

Českomoravská psychologická společnost Sekce psychologie zdraví



Sborník abstrakt sdělení

z 21. konference Sekce psychologie zdraví ČMPS
Vernířovice 16. 5. - 18. 5. 2014

Garanti odborného programu:

prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.
(Katedra psychologie FF Univerzity Karlovy v Praze)

doc. PhDr. Bohumil Koukola, CSc.
(Katedra pedagogické a školní psychologie, PdF OU, Ostrava)

prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.
(Lékařská fakulta Univerzity Karlovy v Hradci Králové)

Hradec Králové 2014

© 2014 Lékařská fakulta UK v Hradci Králové a MSD s.r.o. Brno

ISBN 978-80-7392-232-0

Sborník abstrakt sdělení

z 21. konference
sekce psychologie zdraví ČMPS
Vernířovice 16. - 18. 5. 2014

Editor: prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.

Recenzenti: PhDr. Radim Badošek, Ph.D.
Prof. Vladimír Kebza, CSc.
Doc. PhDr. Bohumil Koukola, CSc.
prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.

Vydaly:

© Lékařská fakulta UK v Hradci Králové a MSD s.r.o. Brno
ve spolupráci se sekci psychologie zdraví Českomoravské psychologické společnosti

Vydání: tištěná verze a elektronická verze na CD-ROM

ISBN 978-80-7392-232-0

OBSAH

Úvodní slovo	
V. Kebza, B. Koukola, J. Mareš	5

Abstrakta referátů

Biolek, M.: Možnosti zlepšování paměťového výkonu metodou loci	9
Březinová, K., Hacklová, R.: Využívání lékařské péče, zdravotní charakteristiky a rodinný status	10
Hátlová, B., Louková, T., Wedlichová, I., Adámková Ségárd, M.: Aktivní životní styl a jeho vliv na osobnost seniorů starších 65 let	11
Hodačová, L.: Vliv rodiny na životní spokojenost českých dětí	12
Hradilová, K.: Zdravý životní styl sester v různých pracovních podmínkách	13
Jeleník, A.: Subjektívne prežívanie telesných symptómov a subjektívna pohoda v kontexte psychosomatiky	14
Kebza, V.I.: Spolupráce Sekce psychologie zdraví ČMPS s EHPS a EFPA	15
Kirchner, J., Šafář, M., Marešová, R.: Postgraduální akreditované studium v oblasti psychologie sportu	16
Kopčáková, J., Brindová, D., Dankulincová Veselská, Z., Madarasová Gecková, A.: Aktuální pohľad na prebiehajúci zber HBSC dát na Slovensku v oblasti majoritnej, sociálne a zdravotne znevýhodnenej mládeže	17
Koukola, B.: Ještě jedno ohlédnutí za 25. výročí vzniku sekce Psychologie zdraví ČMPS a za dvacetiletým výročí konání pravidelných konferencí Psychologie zdraví ve Vernířovicích a v Jeseníku	18
Libosvárová, K.: Vliv hudby na subjektivní odhad rychlosti	19
Lichtenberg-Kokoszka, E. Prenatální období života jako základ pro rozvoj zdraví	20
Mareš, J.: Humor u seniorů – jeden z aspektů pozitivního přístupu ke stáří	21
Mareš, J.: Intervence zlepšující kvalitu života u seniorů	22
Pelcák, S., Pelcáková, R.: Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu	23
Selko, D.: K životnému štýlu a behaviorálnym rizikám externých študentov sociálnej práce	24
Slezáčková, A., Humpolíček, P., Malatincová, T.: Kognitivní, emocionální a sociální determinanty subjektivního zdraví	25

Smékal, Vl.: Vliv chápání cesty životem na kvalitu života	26
Stecz, P.: Religious coping with illness and emotional functioning facing the hospitalisation and early rehabilitation in THR	27
Šimíčková-Čížková J., Pavlas I., Vašina, B.: Malý a velký optimismus a sebevědomí	28
Štětovská, I.: Proměny profesní zátěže učitele v kontextu času	29
Vachkova, E., Mareš, J., Ježek. S.: Psychometrické vlastnosti nového specifického dotazníku hodnotícího kvalitu života těhotných žen	30
Wojaczek, M.: Komunikace rodičů s dítětem v prenatálním období života jako součást budování vazby	31

Abstrakta workshopů

Slezáčková, A.: Body Tambura – slibný nástroj pro celostní muzikoterapii	35
Svoboda, J.: Vedení klienta k uchopení dispozic a řešení problému	36
Škobrtal, P., Bazínková, E.: Stresový profil a možnosti jeho využití v praxi	37

Rejstřík autorů

Jména autorů a kontakty	39
-------------------------------	----

Úvodní slovo

Loni, tj. v roce 2013, jsme společně oslavili dvě výročí: 25 let existence Sekce psychologie zdraví při Českomoravské psychologické společnosti (ČMPS) a 20. výročí konání pravidelných konferencí sekce Psychologie zdraví při ČMPS ve Vernířovicích u Šumperka. Letos se koná už 21. konference.

V roce 2012 jsme začali vydávat **Sborník abstrakt sdělení** z konference Psychologie zdraví ve Vernířovicích. Letos tedy vychází třetí sborník abstrakt, který připravil Ústav sociálního lékařství Lékařské fakulty UK v Hradci Králové ve spolupráci s MSD s.r.o. v Brně.

Toto třetí vydání Sborníku abstrakt sdělení je součástí národní konference sekce Psychologie zdraví ČMPS s mezinárodní účastí konané 16. - 18. 5. 2014 jako vždy ve Vernířovicích.

Při přihlašování k aktivní účasti byli zájemci i letos požádáni, aby doplnili do přihlášky také abstrakt svého sdělení se zavedenou strukturou, povinnou pro sdělení empirické povahy. V případě sdělení přehledové povahy daná struktura pochopitelně povinná není. Abstrakty sdělení byly posouzeny vybranými recenzenty a schválené příspěvky byly zařazeny do programu konference i do Sborníku abstrakt sdělení.

Sborník je rozdělen do dvou základních částí: v první jsou zařazeny abstrakty referátů (abecedně podle příjmení jejich autorů). Ve druhé části pak abstrakty workshopů. V abstraktech je uváděno pracoviště prvního, hlavního autora. Obě části jsou doplněny abecedním rejstříkem autorů s kontaktními údaji.

Za výbor Sekce psychologie zdraví ČMPS
Vladimír Kebza, Bohumil Koukola, Jiří Mareš
garanti odborného programu konference

Abstrakta referátů

Biolek, M.

Pracoviště autora: Krajské ředitelství policie Moravskoslezského kraje, Ostrava

Možnosti zlepšování paměťového výkonu metodou loci

Východiska: Existuje celá řada metod zaměřených na efektivnější zapamatování verbálních podnětů. Metoda loci (z latinského locus – místo) představuje jednu z nejstarších, ale velmi efektivních strategií, zaměřenou na dlouhodobé zapamatování informací. Jedná se o mnemotechnický systém založený na vizualizaci položek, které mají být zapamatovány a jejich mentálním spojením s předem určenými specifickými místy ve vybraném prostoru.

