Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	USPSP/SOSL/MgE/010/24
Názov predmetu	Zvládanie záťažových situácií
Rozsah	8sP
Počet kreditov	5
Vyučujúci	doc. PhDr. Peter Slovák, PhD. (prednášajúci)

Podmienky na absolvovanie predmetu

Podmienky absolvovania predmetu a hodnotenia výsledkov študenta sa riadia Študijným poriadkom Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave. Súčasťou hodnotenia je aktívna participácia na výuke, zapájanie sa do riešenia konkrétnych sociálnych udalostí, vypracovanie úloh v rámci predmetu zadaných vyučujúcim. Spolu to tvorí 30% celkového hodnotenia. Záverečné hodnotenie – písomná skúška predstavuje 70% celkového hodnotenia.
Študenti s individuálnym študijným plánom musia mať 50% účasti na vyučovaní (viď. Študijný poriadok UCM v Trnave § 13).
Pre úspešné absolvovanie predmetu je potrebné, aby študent získal minimálne 56% zo 100%.
Stupnica hodnotenia: A (výborne) 100% – 92% B (veľmi dobre) 91% – 83% C (dobre) 82% – 74% D (uspokojivo) 73% – 65% E (dostatočne) 64% – 56% FX (nedostatočne) 55% – 0%

Výsledky vzdelávania

Absolvovaním predmetu študent získa vedomosti:
základné teoretické poznatky o strese, taxonómii stresu, príčinách vzniku stresových situácií,
poznatky o ochranných faktoroch,
vedomosti z oblasti zdravého životného štýlu,
oboznámi sa s problematikou vyhorenie : príčinách, prejavoch, následkoch
získa poznatky z oblasti práce so záťažou,
získa poznatky z oblasti relaxácie.
Študent / študentka získa a rozvinie si nasledovné zručnosti:
naučí sa aplikovať teoretické poznatky na konkrétne záťažové situácie,
vhodne aplikovať copingové stratégie v závislosti od klientely,
pracovať s vybranými relaxačnými technikami ako napr. práca s dychom, relaxačné cvičenie, regulácia emócií a pod.,
zostaviť protistresový program,
identifikovať vlastnú mieru aktuálnej záťaže
využívať relaxačné techniky v práci
Študent / študentka si posilní prenositeľné kompetencie:
sociálna kompetencia
identifikovať vlastnú mieru aktuálnej záťaže
využívať relaxačné techniky v práci

Stručná osnova predmetu

1) Stres príčiny a následky stresu ,Emócie a stres.
2) Taxonómia stresu. Ochranné faktory
3) Stres – záťaž- hranice zvládania
4) Stres a syndróm vyhorenia.
5) Resiliencia
6) Stratégie zvládania záťaže – copingové stratégie
7) Zdravý životný štýl
8) Relaxácia - všeobecné poznatky; nácvik práce s dychom.
9) Nácvik relaxačného cvičenia, regulácie emócií.
10) Meranie aktuálnej záťaže, sebakontrola
11) Tvorba protistresového programu, jeho realizácia a vyhodnotenie
12) Štýly zvládania záťaže a osobnosť

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): povinný predmet
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 8 hodín za semester
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: externá

Odporúčaná literatúra

BOČÁKOVÁ, O., DRAKOVÁ, Z., HRNČÁRIK , A. 2021. Sociálna práca v zdravotníctve. Trnava : UCM FSV.
BARMOVÁ, S. 2020. Zvládanie záťažových situácií. Dubnica nad Váhom : VŠ DTI
BARTŮŇKOVÁ, S. 2010. Stres a jeho mechanismy. Praha : Karolinum, 2010. 137 s. ISBN 978-80-246-1874-6.
4. BOROŠ, J. 2001. Základy sociálnej psychológie: p
DOBRÍKOVÁ, P. 2007. Zvládanie záťažových situácií. Ako si zachovať duševné zdravie. Bratislava : VŠZaSP sv. Alžbety, 2007. 126 s. ISBN 978-80-89271-20-7
HÁJEK, K. 2007. Práce s emocemi pro pomáhající profese. Praha : Portál, 2007. 120 s. ISBN 978-80-7367-346-8.
STOCK, C. 2010. Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Praha : Grada Publishing, 2010. 112 s. ISBN 978-80-247-3553-5.
VÝROST, J. – SLAMĚNÍK, I. 2001. Aplikovaná sociální psychologie II. Praha : Grada Publishing, 2001. 260 s. ISBN 80-247-0042-5. 27.
MAROON, Istifan, 2012. Syndrom vyhoření u sociálních pracovníků. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0180-9.
GAJDOŠOVÁ Eva a LOVAŠOVÁ Soňa: Syndróm vyhorenia v pomáhajúcich profesiách Dostupnéna: https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Balogova9/subor/Gajdosova_Lovasova.p df
KŘIVOHLAVÝ, J., DOBRÍKOVÁ,P. 2009. Zvládanie záťažových situácií. Ako si zachovať duševné zdravie. In Československá psychologie: Praha: Academia Psychosomatická prvouka. Praha: Vyšehrad, 2017. ISBN 978-80-7429-912-4. MORIN, A. 2015. 13 vecí, ktoré psychicky silní ľudia nerobia. Bratislava: Eastone Books, 2015. ISBn 9778-80-8109-274-9.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský

Poznámky

: - časová záťaž študenta: 150 hodín, z toho:
Prezenčné štúdium (P, S, C): 8 hodín za semester / S

samoštúdium: 142 hodín
aktualizácia informácií, práca s legislatívou:
príprava a vypĺňovanie tlačív a formulárov: