Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KAA/mePsyTrans-J/22
Názov predmetu	psychohygiena pre translatológov
Rozsah	2S
Počet kreditov	3
Vyučujúci	doc. PhDr. Katarína Welnitzová, PhD. (prednášajúci), Mgr. Jakub Absolon, PhD. (hodnotiaci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Študent môže mať absenciu maximálne dvakrát počas semestra, v opačnom prípade sa nemôže zúčastniť záverečného hodnotenia. Záverečné hodnotenie získa študent za aktívnu účasť študenta na seminároch (50%) a za odprezentovanie zadanej témy (50%) podľa nasledujúcej stupnice: 100 – 92 % – A, 91 – 83 % – B, 82 – 74 % – C, 73 – 65 % – D, 64 – 56 % – E, 55 – 0 % – FX.

Priebežné hodnotenie

Študent môže mať absenciu maximálne dvakrát počas semestra, v opačnom prípade sa nemôže zúčastniť záverečného hodnotenia.

Záverečné hodnotenie

Záverečné hodnotenie získa študent za aktívnu účasť študenta na seminároch (50%) a za odprezentovanie zadanej témy (50%) podľa nasledujúcej stupnice: 100 – 92 % – A, 91 – 83 % – B, 82 – 74 % – C, 73 – 65 % – D, 64 – 56 % – E, 55 – 0 % – FX.

Výsledky vzdelávania

Absolvovaním prednášok z predmetu Psychohygiena pre translatológov získava študent potrebné teoretické vedomosti z oblasti translatológie a psychológie. Študent si osvojuje a internalizuje copingové stratégie, relaxačné a aktivizačné techniky. Ďalej si zefektívňuje proces sebareflexie a sebahodnotenia a následne aplikuje stratégie zvládania záťažových situácií, ktoré sú uplatniteľné (hlavne) v tlmočníckej a prekladateľskej praxi. V rámci „mäkkých kompetencií“ študent získa všeobecné znalosti a rozhľad, schopnosť využívať odborné znalosti v praxi, znalosť podmienok, kedy môže použiť znalosti v praxi, schopnosť identifikovať a riešiť záťažové situácie v praxi a schopnosť tvorivého a pružného myslenia a konania.

Stručná osnova predmetu

1. Úvod do štúdia
2. Sebahodnotenie jednotlivca.
3. Sebahodnotenie jednotlivca. Eysenckov test osobnosti.
4. Požiadavky na osobnosť prekladateľa a tlmočníka.
5. Záťažové situácie v povolaní prekladateľa a tlmočníka.

6. Krátkodobá záťaž v povolaní prekladateľa a tlmočníka. Model kapacitných nárokov.
7. Pamäťové a koncetračné cvičenia.
8. Dlhodobá záťaž v povolaní prekladateľa a tlmočníka. Eustres. Distres. Stresory.
9. Stratégie zvládania stresu. Dychové cvičenia.
10. Syndróm vyhorenia.
11. Syndróm vyhorenia. Prevencia. Relaxačné techniky.
12. Implementácia poznatkov do praxe.

Sylabus predmetu

1. Úvod do štúdia
2. Sebahodnotenie jednotlivca.
3. Sebahodnotenie jednotlivca. Eysenckov test osobnosti.
4. Požiadavky na osobnosť prekladateľa a tlmočníka.
5. Záťažové situácie v povolaní prekladateľa a tlmočníka.
6. Krátkodobá záťaž v povolaní prekladateľa a tlmočníka. Model kapacitných nárokov.
7. Pamäťové a koncetračné cvičenia.
8. Dlhodobá záťaž v povolaní prekladateľa a tlmočníka. Eustres. Distres. Stresory.
9. Stratégie zvládania stresu. Dychové cvičenia.
10. Syndróm vyhorenia.
11. Syndróm vyhorenia. Prevencia. Relaxačné techniky.
12. Implementácia poznatkov do praxe.

Odporúčaná literatúra

BRATSKÁ, M. 1992. Vieme riešiť záťažové situácie?. Bratislava: SPN. 1992. ISBN 80-08-01592-6
BRATSKÁ, M. 2001. Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život. Bratislava: Práca. 2001. ISBN 80-7094-292-4
RUISEL, I. 2008. Osobnosť a poznávanie. Bratislava: Ikar, 2008. ISBN 978-80-551-1599-3

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

anglický, slovenský

Poznámky

časová záťaž študenta: 90 hodín, z toho:
Prezenčné / Kombinované štúdium (P, S, C): 24 hodín
samoštúdium: 36 hodín
iné: štúdium literatúry a príprava prezentácie: 30 hodín