

TYRIMAS APIE JAUNIMO  
EMOCINĘ SAVIJAUTĄ  
KAIŠIADORIŲ RAJONO  
SAVIVALDYBĖJE

Marius Ulozas  
Politikos tyrimų ir analizės institutas  
2023



## TIKSLAS

Jaunimo emocinės sveikatos tyrimo tikslas – įvertinti esamą jaunimo emocinę savijautą Kaišiadorių rajone bei pateikti siūlymus, kaip gerinti jaunų žmonių emocinę savijautą.

## UŽDAVINIAI

Identifikuoti esmines Kaišiadorių rajono jaunimo emocinės sveikatos problemas, jų priežastis

Išsiaiškinti Kaišiadorių rajone siūlomas psichologinės pagalbos priemonės, jaunų žmonių požiūrį į jiems siūlomas paslaugas bei jų prieinamumą

Parengti išvadas ir rekomendacijas, kaip gerinti jaunimo emocinę sveikatą Kaišiadorių rajone

# TYRIMAS APIE JAUNIMO EMOCINĘ SAVIJAUTĄ KAIŠIADORIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE



05  
135  
4  
5

### TYRIMO METODAI

Fokus grupės, interviu, susitikimai, dokumentų analizės, dalyvaujantieji metodai

### RESPONDENTAI

Internetinė jaunimo apklausa

### JAUNIMO TENDENCIJOS

Post-covid, klimato kaita, lytiškumas, new cool

### REKOMENDACIJOS

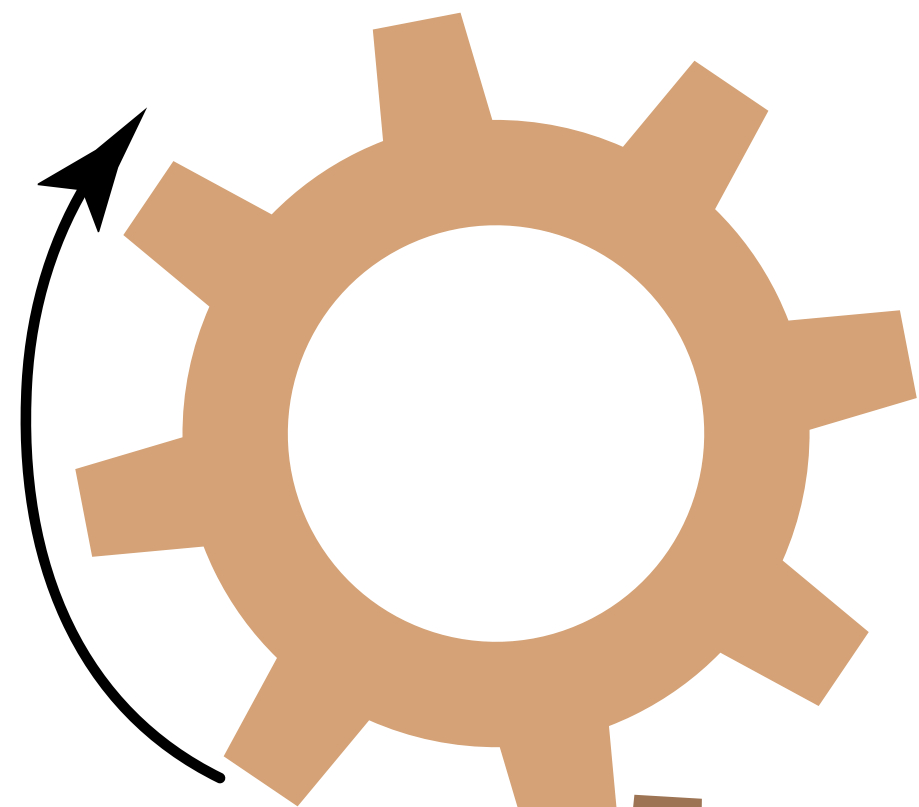
Savivaldybei, BUM, Emocinės sveikatos srities institucijos, jaunimo laisvalaikio organizacijoms, jaunimui



