

PR1 ataskaita – Studentų iššūkių, rūpesčių ir poreikių aprašymas



Mindfulness Practices for Students in Society



Vilnius
University



2021-1-FR01-KA220-HED-
000027504

Ivadas

Šioje ataskaitoje pateikiami MP4s projekto, finansuojamo Europos Sąjungos Erasmus+ programos pagal projekto ID 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504, pirmosios veiklos (PR1) rezultatai.

Pirmiausia PR1 veikla apėmė giluminis esamos situacijos studentų emocinių iššūkių ir rūpesčių tyrimas pagrįstas tarp sektorine prieiga. Jo pagrindu buvo atlikta apklausa projekto partnerių ir kitų Europos universitetų lygmeniu, siekiant sudaryti pagrindinių iššūkių ir rūpesčių, su kuriais susiduria studentai 2022 m., po COVID pandemijos. Projekte pagrindinis dėmesys skiriamas netechninių įgūdžių skatinimui bei socialinio ir klimato perėjimo paspartinimui, dėmesingo įsisąmoninimo (mindfulness) praktikai, stipriai susijusiai su supančia aplinka ir klimato kaita. Projekto konsorciumą sudaro Institut Polytechnique UniLaSalle (projekto koordinatorius), Vilniaus universitetas, Conhecer-Se, Università degli Studi Roma Tre, Universidade Nova de Lisboa, Consorzio Scuola Comunità Impresa – CSCI, Ocak izi dernegi ir Europos sostinių universitetų tinklas – UNICA.

Vilniaus universitetas (Lietuva) vadovavo PR1 veiklai. Tyrimo metodiką sudaro Europos studentų apklausa, kurią atliko keturi konsorciumo universitetai, padedami dviejų partnerių, turinčių konsultavimo / psichikos sveikatos veiklų patirties (Ocak Izi Dernegi ir Conhecer-Se). Kiekvieno universiteto mokslinių tyrimų sritis leido įgyvendinant projektą ištirti studentų iššūkius ir rūpesčius iš skirtingų perspektyvų, įskaitant istorijos, antropologijos, pažinimo, religijos, lyderystės ir vadybos mokslus. Apklausa buvo prieinama anglų ir visomis konsorciumo kalbomis, todėl tinkamas naudoti aukštosiose mokyklose ar universitetuose visoje ES ir už jos ribų, pavyzdžiui, Tarptautinės Lasaliano universitetų asociacijos tinkle.

Tyrimo metu buvo gauti originalūs duomenys apie studentų emocinę būseną ir požiūrį į aplinką iš individualios ir grupinės (aukštojo mokslo įstaiga) perspektyvos. Apklausa buvo sukurta siekiant sudaryti pagrindinių iššūkių ir rūpesčių, įskaitant tarpusavyje susijusias socialines, psichologines ir aplinkosaugos problemas aprašymą. PR1 rezultatai yra tiesiogiai susiję su kitomis projekto veiklomis, ypač su „Nukreipimo ir vertinimo įrankis“ (PR3) veikla, kuriai vadovauja Roma Tre universitetas (Italija), turintis patirties dirbant „Skaitmeninių humanitarinių mokslų laboratorijoje“ (Digital Humanities Lab). Taip pat PR1 veiklos rezultatai siejasi su tolimesniu konsorciumo mindfulness mokytojų indėliu.

PR1 rezultatai turi didelį potencialą ir sudaro pagrindą tolesniam mindfulness priemonių diegimui tarp universiteto studentų ir už jo ribų. Supratimas apie dabartinę šios srities žinias, susijusias su kultūriniais, socialiniais ir ekonominiu poveikiu, padės sukurti tikslesnius ir lankstesnius mindfulness įrankius aukštajam mokslui. Apklauskos rezultatais gali laisvai naudotis visi tyrėjai, pedagogai ir praktikai, siekdami tobulinti savo įgūdžius ir susieti aplinkos problemas su asmeniniais veiksmais kituose universitetuose, bendruomenėse, įmonėse ir t. t. Remdamasi PR1 studentų apklausos rezultatais, projekto komanda planuoja publikuoti anglų kalba parašytus mokslinius straipsnius, skirtus recenzuojamiems ir indeksuojamiems žurnalams.

Metodika

PR1 tikslas buvo sukurti apklausą, pavadintą „Student Challenges Mapping/Survey“. Taip buvo siekiama geriau suprasti esamą mindfulness vaidmenį tvarumo ir aplinkosauginio teisingumo judėjimuose ir surinkti informaciją iš studentų aukštojo mokslo (AM) institucijose, kuriems daugiausia dėmesio skiriama mūsų tyrime.

Apklausa paremta Jungtinių Tautų [Darnaus vystymosi tikslais](#) (SDG), nes aukštojo mokslo institucijos įsipareigojo prisidėti prie jų įgyvendinimo iki 2030 m. (Vilalta et al. 2018). Šiuos 17 darnaus vystymosi tikslus 2015 m. nustatė Jungtinių Tautų valstybės narės ir jie yra įtraukti į „Darbotvarkę 2030“. Darnaus vystymosi tikslai yra tarpusavyje susiję, pripažįstant, kad veiksmai, kurių imamasi vienoje srityje, turės įtakos rezultatams kitose, ir juos vystant reikia atsižvelgti į socialinį, ekonominį ir aplinkos tvarumą. Jie organizuojami aplink „5P“ (Planet, People, Prosperity, Peace, Partnerships) – planeta, žmonės, klestėjimas, taika ir partnerystė – principą, siekiant patenkinti dabartinius ir būsimus poreikius. Trumpai tariant, SDG yra šie:

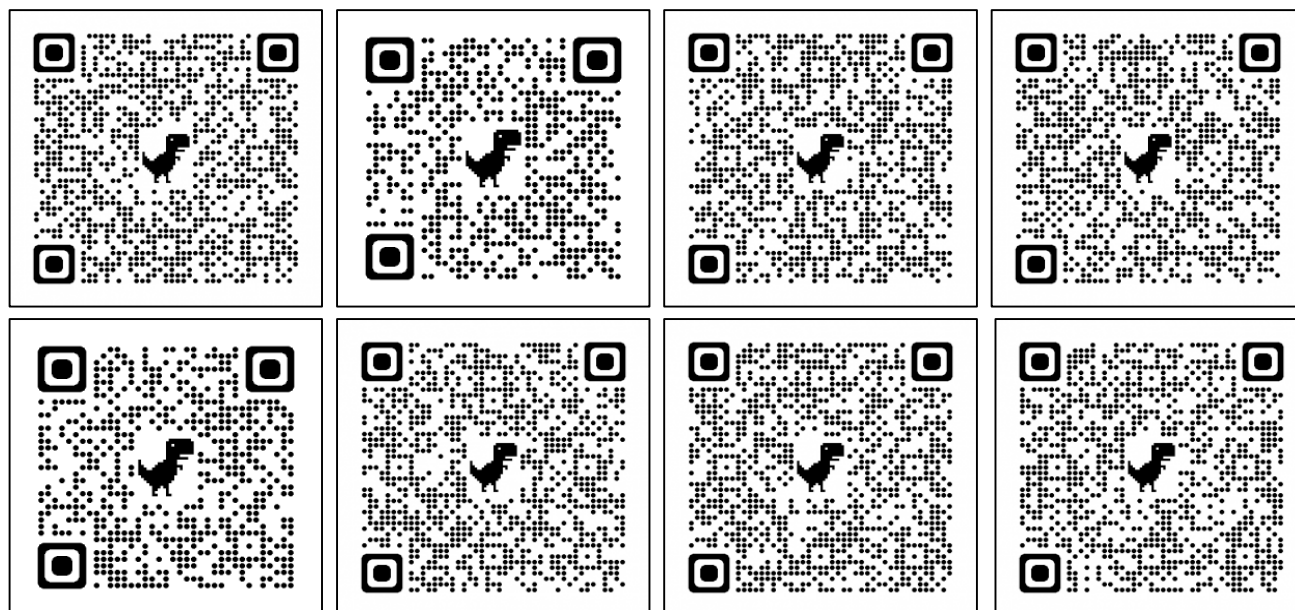
- 1) Skurdui ne: Panaikinti bet kokį skurdą bet kurioje vietoje.
- 2) Badui ne: Užbaigti badą, užtikrinti maisto saugumą ir pagerinti mitybą bei skatinti darniosios žemdirbystės kultūrą.
- 3) Gera sveikata: Užtikrinti galimybę gyventi sveikai ir skatinti visų ir visų amžiaus grupių žmonių gerovę.
- 4) Kokybiškas ugdymas: Užtikrinti įvairiapusį ir nešališką kokybišką ugdymą bei skatinti visiems prieinamą mokymąsi visą gyvenimą.
- 5) Lyčių lygybė: Pasiiekti lyčių lygybę ir paremti moteris bei mergaites.
- 6) Švarus vanduo ir sanitarijos priemonės: Užtikrinti, kad švarus ir tinkamai kontroliuojamas vanduo būtų prieinamas visiems.
- 7) Atsinaujanti ir prieinama energija: Užtikrinti įperkamos, patikimos, tvarios ir modernios energijos šaltinių prieigą visiems.
- 8) Geros darbo vietos ir ekonomika: Skatinti tvarią, visapusę ir darnią ekonomikos raidą, užtikrinti pilnutinį ir produktyvų aprūpinimą darbu ir tinkamą darbą kiekvienam.
- 9) Inovacijos ir gera infrastruktūra: Sukurti lanksčią infrastruktūrą, skatinti visapusę ir tvarią pramonės plėtrą bei puoselėti naujoviškumą.
- 10) Nelygybės sumažinimas: Sumažinti nelygybę tarp atskirų šalių.
- 11) Tvarūs miestai ir bendrijos: Miestus ir gyvenvietes padaryti patogius, saugius, lanksčiai prisitaikančius prie aplinkybių ir tvarius.
- 12) Atsakingas išteklių naudojimas: Užtikrinti tvarius naudojimo ir gamybos modelius.
- 13) Klimato apsaugos veiksmai: Neatidėliojant imtis veiksmų klimato kaitai stabdyti ir jos padariniams šalinti.
- 14) Tvarūs vandenynai: Saugoti ir atsakingai naudoti okeanus, jūras ir jų išteklius užtikrinant tvarią jų raidą.
- 15) Darnus sausumos naudojimas: Tausoti ir atkurti sausumos ekosistemas, skatinti darnų jų naudojimą, atsakingai valdyti miškų išteklius, kovoti su dykumėjimu, sustabdyti ir atstatyti dirvožemio degradaciją, sustabdyti biologinės įvairovės nykimą.
- 16) Taika ir teisingumas: Remti taikios ir tolerantiškos visuomenės plėtrą, suteikti galimybę visiems apginti savo teises teisėtomis priemonėmis ir įsteigti skaidriai ir efektyviai veikiančias daugiafunkces institucijas visuose lygiuose.

17) Darnaus vystymosi partnerystė: Atgaivinti pasaulinę partnerystę siekiant tvarios raidos ir sustiprinti jos įgyvendinimo priemones.¹

Šis žingsnis yra itin reikšmingas, nes anksčiau AM buvo neįtrauktas į tarptautinę plėtros darbotvarkę ([Chankseliani & McCowan 2021](#)), o AM institucijos atlieka svarbų vaidmenį įgyvendinant tvarumo principus ([Žalėnienė & Pereiraa 2021](#)). Studentai taip pat gali įvairiais būdais prisidėti prie darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo, tačiau mokslinių žinių apie jų įtraukimą ir emocinį pagrindą nėra daug. Ieškodami būdų, kaip AM bendruomenės gali prisidėti prie šių tikslų įgyvendinimo, norėjome surinkti informaciją apie studentų (kartu aukštojo mokslo darbuotojų) suvokimą ir emocijas apie tai, kas iki šiol buvo padaryta, taip pat apie jų įsitraukimą ir indėlį siekiant šių tikslų.

Kuriant apklausą buvo remtasi bendradarbiavimo praktika, naudojant visos mūsų komandos žinias ir patirtį. Apklausa buvo sukurta naudojant *docs.google.com* platformą, o studentai ją užpildyti galėjo naudojant savo *Google* paskyras. Svarbu pažymėti, kad respondentų el. pašto adresai buvo naudojami tik formų pildymui, o pateikti atsakymai liko anonimiškai.

Apklausa buvo parengta anglų (ir iš dalies prancūzų) kalba, o vėliau išversta į kitas MP4 [projekto kalbas](#). Šiuo metu turime 8 apklausos versijas (1 pav.): anglų, prancūzų, italų, lietuvių, lenkų, portugalų, ispanų, turkų.



1 pav. Studentų apklausos QR kodai (ir nuorodos) įvairiomis kalbomis, viršuje: anglų, prancūzų, italų, lietuvių; apačioje: lenkų, portugalų, ispanų, turkų.

Pirmoje apklausos dalyje buvo surinkta bendra informacija apie dalyvius:

- **El. pašto adresas** (reikalingas tik registracijai, vėliau nenaudojamas);
- **Dalyvio amžius**. Galimos kategorijos iš išskleidžiamojo sąrašo: iki 20, 20-24, 25-29, 30-34, 35 ir daugiau metų;

¹ Daugiau informacijos apie kiekvieną tikslą galite rasti naujausioje SDG pažangos ataskaitoje 2023 m. ([SDG Progress Report Special Edition 2023](#))

- **Dalyvio pilietybė.** Galimi variantai iš sąrašo: prancūzų, italų, portugalų, ispanų, belgų, lenkų, lietuvių, turkų, ukrainiečių, vokiečių, kita;
- **Dalyvio studijų vieta.** Galimi variantai iš sąrašo: Prancūzija, Italija, Portugalija, Ispanija, Belgija, Lenkija, Lietuva, Turkija, Ukraina, Vokietija, kita;
- **Dalyvio lytinė tapatybė.** Galimi variantai iš sąrašo: Moteris, Vyras, Nedvinarė, Translytis, Interlytis, Nenorėčiau sakyti, kita.

Kitas žingsnis buvo SDG tikslų pasirinkimas, kuriame dalyviai galėjo pasidalinti savo suvokimu ir jausmais spustelėdami vieną iš septyniolikos piktogramų. Buvo sukurtas keturių klausimų rinkinys, skirtas įvertinti dalyvių suvokimą apie konkretaus SDG įgyvendinimo lygį, emocinę būseną pasiekto rezultato atžvilgiu, ar teisinga linkme judama įgyvendinant šį tikslą ir jų pačių įsipareigojimus jį įgyvendinant. Šie klausimai buvo susiję su konkrečiais SDG, o dalyviai galėjo pasirinkti tiek tikslų, kiek norėjo. Kiekvienam asmeniui buvo rekomenduojama pasirinkti tris-penkis SDG. Kai kuriems atsakymams buvo naudojama 7 balų [Likerto skalė](#), kuri yra dažniausiai naudojama skalė psichologijos ir sociologijos tyrimuose, kuriuose naudojami klausimynai.

