

UČNI NAČRT PREDMETA / COURSE SYLLABUS

Predmet: Duševno zdravje in osebna 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
Psihosocialna pomoč (VS) / Psychosocial support (BA)	Program nima smeri / Program has a single course	Prvi / First	Prvi / First
Prva stopnja / First level	The programme has no fields		

Vrsta predmeta / Course type

Obvezni / Compulsory

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		40			120	6

Nosilec predmeta / Lecturer:

Doc. dr. Tjaša Stepišnik Perdih / Assist. Prof. Tjaša Stepišnik Perdih, Ph.D.

**Jeziki /
Languages:**

**Predavanja /
Lectures:** Slovenski / Slovenian, Angleški / English
Vaje / Tutorial: Slovenski / Slovenian, Angleški / English

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

Pogoj za vključitev v delo je vpis v 1. letnik študija.

Prerequisites:

Prerequisite for the subject is the enrollment in the 1st year of study.

Vsebina:

- koncept zdravja, umestitev duševnega zdravja,
- predsodki in stigma na področju duševnega zdravja,
- promocija in preventiva na področju duševnega zdravja,
- stresni odziv in spoprijemanje s stresom pri strokovnjaku in uporabniku,
- tehnike samopomoči,
- proces spremembe in obvladovanje sprememb,
- teorije in koncepti osebne spremembe/osebne rasti,
- spoznanja nevroznanosti in osebni razvoj.

Content (Syllabus outline):

- the concept of health, the role of mental health,
- prejudices and stigma in mental health,
- promotion and prevention in the field of mental health,
- stress response and coping with stress in professionals and users,
- self-help techniques,
- change process and change management,
- theories and concepts of personal change / personal growth,
- neuroscience findings in the field of personal growth.

Temeljni literatura in viri / Readings:

ČERNETIČ, Miha. Biti tukaj in zdaj: čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja. *Psihološka obzorja*, 2005, letn. 14, št. 2, str. 71-92.

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

HAFNER, Mateja, IHAN, Alojz. *Prebujanje: Psiha v iskanju izgubljenega Erosa – psihonevroimunologija*. Ljubljana: Alpha center: Inštitut za preventivno medicino, 2014.

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

JERIČEK KLANŠČEK, Helena idr. (ur.) (2009): *Duševno zdravje v Sloveniji*. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije. Dostopno na:
https://www.nijz.si/sites/www.nijz.si/files/datoteke/dusevno_zdravje_publikacija.pdf

JERIČEK KLANŠČEK, Helena. Negotovost - edina gotovost poklicev pomoči. V: KONONENKO, Igor, JERMAN, Igor (ur.). *Mind-body studies : proceedings of 6th International Conference on Cognitive Science, Ljubljana, 13-17th October 2003*. Ljubljana: Institut "Jožef Stefan", str. 148-151.

OREŠKI, Suzana. Medijske podobe duševnega zdravja in njihovi učinki na družbene prakse. *Socialno delo*, 2008, letn. 47, št. 3/6, str. 259-267.
<http://www.dlib.si/?URN=URN:NBN:SI:doc-AMNOEH80>

MARUŠIČ, Andrej, TEMNIK, Sanja. *Javno duševno zdravje*. Celje: Mohorjeva družba, 2009.

Resolucija o nacionalnem programu duševnega zdravja 2018-2028. Dostopna na:
<https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2018-01-1046?sop=2018-01-1046>

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

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

Gradivo, obravnavano na predavanjih in vajah. / Materials discussed during lectures and tutorials.

Cilji in kompetence:

Cilj:

Študentje razumejo pomen duševnega zdravja in osebne rasti za kvalitetno življenje in strokovno delovanje.

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih splošnih kompetenc:

- poznavanje in razumevanje osnovnih konceptov in metod, seznanjenost z novostmi na področju študija,
- sposobnost uporabe znanja v praksi in reševanja problemov,
- etična refleksija in zavezanost profesionalni etiki,
- kooperativnost, delo v skupini (in v mednarodnem okolju).

Učna enota prispeva k razvoju naslednjih predmetnospecifičnih kompetenc:

- zmožnost avtonomno uporabljati vire za učenje konkretnih vsebin,
- sposobnost argumentiranega ter spoštljivega razpravljanja in reševanja problemov,
- občutljivost za raznolikost in družbeno neenakost,
- uporaba kritične refleksije in redne supervizije za ocenjevanje tako svojega dela kot tudi dela drugih.

Objectives and competences:

Objective:

Students understand the importance of mental health and personal growth for quality of life and professional performance.

Learning unit contributes to the development of generic competences:

- Knowledge and understanding of the basic concepts and methods, familiarity with innovations in the field of study,
- The ability to apply knowledge in practice and problem solving,
- Ethical reflection and commitment to professional ethics,
- Cooperation, group work (and in the international environment).

Learning unit contributes to the development of subject specific competences:

- The ability to autonomously use resources for learning specific contents,
- Ability to discuss and solve problems in a reasoned and respectful manner,
- Sensitivity to diversity and social inequality,
- Use critical reflection and regular supervision to evaluate both their own work and the work of others.

