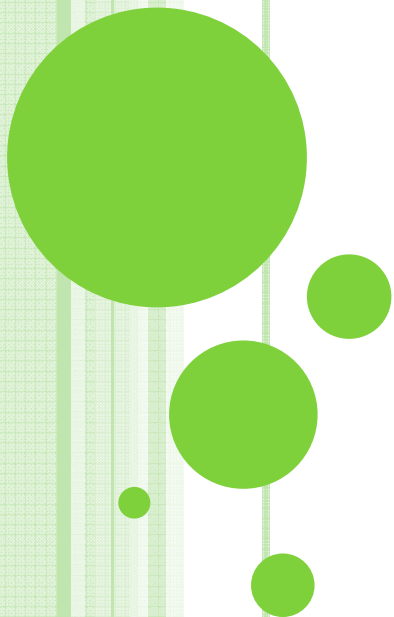


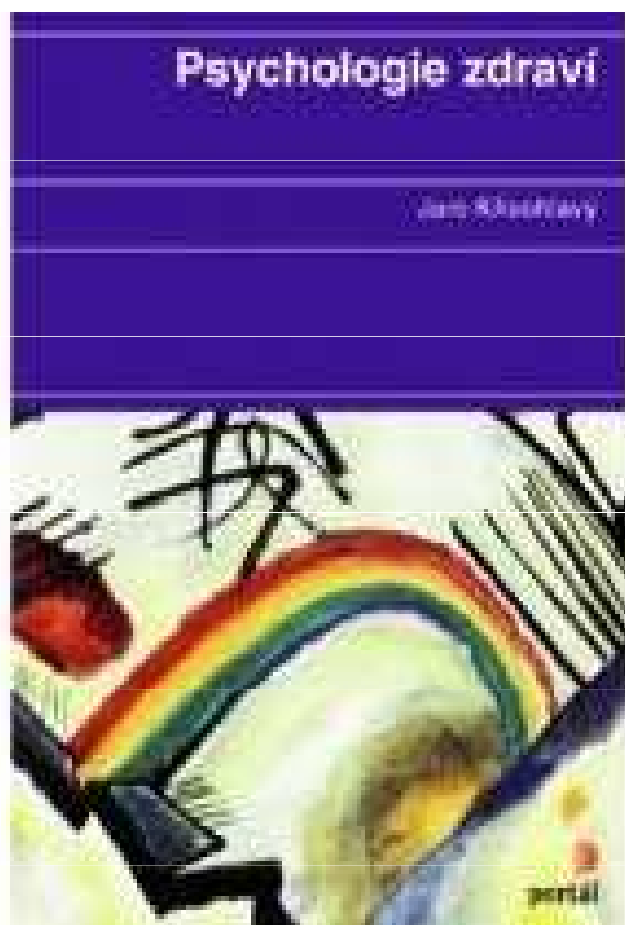
# PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

## I. blok

Lucie Brůžková  
[bruzkova@fyps.muni.cz](mailto:bruzkova@fyps.muni.cz)



# ZÁKLADNÍ LITERATURA



KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha :  
Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.



# TEMATICKÉ BLOKY SEMINÁŘE

## I. blok:

- obor psychologie zdraví
- zdraví + zdravý životní styl
- podpora zdraví + programy a projekty ochrany a podpory zdraví
- kvalita života

## II. blok:

- stres + copingové strategie
- osobnost a zdraví
- chování poškozující zdraví (kouření, alkohol, drogy, rizikový sex, přejídání + PPP atd.)

## III. blok:

- duševní hygiena
- life management + time-management
- sociální opora
- asertivita
- pohybové aktivita



# POŽADAVKY K ZÁPOČTU

1.) docházka

2.) individuální práce na prezentaci vlastních copingových strategií

prevence vůči stresu

○ práce bude obsahovat „Vaše“ :

- stresory (množství práce, přístup lidí, neodpovídající plat atd.)

- reakce na stresory (zčervenání, křik, pláč aj.)