Cílem výzkumu je zjistit, zda je možné pomocí metody loci zlepšit zapamatování verbálního materiálu a zefektivnit tak strategii dlouhodobého zapamatování. Výzkum je průběžně realizován od roku 2011 do současnosti na studentech Ostravské univerzity v Ostravě (N=426).

Metoda: Výzkumný cíl byl řešen experimentálně formou „před-po projektu“, hlavní výzkumnou metodou je autorův test 15 slov (a jeho paralelní verze), který slouží jako ukazatel efektivity metody loci při zapamatování a vybavení verbálního materiálu. Dále byl použit subtest z WAIS-R Opakování čísel jako ukazatel kapacity krátkodobé paměti u zkoumaných osob.

Výsledky: Výsledky ukazují, že aplikace metody loci vedla u zkoumaných osob k velmi vysoce signifikantnímu kvantitativnímu nárůstu zapamatovaného verbálního materiálu ($p \leq 0,001$).

Závěry: Metoda loci představuje nenáročnou a velmi efektivní techniku k zapamatování a vybavení izolovaných verbálních položek. Po velmi krátké instrukci (v řádu několika minut) je možné bezprostředně zlepšit schopnost zapamatování a vybavení seznamu slov o více než 23 procent.

Vzhledem k efektivitě, jednoduchosti a širokému aplikačnímu potenciálu metody z ní kromě zdravé populace mohou profitovat i jedinci s oslabenými paměťovými funkcemi a zvýšit tak kvalitu svého života.

Březinová, K., Hacklová, R.

Pracoviště hlavní autorky: Sociologický ústav AV ČR, v.v.i., Praha

Využívání lékařské péče, zdravotní charakteristiky a rodinný status

Východiska: Zjištění, že ženatí muži a vdané ženy jsou zdravější, spokojenější a žijí déle, se opakovaně potvrzuje v zahraničních studiích. Manželství představuje sociální instituci, která je spojena s organizovaným životním stylem, podporou návyků ovlivňujících zdravý životní styl a včasné vyhledání lékařské péče [Manzoli et al. 2007; Murphy et al. 2007; Waite, Gallagher 2000].

Datový soubor tvořilo 1805 respondentů, z toho 807 mužů (45%) a 997 žen (55%), z toho žilo 1028 osob v partnerství a 728 mimo partnerský vztah. Zaměřily jsme se na tři hypotézy, a to zda ženatí muži a vdané ženy, včetně jedinců žijících v kohabitaci: 1) vyhledávají častěji zdravotní péči, 2) vedou zdravější životní styl, 3) subjektivně hodnotí své zdraví jako lepší, než lidé rozvedení, svobodní a ovdovělí. Sledovaly jsme dále individuální rozdíly u demografických, pracovních a „life-stylových“ proměnných ve vztahu k behaviorálním a postojovým charakteristikám.

Metoda: Šetření agentury Median – ISSP 2011 „Modul Zdraví“ a ISSP 2012 Modul „Genderové role.“ Zpracování výsledků bylo provedeno korelační analýzou, T-testem a analýzou rozptylu (ANOVA).

Výsledky: Výsledky nepotvrdily dvě ze tří hypotéz. Lidé žijící v partnerském vztahu hodnotí své zdraví signifikantně hůře než lidé žijící samostatně. Podsoubory sezdaných a žijících samostatně se nelišily v životním stylu. Potvrdila se hypotéza, že lidé žijící v partnerském vztahu častěji navštěvují lékaře než lidé, kteří žijí bez partnera.

Závěry: Byly nalezeny rozdíly mezi postojovými a behaviorálními charakteristikami v oblasti zdravotnictví a výškou vzdělání. V rozporu s empirickou literaturou se jeví zjištění o horším subjektivním zdraví u osob žijících v partnerském vztahu. V souladu s jinými výzkumnými studiemi je naopak zjištění o vyšší frekvenci návštěv u lékaře u osob žijících v partnerském vztahu.

Hátlová, B., Louková, T., Wedlichová, I., Adámková Ségárd, M.

Pracoviště hlavní autorky: Pedagogická fakulta UJEP v Ústí nad Labem, Katedra psychologie

Aktivní životní styl a jeho vliv na osobnost seniorů starších 65 let

Východiska: Životní spokojenost, která určuje kvalitu života, je ve stáří ovlivněna zejména složkami osobnosti seniora a jeho celoživotní zkušeností ze zvládání situací, které ho potkaly a s nimiž se více, nebo méně úspěšně vyrovnával.

Cíl práce: Zaznamenat vliv životního stylu spojeného s pravidelnou aktivitou prováděnou v sociálním kontextu, v souvislosti s faktory osobnosti podle NEO-FFI jako předpoklad aktivního prožívání zralého stáří.

Průběh výzkumu: V letech 2007 až 2013 jsme provedli individuální vyšetření osob starších 60-95ti let metodou NEO-FFI. Vyšetření bylo jednorázové, z hlediska provádění – neprovádění, aktivit slepé. Výzkumný soubor studie tvořilo 300 seniorů, 150 mužů a 150 žen starších 65 let, u nichž nebyla diagnostikována demence.

Metoda: NEO-FFI (Costa, P.T. and McCrae, R.R. 1992; česká standardizace Hřebíčková, M. and Urbánek, T., Testcentrum Praha 2001).

Výsledky: Aktivní senioři se přes svůj aktivní životní styl potýkají nejen se zdravotními, ale i sociálními problémy stáří. Studie naznačuje, že senioři kteří pravidelně provádějí nějakou činnost v sociálním kontextu, mají vyšší tendenci aktivně se podílet na svém současném životě ve srovnání s dalšími skupinami seniorů.

Závěry: Zkoumané soubory s nízkým počtem probandů nám umožňují vznášet pouze domněnky o osobnostech jedinců, kteří se pravidelně věnují, nebo nevěnují aktivní činnosti v sociálním kontextu. Trendy zjištěné u sledovaných skupin seniorů nás utvrdily o potřebnosti rozsáhlejších šetření v této oblasti.

Práce byla zpracována za podpory IG UJEP 2010-2013.

Hodačová, L.

Pracoviště autorky: Lékařská fakulta UK v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství

Vliv rodiny na životní spokojenost českých dětí

Východiska: Práce se zabývá sledováním a analýzou životní spokojenosti reprezentativního souboru českých dětí ve věku 11, 13 a 15 let v závislosti na formální struktuře rodiny, množství společně tráveného času dětí s rodinou a na kvalitě komunikace dětí s rodiči.

Metoda: Data byla získána v rámci mezinárodní studie HBSC (The Health Behaviour in School-Aged Children: A WHO Cross-National Study). Jedná se o rozsáhlé dotazníkové šetření, které v České republice proběhlo v roce 2010 a zúčastnilo se ho 4 425 dětí ze všech krajů ČR. Životní spokojenost jsme posuzovali na základě dvou standardizovaných položek: Cantrilova indexu a Huebnerovy škály.