Predvideni študijski rezultati:

<p>Študent/ka:</p> <ul style="list-style-type: none"> - razume pomen duševnega zdravja in osebnostne rasti za kvalitetno življenje, - pozna in razume glavne značilnosti stresa, - pozna in uporablja tehnike spoprijemanja s stresom in metode samopomoči, - pozna teorije in osnovne koncepte osebne spremembe ob upoštevanju različnih kulturnih okolij, - razume spoznanja nevroznanosti, uporabna za področje osebnostne rasti, - načrtuje, izvede in kritično ovrednoti aktivnost za lastno osebno rast.
--

Intended learning outcomes:

<p>Student:</p> <ul style="list-style-type: none"> - understands the importance of mental health and personal growth, - knows and understands the main characteristics of stress, - knows and uses stress management techniques and self-help tools, - is familiar with theories and basic concepts of personal change, taking into account different cultural environments, - understands the findings of neuroscience, useful for the field of personal growth, - plans, performs and critically evaluates the activity for one's own personal growth.
--

Metode poučevanja in učenja:

<ul style="list-style-type: none"> - predavanja z aktivno udeležbo študentov (razlaga, diskusija, vprašanja, primeri, reševanje problemov), - vaje, ki temeljijo na izkušenjskem, sodelovalnem in problemskem učenju (samostojno učenje, diskusija, razlaga, opazovanje, timsko delo, študija primera, metode kritičnega branja in pisanja, igra vlog, prikaz video-posnetkov, sodelovalno učenje), - uporaba spletne učilnice oziroma drugih sodobnih IKT orodij, - individualne in skupinske konzultacije (diskusija, dodatna razlaga, obravnava specifičnih vprašanj).

Learning and teaching methods:

<ul style="list-style-type: none"> - lectures with students' active participation (lecture, discussion, questions, case studies, problem solving), - exercises that are based on experiential, collaborative and problem-based learning (self-study, discussion, lecture, observation, teamwork, case study, methods of critical reading and writing, role play, displaying video clips, cooperative learning), - use of online classroom or other contemporary ICT tools, - individual and group consultations (discussion, additional explanation, dealing with specific questions).
--

Delež (v %) /

Weight (in %)

Načini ocenjevanja:**Assessment:**

Pisni izpit	60 %	Exam
Obveznosti vaj	40%	Tutorials

Ocenjevalna lestvica – skladno s Pravilnikom o preverjanju in ocenjevanju znanja.		Grading scale - in accordance with the Rules of examination and evaluation of knowledge.
---	--	--

Reference nosilca / Lecturer's references:

KRIVEC, Jana, STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Comparison of self-perception between Slovenian, Finnish and Lebanese students = Primerjava samozaznave pri slovenskih, finskih in libanonskih študentih in študentkah. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, ISSN 1854-9373. [Tiskana izd.], 2019, letn. 13, št. 3/4, str. 155-175.

RAPUŠ-PAVEL, Jana, STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Značilnosti prehodov mladih v smeri statusne praznine. V: DEKLEVA, Bojan (ur.), RAPUŠ-PAVEL, Jana (ur.), ZORC-MAVER, Darja (ur.). *Prehodi v svet dela - izbira ali nuja?*, (Socialno pedagoške teme). Ljubljana: Pedagoška fakulteta, 2007, str. 104-123.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Uporaba prevodnosti kože pri raziskovanju čustev. *Anthropos: časopis za psihologijo in filozofijo ter za sodelovanje humanističnih ved*, ISSN 0587-5161, [Tiskana izd.], 2018, letn. 50, št. 3/4, str. 39-52.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Čustveno procesiranje in relacijska zakonska in družinska terapija = Emotional processing and relational marital and family therapy. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, 2018, letn. 12, št. 3/4, str. 143-163.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Osebnostne lastnosti in vrstni red rojstva = Birth order and personality traits. *Socialna pedagogika*, ISSN 1408-2942, okt. 2011, letn. 15, št. 3, str. 223-242.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Dissociative symptoms in young adults in Slovenia. V: *Proceedings of 104th the IRES International Conference, Rome, Italy, 20th-21st February, 2018*. Rome: [s. n.], 2018, str. 10-13.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. TRE for breast cancer survivors. V: *The legacy of trauma and dissociation : body and mind in a new perspective: abstracts, panels & simposia*, 7th Biennial ESTD Conference, Rome, October 24-26, [Rome: s. n. 2019], str. 12.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Navezanost in travma: poročilo z mednarodnega kongresa v Rimu od 19. do 21. septembra 2014 = Attachment and trauma: report from the international congress in Rome, 19th to 20st of September 2014. *Kairos: slovenska revija za psihoterapijo*, ISSN 1854-9373. [Tiskana izd.], 2015, letn. 9, št. 4, str. 159-164.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Disociacija: način, kako preživeti v odnosih. V: JEREVIC, Sara (ur.). *Zbornik povzetkov in člankov*. Elektronska izd. PDF. Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije, 2018, str. 33.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. TRE kot terapevtova skrb zase. V: GANC, Damijan (ur.). *Medsebojni odnosi in spremembe v terapiji: zbornik povzetkov in člankov*. Ljubljana: Združenje zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije, 2016, str. 16.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Senzomotorična psihoterapija. V: GANC, Damijan (ur.). *Kvaliteta (so)bivanja: zbornik povzetkov in člankov*. [S. l.: s. n. 2015], str. 8.

STEPIŠNIK PERDIH, Tjaša. Kaj mi pravi tvoj obraz?. V: GANC, Damijan (ur.). *Odnosi na križišču sodobnega časa: zbornik povzetkov in člankov*. [S. l.: s. n. 2014], str. 14.

Predavateljica ima več let svojo terapevtsko prakso, delala pa je tudi kot svetovalna delavka in učiteljica za dodatno strokovno pomoč / Lecturer has its own therapeutic practice for several years and has also worked as a school counselor and teacher for additional professional help.