

Studentų prioritetinių temų projektų lėšų skyrimo, panaudojimo ir atsiskaitymo už panaudotas lėšas tvarkos aprašo 4 priedas

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	STUDENTAS – STUDENTUI: psichologinės gerovės stiprinimo programa Lietuvos aukštųjų mokyklų studentams
Projekto vykdytojas	Vilniaus kolegija
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2026-05-01 iki 2026-11-30
Projekto poreikio pagrindimas	<p>Projektas sprendžia studentų emocinės gerovės ir bendruomeniškumo silpnėjimo problemas, stiprindamas studentų tarpusavio komunikaciją, savireguliaciją ir pagalbos ieškojimo įgūdžius. Poreikis projektui kyla iš kelių tarpusavyje susijusių veiksnių, kurie šiandien ypač ryškūs studentų kasdienybėje ir tiesiogiai veikia studijų patirtį, santykius grupėse bei įsitraukimą į akademinę bendruomenę. Pirma, studentams būdingas labai intensyvus interneto ir socialinių tinklų naudojimas, todėl didėja rizika būti „visada prisijungus“, o tai siejasi su prastesne savijauta, miego režimo išsiderinimu ir sunkesne savikontrole. Eurostatas nurodo, kad 2024 m. 16-29 m. ES gyventojų 97% internetu naudojosi kasdien. Lietuvoje oficialiosios statistikos apžvalgoje pateikiama, kad 16-24 m. grupėje internetu naudojosi 100% gyventojų, todėl skaitmeninė aplinka šiai grupei yra nuolatinė studijų ir socialinio gyvenimo dalis. Dėl to projekto veiklos orientuojamos ne tik į informavimą, o į praktinius savireguliacijos įgūdžius: ribų nusistatymą, įtampos atpažinimą, poilsio režimo stiprinimą ir gebėjimą laiku ieškoti pagalbos. Antra, ryšiams tarp studentų ir tarpusavio komunikacijai daro įtaką per pastaruosius metus pakitę bendravimo įpročiai ir sumažėję gyvi kontaktai. Eurofound (2021) analizė apie pandemijos poveikį jaunimui pabrėžia, kad socialinių veiklų ribojimai turėjo neigiamą poveikį jaunų žmonių socialiniam gyvenimui ir socialiniam vystymuisi, o šio poveikio pėdsakai buvo matomi ir vėliau. OECD 2025 m. ataskaita apie socialinius ryšius taip pat fiksuoja nuoseklius socialinių ryšių silpnėjimo ir vienišumo rodiklių prastėjimo ženklus po pandemijos laikotarpio, įvardijant jaunus žmones kaip vieną iš rizikos grupių. Tai sutampa su praktiniais psichologinių mokymų poreikiais ir grįžtamu ryšiu: studentams trūksta drąsos kalbėti grupėje, komunikacijos, konfliktų sprendimo ir bendradarbiavimo įgūdžių. Projektas šiuos gebėjimus stiprina per reguliarias, saugias, įtampą mažinančias veiklas (tokias kaip kasdienišnius „studentas – studentui“ studentų susitikimus, kuriuose studentai praktikuosis komunikuoti įvairiais neformaliais metodais; susirašinėjimo fiziniiais laiškais tarp studentų iniciatyva ir kita; šiose veiklose bendravimas ir grįžtamasis ryšys bus nuosekliai praktikuojami. Trečia, emocinei savijautai svarbus ir poilsio bei „atsikvėpimo“ prieinamumas. Europos aplinkos agentūra (2022) akcentuoja, kad žalios ir mėlynos erdvės miestuose siejamos su geresne savijauta, tačiau nauda ir prieiga nėra vienodai pasiekiami visoms socialinėms grupėms. Todėl projekte numatomos veiklos gamtoje ir su fiziniu aktyvumu (žygiai, miško praktikos, vandens</p>

