



HRVATSKO  
KATOLIČKO  
SVEUČILIŠTE  
ZAGREB  
UNIVERSITAS  
STUDIORUM  
CATHOLICA  
CROATICA  
ZAGREBIA

# Izvedbeni plan

Studijski odjel	psihologije	Godina studija	1.
Akadska godina	2012./2013.	Semestar	ljetni

## I. OSNOVNI PODACI O PREDMETU

Naziv predmeta	POZITIVNA PSIHOLOGIJA		
Kratica predmeta	IZBP-4	Šifra predmeta	97982
Status predmeta	izborni	ECTS bodovi	3
Preduvjeti za upis predmeta	nema		
<i>Ukupno opterećenje predmeta</i>			
Vrsta nastave	Ukupno sati	Vrsta nastave	Ukupno sati
Predavanja	15	Seminari	15
Mjesto i vrijeme održavanja nastave	predavaonica 5, ponedjeljkom 11.00 - 13.00		

## II. NASTAVNO OSOBLJE

### *Nositelj predmeta*

Ime i prezime	Ljiljana Kaliterna Lipovčan		
Akademski stupanj	doktor znanosti	Stručni naziv	izvanredni profesor
Kontakt e-mail	ljiljana.kaliterna@pilar.hr	Telefon	
Konzultacije			

### *Suradnici na predmetu*

Ime i prezime	Maja Tadić		
Akademski stupanj	dipl. psiholog	Akademski stupanj	asistentica
Kontakt e-mail	maja.tadic@pilar.hr	Telefon	098 915 2678
Konzultacije	prema dogovoru		

## III. DETALJNI PODACI O PREDMETU

Jezik na kojem se nastava održava	hrvatski		
Opis predmeta	Pozitivna psihologija je znanstveno proučavanje optimalnog ljudskog funkcioniranja: pozitivnih iskustava i doživljaja; pozitivnih osobina i institucija, kao i strategija i procesa koji potiču njihov razvoj i održavanje. Unutar ovoga kolegija razmotrit ćemo i kritički se osvrnuti na povijest i definiciju pozitivne psihologije, na dosadašnje teorijske pristupe i znanstveno utemeljene spoznaje, kao i na kontroverzna pitanja i postojeće metodološke probleme. Osim toga, osvrnuti ćemo se na različite aspekte primjene spoznaja iz pozitivne psihologije u praksi.		

## Literatura

- Diener, E. (2012). New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist*, 67(8), 590-597.
- Fredrickson, B. L. (2005.), The broaden-and-build theory of positive emotions. U: F. A. Huppert, N. Baylis, B. Keverne (ur.), *The science of well-being*. New York: Oxford University Press.
- Lyubomirsky S, King LA, Diener E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Rijavec, M. , Miljković D. i Brdar, I. (2009). *Pozitivna psihologija (Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće)*. Zagreb: IEP.
- Tadić, M. (2010). Pregled nekih istraživanja u kontekstu subjektivne dobrobiti. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*. 19(1-2), 117-136.
- Tadić, M. (2011).Što mjerimo kad mjerimo sreću? Metodološki izazovi istraživanja sreće. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*. 20 (2), 317-336.
- Diener, E., Oishi, S., Lucas, R. E. (2003). Personality, culture and subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- Diener, E., Scollon, C. N., Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, 15, 187-219.
- Kahneman, D. i Krueger, A. B. (2006.). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 132 20 (1), 3-24.
- Ryan, R.M. i Deci, E. L. (2001.). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Sheldon, K.M. i Lyubomirsky, S. (2006.). Achieving sustainable gains in happiness: Change your actions, not your circumstances. *Journal of Happiness Studies*, 7(1), 55-86.
- Suh, E.M. i Oishi, S. (2002.). Subjective well-being across cultures. U: W. J. Lonner, D. L. Dinnel, S. A. Hayes, D. N. Sattler (ur.), *Online Readings in Psychology and Culture* (Unit 7, Chapter 1), (<http://www.wvu.edu/~culture>), Center for Cross-Cultural Research, Western Washington University, Bellingham, Washington USA.