Apklausoje buvo pateikti šie klausimai:

- **Ar esate susipažinę su šiuo JT darnaus vystymosi tikslų ir Darbotvarke 2030?** Likerto skalė: nuo visiškai nesusipažinęs (1) iki labai gerai susipažinęs ir įsitraukęs (7). Klausimas pagrįstas [Hickman et al.](#) (2021) tyrimu. Vėliau, idėja buvo ne tik sutelkta į klimato kaitą, bet ir į visus SDG;
- **Kaip vertinate šio tikslo, kurį reikia pasiekti iki 2030 m., įgyvendinimo lygį?** Likerto skalė: nuo toli gražu nepasiekta (1) iki visiškai pasiekta (7). Klausimas pagrįstas [Hickman et al.](#) (2021) tyrimu. Pagrindinė idėja buvo įvertinti studentų, kurie savo universitetuose jau vykdo darnaus vystymosi veiklas, suvokimą;
- **Kuris iš šių žodžių geriausiai apibūdina jūsų emocinę būseną, susijusią su šiuo tikslu?** Galimi keli pasirinkimai iš sąrašo, kuriame yra 32 skirtingos emocijos. Emocijoms apibūdinti buvo naudojamas Plutchiko [emocijų ratas](#) ([Karimova](#) 2017). Aštuonios pagrindinės emocijos yra visų kitų emocijų pagrindas ir yra rodomos viena priešais kitą tinklėlyje. Emocijų ratas sukonstruotas jungiant visas aštuonias emocijas viena su kita. Kiekviena emocija turi savo skirtingą spalvą ant rato. Kai jausmo stiprumas auga link rato centro, atitinkamai tamsėja ir indikatoriaus spalva. Ir emocijų stiprumas, ir spalvos intensyvumas mažėja link apskritimo perimetro. Be to, yra antrinių emocijų, kurios yra pagrindinių emocijų mišiniai. Idėja panaudoti didesnę emocijų įvairovę kilo iš [Pihkala](#) (2021) klimato emocijų taksonomijos tyrimo;
- **Ar manote, kad jūsų šalis / Europa eina teisinga šio tikslo įgyvendinimo kryptimi?** Likerto skalė: nuo neteisingas kelias (1) iki visiškai teisinga kryptis (7). Idėja apskaičiuoti judėjimo kryptis kilo iš IPSOS „[What Worries the World](#)“ tyrimo (2021 m.), kurio metu buvo vertinama visuomenės nuomonė svarbiausiais socialiniais ir politiniais klausimais 28 šalyse;
- **Koks jūsų santykius su šiuo tikslu? Ar užsiimate kokia nors veikla, kuri padeda jo siekti?** Atviras klausimas: jei ne, pasidalinkite *kodėl?* ir jei taip, apibūdinkite savo įsitraukimą vadovaujantis šiais lygmenimis: asmeninis (pvz., savanoriauju savo miesto asociacijoje, siekdamas didinti informuotumą apie... ir pan.), vietinis (pvz., esu organizacijos ar universiteto asociacijos narys, kuri padeda... ir pan.), nacionalinis (pvz., aš dalyvauju politinėje veikloje su savo partija, propaguoju ... ir pan.), europinis (pvz., esu Europos organizacijų tinklo narys, kurios užsiima advokacija ir pan.), tarptautinis (pvz., dalyvauju JT programoje, kuria siekiama remti neišsivysčiusias šalis ir pan.). Klausimas apie skirtingus dalyvavimo lygmenis pagrįstas aplinkai

atsakingo gyventojų elgesio tyrimu ([Yilmaz & Anasori 2022](#)) naudojant mindfulness kaip įgalinančią priemonę;

- **Kiek, jūsų nuomone, norint pasiekti šį tikslą, svarbu ugdyti vidinius įgūdžius, pvz., savimone, ryšių kūrimą, gebėjimą vertinti ir pan.?** Likerto skalė: nuo Visai nesvarbu (1) iki Įgūdžiai yra labai svarbūs (7). Idėja pasiteirauti apie vidinių įgūdžių svarbą kilo iš [Inner Development Goals](#) koncepcijos, kuri sieja asmeninius įgūdžius ir savybes su tuo, ko reikia norint sėkmingai spręsti sudėtingas visuomenės problemas, ypač tas, kurios nurodytos JT Darbotvarkėje 2030 ir 17 SDG.

Papildomai, po pagrindinių atsakymų dalyviai buvo prašomi plačiau papasakoti apie asmeninį požiūrį į vidinių tobulėjimo tikslų ([IDG](#)) koncepcija.

Idėja buvo glaudžiau susieti SDG ir IDG. Respondentų buvo paprašyta atsakyti į šį klausimą: „**Ar manote, kad vienas ar keli iš šių vidinio tobulėjimo įgūdžių yra svarbūs siekiant SDG tikslų?**“

Galima pasirinkti iš 23 įgūdžių ir savybių, suskirstytų į 5 kategorijas:

- **Santykis su savimi.** Galimi keli pasirinkimai (5). Santykis su savimi skiriasi nuo identifikavimo, jį galima išsiugdyti lavinant psichologinius įgūdžius;
- **Kognityviniai įgūdžiai.** Galimi keli pasirinkimai (5). Pažinimas reiškia ne tik mąstymą tradicine prasme, bet ir jausmų kūrimą bei kūrybiškumą. Pažinimo procesus didžiąja dalimi vyksta nesąmoningai;
- **Rūpinimasis kitais ir pasauliu.** Galimi keli pasirinkimai (4). Požiūriai ir vertybės yra pagrindas, kuria individas (ar kolektyvas) yra susijęs su pasauliu (žmonėmis, problemomis, įvykiais ir, apskritai, gyvenimu). Dauguma jų turi reikšmingą emocinį pagrindą, kuris yra paremtas ilgalaikėmis nuostatomis;
- **Socialiniai įgūdžiai.** Galimi keli pasirinkimai (5). Socialiniai įgūdžiai – tai kategorija, apimanti įgūdžius tradicine prasme, susijusius su įvairiais produktyvaus darbo su kitais žmonėmis aspektais;
- **Pokyčių valdymas.** Galimi keli pasirinkimai (4). Atpažinimas yra nuoroda į pagrindinę tapatybę, tai, kuo žmogus iš esmės jaučiasi esąs.

Paskutinis apklausos blokas „**Ar turite sąmoningumo ar kontempliatyvių praktikų patirties?**“ yra tiesiogiai susijęs su informacija apie sąmoningumą arba kontempliatyvią praktiką. Šis klausimų blokas siejasi su „Mindfulness practices digital Toolbox“ (PR2) veikla, kurio tikslas yra tiesiogiai reaguoti į studentų poreikius ir rūpesčius, nustatytus projekto PR1 veikloje. Tai leidžia giliau suprasti dabartinę studentų sąmoningumo arba kontempliatyvios praktikų situaciją.

- **Praktikavimosi dažnumas.** Galimos kategorijos iš išskleidžiamojo sąrašo: daugiau nei kartą per dieną, kasdien, kas savaitę, kas mėnesį, niekada;
- **Praktikavimosi trukmė.** Rankiniu būdu įvedama informacija. Vidutinis praktikos minučių skaičius;
- **Praktikavimosi laikas.** Rankiniu būdu įvedama informacija. Minimalus skaičius yra 0,1 metų;
- **Dalijimasis praktika.** Rankiniu būdu įvedama informacija. Atviras atsakymas.

Dėl skirtingų apklausos vertimo į partnerių kalbas ir platinimo tarp studentų greičių duomenys buvo pradėti ir baigti rinkti skirtingu metu (1 lentelė).

Iš viso buvo surinkta 613 atsakymų. Kai kuriomis apklausos kalbomis atsakymų yra per mažai, kad būtų galima atlikti patikimą analizę. Todėl tolesnei rezultatų pristatymui panaudotos 5 apklausos anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų kalbomis. Dėl techninių problemų Nova universitete, portugališka apklausos versija buvo perkelta į *Limesurvey* (vietoj *Google formų*). Apklausos portugalų kalba rezultatai taip pat pateikiami šioje ataskaitoje.

1 lentelė. Atsakymų skaičius, pirmojo ir paskutinio atsakymo į apklausą datos skirtingomis kalbomis.

Kalba	Atsakymų kiekis	Pradžios data (dd/mm/mmmm)	Pabaigos data (dd/mm/mmmm)
Anglų	52	06/07/2022	28/11/2022
Prancūzų	150	08/09/2022	09/11/2022
Italų	61	07/07/2022	22/11/2022
Lietuvių	58	28/06/2022	27/09/2022
Lenkų	2	19/10/2022	06/11/2022
Portugalų	244	20/11/2022	28/02/2023
Ispanų	5	19/10/2022	23/11/2022
Turkų	41	02/10/2022	29/11/2022
Iš viso	613	28/06/2022	28/02/2023

Pavyzdžiui, lietuvių apklausa buvo platinama dviem etapais. Pirmasis etapas vyko 2022 metų birželį, prieš pat studentų vasaros atostogas Vilniaus universitete (VU). Antrasis etapas vyko nuo 2022 m. rugsėjo iki lapkričio mėn., naudojant platų potencialių respondentų spektrą. Nors sklaida daugiausia vykdyta virtualiai, studentai buvo prašomi ir tiesiogiai užpildyti apklausą. Pavyzdžiui, apklausa buvo pasidalinta su meteorologijos ir hidrologijos, aplinkosaugos ir aplinkotyros studentais bei su VU susijusiomis suinteresuotomis šalimis. Be to, buvo stengiamasi susisiekti su įvairių sričių studentais, įskaitant visuomenės sveikatą, filosofiją ir psichologiją. Pagrindinė sklaidos priemonė buvo el. paštas, naudojant asmeninius kontaktus ir pažintis.

Be to, apklausa buvo išplatinta Kauno technologijos universiteto (KTU) Socialinių, menų ir humanitarinių mokslų [fakultete](#) bei Arqus universitetų [aljanso](#) partneriams. Tai leido sėkmingai pasiekti studentus iš Liono1 Claude Bernard [universiteto](#) (Prancūzija). Siekiant užtikrinti platesnį aprėptį, studentams apklausa buvo prieinama visomis projekto kalbomis, įskaitant anglų, prancūzų ir kitas.

Rezultatai

Bendra informacija

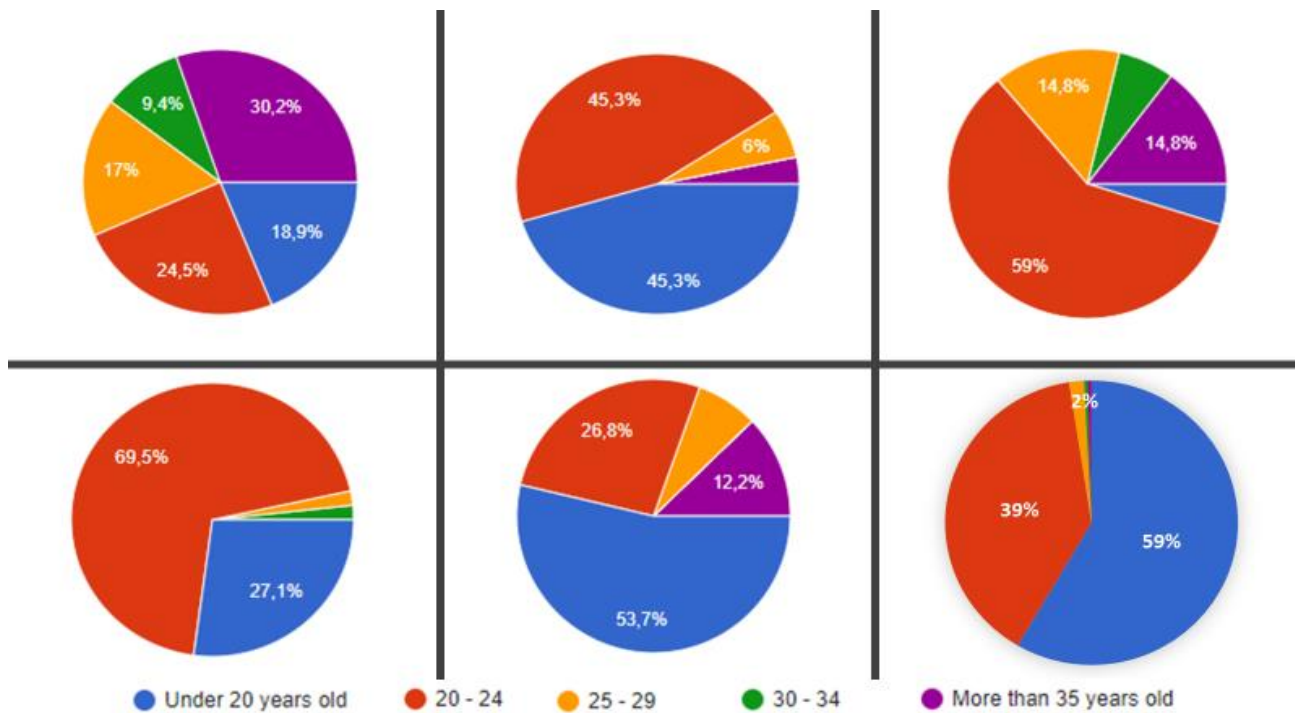
Apklausa buvo sukurta pirmiausia studentams, todėl akivaizdu, kad dauguma atsakymų (2 pav.) patenka į kategorijas „Iki 20 metų“ ir „20-24“ metų (t. y. bakalauro studijų studentai). Kodėl tarp atsakymų dominuoja viena ar kita kategorija, lemia tai, kelintų studijų metų studentams apklausą buvo platinama ir kokio amžiaus studentai stoja į skirtingų šalių universitetus. Pavyzdžiui, Lietuvoje didžioji dalis moksleivių gimnazijas baigia būdami 19 metų, o antrajame universiteto kurse – jau dvidešimtmečiai. Jauniausi dalyviai buvo iš Turkijos. Tačiau atsakymus norėta gauti iš visos universiteto bendruomenės, įskaitant dėstytojus, mokslininkus, administraciją, techninį personalą ir kt. Būtent anglų kalbos versijoje kategorija „Daugiau nei 35“ yra vyraujanti, joje gali būti daugiau ne studentų atsakymų.

Respondentų tautybė glaudžiai siejasi su apklausos versijomis skirtingomis kalbomis (3 pav.). Daugiau nei 90 proc. respondentų iš Prancūzijos, Italijos, Lietuvos ir Turkijos, vartojusių savąją apklausos kalbos versiją, save tapatino su atitinkamomis tautybėmis. Kita vertus, respondentai, nemokantys nei vienos iš apklausos kalbų, pasirinkdavo anglišką versiją, kuri yra labiausiai prieinama tarptautiniu mastu. Iš viso angliška versija pritraukė respondentų iš 23 skirtingų tautybių. Tai gali būti tarptautiniai studentai, asmenys, laisvai nekalbantys vietine kalba, arba asmenys, iš kitų, projektui nepriklausančių šalių. Pavyzdžiui, didžiausia nacionalinė grupė (22,6 %), naudojusi anglišką versiją, buvo iš Islandijos, nes apklausa buvo išplatinta Islandijos universitete per mūsų partnerį UNICA (Europos sostinių universitetų tinklą). Be to, nemaža dalis prancūzų respondentų (18,9 %) naudojo anglišką versiją, galimai dėl to, kad angliška apklausos versija atsirado anksčiausiai.