# TYRIMAS APIE JAUNIMO EMOCINĘ SAVIJAUTĄ KAIŠIADORIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖJE



# GLOBALIOS TENDENCIJOS

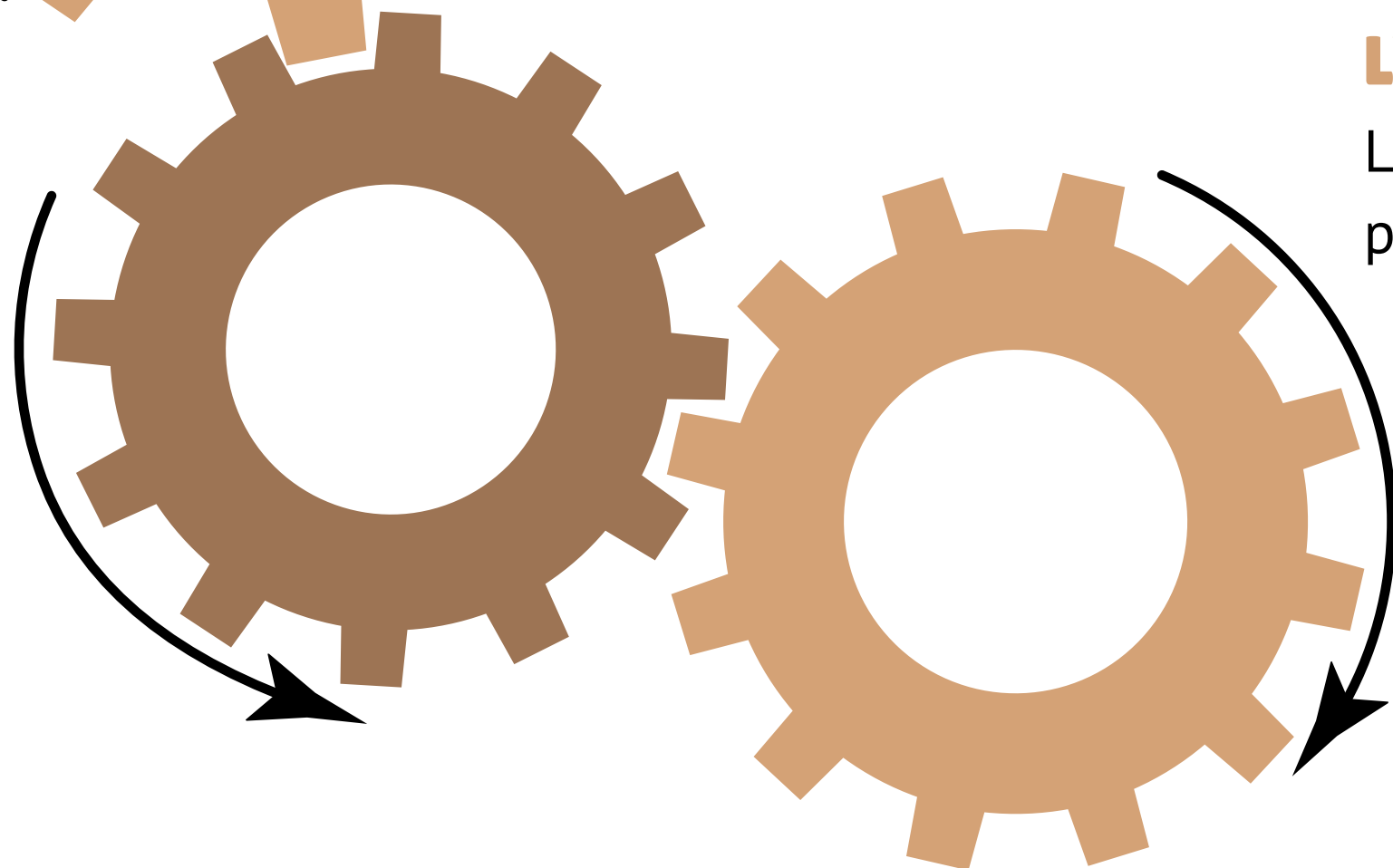


## **KLIMATO KRIZĖ**

Bejegiškumas ir neužtikrintumas dėl ateities

## **PANDEMIJOS IR KARANTINO POVEIKIS**

Nerimas, vienišumas



## **LYTIŠKUMO TEMOS**

Lytinė tapatybė, švietimas, patyčios

## **NEW COOL**

Noras būti sėkmingu





# KLIMATO KRIZĖ



## 4 IŠ 10

jaunų žmonių visame pasaulyje abejoja, ar nori susilaukti vaikų dėl klimato krizės, baiminasi, kad valdžia daro per mažai, kad užkirstų kelią klimato katastrofai. (Hickman, 2021)



## JAUNI ŽMONĖS TURI BAIMIŲ DĖL

gamtos, masinio rūšių nykimo, kontrolės jausmo, jų pačių ateities. Dėl to patiria nerimą, frustraciją, sielvartą, kaltę ir neviltį, pyktį.



