

KATALOG ZNANJA

1. IME PREDMETA:

PSIHOLOGIJA OSEBNOSTI, UČENJA IN PLESA

2. SPLOŠNI CILJI PREDMETA

Splošni cilji predmeta so:

- razumeti zgodovino psihologije osebnosti in učenja v XX. stoletju in spoznati/prepoznati avtorje ter njihove prispevke k teoriji in praksi psihološkega dela;
- poglobljeno razumeti ključne izraze iz psihologije osebnosti in učenja;
- spoznati možnost uporabe psiholoških znanj v plesni praksi;
- razumeti, zakaj nekatere tradicionalne metode ne zadoščajo več;
- primerjati tradicionalna in sodobna merila za baletne plesalce;
- seznaniti se z osnovnim psihološkim posredovanjem v plesu.

Specifično strokovno usmerjeni cilji so:

- razvijati samozavest ter zavedanje lastne telesne sheme (*body scheme*) in njenih izvirov (genetskih, kulturnih, okoljskih, družbenih, psiholoških, filozofskih);
- poznati dejavnike, ki negativno vplivajo na oblikovanje telesne sheme (*body scheme disorders*);
- vpogledati v naravo duševnega zdravja in osebnosti ter dinamične povezave med telesnim in duševnim (*mind body problem*);
- spoznati in razumeti različne vrste učenja in njihove značilnosti; razumeti povezanost duševnega in telesnega delovanja plesalca;
- razumeti pomen psihične priprave za uspešno plesanje;
- spoznati duševne procese, ki vplivajo na kakovost plesa;
- prepoznati osebne prednosti, ki vplivajo na kakovost plesa;
- spoznati načine za uspešno pripravo ter reševanje težav in stresnih situacij.

3. PREDMETNO-SPECIFIČNE KOMPETENCE

V predmetu si študent poleg generičnih pridobi naslednje kompetence:

1. učinkovito vplivanje na razvoj svoje osebnosti;
2. razvijanje in uporabljanje produktivne strategije učenja;
3. zviševanje ravni socialnega podpiranja v medsebojnih odnosih, izboljševanje zmožnosti za razreševanje medsebojnih konfliktov in obvladovanja stresa;

4. ustvarjanje možnosti za preventivno preprečevanje motenj prehranjevanja in tveganega vedenja;
5. razumevanje matrike sodobne vizualne kulture in dejavnike, ki vplivajo na nastajanje in razvijanje telesne podobe plesalcev (*body image*).
6. poznavanje psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na kakovost plesa;
7. uporabljanje psiholoških tehnik za pripravo in izboljševanje nastopa;
8. prepoznavanje specifičnih stanj in stresnih situacij.

4. OPERATIVNI CILJI

INFORMATIVNI CILJI	FORMATIVNI CILJI
1. Učinkovito vplivanje na razvoj svoje osebnosti	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna in razume nekatera osnovna razmerja med telesom in duševnostjo; • ve, kako duševni dejavniki vplivajo na telesne in obratno; • razume nastanek in razvoj osebnosti, pozna dejavnike takšnega razvoja (genetski, socialni, družbeni, kulturni); • zaveda se pomena občutkov in čustev za učinkovit telesni razvoj in ples; • ve, kateri dejavniki okolja vplivajo na razvijanje telesne sheme in telesne podobe, razume izraze, kot so: osebnost, identiteta, faza zrcala, socialni jaz, imaginarni jaz, simbolni jaz, zrcaljenje; občutki krivde, neadekvatnosti, nadjaz, zavest, nezavedno, temperament, značaj, osebnostne poteze, dimenzije in tipi osebnosti, nevrotičnost, obrambni mehanizmi; • razume nekatere osnovne nevropsihološke procese, ki vplivajo na odnos do telesa in samega sebe; • zaveda se, kakšni so lahko negativni učinki tako imenovanega pozitivnega mišljenja 	<ul style="list-style-type: none"> • preprečuje negativne zunanje vplive na razvoj osebnosti in zmožnosti za učenje; • vpliva nase, da bi čim bolj izkoristil lastne potenciale za razvoj osebnosti; • vpliva na motivacijske dejavnike učenja, na katere lahko vpliva; • motivira samega sebe in druge ljudi; • razume razliko med potrebnim in nepotrebnim trpljenjem, jo prepozna in zna racionalno vplivati na svoje vedenje; • razvija nove zmožnosti za socialno participiranje (<i>social participation</i>); • izboljšuje zmožnosti za pogovarjanje, refleksijo in avtorefleksijo
2. Razvijanje in uporabljanje učinkovite strategije učenja	

