



## STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Tranzicijos pradėjus studijas ir psichikos sveikatos raštingumas	

Dėstytojas / a (-ai)	Padalinys (-iai)
<b>Koordinuojantis (-i): prof. dr. Sigita Lesinskienė</b> <b>Kitas / a (-i):</b> doc. dr. G. Bulotienė, lekt. Indrāja Veličkienė, lekt. dr. Asta Dervinytė-Bongarzoni, lekt. Vilius Rutkauskas, lekt. Rokas Šambaras, lekt. Vilma Andrejauskienė, lekt. Kamilė Pociūtė, lekt. Darja Rojaka.	VU MF KMI Psichiatrijos klinika Prof. dr. Sigita Lesinskienė Čiurlionio g. 21, 121 kab. Vilnius, LT-01112 el. paštas: <a href="mailto:sigita.lesinskiene@mf.vu.lt">sigita.lesinskiene@mf.vu.lt</a> Tel. +370 686 17550

Studijų pakopa	Dalyko (modulio) tipas
Pirmoji	Pasirenkamasis

Igyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Paskaitos nuotoliu, seminarai auditorijoje ir savarankiškas darbas	Antras arba ketvirtas semestrai VU pirmo ir antro kurso studentams	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam	
<b>Išankstiniai reikalavimai:</b> mokėti anglų kalbą B1 lygiu	<b>Gretutiniai reikalavimai (jei yra):</b> Studijų dalykas skirtas VU pirmojo ir antrojo kursų studentams

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

Dalyko (modulio) tikslas
Padėti pirmo ir antro kurso studentams prisitaikyti prie gyvenimo pasikeitimų pradėjus studijuoti, susipažinti su savo studijų veiklos organizavimo ypatumais, kylančių iššūkių įveikimo būdais; ugdyti ir sudaryti sąlygas įsisavinti žinias apie psichikos sveikatą, psichikos sveikatos problemas ir sutrikimus, prevencijos galimybes, gerinti studentų psichikos sveikatos raštingumą.

Dalyko (modulio) studijų rezultatai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
Studentai įgys teorinių, mokslinių ir praktinių žinių apie psichikos sveikatą, rizikos ir apsauginius veiksnius, prevenciją ir kompleksinio gydymo galimybes. Paskaitų ir ypač seminarų metu susipažins su iššūkiais pradėjus studijas, esant tranzicijų į savarankišką studijų etapą procese, įgys žinių ir patyrimo, kaip pagerinti bendravimo, adaptacijos, dėmesingumo, mokymosi streso suvaldymo įgūdžius.	Paskaitos Seminarai Pateiktų užduočių sprendimas ir aptarimas seminarų metu Literatūros, klinikinių atvejų, vaizdinės medžiagos aptarimas Nagrinėjamos temo Įgūdžių ruošti pranešimus, išsakyti nuomonę, aktyviai klausyti, dalyvauti diskusijose ugdymas Grupinis darbas Savarankiškas darbas	Egzaminas - teorinių žinių vertinimas raštu (testas). Įvertinimai vedant ir susumuojant abu vidurkius: už darbo aktyvumą seminarų metu (paskirtų užduočių atlikimas, atsakymai į klausimus nagrinėjama tema, dalyvavimas diskusijose) ir paruoštus pranešimus.