- co nyní dělám pro zvládnutí daného stresoru X pomáhá / nepomáhá

- jaké mám možnosti do budoucna (správné copingové strategie)

- jaká literatura mi napomůže

- prevence vůči stresu (SPA, spánek, sociální opora)



# DEFINICE PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

- Psychologie zdraví je souborem specifických výchovně-vzdělávacích, vědeckých a profesionálních příspěvků z oboru psychologie, podpora a udržování zdraví, prevence a léčba nemocí a stanovení etiologických a diagnostických korelátů zdraví, nemoci a příslušné dysfunkce (Matarrazzo, 1980).
- Obor zkoumající zákonitosti vlivu psychických dispozic, funkcí a procesů na zdraví člověka, vznik a rozvoj nemocí a možnosti jejich terapie, rehabilitace a prevence (Kebza, Šolcová, 2000).
- Obecně je psychologie zdraví chápána ve smyslu aplikace psychologických poznatků do oblasti zdraví, nemoci a systému zdravotnické péče.



# ÚKOL PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

- Hlavním úkolem psychologie zdraví je budovat teorii zdravého jednání a chování člověka a získávat solidní poznatky z oblasti psychologie - na jedné straně o tom, co naše zdraví posiluje, a na druhé straně o tom, co našemu zdraví škodí (Křivohlavý, 2001).
- Zkoumá, jak psychologické (zejména osobnostní) proměnné spolupůsobí při vzniku nemocí i úrazů a jakým způsobem by se mělo ovlivňovat chování člověka a jeho prostředí, aby to prospělo jeho zdraví.



# PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

- jeden z nejmladších a v současnosti intenzívně rozpracovávaných vědních oborů;
- speciální psychologická vědní disciplína;
- problematiku zdraví a péče o zdraví pojímá hlouběji;
- oproti klasické biomedicíně věnuje prvořadou pozornost psychologickým aspektům zdraví (a nemoci);
- snaží identifikovat chování a prožívání člověka, které zvyšuje nebo snižuje riziko vývoje poruch a chorob;
- zaměřena na relativně zdravé lidi;
- snaží se předcházet nemocem.



# HISTORIE PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ

- Jako samostatný vědní obor byla uznána:
  - **v Americe v roce 1978** (součástí Americké psychologické společnosti),
  - **v České republice v roce 1988** (sekce psychologie zdraví v rámci Československé psychologické společnosti, nyní v rámci Českomoravské psychologické společnosti).
- Je předmětem řady speciálních časopisů, knih a odborných článků.
- Pořádání konferencí - u nás, v zahraničí.
- **Základy psychologie zdraví v ČR:** prof. Jaro Křivohlavý
- **Základní literatura:** Křivohlavý, J. *Psychologie zdraví*. 1.vyd. Praha: Portál, 2001.





# VZTAH PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ K JINÝM VĚDNÍM OBORŮM

Neexistuje v podstatě vědní disciplína, která by se zdravím nezabývala....:

- *medicína* (fyziologie, celostní medicína, epidemiologie aj.);
- *psychologie* (klinická psychologie, sociální psychologie, psychoterapie ad.);
- *sociologie*;
- *filosofie*;
- *pedagogika*
- a řada dalších vědních oborů...



# PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ JE SOUČÁSTÍ PŘEDMĚTŮ...

- *pozitivní psychologie;*
- *psychologie sportu;*
- *duševní hygieny sportovce;*
- *psychologie koučování;*
- *psychoterapie – kinezioterapie;*
- *psychomotorická terapie.*



# PROČ SE ZRODILA PSYCHOLOGIE ZDRAVÍ?

- změna struktury nemoci, které vedou ke smrti
- změna pojetí zdraví
- tradiční biomedicínký model střídá tzv. celostní (holistická) medicína
- prevence
- pojetí patogenních faktorů a salutogenních faktorů



# CO JE TO ZDRAVÍ?

## Pohledy na zdraví:

- nepřítomnost nemoci;
- rovnováha mezi organismem a prostředím;
- stav, kdy je člověku „dobře“.

