VILNIAUS KOLEGIJA
VERSLO VADYBOS FAKULTETAS

Patarimai Z kartos studentams psichologiniam atsparumui stiprinti

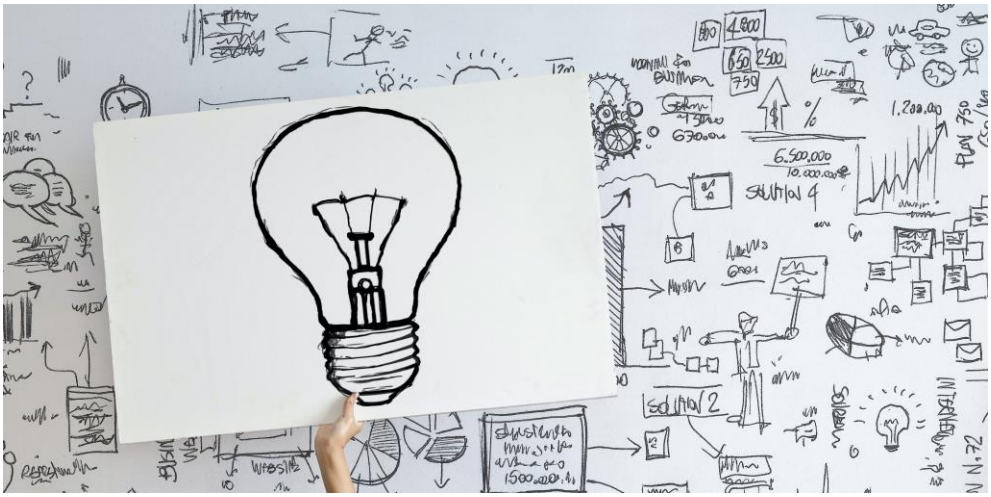
Atmintinė parengta Vilniaus kolegijai kartu su projekto partneriais įgyvendinant Valstybinio studijų fondo projektą „Z karta studijuoja: iššūkiai ir galimybės Lietuvos aukštosiose mokyklose“

2023 m.

Studentų nuomonės tyrimo tikslas ir uždaviniai

Vilniaus kolegija kartu su projekto partneriais – Šiaulių valstybine kolegija ir Lietuvos verslo kolegija – 2023 m. spalio-lapkričio mėn. atliko kiekybinį tyrimą, kurio tikslas ir uždaviniai:

- nustatyti psichologinės mokymosi aplinkos įtaką Z kartos studentų studijoms;
- identifikuoti sunkumus, su kuriais susiduria studentai pirmaisiais studijų metais aukštojoje mokykloje;
- išsiaiškinti veiksnius, skatinančius studentus įsitraukti į studentiškas organizacijas ir jų veiklą;
- tyrimo rezultatų pagrindu parengti tyrimo ataskaitą ir rekomendacijas priemonių planui, palankiai psichologinei aplinkai pirmaisiais studijų metais aukštosiose mokyklose sukurti.



Svarbiausios tyrimo įžvalgos

- Psichologinė mokymosi aplinka yra aplinka, kurioje vyksta mokymas ir mokymasis. Ji apima tiek socialinius, tiek fizinius aspektus, kurie veikia mokymosi procesą, besimokančius ir jų rezultatus.[1]
- Fizinė mokymosi aplinka (auditorijos, mokymosi priemonės, technika, įranga, laboratorijos, erdvės poilsiui pertraukų metu ir komandiniams ar savarankiškiems darbams atlikti ir kt.), socialinė mokymosi aplinka (mikroklimatas, savijauta, studentų tarpusavio santykiai, santykiai su dėstytojais bei administracijos darbuotojais, bendradarbiavimas ir santykių kultūra ir kt.) kuria studijoms palankią aplinką.
- Palankiai mokymosi aplinkai sukurti būtinos sąlygos: gebėjimų (mokymo(si) proceso dalyviams: gebėjimas naudotis įvairiais mokymo(si) metodais ir priemonėmis, bendrauti, formuoti ir pateikti ugdymo turinį), psichologinės (motyvacija, adaptacija, informacija apie ugdymosi galimybes), materialiosios–organizacinės (fizinė aplinka, materialinis techninis aprūpinimas, turinio prieinamumas savarankiškam mokymuisi, mokymo(si) sąlygos institucijoje ir namuose), sociokultūrinės sąlygos (kompetencijų aktualumas studijų programose ir jų atitiktis mokymo(si) poreikiams bei visuomenės kultūriniam pagrindui). [2]
- Daugelio mokslininkų pastebėjimu *kartos* sąvoka apibrėžia žmones, kurie yra tame pačiame amžiaus tarpsnyje, susiduria su panašiomis problemomis ir iššūkiais. Kiekvienai kartai būdingas savitas gyvenimo vertybių suvokimas, kuris priklauso nuo visuomenės, asmeninio požiūrio, laikmečio.
- Z kartos jaunuoliai – labai energingi, nenustygstantys vietoje, tačiau aktyviai veiklai jiems reikia postūmio.
- Z karta auga apsupta technologijų. Technologijos – neatsiejama jų gyvenimo dalis, todėl technologijų išmanymas ir gyvenimas skaitmeninėje erdvėje labiausiai būdingas jaunajai Z kartai.
- Z karta yra labai mobili ir nebijo keisti savo pasirinkimų: planų, darbo vietos, studijų programos. Šio kartos jaunuoliai nemėgsta rutinos, trokšta asmeninės laisvės, siekia karjeros, asmeninio tobulėjimo ir pasižymi stipria orientacija į save, nes nori atskleisti savo individualumą ir autentiškumą.

[1] Šaltinis: Švietimo problemos analizė. MOKYMO(SI) APLINKA XXI AMŽIUJE.
[2] Dr. Diana Lipinskienė. Edukacinė studentą įgalinanti studijuoti aplinka.

Streso valdymas

Kviečiame domėtis įvairiomis psichologijos temomis ir taip sustiprinti psichologinį atsparumą:

- https://gyvojipsichologija.lt/
- http://www.psichologusajunga.lt/
- https://zmogausinstitutas.lt/

Atlikite šiuos testus, kad daugiau sužinotumėte apie savo charakterį, nustatytumėte su stresu, depresija ir kitomis temomis susijusius iššūkius:

- Asmenybės testas | Charakteris.info
- https://pagalbasau.lt/depresijos-testas/
- https://psichika.eu/blog/category/testai/

Video patarimai emocinei sveikatai gerinti:

- Rob Cooke: The cost of work stress -- and how to reduce it | TED Talk
- Guy Winch: How to turn off work thoughts during your free time | TED Talk
- Artūrs Miksons: The benefits of expressing your emotions (constructively) | TED Talk
- Guy Winch: Why we all need to practice emotional first aid | TED Talk
- TED-Ed: Why you procrastinate even when it feels bad | TED Talk
- https://www.youtube.com/@crashcourse

Streso valdymas

- Tu gali gauti nemokamų psichologo konsultacijų be gydytojo siuntimo, lankantis Psichikos sveikatos centre arba Visuomenės sveikatos biure. Šiose vietose organizuojami streso ir emocijų valdymo bei kiti psichologinį atsparumą stiprinantys užsiėmimai grupėse. Ten pat veikia ir savitarpio paramos grupės.
- Jei susiduri su rimtesniais psichikos ir elgesio sutrikimais, rekomenduojama konsultuotis su gydytoju psichiatru Psichikos sveikatos centre. Gydytojas psichiatras įvertins psichikos sveikatos būklę, nustatys diagnozę ir, jei reikės, paskirs tinkamą gydymą, įskaitant vaistus ir/arba konsultacijas.
- Esant būtinybei, gydytojas gali siųsti į ligoninę specializuotoms paslaugoms gauti, ar į dienos stacionarą, arba pasiūlyti psichoterapiją.
- Jei jauti, kad Tavo būklė yra labai ūmi ir kyla pavojus sveikatai ar gyvybei, nedelsiant skambink 112. Greitosios medicinos pagalbos specialistai Tavo situaciją įvertins ir gali pristatyti į Asmens sveikatos priežiūros priėmimo-skubios pagalbos skyrių, kur gausi neatidėliotiną pagalbą. Saugok save ir kitus!