	<p>veiklos) pasirenkamos kaip prevencinė priemonė, kuri mažina kasdienę įtampą ir kartu kuria ryšį tarp dalyvių per bendrą patirtį. Ketvirta, bendruomeniškumo stiprinimui svarbios paprastos, kasdienės situacijos, kurios natūraliai skatina pokalbį ir tarpusavio palaikymą. Pasaulio laimės ataskaitoje (2025) teigiama, kad dažnesnis valgymas drauge su kitais siejasi su didesniu pasitenkinimu gyvenimu ir geresnėmis emocijomis, o šis ryšys matomas įvairiose amžiaus grupėse ir šalyse. Dėl to bendras studentų maisto gaminimas ir valgymas projekte naudojamas kaip praktiškas būdas įtraukti studentus į bendravimą, pasiskirstyti vaidmenimis, ugdyti atsakomybę ir stiprinti tarpusavio ryšį.</p> <p>Pasirinkta prioritėtinė tema pagrįsta tuo, kad socialinis ryšys ir priklausymo bendruomenei jausmas yra tiesiogiai susiję su sveikata ir gerove. PSO Komisijos socialinio ryšio ataskaita (2025) pabrėžia vienišumo mastą ir jo neigiamą poveikį, taip pat nurodo, kad stipresni socialiniai ryšiai siejasi su geresniais sveikatos ir gyvenimo rezultatais. Todėl projektas jungia dvi kryptis: individualius savireguliacijos įgūdžius ir bendruomenės ryšio stiprinimą.</p> <p>Pasirinkta projekto įgyvendinimo forma – studentų inicijuojamos veiklos, paremtos „studentas – studentui“ principu ir papildytos specialistų mokymais bei aiškia nukreipimo sistema – pasirinkta dėl pasiekiamumo ir tvarumo. Toks formatas mažina formalumo jausmą, skatina įsitraukti mažiau aktyvius studentus ir kuria realiai veikiančią pagalbos grandį studijų aplinkoje. PSO (2021) yra pateikusi gaires, kaip organizuoti bendraamžių paramos paslaugas psichikos sveikatos srityje, akcentuojant dalyvių parengimą, ribas, saugumą ir nukreipimą į profesionalią pagalbą, kai to reikia. Dėl to projekte numatomas nuoseklus parengimas ir patikimų pagalbos kontaktų viešinimas, kad studentų įsitraukimas stiprintų emocinę gerovę atsakingai ir ilgalaikėje perspektyvoje.</p>
Projekto tikslas	Projekto tikslas – sukurti studentų psichologinės ir emocinės gerovės stiprinimo programą, kurioje dalyvautų Vilniaus kolegijos, Šiaulių valstybinės kolegijos, Lietuvos verslo kolegijos, Kazimiero Simonavičiaus universiteto ir kitų Lietuvos aukštųjų mokyklų studentai.
Projekto dalyviai, dalyvių skaičius	Ne mažiau kaip 250 Vilniaus kolegijos, Šiaulių valstybinės kolegijos, Lietuvos verslo kolegijos, Kazimiero Simonavičiaus universiteto studentų.
Projekto veiklos	<p>Studentų psichologinės gerovės stiprinimo programa Lietuvos aukštosiose mokyklose apims šias veiklas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vilniaus kolegijos studentų savivaldų stiprinimą per kas mėnesinius atvirus studentų susitikimus „Studentas – studentui“ su Studentų atstovybe, Mokslinės draugija, Renginių asistentų grupe, orientuojantis į studentų komunikacijos kompetencijų stiprinimą, savęs ir kito pažinimą naudojant emocijų, savęs ir kito pažinimo korteles, motyvacijos stiprinimą naudojant įvairius aktyviuosius neformalaus ugdymo metodus. • Studentų maisto gamybos dirbtuves bendruomeniškumui stiprinti ir piknikus lauke. • Praktinius psichologo seminarus studentams lietuvių ir anglų kalbomis savęs pažinimo, savimotyvacijos, emocinio stabilumo ir panašiomis temomis. • Patyriminius studentų žygius ir praktinius užsiėmimus gamtoje. • Studentų vizitus į Vilniaus kolegijos Sveikatos priežiūros fakultetą (emocinės sveikatos gerinimas per fizinės sveikatos stiprinimą kartu su Dietetikos, Kineziterapijos, Ergoterapijos studentais) ir Menų ir dizaino fakultetus (studentų emocinės sveikatos gerinimas per menus: scenos meną, improvizaciją).