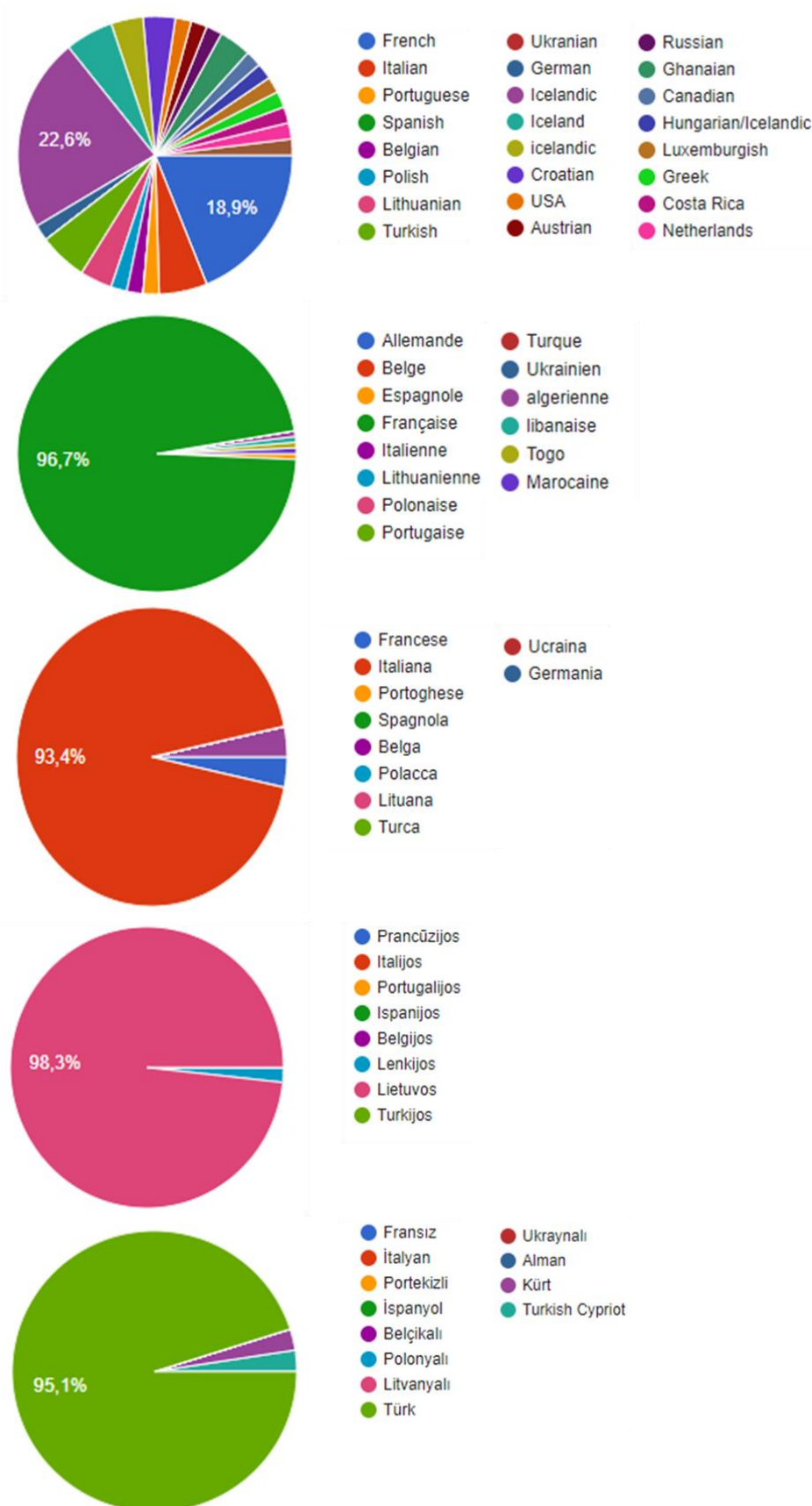
Dauguma respondentų šiuo metu studijuoja toje pačioje šalyje kaip ir jų tautybės (4 pav.). Pavyzdžiui, visi lietuviškos apklausos versijos respondentai šiuo metu studijuoja Lietuvoje, Vilniaus universitete. Tačiau angliškoje versijoje taip pat yra ir asmenų, kurie šiuo metu studijuoja Lietuvoje.

Dauguma respondentų save identifikavo moterimis (5 pav.). Vidutiniškai apie 2/3 apklausų užpildė moterys, išskyrus Italiją, kurioje vyrų ir moterų atsakymų skaičius buvo beveik vienodas, o tarp respondentų nežymiai dominavo vyrai. Tarp visų atsakymų buvo tik keli atsakymai su kitomis lytinės tapatybės prieskyromis, įskaitant nedvinarius, translyčius ir kt. asmenis.

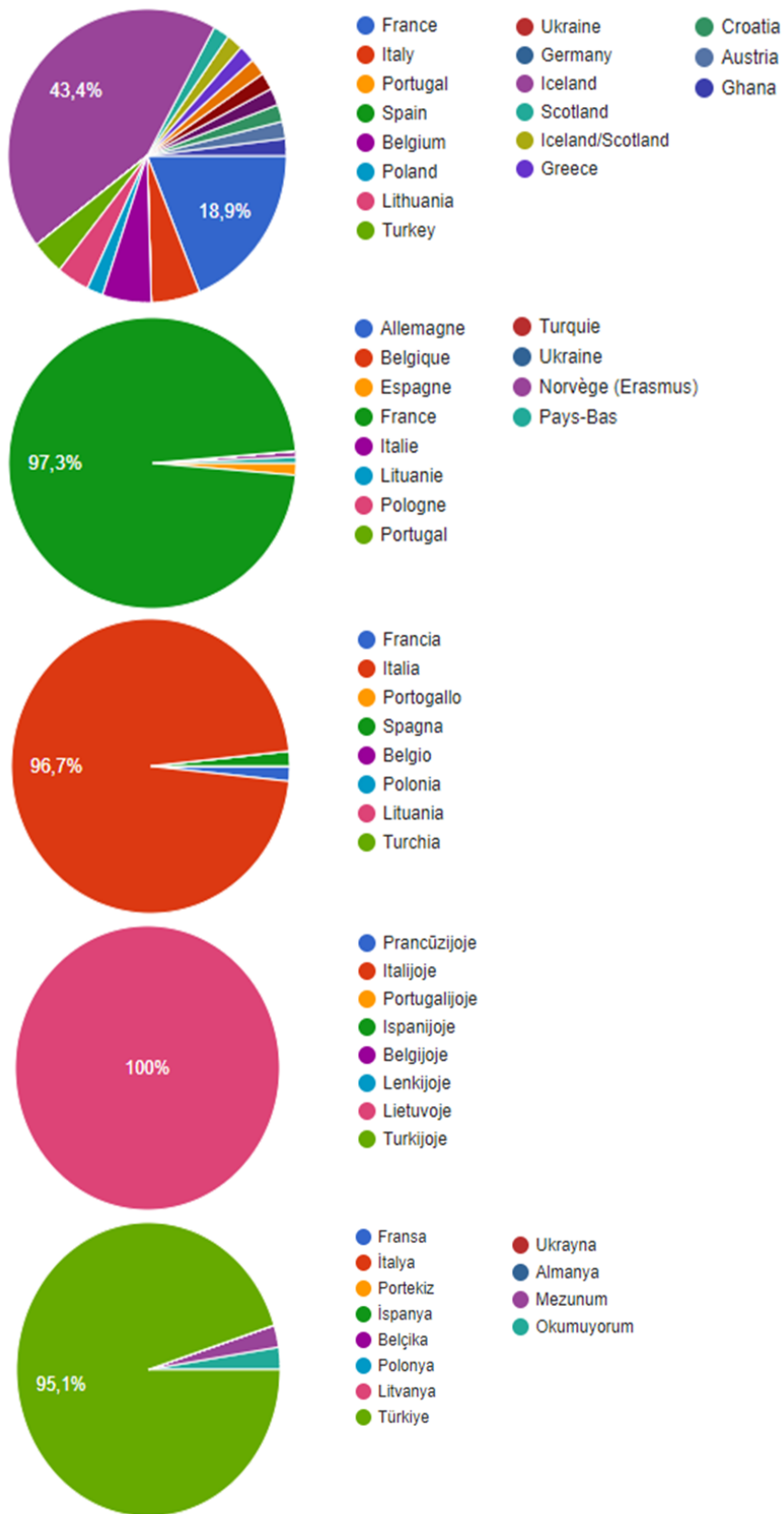
Kiekvienas SDG iš 17 buvo daugiau ar mažiau įtrauktas į atsakymus (6 pav.). Tačiau buvo tik keli atsakymai į *SDG9-Pramonė, inovacijos ir infrastruktūra* (3 atsakymai) ir *SDG17-Partnerystės siekiant tikslo* (7). Populiariausi SDG buvo: *SDG13-Klimato veiksmai* (102), *SDG5-Lyčių lygybė* (51), *SDG3-Gera sveikata ir gerovė* (46). Pavyzdžiui, Lietuvoje SDG13 pasirinko 24 proc. respondentų. Tai galėtų būti susiję su tuo, kad apklausa daugiausia buvo platinama tarp gamtos ir žemės mokslų krypties studentų. Kitame skyriuje daugiau dėmesio sutelksime *SDG13-Klimato veiksmai*.



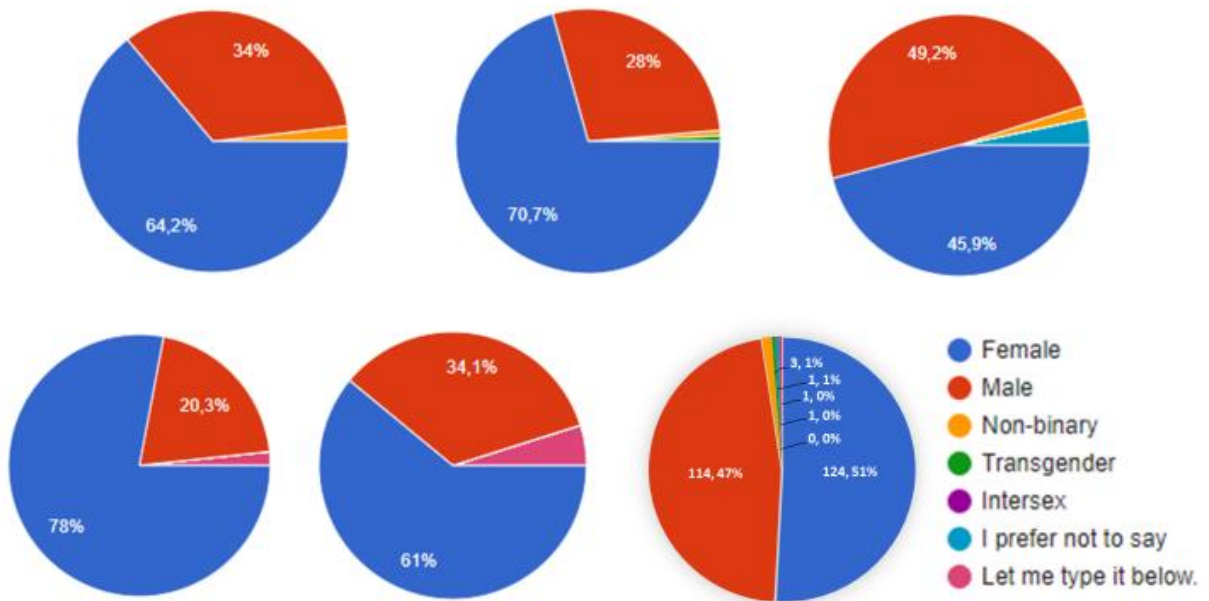
2 pav. Kiek jums metų? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių, turkų ir portugalų.



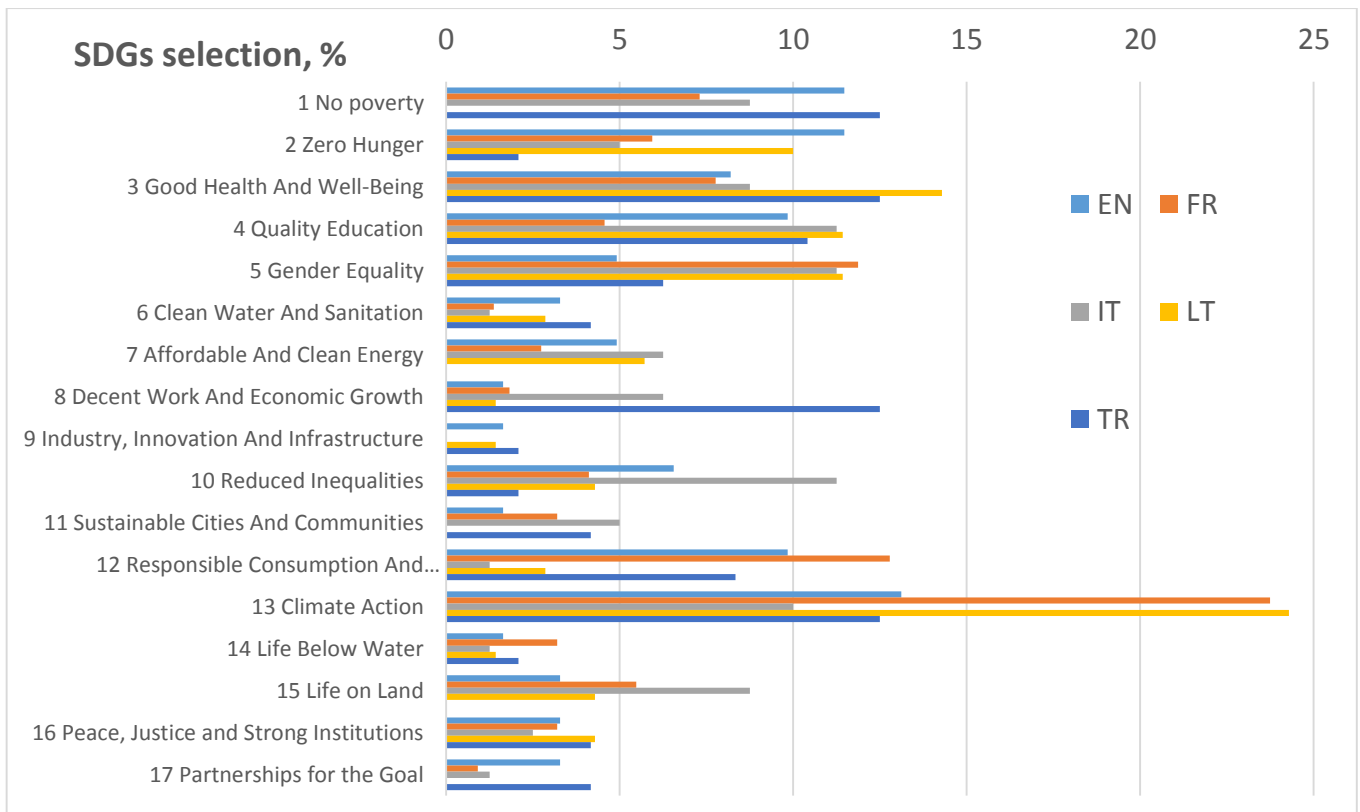
3 pav. Kokia jūsų pilietybė? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Kiekvienos kalbos spalvos gali skirtis.



4 pav. Kur dabar studijuojate? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Kiekvienos kalbos spalvos gali skirtis.

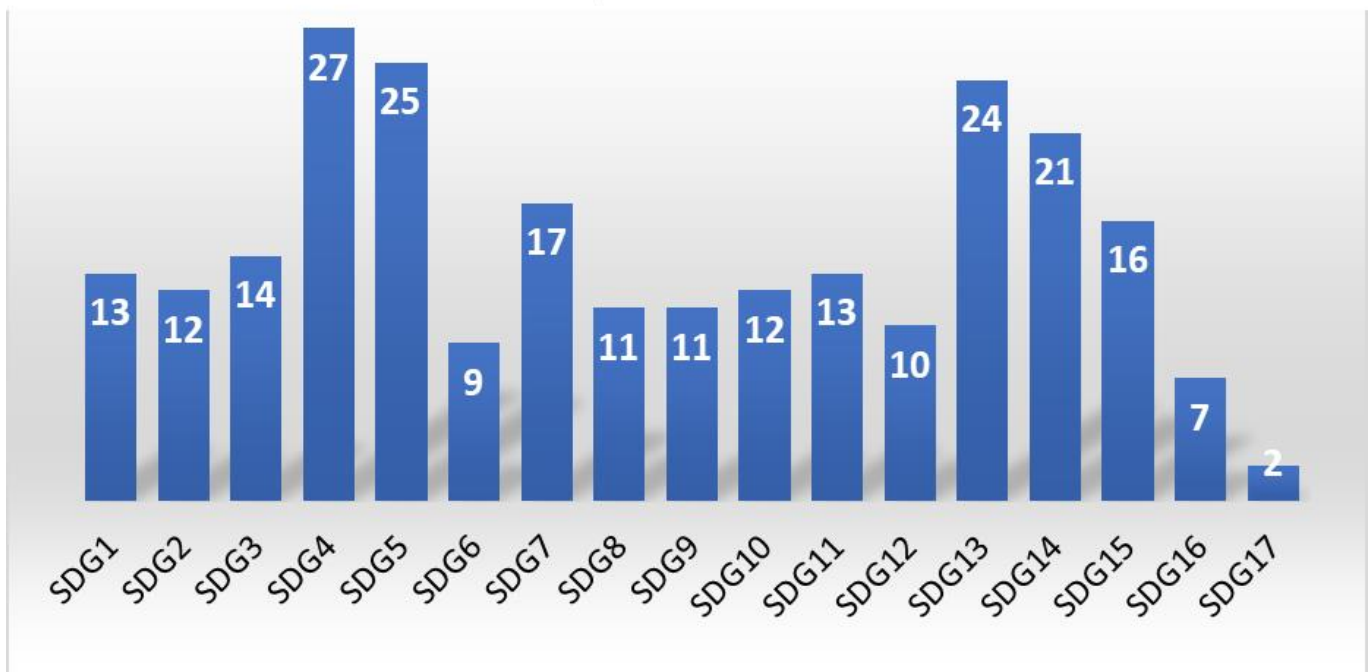


5 pav. Su kurią lytine tapatybe labiausiai siejatės? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių, turkų ir portugalų.



