



# MOKINIŲ PSICHOLOGINĖ SAVIJAUTA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Tyrimais grįstos rekomendacijos mokykloms ir  
mokiniam

**PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS**

Vilniaus universitetas  
Psichologijos institutas

2020 Vilnius



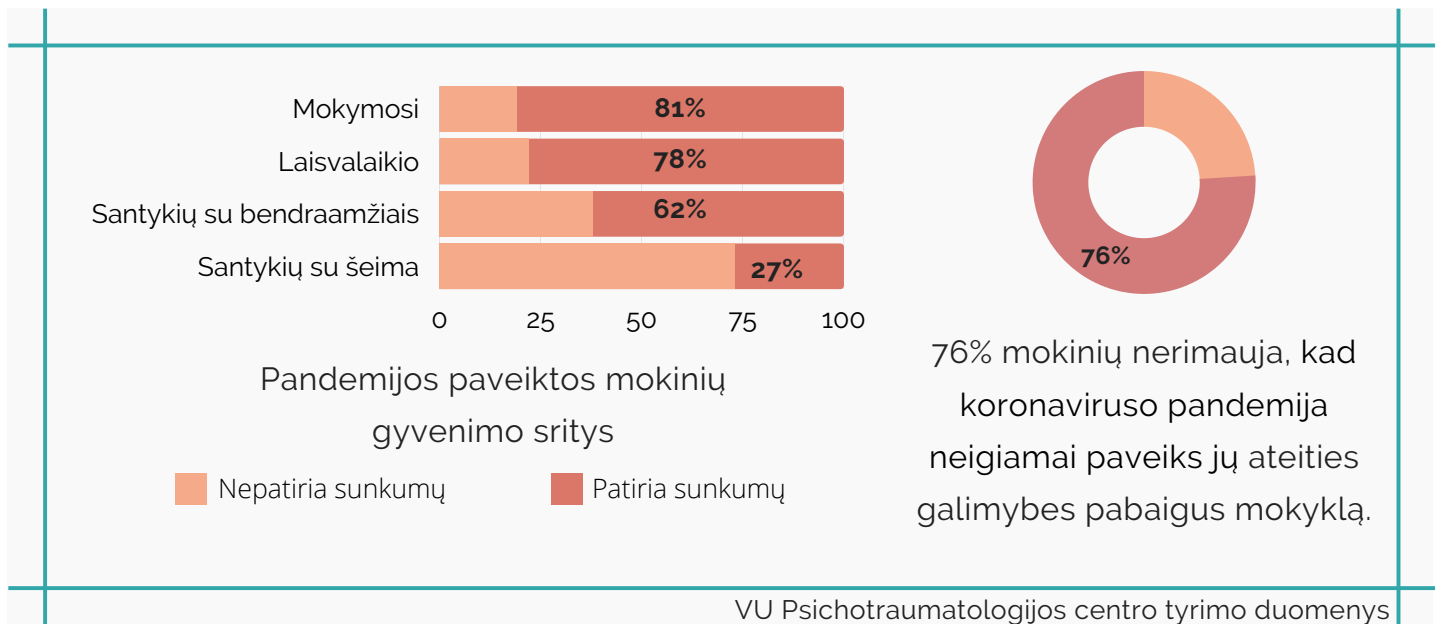
## PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

Koronaviruso plitimas, jį lydintis karantinas, socialinių kontaktų ribojimai ir ekonominės pasekmės reikšmingai veikia ne tik suaugusiųjų, bet ir vaikų bei paauglių savijautą. Šeimos gyvenimo, mokymosi, neformalaus ugdymo proceso ir laisvalaikio pasikeitimai gali vaikams kelti daug streso ir sunkių išgyvenimų. Įvairiose pasaulio šalyse atlikti moksliniai tyrimai ir apžvalgos rodo, kad paaugliai šiuo laikotarpiu išgyvena daugiau nerimo ir turi mažiau galimybių įveikti stresą jiems įprastais būdais (Ellis, Dumas, & Forbes, 2020; Fegert, Vitiello, Plener, & Clemens, 2020). Taip pat daug vaikų išgyvena izoliaciją ir vienišumą, o tai siejama su didesne depresijos rizika (Ellis et al., 2020; Loades et al., 2020). Patyrę smurtą, turintys negalią, išgyvenantys psichologinių ar socialinių sunkumų vaikai ir paaugliai krizės laikotarpiu patiria didesnę riziką susidurti su įvairiomis grėsmėmis, smurtu ir psichikos sveikatos problemomis (Fegert et al., 2020; Lee, 2020; Singh et al., 2020).

