

Orijentaciona pitanja za polaganje kolokvijuma i ispita iz predmeta

Psihosocijalne osnove rekreacije

UVOD U PSIHLOGIJU VEŽBANJA

Koja su dva osnovna pitanja koja se postavljaju u psihologiji vežbanja? Rezimirajte osnovna pitanja koja se proučavaju u okviru teme motivacija za vežbanje. Rezimirajte osnovna pitanja koja se proučavaju u okviru teme vežbanje, mentalno zdravlje i psihološka dobrobit. Rezimirajte osnovna pitanja koja se proučavaju u okviru teme nezdrava ponašanja i vežbanje. Rezimirajte osnovna pitanja koja se proučavaju u okviru teme komunikacija i grupna dinamika u grupama za vežbanje. Kako se definišu pojmovi zdravlje, mentalno zdravlje, fizička aktivnost i vežbanje? Navedite osnovne karakteristike aerobnog i anaerobnog vežbanja. Šta podrazumeva sedentarni način života? Šta predstavljaju korelati fizičke aktivnosti i kako oni deluju? Navedite koji su, i kako deluju korelati fizičke aktivnosti vezani za karakteristike osobe. Navedite koji su, i kako deluju korelati fizičke aktivnosti vezani za sredinske faktore. Navedite koji su, i kako deluju korelati fizičke aktivnosti vezani za karakteristike fizičke aktivnosti. Ukratko izložite osnovne postavke modela prirodne istorije vežbanja. Prokomentarišite povezanost između fizičke aktivnosti i drugih ponašanja usmerenih na očuvanje i na unapređivanje zdravlja.

FIZIČKA AKTIVNOST TOKOM CELOG ŽIVOTA

Šta se podrazumeva pod razvojem i koje su promene su razvojne promene? Navedite dimenzije razvojnih promena. Koji su faktori razvoja i kako oni deluju? Navedite i opišite metodologiju razvojnih istraživanja u psihologiji vežbanja. Koji je osnovni kriterijum za određivanje najpovoljnijeg perioda da se dete uključi u određenu fizičku aktivnost? Navedite osnovne karakteristike detinjstva. Navedite osnovne karakteristike adolescencije. Objasnite šta podrazumeva pristup redukciji deficita. Objasnite šta podrazumeva pristup pozitivnom razvoju mladih. Prokomentarišite moguće negativno delovanje sporta na decu i mlade. Opišite razvojni model učestvovanja u sportu. Navedite osnovne karakteristike odraslog doba. Prokomentarišite značaj i učestalost fizičke aktivnosti u odraslom dobu. Koji su osnovni razlozi zbog kojih su odrasle osobe malo ili nimalo fizički aktivne? Prokomentarišite značaj fizičke aktivnosti za tri dimenzije funkcionisanja kod starih osoba: kognitivna, emotivna i samopercepcija.

MOTIVACIJA I VEŽBANJE

Definišite motivaciju. Navedite i objasnite osnovne indikatore pomoću kojih može da se identifikuje i meri motivacija u kontekstu fizičke aktivnosti i vežbanja. Prokomentarišite osnovno ograničenje deskriptivnih studija motivacije. Koji su osnovni rezultati deskriptivnih studija u kojima su ispitivani razlozi za učestvovanje u fizičkoj aktivnosti i vežbanju? Koji su osnovni rezultati deskriptivnih studija u kojima su ispitivane prepreke za bavljenje fizičkom aktivnošću i vežbanjem? Koji su osnovni rezultati deskriptivnih studija o razlikama u psihološkim karakteristikama između osoba koje istrajavaju u vežbanju i onih koje odustaju? Koja je osnovna pretpostavka teorija zasnovanih na stavovima i uverenjima? Sumirajte osnovne postavke teorije razumnog delovanja i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke teorije planiranog ponašanja i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Koja je osnovna pretpostavka teorija zasnovanih na osećanju kontrole? Sumirajte osnovne postavke teorije samoodređenja i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke teorije kognitivne evaluacije i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke teorije integracije organizma i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke teorije atribucije. Koja je osnovna pretpostavka teorija zasnovanih na osećanju kompetentnosti? Sumirajte osnovne postavke teorije kompetencijske motivacije i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke teorije samoeфикаsnosti i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke transteorijskog modela i njenu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti. Sumirajte osnovne postavke procesnog pristupa zdravoj akciji i njegovu primenu u kontekstu fizičke aktivnosti.