Emocinės paramos tarnybos

Jeigu jauti emocinius sunkumus ir nori su kuo nors pasikalbėti čia ir dabar, yra prieinamos emocinės paramos tarnybos, kuriose gali gauti pagalbą telefonu arba el. paštu:

- **Jaunimo linija**: tel. 8 800 28888, darbo laikas I-VII visą parą, JAUNIMUI paramą teikia savanoriai,
- **Vilties Linija**: tel. 166 123, darbo laikas I-VII visą parą, SUAUGUSIEMS paramą teikia savanoriai ir psichikos sveikatos savanoriai,
- **Pagalbos moterims linija**: tel. 8 800 66366, darbo laikas I-VII visą parą, MOTERIMS paramą teikia savanoriai ir psichikos specialistai),
- **Nelikvienas**: tel. 8 604 11119, darbo laikas I-VII 18-21 val., VYRAMS paramą teikia savanoriai ir psichikos specialistai.

Komandinis darbas

Komandinio darbo patarimai iš TedTalks:

- Patrick Lencioni: Are you an ideal team player? | TED Talk
- David Burkus: A simple way to inspire your team | TED Talk
- Amy Edmondson: How to turn a group of strangers into a team | TED Talk

- **VAIZDO KONFERENCIJŲ ĮRANKIS „GOOGLE HANGOUTS“**

Leidžia prisijungti keliems vartotojams. Reikalinga: *Google* el. pašto paskyra. Galimybės: bendravimas realiu laiku, dalyvavimas iki 10 asmenų, galybė pridėti įvairių programų ir efektų, tiesioginis transliavimas.

https://workspaceupdates.googleblog.com/2023/04/new-community-features-for-google-chat-and-an-update-currents%20.html

- **BENDRADARBIAVIMO PRIEMONĖ „LIVEMINUTES“**

Apima grupinio darbo, bendrų dokumentų kūrimo bei redagavimo, pokalbių realiu laiku, vaizdo konferencijų funkcijas. Sukurti dokumentai gali būti perkelti į Google Drive ir kitas išorines sistemas. Nemokamoje versijoje galima turėti 5 projektus.

https://www.namecheap.com/blog/

- **BENDRADARBIAVIMO PRIEMONĖ „AUDACITY“**

Skirta garso failams redaguoti. Ji leidžia: pašalinti, pridėti dalį garso failo, uždėti įvairius garso efektus, ištemti garsą arba jį pagreitinti, išsaugoti failą įvairiais garso failų formatais, atlikti garso analizę, sugeneruoti standartinius garsus.

https://www.audacityteam.org/download/

- **TESTAI „KAHOOT“**

Nemokama žaidimo principu parengta mokymosi platforma, veikianti realiu laiku, kuria galima kurti testus.

https://kahoot.com/

- **MINČIŲ ŽEMĖLAPIS „MIND MEISTER“**

Galite kurti diagramas, minčių žemėlapius, schemas. Registracija nėra būtina, programa išsaugo sukurtą darbą į pasirinktą vietą: Google Drive, OneDrive, Dropbox, GitHub ar tiesiai į kompiuterį. Sukurtais darbais galima dalintis su dėstytojais bei bendrakursiais.

https://www.mindmeister.com/

- **DIENORAŠTIS „BLOGAS.LT“**

Internetinis dienoraštis, leidžiantis rašyti savo prisiminimus, įvykius ar kitus atsitikimus, pasidalinti savo mintimis su draugais, talpinti nuotraukas, nuorodas, lankytojai gali komentuoti Jūsų mintis, prenumeruoti Jūsų dienoraštį. Dienoraščio įrašai galimi atviri ir uždari. Atvirus dienoraščius galima skaityti.

https://www.blogas.lt/

- **RENGINIŲ PLANAVIMO ĮRANKIS „DOODLE“**

Šis įrankis suteikia galimybę atlikti tinkamiausio laiko, datos, vietos (pvz. dėl projekto partnerių susitikimo) apklausą, nuorodą išsiųsti el. paštu apklausos dalyviams, peržiūrėti dalyvių pasirinkimų statistiką.

https://doodle.com/en/

Viešasis kalbėjimas

Praktiniai viešojo kalbėjimo patarimai iš TedTalks:

- Nancy Duarte: The secret structure of great talks | TED Talk
- Camille Langston: How to use rhetoric to get what you want | TED Talk
- Chris Anderson: TED's secret to great public speaking | TED Talk
- Karen Eber: How your brain responds to stories -- and why they're crucial for leaders | TED Talk