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. Pagrindiniai įgūdžiai, reikalingi pradėjus studijas universitete ir savarankišką gyvenimą. Laiko planavimas, dienotvarkė, savarankiškumas apimant buitį, finansų planavimą ir tvarkymą, veiklos organizavimą pasiruošiant seminarams, įskaitoms ir egzaminams. Bendravimas su dėstytojais, studentais, adaptacija kolektyve, tarpasmeniniai santykiai. Konfliktų rūšys ir sprendimo būdai.	2		6				9	12	Savarankiškai išnagrinėti literatūrą pateiktomis temomis, pasiruošti diskusijai arba atlikti kitas paskirtas užduotis.
2. Psichikos sveikata ir ją veikiantys faktoriai. Ankstyva psichikos sveikatos problemų bei sutrikimo pažinimo svarba ir pagalbos galimybės. Stresas, perdegimas, savižala, piktnaudžiavimas alkoholiu, psichotropinėmis ir narkotinėmis medžiagomis. Prievarta ir jos prevencija. Kaip kalbėtis apie psichikos sveikatą su savo bendraamžiais. Emocinės pagalbos programos studentams ir psichikos sveikatos paslaugų teikimas Lietuvoje.	4		6				10	18	Susirasti ir išnagrinėti literatūrą, pasiruošti pranešimui ir diskusijoms pateiktomis temomis arba atlikti kitas paskirtas užduotis.
3. Biopsichosocialinė paradigma ir pagrindiniai psichikos sveikatos sutrikimai, jų klinika bei gydymo principai (psichozės, afektiniai, nerimo, elgesio, asmenybės, somatoforminiai, įkyrumų, potrauminio streso, adaptacijos, priklausomybės ir kt.) Supažindinimas su psichikos ligų ir elgesio sutrikimų klasifikacija.	6		6				10	18	Savarankiškai išanalizuoti, apžvelgti literatūrą pateiktomis temomis, aptarti mokomuosius filmus nagrinėjamosiomis temomis arba atlikti kitas paskirtas užduotis.
4. Neuroįvairovė. Autizmo spektro sutrikimai ir psichosocialinė adaptacija. Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas, specifiniai mokymosi raidos sutrikimai įvairiais amžiaus periodais žmogaus raideje ir komplekinės pagalbos galimybės.	4		6				10	16	Savarankiškai išanalizuoti, apžvelgti literatūrą pateiktomis temomis arba atlikti kitas paskirtas užduotis.
5. Streso mažinimo būdai, galintys padėti sėkmingai užbaigti studijas ir padėti būsimam darbe. Savęs realizavimo ypatumai studijuojant ir dirbant.	2		6				9	18	Susirasti literatūrą ir mokomuosius filmus bei interneto programėles nagrinėjamosiomis temomis, praktikuotis nerimą sumažinančius būdus, pasiruošti aptarimams nagrinėjamosiomis temomis arba atlikti kitas paskirtas užduotis.
<b>Iš viso</b>	18		30				48	82	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Egzaminas – testas raštu	70 %	Pabaigus kursą ir atsiskaičius už seminarus	Egzaminą sudaro iki 50 uždaro tipo klausimų testas, skirtas žinių ir pasiekimų įvertinimui. Testo rezultatai vertinami 10 balų sistemoje tos dalies atsakingo dėstytojo. Teisingų atsakymų skaičius kiekviename klausime gali svyruoti ir būti vienas ar daugiau. Gavus nepatenkinamą vertinimą ( $\leq 4$ ), dalykas nėra įskaitomas ir vertinamas balu 4. Apskaičiuojant galutinį pažymį testo įvertinimo kaupiamojo balo dalis transformuojama į įvertį, kurio galimas pasiskirstymas yra nuo 0 iki 7.
Darbas ir pranešimai seminarų metu	30 %	Semestro metu	Kiekvienas ruoštas ir pristatytas pranešimas vertinamas pažymiu nuo 1 iki 10 balų. Semestro pabaigoje vedamas įvertinimų vidurkis už pranešimus. Pranešimo vertinimo kriterijai: 1) turinys: aiškus teiginių formulavimas; temos esmės atskleidimas; struktūruotumas; tikslus dalyko sąvokų vartojimas (4 balai); 2) forma: sklandumas, vizualumas, interaktyvumas, laiko valdymas (4 balai); 3) probleminių klausimų ir užduočių grupei pateikimas, diskusijos vedimas, gebėjimas atsakyti į auditorijos keliamus klausimus (2 balai). Pranešimas nustatytu laiku nepateiktas: 0 balų.  Vertinamas studentų aktyvumas seminarų metu nuo 1 iki 10 balų remiantis šiais pateiktais kriterijais; semestro pabaigoje vedamas įvertinimų vidurkis už visus seminarus. 0-5 balai : nedalyvauja arba beveik nedalyvauja diskusijose, neatsako į užduodamus klausimus, praleido seminarą; 6-8 balai: mažai dalyvauja diskusijose, tik dalinai atsako į užduodamus klausimus, nepapildo pranešimų nagrinėjama tema, neužduoda papildomų klausimų; 9-10 balai: aktyviai dalyvauja diskusijose, pilnai atsako į užduodamus klausimus, papildo kitų studentų ruoštus pranešimus nagrinėjama tema, užduoda papildomus klausimus.  Su pateisinama priežastimi galima praleisti ne daugiau kaip trečdalį seminarų.  Apskaičiuojant galutinį kurso pasiekimų įvertinimą ši kaupiamojo balo dalis dešimtbalėje sistemoje (pranešimų ir seminarų įvertinimo vidurkiai sumuojami) transformuojama į galutinio pažymio įvertį, kurio galimas pasiskirstymas yra nuo 0 iki 3.

