

Studentų pilietinių, mokslinių, verslumo, kūrybinių ir sportinių projektų lėšų skyrimo, panaudojimo ir atsiskaitymo už panaudotas lėšas tvarkos aprašo
3 priedas

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	Šiaulių valstybinės kolegijos studentų psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimas
Projekto vykdytojas	Šiaulių valstybinė kolegija
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	Nuo 2022/03/15 iki 2022/11/30
Projekto poreikio pagrindimas	<p>Psichologinė gerovė, kaip visuomenei svarbus asmens savijautos aspektas, vis plačiau aktualizuojamas. Kaip teigiama Psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimo paslaugų teikimo tvarkos apraše (2020), psichologinė gerovė – pasitenkinimas gyvenimu ir atskiromis jo sritimis (šeima, draugais, turtine padėtimi ir kt.), savimi, gyvenimo tikslingumo ir prasmingumo potyris, laimė. Lietuvos studentų sąjunga 2021 metų vasario mėnesį vykdė apklausą, kurios tema – „Psichologinė studentų būseną ir pagalba“, siekiant įvardinti studentų savijautą ir galimas pokyčius lėmusias priežastis, atsižvelgiant į pastarųjų 2 metų permainas mokyklose ir karantiną. Tyrimo rezultatuose akcentuojamas studentų psichologinės būsenos pablogėjimas, 3 iš 4 studentų patiria stiprų stresą, kas trečias - panikos atakas. Taip pat išgyvenamos negatyvios psichologinės būsenos tokios, kaip didelis nerimas, baimė ar stiprus stresas, depresija, valgymo sutrikimai ir kt. LSS 2021 m. kovo mėnesį iniciavo ir pasirašė susitarimą su Lietuvos aukštosiomis mokyklomis dėl psichikos sveikatos stiprinimo. Šiaulių valstybinės kolegijos (toliau – ŠVK) tyrėjų grupė 2021 metų kovo-balandžio mėn., atliko ŠVK studentų psichologinės savijautos tyrimą, kurio tikslas - išsiaiškinti studentų psichologinę savijautą Covid-19 pandemijos ir karantino metu. Tyrimo duomenys atskleidė, kad dauguma (56 proc.) tyrime dalyvavusiųjų įvardijo, jog studijų krūvis karantino metu padidėjo, o kasdienis gyvenimas (81 proc.) ir dienos režimas (80 proc.) pasikeitė arba visiškai pasikeitė. 57 proc. nurodė, jog eina miegoti ir keliasi įvairiu laiku, miego ir veiklos režimas išsiderinęs, sunku planuoti dienos veiklą, darbo dienos pradžia ir pabaiga kinta, darbo diena būna išsitęsusi, retai daromos poilsio pertraukos. 69 proc. respondentų nurodė, jog per paskutines dvi savaites buvo sutrikęs miegas, 70 proc. - buvo sunku įveikti įvairius sunkumus, 62 proc. - jautė nuolatinę</p>

	<p>įtampą, tačiau 67 proc. neturėjo galimybės aptarti juos slegiančių problemų studijų procese. Taip pat respondentų teigimu, pablogėjo tiek bendrai psichikos sveikata (49 proc.), tiek emocinė savijauta antrojo karantino metu (44 proc.). Vertindami savo emocinę būseną respondentai įvardino, jog paskutines dvi savaites dažnai jautėsi nelaimingi ir prislėgti (76 proc.), praradę pasitikėjimą savimi (61 proc.), nervingi (54 proc.) ir neramūs (43 proc.). Kaip pagalbos sau būdą abiejų karantinų metu dauguma (74 proc.) įvardijo pokalbius su šeima / draugais / kolegomis. Tačiau, jei ŠVK būtų galimybė naudotis psichologo konsultacijomis, ja naudotųsi 46 proc. tiriamųjų. Sėkmingai studentų profesinei ir socialinei veiklai, taip pat integracijai yra reikalingos ne tik aukštos profesinės, bet ir pakankamai išlavintos bendrosios kompetencijos. Projekto metu per vykdomas veiklas bus ugdomos bendrosios mokymosi visą gyvenimą kompetencijos, kurių sudaro aštuonios kompetencijos. Visos šios kompetencijos laikomos vienodai svarbiomis, daugelis jų susijusios ir papildo viena kitą – vienai sričiai būdingi aspektai stiprina kitos srities gebėjimus. Tokie gebėjimai kaip kritinis mąstymas, kūrybingumas, iniciatyvumas, problemų sprendimas, pavojaus įvertinimas, sprendimų priėmimas ir konstruktyvus jausmų valdymas atlieka pagrindinį vaidmenį ugdant visas aštuonias kompetencijas. Pasirinktos projekto įgyvendinimo formos seminarų ciklas ir atvirų poilsio bei laisvalaikio erdvių sukūrimas, turės įtaką psichologinei gerovei ir psichikos sveikatai, lemiančiai platesnes karjeros perspektyvas, skatins motyvacijos augimą ir didins lankstumą; garantuos reikiamo kvalifikacijos lygio palaikymą; padidės profesinės veiklos vertė ir darbo našumas; dalyvaujant įvairiose neformaliose veiklose, įvairiuose edukaciniuose užsiėmimuose, sustiprės studentų pasitikėjimas savo jėgomis; padės rasti įvairių problemų sprendimus, patirta sėkmės ar išmoktas problemos sprendimo algoritmas gali būti perkeltas ir pritaikytas kitose situacijose. Projekto išskirtinumas, naujumas ir inovatyvumas tas, kad studentai bus ne tik klausytojai, bet ir aktyvūs veiklų vykdymo dalyviai. Projekto veiklos orientuotos ne tik nuolatinių, bet ir iššęstinių studijų programų studentams. Tiek projekto pradžioje, tiek pabaigoje, ŠVK tyrėjų grupė atliks studentų psichologinės savijautos tyrimą, siekiant nustatyti studentų psichologinės ir psichikos sveikatos pokyčius, o tai padėtų ateityje sumažinti riziką panašių problemų kilimui profesinėje ir socialinėje veikloje.</p>
Projekto tikslas	<p>5.1. Plėtoti studentų socialines ir mokslines kompetencijas bei gebėjimą įsivertinti psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos būseną. 5.2. Gerinti studentų asmenines kompetencijas per patirtinį mokymąsį, siekiant padėti rasti ir įveikti iškilusius sunkumus. 5.3. Stiprinti studentų iniciatyvumo ir kūrybingumo kompetenciją per aktyvią kūrybingą veiklą, siekiant pagerinti psichosocialinę studentų gerovę.</p>
Projekto dalyviai, dalyvių skaičius	<p>Šiaulių valstybinės kolegijos studentai, 201–400 studentų.</p>
Projekto veiklos	<p>5.1.1.1. Studentų psichologinės savijautos ir gerovės tyrimas. 5.1.2.2. Studentų psichologinės savijautos ir gerovės tyrimo rezultatų refleksija ir savirefleksija. 5.1.3.1. Studentų psichologinės savijautos ir gerovės tyrimas po veiklų.</p>

