

Kineziološki fakultet Sveučilišta u Splitu

Psihologija samopouzdanja i pozitivnog mišljenja

Syllabus

2011/12.

1) Opće informacije:

→ O predmetu:

- naziv predmeta:	Psihologija samopouzdanja i pozitivnog mišljenja
- godina studija:	1. godina
- studij:	Diplomski studij kineziologije
- semestar:	3. semestar
- broj sati aktivne nastave:	30
- broj ECTS bodova	2

→ O nastavnicima:

Boris Milavić, prof. psih., predavač
e-mail: boris.milavic@gmail.com
konzultacije: petkom od 16:00 do 17:00

2) Opis predmeta:

→ Osnovni sadržaj predmeta:

Uvod u pozitivnu psihologiju; Klasifikacije ljudskih potencijala i pozitivnih posljedica; Self-koncept ili pojam o sebi; Cjeloživotni razvoj ljudskih potencijala; Pozitivna emocionalna stanja i procesi; Pozitivna kognitivna stanja i procesi; Prosocijalna ponašanja; Pozitivno okruženje za razvoj ljudskih potencijala; Pojam o sebi: stvarno i idealno ja, samopoštovanje, lokus kontrole ponašanja, svjesnost i kriteriji procjene sebe; Unutarnji govor i samopoštovanje; Asertivno ponašanje; Komuniciranje i samopoštovanje; Stres i mogućnosti suočavanja; Kontroliranje neugodnih emocija; Uspjeh i suočavanje s neuspjehom; Samopoštovanje i spol.

→ Ishodi učenja predmeta:

Nakon predavanja i vježbi student-i/ice će:

- Objasniti značajke pozitivne psihologije
- Nabrojiti i objasniti osnovne klasifikacije ljudskih potencijala
- Objasniti osnovne značajke pojma o sebi
- Opisati osnovne značajke cjeloživotnog razvoja ljudskih potencijala
- Nabrojati i opisati osnovna pozitivna emocionalna stanja i procese
- Nabrojati i opisati osnovna pozitivna kognitivna stanja i procese
- Nabrojati i opisati osnovna prosocijalna ponašanja
- Nabrojiti i objasniti osnovne značajke pozitivnog okruženja
- Upoznati načine i moguće kriterije procjene raznih oblika samopoštovanja
- Upoznati značaj unutarnjeg govora na ponašanja
- Upoznati osnovne značajke asertivnog ponašanja
- Upoznati značaj kvalitete komuniciranja na samopoštovanje
- Upoznati osnovne značajke stresa i mogućih načina suočavanja
- Upoznati osnovne načine kontroliranja neugodnih emocija
- Upoznati osnovne načine suočavanja s osobnim neuspjehom
- Upoznati osnovne značajke povezanosti samopoštovanja i spola

3) Ustroj nastave:

- broj sati predavanja: 15
- broj sati seminara: -
- broj sati kinezioloških vježbi: 15
- ukupan broj sati nastave: 30

Predavanja se izvode u velikoj učionici Kineziološkog fakulteta (FIZ) ili drugom odgovarajućem prostoru, 2 nastavna sat tjedno po grupi (grupu čini maksimalno 36 studenata), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Uvod u pozitivnu psihologiju	Boris Milavić, dipl.psih.
2	Klasifikacije ljudskih potencijala i pozitivnih posljedica	Boris Milavić, dipl.psih.
3	Self-koncept ili pojam o sebi	Boris Milavić, dipl.psih.
4	Cjeloživotni razvoj ljudskih potencijala	Boris Milavić, dipl.psih.
5	1. Kolokvij	Boris Milavić, dipl.psih.
6	Pozitivna emocionalna stanja i procesi	Boris Milavić, dipl.psih.
7	Pozitivna kognitivna stanja i procesi	Boris Milavić, dipl.psih.
8	Prosocijalna ponašanja	Boris Milavić, dipl.psih.
9	Pozitivno okruženje za razvoj ljudskih potencijala	Boris Milavić, dipl.psih.
10	2. Kolokvij	Boris Milavić, dipl.psih.

