

Zadání seminární práce – Psychologie 1

Vyučující: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Rozsah: 7-10 stran formátu A4, v tištěné verzi

Termín odevzdání v prezenční a kombinované formě studia bude zadán při výuce

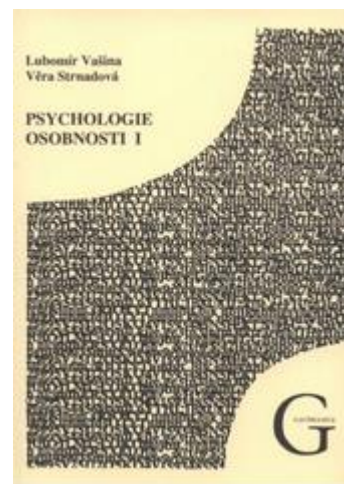
Téma: Osobnost a stres

Tři kroky k provedení:

1. Na základě přečtení textu "Způsoby zvládání stresu (copingové strategie)" -

dle knihy - Vašina, L., Strnadová, V.: Psychologie osobnosti I, ISBN: 978-80-7041-491-0 – str. 241-276, viz. Obr.1 – vypsát, které z uvedených postupů používám při zvládání své zvýšené zátěže (stresu).

2. Vytisknout a vyplnit za svou osobu dva testy ke stresu (viz Příloha – test 1 a Příloha – test 2) – a zapsat analýzu, proč jsem v normě (jaké okolnosti a postupy mi pomáhají) nebo naopak, proč v normě nejsem (jak bych svůj život mohl změnit). Normu posuzuji u obou testů sám – buď jsem se svým životem spokojen či nejsem se svým životem spokojen
3. Přečíst si jakoukoli knihu o stresové problematice, zapsat její recenzi – hodnocení, a konkrétně rozebrat určitou kapitolu, která mě zaujme.



Obr. č. 1 - Psychologie osobnosti 1