

# Informačný list predmetu

Akademický rok 2024/2025

|                |                                              |
|----------------|----------------------------------------------|
| 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 zadáných vyučujúcim. Spolu to tvorí 40% celkového hodnotenia. Záverečné hodnotenie – ústna skúška predstavuje 60% 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,

oboznami 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 mechanizmy. 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 Dostupné na:

[https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Balogova9/subor/Gajdosova\\_Lovasova.pdf](https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Balogova9/subor/Gajdosova_Lovasova.pdf)

KŘIVOHLAVÝ, J., DOBRÍKOVÁ, P. 2009. Zvládanie záťažových situácií. Ako si zachovať duševné zdravie. In Československá psychologie: Praha: Academia

## 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 vyplňovanie tlačív a formulárov: