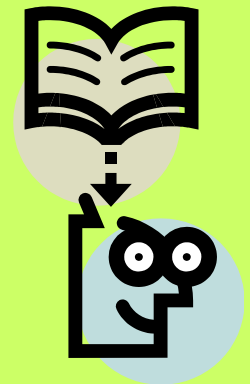


Subjective well-being



Obsah

- well-being
- stres (Jana Suchánková)
- syndrom vyhoření (Lenka Frömlová)
- *---Inventář projevů syndromu vyhoření---*
- coping (Barbora Salajková)
- time management (Karolina Brožová Ševčíková)




Subjective well-being

- Co je štěstí? Kdy je člověku dobře?
- 1948 WHO
- 1967 Wilson
- 1999 Diener a kol. – 3 komponenty SWB
- teoretické přístupy SWB



7 obecných charakteristik štěstí (Coe, 1999)

- Pocity štěstí je možno odstupňovat podle jejich intenzity. 
- Míra štěstí není stálá - v průběhu času se intenzita štěstí mění.
- Zážitek štěstí je spojen s pozitivními emocemi.
- V zážitku štěstí jsou hlubší tóny nežli v zážitku pohodlí, pobavení či potěšení.
- Člověk může být šťastný i když se momentálně necítí zrovna nejlépe.
- Zážitek štěstí se objevuje jednak jako určitý stav, jednak jako určitá aktivita
- Pocit štěstí není ani zcela nezávislý, ani zcela závislý na okolnostech v nichž se člověk nachází.

Výsledky empirických studií

- Ukazuje se, že lidé s extrovertními rysy osobnosti jsou šťastnější nežli introverti.
- Nejšťastnější je zřejmě extrovert, který při tom není neurotikem.
- Šťastný je člověk, který se dobře dovede vyrovnávat se změnami s nimiž se životě setkává – bojovat s překážkami a zvládat obtíže.
- Šťastný je ten, jehož osobnostní charakteristika nezdolnosti je pokud možno stabilní- neproměnná.
- Pro pocit štěstí je podstatně důležité to, jak se daný člověk dívá na svět a na život.
- Šťastný je ten, kdo je něčím cele zaujat (kdo má výraznou charakteristiku typu „flow“), kdo je pro něco zapálen a nadšen, kdo se pro něco hodnotného angažuje.
- Šťasten je ten, u něhož zájem o něco (pro co stojí za to žít) je intrinsický a ne extrinsický.

J.Křivohlavý, 2009



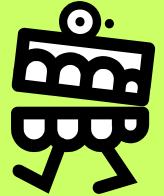
Stres



- distres x eustres, hyperstres x hypostres
- psychická zátěž těžká, střední a lehká
- příznaky stresu- behaviorální, fyziologické, emocionální
- Friedman, Roseman- osobnost typu A, B



Vliv stresu na imunitní systém



- Robert Ader
- Fight-or-flight
- Evans a kol. 1997
- Cannonův model - aktivace sympatiko-adrenálního systému
- Seleyho model – aktivace hypotalamo – hypofyzárního systému
- Seley – GAS
- dlouhodobé účinky stresu – anxiózní a depresivní symptomy, burn-out

Syndrom vyhoření

- 1974 Herbert Freudenberger
- Fáze: nadšení, stagnace, frustrace, apatie, úplné vyhoření
- Rizikové profese
- Šlaisová, 2003 (zkoumá věk)
- Novotná, Hlaváčová 2004 (chronické x akutní oddělení)
- Hosák, 2005 (interní x psychiatrické odd.)