Výsledky: Z výsledků vyplývá, že životní spokojenost českých dětí je vysoká. Většina dětí na sledovaných škálách životní spokojenosti (Cantrilův index a Heubnerova škála) uvedla hodnoty vyšší než dvě třetiny možného maxima. Životní spokojenost statisticky významně souvisela s pohlavím a věkem dětí (v neprospěch dívek a starších dětí). Formální struktura rodiny, množství společně tráveného času dětí s rodinou i kvalita komunikace s rodiči statisticky významně ovlivnily životní spokojenost dětí. Nejvyšší hodnoty životní spokojenosti vykazovaly děti z úplné rodiny.

Závěry: Formální struktura rodiny, množství společně tráveného času dětí s rodinou a kvalita komunikace dětí s rodiči jsou faktory, které významně ovlivňují životní spokojenost dětí.

Studie vznikla s podporou operačního programu CZ.1.07/1.3.00/14.0008, s podporou subprojektu „Studie Mládež a zdraví 2010 (HBSC 2010)“ a s podporou programu PRVOUK P37/09.

Hradilová, K.

Pracoviště autorky: Lékařská fakulta UK v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství, oddělení ošetřovatelství

Zdravý životní styl sester v různých pracovních podmínkách

Východiska: Bakalářská práce se zabývá problematikou zdravého životního stylu sester v různých pracovních podmínkách. Stanovené výzkumné cíle byly zaměřené na určení charakteristických druhů životního stylu sester, důležitost jednotlivých determinant zdraví a vliv pracovních podmínek a profese na ně. Výzkumné šetření proběhlo ve Fakultní nemocnici Hradec Králové na I. Interní kardioangiologické klinice a v agentuře domácí péče společnosti MAVEA, s.r.o. v Hradci Králové.

Metoda: Kvalitativní výzkum proběhl formou strukturovaného rozhovoru, data byla zpracována otevřeným kódováním. Výsledky výzkumného šetření byly porovnány v triangulaci s dříve realizovanými studiemi obdobného tématu.

Výsledky: Empirická část je zaměřená na životní styl a stres všeobecných sester pracujících v různých pracovních podmínkách. Sestry mají tendenci bagatelizovat své zdravotní obtíže. Většina sester trpí únavou a ideální představa o relaxaci je vždy spojena s pasivním odpočinkem. Významné životní události a psychicky náročné situace si sestry téměř vždy spojují se soukromým životem. Sestry využívají stenické strategie při zvládnání stresu formou aktivit, kognitivním zpracováním a sociální oporou, ale také astenické strategie mezi které patří sociální stažení a zlozvyky. Sestry se nevěnují činnostem, o kterých vědí, že jim pomáhají.

Závěr: Více otázek stejného významu odkrývá skutečnost a dochází k větší sebereflexi. S nedostatkem času se potýká většina sester bez ohledu na jejich pracovní zařazení. Fyzická aktivita, odpočinek, pravidelné stravování, pitný režim, preventivní prohlídky jsou oblasti, které sestry považují za zdraví prospěšné. Pracovní prostředí představuje zdroj stresu, ale i energie. Psychicky náročné situace nejsou vždy považovány za významné životní události a naopak.

Jeleník, A.

Pracovisko autora: Zdravotne centrum Mind and Body, Bratislava

Subjektívne prežívanie telesných symptómov a subjektívna pohoda v kontexte psychosomatiky

Východiska: Ešte stále prevláda v psychológii medicínsky diagnostický model normality a patológie, ktorý sa zameriava na deficit (čo pacientovi chýba a má byť doplnené) či zmenu a odstránenie niečoho problematickeho (patológia). Tento model robí z psychológov skôr mechanikov a chirurgov odstraňujúcich dysfunkčné aspekty spôsobujúce psycho-somatické symptómy a nahrádzajúcich ich niečím lepšie fungujúcim. Pozitívna psychológia namiesto liečenia patológií vníma zdravie ako kontinuum a prináša témy ako reziliencia, zmyslupnosť a zameranie na zdroje a faktory pomáhajúce nám byť zdravými. V prezentácii predstavíme prínos procesovo orientovanej psychológie, ktorá sa zameriava na hľadanie zdrojov k zdraviu priamo v rušivo prežívaných telesných symptómoch.

Metoda: Predstavíme kazuistiky a výskum intervencií zameraných na budovanie všímvosti, fenomenologický popis telesných symptómov a ich následné spracovanie, ktoré prináša klientom nové perspektívy a informácie.

Výsledky a závery: Ak sú ľudia trpiaci psychosomatickými ťažkosťami vhodným spôsobom podporení dať priestor subjektívne vnímaným aspektom svojich telesných symptómov vnímaných ako ohrozujúci zážitok a interakcii medzi nimi, zažívajú ich ako potenciálne zmysluplné alebo majú pre ne viac porozumenia. Zároveň sa zvyšuje ich schopnosť efektívnejšie reagovať na telesné/emočné dianie a mení sa kvalita vzťahu k ich telu a telesným symptómom. Prežívajú sa menej ako obeť symptómu a ich subjektívna pohoda a prežívanie zmysluplnosti sa zvyšuje.

Kebza, V.

Pracoviště autora: Filozofická fakulta UK v Praze, Katedra psychologie

Spolupráce Sekce psychologie zdraví ČMPS s EHPS a EFPA

Východiska: Sekce psychologie zdraví CMPS rozvíjí svoji aktivitu ve spolupráci s EHPS a EFPA. Příspěvek podává informace o posledním roce této spolupráce na pozadí jejího dlouhodobějšího kontextu a poukazuje na některé nové obsahové trendy projevující se při přípravě konferencí EHPS, vzdělávacích aktivit a rozšiřování členské základy EHPS.

Metoda: Analýza posledních vývojových tendencí ve spolupráci s těmito institucemi.

Výsledky: Rozbor hlavních výsledků a analýza možností rozšíření této spolupráce.

Závěry: Návrh dalších možností spolupráce.

Kirchner, J. – Šafář, M. – Marešová, R.

Pracoviště hlavního autora: Asociace psychologů sportu

Postgraduální akreditované studium v oblasti psychologie sportu

Cílem příspěvku je představení současných možností postgraduálního vzdělávání v oblasti sportovní psychologie pro související profese za účelem zvýšení kompetencí v jejich hlavní činnosti.

Akreditovaný kurz CŽV je připraven jako 4 semestrální specializační studium s hodinovou dotací 250 hodin. Kurz je rozdělen do 4 tematických bloků. Každý blok bude zajištěn příslušnými studijními oporami a kvalitním lektorským zajištěním.

Cílem realizace kurzu je podpořit vzdělávání v oblasti obecných a odborných kompetencí zaměřených na psychologii sportu a stimulovat poptávku po individuálním vzdělávání ze strany jednotlivců prostřednictvím nabídky nového specializačního akreditovaného studijního programu CŽV a v souvislosti s propagací programu i prohloubit obecnou informovanost o významu a možnostech dalšího vzdělávání.

Celkově tedy projekt svým zaměřením reaguje na současnou situaci a řeší:

- Nedostatek odborníků pro tuto oblast
- Ucelené a propracované vzdělání
- Zakomponování nejmodernější trendů a poznatků do studijních plánů.