6a pav. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp pasirinktų SDG apklausos kalbomis: anglų (EN), prancūzų (FR), italų (IT), lietuvių (LT) ir turkų (TR).

PT Survey | SDGs selection, %



6b pav. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp skirtingų Darnaus vystymosi tikslų Portugalijos (PT) apklausoje.

SDG13-Klimato veiksmai

SDG13 buvo dažniausiai pasirinktas prancūzų (51 atsakymas), anglų (19), lietuvių (18) ir turkų (6) kalbomis, antras pagal dažnumą italų atsakymuose (8). Vidutiniškai, 1 iš 5 respondentų pasirinko atsakyti į klausimus apie SDG13.

Dauguma respondentų visomis kalbomis, į klausimą apie jų žinias apie šį darnumo tikslą pasirinko atsakymus arčiau vidurio (reikšmės nuo 3 iki 5) (7 pav.). Italų respondentai geriausiai išmano SDG, daugiau nei trečdalis nurodė aukštą žinojimo lygį. Toliau rikiavosi anglų ir prancūzų respondentai. Lietuvos studentai buvo mažiausiai susipažinę su SDG. Prancūzų atsakymai buvo labiausia nevienalyčiai, išsibarstę visoje skalėje, o turkų atsakymai buvo daugiausia susitelkę ties skalės viduriu. Atsakymai apie SDG tikslo įgyvendinimo lygį (8 pav.) išsidėstė beveik priešingai ankstesniojo klausimo atsakymams. Kuo respondentai yra geriau susipažinę su SDG ir „Darbotvarkė 2030“, tuo mažiau jie mano, kad tikslas yra įgyvendintas. Prancūzų, italų ir anglų grupėse tikslų įgyvendinimo suvokimas buvo labai žemas, teigiamų atsakymų beveik nebuvo (reikšmės tarp 6 ir 7). Vėlgi, turkų ir lietuvių atsakymai dažniausiai pasiskirstė apie vidurines vertes.

SDG13 tikslas apėmė plačią emocijų įvairovę (9 pav.). Galima pastebėti tam tikras tendencijas tarp skirtingų apklausos kalbų versijų (2 lentelė). Dominuojanti emocijų pora tarp visų respondentų buvo baimė ir nuogaštavimas, dažnai pasirenkamos ir kitos neigiamos emocijos, tokios kaip liūdesys ir susimąstymas. Tačiau dažnai buvo pasirenkamos ir labiau į veiksmus orientuotos emocijos, tokios kaip budrumas, nuojauta ir susidomėjimas, rodančios teigiamą požiūrį ir norą spręsti klimato kaitos problemas. Respondentai nepasirinko tokių emocijų kaip ekstazė, nuostaba ir susitaikymas.

2 lentelė. Dažniausios ir nepasitaikiusios emocijos, pagrįstos Plutchiko emocijų ratu, tarp apklausos kalbų ir išdėstytos pagal dažnumą atsakymuose. Spalvos reiškia skirtingas emocijų grupes.

Emocijos	Anglų	Prancūzų	Italų	Lietuvių	Turkų	Portugalų
Dažniausios	Baimė, Liūdesys, Pyktis, Susidomėjimas	Nuogaštavimas, Susidomėjimas, Budrumas, Baimė	Baimė, Budrumas, Nuogaštavimas	Nuogaštavimas, Susimąstymas, Susidomėjimas	Nuogaštavimas, Nuojauta, Liūdesys,	Susidomėjimas, Liūdesys, Pasitikėjimas, Budrumas
Nepasitaikė	Susitaikymas, Išsiblaškyimas, Ekstazė	Pasibjaurėjimas, Nuostaba, Ekstazė	Susitaikymas, Nuostaba, Ekstazė	Panika, Nuostaba, Ekstazė	Ekstazė, Susitaikymas, Nuostaba	Ekstazė, Išsiblaškyimas, Nuobodulys

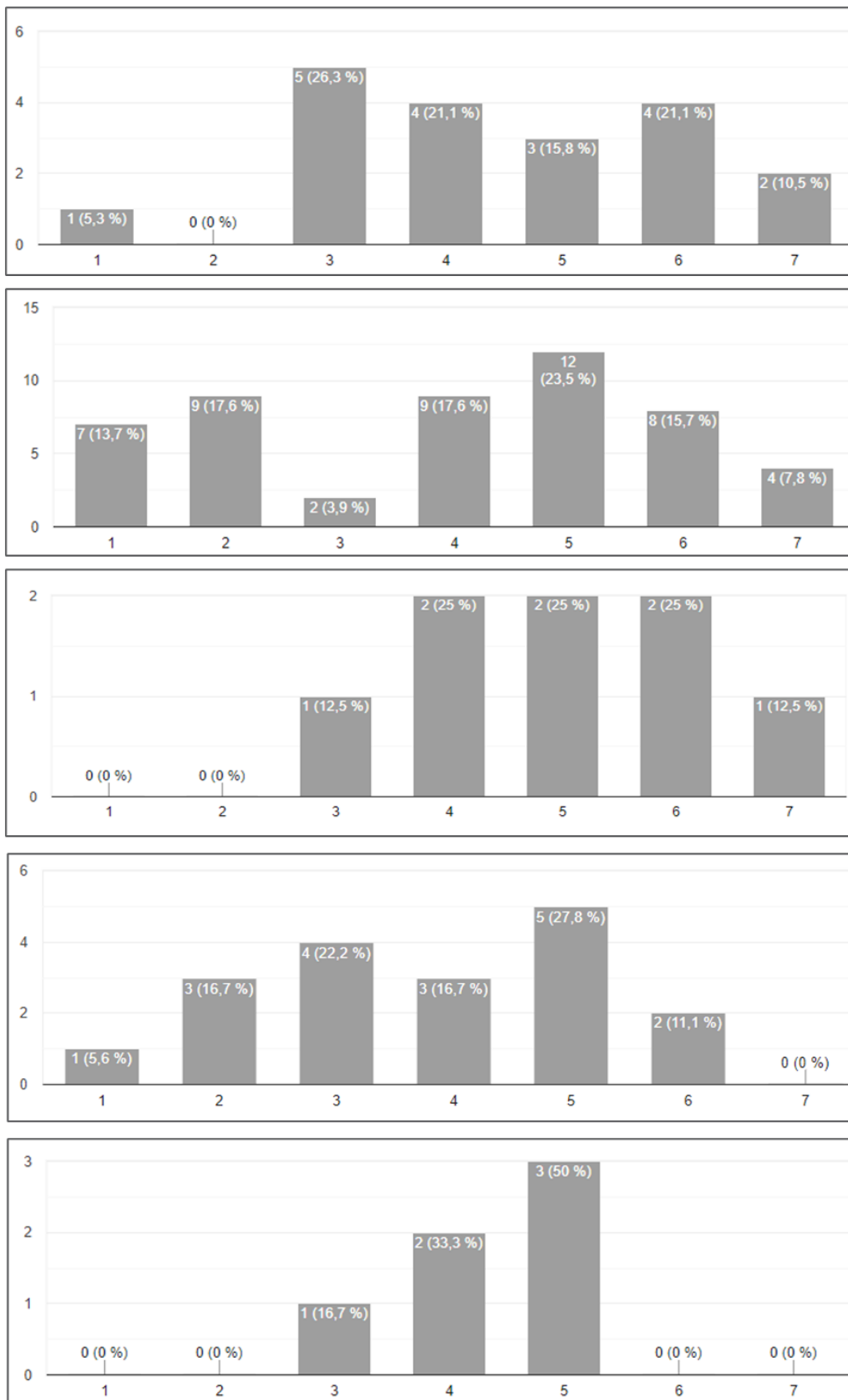
Į atvirą klausimą apie asmeninį požiūrį į darnaus vystymosi tikslus buvo gauta nedaug atsakymų, o tai rodo, kad dalyvių įsitraukimo lygis nėra aukštas.

Štai keli pavyzdžiai iš apklausos versijos anglų kalba apie skirtingus įsitraukimo lygius:

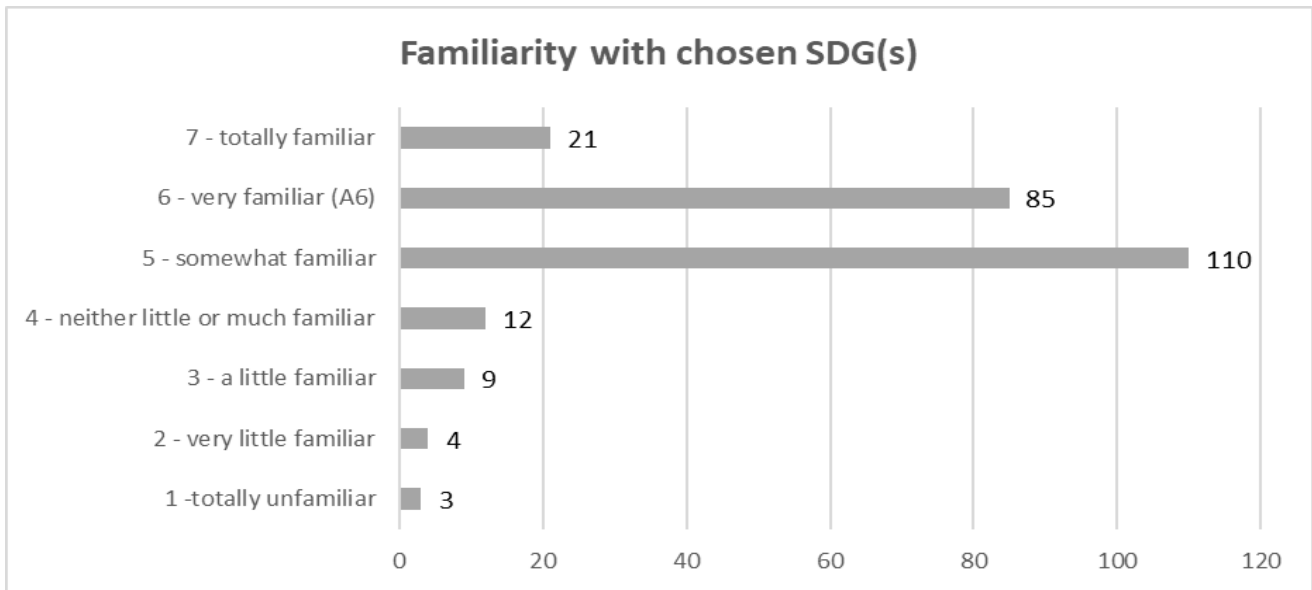
- Asmeninis – „Esu savanorė asociacijoje, kurios tikslas – panaudoti atliekas (pavyzdžiui, lupenas) kompostui gaminti“.
- Vietinis – „Trejus metus vidurinėje mokykloje buvau ekologijos klubo prezidentė. Organizavome sąmoningumo dienas, rinkome atliekas, uždraudėme vienkartinę plastiką, lankėmės kitose ekologiškose mokyklose“.
- Nacionalinis – „Esu aktyvus narys nacionalinėje asociacijoje, kuri užsiima įvairiomis advokacijos formomis, įskaitant farmacijos atliekų aplinkoje problemas“.

- Europinis – „Esu aktyvus skėtinės organizacijos narys, kuri užsiima įvairiomis advokacijos formomis, įskaitant farmacijos atliekų aplinkoje problemas“.
- Tarptautinis – „Dalis aktyvistų grupės“; „Dar ne“.

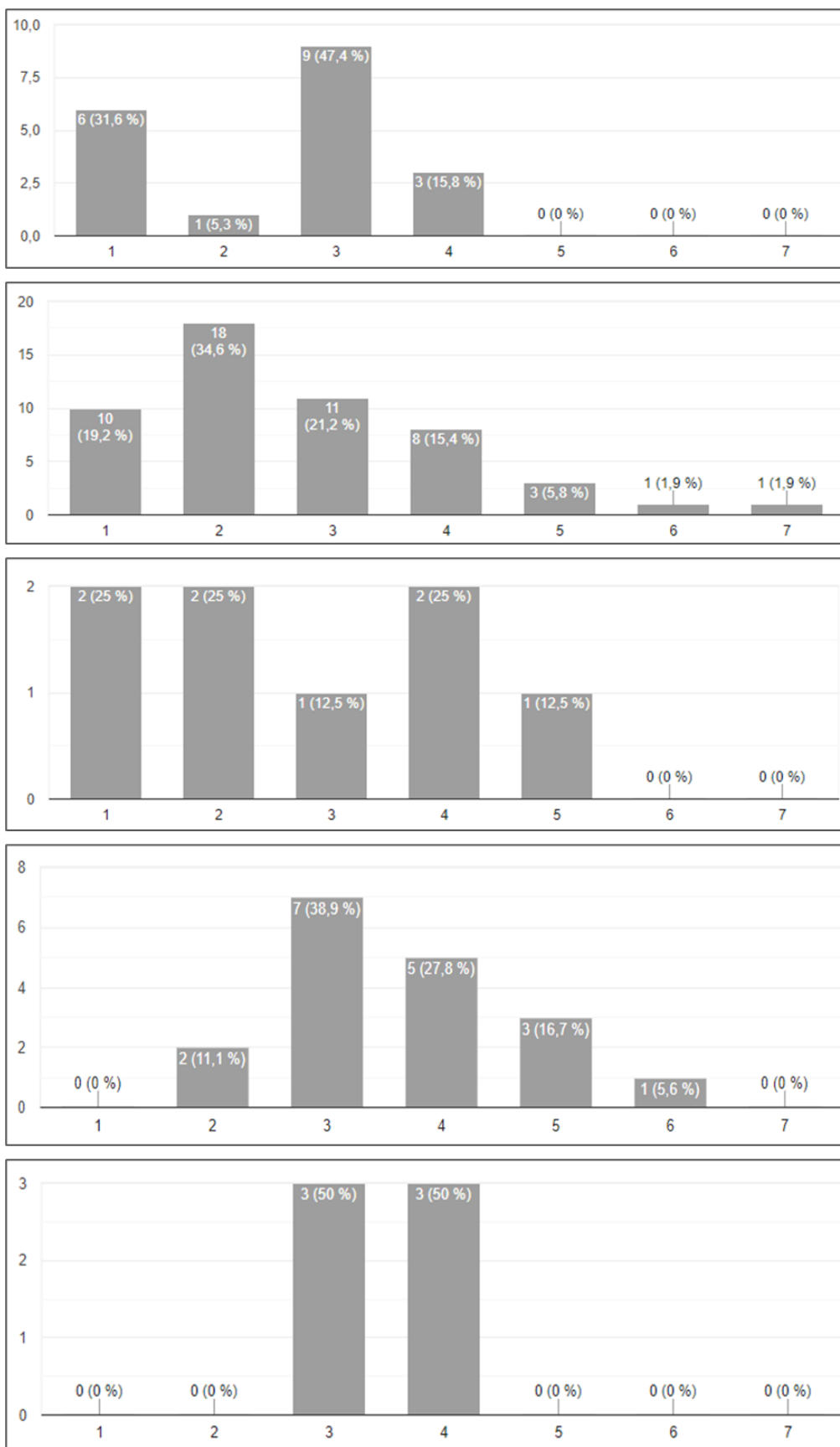
Kalbant apie kryptį, kuriu eina šalys / Europa, didžioji dalis atsakymų nėra teigiami (10 pav.). Jie turi atvirkštinė koreliaciją su žiniomis apie SDG (7 pav.). Italijos respondentai buvo mažiausiai teigiami, po jų rikiuojasi – prancūzai ir angliškos versijos respondentai. Tik keliuose atsakymuose nurodyta, kad procesai juda tinkama linkme (reikšmės 6 ir 7). Daugiausiai pozityvumo šiam klausimui parodė Lietuvos respondentai. Priešingai negu anstesniame klausime, buvo sulaukta daug pozityvių atsakymų į klausimą apie vidinių gebėjimų ugdymo svarbą siekiant SDG tikslų. Dauguma atsakymų pateko tarp 5 ir 7 kategorijų. Italų apklausoje daugiau nei 87 % pasirinko didžiausią Likerto skalės skaičių (7). Tai gali būti susiję su studijų programa Roma Tre universitete kuri orientuota į vidinių įgūdžių stiprinimą. Labiausiai išsibarstę atsakymai į šį klausimą buvo rasti anglų apklausoje, kurie gali būti susiję su gyvenimo patirtimi (t. y. vyresnio amžiaus respondентаis) ir skirtingu požiūriu į vidinį tobulėjimą.