“  
PAAUGLIAI PANDEMIJOS LAIKOTARPIU  
IŠGYVENA DAUGIAU NERIMO IR TURI  
MAŽIAU GALIMYBIŲ ĮVEIKTI STESĄ JIEMS  
ĮPRASTAIS BŪDAIS. TAI PAT DAUG VAIKŲ  
IŠGYVENA IZOLIACIJĄ IR VIENIŠUMĄ, O TAI  
SIEJAMA SU DIDESNE DEPRESIJOS RIZIKA.  
”

Be to, vaikų ir paauglių psichologinė gerovė reikšmingai priklauso nuo tėvų ir globėjų savijautos bei situacijos šeimoje, kuri pandemijos laikotarpiu taip pat gali būti nestabili ir pažeidžiama (Fegert et al., 2020). Karantino laikotarpiu ypač reikalinga profesionali psichologinė ir socialinė pagalba; tačiau šiame kontekste ji gali būti sunkiau prieinama (Lee, 2020; Singh et al., 2020).

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkai 2020 m. spalio mėn. atliko tyrimą, skirtą įvertinti COVID-19 pandemijos pasekmes šalies paauglių psichologinei savijautai. Tyrime dalyvavo 13-18 m. paaugliai.



Tyrimo rezultatai atskleidė, kad 4 iš 5 paauglių dėl pandemijos susidūrė su mokymosi sunkumais; maždaug 3 iš 4 paauglių įvardijo, kad sutriko jų laisvalaikio veikla; daugiau nei pusė paauglių teigė dėl pandemijos patiriantys santykių su bendraamžiais sunkumų, o maždaug 1 iš 4 paauglių įvardijo dėl pandemijos patiriantys santykių sunkumų šeimoje. Tyrimu taip pat nustatyta, kad tik 21,7% sunkumus patyrusių paauglių gavo psichologinę pagalbą.

Pandemijos situacija didina ir paauglių nerimo lygį. Daugiau nei pusė tyrime dalyvavusių paauglių nerimauja, kad pandemija gali paveikti jų šeimos finansinę padėtį ir net 3 iš 4 paauglių galvoja, kad pandemija gali paveikti jų ateities galimybes.

Tyrimu taip pat buvo nustatyta, kad pandemijos metu reikšmingai išaugo paauglių, patiriančių didelių psichosocialinių sunkumų, skaičius. Iki pandemijos ryškių psichologinių sunkumų patyrė apytiksliai 1 iš 7 paauglių, o pandemijos metu – 1 iš 5 paauglių. Taigi tyrimo rezultatai atskleidžia, kad pandemijai neigiamai veikiant svarbias mokinių gyvenimo sritis, patiriamų psichologinių sunkumų taip pat gali daugėti.

Vienas svarbiausių veiksnių, galinčių padėti įveikti kylančius sunkumus ar užkirsti kelią ilgalaikėms psichologinėms problemoms, yra socialinė parama. Vis dėlto net 19,3% paauglių nurodė, kad neturi j ką kreiptis pagalbos. Tai didelė dalis paauglių, kurie susidūrė su sunkumais ar grėsme neturi su kuo apie tai pasikalbėti.

Apibendrinant tyrimo rezultatus, didelė dalis paauglių susiduria su sunkumais COVID-19 pandemijos laikotarpiu. Ankstyvas reagavimas ir pagalbos suteikimas gali padėti užkirsti kelią ilgalaikėms psichikos sveikatos ir adaptacijos problemoms ateityje.

## REKOMENDACIJOS MOKYKLOMS, KAIP PADĖTI MOKINIAMS COVID-19 KRIZĖS METU

Mokykloje vaikai ir paaugliai praleidžia daug laiko – mokosi, kuria santykius, atranda savo stiprybes ir pomėgius. Mokyklos vaidmuo ypač svarbus pažeidžiamiesiems, sunkumų patiriantiems vaikams ir paaugliams. Krizės laikotarpiu mokykla ir jos specialistai vaikams ir paaugliams gali būti reikšmingas stabilumo, socialinių kontaktų bei pagalbos šaltinis.