Kopčáková, J., Brindová, D., Dankulincová Veselská, Z., , Kmeť, M., Ješina, O., Madarasová Gecková, A.

Pracoviště hlavní autorky: Lekárska fakulta Univerzity P.J. Šafárika v Košiciach, Ústav verejného zdravotníctva

Aktuálny pohľad na prebiehajúci zber HBSC dát na Slovensku v oblasti majoritnej, sociálne a zdravotne znevýhodnenej mládeže (disHBSC)

Východiská: HBSC štúdia je medzinárodný výskum týkajúci sa zdravia a so zdravím súvisiaceho správania detí a adolescentov. Na Slovensku sa realizuje v rokoch 2013/2014 piatykrát, prvýkrát v histórii zberu na Slovensku sú do tejto štúdie zahrnuté i zdravotne znevýhodnení školáci. Cieľom je monitorovať zdravie a so zdravím súvisiace správanie sa 11 až 15-ročných školákov v ich sociálnom kontexte a prehliť porozumenie mechanizmov ovplyvňujúcich rozdiely a zmeny v zdraví a so zdravím súvisiacom správaní školákov.

Metóda: Zber údajov bude realizovaný v období máj až jún 2014, dotazníky vyplní približne 10000 školákov. Do výskumnej vzorky budú zahrnuté i školy určené pre zdravotne znevýhodnených školákov a zdravotnícke zariadenia sledujúce školákov s vybranými zdravotnými ťažkosťami.

Výsledky: Prezentovaný bude proces prípravy protokolu vrátane prípravy dotazníka pre štúdiu HBSC 2013/2014 ako i jej adaptácie pre skupinu zdravotne znevýhodnených školákov (disHBSC 2013/2014). Taktiež popíšeme proces harmonizácie protokolov v krajinách V4. Už prvé výstupy z pilotnej štúdie osobitne zameranej na dve vybrané skupiny znevýhodnenia: mentálne postihnutie a chronické ochorenie – diabetes mellitus naznačujú potrebný iný prístup a opatrenia ako pri práci s majoritnou populáciou.

Záver: Cieľom tejto štúdie je zmonitorovať aktuálny stav zdravia a so zdravím súvisiaceho správania mládeže na Slovensku. Pridanou hodnotou tohto zberu sú údaje z disHBSC- údaje od detí s najčastejšími typmi znevýhodnenia v populácii: deti so zrakovým postihnutím, sluchovým postihnutím, telesným a mentálnym postihnutím, detí s onkologickým ochorením a detí s chronickými ochoreniami, ktoré sú často z výskumov vylučované. Dosiahnutie cieľov štúdie môže predstavovať trvalý prínos v podpore zdravia cieľovej populácie dospelých a dospelých so zdravotným znevýhodnením.

Koukola, B.

Pracoviště autora: Pedagogická fakulta OU v Ostravě, Katedra pedagogické a školní psychologie

Ještě jedno ohlédnutí za 25. výročí vzniku sekce PZ ČMPS a za dvacetiletým výročí konání pravidelných konferencí PZ sekce PZ ČMPS ve Vernířovicích a v Jeseníku

Východiska: Autor se ve svém sdělení vrací k 25. výročí založení sekce Psychologie zdraví při Českomoravské psychologické společnosti a zejména pak k 20. výročí konání pravidelných konferencí sekce Psychologie zdraví ve Vernířovicích a v Jeseníku. Východiskem informací jsou mu dochované písemnosti od založení sekce PZ v roce 1988 a záznamy o konání pravidelných konferencí PZ ve Vernířovicích i v Jeseníku.

Metoda: Analýza dokumentů a zpráv z čas. Čs. psychologie 1993 – 2013.

Výsledky: V přehledových tabulkách a grafech dokládá autor sdělení počty účastníků, počty sdělení, workshopů, posterů i diskusních večerů, které se uskutečnily na pravidelných konferencích sekce PZ od roku 1993 – 2013 ve Vernířovicích a v Jeseníku.

Závěry: Urazili jsme společně kus cesty. Výzva k zamyšlení se nad výhledy naší sekce PZ do budoucna. „*Kam kráčíš česká Psychologie zdraví?*“

Libosvárová, K.

Pracoviště autorky: Pedagogická fakulta OU v Ostravě

Vliv hudby na subjektivní odhad rychlosti

Východiska: Smyslem bylo experimentálně zjistit, zda-li může hudba ovlivnit jedince při jejich jednání v případě, že je jim odepřen přístup k informacím ze zobrazovačů a spoléhají se pouze na svůj subjektivní odhad rychlosti. Zkoumaný jedinec měl za úkol řídit vozidlo a poslouchat předem vybranou hudbu. Změření rychlosti u jednotlivých proměnných mělo osvětlit důsledky poslechu hudby při řízení vozidla na bezpečnost a tím i psychologické možnosti korekce vedoucí k udržení vlastního zdraví.

Metoda: V experimentu figurovalo celkem šestnáct lidí, kteří byli rozděleni do čtyř skupin po čtyřech členech. Participanti byli vybráni podle určitých kritérií tak, aby byly experimentální podmínky maximálně vyrovnány. Při experimentu byly použity tři skladby s rozličným tempem a žánrem.

Výsledky: Při poslechu jakékoliv hudby má řidič tendenci jet rychleji než při jízdě bez hudby. Projevil se vliv zácviku, avšak průměrně rychleji jeli ti, kteří jezdí častěji. Můžeme říci, že osoby s již získanou pokutou mají tendenci jet rychleji. Tendenci jet rychleji měly však starší osoby, řidiči vlastníci řidičské oprávnění v pozdějším věku, osoby jezdící denně a osoby, které ujedou více kilometrů.

Závěry: Při shrnutí dosažených dat lze říci, že pokud osoba poslouchá jakoukoliv hudbu má tendenci zrychlit své tempo činnosti i přesto, že již nějaká rychlost byla stanovena. V průměru jely pokusné osoby rychleji o 17,7% z předepsané rychlosti 30km/hod. Při vysokých rychlostech by tak nárůst mohl být již v desítkách km/hod. Toto je již dostatečná rychlost, která může mít negativní vliv na bezpečnost a zdraví řidiče, což je důležitý poznatek pro prevenci dopravních nehod.

Lichtenberg-Kokoszka, E.

Pracoviště autorky: Uniwersytet Opolski, Instytut Nauk Pedagogicznych, Opole, Poland

Prenatální období života jako základ pro rozvoj zdraví

Východiska: Péče o zdraví nezačíná v kterékoli fázi života, ale trvá již od začátku prenatálního života a musí doprovázet člověka po celý jeho další život. Základ zdraví je vytvořen v prenatálním období života, a zodpovědní za to jsou dospělí, zejména rodiče. Oni jsou také první vzdělávací prostředí, ve kterém děti vytvářejí své návyky, zvyky a postoje.