<ul style="list-style-type: none">• pozna in razume nekatera osnovna načela učenja;• ve, kateri dejavniki vplivajo na učenje in kako;• razume smisel in pomen učenja za lastni razvoj in uspeh v življenju;• se zaveda pomena motivacije za učenje;• pozna psihofizične značilnosti posameznih razvojnih obdobij in optimalni čas za učenje različnih zvrsti znanja, spretnosti, navad;• razume nekatere osnovne nevropsihološke procese, ki vplivajo na možgane in procese učenja;• spremlja nevroznanstvene raziskave, pomembne za razvijanje strategij učenja;• zaveda se pomena strategij učenja za telesni in duševni razvoj in razvija ustrezne oziroma sebi najbolj primerne strategije;• pozna motivacijske dejavnike in dejavnike, ki zmanjšujejo zmožnosti za učenje;• pozna oziroma razume učenje kot proces, ki vodi k zmožnosti »vedeti« in »vedeti, kako«;• ima osnovni vpogled v naravo učenja kot procesa, ki spreminja vedenje ljudi na podlagi izkušenj;• razume zavestne in nezavedne oblike učenja ter motivacijske dejavnike, ki ju omogočajo;• razume notranje dejavnike učenja (vpogled, procesiranje informacij, spomin, percepcija, mišljenje);• razume učenje kot proces, s katerim človek uresničuje svoje potencialne;• razume učenje kot socialni in družbeni proces;• razume afektivne in kognitivne potrebe človeka;• prepoznava in razume pomen vedenjskih ciljev učenja, učenja	<ul style="list-style-type: none">• uporablja učinkovite tehnike učenja;• ustrezno vpliva na dejavnike učenja, kolikor je to v njegovi moči;• prepoznava dejavnike učenja in z njihovo pomočjo načrtuje svoj trening in trening učencev;• upošteva psihofizične zmožnosti učencev v posameznem razvojnem obdobju;• zmore vztrajati in se učiti tudi iz lastnih napak;• ne zapravlja časa z neustreznimi oblikami učenja, nenehno se uči novih oblik učenja;• vpliva na svoje afektivne in kognitivne potrebe oziroma jih zadovoljuje;• uporablja tehnike za učinkovito socialno učenje;• uporablja tehnike za samostojno in k sebi usmerjeno učenje (<i>self-directed learning</i>);• uporablja tehnike za učenje kot kvantitativno povečevanje znanja (veliko vedeti);• uporablja tehnike za učenje kot pomnjenje in reproduciranje;• preizkuša nove pristope k učenju in drugačne oblike učenja
--	--

