Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	USPSP/SOSL/BcD/050/25
Názov predmetu	Starostlivosť o seba
Rozsah	2S
Počet kreditov	3
Vyučujúci	Mgr. et Mgr. Katarína Švrčková, 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 seminároch, správne a včasne vypracovanie úloh zadaných v rámci predmetu. Priebežne 40%, v skúškovom období 60%. Priebežné hodnotenie: práca na zadaných úlohách, semestrálna práca. Záverečné hodnotenie: písomný test.
V prípade individuálneho študijného plánu je nutná minimálne 50 % účasť na vyučovaní (pozri Študijný poriadok Univerzity sv. Cyrila a Metoda v Trnave, § 13). Pre úspešné absolvovanie predmetu musí študent získať minimálne 56 bodov zo 100.
Pre úspešné absolvovanie predmetu musí študent získať minimálne 56 bodov 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

Študent po absolvovaní predmetu získa nasledujúce vedomosti, schopnosti, zručnosti a kompetencie:
- Osvojí si základné poznatky z problematiky starostlivosti o seba, základné poznatky z oblasti psychohygieny, duševného zdravia,
- Dokáže rozlíšiť rôzne stresory vo vzťahu k duševnému zdraviu,
- Dokáže získané vedomosti aplikovať pri optimalizácii svojich psychogygienických návykov, - Dokáže adekvátne odporúčať zmeny vedúce k optimalizácii starostlivosti o seba iným ľuďom, - Zdokonalí sa v prezentovaní, v skupinovej práce.

Stručná osnova predmetu

1. Úvodné stretnutie
2. Starostlivosť o seba ako odborný termín
3. Druhy starostlivosti o seba
4. Psychologické pozadie starostlivosti o seba
5. Stres a starostlivosť o seba (vymedzenie pojmu stres, starostlivosť o seba v súvislosti so stresom, starostlivosť o seba a zvládanie stresu, relaxačné aktivity)
6. Vyhorenie a starostlivosť o seba (vymedzenie syndrómu vyhorenia, zložky a príznaky syndrómu vyhorenia, faktory ovplyvňujúce syndróm vyhorenia, vykonávanie aktivít starostlivosti o seba a syndróm vyhorenia)
7. Praktický nácvik

8. Únava z pomáhania a starostlivosť o seba (únavy z pomáhania, vyhorenie, vykonávanie aktivít)
9. Stratégia starostlivosti o seba u pracovníkov rizikových profesií
10. Psychohygiena, duševné zdravie, pohybová aktivita, šport, výživa, odpočinok, spánok
11. Praktický nácvik relaxácie
12. Zhrnutie semináru

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): Povinne voliteľný predmet, seminár
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 2 hodiny týždenne, seminár
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

MESÁROŠOVÁ, M. a kol. Starostlivosť o seba a dôsledky vykonávania pomáhajúcich profesií, Univerzita Pavla Jozefa Šafárka v Košiciach, 2017, ISBN 978-80-8152-571-1
MIŠKOLCIOVÁ, L. Vybrané kapitoly zo psychológie zdravia. Banská Bystrica : 2010.
HENNIG, C., KELLER, G. Antistresový program pro učitele. Praha: Portál, 1996.
JIŘINCOVÁ, B., HOLEČEK, V., MIŇHOVÁ, J. Vybrané kapitoly z psychologie zdraví. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1996.
KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví. Praha: Portál, 2003.
MÍČEK, L. Duševní hygiena. Praha: SPN, 1984.
MÍČEK, L. Sebevýchova a duševní zdraví. Praha: SPN, 1982.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský

Poznámky

- časová záťaž študenta: 90 hodín, z toho:
Prezenčné / Kombinované štúdium (P, S, C): S/24
samoštúdium: 66 hodín