



## DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas lietuvių kalba	Dalyko (modulio) pavadinimas anglų kalba	Kodas
Psichinės ir fizinės sveikatos vienovė: samprata ir praktika	Mental and physical health: concept and practice	

### Anotacija

Studijuojantieji susipažins su žmogaus psichinės ir fizinės sveikatos vienovės teoriniu pagrindimu ir raiška, žmogaus psichikos raida bei fizinio aktyvumo vaidmeniu, fizinį ypatybių ugdymo principais; vadovaudamiesi įgytomis žiniomis, studentai gebės įsivertinti savo elgseną ir pasirinkti sveikatai palankius modelius bei juos taikyti, tokiu būdu ugdant gebėjimą ir motyvaciją prisimti atsakomybę už savo psichinę ir fizinę sveikatą.

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis: doc. dr. R. Žilinskienė Kiti: doc. dr. R. Viliūnienė, doc. dr. J. Armonienė	Vilniaus universitetas Medicinos fakultetas M. K. Čiurlionio 21

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	Bendrųjų universitetinių studijų

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

Reikalavimai studijuojančiajam	
Išankstiniai reikalavimai: nėra	Gretutiniai reikalavimai (jei yra): nėra

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

Modulio tikslas – supažindinti su žmogaus psichinės ir fizinės sveikatos vienovės teoriniu pagrindimu ir raiška, žmogaus psichikos raida bei fizinio aktyvumo vaidmeniu, ugdyti gebėjimus analizuoti sociokultūrinės aplinkos įtaką darnios asmenybės formavimuisi, vadovaujantis moksliniais argumentais įsivertinti savo elgseną ir pasirinkti sveikatai palankius modelius.

Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Žinos ir gebės paaiškinti psichikos formavimosi žmogaus raidos procese pagrindus, ryšį su fizinės raidos procesais, aplinkos įtaką asmenybės formavimuisi;	- Paskaita, probleminis dėstymas, nagrinėtos literatūros analizė ir pristatymas, diskusija, atvejo analizė.	- Referato pagal pasiūlytas temas ir asmeninės sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo programos vertinimas - egzaminas
Žinos ir gebės suvokti bei kritiškai vertinti asmens patiriamų psichinių ir fizinių sunkumų kontekstą bei asmens savybių korekcijos galimybes psichologinėmis ir fizinėmis priemonėmis, pasirenkant tinkamus sunkumų įveikimo būdus ;		
Gebės suvokti psichinio ir fizinio žmogaus funkcionavimo pagrindus, atsakomybę už savo (fizinę ir psichinę) sveikatą. Gebės pasirinkti ir taikyti adekvačius, mokslu grįstus įrankius sveikos gyvensenos realizavimui.	- Paskaita, probleminis dėstymas, diskusija, individualių fizinių ypatybių į(si)vertinimas, asmeninės sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo programos	- Asmeninės sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo programos (teksto ir PowerPoint jos pateikties) įvertinimas