<p>kompetenc, razvijanja spretnosti, sposobnosti in zmožnosti, kognitivnega razvijanja, inteligence in spomina;</p> <ul style="list-style-type: none"> • pozna oziroma razume učenje kot proces usvajanja dejstev, zmožnosti, spretnosti in metod, ki jih je mogoče uporabiti v ustreznih situacijah; • pozna oziroma razume učenje kot ustvarjanje pomena oziroma smisla; • pozna oziroma razume učenje kot razlaganje in razumevanje realnosti na različne načine; • pozna oziroma razume učenje kot konstruiranje in reinterpreteriranje realnosti ter razvijanje zmožnosti za takšno učenje 	
<p>3. Zvišanje ravni socialnega podpiranja v medsebojnih odnosih, izboljševanje zmožnosti za razreševanje medsebojnih konfliktov in obvladovanje stresa</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • razvija zavest, da je telo plesalca nekaj drugega kot biološki stroj in da je plesalec osebnost, socialno in družbeno bitje, ki potrebuje samozavest, samospoštovanje in priznavanje pri drugih ljudeh; • razume odnose med inteligenco, čustvi, stresom in duševnim zdravjem; • sposoben je razumeti oblike kognitivne in somatske tesnobe (anksioznosti pred nastopanjem in pred javnostjo) oziroma njene vire; • sposoben je interpretirati tesnobo in stres; • sposoben je za avtoreguliranje stresa 	<ul style="list-style-type: none"> • uporablja učinkovite tehnike za obvladovanje oziroma zmanjševanje bolečine, tesnobe in stresa; • regulira svoja čustva, zmanjšuje napetost, preprečuje konflikte; • uporablja tehnike za učinkovito reševanje sporov in socialno podpiranje drugih ljudi; • vpliva na motiviranost samega sebe in drugih ljudi; • prepozna komunikacijske procese in se ustrezno, produktivno odziva na vedenje soplesalcev oziroma drugih ljudi; • prispeva k višji ravni socializiranosti sebe in drugih
<p>4. Ustvarjanje možnosti za preventivno preprečevanje motenj prehranjevanja in tveganega vedenja</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • spremlja nevroznanstvene raziskave, pomembne za razvijanje telesne sheme in telesne podobe; 	<ul style="list-style-type: none"> • ustrezno vpliva na svoje prehranjevalne navade; • zmanjšuje in preprečuje možnosti za telesne poškodbe in samopoškodbe,

<ul style="list-style-type: none"> • zaveda se pomena prehranjevanja za telesni in duševni razvoj in razvija ustrezne prehranjevalne navade; • ima vpogled v dejavnike, ki vplivajo na motnje prehranjevanja; • razume izvire bolečine, tvegane vedenja, perfekcionizma, tekmovalnosti; • razume psihološko, evolucijsko, družbeno, kulturno in metafizično naravo učenja, motivacije in logike uspeha v življenju 	<p>vednost o tem zna uporabljati v konkretnih situacijah;</p> <ul style="list-style-type: none"> • vztraja v težkih trenutkih, išče podporo pri drugih ljudeh; • ne prenaša in se zna na družbeno sprejemljiv način izogniti nepotrebni trpljenju, nepotrebni bolečinam in nepotrebni stresu; • nadzoruje tesnobo (<i>anxiety management</i>); • preprečuje tvegano vedenje; • usposobi se za spremljanje sodobnih nevroznanstvenih raziskav, ki se ukvarjajo z vplivi negativnega razmišljanja, spominov, negativnih pričakovanj, tesnobe, stresa, občutkov in čustev na nevronske mreže, telesno shemo, doživljanje telesa, samozavedanje, samospoštovanje in samozavest, spoznanja uporablja v vsakodnevnih situacijah v svojo korist
<p>5. Uporabljanje matrik sodobne vizualne kulture in dejavnikov, ki vplivajo na nastajanje in razvijanje telesne podobe plesalcev</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • spremlja razvijanje vizualnih kultur, popularne kulture in novih oblik umetniškega izražanja; • razume simbolno naravo telesa in njegovo odprtost do novih načinov izražanja; • prepozna elemente digitalne in kibernetične kulture ter vloge telesa in telesne podobe v njej; • zna razmišljati o prihodnosti telesa v vizualnih in kibernetičnih kulturah 	<ul style="list-style-type: none"> • razpravlja o vlogi in pomenu novih oblik umetniškega izražanja, ki jih generirajo sodobne vizualne kulture; • sodeluje v novih projektih, ki širijo obzorja telesnega izražanja; • preizkuša nove oblike izražanja v kibernetičnih, virtualnih in digitalnih poljih; • eksperimentira s telesno podobo in vpliva na umetniške trende znotraj vizualnih kultur
<p>6. Poznavanje psiholoških dejavnikov, ki vplivajo na kakovost plesa</p>	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna pomen motivacije za vsakodnevno plesanje; • razume, da je motivacija odvisna od telesnih zmožnosti, tehničnega znanja, duševne priprave in življenjskega sloga; 	<ul style="list-style-type: none"> • izbere situaciji primeren način motivacije; • zaveda se nevarnosti nizke motivacije za delo v baletni dvorani;

