Informačný list predmetu

Akademický rok 2026/2027

Vysoká škola	Univerzita sv. Cyrila a Metoda v Trnave
Fakulta	FSV UCM
Kód predmetu	USPSP/MLRS/PoD/023/26
Názov predmetu	Copingové stratégie
Rozsah	1P + 1S
Počet kreditov	3
Vyučujúci	Mgr. Dominika Lisá, 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 aj aktívna participácia na výuke, správne a včasne vypracovanie úloh zadaných v rámci predmetu, čo spolu tvorí 40% celkového hodnotenia. Predmet sa ukončuje priebežným hodnotením. V rámci semestra budú študenti 2x písomne hodnotení (60% z celkového hodnotenia), priebežne hodnotení budú za aktívnu prácu na seminároch (15% z celkového hodnotenia) a za riešenie praktických úloh (25% z celkového hodnotenia) .
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 60% bodov (celkovo 60 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

Absolvovaním predmetu získa študent/študentka:
Poznatky o strese a záťažových situáciách;
Poznatky o fyziologických a psychických prejavov stresu;
Poznatky o syndróme vyhorenia;
Poznatky o copingových stratégiách a technikách;
konštruktívne spôsoby zvládania záťažových situácií
Získa základy psychohygieny
Poznatky o adaptačnom procese

Absolvovaním predmetu študent/študentka získa, alebo si posilní nasledovné zručnosti
rozlišovať medzi stresom a záťažou;
rozlišovať medzi aktívnym a pasívnym prístupom k záťaži, stresu;
pracovať s emóciami;
preformulácie problému;
potrebné na identifikáciu maladačného syndrómu.

Študent/študentka získa nasledovné profesionálne kompetencie a prenositeľné kompetencie:
emociálnu kompetenciu,
sociálnu komptenciu,

reflexívnu kompetenciu,
plánovať a zasahovať
kompetenciu sprevádzať klienta.

Stručná osnova predmetu

1) Vymedzenie pojmu stres, činitele vyvolávajúce stres a záťaž
2) Vonkajšie a vnútorné príčiny stresu a záťaže. Reakcie osobnosti na stres a záťaž
3) Priebeh stresovej situácie. Eustres a distres.
4) Príznaky stresu a jeho vplyv na zdravie človeka.
5) Stresové faktory v priebehu dňa a v priebehu života.
6) Pracovný stres a psychická záťaž v pomáhajúcich profesiách/ I. písomný test
7) Syndróm vyhorenia v práci sociálneho pracovníka
8) Možnosti zvládania záťažových situácií
9) Protistresové techniky, copingové stratégie– nácvik pre prax
10) Coping orientovaný na problém – nácvik
11) Coping orientovaný na emócie/ II. písomný test
12) Záver – Sumarizácia poznatkov.

Druh, rozsah, metódy a pracovná záťaž študenta

Typ predmetu (P, PV, V): P
Odporúčaný rozsah výučby (v hodinách): 1P/1S
Metóda štúdia: prezenčná
Forma štúdia: denná

Odporúčaná literatúra

BRATSKÁ, M.: Zisky a straty v záťažových situáciách alebo príprava na život. Bratislava: Trade Leas. 2001. ISBN 80-225-1955-3
KLIMENT, P.: Zvládací (copingové) odpovědi v pomáhajících profesích, Univerzita Palackého v Olomouci, 2014, s. 112, ISBN 9788024442068
BIRKNEROVÁ, Z.: Zvládanie náročných situácií v manažmente.211s. ISBN: 978-80-8165-433-6
FRANKOVSKÝ, M. - LAJČIN, D. Zvládanie náročných situácií v manažérskej práci. Vyd. 1. Praha: Radix. 2012. ISBN 978-80-557-0294-1.
ŽIAKOVÁ, E. a kol., 2001. Psychosociálne aspekty sociálnej práce. Prešov: Grafotlač, 2001. 192 s. ISBN: 80-8068-060-4
BARTŮŇKOVÁ, S. 2010. Mechanismy. Praha: Univerzita Karlova Praha, 2010, 137 s. ISBN 978-80-2446-1874-6
DOBRÍKOVÁ, P.: Zvládanie záťažových situácií. Ako si zachovať duševné zdravie. VŠZaSP sv. Alžbety: Bratislava 2007. 128s.

Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu

slovenský

Poznámky

- časová záťaž študenta: 90 hodín, z toho:
Prezenčné / Kombinované štúdium (P, S, C): Prezenčne/24 (12P, 12S)
samoštúdium: 66 hodín
aktualizácia informácií, práca s legislatívou:
príprava a vypĺňovanie tlačív a formulárov:
iné: