



Detaljni izvedbeni plan

Akadska godina:

2026/2027

Semestar:

Ljetni

Studij:

Psihologija (R) (izborni)

Godina studija:

1

I. OSNOVNI PODACI O KOLEGIJU

Naziv kolegija: Psihološka prilagodba na studiranje

Kratice 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:

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		
<i>Literatura</i>			
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			
<i>Način ispitivanja i ocjenjivanja</i>			
Polaze se DA	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="411 808 978 864"> Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE </td><td data-bbox="978 808 1497 864"> Ulazi u prosjek DA </td></tr> </table>	Isključivo kontinuirano praćenje nastave NE	Ulazi u prosjek 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	Prevenција simptoma; kolokvij
14	Što kada prevencija nije dovoljno

15	Završno predavanje
<i>Auditorne vježbe</i>	
#	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