## Način ispitivanja i ocjenjivanja

Polaze se	da	Isključivo kontinuirano praćenje nastave	ne	Ulazi u prosjek	da
Preuvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita		1. <b>redovito pohađanje nastave</b> – prisutnost na najmanje 70% nastave prema studijskom programu i izvedbenom nastavnom planu;			
		2. <b>uredno izvršene grupne seminarske obveze</b> – pripremljeno i izloženo grupno seminarsko izlaganje;			
Preuvjeti za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita		3. <b>individualni seminar/esej na odabranu temu predan u zadanom roku</b>			
		4. <b>stjecanje minimalnog uspjeha od 25% tijekom nastave unutar zadanih nastavnih aktivnosti</b>			
		• Za studente koji su se na studij upisali u ak. god. 2010./2011. i 2011./2012. kao preuvjet za dobivanje potpisa i polaganje završnog ispita vrijede točke 1., 2. i 3., dok se točka 4. na njih ne odnosi.			
Način polaganja ispita		Kontinuirano vrednovanje studentskog rada kroz:			
		1. <b>nastavne aktivnosti</b> – grupno seminarsko izlaganje; individualni pismeni seminar; vježbe; 2 kolokvija			
		2. <b>završni ispit</b> Minimum za prolaz na završnom ispitu je 50% točne riješenosti.			

Kontinuiranim vrednovanjem studentskog rada dolazi se do ukupne ocjene na kolegiju odražava ukupan zbroj bodova (max. 100 bodova):

**dovoljan (2)** - 50 - 59,9

**dobar (3)** - 60 - 79,9

**vrlo dobar (4)** - 80 - 89,9

**izvrstan (5)** - 90 - 100

#### Način ocjenjivanja

Način stjecanja bodova:

**a) nastavne aktivnosti (70% ocjene)**

1. kolokvij (max. 20 bodova)
2. kolokvij (max. 20 bodova)
- individualni pismeni seminar (max. 10 bodova)
- grupno seminarsko izlaganje (max. 10 bodova)
- vježbe (max. 10 bodova tj. 5 vježbi tijekom semestra - svaka nosi 2 boda)

**b) završni ispit (max. 30 bodova)**

**Datumi kolokvija** 15.04.2013.

Ljetni

1) 10.06.2013. (11.00 sati)

2) 24.06.2013. (12.30 sati)

**Datumi ispitnih rokova**

Jesenski

1) 02.09.2013. (11.00 sati)

2) 16.09.2013. (11.00 sati)

## IV. TJEDNI PLAN NASTAVE

### Predavanja

Tjedan	Tema
1.	Uvod u pozitivnu psihologiju
2.	Subjektivna dobrobit-komponente sreće
3.	Pozitivne emocije
4.	Dispozicijski pristupi sreći
5.	Individualne razlike u sreći
6.	Metodologija istraživanja sreće
7.	<b>Kolokvij 1</b>
8.	Pozitivni odnosi 1
9.	Pozitivni odnosi 2
10.	Pozitivne osobine
11.	Pozitivna motivacija
12.	Međukulturalna istraživanja u kontekstu pozitivne psihologije (1. dio)
13.	Međukulturalna istraživanja u kontekstu pozitivne psihologije (2. dio)
14.	<b>Kolokvij 2</b>
15.	Završno predavanje

**Seminari/Vježbe**

<b>Tjedan</b>	<b>Tema</b>
1.	Dnevne fluktuacije pozitivnog i negativnog afekta (PANAS)
2.	Deset aktivnosti za sretniji život
3.	Dnevnik Zahvalnosti
4.	VIA snage
5.	Flow
6.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
7.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
8.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
9.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
10.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
11.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
12.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
13.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
14.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu
15.	Grupne seminarske prezentacije na zadanu temu