



STUDIJŲ DALYKO (MODULIO) APRAŠAS

Dalyko (modulio) pavadinimas	Kodas
Stresas ir jo valdymo būdai	

Anotacija

Šis dalykas suteiks studentams žinių apie stresą, jo reakcijas ir poveikį žmogaus organizmui. Dalyke bus apžvelgiamos streso valdymo metodikos, ilgalaikės streso prevencijos strategijos, taip pat bus mokomasi psichologinio atsparumo, problemų sprendimo įgūdžių.

Dalykas apims ne tik teorinius, bet ir praktinius streso valdymo aspektus: bus pateikiami realaus gyvenimo situacijų pavyzdžiai, taikomi vaidmenų žaidimai, diskusijos, galimybė dalyvauti streso valdymo užsiėmimuose.

Dėstytojas (-ai)	Padalinys (-iai)	
Koordinuojantis: doc. dr. A. Šidlauskienė Kitas (-i): -	Medicinos fakultetas, Reabilitacijos, fizinės ir sporto medicinos katedra, Santariškių g. 2.	
Studijų pakopa	Dalyko (modulio) lygmuo	Dalyko (modulio) tipas
I pakopa	-	
Įgyvendinimo forma	Vykdyto laikotarpis	Vykdyto kalba (-os)
Auditorinė	6 semestras	Lietuvių

Reikalavimai studijuojančiajam

Išankstiniai reikalavimai: Studentas turi būti išklausęs dalykus: žmogaus fiziologija, psichologijos pagrindai.

Gretutiniai reikalavimai (jei yra): Nėra

Dalyko (modulio) apimtis kreditais	Visas studento darbo krūvis	Kontaktinio darbo valandos	Savarankiško darbo valandos
5	133	60	73

Dalyko (modulio) tikslas: studijų programos ugdomos kompetencijos

Suteikti studentams žinių apie streso priežastis ir streso poveikį sveikatai; supažindinti su streso valdymo metodikomis; ugdyti gebėjimą atpažinti streso reakcijas, su kuriomis studentai susiduria studijų ir asmeniniame gyvenime; ugdyti gebėjimą parinkti ir taikyti tinkamus streso valdymo būdus bei didinti psichologinį atsparumą.

Dalyko (modulio) studijų siekiniai	Studijų metodai	Vertinimo metodai
1.1 Žinos streso rūšis, priežastis ir psichofiziologinį streso veikimo mechanizmą, gebės apibūdinti streso poveikį sveikatai, mokės parinkti ir taikyti įvairius streso valdymo būdus ir metodikas.	Paskaitų metu: medžiagos dėstymas, probleminis mokymas, diskusijos, interaktyvios užduotys. Seminarų ir pratybų metu: darbas grupėse, kritinio mąstymo klausimai, minčių lietus, diskusijos grupėse, savarankiškų užduočių bei grupės veiklos pristatymai.	Kolokviumas (žr. struktūrą ir kriterijus toliau). Formuojamasis vertinimas seminarų metu.
2.1 Gebės tikslingai atrinkti, analizuoti ir sisteminti mokslinių šaltinių informaciją streso temomis.	Mokslinių šaltinių paieška, analizavimas ir jų pristatymas.	Formuojamasis vertinimas seminarų metu.
3.3 Gebės sudaryti ir įgyvendinti individualų streso valdymo planą bei įvertinti jo efektyvumą.	Individualus darbas (savianalizė, refleksija, informacijos paieška).	Individualios užduoties vertinimas (žr. struktūrą ir kriterijus toliau).

4.2 Gebės perteikti profesinę informaciją raštu ir žodžiu, argumentuotai diskutuoti aktualiais, su stresu susijusiais klausimais profesinėje ir tarpdalykinėje aplinkoje, vartoti profesinę terminiją.	Darbas komandoje pasiskirsčius užduotis ir vaidmenis.	Formuojamasis vertinimas seminarų metu. Grupės veiklos pristatymas (žr. struktūrą ir kriterijus toliau).
--	---	---

