

Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo
2019 metų lėšomis finansuojamo projekto
Finansavimo sutartis Nr. S-141
6 priedas

PROJEKTO GALUTINĖS ATASKAITOS SANTRAUKA
2020-10-21
(data)

Projekto pavadinimas	Sisteminio studentų psichinės sveikatos stiprinimo programa Lietuvos aukštosiose mokyklose
Projekto vykdytojas	Asociacija „Lietuvos studentų sąjunga“
Projekto įgyvendinimo laikotarpis	2019 08 05 - 2020 09 30
Skirta fondo lėšų (Eur)	42,884 EUR
Panaudota Fondo lėšų (Eur)	Projekto vykdyimo išlaidoms padengti buvo skirta 31188,5 EUR, panaudota 30689,3 EUR. Projekto administravimo išlaidoms padengti buvo skirta 11695,5 EUR, panaudota 9010,94 EUR
Pareiškėjo ir (arba) jo partnerio (-ių) indėlio suma (eur)	Projekto nuosavas indėlis buvo 7696,68 EUR, o panaudota 7622,72 EUR
Projekto tikslas	Plešti psichologinio konsultavimo ir emocinės paramos aukštosiose mokyklose paslaugų tinklą, užtikrinant kvalifikuotą psichologo pagalbą (konsultacijos) aukštosiose mokyklose ir įgyvendinant prevencines veiklas (seminarai/užsiėmimai), stiprinančias studentų psichinę sveikatą.
Tikslinės grupės	1. Studentai studijuojantys aukštosiose mokyklose, kuriose psichologinė pagalba nėra prieinama. 2. Kiti studentai, studijuojantys Lietuvos aukštosiose mokyklose.
Dalvių skaičius tikslinėse grupėse	Projekto tikslinių grupių skaičius: 1.1575 studentų, studijuojančių aukštosiose mokyklose, kuriose nėra teikiama psichologinė pagalba. 2. Kiti 885 studentai, studijuojantys Lietuvos aukštosiose mokyklose.
Vykdytos veiklos	Įgyvendinamo projekto tikslinių grupių skaičius: 1. 1707 studijuojančių aukštosiose mokyklose, kuriose nėra teikiama psichologinė pagalba. 2. 641 kitų studentų, studijuojančių Lietuvos aukštosiose mokyklose. Individualios bei grupinės psichologo konsultacijos, prevenciniai seminarai ir patyriminiai užsiėmimai.
Kaip buvo vertinama, ar pasiekta projekto tikslas, įvykdytų veiklų efektyvumas	Buvo atliktas projekto vykdyimo grupės veiklos įvertinimas pagal pateiktus kokybinius ir kiekybinius rodiklius. Projekto vykdytojų ir projekto partnerių bendradarbiavimo bendras vertinimas vykdamą pokalbius (ar įvykdyti partnerių išpareigojimai, ar visi sprendimai projekto metu, kurie gali būti efektyvesni nei veikiant individualiai, buvo priimti kartu, ar visi vykdytojai ir partneriai dalyvavo projekte veiklose atsižvelgiant į jų funkcijas ir kompetencijas)

Kartu su projekto partneriais buvo vykdomi refleksiniai susitikimai po įvykdytų užsėdimų ar seminarų (orientuoti į studentų psichinės sveikatos problemų prevenciją studijų proceso įtampos mažinimo ir asmenybės ugdymo srityje, priklausomybių mažinimą, seksualinio priekabavimo ir psichologinio smurto apraškų prevenciją) Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje. Tokius užsėdimus ar seminarus vykdė partneriai projekto koordinatorei reguliariai teikė įvykdytų užsėdimų ar seminarų statistiką remdamiesi patvirtinta projekto administratori pateiktomis anketomis ir projekto dalyvių anketas, kuriuos rinkdami užtikrino asmens duomenų apsaugą). Kiekviena mėnesį konsultacijas vykdė psichologai projekto koordinatorei teikė įvykdytų konsultacijų statistiką remdamiesi patvirtinta projekto administratorio tvarka (konsultacijų žurnalus ir projekto dalyvių anketas, kuriuos rinkdami užtikrino asmens duomenų apsaugą). Reguliariai seminarus, skirtus teigiamo psichologinio klimato aukštojoje mokyklose kūrimui ir puoselėjimui Utenoje, Alytuje, Marijampolėje, Panevėžyje, Šiauliuose, vykdė psichologai projekto koordinatorei teikė įvykdytų seminarų statistiką remdamiesi patvirtinta projekto administratorio tvarka (seminarų dalyvių sąrašus ir projekto dalyvių anketas, kuriuos rinkdami užtikrino asmens duomenų apsaugą).