		rengimas.							
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: fizinė, psichinė, emocinė, socialinė gerovė ir gyvenimo kokybė. Psichinės sveikatos samprata. Pasaulinės sveikatos organizacijos rekomendacijos (mityba, fizinis aktyvumas, sveikata). Gyvenimo ir fizinio aktyvumo ypatumai įvairiais gyvenimo etapais, su lytimi susiję ypatumai. Žalingi įpročiai ir jų prevencija. Sveikos mokyklos, sveiko universiteto koncepcija (R. Žilinskienė)	2		2				4	8	Pasirengti diskusijoms "Sveikas universitetas?" (pagal <a href="http://www.healthyuniversities.ac.uk/toolkit-and-resources/">http://www.healthyuniversities.ac.uk/toolkit-and-resources/</a> ir bei "Žalingi įpročiai ir jų prevencija" (L. Bulotaitė "Priklausomybių anatomija")
2. Biopsichosocialinis asmenybės funkcionavimo supratimas, psichoanalizės indėlis vystant šį modelį, modelio reikšmė sveikatos ir ligos sampratai. Kasdienio gyvenimo potencialas ir bėdos psichosomatinio požiūriu. Kūno ir psichikos ryšio neišvengiamumas ir iš to sekančios praktinės pasekmės. Nemedikamentinės (savi)pagalbos galimybės emocinių sunkumų bei psichikos sutrikimų atveju (R. Viliūnienė)	4		4				8	10	Parengti referatą apie pagrindinius psichosomatinius sutrikimus (straipsnis Nakao, M., Work-related stress and psychosomatic medicine ir kt.).
3. Naujausios psichikos veiklos sampratos idėjos: prieraišumas; mentalizacija; neuropsichoanalizė. Ankstyvųjų santykių svarba prieraišumo formavimuisi vėlesnei žmogaus gyvenimo kokybei, jo santykiams. Mentalizacijos proceso sutrikimai, tai sąlygojantys veiksniai, korekcijos galimybės. Patirtų ryšio deficitų pasekmės ir galimybės jas koreguoti vėlesniame amžiuje (R. Viliūnienė)	2		2				4	8	Pasirengti seminarui: a) "Prisirišimo formavimasis, prieraišumo tipai, jų svarba brandžiam asmenybės formavimuisi" (pagal <a href="https://internal.psychology.illinois.edu/~rcf/raley/attachment.htm">https://internal.psychology.illinois.edu/~rcf/raley/attachment.htm</a> ir <a href="https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPIArY&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPIArY&amp;t=2s</a> ) b) "Mentalizacija kaip būdas struktūruoti kasdienes emocines patirtis" (pagal <a href="https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U&amp;t=6s">https://www.youtube.com/watch?v=MJ1Y9zw-n7U&amp;t=6s</a> )
4. Normali ir apsunkinta asmenybės raida. Korekcijos galimybės ir ribos. Ribinio tipo asmenybė. Atpažinimas, profesionalių intervencijų bei savipagalbos galimybės. Kasdienis psichikos stabilumo ir savivertės palaikymas Psichologiniai įveikos ir gynybos mechanizmai. Gynybos lygiai, jų klasifikacija ir reikšmė kasdieniniame gyvenime ir	2		2				4	8	Parengti referatą "Nebrandūs gynybos mechanizmai – apibrėžimai ir pavyzdžiai iš kasdienio gyvenimo"; "Brandūs GM – samprata ir