## 50%

16–25 amžiaus jaunuolių teigia, kad nerimas dėl klimato krizės veikia jų kasdienį gyvenimą (Hickman, 2021)



## EKOLOGINIS AKTYVIZMAS

Įgyvendindami veiklas, susijusias su klimato teisingumu, jaunuoliai išgyvena bendruomeninį ir kontekstinį mokymąsi, mokosi, kaip išgyventi sudėtingas emocines būsenas, patiriamas dėl klimato nerimo.





# POST COVID

**4 IŠ 5**

paauglių susidūrė su mokymosi sunkumais

**3 IŠ 4**

sutriko laisvalaikio veikla

**>50%**

Patiria santykių su bendraamžiais sunkumų

**25%**

Patiria sunkumų šeimoje

**VU Psichologijos institutas, 2020**

## **PANDEMIJA, KARANTINAS**

paaugliai šiuo laikotarpiu išgyveno daugiau nerimo ir turėjo mažiau galimybių įveikti stresą jiems įprastais būdais

## **DEPRESIJA**

Daug vaikų išgyveno izoliaciją ir vienišumą, o tai siejama su didesne depresijos rizika

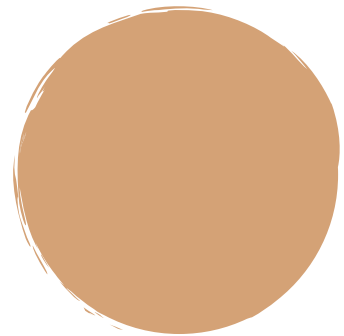
## **PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMOS**

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.

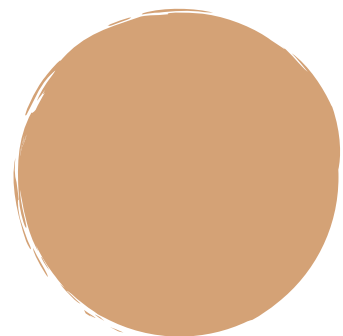




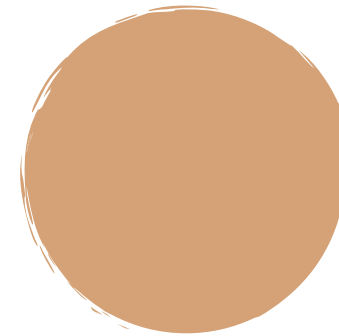
# LYTIŠKUMAS KAIP... PROBLEMA



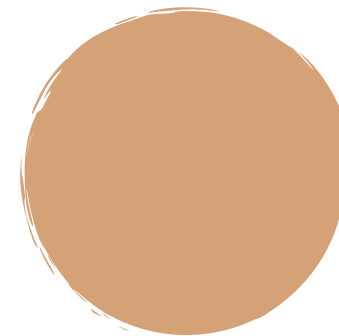
Tiriant paauglių lytiškumą, itin dažnai aktualizamos neplanuoto nėštumo, seksualinio smurto, LPI, apsaugojimo priemonių naudojimo sritys.



Psichologinės ir fizinės žalos vengimo strategijos.



Eliminuojama samprata, kad lytiškumo patirtis gali būti ir pozityvi, o dauguma atvejų talpinanti įvairiausių patirčių ir jų padarinių amplitudę.



Nelieka erdvės skvarbiam žvilgsniui į pačių paauglių rūpesčius.

**KAI IEŠKAI KRIZIŲ,  
KRIZES IR RANDI**



83

**PATIRIA EMOCINIUS  
SUNKUMUS**

68%

**JAUČIA NERIMĄ**

58%

**BŪNA NEPATENKINTI SAVIMI**

49%

**JAUČIASI LIŪDNAI**

## EMOCINĖ SVEIKATA

67%

**NENORI APIE TAI  
KALBĖTI**

50%

nenori „užkrauti savo problemų  
kitiems”

40%

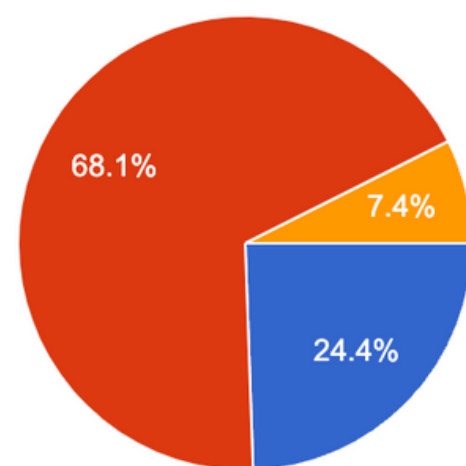
netiki, kad jie kam nors nuoširdžiai  
rūpi



# ANKETA: RESPONDENTAI

Jūsų lytis?

