

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet:	Duševno zdravje in osebnostna rast
Course title:	Mental Health and Personal Growth

Študijski program in stopnja Study programme and level	Študijska smer Study field	Letnik Academic year	Semester Semester
Socialni menedžment (VS) / Social management (BA)	Program nima smeri / Program has a single course	Drugi / Second	Četrty / Fourth
Prva stopnja / First level		Tretji / Third	Šesti / Sixth

Vrsta predmeta / Course type Izbirni / Elective

Univerzitetna koda predmeta / University course code: DZOR / MHPG

Predavanja Lectures	Seminar Seminar	Vaje Tutorial	Klinične vaje work	Druge oblike študija	Samost. delo Individ. work	ECTS
20	0	40	0	0	120	6

Nosilec predmeta / Lecturer: doc. dr. Tjaša Stepišnik Perdih / Assist. Prof. Tjaša Stepišnik Perdih, Ph.D.

Jeziki / Languages: Predavanja / Slovenški / Slovenian, Angleški / English
Lectures:
Vaje / Tutorial: Slovenski / Slovenian, Angleški / English

Pogoji za vključitev v delo oz. za opravljanje študijskih obveznosti: **Prerequisites:**

Ni posebnih pogojev.	No special prerequisites.
----------------------	---------------------------

Vsebina:

- Duševno zdravje in duševne motnje
- Predsodki in stigma na področju duševnega zdravja
- Pomen čustvovanja
- Načini čustvene regulacije
- Tehnike samopomoči
- Stresni odziv in spoprijemanje s stresom
- Promocija in preventiva na področju duševnega zdravja
- Proces spremembe in obvladovanje sprememb

Content (Syllabus outline):

- Mental health and mental disorders
- Prejudice and stigma in the field of mental health
- The importance of emotion
- Emotion regulation
- Self-help techniques
- Stress response and coping with stress
- Promotion and prevention in the field of mental health
- Change process and change management
- Theories and concepts of personal change

- Teorije in koncepti osebne spremembe/osebnostne rasti
- Spoznanja nevroznanosti in osebnostni razvoj

- Neuroscience for personal growth

Temeljni literatura in viri / Readings:

Brinthead, Thomas M. in Lipka, Richard P. (ur.) (1994): *Changing the self: philosophies, techniques, and experiences*. Albany, New York: State University of New York Press.

Černetič, Miha (2005): Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 14(2), 71-92.

Gašperlin, Izidor (2016): *Čutim, torej sem!: poštena knjiga o čustvih, odnosih in osebni rasti*. Kranj: Mit informacijske rešitve.

Hafner, Mateja in Ihan, Alojz (2014): *Prebujanje: Psiha v iskanju izgubljenega Erosa – psihonevroimunologija*. Ljubljana: Alpha center: Inštitut za preventivno medicino.
http://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_publikacija.pdf

Ihan, Alojz (2004): *Do odpornosti z glavo: čustva, stres, imunost*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Jeriček Klanšček, Helena idr. (ur.) (2009): *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na:

Marušič, Andrej in Temnik, Sanja (2009): *Javno duševno zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.

Watkins, Patti Lou in Clum, George A. (ur.) (2008): *Handbook of self-help therapies*. New York; London: Routledge.

Yechiel, Klar idr. (ur.) (1992): *Self Change: Social Psychological and Clinical Perspectives*. New York: Springer-Verlag.

Cilji in kompetence:

Pridobitev splošnih kompetenc:

- čut za odgovornost do soljudi, družbe in narave;
- sposobnost divergentnega mišljenja, kritičnega presojanja, ustvarjalnosti in premagovanja problemov;
- sposobnost fleksibilne uporabe znanja v praksi;

Objectives and competences:

Acquisition of general competences:

- a sense of responsibility towards people, society and nature;
- ability to diverge, think critically, be creative and overcome problems;
- the ability of a flexible use of knowledge in practice;

- sposobnost reševanja zahtevnih problemov posameznikov, ki nastajajo v delovnem okolju pri delu in v procesu zaposlovanja;
- pripravljenost na vseživljensko učenje.