patologijoje (R. Viliūnienė).									pavyzdžiai iš akademinio gyvenimo" ((Mc. Williams 92-113 ir 115-134 p.)
5. Nuotaikos ir nerimo sutrikimai. Pasireiškimo įvairovė. Atpažinimas, profesionalių intervencijų bei savipagalbos galimybės. Fizinio aktyvumo reikšmė psichikos stabilumo palaikymui (R. Viliūnienė)	2		2				4	6	Pasirengti seminarui: a) Depresijų tipai <a href="https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml">https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml</a> b) Nerimo simptomų įvairovė ir jo ryšys su stresu. <a href="https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml">https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders/index.shtml</a> c) Panikos sutrikimas <a href="https://www.nhs.uk/conditions/panic-disorder/">https://www.nhs.uk/conditions/panic-disorder/</a>
6. Motyvacija fiziniam aktyvumui ir sveikai gyvensenai, palankios aplinkos kūrimas. Kasdieniai judėjimo įpročiai, jų įtaka sveikatai ir koregavimas. Fizinis aktyvumas kaip veiksmingas streso valdymo, ligų prevencijos bei reabilitacijos po ligų ir traumų įrankis. Fizinio aktyvumo įtaka nerimo ir nuotaikos sutrikimų gydyme ir prevencijoje (R. Žilinskienė)	2		2				4	10	Pasirengti diskusijai "Reguliarus fizinis aktyvumas - viena esminių psichinės sveikatos priedaidų?" (pagal Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L., J. Jankauskas, savarankiška šaltinių paieška)
7. Fizinių ypatybių ugdymo principai. Harmoningas kūno formavimas, judesių kultūros ugdymas. Motoriniai gebėjimai ir jų ugdymas: ištvėmės, greitumo, šoklumo, jėgos, koordinacijos ugdymo fiziologiniai bei psichologiniai veiksniai. Aerobiniai bei anaerobiniai fiziniai krūviai, jų įtaka sveikatai (R. Žilinskienė, J. Armonienė).	4		4	2			10	16	Praktiškai susipažinti su pagrindiniais fizinių ypatybių įvertinimo būdais, savistabos priemonėmis, testavimo principais <a href="https://www.topendsports.com/testing/tests/index.htm?utm_source=sendinblue&amp;utm_campaign=Staying_fit_and_healthy_at_home_a_letter_from_Topend_Sports&amp;utm_medium=email">https://www.topendsports.com/testing/tests/index.htm?utm_source=sendinblue&amp;utm_campaign=Staying_fit_and_healthy_at_home_a_letter_from_Topend_Sports&amp;utm_medium=email</a> .
8. Fizinio pajėgumo įvertinimas, testavimas, įvairių savistabos priemonių naudojimas (asmeninė savistabos įranga, mobilios programėlės ir kt.). Fizinio aktyvumo veiklos planavimo, optimalaus krūvių ir veiklų parinkimo principai. Aktyvaus laisvalaikio galimybės: sporto šakų ir veiklų įvairovė, pagrindinės taisyklės ir principai, jų poveikis sveikatai, galimybės, rizikos. Traumos ir jų prevencija (R. Žilinskienė)	4		4	2			10	16	Parengti asmeninę sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo programą (tekstas/aprašas ir PowerPoint pateiktis) (Skurvydas, A., 17-45 p., 129-225p., 303-380p., 381-405 p.)
<b>Iš viso</b>	<b>22</b>		<b>22</b>	<b>4</b>			<b>48</b>	<b>82</b>	

<b>Vertinimo strategija</b>	<b>Svori</b>	<b>Atsiskaity</b>	<b>Vertinimo kriterijai</b>
-----------------------------	--------------	-------------------	-----------------------------

	s proc.	mo laikas	
Referatas pasiūlyta/pasirinkta tema (X)	20	Semestro metu	Referatų pagal pasiūlytas/pasirinktas temas vertinimas. Vertinamas 10 balų skalėje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• aiškumas, šaltinių bei argumentų parinkimo tikslingumas (6 balai);</li> <li>• išvadų pagrindimas tekste išdėstytais argumentais (2 balai);</li> <li>• rašto kalbos kultūra, dėstymo nuoseklumas (1 balas);</li> <li>• šaltinių citavimo taisyklingumas (1 balas)</li> </ul>
Asmeninė sveikos gyvensenos ir fizinio aktyvumo programa (tekstas ir PowerPoint pateiktis) (Y)	30	Semestro metu	Sveikos gyvensenos programa vertinama 10 balų skalėje. Vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai: <ul style="list-style-type: none"> <li>• programos kompleksškumas (3 balai);</li> <li>• gyvensenos pokyčių pagrindimas (2 balai);</li> <li>• fizinio aktyvumo programos atitiktis metodikos principams ir asmens fizinių ypatybių rodikliams (2 balai);</li> <li>• PowerPoint pateikties aiškumas, vaizdumas (2 balai);</li> <li>• atsakymas į klausimus - išsamumas, pagrindimas argumentais (1 balas).</li> </ul>
Egzaminas raštu (testas) (Z)	50	Egzaminų laikymo laikotarpio metu	Egzaminą sudaro dviejų dalių testas, skirtas pasiekimų atskirose kurso dalyse įvertinimui: psichinė sveikata 40 proc. ir fizinės sveikata bei fizinis aktyvumas – 60 proc. galutinio balo.  Testo klausimyną sudaro ne daugiau kaip 30 uždaro ir atviro tipo klausimų. Atsakymai yra vertinami 10 balų skalėje: kiekvienas teisingas atsakymas vertinamas vienu tašku.  Studento surinkta taškų suma (30 taškų) dalijama iš 3, taip konvertuojant į testo įvertinimą dešimtbalėje skalėje).
<b>Kaupiamojo įvertinimo pažymys: <math>A = 0,2X + 0,3Y + 0,5Z</math></b>			

