

UČEBNÝ PLÁN PREDMETU ak. rok 2025/2026

Názov predmetu:	Psychológia a psychológia zdravia		
Študijný program:	Šport a rekreácia	Forma štúdia:	denná
Kategória predmetu:	Povinný	Obdobie štúdia:	1 roč., I. st.
Forma výučby:	Prednáška/Seminár	Rozsah výučby:	28/28 hodín
Forma ukončenia:	Skúška	Kredity:	6

Výučba: Štvrtok 14:30-17:30 (UTVŠ)

Týždeň	Prednášky	Semináre
1. 18.9.	Úvod do psychológie a psychológie zdravia Predmet štúdia psychológie, ciele psychológie a hlavné smery v psychológii. Základné pojmy všeobecnej psychológie a psychológie zdravia <i>Mgr. Július Evelley, PhD.</i>	Interpretácia modelových situácií v oblasti športu a rekreácie z pohľadu jednotlivých smerov v psychológii <i>Mgr. Július Evelley, PhD.</i>
2. 25.9.	Senzorické procesy a vnímanie Charakteristika zmyslových orgánov. Pozornosť. Vnímanie. Rozpoznávanie. Teórie percepcie. Individuálne rozdiely vo vnímaní. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Rozdielový prah. Riadené a automatické spracovanie informácií. Priestorové videnie. Vnímanie pohybu. Percepčné pole. Percepčné ilúzie. Priming. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>
3. 2.10.	Pohybová aktivita a zdravie Salutogenetický prístup k zdraviu. Sedavé správanie a duševné zdravie. Benefity cvičenia pre duševné zdravie. A a B typ správania a športová činnosť. <i>Mgr. Július Evelley, PhD.</i>	Preventívne a intervenčné pohybové programy – príklady dobrej praxe: pohybová aktivita a duševné zdravie, intervencia pohybovou aktivitou v redukcii úzkosti a depresie, pohybová aktivita a kognitívne poruchy. <i>Mgr. Július Evelley, PhD.</i>
4. 9.10.	Učenie a pamäť Typy učenia. Klasické podmieňovanie. Senzorická pamäť. Krátkodobá pamäť. Dlhodobá pamäť. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Sociálne učenie. Motorické učenie. Detská amnézia. Skresľovanie spomienok. Zabúdanie. Represia spomienok. Princíp WYSIATI. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>
5. 16.10.	Myslenie a inteligencia Myšlienkové operácie. Faktory ovplyvňujúce riešenie problémov. Definovanie a modely inteligencie. Inteligenčný kvocient. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Kritické myslenie. Kritické zhodnotenie jednotlivých modelov inteligencie. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>
6. 23.10.	Motivácia a emócie Pojmy emócie a citové zážitky. Teórie emócií. Funkcie emócií. Emócie a osobnosť. Motív, potreba, pud, pohnútka. Typológia osobnosti z hľadiska motivácie – ego orientácia a orientácia na úlohy. Vôľové procesy. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Vzťah motivácia, situácia a správanie. Výkonová motivácia. Formovanie postoja k pohybovej aktivite. Emocionálna inteligencia. Fenomén “Flow”. Prieběžný test. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>

7. 30.10.	Psychologické faktory podporujúce a poškodzujúce zdravie Psycho-neuroimunológia. Neuroendokrinný systém, imunitný systém. Genetika a stres. <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>	Podpora self-manažmentu. Rizikové správanie a zdravý životný štýl. Metabolický syndróm, obezita a inzulinová rezistencia. Kardiovaskulárne choroby a depresia. Behaviorálna onkológia. <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>
8. 6.11.	Stres a zvládanie záťaže Stresor, stresová reakcia. Teórie stresu, eustres a distress. Adaptabilita, osobnostné determinanty pre zvládanie záťažových situácií. Stratégie zvládania stresu. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Dôsledky stresu v oblasti telesnej, duševnej a sociálnej. Syndróm vyhorenia: príznaky, príčiny a prevencia. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>
9. 13.11.	<i>Individuálne štúdium vedeckých publikácií zameraných na pohybovú aktivitu a psychologické koreláty.</i>	
10. 20.11.	Vývin, periodizácia vývinu a charakteristika vývinových období (po dospelosť) Základné línie biodromálneho vývinu. Biologické, sociálno determinčné a evolučné teórie vývinu. Rizikové faktory a vývinové výhody. Poruchy vývinu a neštandardný vývin. <i>Mgr. Vladimíra Timková, PhD.</i>	Osobné a tranzitórne vývinové krízy od detstva po dospelosť. Čiara života. Telesný vývin, kognitívny vývin, morálny vývin, vývin osobnosti a temperamentu. Činitele socializácie. Rodová socializácia. Rodová a pohlavná identita. Bioetické dilemy. <i>Mgr. Vladimíra Timková, PhD.</i>
11. 27.11.	Vývin, periodizácia vývinu a charakteristika vývinových období (od dospelosti) Mladá, stredná a neskorá dospelosť. Staroba a dlhovekosť. Umieranie a smrť. <i>Mgr. Vladimíra Timková, PhD.</i>	Osobné a tranzitórne vývinové krízy od dospelosti po starobu. Resiliencia. Telesná involúcia. Chápanie smrti v rôznych vývinových obdobiach. Bioetické dilemy. <i>Mgr. Vladimíra Timková, PhD.</i>
12. 4.12.	Zmena zdravotného správania Teórie, procesy a mierky (COM-B, EAST). Presvedčenia, odôvodnené konanie, plánované správanie, štádiá zmeny. Nefarmakologické intervencie. <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>	Zdravotné správanie a motivácia k zmene. Behaviorálne intervencie pre prevenciu a manažment chronických chorôb. Biofeedback. Programy fyzickej aktivity. <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>
13. 11.12.	Subjektívna pohoda a šťastie Objektívna a subjektívna kvalita života, koncepty subjektívnej pohody, hedonický a eudaimonický prístup k šťastiu. Diagnostika subjektívnej pohody. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>	Diagnostika subjektívnej pohody. Meranie kvality života. <i>Mgr. Pavol Mikula, PhD.</i>
14. 18.12.	Zhrnutie a identifikácia kľúčových tém v psychológii zdravia <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>	Záverečný test <i>Mgr. Iveta Rajničová Nagyová, PhD., FABMR</i>