Projekto kiekybinių rodiklių įvertinimas:

1. Įvykdytos 1000 individualių konsultacijų aukštojoje mokyklose, kuriose psichologine pagalba yra nepreinama. Grupinėse psichologo konsultacijose dalyvauja 350

Projekto metu buvo suteikta 1000 individualių konsultacijų.

Projekto metu buvo suteiktos 67 nuotolinės grupinės konsultacijos, kuriose dalyvavo 335 studentai.

PASTABA: Kovo 16 dieną Lietuvos Respublikoje paskelbus karantiną projekto veiklos (individualios ir grupinės konsultacijos) buvo ydomos nuotoliniu būdu.

2. Įvykdyta 1 veikla susijusi su studijų proceso įtampos mažinimu. 1 veikla priklausomybių prevencijos srityje. 1 veikla seksualinio priekabavimo ir psichologinio smurto tema Panevėžyje, Utenoje, Marijampolėje, Šiauliuose ir Alytuje. Iš viso surengta 15 prevencinių veiklų, kurias koordinuoja psichologas, teikiantis paslaugas aukštojai mokyklai. Iš viso dalyvauja 225 studentai.

Projekto metu buvo įvykdyta 14 seminarų Utenoje, Panevėžyje ir Alytuje, Marijampolėje, Šiauliuose. Seminaruose dalyvavo 172 studentai.

PASTABA: Kovo 16 dieną Lietuvos Respublikoje paskelbus karantiną projekto veiklos (seminarai ir užsėdimai) buvo vykdomos nuotoliniu būdu.

3. Surengti užsėdimai orientuoti į studentų psichinės sveikatos problemų prevenciją studijų proceso įtampos mažinimo ir asmenybės ugdymo srityje: 15 seminarų, 3 patyriminiai seminarai Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje. Užsėdimuose dalyvauja 465 studentai.

Projekto metu vykdėti seminarai ir (ar) užsėdimai:

„Efektyvusis mokymasis ir elgesio pokyčių formavimas“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo : 82 studentai.
 „Adaptacija ir adaptacijos sunkumai naujoje aplinkoje“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo : 76 studentai.
 „Streso įveika ir neigiamų emocijų valdymas“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo: 100 studentai.
 „Pirmoji emocinė pagalba“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo: 75 studentai.
 „Savi-pagalba, saviugda patyrimus (postrauminius) emocijus išgyvenimus“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo: 83 studentai.

Patyriminis užsėdimas „Pasitikėjimo savimi didinimas, savęs pažinimas“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Patyriminiuose užsėdimuose dalyvavo: 100 studentų.

Iš viso veiklose dalyvavo: 516 studentų.

4. Surengti užsėdimai, orientuoti į studentų priklausomybių mažinimo prevenciją: 6 seminarai, 3 mediacijos. Užsėdimuose dalyvauja 210 studentų.

Projekto metu buvo vykdėti užsėdimai:

„Priklausomybės technologijoms“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje), kuriose dalyvavo: 76 studentai.

„Teigiamų įprotių psichologija“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje) kuriam dalyvavo 73 studentai.

Projekto pasiekti rezultatai

Nuotoliniuose meditacijos užsiėmimuose, vykusiųose 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje) dalyvavo 41 studentas, iš viso veiklose dalyvavo: 190 studentų.

PASTABA: Kovo 16 dieną Lietuvos Respublikoje paskelbus karantiną projekto veiklos (seminarai ir užėmimai) buvo ydomos nuotoliniu būdu.

5. Surengti užsiėmimai, orientuoti į seksualinio priekabavimo ir psichologinio smurto apraiškų prevenciją: 6 seminarai, 3 relaksacijos. Užsiėmimuose dalyvauja 210 studentų.
„Seksualinis priekabavimas: kaip pasireiškia, kaip atpažinti ir kur kreiptis?“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo: 64 studentai.