Syllabus – Psihologija samopouzdanja i pozitivnog mišljenja

Vježbe se izvode u velikoj učionici Kineziološkog fakulteta (FIZ) ili drugom odgovarajućem prostoru, 2 nastavna sat tjedno po grupi (grupu čini maksimalno 36 studenata), prema sljedećem redoslijedu:

Tjedan	Nastavna tema:	Nastavu izvodi:
1	Pojam o sebi - stvarno i idealno ja	Boris Milavić, dipl.psih.
2	Pojam o sebi - samopoštovanje	Boris Milavić, dipl.psih.
3	Pojam o sebi - lokus kontrole ponašanja	Boris Milavić, dipl.psih.
4	Pojam o sebi - procjena svjesnosti o sebi	Boris Milavić, dipl.psih.
5	Pojam o sebi - kriteriji i načini procjene sebe	Boris Milavić, dipl.psih.
6	Unutarnji govor i samopoštovanje	Boris Milavić, dipl.psih.
7	Asertivnost i agresivnost	Boris Milavić, dipl.psih.
8	Komuniciranje i samopoštovanje	Boris Milavić, dipl.psih.
9	Stres i mogućnosti suočavanja	Boris Milavić, dipl.psih.
10	Kontroliranje neugodnih emocija	Boris Milavić, dipl.psih.
11	Uspjeh i suočavanje s neuspjehom	Boris Milavić, dipl.psih.
12	Samopoštovanje i spol	Boris Milavić, dipl.psih.

→ Nastavno opterećenje nastavnika:

Redni broj	Nastavnik	P	S	V
1	Boris Milavić, dipl.psih.	15	-	15

4) Način provjere znanja, odnosno polaganja ispita

Završna ocjena na predmetu *Psihologija samopouzdanja i pozitivnog mišljenja* određuje se temeljem ostvarenih bodova iz:

- **kolokvija**
(dva kolokvija; dva iz nastavnih tema s predavanja) nose ukupno 60 % konačne ocjene (svaki po 30 % od konačne ocjene)
- **praktičnih vježbi**
nosi 30 % od konačne ocjene
- **usmenog ispita**
nosi 10 % od konačne ocjene

Kolokviji

Kolokviji s nastavnim temama iz predavanja održati će se unutar satnice predavanja prema utvrđenom rasporedu i svaki će sadržavati prijeđeno gradivo do dana održavanja kolokvija.

U slučaju da student ne položi kolokvij unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje kolokvija prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin).

Praktični kolokvij/ ispit

Održati će se u tijekom izvođenja nastave ili u zadnjem tjednu nastave. Svaki student će izvoditi vježbe čiji će se rezultati bilježiti. Student je uspješno položio praktični kolokvij u postotku u kojem je izvršio vježbe.

U slučaju da student ne položi praktični kolokvij/ispit (ne izvrši više od 50 % vježbi) unutar predavanja biti ćemo omogućeno ponovno polaganje prema rasporedu koji će biti pravovremeno donesen, a unutar ispitnog termina predmeta (veljača – 1 termin, lipanj – 1 termin, srpanj – 1 termin i rujan – 1 termin).

Usmeni dio ispita

Usmeni dio ispita moguće je polagati na redovnim ispitnim rokovima po završetku semestra uz uvjet da su prethodno položeni svi prije navedeni dijelovi (pismeni kolokviji i vježbe).

Temeljem svega navedenog odredit će se konačna ocjena ispita na način:

- ocjena 2 (dovoljan) za ostvarenih 51% do 60%;
- ocjena 3 (dobar) za ostvarenih 61% do 74%;
- ocjena 4 (vrlo dobar) za ostvarenih 75% do 89%;
- ocjena 5 (odličan) za ostvarenih 90% do 100% .

5) Obavezna literatura

- Miljković D., M. Rijavec (2010) *Psihologija samopouzdanja – Razgovori sa zrcalom – šesto izdanje*. IEP doo, Zagreb.
- Seligman, M.E.P. (2006) *Naučeni optimizam*. IEP doo, Zagreb.
- Rijavec M. (2000) *Čuda se ipak događaju - Psihologija pozitivnog mišljenja – treće izdanje*. IEP doo, Zagreb.
- Lacković-Grgin, K. (1994) *Samopoimanje mladih*. Naklada Slap, Jastrebarsko.

6) Dopunska literatura

- Snyder C.R., S.J. Lopez. (2007) *Positive psychology – The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. Sage Publications Inc. Thousand Oaks, California, USA.
- Orlick, T. (2000). *Mentalni trening za sportaše*. Gopal. Zagreb.