



SYLLABUS (I ciklus studija)

Odsjek	PSIHOLOGIJA				
Naziv kolegija/ nastavnog predmeta	Mentalno zdravlje				
Šifra/kod	FIL PSI 314	Status (obavezni ili izborni)	Obavezni	ECTS	5
Ciklus studija	1.	Semestar	5.	NPP 2019/2020.	
				Studijska godina	2026/2027.
Preduvjet za upis kolegija/nastavnog predmeta	Položeni ispiti iz predmeta FIL PSI 213 Uvod u razvojnu psihologiju i FIL PSI 219 Psihologija djetinjstva i adolescencije				
Jezik izvođenja nastave	B/H/S				
Nastavnik	Ime i prezime	Prof. dr. Sibela Zvizdić			
	Kontakt podaci	Kabinet: 128 E-mail: sibela.zvzdic@gmail.com Telefon: 033/253-152	Termin konsultacija	Prema rasporedu konsultacija	
Sedmični broj kontakt sati	Predavanja: 2 sata Seminar: 1 sat				
Kratak opis kolegija/ nastavnog predmeta	Predmet i teorijske osnove mentalne higijene te razvoj koncepta mentalnog zdravlja. Modeli u određivanju pojma mentalne bolesti (medicinski model, psihosocijalni model zdravlja i bolesti...). Epidemiološki metod u izučavanju problema mentalnog zdravlja. Stigma i stereotipi o mentalnim bolestima. Univerzalna, selektivna i indicirana prevencija. Etika u prevenciji. Stres i kriza. Rezilijencija i njena priroda. Socijalna podrška. Mentalnozdravstveni izazovi u djetinjstvu i adolescenciji: mogućnosti prevencije i unapređenja mentalnog zdravlja djece i mladih. Mentalnozdravstveni izazovi u odrasloj dobi: perspektive prevencije i unapređenja mentalnog zdravlja (izbor partnera, priprema za brak i obitelj, preventivni rad sa trudnicama, poremećaji bračnih i obiteljskih odnosa, izbor zanimanja, simptomi, posljedice i prevencija profesionalnog sagorijevanja...). Unapređenje mentalnog zdravlja osoba starije životne dobi. Problemi ovisnosti te mogućnosti preventivnih aktivnosti.				
Cilj kolegija/ nastavnog predmeta	Upoznati studente s teorijom i praksom mentalne higijene. Definirati mentalno zdravlje i mentalnu bolest te objasniti ostale pojmove iz oblasti mentalnog zdravlja. Naučiti studente principima prevencije i mjerama uspješnosti preventivnih aktivnosti. Pojasniti studentima značaj promovisanja mentalnog zdravlja i blagostanja kroz dostupne usluge, prevenciju i destigmatizaciju mentalnih poremećaja. Upoznati ih sa stresom i krizom te kriznim intervencijama. Objasniti rezilijenciju i njenu prirodu. Pojasniti značaj socijalne podrške za zdravlje ljudi. Poučiti studente o mentalnozdravstvenim aspektima u doba djetinjstva i adolescencije te u odrasloj dobi uz prezentiranje odgovarajućih programa prevencije. Objasniti ulogu psihologa u zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja.				
SDG (cilj održivog razvoja)	SDG 3 - Zdravlje i blagostanje SDG 4 - Kvalitetno obrazovanje SDG 5 - Rodna ravnopravnost				
Ishodi učenja	<u>Znanja</u> : Nakon uspješno odslušanog predmeta studenti će moći procijeniti i objasniti				

	teoriju i praksu mentalne higijene. Moći će jasno definirati mentalno zdravlje/bolest te ostale pojmove iz oblasti mentalnog zdravlja. Bit će osposobljeni da prepoznaju i objasne pojam stigmatizacije te stigme i stereotipa o mentalnim bolestima. Moći će prepoznati simptome stresa te razlikovati stres od krize i traume. Studenti će znati definirati i objasniti osnovne principe prevencije i mjere uspješnosti preventivnih aktivnosti. Moći će objasniti ulogu psihologa u zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja. <u>Vještine:</u> Nakon uspješno odslušanog predmeta studenti će moći objasniti i vrednovati teoriju i praksu mentalne higijene. Moći će identificirati stigmatu te ukazati na negativne posljedice stigmatizacije mentalno oboljelih osoba. Bit će osposobljeni da primijene adekvatne vještine suočavanja sa stresom. Studenti će steći temelje za planiranje i dizajniranje odgovarajućih programa prevencije. <u>Kompetencije:</u> Studenti će nakon uspješno odslušane nastave, realiziranih samostalnih zadataka i položenog ispita biti osposobljeni da stečena znanja i vještine integriraju i primijene u oblasti prevencije tj. zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja ljudi. Očekuje se da steknu kompetencije koje će im omogućiti razumijevanje procesa planiranja i realizacije preventivnih programa u lokalnoj zajednici. Studenti će biti osposobljeni da se bave složenim pitanjima o etičkim odgovornostima vezanim za područje prevencije.
--	---

Sadržaj kolegija/nastavnog predmeta (Napomena: nastavnik zadržava pravo izmjene 20% silabusa)	
Sedmica Datum	Nastavna jedinica / predavanja
1.	Predmet i teorijske osnove mentalne higijene. Određenje pojma mentalnog zdravlja i mentalne bolesti.
2.	Značaj epidemiologije u izučavanju problema mentalnog zdravlja. Stigma i stereotipi o mentalnim bolestima.
3.	Univerzalna, selektivna i indicirana prevencija. Etika u prevenciji.
4.	Stres i vještine suočavanja sa stresom.
5.	Kriza i psihološke krizne intervencije.
6.	Rezilijencija i njena priroda.
7.	Socijalna podrška (aspekti, izvori i tipovi socijalne podrške, istraživanja efekata socijalne podrške na tjelesno i mentalno zdravlje ljudi).
8.	<i>Polusemestralna provjera znanja</i>
9.	Savladavanje konflikta.
10.	Mentalnozdravstveni izazovi u djetinjstvu (stres kod djece).
11.	Mentalnozdravstveni izazovi u adolescenciji.
12.	Mentalno zdravlje odraslih: izbor partnera, priprema za brak i obitelj, preventivni rad sa

	trudnicama, obiteljski život te poremećaji bračnih i obiteljskih odnosa.
13.	Mentalnozdravstveni izazovi u odrasloj dobi: izbor zanimanja, profesionalno sagorijevanje (simptomi, posljedice i prevencija burnout-a).
14.	Problemi ovisnosti te mogućnosti preventivnih aktivnosti (mogućnost gostovanja stručnjaka).
15.	Završna razmatranja i zaključivanje semestra.
16.	Priprema za ispit (u ovoj sedmici nema nastave)
17.	Završni ispit za studente I. i II. ciklusa po Bolonjskom procesu
18.	

Način izvođenja nastave (oblici i metode)	Interaktivna predavanja, rad u grupama, rad u parovima, individualne i/ili grupne prezentacije, monološki/predavački metod, demonstracioni metod te analitički pristup.																				
Obaveze studenata i elementi praćenja rada studenata u toku semestra (struktura izvođenja konačne ocjene i bodovanje)	Praćenje rada studenta se vrši dodjeljivanjem bodova za svaki oblik aktivnosti i provjere znanja u toku semestra, kao i na završnom ispitu nakon završetka semestra prema sljedećim elementima praćenja: <table><tr><th>R. br.</th><th>Elementi praćenja</th><th>Broj bodova</th><th>Učešće u ocjeni (%)</th></tr><tr><td>1.</td><td>Seminarska nastava</td><td>20</td><td>20</td></tr><tr><td>2.</td><td>Polusemestralna provjera znanja</td><td>30</td><td>30</td></tr><tr><td>3.</td><td>Završni ispit</td><td></td><td>50</td></tr><tr><td colspan="3">Ukupno:</td><td>100%</td></tr></table> Predviđene bodove za svaki od elemenata praćenja studenti postižu na sljedeći način: • Seminarska nastava • Polusemestralna provjera znanja • Integralni, završni pismeni ispit Napomena: U osmoj sedmici student/ica pristupa polusemestralnoj provjeri znanja. Bodovi koje student/ica osvoji na polusemestralnoj provjeri znanja, kao i bodovi koje osvoji na ostalim aktivnostima na nastavi, uračunavaju se u ukupan zbir bodova na predmetu. Završni (integralni) ispit student/ica je obavezan/obavezna da polaže u predviđenim ispitnim terminima. Kriterij prolaznosti za završni ispit je 55%. Student/ica koji/koja je položio/la završni ispit i koji/koja je, uz druge oblike aktivnosti tokom semestra, u ukupnoj strukturi bodova zadovoljio/la kriterij prolaznosti od 55%, završio/la je svoje obaveze prema nastavnom predmetu. Konačna ocjena se formira na temelju svih elemenata ocjenjivanja, odnosno, ukupnog broja bodova na predmetu.	R. br.	Elementi praćenja	Broj bodova	Učešće u ocjeni (%)	1.	Seminarska nastava	20	20	2.	Polusemestralna provjera znanja	30	30	3.	Završni ispit		50	Ukupno:			100%
R. br.	Elementi praćenja	Broj bodova	Učešće u ocjeni (%)																		
1.	Seminarska nastava	20	20																		
2.	Polusemestralna provjera znanja	30	30																		
3.	Završni ispit		50																		
Ukupno:			100%																		
Skala ocjenjivanja	Konačan uspjeh studenata nakon svih predviđenih oblika provjere znanja, vrednuje se i ocjenjuje sistemom ocjenjivanja kako slijedi:																				

