

Zadání seminární práce – Psychologie 1

Vyučující: PhDr. Věra Strnadová, Ph.D.

Rozsah: 7-10 stran formátu A4, online v Olivě

Téma: Osobnost a stres

Termín odevzdání bude zadán při výuce.

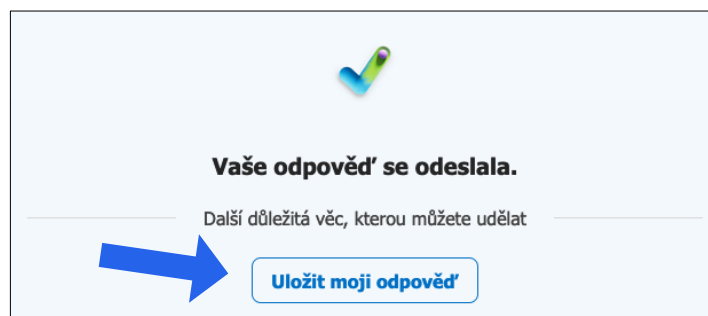
Zadání:

Seminární práce má tři části.

1) Na základě textu ["Devatero první pomoci ve stresu" \(začíná na 30. straně\)](#) vypište, které z uvedených postupů používáte při zvládání své zvýšené stresové zátěže.

2) Vyplňte dotazník ["Stresové faktory u studentů vysoké školy"](#) a odešlete. Poté si projděte znovu všechny odpovědi dotazníku a vyhodnoťte, zda jste se svým životem spokojení (jaké postupy vám pomáhají) či nejste (jak byste svůj život mohli změnit). Tuto analýzu zapište do seminární práce.

Nezapomeňte si po odeslání dotazníku uložit své odpovědi, abyste do nich mohli zpětně nahlížet při psaní analýzy.



3) Přečtěte si jakoukoli knihu o stresové problematice, zapište její recenzi – hodnocení, a konkrétně rozeberte určitou kapitolu, která vás zaujme.