|  |  |
| --- | --- |
| **Informačný list predmetu** | |
| **Vysoká škola:** Vysoká škola zdravotníctva a sociálnej práce sv. Alžbety v Bratislave | |
| **Pracovisko:** Katedra psychológie, Bratislava | |
| **Kód predmetu:** 0-1936d | **Názov predmetu:** Psychosociálna záťaž a jej dôsledky |
| **Druh, rozsah a metóda vzdelávacích činností:**  **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 seminárnej práce (51 hod.); spolu 75 hod. | |
| **Počet kreditov:** 3 | |
| **Odporúčaný semester/trimester štúdia:** 3. semester | |
| **Stupeň štúdia:** 1. stupeň (bakalársky) | |
| **Podmieňujúce predmety:** bez podmienenia | |
| **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 štúdia predmetu psychosociálna záťaž a jej dôsledky, ktorého základom je psychosociálna záťaž, študent sa naučí a pomenuje čo je stres, emočné stavy a psychosomatika ako vedná oblasť o psychickej podstate väčšiny somatických porúch a chorôb charakterizovanie subjektívnych a objektívnych príznakov psychosociálnej záťaže, ktoré je zamerané na aktuálne dianie vo svete spojené s Covidovým a post-covidovým obdobím, osvojenie znalosti syndrómu vyhorenia v rôznych oblastiach, zvládanie emócií, využívanie nástrojov proti úzkosti a prevencia pred negatívnymi emočnými stavmi a rozlišovanie pozitívneho stresu od negatívneho. | Prednáška +  cvičenia | Test (max. 30 bodov), % úspešnosti 61 % - 18 bodov | | **VV2** | Zameranie na vedomosti: Získané vedomosti v oblasti psychosociálnej záťaže umožnia študentom vedieť implementovať do svojej praxe poznatky o zdravom duševnom fungovaní, vedieť sa vysporiadať so syndrómom vyhorenia a pracovať hlavne v psychologickej, sociálno-psychologickej poradenskej alebo inej sociálnej činnosti.  Študent je schopný aplikovať a zhodnotiť základné poznatky týkajúcej psychosociálnej záťaže, pozná diagnostické metódy v psychológii zamerané na psychické zdravie a môže pracovať ako asistent pod supervíziou. Využíva praktické uplatnenie poznatkov v psychologicko-terapeutickej praxi v učení ľudí ako zvládať záťaž a stres, niektoré psychosomatické ochorenia, ako žiť s určitými chorobami, ktoré choroby je možné vyliečiť správnym životným štýlom a stravou a tiež ako psychosomatickým chorobám predchádzať. | Prednáška +  cvičenia | Test (max. 20 bodov), % úspešnosti 61 % - 12 bodov | | **VV3** | Zameranie na zručnosti: Študent dokáže využívať vedomosti pre profesionálny a osobnostný rozvoj najmä v podobe preukázania základných vedomosti z psychológie a schopnosti diagnostikovať syndróm vyhorenia, vie uviesť príklady a rozpoznať negatívne emočné stavy, klasifikuje copingové stratégie, vie ako zvládať psychosociálny stres,  rozoznáva psychosomatické ochorenia od ochorení chronických a dokáže využívať nástroje proti úzkosti na prevenciu pred negatívnymi emočnými stavmi. | Prednáška +  cvičenia | Test (max. 20 bodov), % úspešnosti 61 % - 12 bodov | | **VV4** | Zameranie na kompetencie:Študenti na základe štúdia predmetu psychosociálna záťaž a jej dôsledky budú vedieť aplikovať svoje vedomosti a zaujať profesionálny prístup k blízkym vedným oblastiam, ako aj iným názorom. Budú vedieť nielen odborne komunikovať ale aj navrhovať, využívať a obhajovať svoje vedomosti, ktoré nadobudli na vhodnú pomoc pri riešení problematických klientov. Na základe absolvovaného predmetu študenti si vytvoria nové postoje k danej problematike. | Prednáška +  cvičenia | Test (max. 30 bodov), % úspešnosti 61 % - 18 bodov | | |
| **Stručná osnova predmetu:**   * Úvod do štúdia predmetu psychosociálna záťaž a jej dôsledky * Psychická záťaž a jej prejavy * Psychický stres * Úzkosť - Nástroje proti úzkosti * Burnout syndrom * Emočné stavy * Etiológia psychosomatiky * Psychosomatika * Coping a jeho stratégie * Kríza duševného zdravia * Súčasné trendy v rozhodovaní | |
| **Odporúčaná literatúra:**  Adamčíková,M., Zavarská,Z., 2021, Skrytá pandémia: Kríza duševného zdravia ako dôsledok COVID-19, s.15  Boyes, A. 2021 Nástroje proti úzkosti. Vyladění vaši mysli a zvládaní problematických situácii v každodenním životě. Praha: Grada publishing. s. 240, ISBN 978-80-271-1219-7.  Barnová, S., 2020, Zvládanie záťažových situácií: DTI, katedra psychológie, Dubnica nad Váhom, s.67,  ISBN 978-80-89732-97-5  Koverová,M. Mesárošová, M., 2018, Pomáhajúce profesie a starostlivosť o seba z pohľadu psychológie a SP, Košice: katedra psychológie FF UPJŠ, s. 135 ISBN 978-80-8152-606-0  Heretik,A.,Heretik, A.jr a kol., 2016, Klinická psychológia. Psychoprof, 2 rozšírené vydanie, Nové Zámky, s.212 ISBN 978-80-89322-24-4  Riadenie stresu a psychosociálnych rizík pri práci, 2013, Luxemburg: úrad pre vydávanie publikácii EU, 29 s., ISBN 978-92-9240-417-8  Bállová, E., Čavojová, V., a kol., 2014, Rozhodovanie v kontexte kognície, osobnosti a emócií IV., Súčasné trendy v rozhodovaní, Bratislava: Ústav experimentálnej psychológie SAV, s. 216, ISBN 978-80-88910-49-7 | |
| **Jazyk, ktorého znalosť je potrebná na absolvovanie predmetu:** slovenský jazyk | |
| **Poznámky:** povinný voliteľný predmet | |
| **Hodnotenie predmetov:**  Celkový počet hodnotených študentov: | |
| |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **FX** | | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% | | |
| **Vyučujúci:** PhDr. Mgr. Zuzana Wirtz, MBA | |
| **Dátum poslednej zmeny:** 24.08.2023 | |
| **Schválil: doc. PhDr. Eva Šovčíková, PhD.** | |