Povinná študijná literatúra

ATKINSON R. et al. Psychologie, Praha: Portál. 2003. ISBN: 80-7178-640-3
KŘIVOHLAVÝ, J. Psychologie zdraví, Praha: Portál. 2009. ISBN: 978-80-7367-568-4

Odporúčaná študijná literatúra

BLATNÝ, M. Psychologie celoživotního vývoje. Praha: Karolinum. 2017. ISBN: 978-80-246-3462-3
JOCHMANNOVÁ, L. a kol. Psychologie zdraví - Biologické, psychosociální, digitální a spirituální aspekty. Praha: Grada. 2022. ISBN: 978-80-271-2569-2
KONČEKOVÁ, L. Vývinová psychológia, Prešov: Vydavateľstvo Michala Vaška. 2010
KARIKOVÁ, S. Kapitoly z pedagogickej psychológie, Žilina: Žilinská univerzita. 2006. ISBN 8080705097
KUBÁNI, V. Všeobecná psychológia, Prešov: Prešovská univerzita v Prešove. 2010. ISBN 978-80-555-0172-7
KREJČÍROVÁ, D., LANGMEIER, J. Vývojová psychologie. Praha: Grada. 2006. ISBN: 978-80-247-1284-0

NAGYOVA, I., KATRENIÁKOVÁ, Z. (eds.). Behavioural medicine: biomedical and psychosocial aspects of chronic diseases. Košice: Equilibria, s.r.o.. 2014. ISBN 978-80-8143-158-6
 PLHÁKOVÁ, A. Učebnice obecné psychologie. Academia. 2005. ISBN: 80-200-1387-3
 STEPTOE, A. (ed). Handbook of Behavioral Medicine: Methods and Applications. Springer Science & Business Media. 2010. ISBN 0387094881
 VYMĚTAL J. Lékařská psychologie, 3. vyd. Portál, Praha. 2003. ISBN 80-7178-740-X, pp. 400
 VÝROST, J, SLAMĚNÍK, I. Sociální psychologie, Praha: Grada. 2008. ISBN: 978-80-247-1428-8
 ZUSKOVÁ, K a kol. Subjektívna pohoda športujúcich osôb. Košice: Vydavateľstvo Šafárik Press UPJŠ. 2022, ISBN 9788057401087.

Podmienky pre absolvovanie predmetu:

1. Minimálne **80% účasť** na cvičeniach za semester. Neúčasť na cvičeniach musí byť riadne ospravedlnená u vyučujúceho, ktorý určí náhradu v zodpovedajúcej forme.
2. **40 bodov:** Priebežný test v 6. týždni
3. **60 bodov:** Úspešné absolvovanie záverečného **testu** (min 60% z celkového počtu získaných bodov).

Počet bodov	Hodnotenie
☐ 91 - 100	A – výborne
☐ 84 - 90	B – veľmi dobre
☐ 75 - 83	C – dobre
☐ 68 - 74	D – uspokojivo
☐ 60 - 67	E – dostatočne

Termíny

Priebežný test bude v 6. týždni
 Záverečný test bude v 14. týždni.

V prípade nemožnosti zúčastniť sa na priebežnom teste, je študent povinný najneskôr do *8. týždňa* odovzdať semestrálnu prácu, v ktorom týždni bude aj odprezentovaná. Tá má byť vypracovaná na základe nasledujúcich kritérií:

Semestrálna práca

Študenti pripravia záverečný projekt (v písomnej i ústnej forme) z témy relevantnej pre psychológiu a psychológiu zdravia. Obsahovú náplň semestrálnej má tvoriť popis inovatívneho intervenčného programu (nefarmakologickej intervencie) v klinickej, nemocničnej, školskej alebo komunitnej oblasti (napr. Efektivita Nordic walking v porovnaní s tradičnou chôdzou u pacientov s kardiovaskulárnym ochorením (alebo diabetes, nádorovým ochorením). Použité literárne zdroje (PubMed, Web of Science, PubMed, ClinicalTrials, UpToDate, Ebsco, ScienceDirect) nemôžu byť staršie ako 5-10 rokov. Semestrálna práca by sa mala zameriavať na intervencie v oblasti psychológie zdravia.

Formálna stránka semestrálnej práce

Rozsah: max 5 strán

Riadkovanie: 1,5

Písmo: Arial 10, Calibri 11 alebo Times New Roman 11

Citovanie literárnych zdrojov: *Norma STN ISO 690 2012*

Formálna stránka PowerPoint prezentácie:

Rozsah: 7-10 minút hovorené slovo

Kvalitný grafický dizajn: text formou odrážok, obrázky, grafy.

Seminárna práca musí byť odovzdaná (papierová verzia) a odprezentovaná (MS PowerPoint) v súlade s vyššie uvedeným harmonogramom.

Vytvorené: 09.09.2025