



STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Su sveikata susijusio elgesio psichologija	

Dėstytojas / a (-ai)	Padalinys (-iai)
Koordinuojantis (-i): doc. dr. Brigita Miežienė	VU MF Sveikatos mokslų institutas
Kitas / a (-i):	M. K. Čiurlionio g. 21/27, Vilnius

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji (bakalauro) pakopa	pasirenkamas

Igyvendinimo forma	Vykdymo laikotarpis	Vykdymo kalba (-os)
Mišri	Pavasaris	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 ECTS	135	30	105

Dalyko (modulio) tikslas		
Dalyko tikslas – ugdyti studentų gebėjimą analizuoti ir paaiškinti su sveikata susijusį elgesį, remiantis elgesio keitimo ir elgesio ekonomikos teorijomis bei empiriniais tyrimais, stiprinant kritinį mąstymą, tarpdisciplininį požiūrį ir sprendimų priėmimo įgūdžius.		
Dalyko (modulio) studijų rezultatai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Gebės, atsižvelgiant į asmens elgesio mechanizmą, elgesį sąlygojančius veiksnius, elgesio keitimo stadiją, parinkti tinkamą elgesio keitimo strategiją, formuluoti su sveikata susijusio elgesio keitimo tikslus.	Paskaitos Seminarai Diskusija Atvejo analizė Darbas su imitaciniais modeliais	Grupinio darbo - pranešimo pristatymo vertinimas Egzaminas
Gebės suprasti su sveikata susijusį elgesį lemiančius veiksnius įvairiuose lygmenyse (individualiame, tarpasmeniniame, organizaciniame, bendruomenių ir globaliame), šių veiksmų tarpusavio sąveiką ir diskutuoti	Paskaitos Seminarai Atvejo analizė Diskusija	Individualaus darbo - atvejo analizės gynimas Egzaminas

aktualiais elgesio keitimo klausimais tarpdisciplininėje aplinkoje.	Savarankiškas mokomosios ir mokslinės literatūros studijavimas Individualaus darbo - atvejo analizės - rengimas	
Gebės suprasti kaip atliekami su sveikata susijusio elgesio moksliniai tyrimai ir praktinis atvejo ištyrimas.	Praktiniai darbai Diskusija Seminarai	Diagnostinis testas Praktinės veiklos refleksija

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Savarankiškai atliekamos užduotys
1. Fizinė, psichikos ir socialinė sveikata ir ją sąlygojantys veiksniai	1		1				2	7	Paskaitų medžiagos studijavimas. Informacijos paieška internete: oficialiuose sveikatos statistikos portaluose.
2. Su sveikata susijęs elgesys			2				2	7	Paskaitų medžiagos studijavimas. Informacijos paieška mokslinėse duomenų bazėse.
3. Tvarus elgesys (Darnaus vystymosi principai, klimato kaita, tvarumo psichologija, tvari mityba, tvarus fizinis aktyvumas)	1		1				2	7	Paskaitų turinio analizė. Savarankiškos mokslinės literatūros studijos (doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4).
4. Individualaus lygmens elgesio keitimo teorijos (Planuoto elgesio, Pakopų modelis, Sveikatos lūkesčių modelis)	1		2				3	19	Paskaitų medžiagos studijavimas. Savarankiškas literatūros studijavimas (The Handbook of behavior Change). Pranešimo rengimas.
5. Tarpasmeninio lygmens elgesio keitimo teorijos (Socialinė-kognityvinė teorija, Apsisprendimo teorija)	1		3				4	17	Paskaitų turinio analizė. Savarankiškas literatūros studijavimas (The Handbook of behavior Change). Pranešimo rengimas.
6. Bendruomeninio lygmens bei daugialypės elgesio keitimo teorijos (Ekologinis požiūris)	1		2				3	11	Paskaitų turinio analizė. Savarankiškas literatūros studijavimas (The Handbook of behavior