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
<b>Privalomoji literatūra</b>				
Nancy McWilliams	2014	Psichoanalitinė diagnostika. Asmenybės struktūros samprata klinikiniame procese		Vaistų žinios
	2011	Science Bulletins: Attachment theory - Understanding the Essential Bond		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPIArY&amp;t=2s">https://www.youtube.com/watch?v=kwxjfuPIArY&amp;t=2s</a>
Patrick Luyten , Boudewijn van Houdenhove , Alessandra Lemma , Mary Target & Peter Fonagy	2012	A mentalization-based approach to the understanding and treatment of functional somatic disorders		Psychoanalytic Psychotherapy, 26:2, 121-140, DOI: 10.1080/02668734.201 2.678061
Skurvydas, A.	2010	Judešių mokslas: raumenys, valdymas, mokymas, reabilitavimas, sveikatingumas, treniravimas, metodologija		Kaunas
Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. L.	2012	Physical Activity and Health		Human Kinetics
<b>Papildoma literatūra</b>				
		JK sveikų universitetų tinklo		<a href="http://www.healthyuniv">http://www.healthyuniv</a>

		resursai		ersities.ac.uk/toolkit-and-resources/
Jankauskas, J. P.	2015	Sveikos gyvensenos pagrindai		VU leidykla, Vilnius
Jurrijn A Koelen, Elisabeth HM Eurelings-Bontekoe, Frauke Stuke, and Patrick Luyten	2015	Insecure attachment strategies are associated with cognitive alexithymia in patients with severe somatoform disorder		<i>The International Journal of Psychiatry in Medicine</i> 2015, Vol. 49(4) 264–278 DOI: 10.1177/0091217415589303
	2017	The Strange Situation   Mary Ainsworth, 1969   Developmental Psychology		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlr c">https://www.youtube.com/watch?v=m_6rQk7jlr c</a>
	2017	How Babies Form Attachments   Four Stages   Schaffer & Emerson		<a href="https://www.youtube.com/watch?v=WRQiCcH351E">https://www.youtube.com/watch?v=WRQiCcH351E</a>
Strohle, A.	2009	Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders	J Neural Transm (2009) 116:777–784	<a href="https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00702-008-0092-x.pdf?fbclid=IwAR3sBq3-cZUp_JldkScxVldClyJWZmbC2QW6UW4xGtc8AK6B24K26kTtNqM">https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s00702-008-0092-x.pdf?fbclid=IwAR3sBq3-cZUp_JldkScxVldClyJWZmbC2QW6UW4xGtc8AK6B24K26kTtNqM</a>
Jurrijn A Koelen, Elisabeth HM Eurelings-Bontekoe, Frauke Stuke, and Patrick Luyten	2015	Insecure attachment strategies are associated with cognitive alexithymia in patients with severe somatoform disorder		<i>The International Journal of Psychiatry in Medicine</i> 2015, Vol. 49(4) 264–278 DOI: 10.1177/0091217415589303
Randi Kreger, Paul T. Mason	2011	Stop Walking on Eggshells		
Catherine M. Pittman PhD Elizabeth M Karle MLIS	2015	Rewire Your Anxious Brain: How to Use the Neuroscience of Fear to End Anxiety, Panic, and Worry		
R. Chris Fraley   University of Illinois	2010	A Brief Overview of Adult Attachment Theory and Research		<a href="https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm">https://internal.psychology.illinois.edu/~rcfraley/attachment.htm</a>
Nakao, M.	2010	Work-related stress and psychosomatic medicine	BioPsycho Social Medicine	<a href="https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-4-4">https://bpsmedicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/1751-0759-4-4</a> (pateikiama pdf formatu)
Bulotaitė, L.		Priklausomybių anatomija	2009	Vilnius, Tyto Alba