**1. Informuokite apie pokyčius.** Pokyčiai - ypač, kai jie yra netikėti - mokiniams gali kelti didelį stresą ir nerimą. Todėl svarbu informuoti mokinius apie visus vykstančius ar laukiančius pasikeitimus ir tai padaryti kiek įmanoma anksčiau. Kuo mokymosi procesas stabilesnis, tuo mokiniams lengviau susikaupti mokytis.

**2. Tiems patiems dalykams – daugiau laiko.** Šiuo metu mokiniams gali reikėti daugiau laiko ir pagalbos atlikti užduotis bei įsisavinti mokymosi turinį. Tai gali kelti įtampą tiek patiems mokiniams, tiek mokytojams; todėl šiuo metu itin svarbus tampa palaikymas ir įvardinimas, kad tai yra normalu.

**3. Aptarkite COVID-19 situaciją.** COVID-19 situacija nuolat keičiasi, apie ją pateikiama daugybė informacijos. Vaikams ir paaugliams svarbu situaciją aptarti su patikimais suaugusiais žmonėmis. Informuokite mokinius apie realią pandemijos situaciją, aptarkite mokiniams kylančius klausimus, pasikalbėkite, kaip jie jaučiasi ir kas juos neramina. Toks pokalbis kurs pasitikėjimą, teiks nusiramino ir padės geriau atlikti mokymosi užduotis.

**4. Informuokite mokinius, kur kreiptis pagalbos.** Psichologo, socialinio pedagogo ir specialiojo pedagogo pagalbos poreikis šiuo metu gali būti išaugęs. Svarbu, kad specialistų pagalba mokykloje būtų prieinama tiesiogiai arba nuotoliniu būdu. Įsitinkite, kad mokiniai žino, kaip ir į ką kreiptis pagalbos, padėsinkite juos.

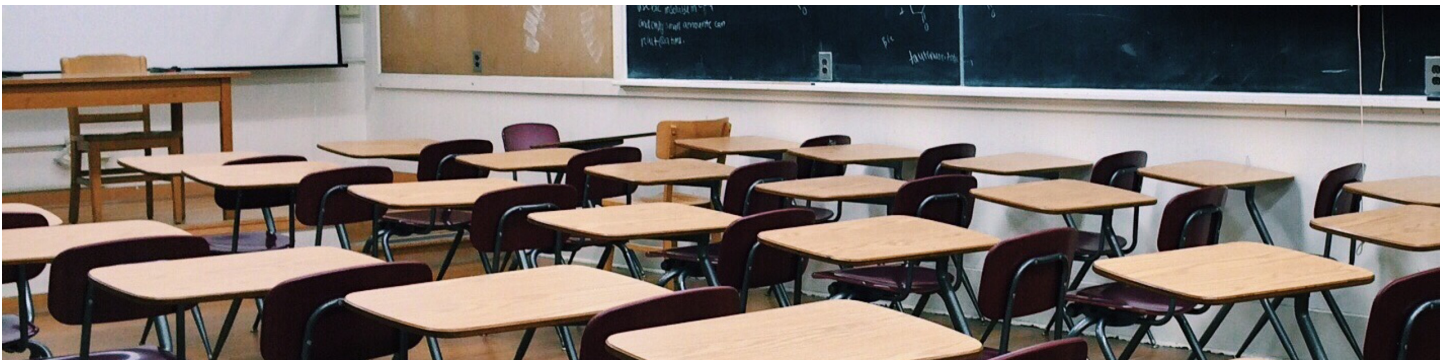
## REKOMENDACIJOS MOKYKLOMS, KAIP PADĖTI MOKINIAMS COVID-19 KRIZĖS METU

**5. Stebėkite mokinių savijautą.** Šiuo metu svarbu stebėti mokinių savijautą. Jei matote liūdną, užsisklendusį mokinį, girdite užuominą apie savižudybę, pastebite suprastėjusius mokymosi rezultatus, matote pamokas praleidžiantį mokinį ar kitą neraminantį elgesį, atkreipkite į tai dėmesį, pasikalbėkite su mokiniu asmeniškai ir nukreipkite reikalingos pagalbos.

