

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

### PROJEKTO SANTRAUKA

<b>Projekto pavadinimas</b>	<b>Kartą pas psichologą</b>
<b>Projekto vykdytojas</b>	<b>Vilniaus universitetas</b>
<b>Projekto įgyvendinimo laikotarpis</b>	2022 m. kovo 1 d. – 2022 m. lapkričio 30 d.
<b>Projekto poreikio pagrindimas</b>	<p>Užsienio ir Lietuvos tyrimai rodo, kad nemaža dalis studentų susiduria su įvairiomis psichikos sveikatos problemomis, pvz. nerimu, depresiškumu, valgymo ir miego sunkumais, savižudybės rizika ir kt. Prasta studentų psichologinė gerovė neigiamai paveikia studijų procesą, pvz. mokymąsi, savęs realizavimą studijų kontekste, akademinius rezultatus ir kt. Deja, bet tarp studentų paplitę įvairūs barjerai, apsunkinantys galimybes stiprinti studijuojančių psichikos sveikatą. Dalis studentų negeba atpažinti savo prastos psichologinės būklės ženklų; kiti, šiuos ženklus identifikavę, nežino būdų, kuriais galėtų sau padėti, arba pasirenka su sunkumais tvarkytis neefektyviai; dar kiti studentai nesikreipia pagalbos į specialistus, nes neturi apie tai informacijos, arba pasižymi neigiamomis nuostatomis profesionalios pagalbos atžvilgiu. Projektu „Kartą pas psichologą“ siekiama užtikrinti VU studentų psichologinę gerovę ir psichikos sveikatą. Atliepiant šį tikslą, bus sukurta priemonė, kurios pagalba studentai galės įsivertinti savo psichologinius sunkumus ir stiprybes, gaus grįžtamąjį ryšį apie savo psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos lygį, ras informaciją kaip pasirūpinti savimi ir kur galima gauti profesionalią psichologinę pagalbą. Sukurta priemonė bus patalpinta internetinėje platformoje, pasiekiamoje naudojant kompiuterį ar mobilųjį įrenginį. Kiekvienas studentas turės galimybę susikurti individualų profilį ir stebėti savo psichologinių sunkumų ir stiprybių dinamiką. Projekto renginių metu VU studentai turės galimybę praktiškai susipažinti ir išbandyti psichologinės (savi)pagalbos būdus, galės pasidalinti arba patys susipažinti su kitų bendruomenės narių patirtimis, taip mažinant stigmą kreiptis psichologinės pagalbos. Informacinės kampanijos metu studentai plačiau išgrįs apie sukurta priemonę ir galimybę ją išbandyti.</p>

<b>Projekto tikslas</b>	Didinti priemonių, skirtų VU studentų psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos užtikrinimui, prieinamumą.
<b>Projekto dalyviai, dalyvių skaičius</b>	Įvairių studijų kryptių ir pakopų VU studentai. Savo psichologinius sunkumus ir stiprybes įsivertins ne mažiau kaip 520 studentų; kiekvieną iš 5 tinklalaidžių apie psichologinės gerovės bei psichikos sveikatos stiprinimą ir (savi)pagalbą perklausys ne mažiau kaip 104 studentai; sudarant įsivertinimo klausimyną, rengiant grįžtamąjį ryšį ir (savi)pagalbos rekomendacijas dalyvaus ne mažiau kaip 9 socialinių mokslų studentai. Renginiuose dalyvaus ne mažiau kaip 100 studentų, ves – bent 10 studentų, organizuos – bent 20 studentų.
<b>Projekto veiklos</b>	1. Klausimyno, skirto įsivertinti psichologinius sunkumus ir stiprybes, sudarymas; 2. Grįžtamojo ryšio apie psichologinės būsenos lygį parengimas; 3. Tinklalaidžių apie psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimą bei (savi)pagalbą sukūrimas; 4. Rekomendacijų, kaip sau padėti ir kur ieškoti psichologinės pagalbos, parengimas; 5. Internetinio puslapio sukūrimas; 6. Renginių ciklo organizavimas; 7. Informacinė viešinimo kampanija.
<b>Laukiami projekto įgyvendinimo rezultatai</b>	1. Sukurta internetinė platforma su galimybe VU studentams įsivertinti savo psichologinius sunkumus ir stiprybes, gauti apie savo psichologinės būsenos lygį grįžtamąjį ryšį ir rekomendacijas apie psichologinę (savi)pagalbą. Šioje platformoje apsilankys ir įsivertinimo instrumentu pasinaudos bent 520 VU studentų. 2. Taip pat parengtos 5 tinklalaidės apie psichologinės gerovės ir psichikos sveikatos stiprinimą bei (savi)pagalbą. Kiekvieną tinklalaidę perklausys bent 104 VU studentai. 3. 3 renginiai, kuriuose dalyvaus ne mažiau kaip 100 studentų. 4. Viešinimo kampanija pasieks ne mažiau kaip 5000 studentų. 5. Prie projekto organizavimo ir įgyvendinimo prisidės bent 39 studentai.
<b>Projekto partnerių pavadinimai</b>	<b>Vilniaus universiteto Studentų atstovybė</b>

Vadovas ar jo įgaliotas asmuo

(vardas, pavardė)

(parašas)