<ul style="list-style-type: none"> • pozna pomen samozavesti za kakovostno in uspešno plesanje; • razume, da je pozitivno razmišljanje pomembno za uspešno razvijanje samozavesti; 	<ul style="list-style-type: none"> • razvija pozitivno samopodobo; • analizira svoj miselni odziv ob neuspehu;
<ul style="list-style-type: none"> • razume, da stopnja vzburjenosti pomembno vpliva na ples; • analizira optimalno vzburjenost in obe skrajnosti; • razlikuje težave, ki jih povzročita strah in trema; 	<ul style="list-style-type: none"> • določi lastno strategijo za doseganje optimalne vzburjenosti, upošteva odnos med ustrezno aktivacijo in uspešnim plesnim nastopom; • analizira situacije, ko ga je strah in ko nastopi trema; • razlikuje in zaznava idealna stanja nastopa;
<ul style="list-style-type: none"> • razume, da na zbranost vplivajo okolje, ljudje, misli, čustva in vzburjenost; 	<ul style="list-style-type: none"> • upošteva dejavnike, ki vplivajo na zbranost;
<ul style="list-style-type: none"> • spozna pomen vizualizacije za doseganje ciljev; • zaveda se, da predstave vplivajo na razvoj samozavesti in zbranosti 	<ul style="list-style-type: none"> • povezuje pomen vizualizacije oziroma predstavljanje s postavljenimi cilji; • s predstavami osmisli vsakodnevne vaje
7. Uporabljanje psiholoških tehnik za pripravo in izboljševanje nastopa	
<ul style="list-style-type: none"> • pozna koncepte in dejavnike priprave; • pozna tehnike sproščanja; • razume tehnike predstavljanja; • pozna značilnosti kontrole razmišljanja in čustvenih odzivov; • razume pomen razvijanja samozavesti; • razume postavljanje ciljev 	<ul style="list-style-type: none"> • upošteva dejavnike koncentracije, aktivacije, vidike razmišljanja; • uporabi osnovne tehnike sproščanja – dihalne vaje, avtogeni trening, postopno mišično sproščanje; • pokaže in svetuje, kako se je treba pripraviti in katere tehnike pri tem uporabiti; • oblikuje nabor pozitivnih sider; • pri postavljanju ciljev upošteva telesno, tehnično, duševno in življenjsko področje
8. Prepoznavanje specifičnih stanj in stresnih situacij	
<ul style="list-style-type: none"> • razlikuje med stresom in preutrujenostjo; • pozna najpogostejše vzroke poškodb plesalcev; • pozna značilnosti psihološke rehabilitacije po poškodbah; • zaveda se nevarnosti zasvojenosti 	<ul style="list-style-type: none"> • prepozna znake, ki najavljajo stres in preutrujenost; • analizira, zakaj se je plesalec poškodoval; • upošteva zakonitosti rehabilitacije po poškodbah s psihološke perspektive in zna pravilno pristopiti k poškodovanemu plesalcu; • izogiba se jemanju poživil in zna razložiti, zakaj je to potrebno

--	--

5. OBVEZNOSTI ŠTUDENTOV IN POSEBNOSTI V IZVEDBI

Število kontaktnih ur: 60 (42 ur predavanj in 18 ur seminarskih vaj).

Število ur samostojnega dela študenta: 60 (študij literature in gradiv, študij primerov in reševanje praktičnih nalog).