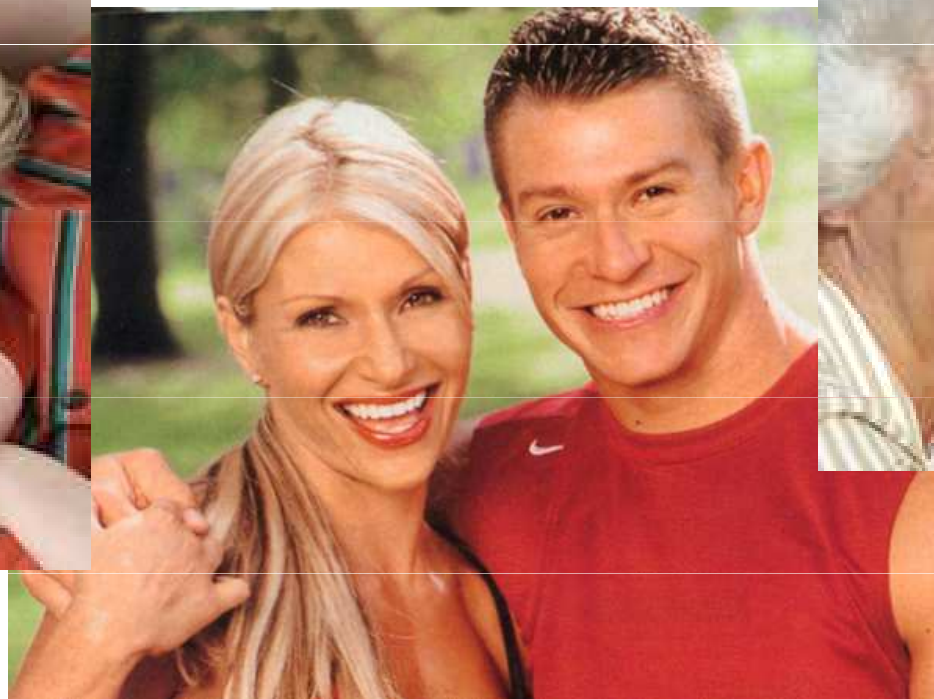
## Současné pojetí zdraví:

- zdraví celkový (tělesný, psychický, sociální a duchovní) stav člověka, který mu umožňuje dosahovat optimální kvality života a není překážkou obdobnému snažení druhých lidí (Křivohlavý, 2001)



„Zdraví není všechno, ale všechno ostatní bez zdraví nestojí za nic“.

*HALFDAN MAHLER*



# **BIO - PSYCHO - SOCIO - SPIRITUÁLNÍ ROVNOVÁHA OSOBNOSTI**

- fyzické zdraví**
- duševní zdraví**
- sociální pohoda**
- víra (náboženství, vlastní síla, rodina, apod.)**



# ZDRAVÍ JE NEJVYŠŠÍ HODNOTOU LIDSKÉHO ŽIVOTA

## Teorie zdraví:

- zdraví jako zdroj fyzické a psychické síly;
- zdraví jako metafyzická síla;
- salutogeneze - individuální zdroje zdraví;
- zdraví jako schopnost adaptace;
- zdraví jako schopnost dobrého fungování;
- zdraví jako zboží;
- zdraví jako ideál (Seedhouse, 1995).



# MULTIFAKTOROVÁ KONCEPCE VZNIKU NEMOCI

Mnohočetnost příčin a podmínek vzniku nemocí je

patrné u:

- chronických onemocnění,
- nemocí kardiovaskulárních,
- zhoubných nádorů,
- cukrovky,
- alergických onemocnění,
- duševních poruch apod.

Dominance oboru medicínského oboru  
epidemiologie.





# DETERMINANTY ZDRAVÍ

- **Vnitřní vlivy:** *faktory neovlivnitelné*
  - genetický základ, věk, pohlaví
- **Vnější vlivy:** *faktory ovlivnitelné*
  - životní styl, životní prostředí, lékařská péče