PSIHOLOŠKE DOBROBITI OD VEŽBANJA

Navedite razlike između termina *afektivni ton*, *raspoloženje* i *osećanja*. Objasnite kako vežbanje deluje na osećanja. Prokomentarišite kako različit intenzitet vežbanja deluje na osećanja. Razmotrite moguće fiziološke i psihološke mehanizme koji su u osnovi delovanja vežbanja na emocionalna stanja. Izložite Bučerovo objašnjenje interakcije između fizioloških i psiholoških mehanizama. Koja je razlika između anksioznosti kao stanja i kliničke anksioznosti? Objasnite sledeće termine: stanje anksioznosti, crta anksioznosti, kognitivna i somatska anksioznost. Sumirajte osnovne nalaze različitih istraživanja o delovanju vežbanja na anksioznost. Koja je razlika između depresije kao stanja i kliničke depresije? Sumirajte osnovne nalaze različitih istraživanja o delovanju vežbanja na depresiju. Navedite fiziološke

hipoteze o anksiolitičkom i antidepresivnom delovanju vežbanja. Navedite psihološke hipoteze o anksiolitičkom i antidepresivnom delovanju vežbanja. Šta se podrazumeva pod terminom *samoopis ili self koncept*? Šta se podrazumeva pod terminom *samopoštovanje*? Koji su osnovni zaključci Foksove analize? Kako vežbanje deluje na samopoštovanje? Objasnite kakvi su efekti vežbanja na samopoštovanje osoba koje pripadaju različitim populacijama. Koje karakteristike vežbanja daju najbolje efekte na samopoštovanje? Navedite moguće mehanizme koji mogu biti u osnovi delovanja fizičkog vežbanja na samopoštovanje. Navedite zaključke Kolkomba i Kramera o delovanju vežbanja na kognitivno funkcionisanje. Kako vežbanje različitog intenziteta deluje na kognitivno funkcionisanje? Navedite zaključke istraživanja o povezanosti između kardiovaskularne spremnosti i kognitivnog funkcionisanja kod starih osoba. Navedite različite mehanizme za koje se pretpostavlja da mogu biti u osnovi povezanosti između vežbanja i kognitivnog funkcionisanja kod starih osoba. Sumirajte osnovna teorijska objašnjenja vežbanja i boljeg mentalnog zdravlja.

NEZDRAVA PONAŠANJA I VEŽBANJE

Objasnite kakva je razlika između termina pozitivna i negativna zavisnost od vežbanja. Kako se na nivou ponašanja prepoznaje zavisnost od vežbanja? Uporedite primarnu i sekundarnu zavisnost od vežbanja. Navedite i opišite kriterijume za postavljanje dijagnoze zavisnosti od vežbanja. Objasnite karakteristike motivacije za vežbanje i navedite razlike između motivacije osoba koje jesu i koje nisu zavisne od vežbanja. Opišite Tompsonovu i Blantonovu Hipotezu simpatičke pobuđenosti. Opišite Morisovu Hipotezu kognitivne procene. Navedite koji su, i kako deluju korelati zavisnosti od vežbanja. Koje su preporuke za prevenciju razvoja zavisnosti od vežbanja? Rezimirajte supkliničke poremećaje u ishrani. Navedite i opišite kriterijume za postavljanje dijagnoze anoreksije nervoze. Navedite i opišite kriterijume za postavljanje dijagnoze bulimije nervoze. Objasnite koji faktori mogu da dovedu do nastanka poremećaja u ishrani. Šta predstavlja suštinu prevencije poremećaja u ishrani? Šta je mišićna dismorfija? Objasnite koji su razlozi zbog kojih sportisti i rekreativci upotrebljavaju i zloupotrebljavaju psihoaktivne supstance. Opišite podelu psihoaktivnih supstanci koja je karakteristična za sport i vežbanje. Navedite osnovne simptome na osnovu kojih se može posumnjati da osoba koristi psihoaktivne supstance. Šta predstavlja suštinu prevencije upotrebe i zloupotrebe psihoaktivnih supstanci?

KOMUNIKACIJA I GRUPNA DINAMIKA U GRUPAMA ZA VEŽBANJE

Navedite i opišite osnovne karakteristike intervencija za povećanje stepena fizičke aktivnosti koje su usmerene na različite nivoe funkcionisanja. Navedite zaključke studija koji su značajni za kreiranje intervencija usmerenih na pojedinca. Navedite osnovne ciljeve i prepreke intervencija za povećavanje stepena fizičke aktivnosti koje se sprovode na nivou zajednice. Ukratko opišite mogućnosti za sprovođenje intervencija za povećavanje stepena fizičke aktivnosti u školama. Ukratko opišite mogućnosti za sprovođenje intervencija za povećavanje stepena fizičke aktivnosti na radnom mestu. Objasnite šta čini suštinu pristupa koji je zasnovan na modifikaciji ponašanja. Objasnite šta čini suštinu pristupa koji je zasnovan na primeni potkrepljenja. Objasnite šta čini suštinu kognitivno-bihejvioralnog pristupa. Objasnite šta čini suštinu pristupa koji je zasnovan na donošenju odluka. Objasnite šta čini suštinu pristupa koji je zasnovan na podsticanju socijalne podrške. Objasnite šta čini suštinu intrinzičkog pristupa. Koji je osnovni cilj motivacionog intervjuisanja? Navedite ključne korake motivacionog intervjuisanja. Navedite ključne korake konsultacija koje se obavljaju u okviru fitnes centara. Šta podrazumeva primena savetovanja za povećavanje stepena fizičke aktivnosti u okviru primarnog sistema zdravstvene zaštite.