

Kurz sociální psychologie a psychologie zdraví

Sociální psychologie a psychologie zdraví

- Rozsah – 12 hod (Př)
- Zkouška – písemná;
 - Rozsah dán obsahem studijní opory (Urbanovská, 2019)
 - Viz otázky za jednotlivými kapitolami studijní opory
- Korespondenční úkol – 2 ze 7 dle vlastního výběru
(1 ze sociální psychologie, 1 z psychologie zdraví)
 - Základní literatura:
 - **URBANOVSKÁ, E. *Sociální psychologie a psychologie zdraví. (Studijní opora) Opava, 2019.***
 - Další literatura – viz sylabus (STAG)

Korespondenční úkoly I

- Zpracujte esej na téma „Význam sociometrie pro práci se sociální skupinou“, v rozsahu (1000-1500 znaků). (s. 13)
- Zpracujte písemně esej pojednávající o faktorech ovlivňujících interpersonální percepci a vlastních zkušenostech s percepčními omyly a stereotypy. Zašlete vyučujícímu. (s. 30)
- V běžném životě existují četné situace, které zahrnují zároveň prvky spolupráce i soutěžení. Najděte několik takových situací z různých oblastí lidské činnosti. Popište je. Jaké znaky jsou charakteristické pro spolupracující a jaké pro soupeřivou skupinu? Napište je. (s. 36)
- Určitě jste během svého dosavadního života načerpali mnoho zkušeností s komunikací v různých situacích. Pokuste se na základě analýzy dosavadních zkušeností z komunikace formulovat další důležitá pravidla komunikace, která pomohou vytvořit atmosféru vzájemné důvěry, respektování a porozumění. Úkol zpracujte písemně. (s. 49)

Korespondenční úkoly II

- Míra tendence ke konformnímu chování je u každého jedince jiná. Na základě vlastních zkušeností se pokuste odhadnout, které osoby a v jakých situacích budou projevovat vysokou a naopak nízkou míru konformity. Myslíte si, že je konformita žádoucí? (s. 59)
- Na základě analýzy vlastních zkušeností najděte a sepište konkrétní příklady protektivního, ale i negativního působení sociální opory ve Vaší profesní praxi, eventuálně v osobním životě. (s. 94)
- Uvedené vnitřní rizikové faktory porovnejte se svými osobními vlastnostmi a předpoklady. Pokud nacházíte podobnosti, poznamenejte si je. Pak se pokuste najít možnost preventivních opatření a snížení účinků těchto rizik... (s. 149)

Témata 1

1. Úvod do studia sociální psychologie. Možnosti aplikace některých metod sociální psychologie v praxi.
2. Socializace jako vztah mezi jedincem a jeho prostředím, mechanismy socializace
3. Sociální percepce. Formování dojmu. Faktory působící na interpersonální percepci. Percepční efekty.
4. Podstata a druhy sociální interakce. Agrese. Asertivita. Prosociální chování
5. Sociální komunikace. Komunikační proces. Verbální a neverbální komunikace
6. Psychologie skupinového života (klasifikace, vlastnosti, struktura a dynamika skupiny, vedení a řízení skupiny, vliv skupiny na chování a výkon jedince)
7. Sociální postoje. Funkce, vlastnosti a utváření postojů. Předsudky

Témata 2

8. Předmět, cíle, oblasti a koncepce psychologie zdraví. Vývoj pojetí a definice zdraví. Bio-psycho-socio-enviromentální pojetí zdraví, globální pojetí zdraví.
9. Rizikové a protektivní faktory působící ve vztahu mezi zdravím a nemocí. Percipovaná sociální opora jako protektivní faktor.
10. Prevence a podpora zdraví, zdraví podporující chování. Pozitivní emocionalita a zdraví. Salutogeneze a moderátory zdraví. Relaxační techniky.
11. Psychická zátěž a stres. Příčiny, projevy a důsledky stresu. Taxonomie zátěžových situací. Zvládání stresu (coping). Vulnerabilita a resilience. Významné koncepce psychické odolnosti. Osobnostní vlastnosti ovlivňující reakce na stres.
12. Nemoc a její zvládání. Psychosomatika. Duševní hygiena.
13. Burn out syndrom. Příznaky burn out syndromu, fáze procesu burn out, rizikové a protektivní faktory vyhaslosti.