**6. Sunkiausia – jau turėjusiems sunkumų mokiniams.** Jau anksčiau emocinių ir socialinių sunkumų turėję vaikai ir paaugliai šiuo metu gali patirti didesnę riziką kitiems sunkumams. Atkreipkite dėmesį, kad šiuo laikotarpiu šiems vaikams ir jų šeimoms gali reikėti daugiau pagalbos.

**7. Palaikykite optimizmą ir draugišką bendravimą.** Šiuo metu atsparumo mokiniams gali suteikti pozityvus bendravimas ir su svarbiais suaugusiaisiais, ir su bendraamžiais. Net jei šiuo metu sunku, pabandykite palaikyti ir skatinti draugišką bendravimą bei rūpinimąsi vieni kitais.

**8. Padėkite mokiniams padėti sau.** Suteikite informacijos ir aptarkite su mokiniais, kaip šiuo sudėtingu laikotarpiu galima sau padėti – kaip įveikti stresą ir atsipalaiduoti, kaip susiplanuoti savo dienos tvarkę, kaip rasti mėgstamos veiklos ir palaikyti tarpusavio santykius su svarbiais žmonėmis.



## REKOMENDACIJOS MOKINIAMS, KAIP PADĖTI SAU COVID-19 PANDEMIJOS METU

- 1. Rūpinkis savimi.** Sudėtingoje situacijoje pusiausvyrą ir energiją padeda išlaikyti keli paprasti ir labai svarbūs dalykai – pakankamai išsimiegoti, pavalgyti ir judėti. Poilsio pertraukėlės turėtų būti neatsiejama Tavo dienotvarkės dalis.
- 2. Laikykis dienotvarkės.** Dienos planas, kuriame numatytas ne tik mokymosi, bet ir poilsio laikas, suteiks aiškumo ir padės išlaikyti motyvaciją. Dienotvarkėje taip pat pažymėk laiką, kai naudosiesi kompiuteriu, telefonu ar naršysi internete. Taip bus lengviau susikaupti ir pasiekti savo tikslų.
- 3. Atrask bendravimo galimybių.** Šiuo metu stiprybės gali suteikti bendravimas su Tau svarbiais žmonėmis – šeimos nariais, bendraklasiais, draugais bei kitais Tau patinkančiais žmonėmis. Jei norisi pasikalbėti, skambink ar rašyk žinutę nelaukdama (-s), kol kiti parašys Tau. Kai nėra kitų variantų, bendravimas ir nuotoliniu būdu gali suteikti smagių akimirų.
- 4. Užsiimk mėgstama veikla.** Skirk laiko savo mėgstamai veiklai, kuriai netrukdo karantino apribojimai. Veikla, kuri Tau sekasi ar yra maloni, padės atsipalaiduoti ir išlaikyti viltį šiuo laikotarpiu. Jei neturi mėgstamos veiklos ar šiuo metu neturi galimybių ja mėgautis, gal verta išbandyti ką nors naujo?
- 5. Pasidžiauk mažais pasiekimais.** Kai daug neaiškumo ir sudėtinga planuoti ateitį, svarbu susikoncentruoti į kasdienes veiklas. Verta pasidžiaugti, jei pavyko atlikti darbą, kurį suplanavai, radai laiko atsipalaidavimo pratimui, išbandei naują veiklą ar pasikalbėjai su draugu.
- 6. Kreipkis pagalbos.** Jei išgyveni sunkių jausmų ar susidūrei su pavojumi, svarbu pasikalbėti su patikimu suaugusiuoju, specialistu mokykloje ar paskambinti į „Vaikų liniją“ (116111) / „Jaunimo liniją“ (8 800 28888).

### Šaltiniai:

- Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 52(3), 177–187.
- Fegert, J. M., Vitiello, B., Plener, P. L., & Clemens, V. (2020). Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 14(1), 1–11.
- Lee, J. (2020). Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child and Adolescent Health*, 4(6), 421.
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., ... Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239.e3.
- Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., & Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293(August), 113429.

**Rekomendacijas parengė:** dokt. Ieva Daniūnaitė, dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Austėja Dumarkaitė, dr. Odeta Geleželytė, doc. dr. Ieva Norkienė, dr. Paulina Želvienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



Vilniaus  
universitetas



Lietuvos  
mokslo  
taryba

Projektas finansuojamas LMTLT (sut.nr. S-COV-20-12)