Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/bcdPsyHyg/22
Názov predmetu	Psychohygiena a duševné zdravie
Rozsah	2S
Počet kreditov	3
Vyučujúci	prof. Dr. Ognen Spasovski, PhD. (prednášajúci), Mgr. Ladislav Pittner (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Klasifikačný stupeň bude určený na základe stupnice (v %):
A (100 – 92), B (91 – 83), C (82 – 74), D (73 – 65), E (64 – 56), Fx (55 a menej).

Priebežné hodnotenie

1. účasť na seminároch je podmienkou k hodnoteniu (povolené 2 ospravedlnené absencie najneskôr v deň vyučovania)
2. vypracovanie zadaných úloh na jednotlivých seminároch

Záverečné hodnotenie

V skúškovom období záverečná písomná skúška

Výsledky vzdelávania

Výsledky vzdelávania:
1. vedomosti: porozumenie príčinám vedúcich k narušeniu duševného zdravia, poznanie salutorov duševného zdravia a prevencie, analýza rizikových faktorov a individuálnych faktorov podpory zdravia a duševného ochorenia v oblasti osobnosti, správania, prežívania, copingu. Porozumenie determinantom narušenia zdravia v jednotlivých vývinových obdobiach.
schopnosť identifikovať a analyzovať jednotlivé psychické poruchy
2. zručnosti: Schopnosť logického uvažovania o problémoch duševného zdravia v konkrétnych životných situáciách, schopnosť náhľadu na bio-psycho-sociálny kontext duševného zdravia
3. profesijné kompetencie: rozvoj schopnosti uvažovať v kontexte psychologickej úvahy, diagnostiky interpretácie duševných problémov, schopnosť analyzovať anamnestické údaje a vytvárať preventívne programy pre eliminovanie psychických problémov
4. prenositeľné kompetencie: rozvíjanie schopnosti diskutovať o problémoch, schopnosť zdieľať informácie vzhľadom k individualite osobnosti, schopnosť vytvárať praktické rady a odporúčania pre utváranie zdravého životného štýlu z hľadiska veku, pohlavia, individuálnych charakteristík osobnosti. Schopnosť adekvátne uvažovať o faktoroch psychickej rovnováhy (predchádzanie stresu, utváranie zdravého životného štýlu, podpora kognitívnych a fyzických funkcií pre vytvorenie psychickej odolnosti

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu:
1. úvod do problematiky
2. faktory duševného zdravia
3. vzťahy medzi jednotlivými faktormi
4. nepriaznivé telesné a duševné vplyvy
5. duševné zdravie a prostredie (rodina, práca, škola)
6. problematika psychohygieny z biodromálneho hľadiska
7. psychohygiena v detskom veku
8. psychohygiena v období adolescencie
9. psychohygiena v produktívnej dospelosti
10. psychohygiena v starobe
11. špecifické faktory psychohygieny - únava, zdravotný stav
12. špecifické faktory - osobnosť, interakcia

Sylabus predmetu

Stručná osnova predmetu:
1. úvod do problematiky
2. faktory duševného zdravia
3. vzťahy medzi jednotlivými faktormi
4. nepriaznivé telesné a duševné vplyvy
5. duševné zdravie a prostredie (rodina, práca, škola)
6. problematika psychohygieny z biodromálneho hľadiska
7. psychohygiena v detskom veku
8. psychohygiena v období adolescencie
9. psychohygiena v produktívnej dospelosti
10. psychohygiena v starobe
11. špecifické faktory psychohygieny - únava, zdravotný stav
12. špecifické faktory - osobnosť, interakcia

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:
ARRIVE,J.Y. 2004.Umění prožívat emoce. Praha:Portál, 195s.,ISBN 80-7178-828-7
ĎURDIAK, Ľ. 2001.Psychohygiena mladého človeka. Enigma s 140, ISBN 8085471841..
KŘIVOHLAVÝ, J. 2002. Konflikty mezi lidmi .Praha:Portál. ISBN 80-7178-642-X.
MIČKOVÁ, Z. 2016. Dôvera k rodičom a kamarátom a otvorená komunikácia s nimi v období puberty Psychológia a patopsychológia dieťaťa. 2016. 50(1), 41-51 s. ISSN: 0555-5574
MIČKOVÁ, Z. 2014. Emotional bonds in perceiving emotional closeness and personal wellbeing in partner relationships and gender differences during adolescence. AD ALTA. 2014. 4(1) 49-54s. [online]. ISSN 2464-6733.
MIČKOVÁ, Z. 2009. Rodina a súčasnosť. Piešťany, PN print s.r.o. ISBN 978-80-247-2781-3.
MIČKOVÁ, Z., BLATNÝ, M. 2019. Rodinné vzťahy v súvislosti so somatickou symptomatológiou v období adolescencie.Česká a slovenská psychiatrie: časopis Psychiatrické společnosti ČLS JEP a Psychiatrickej spoločnosti SLS. 2019. 115(5), 207-214 s. ISSN 1212-0383.
MIČKOVÁ, Z., BLATNÝ, M., HRDLIČKA, M. 2018. The relationship between family factors and somatic problems in adolescence: AD ALTA 2018. 8(2) (2018), 172-178 s. ISSN ISSN 2464-6733.
MIČKOVÁ, Z.: The relationship of trust and communication in adolescents towards parents in a post-divorce family arrangement. AD ALTA. 2019. 9 (1) 81-84 s.

MIČKOVÁ, Z. 2015. Adolescence and manifestation emotions in the family. AD ALTA. 2015. 5(1), 55-58 s. ISSN 2464-6733.
MLČÁK, Z. 2004. Psychológie zdraví a nemoci, Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 8073680351.
VAŠINA,B. 2010. Základy psychologie zdraví.Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 9788073687571.
ZACHAROVÁ, E., HERMANOVÁ,M., ŠRÁMKOVÁ,J. 2007. Zdravotnícka psychologie. Grada. ISBN 978-80-247-2068-5.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský

Poznámky

Poznámky: - časová záťaž študenta: 90 hodín z toho:
Kombinované štúdium (S): 26 hodín
samoštúdium: 64 hodín
iné: -