

ISPITNA PITANJA – POZITIVNA PSIHOLOGIJA

- Pojam i nastanak pozitivne psihologije
- Pojam pozitivne psihologije: šta jeste, a šta nije
- Kritike pozitivne psihologije (navesti i jednu detaljnije obrazložiti)
- Eksperiment Martina Seligmana o naučenoj bespomoćnosti
- Definicija raspoloženja i definicija emocija (nije neophodno striktno iz knjige)
- Funkcije pozitivnih i negativnih emocija
- Načini povećavanja učestalosti pozitivnih emocija i raspoloženja
- Subjektivna dobrobit: pojam
- Komponente subjektivne dobrobiti (navesti i opisati obe)
- Ulazne teorije (šta pretpostavljaju)
- Izlazne teorije (šta pretpostavljaju)
- Pojam eudaimonije
- Komponente psihološke dobrobiti (navesti i jednu detaljnije obrazložiti)
- Osnovni nivo sreće (šta označava ovaj pojam)
- Adaptacija na negativne događaje i načini njenog ubrzanja (može i sopstvenim rečima)
- Pojam zanesenosti
- Karakteristike zavisnosti (navesti i jednu detaljnije objasniti po izboru)
- Pojam svesnosti i njene karakteristike
- Pojam ushićenosti (navesti i sopstveni primer)
- Samoefikasnost: pojam i načini razvoja
- Optimizam i pesimizam (definirati i navesti sopstvene primere)
- ABCDE tehnika za učenje optimizma (objasniti i navesti primer – iz knjige ili sopstveni)
- Pozitivne i negativne strane optimizma i pesimizma
- Nada: pojam i osnovne komponente
- Posledice nade
- Vremenska perspektiva (u odnosu na optimizam, nadu i samoefikasnost)
- Rimske vrline (nije neophodno navoditi originalne nazive)
- Snage i talenti (definicija i razlika)
- Razvoj ličnih snaga
- Šest vrline i 24 ljudske snage
- Jedna vrline sa pripadajućim snagama (detaljnije obrazložiti)
- Lični ciljevi (pojam)
- Intrinzični i ekstrinzični ciljevi (objasniti i navesti primere)
- Samopodržavajući ciljevi (pojam)
- Tri puta do sreće (navesti i ukratko opisati)
- Faktori rezilijentnosti kod dece (navesti 5 i jedan detaljnije objasniti)
- Implicitne teorije mudrosti
- Eksplicitne teorije mudrosti (objasniti i navesti tri grupe)
- Prediktori mudrosti
- Suočavanje sa stresnim situacijama (pojam)
- Tri glavne strategije suočavanja
- Vrste suočavanja u zavisnosti od vremenske perspektive (navesti 4 i svaku ukratko objasniti)
- Značaj traženja smisla u suočavanju
- Traumatski rast (pojam)

- Kategorije pozitivnih posledica traumatskog rasta
- Altruizam (objasniti i navesti sopstveni primer)
- Zahvalnost (objasniti i navesti sopstveni primer)
- Opraštanje (objasniti, navesti 4 faze i sopstveni primer)
- Empatija (definisati i objasniti značaj)
- Sindrom praznog gnezda
- Teorije ljubavi (navesti dve grupe i detaljnije ih objasniti)
- Stilovi vezivanja u detinjstvu (navesti i objasniti)
- Stilovi vezivanja u partnerskim odnosima (navesti i objasniti)
- Evolucioni pristup ljubavi
- Promenljivost stilova ljubavi