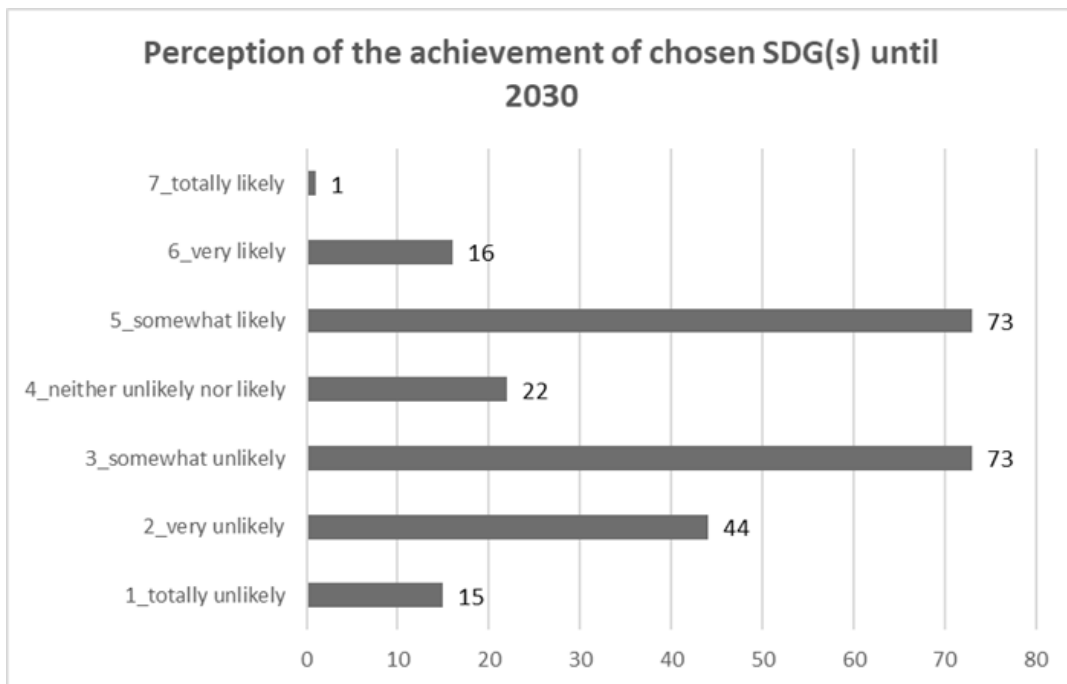
7a pav. Ar esate susipažinę su šiuo JT darnaus vystymosi tikslų ir Darbotvarke 2030? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Likerto skalė: nuo visiškai nesusipažinęs (1) iki labai gerai susipažinęs ir įsitraukęs (7).



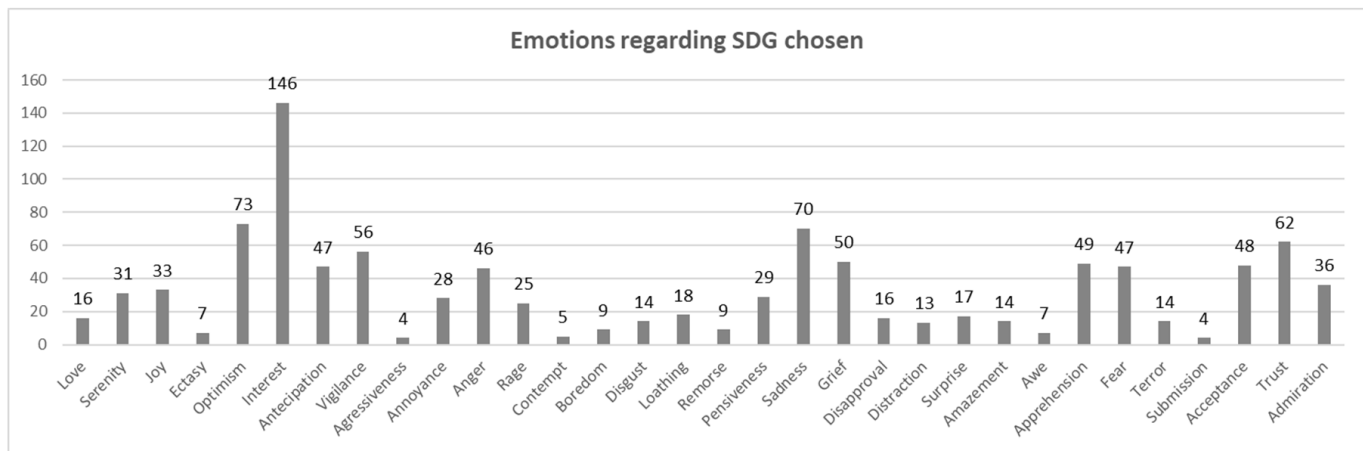
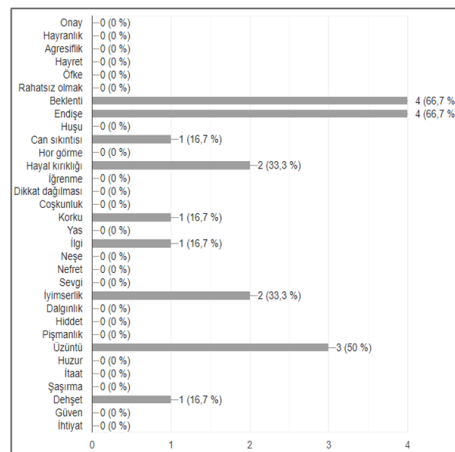
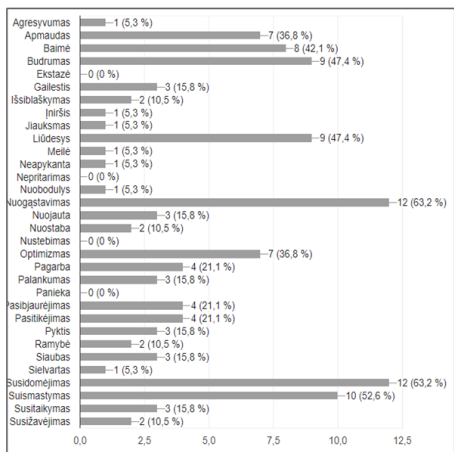
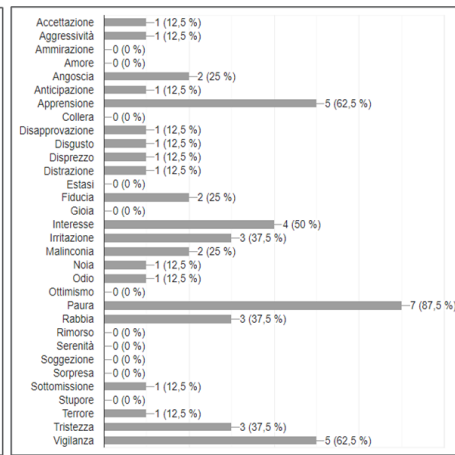
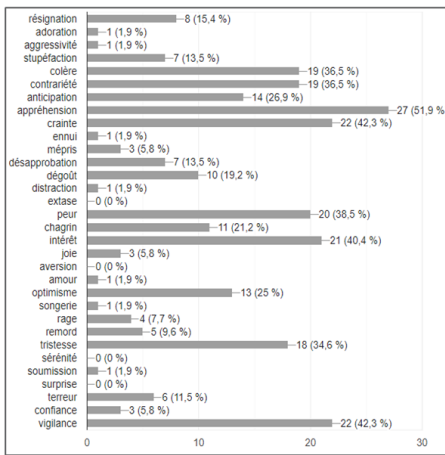
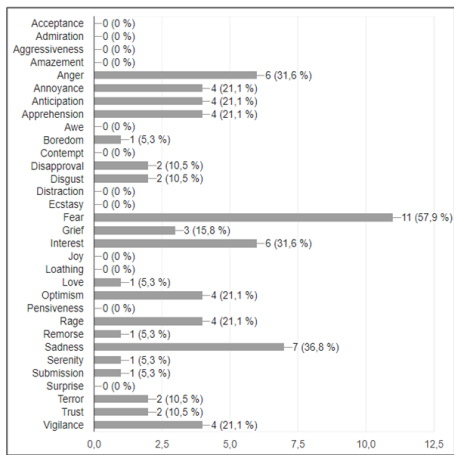
7b pav. Ar esate susipažinę su šiuo JT darnaus vystymosi tikslų ir Darbotvarke 2030? Atsakymų pasiskirstymas (%) Portugalijos apklausoje.



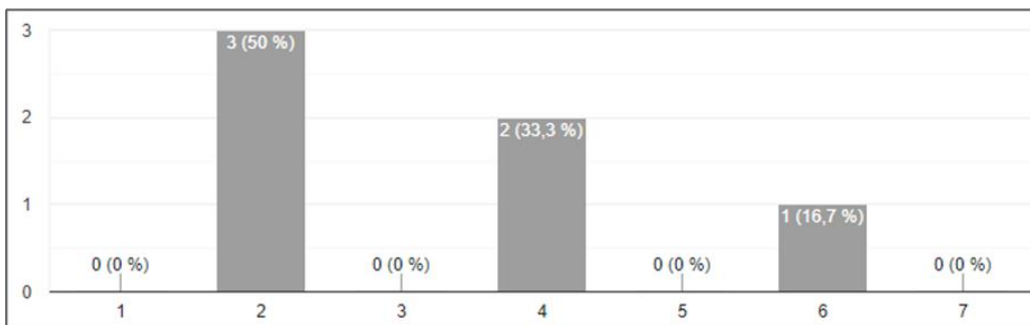
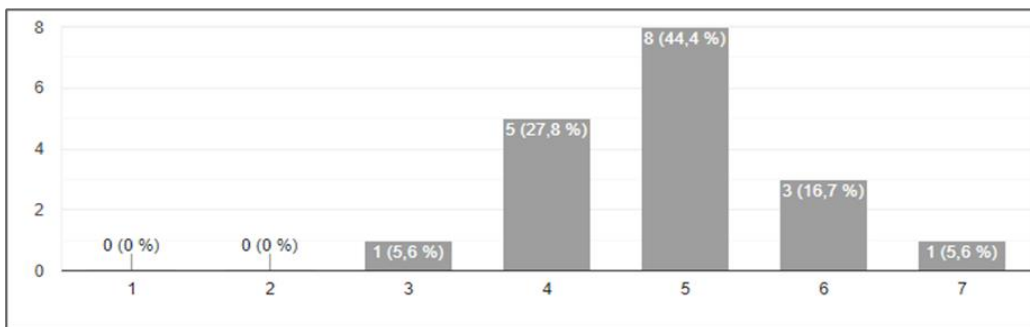
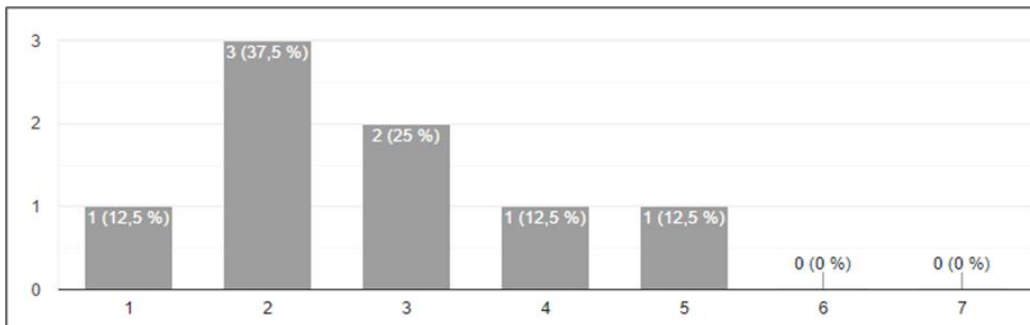
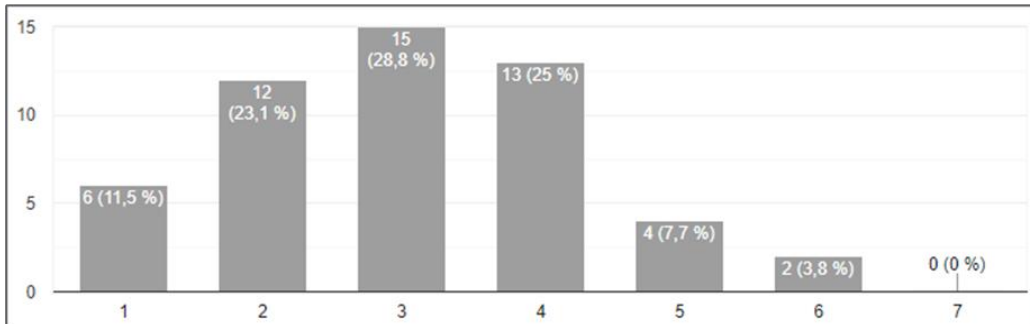
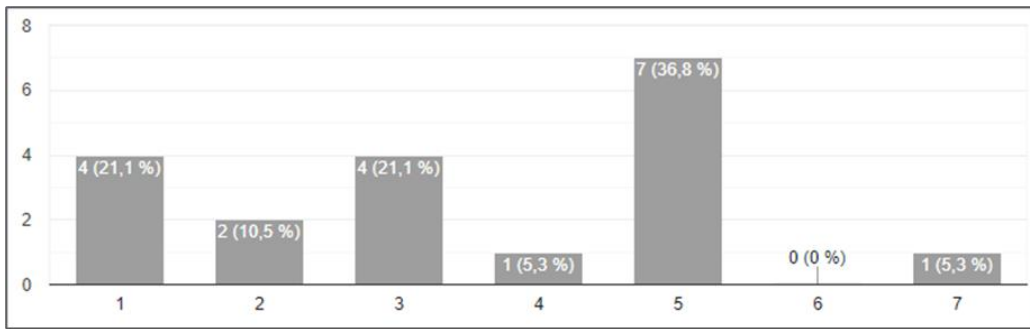
8a pav. Kaip vertinate šio tikslo, kurį reikia pasiekti iki 2030 m., įgyvendinimo lygį? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklauso kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Likerto skalė: nuo toli gražu nepasiekta (1) iki visiškai pasiekta (7).