	<p>5.1.4.1. Studentų į(si)traukimas į tyrimo duomenų rinkimą, apdorojimą ir rezultatų apibendrinimą.</p> <p>5.1.4.2. Tyrimo rezultatų pristatymas studentų mokslinėje konferencijoje (studentų pranešimai).</p> <p>5.1.4.3. Padalamosios medžiagos prevencinio lankstinuko „Pagalba sau“ turinio parengimas.</p> <p>5.2.1.1. Seminarų ciklas „Aš Vertingas-Aš pozityvus-Aš atsparus“.</p> <p>5.2.1.2. Studentų refleksija ir savirefleksija.</p> <p>5.2.2.1. Individualios psichologo konsultacijos.</p> <p>5.3.1.1. Atvirų poilsio bei laisvalaikio erdvių sukūrimas.</p> <p>5.3.2.1. Studentų atstovybės narių parengimas edukacijos „Stalo žaidimų dirbtuvės“ organizavimui.</p> <p>5.3.2.2. Edukacijos „Stalo žaidimų dirbtuvės“.</p> <p>5.3.2.3. Studentų, dalyvavusių edukacijose „Stalo žaidimų dirbtuvės“, refleksija ir savirefleksija.</p>
Laukiami projekto įgyvendinimo rezultatai	<p>5.2.1.1. Praveistas seminarų ciklas "Aš Vertingas-Aš pozityvus-Aš atsparus" (6 seminarai). Studentai gebės suvokti ir priimti save, pozityviai ir adekvačiai save vertinti, organizuoti pagalbą sau, valdyti asmeninį laiką, atpažinti ir valdyti stresą ir kt.</p> <p>5.2.2.1. Sudarytos sąlygos gauti psichologo individualią konsultaciją, atsakymus į rūpimus klausimus, sužinoti ir išmokti naujų streso įveikos mechanizmų ar naujų savimi pasirūpinimo būdų; sužinoti daugiau apie psichikos sveikatą, kelti savo psichikos sveikatos raštingumo lygį; padėti išsigryninti stipriąsias bei rezervines savo puses, jas lavinti, mokytis praktikuoti kasdiniame gyvenime.</p> <p>5.3.1.1. Suprojektuotos ir įrengtos lengvai transformuojamos, įvairioms veikloms pritaikomos erdvės, aprūpintos priemonėmis, tinkančiomis žaidybinei interakcijai, skatinančiomis kūrybingumą.</p> <p>5.3.2.2. Įvykusios ne mažiau nei 2 edukacijos „Stalo žaidimų dirbtuvės“, kurių metu studentai patobulino bendrąsias, specialiąsias kompetencijas bei savigalbos būdą stresui įveikti.</p>
Projekto partnerių pavadinimai	<p>1. Joniškio rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras</p> <p>2. Šiaulių miesto visuomenės sveikatos biuras</p> <p>3. Prof. Dr. [redacted] Karaliaus Chuano Karloso universitetas, Madridas, Ispanija.</p>

Vadovas ar jo įgaliotas asmuo

[redacted]

(parašas)