	<ul style="list-style-type: none"> • Studentų vaizdo įrašų kūrimą psichologinės, emocinės studentų gerovės tematika. • Baigiamąjį Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų idėjų festivalį „IMPULSAS“ su praktinėmis kūrybinėmis dirbtuvėmis pagal Vilniaus kolegijos taikomą danų mokslininkų sukurtą „Creative Platform“ ir kitas taikomas metodikas.
Laukiami projekto įgyvendinimo rezultatai	<p>Įgyvendinus projektą, Vilniaus kolegija kartu su projekto partneriais – Vilniaus kolegijos studentų atstovybe, Šiaulių valstybine kolegija, Kazimiero Simonavičiaus universitetu ir Lietuvos verslo kolegija – bus parengtas ir praktiškai išbandytas studentų psichologinės gerovės programa, apimanti aiškia įgyvendinimo tvarką, bendrus darbo principus ir vieningą grįžtamojo ryšio sistemą. Partnerių įsitraukimas (lietuvių ir anglų kalbomis) užtikrins, kad veiklos būtų planuojamos ne tik institucijos viduje, bet ir remtųsi platesne studentų patirtimi, o sukurtos priemonės ir metodai būtų pritaikomi skirtingoms Lietuvos aukštųjų mokyklų aplinkoms.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Įvadinuose susitikimuose su Studentų atstovybe, Renginių asistentų grupe, Studentų mokslinė draugija ir kitais studentais planuojama įtraukti apie 20 studentų. • Projektų valdymo teoriniame ir praktiniame užsiėmime planuojama 30 studentų iš VIKO ir projekto partnerių organizacijų. • Grįžtamojo ryšio formos parengime ir testavime planuojama apie 20 studentų. • Viešinimo medžiagos parengime tiesiogiai dirbs apie 8 studentai (komunikacijos ir dizaino branduolys), o per viešinimą planuojama pasiekti apie 1000 studentų. • Studento emocinio kalendoriaus naudojimui planuojama įtraukti 50 studentų, nes tai priemonė, kurią dalis dalyvių naudos reguliariai, ypač tie, kurie lankysis susitikimuose ir mokymuose. • Emocinės gerovės kortelių parengime tiesiogiai dalyvaus apie 10 studentų (turinio kūrimas ir maketavimas), o korteles planuojama išplatinti apie 200 studentų (fizinis pasiekiamumas visiems projekto dalyviams). • Kasmėnesiniuose studentų susitikimuose „Studentas – studentui“ planuojama įtraukti apie 100 studentų (unikalių dalyvių per visą laikotarpį), nes dalis studentų dalyvaus kelis kartus, o dalis ateis vieną ar du kartus. • Bendruomeniško veiklose studentų grupėse (pavasarij ir rudeni) planuojama įtraukti apie 60 studentų. • Savanorystės viešinimo veiklose planuojama įtraukti apie 80 studentų (kaip dalyvių informaciniuose pristatymuose ir veiklose), o netiesiogiai informacija pasieks apie 200 studentų per sklaidą. • Praktiniuose mokymuose su psichologu (lietuvių ir anglų kalbomis) planuojama apie 80 studentų (unikalių dalyvių per 4 mokymus), nes dalis dalyvių kartos mokymus, bet tikslas – pritraukti kuo daugiau naujų dalyvių iš skirtingų programų ir institucijų. • Studentų vizite į VIKO Sveikatos priežiūros fakultetą ir bendrose veiklose planuojama apie 30 studentų, kad formatas būtų valdomas ir būtų įmanoma kokybiška praktinė dalis.

	<ul style="list-style-type: none"> • Studentų vizite į VIKO į Menų ir dizaino fakultetą ir bendrose veiklose planuojama apie 30 studentų, dėl tokių veiklų pobūdžio (praktika, improvizacija, darbas grupėse). • Emocinę gerovę stiprinančiose veiklose gamtoje (žygiai, miško praktikos ir pan.) planuojama 60 studentų (2 grupės po 30 asm.), nes dalyvių skaičius priklausys nuo oro, sezono ir saugumo, o veiklos dažniausiai efektyviausios vidutinėse grupėse. • Sklaidos turinio (video įrašai, citatos TV ekranams, dėkingumo dienoraštis, lankstinukai, stendai) kūrime tiesiogiai dalyvaus apie 20 studentų, o sklaidos turinys per naujienlaiškius, el. paštu ir kitais kanalais pasieks apie 2000 studentų. • Baigiamajame projekto renginyje – studentų idėjų festivalyje „IMPULSAS“ 2026 m. lapkričio mėn. planuojama 120 studentų iš įvairių Lietuvos aukštųjų mokyklų dalyvavimas, nes tai vienas sutelktas renginys, kuriame dalyvaus aktyvioji komanda, dalis veiklų dalyvių ir studentų savivaldų atstovai.
Projekto partnerių pavadinimai	Vilniaus kolegijos studentų atstovybė, Šiaulių valstybinė kolegija, Lietuvos verslo kolegija, Kazimiero Simonavičiaus universitetas.

Projekto vadovas ar jo įgaliotas asmuo