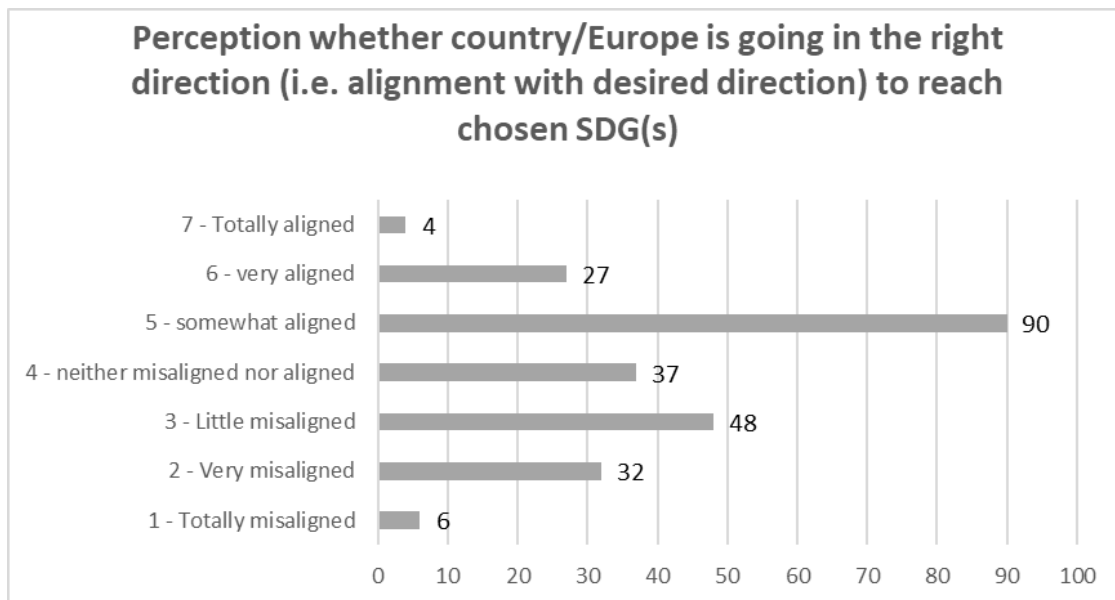
8b pav. Kaip vertinate šio tikslo, kurį reikia pasiekti iki 2030 m., įgyvendinimo lygį? Atsakymų pasiskirstymas (%) Portugalijos apklausoje.



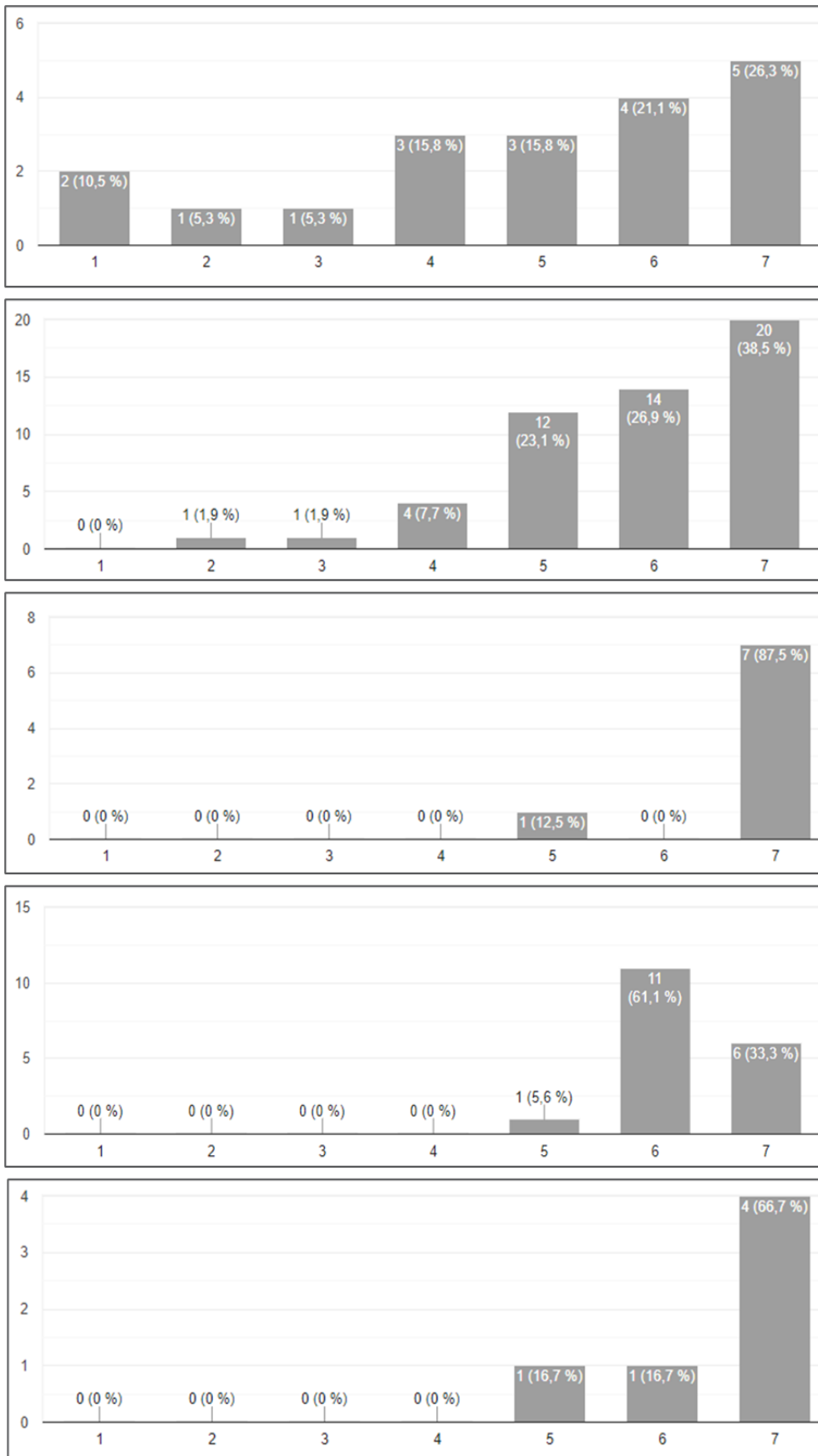
9 pav. Kurie iš šių žodžių geriausia apibūdina jūsų emocijų būseną, susijusių su šiuo tikslu? Atsakymų pasiskirstymas (%) iš The Plutchik's Wheel of Emotions apklausos kalbomis (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių, turkų ir portugalų. Emocijos išdėstytos pagal kiekvienos kalbos abėcėlę.



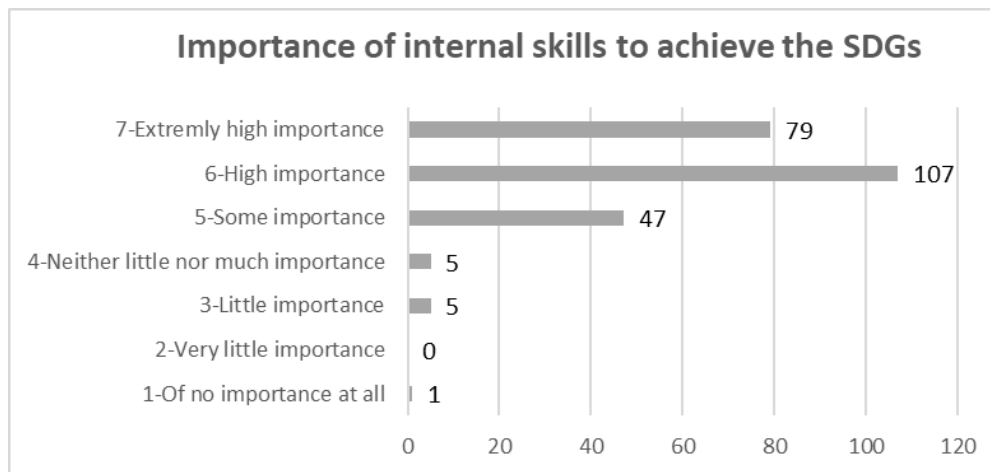
10a pav. Ar, jūsų nuomone, jūsų šalis / Europa eina teisinga kryptimi įgyvendinant šį tikslą? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Likerto skalė: nuo neteisingas kelias (1) iki visiškai teisinga kryptis (7).



10b pav. Ar, jūsų nuomone, jūsų šalis / Europa eina teisinga kryptimi įgyvendinant šį tikslą? Atsakymų pasiskirstymas (%) Portugalijos apklausoje.



11a pav. Kaip manote, kiek vidinių įgūdžių ugdymas yra svarbus siekiant šio SDG tikslo? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų. Likerto skalė: nuo Visai ne (1) iki Labai svarbus (7).



11b pav. Kiek, jūsų nuomone, vidinių įgūdžių ugdymas yra svarbus siekiant šio SDG tikslo? Atsakymų pasiskirstymas (%) Portugalijos apklausoje.

Vidinio tobulėjimo tikslai

Vidinio tobulėjimo tikslai (IDG) yra atvirojo kodo ne pelno siekiančios organizacijos iniciatyva. Jų tikslas – iširti įgūdžius ir gebėjimus, reikalingus veiksmingai įgyvendinti Darnaus vystymosi tikslus (SDG) ([Stålne & Greca, 2022](#)).

Dabartiniai žmonijos iššūkiai, tokie kaip vienišumas, klimato kaita, politinės krizės, visuomenės poliarizacija ir konfliktai, yra žmogaus veiksmų (elgesio) pasekmės. Tačiau teigiamas aspektas yra tai, kad žmogaus elgesį mes galime kontroliuoti. SDG yra gairės JT valstybėms narėms sprendžiant pasaulines problemas, susijusias su klimato kaita, ekonomine nelygybe ir socialiniais skirtumais. Šie 17 tikslų apima įvairius siekius, įskaitant bado ir skurdo panaikinimą, švietimo gerinimą ir švarios energijos skatinimą. Tačiau manome, kad šios problemos yra gilesnių problemų, kurios atitraukia mus nuo mūsų pačių, kitų ir gamtos, simptomai. Šis atribojimas kelia iššūkius bendradarbiavimui, drąsai ir įsipareigojimui, būtinus siekiant darnaus vystymosi tikslų.

Siekiant pašalinti šią spragą, vidinio tobulėjimo tikslai (IDG) papildo darnaus vystymosi tikslus, nustatydami asmeninius ir tarpasmeninius įgūdžius ir gebėjimus, kuriuos reikia ugdyti, kad SDG vizija taptų realybe. IDG yra suskirstyti į penkias pagrindines kategorijas, kurios iš viso apima 23 subkategorijas. Šios kategorijos nukreipia mūsų dėmesį į santykių su savimi, bendruomenėmis ir gamta gerinimą, taip pat stiprina mūsų kognityvinius gebėjimus ir skatina bendradarbiavimą su kitais, kad pasikeistume ir pradėtume veikti pagal mūsų viziją ([29k platform](#)).

Apklausoje metu respondentai buvo supažindinti su vidinio tobulėjimo tikslais (IDG) ir penkiais pagrindiniais vidinių įgūdžių veikimo laukais. Šioje įžangoje buvo pateiktas bendra IDG apžvalga su [nuoroda](#) į svetainę ([Stålne & Greca, 2022](#)).

Ši dalis buvo sudaryta iš dviejų klausimų:

- 1) Kaip manote, ar vidinių įgūdžių ugdymas yra svarbus norint pasiekti jūsų pasirinktą(-us) SDG? Pasirinkite svarbumą skalėje nuo 1 iki 7, kur 1 reiškia „Nėra svarbu“, o 7 reiškia „Ypač svarbu“.
- 2) Dar kartą pažiūrėkite į paveikslėlį, esantį virš penkių vidinio vystymosi tikslų sričių. Kurioms sritims, jūsų nuomone, yra svarbiausia sutelkti dėmesį aukštojo mokslo veiklose? Jei norite, galite pakomentuoti savo pasirinkimą.

Dauguma respondentų nurodė, kad IDG yra svarbūs tikslams pasiekti (11 pav.). Išsamesni klausimai apie IDG suteikia platesnį požiūrį į įgūdžius, kuriuos reikia lavinti labiausiai. Atrodo, kad *Vidinis kompasas* yra vienas iš svarbiausių santykių su savimi IDG grupės veiksmų (12 pav.). *Atvirumo ir mokymosi mąstysenos* įgūdžiams pirmenybę teikia italų, prancūzų ir anglų respondentai, o lietuviai ir turkai kaip svarbesnį įgūdį pasirinko *Savimonę*. Apskritai buvo pasirinkti ir visi kiti įgūdžiai.

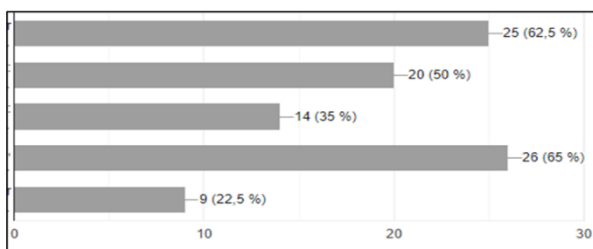
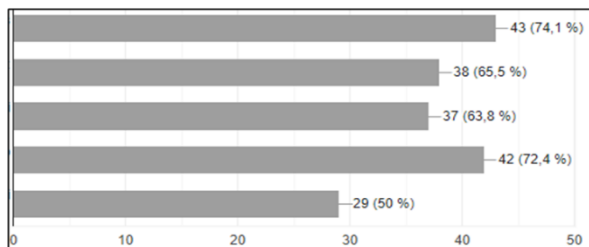
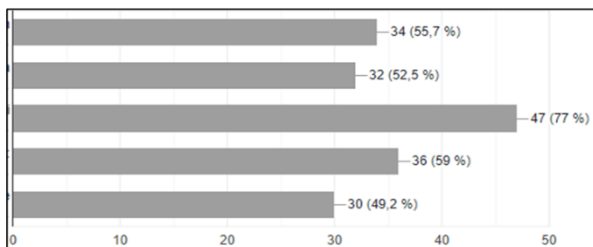
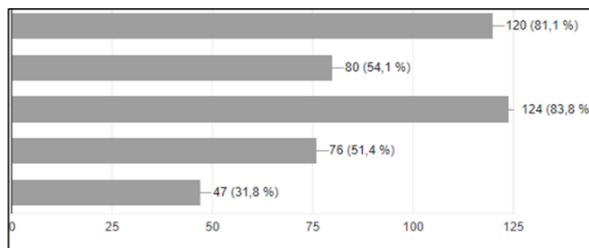
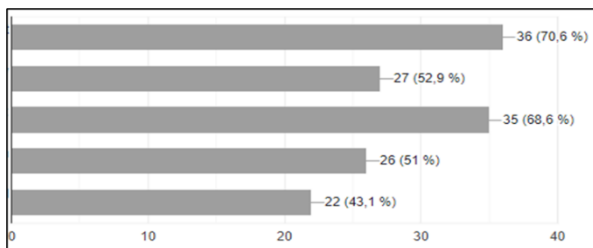
Pagal daugumą atsakymų *Kritinis mąstymas* buvo pasirinktas kaip svarbiausias *Kognityvinis* įgūdis (13 pav.). Respondentai taip pat pasirinko *ilgalaikės orientacijos ir vizijos* įgūdžius kaip antrą pagal svarbą, išskyrus turkų apklausą, kur *Prasmės kūrimo* įgūdžiai buvo antrasis dažniausias pasirinkimas. Šioje IDG grupėje buvo didesnė pasirinkimų įvairovė.

Empatijos ir užuojautos įgūdžiai buvo daugiausia pasirinkta iš *Rūpinimosi kitais ir Pasauliu* IDG įgūdžių grupės (14 pav.). Didelių skirtumų tarp kalbų pasirinkimo nebuvo. Dauguma respondentų *Vertinimą* laikė mažiausiai svarbiu įgūdžiu.

Pagal atsakymus, *bendravimo* įgūdžiai buvo vertinami kaip geriausias pasirinkimas tikslams pasiekti (15 pav.). *Socialinių* įgūdžių grupės IDG atsakymai buvo gana įvairūs – *Bendro kūrimo* įgūdžiai buvo svarbūs lietuvių ir turkų respondentams, bet ne tiek italams ir anglams. Prancūzų respondentai į pirmąją vietą skyrė *Mobilizacijos* įgūdžius, o kitiems tai buvo mažiausiai naudingi IDG įgūdžiai.

Drąsos ir atkaklumo įgūdžiai buvo atrinkti kaip svarbiausi *Pokyčių valdymo* IDG grupei (16 pav.), išskyrus Turkijos apklausą, kurioje *Optimizmas* buvo pasirinktas kaip pagrindinis įgūdis šioje kategorijoje. Apskritai visi įgūdžius buvo pasirinkti vienu ar kitu respondentų.

