
2.4.2 Pohybové činnosti	16
3 NÁROČNÉ ŽIVOTNÍ SITUACE, STRES A EGODEFENZÍVNÍ MECHANISMY.....	19
3.1 Náročné životní situace	19
3.2 Stres a mechanismy jeho zvládnání	20
3.2.1 Psychický stres.....	22
3.2.2 Vybrané teorie mechanismy působení stresu	22
3.2.3 Dělení stresorů	22
3.2.4 Dimenze stresu	24
3.2.5 Stadia stresu	25
3.2.6 Strategie a stupně adaptace organismu na stres	26
3.2.7 Psychologické důsledky zátěží	28
3.3 Egodefenzivní mechanismy	29
4 KVALITA ŽIVOTA A JEJÍ HODNOCENÍ	33
4.1 Definice kvality života	33
4.2 Kvalita života a tělesný vzhled	34
4.3 Kvalita života a zdravý životní styl.....	34
4.4 Hodnocení kvality života	35
4.5 Metody měření kvality života	36
4.5.1 MANSA.....	36
4.5.2 SEIQoL.....	36
4.5.3 SF-36.....	37
4.5.4 Symbolické vyjádření kvality pacientova života	37
4.5.5 WHOQOL	37
4.5.6 Metoda SEIQOL.....	38
5 SALUTOGENEZE A SALUTOPROTEKTORY	41
5.1 Salutogenetické principy	42
5.1.1 Salutogenetický přístup v kinantropologii.....	44
6 KONDICE JAKO REZERVNÍ KAPACITA ZDRAVÍ	49
6.1 Chápání zdatnosti	49
6.2 Zdatnost jako selekční evoluční výhoda	49
6.3 Usilování o zdatnost	50
6.4 Měření kondice.....	50
6.5 Rozvoj zdatnosti	51
6.6 Kontroverzní představy	51
6.6.1 Zdatnost jako „diluviální“ anachronismus.....	51
6.6.2 „Amortizační hypotéza“ – šetření kloubů, šetření rezervoáru energie	51
6.6.3 Možné vývojové trajektorie – úbytek instrumentální motoriky, nárůst virtuální motoriky ...	51

6.7	Sociální důsledky společenských změn na kondici	52
7	KINEZIOPROTEKCE KVALITY ŽIVOTA	53
7.1	Další teorie kinezioprotekce	53
7.2	Wellness a kinezioprotekce	55
7.3	Prosazování kinezioprotekce kvality života	56
8	KATARZNÍ MOMENTY HER A SPORTŮ	58
8.1	Pojetí katarze	58
8.2	Katarze jako endogenní odměna agrese	58
8.3	Katarze jako „rozpad napěťového systému“	59
8.4	Katarze nadšením	60
8.5	Katarze jako prožitkový pohybový potenciál	60
8.6	Výskyt ve sportu	61
8.7	Spouštěče katarze	61
8.8	Klasifikace katarze	61
8.9	Hypotetické katarzní mechanismy	62
8.10	Katarzní momenty her	62
8.11	Katarzní momenty sportů	62
8.12	Katarzní „kulisa“	62
9	POZITIVITA V PSYCHOLOGII, CTNOSTI A NAUČENÝ OPTIMISMUS	64
9.1	Pozitivní versus negativní psychologie	65
9.2	Flourishing (prospívání, vzkvétání)	65
9.3	Pozitivní psychologie v ČR	65
9.4	Naučený optimismus	66
9.5	Ctnost	66
9.5.1	Etika ctnosti	67
9.5.2	Snášení bolesti jako ctnost	67
10	NÁMAHOVÝ DISKOMFORT A PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ	69
10.1	Udělejme, co jsme ještě nikdy neudělali	69
10.2	Zdravé nepohodlí pro tělo: otužování, fyzické cvičení a půst	70
10.3	Osobnostní rozvoj na základě prožitku diskomfortu	70
11	BIOLOGICKÁ ZPĚTNÁ VAZBA A MONITOROVÁNÍ ENERGETICKÉ HARMONIE	74
11.1	Metody založené na poskytování informací – zpětné vazby – organismu	74
11.1.1	EEG Biofeedback	74
11.1.2	Elektromyogram (EMG) – tonus svalů	75
11.1.3	Povrchová teplota kůže	75
11.1.4	Galvanické napětí kůže	75
11.2	Přístroje měření biologické zpětné vazby	76
11.2.1	přístrojový systém „Bio-feedback 2000 x -pert“	76
11.2.2	Psychowalkman	77
12	PERSPEKTIVY KONDICE V PODMÍNKÁCH BIOLOGICKÉ A KULTURNÍ DYSEVOLUCE	79
12.1	Biologická a kulturní evoluce a dysevoluce	79
12.1.1	Autodomeštkace jako výsledek vývojového procesu	80
12.1.2	Liebermanovo pojetí kulturní dysevoluce	80
12.2	Perspektivy vývoje podpory kondice v podmínkách biologické a kulturní dysevoluce	81
13	WELLNESS A WELL-BEING V KONTEXTU PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ	86
13.1	Well-being (osobní pohoda)	86
13.1.1	Dimenze osobní pohody	87
13.1.2	Faktory ovlivňující osobní pohodu	88
13.1.3	Well-being – zdraví – tělesné sebepojetí	91
13.1.4	Well-being – fyzická aktivita	91
	ZÁVĚREČNÉ OTÁZKY	95