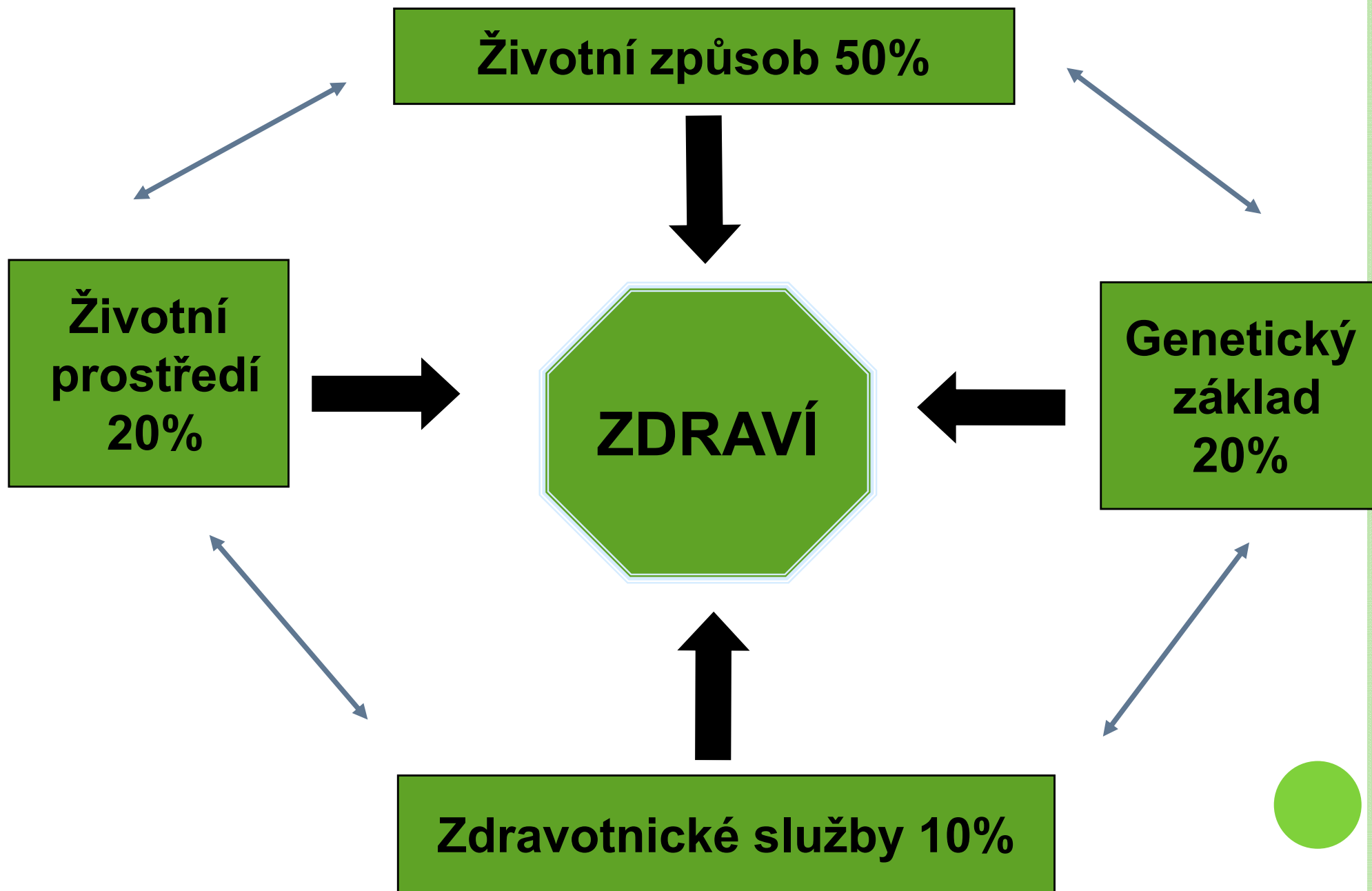


# PŮSOBENÍ FAKTORŮ ŽIVOTNÍHO STYLU NA ZDRAVÍ

- **rizikové faktory**: zvyšují pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění (člověk po určité době expozice onemocnění)
- **ochranné, protektivní faktory**: snižují pravděpodobnost vzniku určitého onemocnění (chrání před onemocněním)



# ZÁKLADNÍ DETERMINANTY ZDRAVÍ



# ZPŮSOB ŽIVOTA & ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

- **Způsob života:** typické zvláštnosti života lidí určité společnosti. Určují jej podmínky, tradice, hodnotové orientace.
- **Životní styl:** míra a způsob zvnitřnění zformovaných norem a zvyklostí ve způsobu života. Osobní forma způsobu života.



# ASPEKTY ŽIVOTNÍHO STYLU

- strava a pitný režim (výživové chování),
- pohybová aktivita,
- psychická zátěž a stres,
- kouření (aktivní i pasivní),
- konzumace alkoholu,
- konzumace drog,
- sexuální chování,
- hygienické návyky (infekce, odpočinek),
- bezpečnost práce.



# ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

## Zahrnuje:

- dostatek pohybových aktivit,
- plnohodnotná a vyvážená strava a pravidelný pitný režim,
- duševní pohoda,
- dodržování zásad osobní hygieny,
- ochrana před nakažlivými nemocemi,
- ochrana před škodlivinami prostředí,
- ochrana před úrazy,
- nezneužívání návykových látek.



# HLAVNÍ PŘÍČINY NEMOCNOSTI DLE WHO

- kardiovaskulární onemocnění,
- duševní nemoci,
- cévní mozkové nemoci,
- nádorové nemoci trávicího ústrojí, průdušek a plic,
- poranění různé etiologie (úrazy, dopravní nehody, kriminalita apod.),
- následky zneužívání návykových látek (zejména alkoholu).



# NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ÚMRTÍ V ČR

- *kardiovaskulární onemocnění (přes 50%),*
- *rakovinné bujení (přes 25%),*
- *úrazy a nehody,*
- *nemoci dýchací a trávicí soustavy.*





# PODPORA ZDRAVÍ

- Proces umožňující jedincům zvýšit kontrolu nad determinantami svého zdraví, a tak zlepšovat svůj zdravotní stav (WHO, 1998).
- Neznamená tedy pouze zodpovědnost zdravotnictví, ale vyjadřuje individuální ovlivnitelnost zdraví a zodpovědnost za ně prostřednictvím životního stylu a jeho reflexe v osobní pohodě (Kebza, 2005).
- prevence
- pomoci lidem zvolit si vlastní zdravý životní styl a pečovat o své zdraví



# POLITICKÉ DOKUMENTY

- Ottawská charta podpory zdraví (1986)
- Zdraví pro všechny v 21. století - Zdraví 21 (1999)
- Zdravotní politika EU
- Akční plán zdraví a životního prostředí České republiky Zákon č. 258/2000 Sb., o ochraně veřejného zdraví
- Dlouhodobý program zlepšování zdravotního stavu obyvatelstva ČR - Zdraví pro všechny v 21. století (2002)



# „ZDRAVÍ 21“



- iniciativa Světové zdravotnické organizace
- výzva ke společné cestě ke zdraví, sdílené odpovědnosti a tvůrčímu partnerství

## **Hlavním cílem je dosáhnout plného zdravotního potenciálu pro všechny:**

- posilování a ochrana zdraví lidí během jejich celého života,
- snižování výskytu hlavních nemocí a omezení strádání, které lidem přinášejí.



# APLIKACE „ZDRAVÍ 21“ v ČR

- zlepšení ukazatelů zdravotního stavu obyvatelstva, především snížení úmrtnosti na nemoci oběhové soustavy, nádory, úrazy
- snížit výskyt závažných onemocnění a faktorů, které je ovlivňují – především závažná rizika životního stylu
- zavedení účinné prevence nemocí, jejich včasnou a racionální léčbu



# KOMUNITNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

- Komunitní vzdělávání je soubor činností a postupů, který pro členy komunity (jednotlivce, školy, veřejné i soukromé organizace, spolky apod.) vytváří prostor k tomu, aby se stali partnery při řešení potřeb dané komunity.
- Dlouhodobé zkušenosti s komunitním vzděláváním ze zahraničí odhalily, že ideálním místem pro realizaci takových aktivit je škola ([www.komunitnivzdelavani.cz](http://www.komunitnivzdelavani.cz))



# KOMUNITNÍ PROGRAMY

- Těžiště podpory zdraví člověka v 21. století spočívá v komunitách, ve kterých lidé přirozeně žijí a pracují.

## Úkoly komunitních programů:

- vytvářet podmínky pro zdravé fungování komunity (např. podmínky pro výuku ve škole, pro pracovní proces v podniku atd.),
- učit zdravému způsobu života a dovednostem zdraví podporujícího chování.

Příkladem jsou: Zdravá škola, Zdravé město, Zdravý region, Zdravý podnik



# PROGRAMY A PROJEKTY OCHRANY A PODPORY ZDRAVÍ

- týkají se všech věkových kategorií...
- problematika ve vztahu k jednotlivým složkám životního stylu (prevence sociálně-patologických jevů, zdravá strava, pohyb, prevence stresu...)
- **Programy péče o zdraví ve vztahu ke sportovní pohybovým aktivitám vznikají pro:**
  - školy,
  - mimoškolní zařízení (DDM, Orel, Sokol, Sportíkova akademie apod.),
  - jednotlivce s různými přístupy.