Apibendrinant galima teigti, kad svarbiausi IDG, kuriuos reikia tobulinti siekiant SDG ir „Darbotvarkė 2030“ tikslų, yra *Atsakomybės jausmas* ir *Įsipareigojimas siekti didesnio gėrio*, įskaitant *Kritinį mąstymą*, *Geranoriškas požiūris į save ir kitus*, *Gebėjimas klausytis ir dialogo skatinimas* bei *Turėti drąsos ginti vertybes ir imtis veiksmų*.



Inner compass: Having a felt sense of responsibility and com...

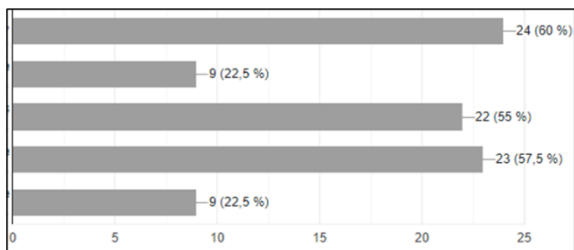
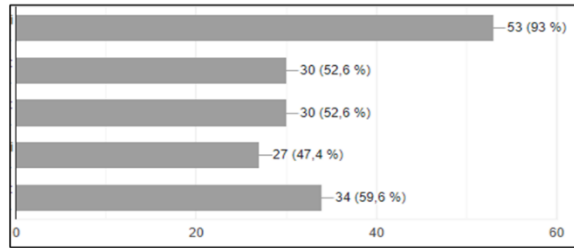
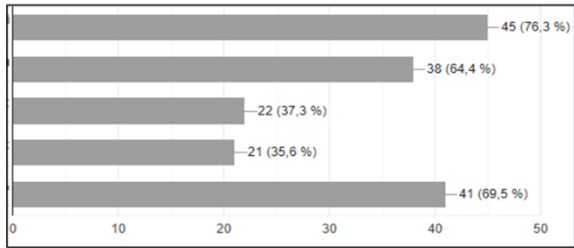
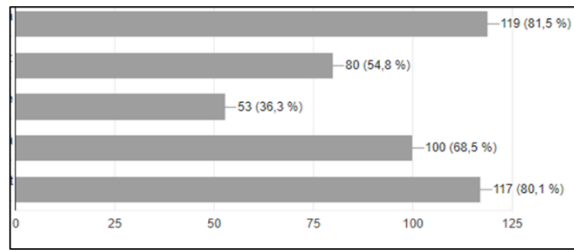
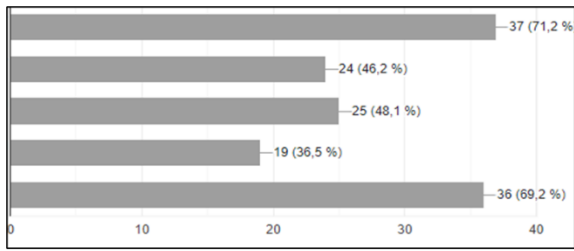
Integrity and Authenticity: Ability to act with sincerity, honesty an...

Openness & Learning-mindset: Curiosity and willingness to be...

Self-awareness: Connection with own thoughts, feelings and em...

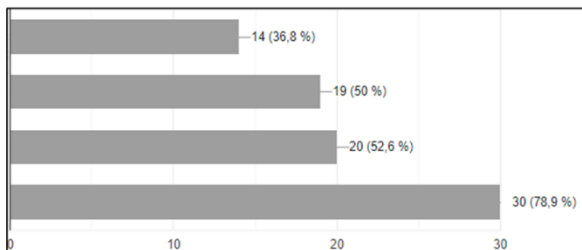
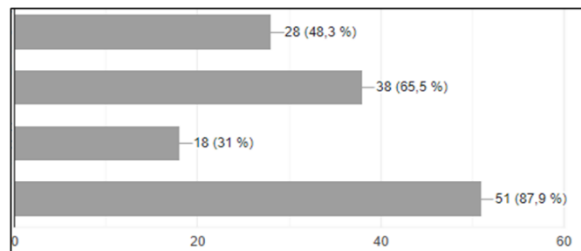
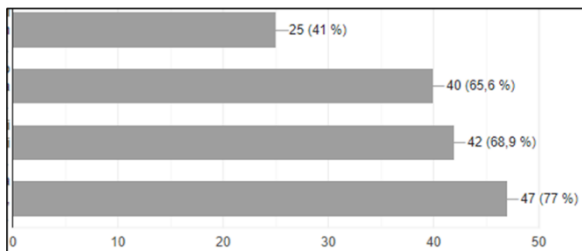
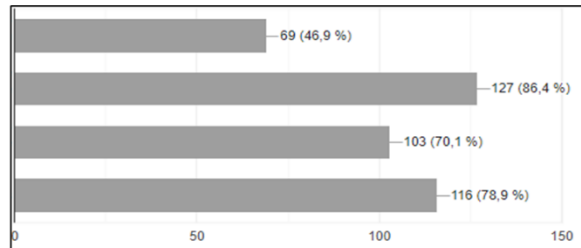
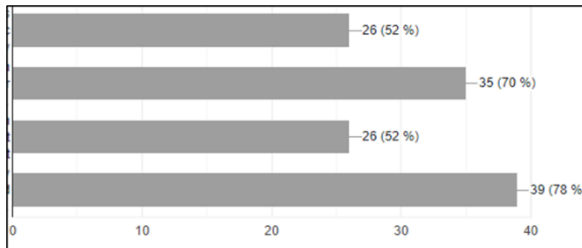
Presence: Ability to be centered in the present moment with an...

12 pav. IDG – santykis su savimi. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.



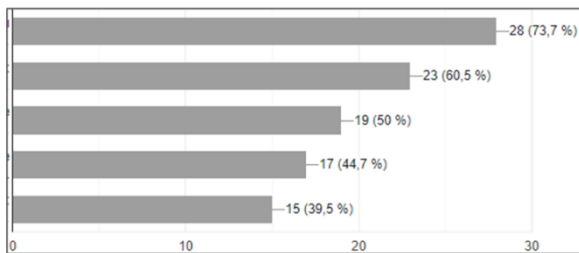
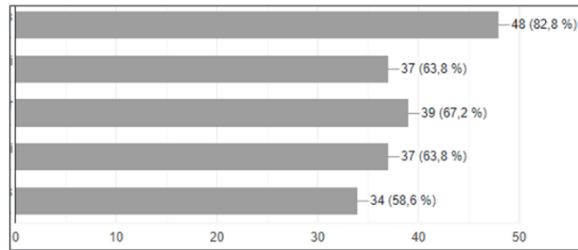
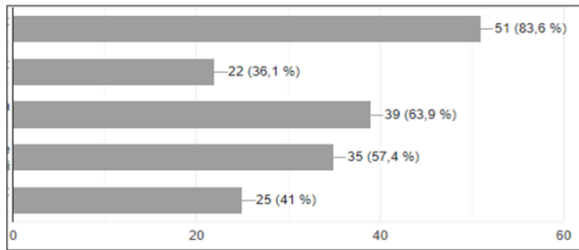
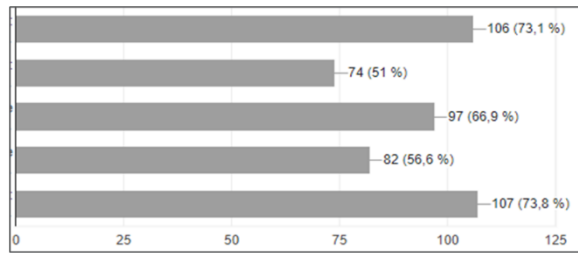
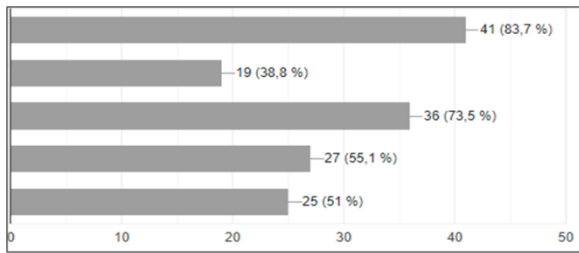
Critical thinking: Skills in critically reviewing the validity of views....
 Complexity awareness: Capacity to work with complex and syste...
 Perspective skills: Understanding and making use of insights fro...
 Sense-making: Skills in seeing patterns and structuring the un...
 Long-term orientation & Visioning: Ability to formulate a...

13 pav. IDG – kognityviniai įgūdžiai. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.



Appreciation: Relating to others and to the world with a basic sense of gratitude and joy
 Connectedness: Having a keen sense of being part of a larger community, humanity or a glob...
 Humility: Acting in alignment with the needs of situations without concern for one's own interest
 Empathy & Compassion: Ability to relate to others, oneself and nature with kindness and adre...

14 pav. IDG – rūpinimasis kitais ir pasauliu. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.



Communication skills: Ability to listen to others, to foster genuin...

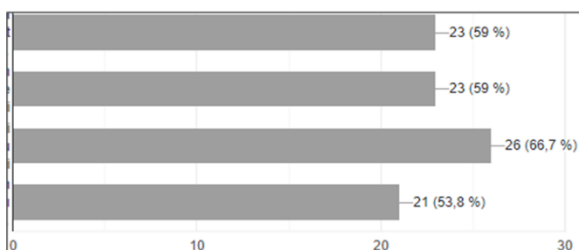
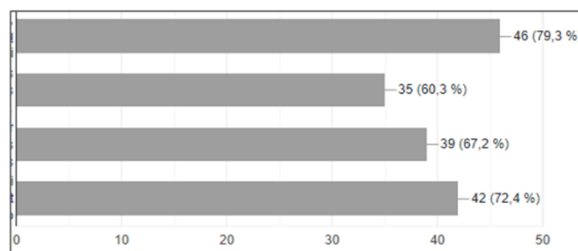
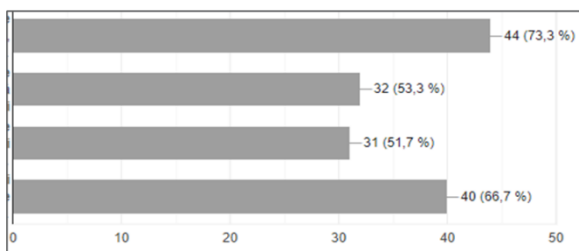
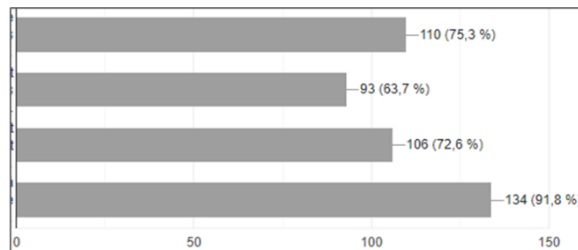
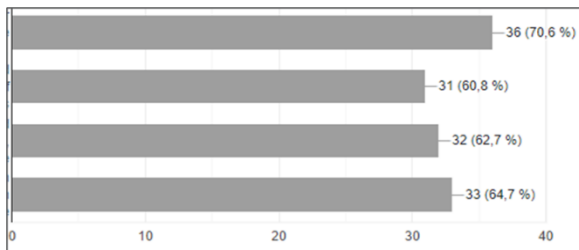
Co-creation skills: Skills to develop collaborative relations...

Inclusive mindset & intercultural competence: Willingness and e...

Trust: Ability to show trust and to create trustful relationships.

Mobilization skills: Skills in inspiring and mobilizing others...

15 pav. IDG – socialiniai įgūdžiai. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.



Courage: Ability to stand up for values, make decisions, take action to improve existing struc...

Creativity: Ability to generate and develop original ideas, out of conventions

Optimism: Ability to cultivate and communicate a sense of hope, supporting meaningful change

Perseverance: Ability to sustain engagement and be patient even when efforts require time

16 pav. IDG – pokyčių valdymas. Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.

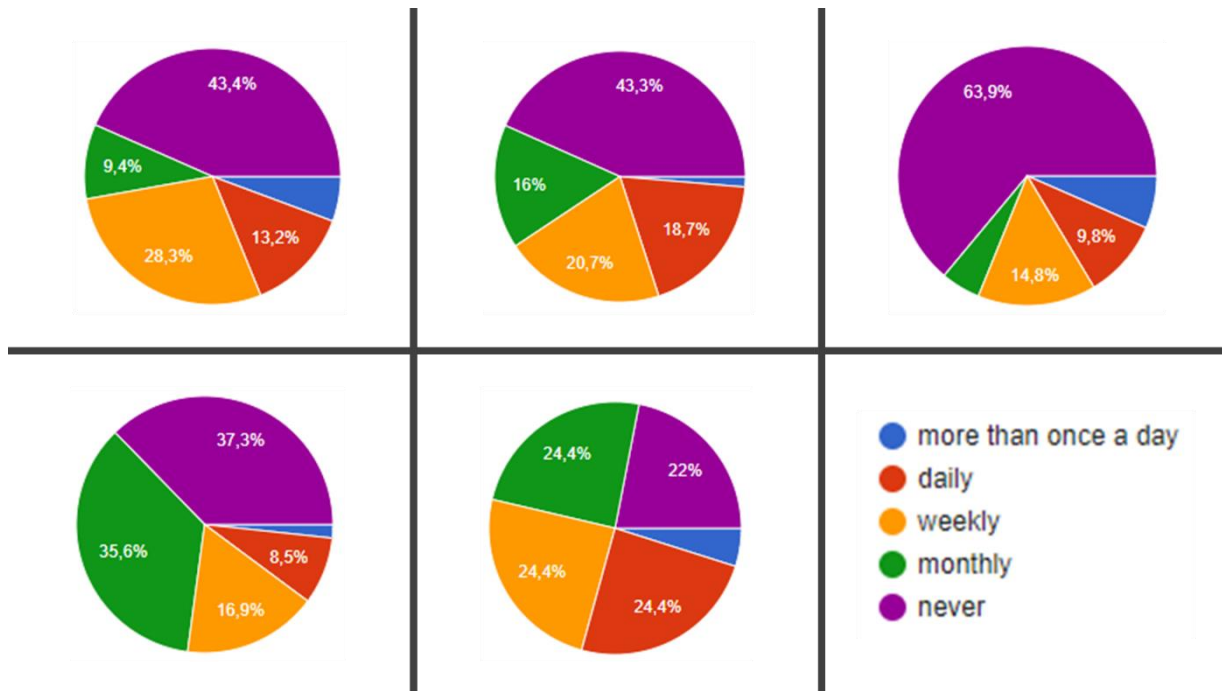
Sąmoningumo ir kontempliatyvių praktikų patirtis

Pagrindinis projekto tikslas yra ištirti ryšį tarp mindfulness ar kitų sąmoningumo ugdymo praktikų ir studentų įsitraukimą įgyvendinant įvairius darnaus vystymosi tikslus. Daugybė pavyzdžių rodo, kad sąmoningumo ar kontempliatyvios praktikos patirtis gali padėti pasiekti SDG ir „Darbotvarkė 2030“ tikslų. Todėl informacija apie respondentų praktikas suteikė platesnį vaizdą apie tai, kaip plačiai jos buvo naudojamos universitetų bendruomenėse.

Remiantis gautais rezultatais, dauguma respondentų nurodė, kad nevykdo jokių praktikų (17 pav.). Šis procentas buvo didžiausias tarp italų respondentų (64 %) ir mažiausias Turkijos apklausoje (22 %). Skirtumas gali būti susijęs su respondentų studijų programomis arba skirtingais socialiniais konstruktais apibrėžiančiais kontempliatyvias veiklas kiekvienoje šalyje. Tarp respondentų, kurie praktikavo, dažniausiai jei tai darydavo vieną kartą per savaitę ar mėnesį. Mažiau nei 20 procentų respondentų praktikavosi kasdien (arba dažniau), išskyrus Turkijos apklausą, kurioje kasdienė praktika buvo dažnesnė.