									Change). Pranešimo rengimas.
7. Elgesio ekonomikos įvadas	1						1	5	Paskaitų medžiagos studijavimas. Savarankiškos literatūros studijos (knyga Mąstymas greitas ir lėtas).
8. Pagrindiniai elgesio ekonomikos principai sveikatos srityje (Racionalūs pasirinkimai, Spraga tarp ketinimų ir elgesio, Šališkumo efektas, Praradimų baimė, Pasirinkimų architektūra)	1		4				5	11	Paskaitų medžiagos studijavimas. Savarankiškos literatūros studijos (knyga Mąstymas greitas ir lėtas). Atvejo analizė, remiantis vaizdo medžiaga.
9. Perspektyvos teorija	1		1				2	5	Paskaitų medžiagos studijavimas. Savarankiškos literatūros studijos (knyga Mąstymas greitas ir lėtas). Informacijos paieška mokslinėse duomenų bazėse.
10. Intervencijų konstravimas. Įpročių kūrimas ir keitimas			6				6	16	Paskaitų turinio analizė. Informacijos paieška mokslinėse duomenų bazėse. Pranešimo rengimas.
Iš viso	8		22				30	105	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Individuali užduotis	20	Semestro metu	Atvejo analizės pristatymas. Pranešimo turinys. Atvejo analizė išsami ir išvados pagrįstos. Gebėjimas atpažinti elgesį sąlygojančius veiksnus, jų tarpusavio sąveiką sudaro 70 proc. pažymio už darbą. Pranešimo pristatymas. Gebėjimas remtis elgesį aiškinančiomis teorijomis, diskutuoti ir suprasti tyrimo ypatumus sudaro 30 proc. pažymio už darbą. 10 balų – 100 proc. atitikimas vertinimo kriterijams. 9-8 balai – pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai nepakankamai išpildyti. 7-6 balai - pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti tik iš dalies. Arba pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti, tačiau darbas nepristatytas viešai. 5-4 balai - pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti vidutiniškai. Arba pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti iš dalies, tačiau darbas nepristatytas viešai.

			3-1 balai – pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti minimaliai. Arba pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti vidutiniškai, tačiau darbas nepristatytas viešai. 0 balų - neatliktas darbas arba pranešimo turinys ir pranešimo pristatymas visiškai neatitinka vertinimo kriterijų. Atsiskaitoma seminarų metu, skiriant 10 min. kiekvieno darbo pristatymui ir klausimams-atsakymams.
Grupinė užduotis	30	Semestro metu	Pranešimo, pagal paskirtą temą, pristatymas žodžiu. Sudaromos grupės po tris studentus. Pagal dėstytojos pateiktą grupinio darbo planą ir vaidmenų paskirstymą, studentai savarankiškai atlieka jiems pavestas užduoties dalis ir išdiskutuoja kiekvieno rezultatus bendrai grupėje, priimdami bendrą sprendimą dėl galutinio užduoties pateikimo. Pranešimo turinys. Gebėjimas, atsižvelgiant į asmens elgesio mechanizmą, elgesį sąlygojančius veiksnius, elgesio keitimo stadiją, parinkti tinkamą elgesio keitimo strategiją, formuluoti su sveikata susijusio elgesio keitimo tikslus. Taip pat, susipažinimas su literatūra ir jos supratimas, pateikiamų idėjų pagrindimas ir apibendrinimas. Elgesio analizė išsami ir išvados pagrįstos. Pranešimo turinys sudaro 50 proc. pažymio. Pranešimo pristatymas. Pristatymo aiškumas, struktūra, logika, patrauklumas, gebėjimas kompetentingai atsakyti į su pristatoma tema susijusius klausimus sudaro 50 proc. pažymio. Įvertinimai individualizuojami pagal skirtingų paskatų – vertinimo metodą, kai kiekvieno studento įvertinimas susideda iš grupės ir jo individualaus įvertinimo balo, t. y. atsižvelgiama ir į individualų studento indėlį, kas bus aptarta su studentais prieš pateikiant užduotį. Kiekvieno studento įvertinimas susideda iš bendro darbo įvertinimo (balais), pakoreguoto pagal individualaus įsitraukimo įsivertinimą (procentais) bei kitų grupės narių kolegų įsitraukimo vertinimus (procentais). 10 balų – 100 proc. atitikimas vertinimo kriterijams. 9-8 balai – pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai nepakankamai išpildyti. 7-6 balai - pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti tik iš dalies. Arba pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti, tačiau darbas nepristatytas viešai. 5-4 balai - pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti vidutiniškai. Arba

			pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti iš dalies, tačiau darbas nepristatytas viešai. 3-1 balai – pranešimo turinio ir/ar pranešimo pristatymo kriterijai išpildyti minimaliai. Arba pranešimas pateiktas ir pranešimo turinio kriterijai išpildyti vidutiniškai, tačiau darbas nepristatytas viešai. 0 balų - neatliktas darbas arba pranešimo turinys ir pranešimo pristatymas visiškai neatitinka vertinimo kriterijų. Atsiskaitoma seminarų metu, skiriant 20 min. kiekvienos grupės pristatymui ir klausimams-atsakymams.
Egzaminas	50	Sesijos metu	20 uždarytų panašaus sunkumo klausimų. Kiekvieno svoris – 0,5 balo. Už kiekvieną neteisingą atsakymą sumažinama 0,5 balo. Galutinis balas apvalinamas pagal aritmetikos taisyklės: 10 balų – 0 arba vienas neteisingas atsakymas 9 balai – 2-3 neteisingi atsakymai 8 – 4-5 neteisingi atsakymai 7 – 6-7 neteisingi atsakymai 6 – 8-9 neteisingi atsakymai 5 – 10-11 neteisingų atsakymų 4 - 12-13 neteisingų atsakymų 3 - 14-15 neteisingų atsakymų 2 - 16-17 neteisingų atsakymų 1 - 18-19 neteisingų atsakymų 0 – 20 neteisingų atsakymų Vertinamas gebėjimas įvardinti elgesį sąlygojančius veiksnius ir teisingai priskirti juos atitinkamai grupei, elgesio keitimą aiškinančių teorijų išmanymas.

Autorius (-iai)	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidykla ar internetinė nuoroda
Privaloma literatūra				
In M. Hagger, L. Cameron, K. Hamilton, N. Hankonen, & T. Lintunen (Eds.)	2020	The Handbook of Behavior Change.		Cambridge Handbooks in Psychology, pp. I-II). Cambridge: Cambridge University Press.
Bulotaitė, Laimutė, & Vičaitė, Sigita.	2016	Su sveikata susijusį elgesį aiškinančios teorijos ir modeliai: kas skatina keisti elgesį	Visuomenės sveikata, 1, 9–19.	
Roberto, C. A., & Kawachi, I. (Eds.).	2015	Behavioral economics and public health		Oxford University Press.

Kahneman, D. Eugrimas	2011	Māstymas greitas ir lētas.		Vilnius: Eugrimas
Papildoma literatūra				
Baranowski, Buday, R., Thompson, D. I., & Baranowski, J.	2008	Playing for real: video games and stories for health-related behavior change.	American Journal of Preventive Medicine, 34(1), 74–82.	https://doi.org/10.1016/j.amepre.2007.09.027
Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., et al.	2019	Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems.	Lancet, 393(10170), pp. 447-492.	doi: 10.1016/S0140-6736(18)31788-4
Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C.	2021	The Mediterranean diet and health: A comprehensive overview.	Journal of internal medicine, 290(3), 549-566.	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1111/joim.13333
Dalile, B., Kim, C., Challinor, A., Geurts, L., Gibney, E. R., Galdos, M. V., ... & Thuret, S.	2022	The EAT–Lancet reference diet and cognitive function across the life course.	The Lancet Planetary Health, 6(9), e749-e759.	https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00123-1/fulltext