Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FF UCM
Kód predmetu	KPSY/mdEmReg/25
Názov predmetu	Emočná regulácia
Rozsah	2S
Počet kreditov	2
Vyučujúci	Mgr. Marta Górna, PhD., univ. doc. (prednášajúci)

Cieľ

Dosiahnuť výsledky vzdelávania

Podmienky na absolvovanie predmetu

aktívna účasť na seminároch
Klasifikácia: abs (absolvoval) /neabs. (neabsolvoval)

Priebežné hodnotenie

podľa zadania vyučujúceho na začiatku semestra

Záverečné hodnotenie

podľa zadania vyučujúceho na začiatku semestra

Výsledky vzdelávania

1. Vedomosti:
Študent bude rozumieť základným teoretickým východiskám emočnej regulácie, pozná typy emócií, mechanizmy ich regulácie a význam emočnej regulácie v osobnom a profesijnom živote.
2. Zručnosti:
Študent si osvojí techniky a stratégie zvládania emócií, naučí sa identifikovať a regulovať vlastné emocionálne reakcie a efektívne reagovať na emočné prežívanie druhých.
3. Profesijné kompetencie:
Získané spôsobilosti študent dokáže uplatniť pri práci s jednotlivcami a skupinami v pomáhajúcich profesiách, vo výchove a vzdelávaní, ako aj v krízovej intervencii a prevencii.
4. Prenositeľné kompetencie:
Sebareflexia, emocionálna inteligencia, zvládanie stresu, empatia, schopnosť budovať bezpečné a podporné vzťahy, zvládanie náročných emočných situácií.

Stručná osnova predmetu

Stručná osnova predmetu
1) Úvod do problematiky emócií a emočnej regulácie (definície, funkcie emócií, význam emočnej regulácie)
2) Vývin emócií a emočnej regulácie v detstve, adolescencii a dospelosti
3) Neurobiologické a psychologické aspekty emočnej regulácie

4) Sebapoznanie a sebareflexia v kontexte prežívania a regulácie emócií
5) Štýly a stratégie emočnej regulácie (kognitívne, behaviorálne, expresívne)
6) Vplyv emočnej regulácie na medziľudské vzťahy a sociálne fungovanie
7) Dysregulácia emócií – prejavy, dôsledky a rizikové faktory
8) Zvládanie negatívnych emócií – hnev, strach, smútok, hanba
9) Emočná inteligencia – rozpoznávanie, porozumenie a regulácia emócií u seba a u druhých
10) Techniky a intervencie na podporu emočnej regulácie (napr. mindfulness, dychové cvičenia, kognitívna reštrukturalizácia)
11) Emočná regulácia v náročných a stresových situáciách (prevencia vyhorenia, zvládanie frustrácie)
12) Aplikácia poznatkov v pomáhajúcich profesiách – podpora emočnej pohody u klientov a žiakov

Sylabus predmetu

Stručná osnova predmetu
1) Úvod do problematiky emócií a emočnej regulácie (definície, funkcie emócií, význam emočnej regulácie)
2) Vývin emócií a emočnej regulácie v detstve, adolescencii a dospelosti
3) Neurobiologické a psychologické aspekty emočnej regulácie
4) Sebapoznanie a sebareflexia v kontexte prežívania a regulácie emócií
5) Štýly a stratégie emočnej regulácie (kognitívne, behaviorálne, expresívne)
6) Vplyv emočnej regulácie na medziľudské vzťahy a sociálne fungovanie
7) Dysregulácia emócií – prejavy, dôsledky a rizikové faktory
8) Zvládanie negatívnych emócií – hnev, strach, smútok, hanba
9) Emočná inteligencia – rozpoznávanie, porozumenie a regulácia emócií u seba a u druhých
10) Techniky a intervencie na podporu emočnej regulácie (napr. mindfulness, dychové cvičenia, kognitívna reštrukturalizácia)
11) Emočná regulácia v náročných a stresových situáciách (prevencia vyhorenia, zvládanie frustrácie)
12) Aplikácia poznatkov v pomáhajúcich profesiách – podpora emočnej pohody u klientov a žiakov

Odporúčaná literatúra

Odporúčaná literatúra:
Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation
Pilárik, Ľ. (Ed.). (2024). Emočná regulácia a flexibilita v psychopatológii a psychickej pohode (1. vyd.). Vydavateľstvo Univerzity Mateja Bela v Banskej Bystrici – Belianum.
Timuľák, L. (2020). Transformace emoční bolesti v psychoterapii (M. Kopicová, Překl.). Portál.
Mearns,D., Thorne B. (2012): Terapie zaměřená na člověka. Pro využití v praxi. Praha, Grada
Tolan, J. (2006): Na osobu zaněřený přístup. Praha, Portál.
Kobylińska, D., & Kusev, P. (2019). Flexible emotion regulation: How situational demands and individual differences influence the effectiveness of regulatory strategies. Frontiers in Psychology, 10, Article 72. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00072
Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. European Journal of Psychological Assessment, 23(3), 141–149. https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141
+ študijné materiály z MS Teams a Moodle UCM

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský