



DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Psichinės ir fizinės sveikatos vienovė	Mental and physical health	

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: doc. dr. R. Žilinskienė Kiti: doc. dr. E. Laurinaitis, doc. dr. R. Žilinskienė, doc. dr. R. Viliūnienė, doc. dr. J. Armonienė	Medicinos fakultetas

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	Pasirenkamasis

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Auditorinė	Pavasario ir rudens semestrai	Lietuvių, anglų

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: nėra	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Anglų k. mokėjimas B2 lygiu

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5	130	48	82

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos		
<p>Studijų dalyko tikslas – supažindinti su žmogaus psichinės ir fizinės sveikatos vienovės teoriniu pagrindimu ir raiška, žmogaus psichikos raida bei fizinio aktyvumo vaidmeniu, analizuoti sociokultūrinės aplinkos įtaką darnios asmenybės formavimuisi. Vadovaudamiesi moksliniais argumentais, studentai gebės įsivertinti savo gyvenimą ir pasirinkti sveikatai palankius modelius.</p>		
Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Žinos pagrindines koncepcijas, pagrindžiančias holistinę (biopsichosocialinę) sveikatos ir gyvenimo kokybės sampratą; asmens psichikos raidos dėsningumus, būdingus sutrikimus bei jų korekcijos ir prevencijos priemones; fizinių ypatybių ugdymo principus, fizinio aktyvumo būdus ir jų poveikį psichikos sveikatai, fizinių traumų prevencijos priemones.	Paskaita, probleminis dėstymas; nurodytos literatūros studijos; diskusija.	Egzaminas (žr. Vertinimo kriterijus).
Gebės analizuoti ir kritiškai vertinti įvairias fizinės ir psichinės sveikatos dedamųjų bei jų sąveikos raiškos formas, identifikuoti problemas ir siūlyti žiniomis grindžiamus sveikos gyvenimo sprendimus.	Atvejų analizė; pasirengimas diskusijai, pranešimų / PowerPoint pateikčių rengimas; individualių fizinių ir psichinių ypatybių testavimas ir savistaba.	Individualių pranešimų aptarimas, diskusijų apibendrinimas (formuojamasis vertinimas). Pateikties pasirinkta/ pasiūlyta tema įvertinimas kiekvieno semestro metu (žr. Vertinimo kriterijus).
Gebės pritaikyti pagrindinius biopsichosocialinės asmens sveikatos sampratos principus, koncepcijas ir priemones realiomis sąlygomis.	Sveikos gyvenimo asmeninės programos, jos pateikties rengimas.	Asmeninės sveikos gyvenimo programos įvertinimas (žr. Vertinimo kriterijus).
Gebės prisiimti atsakomybę už savo fizinę ir psichinę sveikatą, vadovaujantis moksliniais argumentais, savo pavyzdžiu daryti pozityvią įtaką bendruomenei.		

Temos	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiškų studijų laikas ir užduotys
-------	----------------------------	---

	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Holistinis požiūris į sveikatą ir gyvenimą. Pasaulinės sveikatos organizacijos gyvenimo rekomendacijos. Gyvenimo ypatumai įvairiais gyvenimo tarpsniais, su lytimi susiję ypatumai. Žalingi įpročiai ir jų prevencija. Sveikos mokyklos, sveiko universiteto koncepcija.	2		2				4	8	Pasirengti diskusijoms "Sveikas universitetas?" (pagal http://www.healthyuniversities.ac.uk/toolkit-and-resources/ ir bei "Žalingi įpročiai ir jų prevencija" (L. Bulotaitė "Priklausomybių anatomija")
2. Fizinį ir psichikos dedamųjų sąveika biopsichosocialinėje asmens sveikatos sampratoje. Psichosomatinės problemos ir jų prevencija kasdieniame gyvenime.	2		2				4	8	Parengti pateiktis apie pagrindinius psichosomatinius sutrikimus (straipsnis Nakao, M., Work-related stress and psychosomatic medicine).
3. Psichikos ypatumų ir veiklos aiškinimas. Pagrindinės psichoterapijos mokyklos, jų bazinės nuostatos.	2		2				4	6	Pasirengti seminarams "Psichoanalizės pamatiniai teiginiai; psichikos funkcionavimo modeliai; varų teorija" (Mc. Williams 22-26 p.)
4. Psichikos funkcionavimo sampratos raida. Normali ir apsunkinta asmenybės raida įvairių mokyklų požiūriu. Korekcijos galimybės ir ribos.	2		2				4	6	Pasirengti seminarui "Kasdienis psichikos funkcionavimas remiantis objektyvių ryšių mokyklos požiūriu" ((Mc. Williams 23-36 p.)
5. Naujausios psichoterapijos idėjos: prieraišumas; mentalizacija, DBT. Ankstyvųjų santykių svarba prieraišumo formavimuisi. Patirtų ryšio deficitų pasekmės (emocinės ir fizinės) ir galimybės jas koreguoti vėlesniame amžiuje.	2		2				4	8	Pasirengti seminarui: "Prisirišimo formavimasis, prieraišumo tipai, jų svarba brandžiam asmenybės formavimuisi"(pagal https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfral/ey/attachment.htm ir https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPlArY&t=2s)
6. Refleksinės funkcijos reikšmė žmogaus gyvenimo kokybei bei mokymosi procesui. Mentalizaciją sąlygojantys veiksniai, korekcijos galimybės, sąsajos su gebėjimu mokytis. Refleksinės funkcijos vystymas(-is) vėlesniame amžiuje	2		2				4	6	Pasirengti seminarui "Mentalizacija kaip būdas struktūruoti kasdienes emocines patirtis" (pagal https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U&t=6s)
7. Motyvacija fiziniam aktyvumui, palankios aplinkos kūrimas. Kasdieniai judėjimo įpročiai, jų	2		2				4	8	Pasirengti diskusijai

