|  |
| --- |
| **Informačný list predmetu** |
| **Vysoká škola:** Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave |
| **Pracovisko:** Katedra psychológie, Bratislava  |
| **Kód predmetu:** 0-1920d  | **Názov predmetu:** Psychohygiena a zdravie |
| **Druh a rozsah vzdelávacej činnosti:** **Druh vzdelávacích činností** prednáška, seminár;**Rozsah vzdelávacích činností:** 2 hod./týždeň 1 hod. prednáška, 1 hod. seminár **Metóda vzdelávacích činností:** prezenčná, dištančná (Webex, Elix), kombinovaná; forma prezenčná (24 hod.); konzultácie s pedagógom, samoštúdium, príprava na cvičenia, príprava prezentácie (51 hod.); spolu 75 hod. |
| **Počet kreditov:** 3 |
| **Odporúčaný semester štúdia**: 3. semester  |
| **Stupeň štúdia:** 1. stupeň (bakalársky) |
| **Podmieňujúce predmety:** Biológia, Všeobecná psychológia, Vývinová psychológia; |
| **Podmienky na absolvovanie predmetu:** Na absolvovanie predmetu je potrebná aktívna účasť na výučbových aktivitách a úspešné absolvovanie, a overenie vzdelávacích výstupov.Študent/ka môže počas semestra získať maximálne 100 bodov za jednotlivé časti skúšky.Podmienkou udelenia kreditov za predmet je minimálne 61% úspešnosť v hodnotení. Dosiahnutý počet bodov za jednotlivé aktivity sa spočítava a tvorí celkové hodnotenie. Na hodnotenie A: 100 – 91 %, B: 90 – 81 %, C: 80 – 73 %, D: 72 – 66 %, E: 65 – 61 % , FX: 60 – 0 %. |
|  **Výsledky vzdelávania:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Výstup** | **Deskriptor** | **Forma****vzdelávania** | **Metóda hodnotenia / overenia VV: spolu 100 bodov** |
| **VV1** | **Zameranie na vedomosti:** Absolvovaním výučby predmetu študenti získajú potrebné teoretické vedomosti o základoch psychohygieny a jej vplyvu na udržovanie optimálneho zdravia, ako základu pre prevenciu chorôb a podporu duševného zdravia. Získané teoretické vedomosti o význame psychohygieny pre celkové zdravie v školskom, pracovnom aj mimo pracovnom prostredí, budú poskytovať študentom široký záber informácií pre komplexné chápanie aj ostatných zdravotných aj psychických problémov ľudí. Zvládnutie predmetu psychohygiena a zdravie bude pre študentov podkladom aj pre praktické vedomosti o podpore optimálnej kvalite života, o psychohygiene v školskom, pracovnom, aj mimo pracovnom prostredí, počas života.  | Prednášky + cvičenie + samoštúdium | Vypracovanie seminárnej práce (max. 30 bodov), % úspešnosti 61 % - 18 bodov |
| **VV2** | **Zameranie na zručnosti:**Študenti získajú spôsobilosť aplikovať vedomosti v oblasti kognitívnej a praktickej:Na základe a poznania základov a princípov psychohygieny, študenti dokážu aplikovať poznatky do širšieho kontextu svojho osobného vzdelávania, aj do šírky vzdelania vo svojej budúcej profesii.Študenti získajú zručnosti vykonávať konkrétne pracovné úlohy, do ktorých budú vedieť implementovať poznatky a zásady psychohygieny.Študenti sa naučia koncepčne riešiť svoje zadania s tým, že budú dbať zapracovávať princípy hygieny do ostatných oblastí v rámci svojej profesie psychológa.Na základe poznatkov z pschohygieny, študenti budú vedie kriticky zhodnotiť aj vlastné správanie a rozhodovanie tak, aby bolo v súlade so zásadami aj psychohygieny. | Prednášky + cvičenie + samoštúdium | Vypracovanie seminárnej práce (max. 35 bodov) % úspešnosti 61 % - 21 bodov |
| **VV3** | **Zameranie na kompetentnosti:**Študent dokáže využívať vedomosti pre profesionálny:Študenti sa naučia využívať vedomosti z predmetu psychohygiena a získajú dostatočné zručnosti tvorivo riešiť pracovné témy a úlohy, v širšom kontexte mimo vlastnej profesie.Študenti sa naučia aplikovať získané teoretické poznatky zo psychohygieny aj v spolupráci s inými odborníkmi, správne formulovať myšlienky v nadväznosti na iné odborné témy. Celkovo budú vedieť prejaviť dostatok samostatnosti v spolupráci, aj v individuálnej odbornej činnosti. | Prednášky + cvičenie + samoštúdium + kolokviálna diskusia  | Vypracovanie seminárnej práce (max. 35 bodov), % úspešnosti 61 % - 21 bodov |

 |
| **Stručná osnova predmetu:*** Psychohygiena ako veda, [základné pojmy psychohygieny](http://www.persefona.host.sk/documents/PSYCHOHYGIENA.htm#6).
* [Dejiny psychohygieny](http://www.persefona.host.sk/documents/PSYCHOHYGIENA.htm#2), [postavenie psychohygieny](http://www.persefona.host.sk/documents/PSYCHOHYGIENA.htm#3) ako  súčasti zdravotníctva a behaviorálnych vied.
* Význam kvality rodinného prostredia, ako základného protektívneho/rizikového faktora pre duševné celoživotné zdravie, vzťahová väzba, duševná hygiena mladších detí, mladistvých, prevencia závislostí a patologického správania.
* Metódy psychohygieny, hodnotenie duševného zdravia, kritériá životosprávy, hodnotenie stresov z hľadiska duševnej hygieny.
* Psychohygiena školského prostredia: rozvrh hodín, hygiena vyučovania, sebarealizácia a význam voľno časovej aktivity detí, psychohygiena v športe u detí, u dospelých.
* Psychohygiena pracovných podmienok z hľadiska organizácie práce (prestávky, smenová práca, únava..).
* Psychohygiena komunikácie a riadenia,  riešenia pracovnej a mimopracovnej záťaže a stresu.
* Faktory duševného zdravia v mimopracovnom prostredí, psychohygiana ako prevencia vzniku chorôb, aj ako súčasť terapie.
* Psychohygiena v gerontopsychológii, význam sociálnej opory, empatie, problém zlyhania (burn out, chronická únava), význam emocionálnej inteligencie.
* Výskum v psychohygiene, súčasný trend výskumu a problémy duševného zdravia, problém psychického zvládania neurotizácie, depresií a pandémií.
 |
| **Odporúčaná literatúra:**Bartko, D., 2019, Moderná psychohygiena. Obzor, Bratislava, revid. Bedrnová, E., 2011, Duševní hygiena a sebeřízení pro vysokoškoláky a mladé manažery Vyd. [Fortuna](https://www.martinus.sk/knihy/vydavatelstvo/fortuna).Míček, L., 2011, Duševní hygiena. Praha, revid. Vyd.Chromý K., Honzák R., a kol., 2005, Somatizace a funkční poruchy, Grada.Aktuálna časopisecká lit.: Psychológia zdravia, Čs.hygiena. |
|  **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** slovenský jazyk  |
| **Poznámky:** výberový predmet |
| **Hodnotenie predmetov** Celkový počet hodnotených študentov:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| A | B | C | D | E | FX |
| 100% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |

 |
| **Vyučujúci:** doc. PhDr. Eva Šovčíková, PhD. |
| **Dátum poslednej zmeny:** 24.08.2023 |
| **Schválil:** doc. PhDr. Eva Šovčíková, PhD. |