Aktualios lietuvių kalbos mokymosi nuorodos

- Valstybinės lietuvių kalbos komisijos KONSULTACIJŲ BANKAS: https://www.vlkk.lt/konsultacijos
- Lietuvos Respublikos terminų bankas: https://terminai.vlkk.lt/
- Dabartinės lietuvių kalbos žodynas: https://ekalba.lt/dabartines-lietuviu-kalbos-zodynas/
- Bendrinės lietuvių kalbos žodynas: https://ekalba.lt/bendrines-lietuviu-kalbos-zodynas/
- Pasaulio vietovardžiai: https://pasaulio-vardai.vlkk.lt/

Vertyklės

- UAB „Tilde“ vertyklė (įvairiomis užsienio k.) https://translate.tilde.com/#/
- VDU vertyklė (anglų–lietuvių k.): http://vertimas.vdu.lt/twsas/default.aspx
- Rašybos treniruoklis Lietutis.lt. Žaidimas lavina lietuvių kalbos rašto įgūdžius kompiuteriu: https://www.lietutis.lt/index.php

Studentiškos organizacijos: aktuali informacija ir nuorodos

Studente, būk aktyvus, dalyvauk studentiškų organizacijų veikloje:

- http://www.lss.lt/
- https://activeyouth.lt/
- https://redcross.lt/
- skautas.lt
- Kovojame su maisto švaistymu ir padedame skurstantiems (maistobankas.lt)
- Lietuvos Caritas
- Sidabrinė linija (sidabrinelinija.lt)
- Mamų Unija - Paramos ir labdaros fondas (mamuunija.lt)
- VIKO SA – VIKO Studentu Atstovybe

Daugiau nevyriausybinių organizacijų gali rasti ČIA:NVO atlasas - nevyriausybinių organizacijų registras

Informacijos centrai

Europos informacijos centro Europos Komisijos atstovybė Lietuvoje
https://lithuania.representation.ec.europa.eu/kontaktai/lietuvoje/europos-informacijos-centras_lt
Europos informacijos centre galima sužinoti apie Europos Sąjungos istoriją, veikimą, apie ES tikslus, politikos sritis bei kaip Europos Sąjunga keičia mūsų kasdienį gyvenimą. Europos informacijos centro adresas: Gedimino pr. 16, Vilniuje. Registruotis galima el. paštu: comm-rep-lt-info@ec.europa.eu

Turizmo informacijos centrai:
https://www.govilnius.lt/turizmo-informacijos-centrai
Kviečia apsilankyti ir susipažinti su maršrutais Vilniuje ir išgirsti patarimus planuojant kelionę.
Pilies g. 2
Adresas: Pilies g. 2, LT-01403 Vilnius
Telefono Nr.: +370 5 262 9660
Darbo laikas: I–VII 9.00–12.00, 13.00–18.00
Vilniaus oro uosto atvykimo salė
Adresas: Rodūnios kelias 2-1, LT-02189 Vilnius
Telefono Nr.: +370 5 230 6841
Darbo laikas: I–VII 10:00-19:00

„Go Vilnius“
https://www.govilnius.lt/aplankykite
„Go Vilnius“ sukūrė specialų gidą lietuvių, anglų, lenkų, rusų, vokiečių kalbomis, kuriame galima rasti daugybę naudingos informacijos, pritaikytos asmeniniams poreikiams: lankytojams, investuotojams, atvykstantiems darbuotojams, verslininkams ir įmonėms.
Ketinate praleisti kultūringą savaitgalį Vilniuje? Padės pasirinkti tinkamiausią maršrutą. Reikia patarimo apie nekilnojamąjį turtą ir gyvenamąją vietą, „Go Vilnius“ yra pasiruošęs padėti.

Užsienio kalbų mokymosi ir tobulinimosi programėlės

- **UŽSIENIO KALBŲ TOBULINIMOSI PROGRAMĖLĖ „DUOLINGO“**

Pamokos trunka kelias minutes, prisitaikoma prie individualaus žmogaus mokymosi stiliaus, daug žaidybinių elementų. Mokantis ir tobulėjant atrakinami vis nauji sudėtingumo lygiai. *Duolingo* skirta užsienio kalbos įgūdžiams gerinti. *Duolingo* nereikalauja susikurti paskyrą, tačiau užsiregistravus, galima stebėti kalbos mokymosi progresą. Su Duolingo kalbos mokomasi tekstų, paveikslėlių ir garso įrašų pagalba. Programėlė nemokama.
https://www.duolingo.com/; https://play.google.com/store/apps/details?id=com.duolingo

