Detaljni izvedbeni plan

Akademska godina: 2026/2027	**Semestar:** Ljetni
Godina studija: 1	**Studij:** Psihologija (R) (izborni) (Prijediplomski)

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihološka prilagodba na studiranje	
Kratica kolegija: IZBP296	
ECTS bodovi: 3	**Šifra kolegija:** 295162
Preduvjeti za upis kolegija: Nema	
Ukupno opterećenje kolegija	
Vrsta nastave	**Ukupno sati**
Predavanje	15
Auditorna vježba	15
Mjesto i vrijeme održavanja nastave: HKS – prema objavljenom rasporedu	

II. NASTAVNO OSOBLJE

Nositelj kolegija	
Ime i prezime: Bogović Anamarija	
Akademski stupanj/naziv:	**Izbor:** redoviti profesor
Kontakt e-mail: anamarija.bogovic@unicath.hr	**Telefon:**
Konzultacije: Prema objavljenom rasporedu	
Suradnici na kolegiju	

III. DETALJNI PODACI O KOLEGIJU

Jezik na kojem se nastava održava: Hrvatski	
Opis kolegija	**Cilj kolegija:** Upoznati se s mogućim psihološkim poteškoćama tijekom studiranja i načinima suočavanja s njima. **Sadržaj kolegija:** Prilagodba na studiranje. Slika o sebi u odnosu na akademske zahtjeve. Stres tijekom studiranja. Neugodne emocije i kako se s njima nositi. Vještine komunikacije. Ostvarivanje akademskih ciljeva (moguće poteškoće i načini suočavanja). Prevencija psihičkih smetnji kod studenata. Mogućnosti tretmana psihičkih smetnji.

Očekivani ishodi učenja na razini kolegija	Nakon uspješno završenog kolegija student će moći: - objasniti moguće izazove i poteškoće psihičkog zdravlja tijekom studiranja - razlikovati različite načine suočavanja s poteškoćama tijekom studiranja - prepoznati vlastite potrebe tijekom studiranja - razmotriti mogućnosti poboljšanja psihičkog zdravlja
Literatura	
Obavezna	Davison, G.C. Neale, J.M. (2021). Psihologija abnormalnog ponašanja i doživljavanja. Jastrebarsko: Naklada Slap. (odabrana poglavlja) Lacković-Grgin, T. (2004). Stres u djece i adolescenata. Jastrebarsko: Naklada Slap. (odabrana poglavlja) Reeve, J. (2010). Razumijevanje motivacije i emocija. Jastrebarsko: Naklada Slap. (odabrana poglavlja)
Dopunska	
Način ispitivanja i ocjenjivanja	
Polaže se DA	**Isključivo kontinuirano praćenje nastave** NE / **Ulazi u prosjek** DA
Preduvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita	1. Redovito pohađanje nastave (prisutnost na najmanje 70% nastave) 2. Stjecanje minimalno 35% bodova (od ukupno 100 bodova) tijekom nastave (kolokvij, prezentacija)
Način ocjenjivanja	Način stjecanja bodova: **Nastavne aktivnosti – 70% ocjene** 1. Izlaganje grupnog rada – 20% 2. Aktivnosti na vježbama – 20% 3. Kolokvij – 30% **Završni ispit – 30 % ocjene** Završni ispit je pismeni. Brojčana ljestvica ocjenjivanja studentskog rada: **izvrstan (5) -** 90 do 100% bodova **vrlo dobar (4) -** 80 do 89,9% bodova **dobar (3) -** 65 do 79,9% bodova **dovoljan (2) -** 50 do 64,9% bodova **nedovoljan (1)** – 0 do 49,9 % bodova
Način polaganja ispita	1. Kontinuirano vrednovanje studentskog rada kroz nastavne aktivnosti 2. Završni pismeni ispit (minimum za prolaz na pismenom ispitu je 50% točne riješenosti)
Detaljan prikaz ocjenjivanja unutar Europskoga sustava za prijenos bodova	

VRSTA AKTIVNOSTI	**ECTS bodovi -** koeficijent opterećenja studenata	**UDIO OCJENE** (%)
Pohađanje nastave	0.8	0
Izlaganje grupnog rada	0.44	20
Aktivnosti na vježbama	0.44	20
Kolokvij - međuispit	0.66	30
Ukupno tijekom nastave	**2.34**	**70**
Završni ispit	0,66	30
UKUPNO BODOVA (nastava+zav.ispit)	**3.0**	**100**

IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

Predavanja

#	Tema
1	Uvodno predavanje
2	Studiranje – izazovi i prilike
3	Slika o sebi
4	Stres tijekom studiranja
5	Stres tijekom studiranja
6	Neugodne emocije i kako s njima
7	Kako se nositi s tjeskobom
8	Ispitna anksioznost
9	Kako se nositi s ljutnjom
10	Vještine komunikacije
11	Ostvarivanje akademskih ciljeva
12	Ostvarivanje akademskih ciljeva
13	Prevencija simptoma; kolokvij
14	Što kada prevencija nije dovoljno

15	Završno predavanje
Auditorne vježbe	
#	**Tema**
1	Uvodno predavanje
2	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
3	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
4	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
5	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
6	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
7	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
8	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
9	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
10	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
11	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
12	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
13	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
14	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja
15	Praktične aktivnosti vezane uz temu predavanja