Temos	Kontaktinio darbo valandos							Savarankiškų studijų laikas ir užduotys	
	Paskaitos	Konsultacijos	Seminarai	Pratybos	Laboratoriniai darbai	Praktika	Visas kontaktinis darbas	Savarankiškas darbas	Užduotys
1. Streso samprata. Fiziologiniai ir psichologiniai streso mechanizmai. Streso rūšys, stresoriai, organizmo reakcijos į stresą.	2		4	4			6	15	Pasirengti diskusijai apie trumpalaikio ir ilgalaikio streso naudą ir žalą žmogaus organizmui. Sudaryti individualų streso valdymo planą.
2. Reakcijos į didelį stresą, jų sukelti psichikos ir elgesio sutrikimai: panikos atakos, potrauminio streso sindromas, adaptacijos sutrikimai ir kt.	1		4	4			9	10	Peržiūrėti audiovizualinę medžiagą apie reakcijų į didelį stresą sukeltus sutrikimus ir atlikti interaktyvias užduotis.
3. Emocinis intelektas ir psichologinis atsparumas.	1		4	4			9	10	Atlikti emocinio intelekto ir psichologinio atsparumo įsivertinimą pagal pateiktas vertinimo skales.
4. Streso poveikis sveikatai: širdies-kraujagyslių sistemai, onkologiniams susirgimams, imuninei sistemai, reprodukcinei sistemai, virškinimo sistemai, emocinei būklei, miegui, atminčiai, augimui, senėjimui.	2		4	4			10	15	Mokslinės literatūros analizė: išnagrinėti ir pristatyti mokslinę publikaciją apie streso poveikį organizmui.
5. Streso valdymo metodikos ir jų efektyvumas: dėmesingas įsisąmoninimas, laiko planavimo technikos, fizinis aktyvumas, autogeninė treniruotė ir progresyvi raumenų relaksacija, meditacija, socialinis palaikymas, meno terapija (šokio/dailės/muzikos/teatro), miško terapija ir kt.	2		10	10			22	23	Darbas grupėse: sukurti audiovizualinį turinį pasirinktai streso valdymo metodikai pristatyti. Individualiai: pasidalinti idėjomis, rekomendacijomis apie streso įveikos būdus Padlet'e.
Iš viso	8		26	26			60	73	

Vertinimo strategija	Svoris proc.	Atsiskaitymo laikas	Vertinimo kriterijai
Koliokviumas (K)	40 %	Semestro metu	Koliokviumą sudaro 20 atviro ir uždaro tipo klausimų. Vertinama 10 balų sistema.

			Koliokviumas laikomas įskaitytu, surinkus mažiausiai 5 balus.
Grupės veiklos pristatymas (audiovizualiniu formatu) (G)	30 %	Semestro metu	<p>Užduotis: audiovizualiniu formatu pristatyti vieną iš streso valdymo metodikų. Grupės veiklos pristatymai vertinami naudojant tarpusavio vertinimo principą (studentai patys vertina vieni kitų darbus).</p> <p>Vertinimo kriterijai ir maksimalūs balai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiškumas: Ar pristatymas aiškus ir lengvai suprantamas auditorijai? (1 balas) • Turinys: Ar pristatymo turinys yra vertingas? Ar pateikiama nauja, naudinga ir įdomi informacija (2 balai) • Pristatymo laikas: Ar pristatymas yra pakankamai trumpas, kad išlaikytų auditorijos dėmesį? Ar pristatymas nėra per ilgas ir nuobodus? (1 balas) • Struktūra: ar pristatymas turi aiškią struktūrą? Ar informacija yra pateikiama nuosekliai ir logine tvarka? (1 balai) • Kūrybinė vertė: Ar turinys yra kūrybiškai ir estetiškai pristatomas? (1 balas) • Garso kokybė: Ar garso kokybė yra gera? Ar garso efektai ir muzika parinkti tinkamai? (1 balas) • Vaizdo kokybė: Ar vaizdo kokybė yra gera? Ar vaizdo montažas yra sklandus? (1 balas) • Emocinis poveikis: Ar audiovizualinis turinys sugeba perteikti emocijas, sukelti jausmus ir įkvėpti žiūrovus? (1 balas) • Auditorijos įtraukimas: Ar turinys įtraukia auditoriją ir geba išlaikyti dėmesį? Ar yra interaktyvių elementų, galinčių skatinti žiūrovų dalyvavimą? (1 balai)
Individuali užduotis (streso valdymo planas) (I)	20 %	Semestro metu	<p>Individualus projektas, kurio tikslas yra sudaryti streso valdymo planą, įvertinus savo stresorius, jų ryšį, nustatant efektyviausias streso valdymo metodikas ir jų taikymo dažnį.</p> <p>Streso valdymo plano vertinimo kriterijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tikslai ir veiksmų planas: Ar streso valdymo planas turi aiškius tikslus ir konkrečius veiksmus, skirtus sumažinti stresą? (2 balai) • Individualizacija: Ar planas yra pritaikytas asmeniniams poreikiams ir situacijai? Ar jame atsižvelgiama į individualius streso šaltinius? (2 balai) • Įgyvendinimo galimybės: Ar numatyti veiksmai yra praktiški ir įgyvendinami realiose gyvenimo situacijose? (2 balas) • Efektyvumas: Kaip bus nustatytas numatytų įgyvendinti veiksmų efektyvumas streso mažinimui? Kaip bus stebimas pagerėjimas asmens emocinėje būsenoje ir kituose rodikliuose, kurie galėjo būti paveikti streso (miego kokybei, fiziniam aktyvumui, socialiniams santykiams ar kt.)? (4 balai)
Mokslinės publikacijos apie streso įtaką sveikatai pristatymas (M)	10 %	Semestro metu	<p>Mokslinės publikacijos apie streso įtaką sveikatai pristatymas užpildant nurodytą formą VMA. Vertinimo kriterijai:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publikacija atitinka temą (2 balas) • Publikacija yra mokslinių šaltinių duomenų bazėje (https://duomeni-bazes.biblioteka.vu.lt/lt/ , PubMed, Web of Science ar kt.)? (2 balas) • Publikacija yra ne senesnė nei 10 metų? (2 balas) • Pristatyme taisyklingai nurodyti publikacijos bibliografiniai duomenys (autorai, pavadinimas, išleidimo metai, leidinio pavadinimas)? (2 balas) • Pristatyme aiškiai ir suprantamai pateikiamas publikacijoje