	a) 10 (A) - izuzetan uspjeh bez grešaka ili sa neznatnim greškama, nosi 95-100 bodova; b) 9 (B) - iznad prosjeka, sa ponekom greškom, nosi 85-94 boda; c) 8 (C) - prosječan, sa primjetnim greškama, nosi 75-84 boda; d) 7 (D) - općenito dobar, ali sa značajnim nedostacima, nosi 65-74 boda; e) 6 (E) - zadovoljava minimalne uslove, nosi 55-64 boda; f) 5 (F, FX) - ne zadovoljava minimalne uslove, manje od 55 bodova.
Literatura	<i>Obavezna</i> 1. Arambašić, L. (2000). <i>Psihološke krizne intervencije</i>. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć. (odabrana poglavlja) 2. Hasanbegović-Anić, E., Zvizdić, S. (2021). <i>Poremećaji ponašanja: specifična obilježja, tretman i prevencija</i>. Sarajevo: Dobra knjiga. (odabrana poglavlja) 3. Vidanović, I., Kolar, D. (2003). <i>Mentalna higijena</i>. Beograd: Dom za decu i omladinu - LINEA. 4. Zvizdić, S. (2015). <i>Socijalna podrška i rezilijencija kod djece i adolescenata</i>. Sarajevo: Filozofski fakultet (poglavlja: Rezilijencija i njena priroda; Socijalna podrška). https://ebooks.ff.unsa.ba/index.php/ebooks_ffunsa/catalog/view/25/24/99 <i>Dodatna</i> 1. Bährer-Kohler, S., Carod-Artal, F.J. (2017). <i>Global Mental Health. Prevention and Promotion</i>. Springer International Publishing. 2. Božičević, V., Brlas, S., Gulin, M. (2012). <i>Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja: Priručnik za psihološku djelatnost u zaštiti i promicanju mentalnog zdravlja</i>. Virovitica. 3. Carr, A. (2006). <i>Prevention: What Works with Children and Adolescents? A Critical Review of Psychological Prevention Programmes for Children, Adolescents and their Families</i>. New York: Taylor & Francis e-Library. 4. Lacković-Grgin, K. (2000). <i>Stres u djece i adolescenata</i> (odabrana poglavlja). Jastrebarsko: Naklada Slap. 5. Tudor, K. (1996). <i>Mental Health Promotion: Paradigms and Practice</i>. London: Routledge. 6. Vlajković, J. (1990). <i>Teorija i praksa mentalne higijene</i> (odabrana poglavlja). II izdanje. Beograd: SDPS. 7. Zvizdić, S. (2021). <i>Prokrastinacija u svakodnevnom životu i akademskom kontekstu</i>. Sarajevo: Dobra knjiga. 8. Radovi iz tekuće i znanstvene periodike.
Napomene	