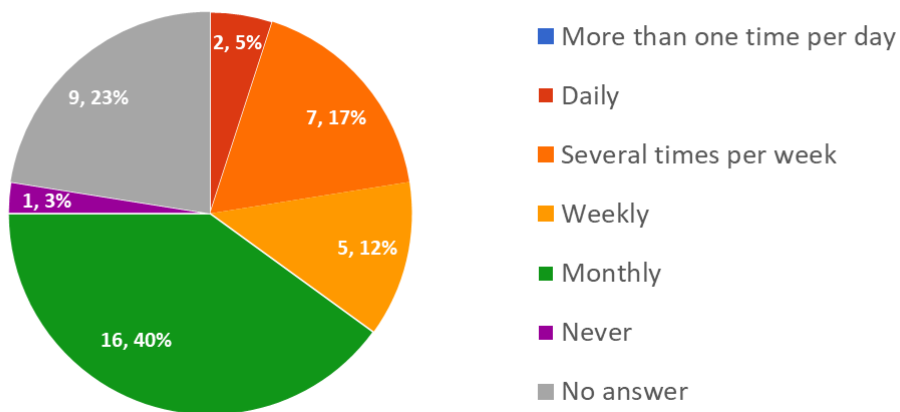
Kalbant apie vienos konkrečios praktikos trukmę, dauguma respondentų nurodė, kad užsiima labai trumpa praktika, kuri trunka minutę ar mažiau (18 pav.). Praktikos, kurios trunka nuo 5 iki 30 minučių, buvo tolygiai paskirstytos tarp apklausų skirtingomis kalbomis. Daugiau nei 10 procentų respondentų anglų ir turkų apklausose nurodė, kad užsiima ilgesne praktika, kuri trunka 60 minučių. Visose apklausose taip pat buvo keli žmonės, kurie praktikuoja ilgiau nei 1 valandą.

Kalbant apie tai nuo kada užsiimama praktika, dauguma respondentų nurodė, kad praktikuoja vienerius metus ar mažiau (19 pav.). Apie pusę respondentų praktikavo vienerius metus ar trumpiau, o tai nėra netikėta, nes apklausa daugiausia buvo skirta studentams. Iš užsiimančių praktika respondentų, lietuviai praktikuoja trumpiausiai, tačiau didelė dalis respondentų jau praktikuoja 2 ar 3 metus. Keletas žmonių iš visų apklausų praktikuoja daugiau nei 20 metų.

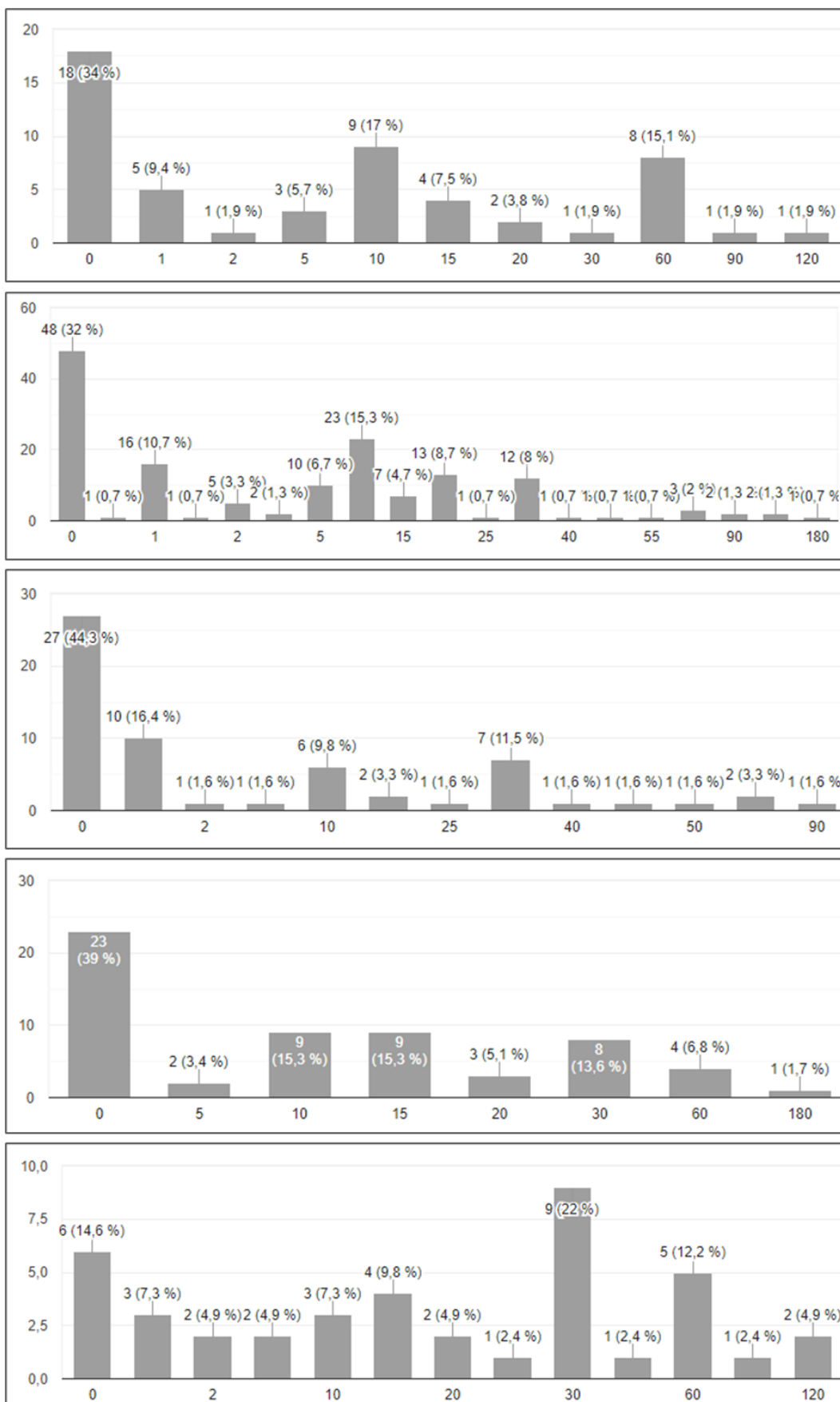


17a pav. Kaip dažnai praktikuojatės? Atsakymų pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš kairės į dešinę): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.

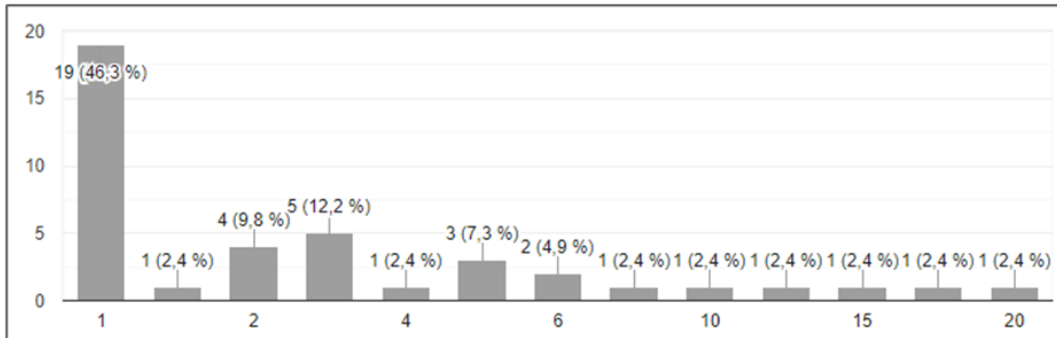
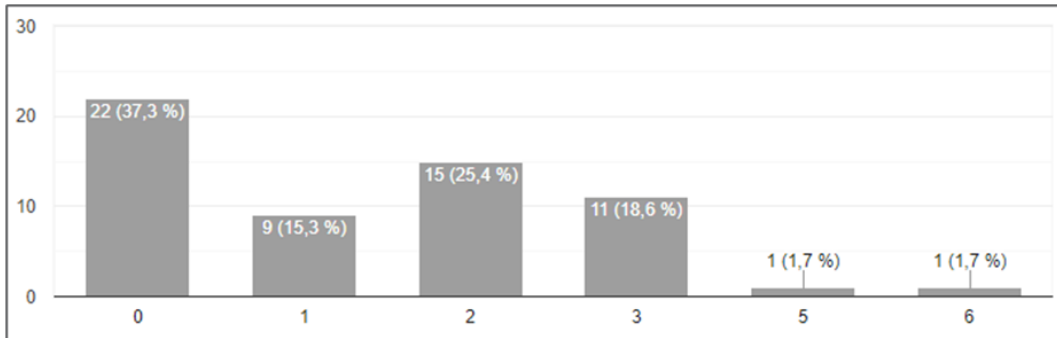
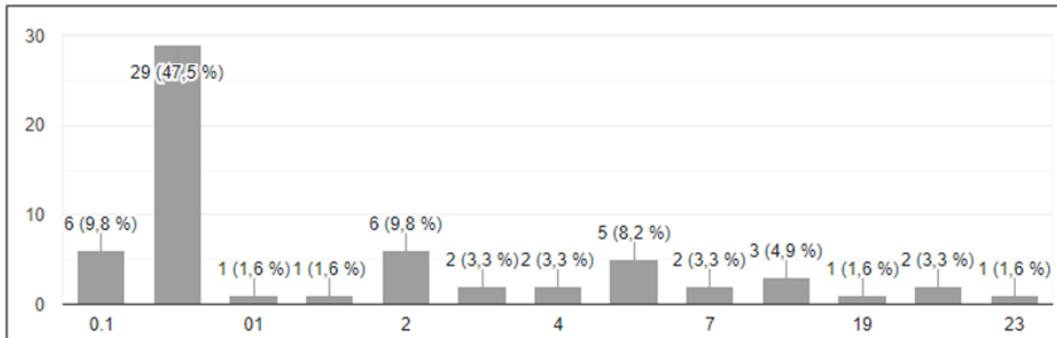
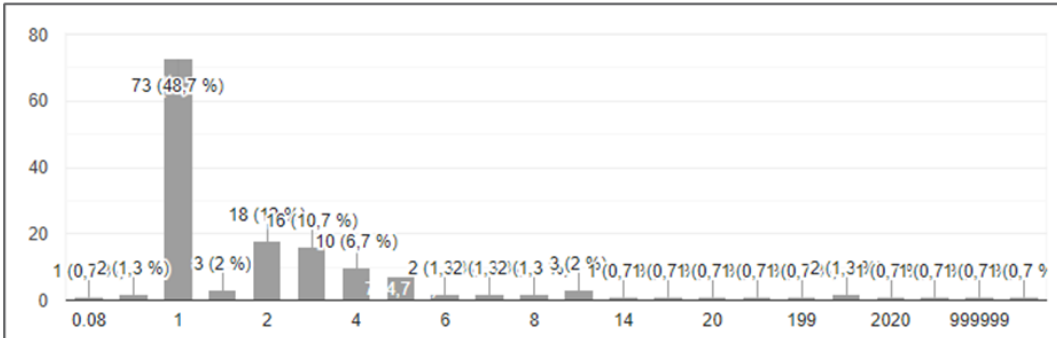
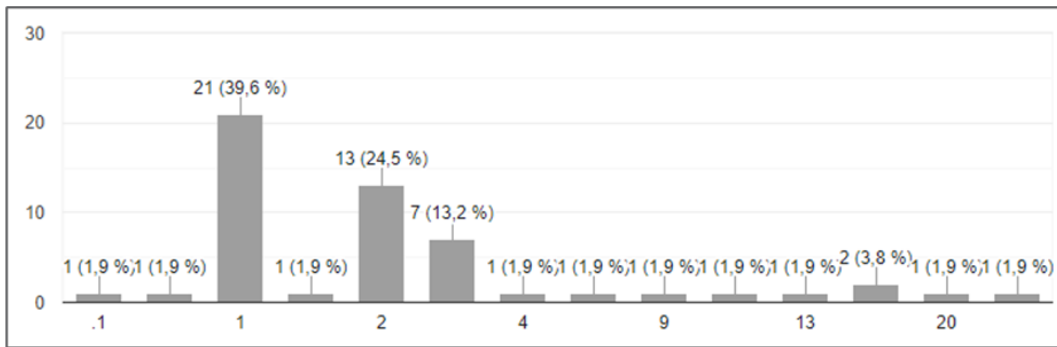
Frequency of practice



17a pav. Kaip dažnai praktikuojatės? Atsakymų pasiskirstymas (%) Portugalijos apklausoje.



18 pav. Kiek laiko trunka viena jūsų praktika? Atsakymų dažnumo pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.



19 pav. Kiek metų jūs praktikuojatės? Atsakymų dažnumo pasiskirstymas (%) tarp apklausos kalbų (iš viršaus į apačią): anglų, prancūzų, italų, lietuvių ir turkų.

Išvados

Apklausa, atlikta kaip MP4s projekto dalis, yra pirmasis žingsnis kuriant visapusišką studentų emocinių iššūkių ir rūpesčių supratimą. Jos tikslas – giliau įsigilinti į asmeninį studentų indėlį įgyvendinant darnaus vystymosi tikslus (SDG) ir panaudoti esamą savirealizacijos potencialą. Šis tyrimas neapsiriboja vien ankstesnių tyrimų ir kitų autorių išvadų kartojimu, o tai suteikia unikalių įžvalgų apie studentų emocijas ir jausmus, susijusius su SDG įgyvendinimu, taip pat nusako vidinių tobulėjimo tikslų (IDG) reikšmę siekiant jų.

Apklausoje dalyvavo daugiau nei 600 respondentų, iš kurių daugiau nei du trečdaliai buvo moterys, dauguma dalyvių jaunesni nei 24 metai. Daugelis respondentų aktyviai dalyvauja saviugdos ir savimonės praktikose, kuriuos skatina tiesiogiai pritaikyti savo asmenines patirtis praktinėje veikloje.

Dauguma respondentų (išskyrus italus ir portugalus) SDG tikslą „Klimato veiksmai“ (SDG13) mini dažniausiai. Kiti jaunimui aktualūs tikslai – lyčių lygybė (SDG5), sveikata ir gerovė (SDG3), švietimas (SDG4), atsakingas vartojimas (SDG12), išskyrus lietuvius, kurie akcentavo ir skurdo panaikinimą (SDG1).

Daugumai respondentų SDG13 sukelia susidomėjimą ar budrumą, o tai – potencialas imtis konkrečių veiksmų įgyvendinant šį tikslą. Ir atvirkščiai, vyraujančios neigiamos emocijos, tokios kaip baimė, liūdesys ir pyktis, gali paskatinti jaunus asmenis atsitraukti, o tai kelia pavojų šio tikslo įgyvendinimui.

Svarbiausi asmeniniai IDG, kuriuos reikia tobulinti, kad būtų pasiekti JT SDG ir „Darbotvarkė 2030“ tikslai, apima atsakomybės jausmą ir įsipareigojimą siekti didesnio gėrio, kritinį mąstymą, gerumą bendraujant su savimi ir kitais, gebėjimą klausytis ir skatinti dialogą bei drąsą puoselėti vertybes ir imtis veiksmų.

Apklausoje rezultatai parodė, kad studentams reikia paramos, ir dar kartą užtvirtino projekto komandos įsipareigojimą tęsti savo darbą. Dauguma respondentų išreiškia nepasitenkinimą dabartine situacija pasaulyje, darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimu ir dabartiniu pasaulio saugos lygiu. SDG ir IDG integravimas yra labai svarbus siekiant sumažinti atotrūkį tarp individualių ir socialinių įsipareigojimų. Apklausa pabrėžia neatidėliotiną poreikį plačiai taikyti mindfulness praktikas ir sukurti SIT4PLANET (PR4 veikla) mokymo įrankį bei Moodle platformą, kad būtų lengviau keistis žiniomis, patirtimi, emocijomis ir galimais veiksmais. [Wamsler et al.](#) (2018) siūlo mindfulness priskirti tvarumo mokslams, kadangi tai suteikia niuansų supratimo, įkvepia konkrečius veiksmus ir potencialiai stiprina tvarius pokyčius.