			nurodytas tyrimo tikslas, metodai, eiga, rezultatai ir išvados? (2 balai)
Papildomas balas (P)	+1 balas	Semestro metu	Papildomas balas (+1 balas) skiriamas prie galutinio pažymio už knygos, straipsnio, tinklalaidės (podcast'o), interviu ar kito informacinio turinio apie stresą referavimą seminario metu.
Galutinis kaupiamasis vertinimas		Pirmoji sesijos diena	Kaupiamasis pažymys (E) apskaičiuojamas pagal šią formulę: Galutinis pažymys = $0,4 * K + 0,3 * G + 0,2 * I + 0,1 * M + P$; K – koliokviumo įvertinimas; G – grupės veiklos pristatymo įvertinimas; I – individualios užduoties įvertinimas; M – mokslinės publikacijos pristatymo įvertinimas; P – papildomas balas.

Autorius	Leidimo metai	Pavadinimas	Periodinio leidinio Nr. ar leidinio tomas	Leidimo vieta ir leidykla ar internetinė nuoroda
Privalomoji literatūra				
Robert M. Sapolsky	2023	Kodėl zebrai neserga opalige. Streso įtaka žmogaus organizmui ir jo įveikimo būdai.		Leidėjas: Kitos knygos
Pardess Mitchell	2023	Stress Management: Developing Resilience in an Evolving World.		Publisher: Human Kinetics
Paul M. Lehrer, Robert L. Woolfolk	2021	Principles and Practice of Stress Management	4th edition	Publisher: The Guilford Press
Kyung Bong Koh	2018	Stress and Somatic Symptoms. Biopsychosociospiritual Perspectives.		Publisher: Springer
WHO	2020	Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide.		https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927
Papildoma literatūra				
Melanie Greenberg	2017	The Stress-Proof Brain: Master Your Emotional Response to Stress Using Mindfulness and Neuroplasticity.		Publisher: New Harbinger Publications
Taylor Clark	2021	Kaip įveikti nerimą, baimę ir stresą		Leidėjas: Sofoklis
Gabor Mate	2023	Kai kūnas sako ne. Slopinamo streso kaina		Leidėjas: Vaga
Paulius Rakštikas	2019	Staigmena gyventi: dėmesingumo lavinimas ir sąmoningumo ugdymas.		Leidėjas: Alma littera
Ronald D. Siegel	2019	Sąmoningumo ugdymas. Mindfulness		Leidėjas: Sofoklis
Bessel Van Der Kolk	2020	Kūnas mena viską: kaip išgydyti kūno, proto ir sielos traumas		Leidėjas: Liūtai ne avys
Evelina Savickaitė-Kazlauskė	2021	Kaktusas ar pienė: knyga apie psichologinį atsparumą		Leidėjas: Tyto alba
Daniel Goleman	2003	Emocinis intelektas		Leidėjas: Presvika