- **ŠNEKAMOSIOS UŽSIENIO KALBOS ĮGŪDŽIAMS TOBULINTI – „ROSETTA STONE“**

Rosseta Stone daug dėmesio skiriama šnekamosios kalbos įgūdžiams lavinti. Programėlė turi dirbtinio intelekto sistemą, kuri klauso tariamų žodžių ir įvertina, ar taisyklingai jie tariami. Čia yra daug garsinės medžiagos – jos klausantis pamažu stiprinamas kalbos supratimo lygis. Programėlė prisitaiko prie mokymosi stiliaus ir sukuria unikalų veiksmų planą.
https://play.google.com/store/apps/details?id=air.com.rosettastone.mobile.CoursePlayer

- **PASIKARTOJIMUI – „BUSUU“**

Busuu labiausiai tinka primirštai kalbai prisiminti arba besiruošiant į kalbos kursus turėtoms žinioms atgaivinti. Ši programėlė naudoja į tikslą orientuotą strategiją. Vartotojas išsikelia tikslus ir susidėlioja mokymosi planą, o pati programėlė padeda jo nuosekliai laikytis ir nenukrypti į šoną. *Busuu* pateikiamos teminės pamokos, kurios padeda palaipsniui plėsti žodyną, lavinti pokalbio palaikymo įgūdžius. Kiekviena nauja pamoka paremta ankstesniąja. Taip geriau įtvirtinama, kas buvo išmokta. Programėlė nemokama.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.busuu.android.enc&hl=lt&gl=US

- **NAUJAI UŽSIENIO KALBAI IŠMOKTI IR POKALBIAMS SU VIETINIAIS – „MEMRISE“**

Ruošiantis atostogoms ar keliaujant ilgesniam laikui pasisvečiuoti užsienyje, norima ne tiek išmokti naujos kalbos, kiek pasimokyti naudingų frazių, kurios padėtų susikalbėti svetur. Programėlė *Memrise* siūlo interaktyvų būdą praktiškų frazių mokymuisi. Programėlėje galima rasti naudingų vaizdo įrašų, kuriuose kalba vietiniai šalies gyventojai. Be tradicinių žodyno įsiminimo būdų, galima naudoti asociatyvias nuotraukas. Taip pat yra funkcija, kuri leidžia nukreipus fotoaparatą į bet kurį objektą, pamatyti žodžio vertimą. Programėlė nemokama. https://www.memrise.com/;
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.memrise.android.memrisecompanion&hl=lt&gl=US

- **VERTIMUI – „iTranslate Translator“ ir „Goolge Lens“**

Su „iTranslate Translator“ programėle galima versti tiesioginę kalbą. Čia yra daugiau nei 100 skirtingų užsienio kalbų. Specialus kameros režimas leidžia nukreipti telefono kamerą į ženklus, užrašus ar restorano meniu ir gauti išverstą tekstą. Tokią pat funkciją turi ir programėlė „Google Lens“, kurioje vertimą galima ir išklausyti – jį perskaitys dirbtinis intelektas. „Google Lens“ programėlei būtinas interneto ryšys, o „iTranslate Translator“ vertimo funkcija veikia be interneto. Programėlė nemokama.
https://play.google.com/store/apps/details?id=at.nk.tools.iTranslate; https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.ar.lens&hl=lt&gl=US

Anglų kalbos tobulinimosi programėlės

- **KARTOTI IR VĖL KARTOTI!**

Šioje internetinio puslapio nuorodoje tvarkingai ir aiškiai suskirstyti žodžiai bei frazės pagal temas: https://www.vocabulary.cl/Lists.htm

- **SKAITYTI TA KALBA, KURIOS MOKOMASI**

Mokantis naujos kalbos, reikia skaityti ta kalba. Skaitymas – vienas efektyviausių būdų, norint patobulinti užsienio kalbos žinias. Reikėtų pasirinkti mėgstamas ir aktualias temas, pradedant nuo paprastų tekstų ir po truputį judant link sudėtingesnių. Skaitant svarbu atkreipti dėmesį į naujai sutinkamus, nežinomus žodžius. Geriausiai pamėginti iš konteksto suprasti, ką tas žodis galėtų reikšti arba paklausyti. Internetinių puslapių nuorodos, kuriuose yra straipsniai skaitymui angliškai: www.learnenglish.britishcouncil.org/skills/reading; www.myenglishpages.com/english/reading.php; www.esl-lounge.com/student/reading.php

- **INTERNETINĖS PROGRAMĖLĖLĖS, BENDRAMINČIAMS SUSIRASTI IR ANGLŲ KALBAI MOKYTIS**

- **HelloTalk**

Naudojantis HelloTalk programėle galima nemokamai bendrauti su žmonėmis iš viso pasaulio, tačiau ši programėlė veikia susirašinėjimo principu. Bendrauti ir mokytis, galima kalbantis su atskirais nariais arba prisijungus prie grupės pokalbių. Programėlė nemokama: https://play.google.com/store/apps/details?id=com.hellotalk&hl=en_US&gl=US

- https://apps.apple.com/us/app/hellotalk-language-learning/id557130558

- **Knudge.me**

Knudge.me – tai lengvas, efektyvus ir paprastas būdas patobulinti anglų kalbos žodyno ir gramatikos žinias. Šioje programėlėje galima rasti begalę įvairių žaidimų ir testų, kurių pagalba išmokstama daug naujų žodžių bei išsireiškimų. Programėlė nemokama.
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.knudge.me&hl=en_US&gl=US
https://apps.apple.com/in/app/improve-english-by-knudge/id1358258808

- **Vocabulary Builder by Magoosh**

Šioje programėlėje galima rasti begalę paprastų testų, kurie padės įsiminti naujus ir pasikartoti primirštus anglų kalbos žodžius. Programėle galima išmokti apie 1000 naujų anglų kalbos žodžių paprastų testų pagalba, pasirinkus norimą testą ir sudėtingumo lygį. Programa nemokama. https://apps.apple.com/us/app/vocabulary-builder-by-magoosh/id890252250
https://play.google.com/store/apps/details?id=com.magoosh.gre.quiz.vocabulary&hl=en_US&gl=US

- **Speaky**

Speaky programėlė padės susirasti bendraminčių visame pasaulyje ir patobulinti anglų kalbos žinias. Programėle galima susirašinėti su žmonėmis, kurie taip pat nori patobulinti žodyno bei kalbėjimo įgūdžius. Programėlė nemokama.

- https://play.google.com/store/apps/details?id=appli.speaky.com&hl=en_US&gl=US
- https://apps.apple.com/us/app/speaky-language-exchange/id1118877445

Vilniaus kolegijos Studentų atstovybė kviečia prisijungti

MISIJA

Atstovaujame Tavo interesus Verslo vadybos fakulteto posėdžiuose ir už jų ribų. Gerindami studijų aplinką, vykdome veiklą skundų nagrinėjimo, posėdžių dalyvavimo, rinkimų organizavimo ir mokymų srityse. Be to, skatiname studentų dalyvavimą ir teikiame studentams svarbią informaciją.

VIZIJA

Būti stiprią, efektyvią ir įtraukiančią studentų atstovybę, kurioje studentai jaučiasi išgirsti, suprasti ir palaikyti.

VERTYBĖS

Atsakomybė, bendruomeniškumas, tęstinumas, skaidrumas, kūrybiškumas, pasitikėjimas ir įvairovė.

Visada rasime atsakymą į šiuos klausimus:

- socialinės ir akademinės aplinkos gerinimo;
- studijų kokybės ir jos gerinimo;
- stipendijų skyrimo tvarkos;
- paskaitų tvarkaraščio;
- bendrabučių;
- iškilusių nesutarimų;
- Studentų atstovybės veiklos;
- akademinio sąžiningumo;
- akademinės etikos;
- Lietuvos studento pažymėjimo ir kitais rūpimais klausimais.

VERSLO VADYBOS FAKULTETE
STUDENTŲ ATSTOVYBĖ

Vilniaus kolegijos studentai gali gauti nemokamą psichologinę pagalbą: konsultuoja psichologė Nomeda Sindaravičienė: n.sindaraviciene@mtf.viko.lt, mob. tel. nr. 8 687 30095)

VILNIAUS KOLEGIJA
VERSLO VADYBOS
FAKULTETAS

Didlaukio g. 49 Vilnius, LT-08303, vvf.viko.lt