Pridobitev predmetno-specifičnih kompetenc:

- občutljivost za ljudi in socialno okolje ter senzibilnost za čustvene in duševne stiske;
- razumevanje individualnih vrednot in vrednostnih sistemov, obvladovanje profesionalnoetičnih vprašanj;
- etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki v družbenem okolju;
- zmožnost vzpostavljanja in vzdrževanja sodelovalnih odnosov.

- ability to solve complex problems of individuals arising in the work environment at work and in the employment process;
- readiness for lifelong learning.

Acquisition of course-specific competences:

- sensitivity to people and the social environment and sensibility to emotional and mental distress;
- ethical reflection and commitment to professional ethics in the social environment;
- understanding of individual values and value systems, mastering professional ethical issues;
- the ability to establish and maintain cooperative relationships.

Predvideni študijski rezultati:

Znanje in razumevanje:

- razume pomen duševnega zdravja in osebne rasti;
- pozna najpogostejše duševne motnje v lokalnem in mednarodnem okolju;
- razume pomen čustvovanja in primerne čustvene regulacije;
- pozna in uporablja tehnike spoprijemanja s stresom in metode samopomoči;
- pozna teorije in osnovne koncepte osebne spremembe;
- razume spoznanja nevroznanosti, uporabna za področje osebne rasti;
- načrtuje, izvede in kritično ovrednoti preventivno dejavnost.

Intended learning outcomes:

Knowledge and understanding:

- understands the importance of mental health and personal growth;
- is familiar with the most common mental disorders in local and transnational environment;
- understands the importance of emotion and adequate emotion regulation;
- knows and uses stress management techniques and self-help tools;
- is familiar with theories and basic concepts of personal change;
- understand the findings of neuroscience, useful for the field of personal growth;
- plans, performs and critically evaluates preventive activities.

Metode poučevanja in učenja:

- Predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, male skupine)
- Eksperimentalne vaje, ki temeljijo na izkustvenem, sodelovalnem in problemskem učenju (demonstracije, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera, igra vlog, povratna informacija in evalvacija)
- Seminarske vaje (refleksija izkušenj, projektno delo, timsko delo, metode kritičnega mišljenja, diskusija, sporočanje povratne informacije)
- Uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij
- Samostojen študij (motiviranje, usmerjanje, samoopazovanje, samoocenjevanje)

Learning and teaching methods:

- Lectures with active participation of students (explanation, discussion, questions, examples, small groups)
- Experimental exercises based on experience, co-operation, problem learning (demonstrations, discussion, explanation, observation, team work, case study, role play, feedback and evaluation)
- Tutorials with assignment (self-reflection, project work, team work, methods of critical thinking, discussion, feedback)
- Use of online classroom or other contemporary ICT tools
- Individual work (motivation, focus, self observation, self-evaluation)

Delež (v %) /

Načini ocenjevanja:

Weight (in %)

Assessment:

<p>Načini:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pisni izpit • Seminarska naloga <p>Ocenjevalna lestvica – skladna s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.</p>	<p>60%</p> <p>40%</p>	<p>Types:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Written examination • Seminar work and its presentation <p>Grading is in accordance with the Faculty's evaluation Ordinance.</p>
--	-----------------------	---

Reference nosilca / Lecturer's references:

Delovne izkušnje:

Od 2007 je delala kot svetovalna delavka, učiteljica za dodatno strokovno pomoč in kot terapevtka v terapevtski skupnosti za zasvojene. Od leta 2013 vodi samostojno prakso psihosocialne pomoči in svetovanja. Pridobila je naziv zakonske in družinske terapevtke ter TRE inštruktorice.

Članstva:

- od 2014 predstavnica za Slovenijo pri European Society for Trauma and Dissociation (ESTD),
- od 2014 članica izvršilnega odbora pri Združenju zakonskih in družinskih terapevtov.

Objave:

RAPUŠ PAVEL, J. IN STEPIŠNIK PERDIH, T. Značilnosti prehodov mladih v smeri statusne praznine. V Dekleva, Rapuš Pavel in Zorc (ur.), *Prehodi v svet dela – izbira ali nuja?* (str. 104 – 123). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2007.

STEPIŠNIK PERDIH, T. Osebnostne lastnosti in vrstni red rojstva. *Socialna pedagogika*, 2011, 15 (3), str. 223-242.