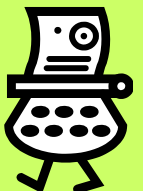
Metody měření syndromu vyhoření

- Inventář projevů syndromu vyhoření (Tošnerovi)
- MBI- Maslach Burn-out Inventory (C. Maslach)



Inventář projevů syndromu vyhoření, Tošnerovi

- rozumová rovina – otázka: 1,5,9,13,17,21
- emocionální – 2,6,10,14,18,22
- tělesná – 3,7,11,15,19,23
- sociální – 4,8,12,16,20,24
- rozumová + emocionální + tělesná + sociální rovina= _____ celkem bodů



Zvládání stresu

- Možnost řešení distresové situace:
 - na straně zdrojů sil a možností obrany:
 - zbavit se nesprávných a iluzorních představ
 - zlepšit informovanost
 - prověřit známé strategie
 - zlepšovat dovednosti
 - změna životního stylu
- Pulhanová – vigilační coping



Zvládání stresu

- *Míček (1986):*
 - pravidelný spánek
 - správné dýchání
 - čerstvý vzduch
 - správná výživa
 - odpočinek
 - denní režim
 - vhodné mikroklima
- *Truckenbrodt (2002):*
 - strukturace úkolu
 - rozdělení času
- *Richards (2006):*
 - asertivita

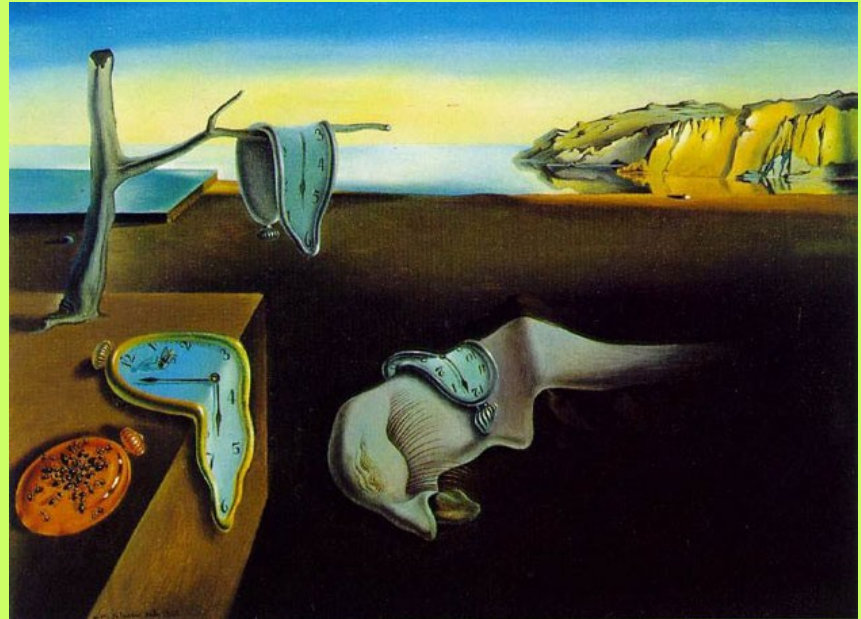
Zvládání stresu



- Obranné mechanismy
- Dispoziční x situační přístup
- Interakční přístup
- Měření zvládání:
 - WCQ (Ways of Coping Questionnaire) – Dotazník způsobů zvládání
 - COPE – Multidimenzionální dotazník copingových strategií
 - MCI (Multidimensional Coping Inventory) – Multid. dotazník zvládání
 - CAI (Coping Assessment Instrument) – Zvládání každodenních těžkostí
- Antonovsky – sense of coherence – srozumitelnost, smysluplnost, zvládnutelnost

Time Management

- Co je čas?
- Time management
- nástroj = plánovací systém (time manager, PDA)
- výhody time managementu