Výsledky: Lékařská péče o těhotnou, a také o její rodinu, zahrnuje tři základní prvky: posouzení rizika těhotenství, podporu zdraví a konečně lékařské, psychologické a sociální intervence. Cílem je vytvořit podmínky pro zdravé těhotenství a porod jako i pro vývoj plodu v těle matky a zdraví novorozence a tudíž snížení úrovně úmrtnosti. Dnes, nicméně, existují názory, že je tento efekt spíše důsledkem hospodářského a sociálního pokroku, a ne lékařské péče.

Zvyšování povědomí žen a touha po lepším prožití těhotenství způsobují, že se ženy zajímají o nové vědecké poznatky. Zároveň větší znalosti vědců z oblasti prenatální psychologie a pedagogiky, embryologie, genetiky (včetně epigenetiky) a medicíny ukazují, že období prenatálního vývoje je základem zdraví nejen nenarozeného dítěte, ale i jeho potomstva. Ukazuje se, že životní styl rodičů před početím dítěte a matky během těhotenství může mít vliv na reprodukci specifických sekvencí DNA, a tím i zdraví dalších generací. I poznatky, které poukazují na kompetence a vývoj nenarozeného dítěte, potvrzují vliv životního stylu rodičů na fyzické, mentální a sociální dimenze zdraví dítěte. Dnes víme, jak podporovat tento vývoj, a to nejen při formování citlivosti jednotlivých smyslů (sluch, chuť, čich, rovnováha), ale vývoj mezilidských vztahů, optimistické nebo pesimistické osobnosti.

Závěry: Stručně řečeno, současná úroveň znalostí a otevřenosti společnosti umožňuje zlepšit zdraví dalších generací zlepšením prostředí nenarozeného dítěte.

Mareš, J.

Pracoviště autora: Lékařská fakulta UK v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství

Humor u seniorů – jeden z aspektů pozitivního přístupu ke stáří

Přehledový referát charakterizuje dva koncepční přístupy k humoru. Jeden pokládá za zastřešující pojem „komično“ druhý vychází ze zastřešujícího pojmu „humor“ a rozlišuje různé podoby humoru, včetně negativních. Druhá část přibližuje humor u seniorů a upozorňuje, že toho víme relativně málo o humoru ve stáří.

Třetí část popisuje diagnostikování humoru u seniorů. Čtvrtá část studie přináší model Gelkopfa o vztazích mezi humorem, léčbou a uzdravováním pacientů. Pátá část studie demonstruje možnosti, jak využívat humoru při zlepšování psychického stavu seniorů (pomocí individuální nebo skupinové intervence).

Podpořeno programem PRVOUK P37/09.

Mareš, J.

Pracoviště autora: Lékařská fakulta UK v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství

Intervence zlepšující kvalitu života u seniorů

Přehledový referát vychází z pojmu „pozitivní stáří“, který je aplikací pozitivní psychologie na problematiku stárnutí, starých lidí a péče o seniory (Hill, 2005, 2011). Opírá se o hledání latentní potencialit, které staří lidé nevyužívají, o výcvik ve flexibilním řešení problémů, schopnosti lépe se rozhodovat a dovednosti všimnout si optimistických stránek života.

Intervence se týkají např. dovednosti odpouštět lidem, dovednosti vyjádřit vděčnost, dovednosti být altruistický. S oporou o práce Friedricha (2003) bude také uvedeno sedm strategií, jak zlepšovat kvalitu života seniorů jak na úrovni individuální, tak komunitní.

Podpořeno programem PRVOUK P37/09.

Pelcák, S., Pelcáková, R.

Pracoviště hlavního autora: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové

Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu

Východiska: Diabetes mellitus léčený inzulínem působí jako specifický stresor při hypoglykémii vyvoláním řady somatických a psychických obtíží. Řada klinických studií poukazuje na vzájemné souvislosti mezi klinickým stavem a psychosociálními faktory životního stylu. Akutní nebo dlouhodobý stres mohou působit jako etiologický činitel vzniku DM. Zvláštní pozornost je v posledních letech věnována otázce tzv. distresu souvisejícího s diabetem. Paradoxně malá pozornost je věnována faktorům, které zvládnutí DM usnadňují. Studie se zabývá vztahem smyslu pro soudržnost a adherencí ke zdravému životnímu stylu u vybraných souborů zdravé populace a u souboru diabetiků.

Metoda: SOS 29, Stres Profile (K. M. Nowack, překlad J. Klose a P. Král, 2006), Škála měření distresu souvisejícího s diabetem DDS (Polonsky, W. H., Fisher, L., Earles, překlad R. Pelcáková, 2014)

Výsledky: Výsledky studie u vybraných souborů české populace potvrzují významný vztah mezi silou SOC a adherencí ke zdravému životnímu stylu u vybraných zdravé populace a sportujících diabetiků. Síla smyslu pro soudržnost snižuje intenzitu subjektivně prožívaného distresu, ovlivňuje pomyslný pohyb jedince směrem k aktivnímu zdraví. U diabetiků je spojena s kompenzací onemocnění a vyšší adherencí (compliance).

Závěry: Studie vychází z prototypického teoretického konstruktů A. Antonovského, zpřesňuje faktory související s adherencí ke zdravému životnímu stylu. Síla smyslu pro soudržnost může být v rámci multikauzální etiologie onemocnění moderujícím faktorem, který ovlivňuje riziko onemocnění i průběh a zvládnutí (přijetí) nemoci. Zjištěné vztahy mezi sledovanými proměnnými u různých souborů populace potvrzují pomyslný pohyb jedince směrem k aktivnímu zdraví související se silným smyslem pro soudržnost. Screening salutoprotektivních faktorů životního stylu u diabetiků umožňuje přesněji predikovat individuální schopnost jedince vyrovnat se s chronickou nemocí, přijmout změnu léčby a dodržovat léčebný režim (compliance). Tím se vytváří prostor pro cílenou psychologickou intervenci (poradenství a psychoterapie) jako součást léčebné péče o pacienty s diabetes mellitus.

Selko, D.

Pracovišťa autora: Národný ústav srdcových chorôb v Bratislave

K životnému štýlu a behaviorálnym rizikám externých študentov sociálnej práce

Východiská: Skúsenosti so študentmi 5. ročníka externého štúdia sociálnej práce Vysoké školy zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave (VŠZSP) nás viedli k záveru, že ide o vysoko rizikovú, reprezentatívnu skupinu. Cieľom výskumu bolo poukázať na vysokú mieru psychickej záťaže a diferencované spôsoby jej zvládania a reakcií.

Metóda: Dotazník na meranie D typu správania/osobnosti J. Denolleta a orientačný dotazník na monitorovanie niektorých faktorov životného štýlu zameraný na pohybovú aktivitu, stravovanie a zvládanie stresu a subjektívny pocit zdravia. Požiadali sme o vyplnenie dotazníkov súbor 80 študentov 5. ročníka externého štúdia v r. 2010 a porovnateľnú skupinu v r. 2013.

Výsledky: Hodnoty na škálach D typu správania, ako na subškále negatívnych afekcií, tak sociálnej inhibície u takmer 60 % respondentov boli v pásme možného zdravotného zlyhania - porovnateľné s výsledkami na skupine pacientov s ischemickou chorobou srdca. V našom súbore sa javia ženy ako menej rizikové a viac ochotné zmeniť životný štýl ako študenti – muži. Vzťah k zdraviu, subjektívne vnímaný pocit zdravia a objektívne merateľné premenné životného štýlu sú interpretované ako na kvantitatívnej, tak kvalitatívnej úrovni.

