

Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/meZvNaSi/22
Názov predmetu	Zvládanie náročných situácií
Rozsah	2P
Počet kreditov	2
Vyučujúci	PhDr. Zuzana Mičková, PhD. (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

Podmienky na absolvovanie predmetu: Orientácia v problematike na základe získania informácií z prednášok a z povinnej literatúry, samostatná prezentácia vybranej problematiky a účasť na jednotlivých stretnutiach. Hodnotenie prebieha počas semestra (100%). Spolu maximálne 100 bodov.

Záverečné hodnotenie

podľa priebežného hodnotenia

Výsledky vzdelávania

Výsledky vzdelávania:

1. vedomosti: študent má získať prehľad o základných stratégiách zvládania o významných determinantoch v procese zvládania vzhľadom na vek, pohlavie, osobnosť, vzdelanie. Študent získa základné informácie o možnostiach pôsobenia psychologickéj pomoci prostredníctvom prezentácie prípadových štúdií
2. zručnosti: študenti budú schopní vnímať problémy a možnosti ich eliminovania v kontexte odborných poznatkov, ktoré získajú pri spracovaní vybraných tematických okruhov
3. profesijné kompetencie: Študenti sa naučia diskutovať o problémoch, hľadať príčiny, súvislosti a možnosti – osobnostný potenciál eliminovania problémov, ako i profesionálne zhodnotenie nástrojov v procese zvládania.
4. prenositeľné kompetencie: Presah poznatkov do oblasti psychohygieny a prevencii pred vznikom problémov, schopnosť rozpoznať symptómy problémov a vytvoriť návrh pre eliminovanie problémov.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu:

1. charakteristiky stresových situácií. traumatické udalosti, psychická odolnosť v zvládaní životných kríz
2. intrapsychické konflikty, interpersonálne konflikty, rizikové faktory v zvládaní problémov
3. psychické reakcie na stresor – úzkosť, hnev agresia, a apatia, depresia.
4. oslabenie kognitívnych funkcií.

5. fyziologické reakcie na stresory, frustrátory
6. salutory a proces zvládania.
7. osobnostné štýly ako mediátory stresových reakcií
8. teória copingu (zvládania) a stratégie copingu , obranné mechanizmy
9. pozitívne myslenie. riešenie problémov. rozhodovanie. prijatie životnej filozofie.
10. efektívne stratégie zvládania
11. špecifické aspekty zvládania u detí a dospelých.
12. záťaž v produktívnom veku. gerontopsychologické aspekty zvládania

Sylabus predmetu

Stručná osnova predmetu:

1. charakteristiky stresových situácií. traumatické udalosti, psychická odolnosť v zvládaní životných kríz
2. intrapsychické konflikty, interpersonálne konflikty, rizikové faktory v zvládaní problémov
3. psychické reakcie na stresor – úzkosť, hnev agresia, a apatia, depresia.
4. oslabenie kognitívnych funkcií.
5. fyziologické reakcie na stresory, frustrátory
6. salutory a proces zvládania.
7. osobnostné štýly ako mediátory stresových reakcií
8. teória copingu (zvládania) a stratégie copingu , obranné mechanizmy
9. pozitívne myslenie. riešenie problémov. rozhodovanie. prijatie životnej filozofie.
10. efektívne stratégie zvládania
11. špecifické aspekty zvládania u detí a dospelých.
12. záťaž v produktívnom veku. gerontopsychologické aspekty zvládania

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:

- ARRIVE, J.Y. 2004. Umění prožívat emoce. Praha: Portál, ISBN 80-7178-828-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J. 1994. Jak zvládat stres. Praha: Grada Avicenum, ISBN 80-7169-121.
- KŘIVOHLAVÝ, J.: 2002. Konflikty mezi lidmi. Praha: Portál, ISBN 80-7178-642-X.
- MACLAREN, C. 2005. Racionálně emoční behaviorální terapie. Praha: Portál, ISBN 80-7178-947-X.
- MIČKOVÁ, Z. 2015. Adolescence and manifestation emotions in the family. AD ALTA. Journal of interdisciplinary Research. 5(1), s. 55-58, ISSN 1804- 7890. online
- MIČKOVÁ, Z. 2014. Emotional bonds in perceiving emotionla closeness and personal welbeing in partner relationships and gender diferences during adolescence. AD ALTA Journal of interdisciplinary Research. 4 (1) s.49- 54. ISSN 1804- 7890.
- MIČKOVÁ, Z., BLATNÝ, M., HRDLIČKA, M. 2018. The relationship between family factors and somatic problems in adolescence AD ALTA : Journal of Interdisciplinary Research. 8(2) 2, s. 172-178. ISSN 1804-7890.
- MIČKOVÁ, Z. 2019. The relationship of trust and communication in adolescents towards parents in a post-divorce family arrangement . AD ALTA : Journal of Interdisciplinary Research. 9(1), s. 81-84. ISSN 1804-7890.
- PAULÍK, K. 2012. Psychologické aspekty zvládání zátěže muži a ženami. Filozofická fakulta. Ostravská Univerzita: Ostrava, ISBN 978-80-7368-993-3.
- RUISELOVÁ, Z. a kol. 2006. Štýly zvládania záťaže a osobnosť. Ústav experimentálnej psychologie Bratislava: SAV, ISBN 80-88910-23-4.
- RUISEL, I. 2005. Múdrost' v zrkadle vekov. Bratislava: Ikar, ISBN 805511059X.
- RUISEL, I. 2004. Inteligencia a myslenie. Bratislava: Ikar, ISBN 80-551-0766-1.
- TRĚLAUN, B. 2005. Prekonávaní konfliktu v rodine. Praha: Portál, ISBN 80-7178-935-6.
- + študijné materiály z MS Teams a Moodle UCM

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu: slovenský, anglický

Poznámky

Poznámky: - časová záťaž študenta: 60 hodín, z toho:

kombinované štúdium (S): 26 hodín

samoštúdium: 34 hodín

iné: -