įtaka sveikatai ir koregavimas. Fizinis aktyvumas kaip veiksmingas streso valdymo, ligų prevencijos bei reabilitacijos po ligų ir traumų priemonė.									"Reguliarus fizinis aktyvumas ir psichinė sveikata – mitas ar mokslu pagrįstas teiginys?" (pagal Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., J. Jankauskas, savarankiška šaltinių paieška)	
8. Fizinio pajėgumo įvertinimas, testavimas, įvairių savistabos priemonių naudojimas. Fizinio aktyvumo veiklos planavimo, optimalaus krūvių ir veiklų parinkimo principai, savistaba. Aktyvaus laisvalaikio galimybės: sporto šakų ir veiklų įvairovė, pagrindinės taisyklės ir principai, jų poveikis sveikatai, galimybės, rizikos. Traumos ir jų prevencija.	2		2	2				6	10	Išbandyti pagrindinius fizinių ypatybių testavimo ir savistabos būdus, pasirengti diskusijai
9. Fizinių ypatybių ugdymo principai. Harmoningas kūno formavimas, judesių kultūros ugdymas. Motoriniai gebėjimai ir jų ugdymas: ištvermės, greitumo, šoklumo, jėgos, koordinacijos ugdymo fiziologiniai bei psichologiniai veiksniai. Aerobiniai bei anaerobiniai fiziniai krūviai, jų įtaka psichinei sveikatai. Nerimo ir nuotaikos sutrikimų prevencija ir gydymas: fizinio aktyvumo reikšmė.	4		4	2				10	14	Parengti asmeninę sveikos gyvensenos programą (tekstas ir pateiktis) (Skurvydas, A., 17-45 p., 129-225p., 303-380p., 381-405 p.)
10. Kasdienis psichikos stabilumo ir savivertės palaikymas Psichologiniai įveikos ir gynybos mechanizmai. Gynybos lygiai, jų klasifikacija ir reikšmė kasdieniniame gyvenime ir patologijoje. Psichikos atsparumas, jo reikšmė ir didinimo galimybės	2		2					4	8	
Iš viso	22		22	4				48	82	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Referatas pasiūlyta/pasirinkta tema (X)	15	Semestro metu	Referatų pagal pasiūlytas/pasirinktas temas vertinimas 10 balų skalėje (maksimalus įvertinimas): <ul style="list-style-type: none"> • tikslinga šaltinių atranka, aiškus teiginių formulavimas (6 balai); • argumentų parinkimas išvadoms pagrįsti (3 balai); • atsakymai į klausimus (išsamumas, adekvatumas) (1 balas).
Asmeninė sveikos gyvensenos programa - tekstas ir PowerPoint pateiktis (Y)	35	Semestro metu	Sveikos gyvensenos programos vertinimas 10 balų skalėje (maksimalus įvertinimas): <ul style="list-style-type: none"> • programos kompleksiskumas (3 balai); • gyvensenos pokyčių psichologinis pagrindimas (2 balai); • fizinio aktyvumo programos atitiktis metodikos principams ir asmens fizinių ypatybių rodikliams (2 balai); • PowerPoint pateikties aiškumas, vaizdumas (2 balai); • atsakymai į klausimus (išsamumas, adekvatumas) (1 balas).
Egzaminas raštu (Z)	50	Sesijos metu	Egzaminą sudaro 2 atviri klausimai /situacijos modeliavimas. Egzamino vertinimas 10 balų skalėje (maksimalus įvertinimas): <ul style="list-style-type: none"> • atsakymų išsamumas ir kompleksiskumas (5 balai); • argumentų parinkimo tikslingumas (4 balai); • rašto kalbos kultūra (1 balai). <p>[jei egzaminai vykdomi distanciniu būdu, tai egzaminas organizuojamas VU VMA aplinkoje, skiriant 1 valandą]</p>
Kaupiamojo įvertinimo pažymys: $A = 0,15 \times X + 0,35 \times Y + 0,5 \times Z$			

Autorius	Leidimo	Pavadinimas	Periodinio	Leidimo vieta ir
----------	---------	-------------	------------	------------------

	metai		leidinio Nr. ar leidinio tomas	leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
	2015	Okanagano chartija		https://internationalhealthcampuses2015.sites.olt.ubc.ca/files/2016/01/Okanagan-Charter-January13v2.pdf
	2018	JK sveikų universitetų tinklo resursai		http://www.healthyuniversities.ac.uk/toolkit-and-resources/
Nancy McWilliams	2014	Psichoanalitinė diagnostika. Asmenybės struktūros samprata klinikiniame procese		Vaistų žinios
R. Chris Fraley University of Illinois	2010	A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research		https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm
	2011	Science Bulletins: Attachment theory - Understanding the Essential Bond		https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPIArY&t=2s
	2016	Peter Fonagy: What is Mentalization?		https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U&t=6s
Skurvydas, A.	2010	Judesių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimas, metodologija		Kaunas
Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L.	2012	Physical Activity and Health		Human Kinetics
Nakao, M.	2010	Work-related stress and psychosomatic medicine	BioPsychoSocial Medicine	https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-4-4 (pateikiama pdf formatu)
Jankauskas, J. P.	2015	Sveikos gyvensenos pagrindai		VU leidykla, Vilnius
Papildoma literatūra				
	2017	The Strange Situation Mary Ainsworth, 1969 Developmental Psychology		https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlr
	2017	How Babies Form Attachments Four Stages Schaffer & Emerson		https://www.youtube.com/watch?v=WRQiCch351E
Bulotaitė, L.		Priklausomybių anatomija	2009	Vilnius, Tyto Alba