Záver: Nároky a očakávania študentov sa často javia v rozpore s ich reálnym správaním a možnosťami. Pomerne vysoký počet respondentov vykazoval reálne veľké nedostatky v oblasti životného štýlu a vysokú mieru negatívnych emócií a sociálnej inhibície. Na jednej strane to môže zvyšovať riziko zhoršenia zdravotného stavu, kvality ich života, tak aj profesionálnej úspešnosti a efektívnosti.

Slezáčková, A. - Humpolíček, P. - Malatincová, T.

Pracoviště hlavní autorky: Filozofická fakulta MU v Brně, Psychologický ústav

Kognitivní, emocionální a sociální determinanty subjektivního zdraví

Východiska: Studie se zaměřuje na prozkoumání kognitivních (naděje, optimismus), emocionálních (pozitivní nálada), sociálních (kvalita mezilidských vztahů) a demografických souvislostí subjektivního zdraví u vzorku české populace (N=1409, věk respondentů 15-75 let, 80 % žen, 20 % mužů).

Metoda: Použili jsme českou verzi dotazníkových metod The Adult Hope Scale (Snyder et al., 1991), The Life Orientation Test (Scheier et al., 1994), Meaningfulness Scale (Schnell, 2009), General Life Satisfaction Scale (Dalbert et al., 1984) a Positive Relations Scale (Ryff, 1989). Získány byly také demografické údaje. Sběr dat probíhal pomocí online anonymního dotazníku v listopadu 2013. Pro analýzu dat byl použit program SPSS .

Výsledky: Analýza odhalila statisticky významné souvislosti ($p < 0,01$) mezi všemi sledovanými proměnnými. Nejsilnější pozitivní vztahy byly nalezeny mezi mírou subjektivního zdraví a vyšší úrovní spokojenosti, pozitivního naladění a optimismu. Významný negativní vztah byl prokázán mezi zdravím a mírou pesimismu. Postupná regresní analýza odhalila nejvýznamnější prediktory subjektivního zdraví. Pomocí hierarchické shlukové analýzy bylo zjištěno, že zdraví je nejvíce spojeno s věkem, pracovní aktivitou a vzděláním respondentů: nejzdravější jsou respondenti ve věku 18-39 let s prací na plný úvazek. Důležitou roli u lidí v důchodovém věku hraje úroveň jejich vzdělání: osoby s vyšším vzděláním (vysokoškolské) jsou podstatně zdravější než lidé s nižší úrovní vzdělání.

Závěry: Výsledky studie jsou v souladu s poznatky zdůrazňujícími význam pozitivního prožívání a pozitivního způsobu myšlení pro dobrý zdravotní stav a optimální vývoj jedince.

Studie vznikla s podporou GA ČR, projekt č. 13-198085S.

Smékal, VI.

Pracoviště autora: Fakulta sociálních studií MU v Brně, Katedra psychologie

Vliv chápání cesty životem na kvalitu života

Kvalita života a osobnostní integrace i v procesu terapie – jak ukazuje pozorování i výzkumy – je ovlivněna chápáním životní cesty.

Přednáška přiblíží, jak osobnostní pohoda souvisí s chápáním životní cesty jako určené osudem, nebo údělem, nebo náhodou, nebo úkolem, volbou a rozhodnutím.

Stecz, P.

Institution: Medical University of Lodz, Psychosocial Rehabilitation Unit, Poland

Religious coping with illness and emotional functioning: facing the hospitalisation and early rehabilitation in total hip replacement

Points of departure: Within the context of theory of coping with stress, religious coping aims to search for some sort of existential meaning or support from God in a response to human sorrows, pain and suffering. Religiousness, along with its development and determinants, as it relates to psychological functioning (PF) and health, has been a topic of scientific interest. Review of literature generates evidence that patient reliance on religious coping can lead to positive as well as negative outcomes.

Methods: To determine the influence of religious coping and religiousness on the psychological functioning of Polish patients before and after arthroplasty, a prospective study was performed. Out of a pool of 102 potential participants, a total of 61 (34 females, 27 males) completed a purposely created scale, Brief-COPE followed by preoperative and postoperative Perceived Stress Scale, State Trait Anxiety Inventory and Satisfaction with Life Scale. Religious coping was not associated with: (1) perceived stress before or after surgery; (2) preoperative or postoperative anxiety; (3) life satisfaction.

Results: A two-factor ANOVA has shown that religious coping controlled by religiousness was related to better psychological functioning. Between- and within-subjects effects were observed for improvement in life satisfaction measured by split-plot ANOVA, which suggests ($p < 0.05$) that such improvement was greater among subjects of higher religious orientation. We concluded that religious strategies in dealing with stress measured by Brief-COPE were least likely to benefit patients of low-religious orientation.

Conclusions: The study demonstrated the importance of core religious beliefs in predicting benefits derived from religiousness in the face of a crisis. This study showed that regardless of its effectiveness, turning to religion is common among Polish patients about to undergo surgery for osteoarthritis of the hip.

Šimíčková-Čížková J., Pavlas I., Vašina B.

Pracoviště hlavní autorky: Pedagogická fakulta OU v Ostravě, Katedra pedagogické a školní psychologie

Malý a velký optimismus a sebevědomí

Východiska: V našem sdělení se zabýváme problematikou malého a velkého optimismu a sebevědomím. Někteří psychologové a fyziologové (např. L. Tiger) vidí souvislost optimismu s biochemickými faktory (hormony) a jiní, především vycházející z pozitivní psychologie, spíše optimismus spojují se situací a kompetencí takovou situaci zvládnout. C. Peterson hovoří o velkém optimismu, který bývá hodnocen např. metodou LOT-R a malém optimismu, který je spojován s metodami, které se opírají o atribuční teorie jako je např. CAVE nebo AASQ. Domníváme se, že zde fungují také mechanismy typu genotyp – fenotyp.

Metoda: Více jak 100 studentům Ostravské univerzity jsme administrovali dotazníky: LOT-R (Carver, Scheier, Weintraub) pro měření velkého optimizmu, AASQ (Peterson, Baarrett) pro hodnocení malého optimismu, protože je specificky určen pro populaci vysokoškolských studentů, dále SES (Schwarzer, Jerusalem) pro hodnocení self-efficacy a RSS (Rosenberg) jako diagnostický nástroj pro hodnocení úrovně sebevědomí.

Výsledky: Obě metody hodnocení optimismu spolu statisticky významně korelují - zejména SES a RSS.

Závěr: Ukazuje se, že síla biochemických vlivů je velmi často korigována zkušenostmi a získanými dovednostmi jak se vypořádat se situačními faktory.

Štětovská, I.

Pracoviště autorky: Filozofická fakulta UK v Praze, Katedra psychologie

Proměny profesní zátěže učitele v kontextu času

Východiska: Zjišťování zátěžových momentů v práci učitele.