# PROGRAMY A PROJEKTY PRO ZDRAVÍ VE ŠKOLÁCH

- pro všechny věkové kategorie
- různé oblasti podpory zdraví (pohyb a sport, výživa, prevence stresu, prevence závislostí, sexualita, nehody a úrazy apod.)
- zásadní dokumenty WHO, EU, MZ a MŠMT
- nutnost meziresortní spolupráce
- MŠMT ČR
  - *Tělesná výchova a zdraví* (Mužík, Krejčí, 1997; Svatoň, Tupý, 1997)
  - *Týdny zdraví ve škole* (Krejčí, Bäumeltová, 2001)
  - *Rámcové vzdělávací programy pro základní vzdělávání* (VUP, 2005)
- MZ ČR
  - *Projekt Škola podporující zdraví - Zdravá škola* (Havlínová, 1998)
  - *Herní specialista* (Valenta, 2001)





# RÁMCOVÉ VZDĚLÁVACÍ PROGRAMY PRO ZÁKLADNÍ VZDĚLÁVÁNÍ

- **Národní program rozvoje vzdělávání v České republice (tzv. Bílá kniha) a Zákon o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání (tzv. Školský zákon) → RVP.**
  - **Na státní úrovni vzniká Národní program vzdělávání a rámcové vzdělávací programy.**
  - **Školní úroveň tvoří školní vzdělávací programy, které si připravuje každá škola sama.**
  - **vzdělávací oblast Člověk a zdraví, dva obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova, do níž je začleněna i zdravotní tělesná výchova.**
- 



# ŠKOLA PODPORUJÍCÍ ZDRAVÍ - „ZDRAVÁ ŠKOLA“

- vychází z evropského projektu škol podporujících zdraví, jehož tvůrci jsou WHO, Rada Evropy a EU,
- národní síť projektu Škola podporující zdraví v ČR (tzv. Zdravé školy)
- program vychází nejen z poznatků lékařských oborů, ale také z oborů psychologických, sociologických a pedagogických,
- zásady programu (tzv. 3 pilíře): **pohoda prostředí, zdravé učení, otevřené partnerství.**



# TÝDNY ZDRAVÍ VE ŠKOLE

- vychází z německého projektu „Gesundheitswochen in der Grundschule“ (Ilg, Knappe),
- zaměřeno na 1. stupeň ZŠ,
- důležitost vztahu zdraví a pohybového režimu dítěte,
- tzv. Týden zdraví na určité téma (dvakrát do roka),
- spolupráce s rodiči,
- zdravé činnosti prolínají celým vyučovacím procesem.



# TĚLESNÁ VÝCHOVA A ZDRAVÍ

- **zdravotně orientované** pojetí tělesné výchovy **pro 1. stupeň základní školy,**
- projekt vychází z poznatků Německa, Rakouska a Švýcarska, kde je do škol zaváděn projekt „**Bewegte Schule**“ (Škola v pohybu),
- cílem školní tělesné výchovy je vytvořit **kladný vztah žáků k péči o své zdraví a celoživotní pohybové aktivitě,**
- do popředí se dostává **prožitek.**



# ZDRAVÉ MĚSTO, ZDRAVÝ REGION

- Mezinárodní Projekt vychází ze strategie WHO a z dokumentu Zdraví 21.
- **Cíl projektu:** postupné ozdravování života městského společenství jako celku, zlepšování kvality životních podmínek a zdraví obyvatel měst, regionů.
- V roce 1994 vznikla asociace Národní síť Zdravých měst ČR (Brno přijato 1996).
- Pořádání různých akcí pro zdraví (Brno - Brněnské dny pro zdraví)



# ZDRAVÝ PODNIK

- Evropská síť pro podporu zdraví na pracovišti
- **Zdravý podnik** věnuje přiměřenou pozornost zdraví svých zaměstnanců. Chápe zdraví jako prostředek ke zvyšování výkonnosti jednotlivých pracovníků a podniku jako celku. Tato přiměřená péče o zdraví pracovníků může být rozhodující pro dlouhodobou úspěšnost podniku.
- **Podpora zdraví na pracovišti** = souhrn organizačních, vzdělávacích, motivačních, odborných, poradenských aktivit a preventivních programů realizovaných zaměstnavatelem za účelem podpory prevence zdraví a zdravého životního stylu u zaměstnanců.
- **Zdravé podniky:** Metal Alliance, Škoda Auto, Penam aj.



# LITERATURA

- HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole : rukověť projektu Zdravá škola*. Praha : Portál, 1998.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Praha: Academia, 2005.
- KREJČÍ, M. BÄUMELTOVÁ, M. *Týdny zdraví ve škole*. České Budějovice: JČU, 2001. MUŽÍK, V.; KREJČÍ, M. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy*. Olomouc: nakl. Hanex, 1997.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2002.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. Praha : Portál, 2001.  
BLAHUTKOVÁ, M. et al. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005.  
HAVLÍNOVÁ, M. *Program podpory zdraví ve škole : rukověť projektu Zdravá škola*. Praha : Portál, 1998.
- MÍČEK, L. *Duševní hygiena*. Praha: STN, 1984.
- VALENTA, M. *Herní specialista*. Olomouc: VUP, 2001.



