

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

PROJEKTO SANTRAUKA

Projekto pavadinimas	Studentų psichologinės gerovės ir psichinės sveikatos stiprinimas pandeminiu ir popandeminiu laikotarpiu
Projekto vykdytojas	VšĮ Utenos kolegija
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2022 m. birželio - lapkričio mėn.
Projekto poreikio pagrindimas	<p>2021 m. vasarį Lietuvos studentų sąjunga (LSS) atliko apklausą – „Psichologinė studentų būseną ir pagalbą“ http://www.lss.lt/wp-content/uploads/2021/03/Tyrimas-%E2%80%9E9Epsichologine-studentu-busena-ir-pagalba-.pdf, siekiant įvardinti studentų savijautą ir galimas pokyčius lėmusias priežastis, atsižvelgiant į pastarųjų 2 metų permainas COVID-19 pandemijos kontekste. Nustatyta, kad karantinas ir nuotolinės studijos, „gyvo“ ryšio stygius turėjo neigiamos įtakos studentų dvasinei ir fizinei sveikatai. Daugelis studentų patiria negatyvias psichologines būsenas, pavyzdžiui, didelį nerimą, baimę ar stiprų stresą per pastaruosius metus teigė patyrę maždaug 80 proc. respondentų, depresiją ar valgymo sutrikimus – beveik pusė, o trečdalis teigė susidūrę su panikos atakomis. Studentai mažiau patenkinti savo studijų procesu ir sunkiai randa motyvacijos mokytis, o tų, kuriems laisvalaikio užsiėmimai teikia džiaugsmą, sumažėjo nuo 53 iki 28 proc. Karantinas padarė neigiamą įtaką mitybos įpročiams, miego kokybei, savijautai studijuojant, motyvacijai, fiziniam aktyvumui, ir laisvalaikio įpročiams. Rekomendacijose teigiama, kad „siekiant stiprinti studentų psichikos sveikatą Lietuvos aukštosiose mokyklose būtina ir toliau didinti psichologinių paslaugų bei prevencinių priemonių studentams prieinamumą, užtikrinti studentų švietimą apie psichikos sveikatos raštingumo svarbą ir aukštosios mokyklos sudaromas galimybes gauti pagalbą, plėsti bendradarbiavimo galimybes tarp aukštųjų mokyklų“. Aukštojoje mokykloje psichologinių konsultacijų pasigenda net 69 proc. studentų - labai svarbu, 24 proc. – svarbu. Pažymėtina, kad Utenos, Panevėžio ir Šiaulių kolegijose nėra psichologo etato. 2019-2020 m. m. šiose kolegijose studentus individualiai konsultavo bei seminarus vedė psichologai, dirbantys pagal LSS projektą „Sistemiška studentų psichinės sveikatos stiprinimo programa Lietuvos aukštosiose mokyklose“, kuris buvo finansuotas iš Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, administruojamo LR sveikatos apsaugos ministerijos“, ir buvo stebimas didelis tokių konsultacijų poreikis. Atsižvelgiant į tai, šiame projekte numatytos individualios konsultacijos ir konfidenciali psichologinė pagalba. Siekiant užtikrinti asmens psichologinę sveikatą svarbu gebėti atpažinti, įsivardinti savo emocines būsenas ir žinoti, kaip pasirūpinti emocine/psichine higiena. Žinių apie emocinį intelektą, sielos ir kūno ekologiją studentai gaus seminaruose „Dvasios ir kūno ekologija“, „Kaip padėti sau geriau jaustis?“</p>

	bei sąmoningumo lavinimo ir ugdymo stovykloje „Aš atviras, -a savęs pažinimui“ ir kūrybinėje ugdymo stovykloje „Aš - kūrėjas, -a!“.
Projekto tikslas	Ugdyti studentų emocinio intelekto kompetencijas ir stiprinti psichinę sveikatą, didinant atsparumą stresui pandeminiu ir popandeminiu laikotarpiu.
Projekto dalyviai, dalyvių skaičius	Projekte dalyvaus Utenos, Panevėžio, Šiaulių valstybinės kolegijos visų studijų krypties studentai. Veiklų problematika yra aktuali visiems, nepriklausomai nuo studijų programos ar krypties. Iš viso projekto veiklose dalyvaus 201-400 studentų.
Projekto veiklos	5.1.1.1. Seminaras „Dvasios ir kūno ekologija“. 5.1.1.2. Seminaras „Kaip padėti sau geriau jaustis?“ 5.1.2.1. Sąmoningumo lavinimo ir ugdymo stovykla „Aš atviras, -a savęs pažinimui“ 5.1.2.2. Kūrybinė saviugdosa stovykla „Aš - kūrėjas, -a!“ 5.1.3.1. Motyvatoriaus - koordinatoriaus konsultacijos 5.1.4.1. Individualios psichologo konsultacijos 5.1.5.1. Nuotolinis seminaras - refleksija
Laukiami projekto įgyvendinimo rezultatai	Seminarų metu studentai sužinos apie harmoningos savijautos sistemą, kurią sudaro sportas, mityba ir sąmoningumas. Dalyviai gaus žinių, kaip valdyti stresą, kokią įtaką turi vertybės, prasminga veikla, bendravimas ir bendradarbiavimas bei pozityvūs pavyzdžiai įveikiant stresą. Seminaruose bus kalbama apie norus bei atsakomybes, kurios ne visada dera kartu, supažindinama su pagalbos sau principais ir taisyklėmis. Stovyklų veiklos skirtos studentų psichologinės sveikatos gerinimui, atsparumo stresui ir sąmoningumo lygio ugdymui. Pirmos stovyklos pagrindinė programos dalis bus praktinė-patyrinė, kurioje labiausiai atsiskleis studentų įgūdžiai, emocijos ir jų psichologinis atsparumas. Antra, kūrybinė saviugdosa stovykla, bus skirta didinti studentų pasitikėjimą savimi, bendravimo kompetencijas, naudojamos kaučingo technikos, padedančios pažvelgti plačiau į nemalonias ir keliančias diskomfortą situacijas. Grupinių ir individualių konsultacijų studentams metu bus skatinama dalyvauti saviugdosa renginiuose, pažinti save. Per individualias psichologo konsultacijas viso projekto metu psichologai kolegijose studentus konsultuos streso įveikimo, užsitęsios prastos nuotaikos, vilties praradimo, negatyvių minčių, motyvacijos stokos klausimais. Nuotoliniame seminare-refleksijoje dalyviai dalinsis projekto veiklose gautomis žiniomis ir ugdytomis bei tobulintomis kompetencijomis. Seminare bus stengiama išsiaiškinti, kaip kolegijų administracijos, kiti darbuotojai, Studentų atstovybės gali prisidėti prie psichologinės gerovės bei psichinės sveikatos gerinimo, aptariamoms šio projekto testinių veiklų formos ir galimybės.
Projekto partnerių pavadinimai	Panevėžio kolegija, Šiaulių valstybinė kolegija

Direktorius

(parašas)