Metoda: Ohniskové skupiny a dotazníkové šetření u učitelů a výchovných poradců (přes 200 autorských dotazníků, 6 ohniskových skupin).

Výsledky: V průběhu několika let sbírání dat se postupně posouvají důrazy, které učitelé připisují jak zátěžovým faktorům ve své profesi, tak ve vztahu k podpůrným momentům práce. Projevuje se určitý postupný posun od apelu na podporu učitelů vedením školy směrem ke zřizovatelům škol. Akcentují se výrazněji materiální problémy školy, zejména finance a způsob jejich přidělování. Roste poptávka po ocenění společností a potřeba hodnotit vzdělávání jako „národní poklad“; nehodnotit tedy práci škol zjednodušeně jen podle počtu žáků.

Závěry: Proměny situace v základních a středních školách vedou k dílčím změnám ve vnímání profesní zátěže u učitelů. Nově nastupující problémy (dynamika demografické křivky, přesuny obyvatel za prací, ekonomická situace regionů) zvýrazňují řadu opomíjených akcentů profesní zátěže.

Vachková, E. - Mareš, J. - Ježek, S.

Pracoviště hlavní autorky: Lékařská fakulta UK v Hradci Králové, Ústav sociálního lékařství, oddělení ošetřovatelství

Psychometrické vlastnosti nového specifického dotazníku hodnotícího kvalitu života těhotných žen

Východiska: Studie se snaží zodpovědět otázku, jak hodnotit kvalitu života zdravé ženy s fyziologickým průběhem těhotenství. Hlavním cílem bylo ověřit psychometrické vlastnosti nově vyvinutého specifického dotazníku a zjistit, zda je dostatečně citlivý pro screeningové zhodnocení kvality života těhotných žen.

Metoda: Použili jsme dva dotazníky: nový specifický dotazník QOL-GRAV a českou verzi generického dotazníku WHOQOL-BREF, který byl validizován v roce 2006. Administrace obou dotazníků probíhala současně a opakovaně v jednotlivých trimestrech. Pro statistickou analýzu dat byly využity postupy deskriptivní a induktivní statistiky obsažené v softwarovém balíku SPSS verze 18.

Výsledky: Na základě faktorové analýzy specifického dotazníku s pracovním názvem QOL-GRAV vznikla jedna hodnotící škála, která se skládá z 9 položek. Má uspokojivou vnitřní konzistenci a vyjadřuje míru specifických prožitků v těhotenství (Cronbachovo $\alpha > 0,7$). Souběžnou validitu nového dotazníku jsme zjišťovali ve vztahu k WHOQOL-BREF. Zjišťovali jsme reliabilitu jednotlivých škál WHOQOL-BREF v různých časech těhotenství, včetně korelace mezi jednotlivými trimestry.

Závěry: Podařilo se nám zkonstruovat a ověřit screeningový specifický dotazník snadno použitelný v rámci prenatální péče. Specifický dotazník umožňuje citlivěji a přesněji zachytit míru specifických prožitků v těhotenství, které podstatně ovlivňují kvalitu života těhotné ženy.

Podpořeno programem PRVOUK P37/09.

Wojaczek, M.

Pracoviště autorky: Uniwersytet Medyczny, Wydział Nauk o Zdrowiu, Wrocław, Poland

Komunikace rodičů s dítětem v prenatálním období života jako součást budování vazby

Východiska: Základem pro správné fungování a rozvoj člověka v každé fázi života je uspokojit potřebu kontaktu s lidmi, která vede k rozvoji mezilidských vztahů. Tato vazba je odvozena z primárního mechanismu citové vazby a je elementární lidskou potřebou.

Výsledky: Specifický typ vazby je prenatální vazba, kde jsou obě strany závislé na sobě navzájem. Kontakt mezi matkou i otcem a nenarozeným dítětem není tak viditelný, jako po jeho narození, ale je možný.

Vazba je určité chování rodičů, které znamená citovou vazbu s nenarozeným dítětem, jde o navazování kontaktu s ním na mnoha úrovních - fyzické, duševní, sociální a duchovní. Existuje mnoho příležitostí pro prenatální komunikaci s dítětem. Zpočátku je "monolog", tj. změny v ženském těle v důsledku těhotenství. Pak nastupuje "dialog", kdy příjemce a odesílatelem informací je dítě a jeho rodiče.

K tomu však, aby vznikla a fungovala skutečná vazba, jsou potřebné následující prvky: zacházení s nenarozeným dítětem jako samostatným subjektem, snaha navázat kontakt s ním, přiřazování mu vlastností a záměrů, podřizování se dítěti tím, že matka mění své chování tak, aby mu umožnila mu správný vývoj a správný průběh těhotenství.

Z tohoto důvodu by rodiče měli mít znalosti o tom, jak se vyvíjí počaté dítě, kdy a jakým způsobem je možné vytvořit si s ním kontakt, jaké rodičovské chování usnadňuje a jaké zabraňuje vytváření citové vazby nebo normální vývoj počatého dítěte.

Závěry: Dítě se rozvíjí nejen fyzicky, ale také se stává citlivější a vědomou osobností. Děložní stěny nepředstavují neproniknutelnou bariéru pro vyjádření úzkého vztahu dítěte s oběma rodiči. Potřeba těchto kontaktů je ve stejné míře biologickou potřebou, jakož i psychologickou, je základní potřebou rozvoje. Ohromující pocit lásky plynoucí z rodičů k dítěti je ve skutečnosti jedním z nejdůležitějších faktorů, které určují správný vývoj plodu v těle matky.

Abstrakta workshopù

Workshop č. 1

Body Tambura – slibný nástroj pro celostní muzikoterapii

Slezáčková, A.

Pracovitě autorky: Filozofická fakulta MU v Brně, Ústav psychologie

Východiska: Body Tambura je speciální strunný hudební nástroj vytvořený za účelem rozšíření možností muzikoterapie v klinické psychologii. Nástroj navrhnul v roce 2004 berlínský výrobce hudebních nástrojů Bernhard Deutz. Vyšel z požadavků klinických psychologů využívajících metod muzikoterapie u traumatizovaných a chronicky nemocných pacientů. Cílem bylo vytvořit takový nástroj, který může být přímo přikládán na tělo recipienta.

Metoda: Body Tambura se skládá z dřevěného těla a 28 strun (7 krát 4), které jsou laděny podle tradiční indické tambury (A-d-d-D). Na nástroj se hraje postupným rozeznáním všech strun pomocí špiček prstů. Poslech hudby má významný zklidňující resp. energizační účinek, jenž je zesílen o svalovou relaxaci a celkovou harmonizaci v případě, kdy je nástroj přikládán přímo na tělo klienta.

Výsledky: Účinky Body Tambury ověřuje v klinické praxi např. C. Dietrichová (Deutz, Dietrich, 2005; Teut, Dietrich, et al., 2014), jež využívá nástroj při terapii klientů s PTSD, u chronicky nemocných a umírajících pacientů, ale také jako prostředek navozující relaxační a meditační účinky u zdravých osob v rámci jejich seberozvoje.