Autorius (-iai)	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidykla ar internetinė nuoroda
<b>Privaloma literatūra</b>				
David Matthew Edmonds, Olga Zayts-Spence, Zoë Fortune, Angus Chan, Jason Shang Guan Chou	2024	A scoping review to map the research on the mental health of students and graduates during their university-to-work transitions		<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38443080/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38443080/</a>

<b>Autorius (-iai)</b>	<b>Leidimo metai</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas</b>	<b>Leidykla ar internetinė nuoroda</b>
Scott B Patten, Nathan King, Amlish Munir, Andrew G M Bulloch, Dan Devoe, Daniel Rivera, Jin Byun, Simone Cunningham, Gina Dimitropoulos, Asmita Bhattarai, Anne Duffy.	2022	Transitions to campus mental health care in university students: Determinants and predictors		<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36194448/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36194448/</a>
Žukauskienė R.	2012	Raidos psichologija: Integruotas požiūris		Vilnius: Margi raštai
Cal Newport	2023	Gilus darbas		Eugrimas
Nick Trenton	2024	Nesuk sau galvos		Liūtai ne avys
Aldona Šiurkutė, Sigita Lesinskienė	2022	Šizofrenijos prodrominio periodo psichopatologija, diagnostika, prevencija		Vilniaus universiteto leidykla
Elvyra Kučinskaitė	2017	Be pavadinimo Nusižudžiusiųjų artimųjų istorijos, padedančios išgyventi.		Alma Littera
Internetinę svetainę administruoja: Higienos instituto Psichikos sveikatos centro Savivertės skyrius	2018	Tu esi		<a href="https://tuesi.lt/">https://tuesi.lt/</a>
Pasaulio sveikatos organizacija	2019	Tarptautinė ligų klasifikacija, vienuoliktasis leidimas		<a href="https://icd.who.int/en">https://icd.who.int/en</a>
Giedrė Bulotienė	2021	Gydytojų bendravimo ypatumai mirties akivaizdoje. Metodinės rekomendacijos.		VU Internetinė prieiga: <a href="https://doi.org/10.15388/vup-book-0009">https://doi.org/10.15388/vup-book-0009</a>
Junping Huang, Yeshambel T Nigatu, Rachel Smail-Crevier, Xin Zhang, Jianli Wang.	2018	Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials		<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30300732/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30300732/</a>
<b>Papildoma literatūra</b>				
Gabor Mate	2023	Kai kūnas sako ne. Slopinamo streso kaina		Vaga
Bessel van der Kolk	2020	Kūnas mena viską		Liūtai ne avys
Raimundas Milašiūnas	2017	Psichoterapija: kaip ir kodėl?		Vilnius, Tyto Alba.
Rasa Borodina	2020	16 gydančių istorijų: kai gyvenimas užknisa		Tobulėjimo projektai
Giedrė Žalytė	2024	Gamtos terapija		Tyto alba
Timas Petraitis	2024	Pinigų laišakai. Lietuviška taupymo istorija		Tyto alba
Internetinę svetainę administruoja: Higienos instituto Psichikos sveikatos centro Savivertės skyrius	2018	Tu esi		<a href="https://tuesi.lt/">https://tuesi.lt/</a>
Elena Risberg	2023	Savivertės ugdymas. Kodėl taip sunku įvertinti save?		Liūtai ne avys
Travis Bradberry, Jean Greaves, Patrick Lencioni	2019	Emocinis intelektas 2.0		Liūtai ne avys
Elaine N. Aron	2019	Itin jautrus asmuo		Sofoklis
Sarah Wilson	2023	Įveiktas nerimas: pirmiausia pabaisą pavarskime gražuole		Liūtai ne avys

<b>Autorius (-iai)</b>	<b>Leidimo metai</b>	<b>Pavadinimas</b>	<b>Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas</b>	<b>Leidykla ar internetinė nuoroda</b>
Matt O'Connor, Leanne Casey	2015	The Mental Health Literacy Scale (MHLS): A new scale-based measure of mental health literacy		<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228163/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228163/</a>
Şenay Pehlivan, Makbule Tokur Kesgi Pelin Uymaz	2021	Psychological distress and mental health literacy in university students		<a href="https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33330978/">https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33330978/</a>