

NÁZEV:

Smysl pro soudržnost a adherence ke zdravému životnímu stylu u vysokoškolských učitelů Univerzity Karlovy v Praze ve věku 45 – 56 let

ABSTRAKT:

Práce ověřuje roli osobní nezdolnosti typu smysl pro soudržnost v adherenci ke zdravému životnímu stylu u cílové skupiny vysokoškolský učitel ve věku 45 – 56 let. V teoretické části pojednává o zdravém životním stylu, jeho přístupech a faktorech, které jej ovlivňují se zaměřením na osobní pohodu a pohybovou aktivitu. S využitím dotazníků *Stress Profile*, Nezdolnost typu smysl pro soudržnost a Sebeuposuzovací škálou SCL – 90 ověřuje vzájemné vztahy mezi osobní nezdolností a zdraví podporujícími faktory u sledovaného souboru. Na základě výsledků výzkumného šetření předkládá doporučení ke změně způsobu života směrem ke zdravému životnímu stylu s akcentem na zvýšení úrovně pravidelné pohybové aktivity. Závěrem je představen „Model stádií motivační připravenosti ke změně“.

KLÍČOVÁ SLOVA:

Zdravý životní styl, smysl pro soudržnost, pohybová aktivita, vysokoškolský učitel, osobní pohoda