Závěr: V praktickém workshopu účastníky podrobněji seznámíme s nástrojem Body Tambura, nabídneme poslechovou část a zájemcům bude zprostředkována i osobní zkušenost s přímým kontaktem nástroje na těle.

Workshop č. 2

Vedení klienta ke konkretizaci vlastních dispozic a řešení problému

Svoboda, J.

Pracoviště autora: Pedagogická fakulta OU v Ostravě, Katedra pedagogické a školní psychologie

Východiska: Technika práce s kameny patří k běžně používaným konkretizačním technikám v evidovaném a registrovaném psychoterapeutickém směru - v Satiterapii. Zakladatelem je psycholog Mirko Frýba. Satiterapie vychází z Abhidhammy, tedy nenáboženských principů théravadového buddhismu, kdy cílem je zvyšování prožitkové kvality života a kvalita psychického zdraví.

Metoda: Práce s konkrétním materiálem, osobní prožitek. Technika pomocí trojrozměrného materiálu vede klienta k náhledu na možnosti jak řešit prožívaný problém. Probíhá v prostředí respektující bezpečný prostor klienta, beze slov a za pomoci zástupného materiálu (drobné kamínky používané v akváriích). Technika je vhodná k zahájení terapie.

Výsledky: Cílem je definovat klientův problém a najít kroky pro jeho vyřešení. Trojrozměrný materiál dovoluje zapojení většiny dostupných neuronových sítí na rozdíl od běžné úvahy případně zapsaného problému.

Závěry: V terapii bývá konkretizace používána v různých modifikacích - a s některými z nich pak budou přítomní teoreticky seznámeni. Přítomní získají vlastním prožitkem náhled na rozdíl mezi vzdělaností a moudrostí - o sobě samých, o jimi vybraném lidském jedinci. Účastníci workshopu získají nástroj, návod, jak v terapii i v osobním a profesním životě pochopit druhého člověka. Od účastníků se čeká otevřenost k vlastní sebezkušenosti. Zástupný materiál a podložky budou k dispozici na místě.

Workshop č. 3

Stresový profil a možnosti jeho využití v praxi

Škobrtal, P., Bazínková, E.

Pracoviště hlavního autora: Centrum duševního zdraví, Jeseník

Východiska: Stresový profil je výsledkem měření psychofyziologické aktivity pacienta během zátěžových situací. Získáme tím objektivní náhled na reakci pacienta. Stresový profil slouží k edukaci pacienta a současně poskytuje objektivní měřítko postupu terapie. Při měření stresového profilu pozorujeme, jak pacient subjektivně prožívá stres a relaxaci. Sledujeme reaktivitu pacienta během měření a jeho zotavení po stresu. Nepřímo lze sledovat míru aktivace autonomního nervového systému. Zajímáme se především o tzv. odpověďovou stereotypii, relativně stálý fyziologický vzorec odpovědi na různé podněty.

Metoda: Při měření stresového profilu měříme několik psychofyziologických údajů. Stres navozujeme zkouškovou situací či vystavením pacienta zátěžové situaci v představě. Celé měření zabere zhruba 25 až 30 minut a získáme jím jednak základní psychofyziologické hodnoty pacienta, a také jejich typické vzorce a změny během působení stresu a ve fázích oddechu.

Výsledky: Stresový profil pomáhá vytvořit obraz o fungování organismu pacienta. S jeho pomocí lze vysvětlit pacientovi fungování jeho organismus. Na základě stresového profilu je možné upravit pacientův špatný dechový vzorec, nebo se zaměřit na jiné problematické psychofyziologické modalit. S pomocí stresového profilu lze lépe porozumět tomu, co se odehrává v těle pacienta. V případě nespecifických somatických potíží vyvolaných stresem můžeme snáze odhalit jejich podstatu.

Závěry: Stresový profil umožňuje přizpůsobit psychoterapii individuální situaci a potřebám pacienta. Měření stresového profilu může být doplňkem psychoterapie, ale také základem pro následný trénink na základě biofeedbacku.

Rejstřík autorů

Jméno a příjmení	E-mail	Telefon
Mgr. Milena Adámková Ségard, Ph.D.	milena.adse@psycholog.be	777818271
Mgr. Marek Biolek	marek.biolek@osu.cz	604324981
PhDr. Kristina Březinová	Kristina.brezinova@soc.cas.cz	732335070
PhDr. Renata Hacklová	renata.hacklova@volny.cz	606540363
doc. PhDr. Běla Hátlová, Ph.D.	belahatlova@centrum.cz	774 322 411
MUDr. Lenka Hodačová, Ph.D.	hodacoval@lfhk.cuni.cz	495816417
Mgr. Andrej Jelenik	andrej.jelenik@gmail.com	+421907460058
Mgr. Stanislav Ježek, Ph.D.	stan@fss.muni.cz	603582575
prof. PhDr. Vladimír Kebza, CSc.	vladimir.kebza@ff.cuni.cz	221 619 677
PhDr. Jiří Kirchner, Ph.D.	jiri.kirchner@seznam.cz	601561060
Mgr. Jaroslava Kopčáková	Jaroslava.kopcakova@gmail.com	+421903572321
doc. PhDr. Bohumil Koukola, CSc.	bkoukola@seznam.cz	777675760
Bc. Kateřina Libosvárová, DiS	Katkabajan@seznam.cz	604438048
Dr. Emilia Lichtenberg-Kokoszka, Ph.D	Rava8@op.pl	+48 669 566 687
prof. PhDr. Jiří Mareš, CSc.,	mares@lfhk.cuni.cz	495816426
PhDr. Ivan Pavlas, Ph.D.	ivan.pavlas@osu.cz	732104200
PhDr. Dušan Selko, Ph.D.	selko@nusch.sk	+421259320237
PhDr. Stanislav Pelcák, Ph.D.	standa.pelcak@quick.cz	777163806
doc. PhDr. Alena Slezáčková, Ph.D.	alena.slezackova@phil.muni.cz	604506256
prof. PhDr. Vladimír Smékal, CSc.	smekal@fss.muni.cz	604573817
MUDr. Patryk Stecz	Patryk.stecz@e.umed.lodz.pl	+48 693075068

PhDr. Jan Svoboda	jan.svoboda@osu.cz	neuveden
doc. PhDr. Jitka Šimíčková -Čížková, CSc.	jitka.cizkova@osu.cz	737516710
PhDr. Pavel Škobrtal, Ph.D.	pavel.skobrtal@email.cz	585233063
PhDr. Iva Štětovská, Ph.D.	Iva.stetovska@ff.cuni.cz	286583454
Mgr. Eva Vachková	vachkovae@lfhk.cuni.cz	495816365
PhDr. Bohumil Vašina	Bohumil.vasina@osu.cz	737516710
Mgr. Maria Wojaczek, Mgr.	mariawojaczek@wp.pl	+48 784 516 202

21. celostátní konference sekce psychologie zdraví ČMPS

Vernířovice u Šumperka
16. - 18. 5. 2014



Hotel Reoneo (www.vernirovice.cz/hotel-jeseniky-reoneo/hotel-reoneo.html)