# KVALITA ŽIVOTA



- neexistuje žádná shodná definice KŽ
- stav pohody a spokojenosti
- subjektivní pocit spokojenosti člověka s objektivní realitou, která ho obklopuje a ve které žije, uspokojení potřeb a zájmů v rámci osobního, rodinného a sociálního prostředí
- výčet čtyř oblastí spokojenosti: fyzická pohoda, materiální pohoda, kognitivní pohoda (pocit spokojenosti), sociální pohoda (sounáležitost ke společnosti)





# SEIQoL (O'BOYLE, MCGEE, JOYCE, 1994)

Důležitost daného tématu v %	Životní téma - Oč Vám v životě jde a oč Vám jde především (nejvíce)?	Míra spokojenosti v % (v každé řádce od 0 do 100%)

Míra spokojenosti se životem:

←0.....100→  
je to tak špatné, jak jen to je možné X je to tak dobré, jak jen to dobré může být




# ŽDROJE ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI A KVALITY ŽIVOTA

- **Sociální vztahy** - péče o druhé, přátelé a známé.
- **Intimní vztahy** - manželství, děti a sexualita.
- **Vztah k prostředí** - volný čas, práce, bydlení, koníčky.
- **Vztah k vlastní osobě** - sebehodnocení, úroveň nezávislosti, péče o sebe.
- **Spiritualita** - víra, osobní přesvědčení, morální přesvědčení
- **Aj.**



# KVALITA ŽIVOTA - HISTORIE

- zájem o zkoumání tohoto jevu sahá až do dob **římské a řecké mytologie** (Demokritova idea o pocitu štěstí)
- **antická filozofie a psychologie** - blaženost (eudaimonía)
- jako první použil pojem kvalita života **Pigou v roce 1920** v práci, která se zabývala ekonomikou a sociálním zabezpečením (materiální podpora nižších společenských vrstev).
- pojem kvalita života se začíná **v druhé polovině 20 století používat v různých vědách** (medicína,  psychologie, sociologie aj.)

# CO OVLIVŇUJE KVALITU ŽIVOTA?

- zdraví
- inteligence
- vzdělání
- věk
- pohlaví
- země, ve které člověk život prožívá (její ekonomické, sociální a historické podmínky)



# ČÍM JE KVALITA ŽIVOTA LIMITOVÁNA?

- genetickým vybavením
- životním prostředím
- způsobem života
- životní úrovni
- životní spokojeností



# RŮZNÉ ROVINY KVALITY ŽIVOTA

Křivohlavý (2001) uvažuje o KŽ v různých rovinách:

- **makro - rovina** - život velkých společenských celků;
- **mezo - rovina** - život malých sociálních skupin;
- **personální (osobní) rovina** - život jednotlivce;
- **rovina fyzické (tělesné) existence** - pozorovatelné chování druhých lidí, které je objektivně měřitelné a srovnatelné



# DIMENZE KVALITY ŽIVOTA

- Objektivní a subjektivní dimenze kvality života
- Vnější a vnitřní činitele kvality života
- Jednotlivé oblasti kvality života (dle WHO)



# OBJEKTIVNÍ A SUBJEKTIVNÍ DIMENZE KVALITY ŽIVOTA

- **objektivní dimenze kvality života:** ekonomické, sociální, zdravotní a enviromentální podmínky existence
- **subjektivní dimenze kvality života:** jedincova vnímání svého postavení ve společnosti v souvislosti s kulturou ve které žije a jeho hodnotovým systémem





# VNĚJŠÍ A VNITŘNÍ ČINITELE KVALITY ŽIVOTA

- **vnitřní činitele kvality života:** somatické a psychické vybavení jedince
- **vnější činitele kvality života:** podmínky existence života (= objektivní dimenze KŽ)



# JEDNOTLIVÉ OBLASTI KVALITY ŽIVOTA

- **WHO rozeznává čtyři základní oblasti:**
  - **fyzické zdraví a úroveň samostatnosti** (energie, únava, bolest, schopnost pracovat atp.)
  - **psychické zdraví a duchovní stránka** (sebepojetí, sebehodnocení, paměť, víra, spiritualita atp.)
  - **sociální vztahy** (osobní vztahy, sociální podpora atp.)
  - **prostředí** (fyzikální prostředí, domácí prostředí, finanční zdroje atp.)