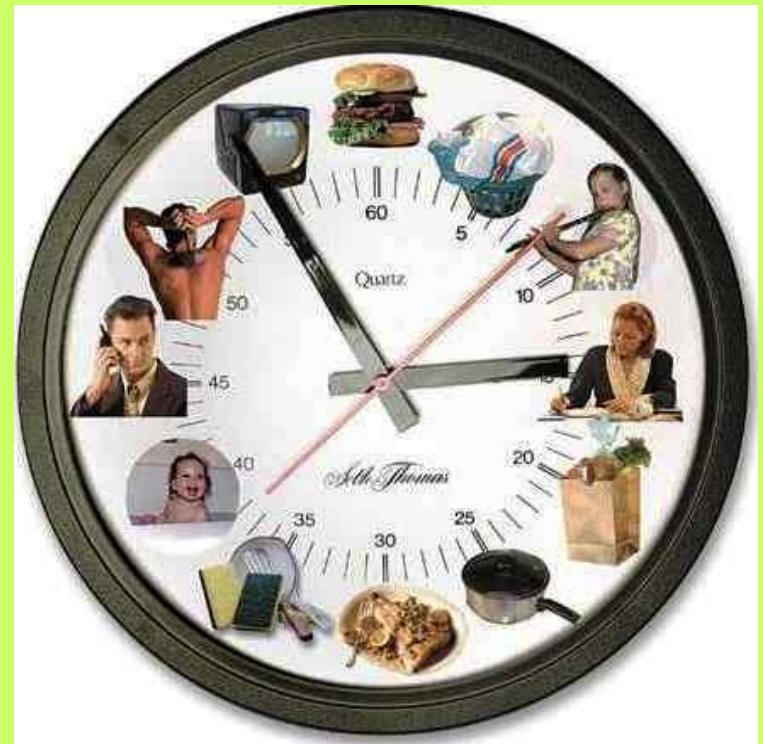
4 generace – přístupy k času



- I. generace – „Co“ (jaké jsou před námi úkoly a činnosti)
- II. generace – „Co a kdy“ (seznam úkolů je přiřazen k časové ose)
- III. generace – „Co, kdy a jak“ (snaží se zachytit rozsáhlejší projekty, pracovat týmově a aktivně přiřazovat priority jednotlivým činnostem)

Hlavní témata III.generace

- Chyťte zloděje času.
- Definujte si cíle.
- Plánujte písemně.
- Používejte denní plány.
- Stanovte si priority.
- Začněte pozitivně.
- Používejte knihu časového plánu.
- Buďte důslední.
- Mějte na paměti výkonnostní křivku. Dbejte na její rozložení i v rámci hodiny.



IV. generace



- doplňuje, rozvíjí, ale i popírá předchozí generaci
- korekce III.generace: je pro svou propracovanost až nelidská, ohniskem III.generace je dnešek a naléhavé problémy (vytrácí se prevence a kreativita), III.generace sice pracuje s cíli, ale nedává je do souvislosti s hodnotami jedince, neodpovídá požadavkům současnosti
- hlavní princip IV.generace: uspokojování potřeb, přátelské vztahy, spokojenost

V. generace

- 5 principů nového životního stylu:



1. Člověk je víc než čas.
2. Cesta je víc než cíl.
3. Zevnitř je víc než zvenku.
4. Pomalu je víc než rychle.
5. Celek je víc než část.

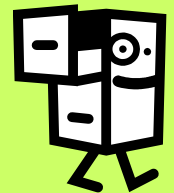
Shrnutí

- štěstí, subjective well-being
- stres, vliv stresu na imunitní systém
- syndrom vyhoření, Inventář projevů syndromu vyhoření
- zvládání stresu, copingové strategie
- time management, 5 generací přístupu k času



Použité zdroje

- Stres:
VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I., Aplikovaná sociální psychologie II, Grada Publishing, 2001
HLADKÝ, A. a kol., Zdravotní aspekty zátěže a stresu, Karolinum Praha, 1993
NAKONEČNÝ, M., Lexikon psychologie, Vodnář Praha, 1995
ŠOLCOVÁ, I., KEBZA, V., Psychoneuroimunologie a zvládání stresu, Československá psychologie, 42, 1; 32 – 41
- Coping:
KŘIVHLAVÝ, J., Jak zvládat stres, 1994
MÍČEK, L., Sebevýchova a duševní zdraví, 1986
TRUCKENBRODT, N., Stres? Neznám!, 2002
RICHARDS, M., Stres – Management d kapsy, 2006



Použité zdroje

- Time management:
DRUCKER, Peter F.1992. Efektivní vedoucí.Praha: Management Press.
PACOVSKÝ, Petr, 2000. Člověk a čas. Tábor: Time Expert.
SEIWERT, Lothar J.1991. Opreteky s časom. Bratislava: Alfa.
- <http://www.jaro.krivohlavy.cz>