„Savi-pagalba, saviugda patyrus neigiamus (potrauminius) emocinius išgyvenimus“ 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje). Seminaruose dalyvavo: 57

Nuotolinėse relaksacijos veiklose, vykusiųose 3 regionuose (Vilniuje, Kaune ir Klaipėdoje) dalyvavo: 24 studentai.
Iš viso veiklose dalyvavo: 145 studentai.

PASTABA: Kovo 16 dieną Lietuvos Respublikoje paskelbus karantiną projekto veiklos (seminarai ir užėmimai) buvo ydomos nuotoliniu būdu.

Projekto kokybinių rodiklių analizė:

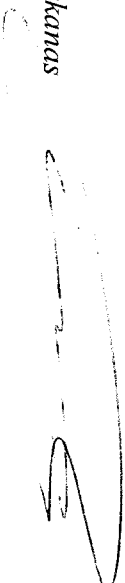
1. Projekto dalyviai įgyja žinių apie laiko planavimo metodus, atidėliojimo mažinimą, efektyvų pasiruošimą paskaitoms. Studentai sužino apie tai su kokiais socialiniais ir psichologiniais sunkumais susiduria jauni, į studentišką laikotarpį įžengę žmonės. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
2. Įgyjamos žinios kaip kovoti su stresu, kaip valdyti emocijas. Dalyviai sužino kaip teikti emocinę paramą draugui, kaip atpažinti kritizę esančių studentų ir kaip padėti. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
3. Gerinama studentų fizinė ir psichinė sveikata. Po patyriminio seminaro studentai labiau pasitiki savimi, geba taikyti streso įveikos technikas. Studentams suteikiamos žinios apie esamas gerąsias naudingosi technologijas irpročių praktikas. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
4. Dalyviai įgyja žinių kaip atsisakyti žalingų įpročių, sužino informacija apie elgesio pokyčių formavimą. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
5. Studentai sužinojo, kas yra meditacija, vidinės pusiausvyros išlaikymas, sąmoningumo ugdymas, harmonijos su aplinka atradimas bei palankumas - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
6. Projekto dalyviai supažindinami kokios yra seksualinio priekabavimo apraiškos, žino kaip atpažinti seksualinį priekabavimą bei kur reikia kreiptis. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
7. Studentai yra drąsinami galvoti ir priimti trauminių patyrimą, taip sumažinant jausmų apie šiuos prisiminimus intensyvumą. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
8. Įgaunamos žinių apie kovojimo su baimė technika ir išmokstama sukurti teigiamų emocijų ir minčių srautą. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**
9. Studentams skirtų relaksacijų metu yra stiprinama geresnė fizinė būklė ir emocinė sveikata, lavinami pažiniminiai įgūdžiai. - **studentams buvo suteikta informacija ir jie supažindinti su metodais, technika, praktika.**

Projekto testinimas

Siekdama užtikrinti nemokamų paslaugų testinimą studentams ir, įvertinusi dalinius 2019-2020 metų rezultatus, Sąjunga planuoja plėsti paslaugų spektrą bei jau patalikei fundui naują projektą: „Studentų psichoemocinio klimato darbo vietos aukštojoje mokykloje gerinimo modelio sukūrimas ir įgyvendinimas“. Šio projekto pagalba 2020-2021 m. siekiama sukurti modelį įgyvendinti ir pateikti informaciją aukštojo mokykloms. Modelis apims pasiteisinusią studentų psichologines sveikatos gerinimo ciklo programą, kurią bus galima modifikuoti pagal aukštojo mokyklos galimybes bei studentų poreikius.

Santrauką parengęs asmuo

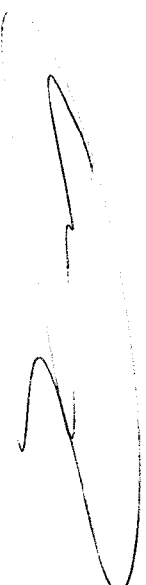
Figirdas Sarkanas



(parašas)

Projekto vadovas

Figirdas Sarkanas



(parašas)