# KŽ PODLE STAVU VÝKONNOSTI ČLOVĚKA

Podle Indexu stavu výkonnosti (kvality života a zdraví) člověka rozlišujeme:

- 100 % *kvalita života* = aktivní zdraví, nadprůměrná výkonnost, žádné zdravotní potíže;
- 90 % *kvalita života* = praktické zdraví, normální pracovní výkonnost, občas drobné zdravotní potíže;
- 80 % *kvalita života* = ještě praktické zdraví, normální výkonnost, ale s vypětím;
- .....
- 50 % *kvalita života* = nemoc, pracovní neschopnost, člověk potřebuje pravidelnou ošetrovatelskou a lékařskou ambulantní péči;
- .....
- 20 % *kvalita života* = velmi vážná nemoc, pracovní neschopnost, nutnost hospitalizace, nutná aktivní podpůrná léčba;
- 10 % *kvalita života* = člověk je moribundní (umírá); nemoc rychle pokračuje;
- 0 % *kvalita života* = člověk zemřel (exitoval).



# PŘÍSTUPY KE KVALITĚ ŽIVOTA

- fyziologický (medicínský) přístup ke kvalitě života
- psychologický přístup ke kvalitě života
- sociologický přístup ke kvalitě života
- ekologický a enviromentální přístup ke kvalitě života
- psychoterapeutický přístup ke kvalitě života



# FYZIOLOGICKÝ (MEDICÍNSKÝ) PŘÍSTUP KE KVALITĚ ŽIVOTA

- kvalita života versus zdraví
- vychází z definice zdraví
- vystihuje, jak pacient subjektivně prožívá nemoc a jaká je poskytovaná zdravotní péče
- dále viz různé teorie zdraví (Křivohlaví, 2001)




# PSYCHOLOGICKÝ PŘÍSTUP KE KVALITĚ ŽIVOTA

- „well-being“ vyjadřující duševní pohodu a spokojenost
- prožívání, myšlení a hodnocení člověka, potřeby a přání, sebehodnocení, seberealizace, sebeaktualizace
- pozitivní jevy - štěstí, pohoda, radost, láska aj.
- negativní jevy - životní trauma, krize, deprese, poruchy nálad aj.



# SOCIOLOGICKÝ PŘÍSTUP KE KVALITĚ ŽIVOTA

- **životní úroveň** (stupeň uspokojení potřeb, kde se na jedné straně objevuje uvědomělá potřeba a na druhé straně uspokojení závisící na možné potřebě)
  - **způsob života** (typické vztahy ve společnosti, vztahy jejich skupin, vrstev, etnik a lidí a zaměření i způsoby jejich činností)
  - **životní styl** (míra a způsob zvnitřnění zformovaných norem a zvyklostí ve způsobu života)
  - **potřeby a hodnoty**
- 

# EKOLOGICKÝ A ENVIROMENTÁLNÍ PŘÍSTUP KE KVALITĚ ŽIVOTA

- ochrana životního prostředí
- úroveň zabezpečení a ochrany lidských práv
- stav zabezpečení zdravé výživy obyvatelstva
- úroveň zdravotní péče
- podmínky pro společenské a pracovní uplatnění osob s postižením
- podmínky pro vzdělávání
- možnosti trávení volného času
- atp.





# PSYCHOTERAPEUTICKÝ PŘÍSTUP KE KVALITĚ ŽIVOTA

- jedinec rozvíjí a naplňuje své pozitivní možnosti, ačkoli mohou být nemocí nebo defektem omezeny
- základem je „psychoterapie“
- uskutečňuje se výhradně psychologickými prostředky, tedy prostředky komunikační a vztahové povahy



# METODY MĚŘENÍ KVALITY ŽIVOTA

- zjišťování rozdílů mezi přáním a očekáváním jedince na jedné straně a reálnou situací na druhé straně
- metody měření kvality života:
  - objektivní (hodnotí druhá osoba)
  - subjektivní (hodnotitelem je sama daná osoba)
  - smíšené (kombinace obou)



# DOPORUČENÁ LITERATURA – KVALITA ŽIVOTA

- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2002. 200 s. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie zdraví*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.
- PAYNE, J. et al. *Kvalita života a zdraví*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0.
- VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života: teoretická a metodologická východiska*. Brno: MU, 2005, 144 s. ISBN 80-210-3754-7.



# NĚJAKÉ DOTAZY?