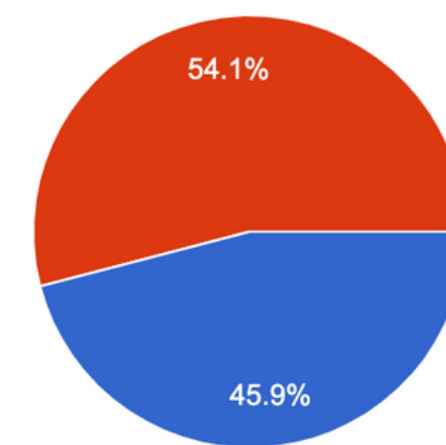
135 responses



- Vyras
- Moteris
- Nenoriu nurodyti

Gyvenamoji vieta

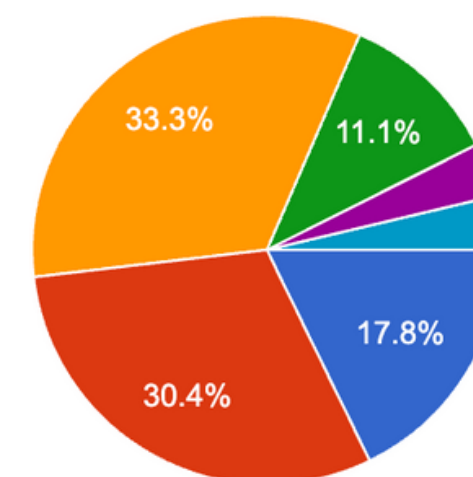
135 responses



- Kaišiadorių miestas
- Kita rajono gyvenvietė

Jūsų amžius?

135 responses

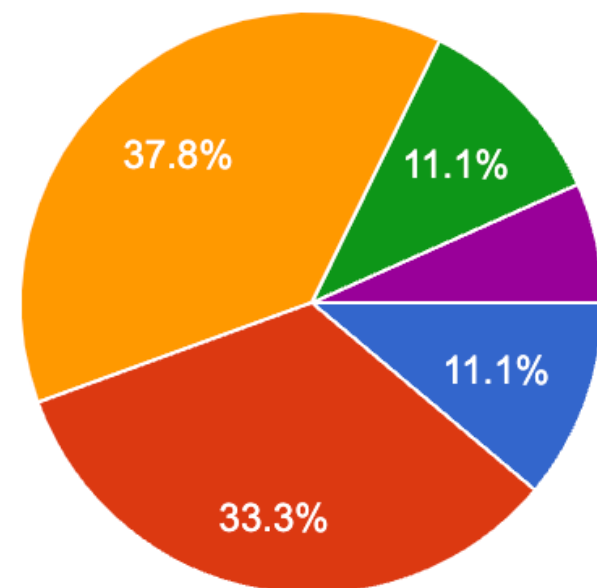


- iki 14 metų
- 14 - 15 metų
- 16 - 18 metų
- 19 - 24 metai
- 25 - 29 metai
- Virš 29 metų

# ANKETA: SVEIKATA

## Kaip vertini savo sveikatą?

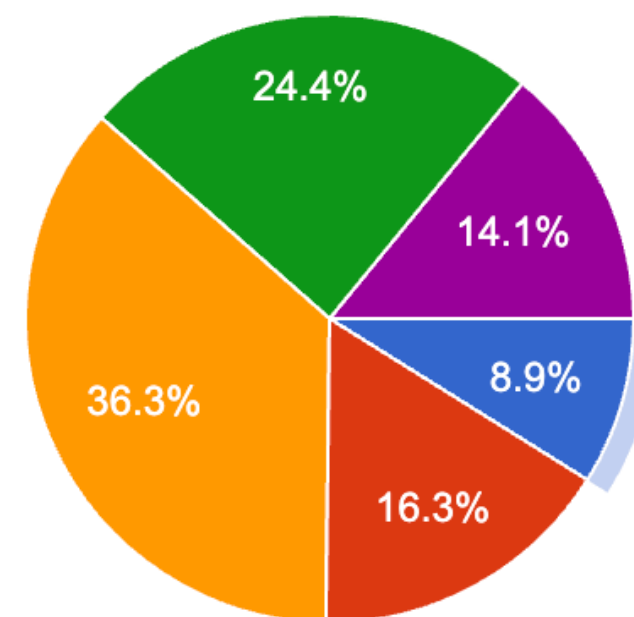
135 responses



- labai gera
- gera
- vidutiniška
- prasta
- labai prasta

## Kaip vertini savo emocinę sveikatą?

135 responses



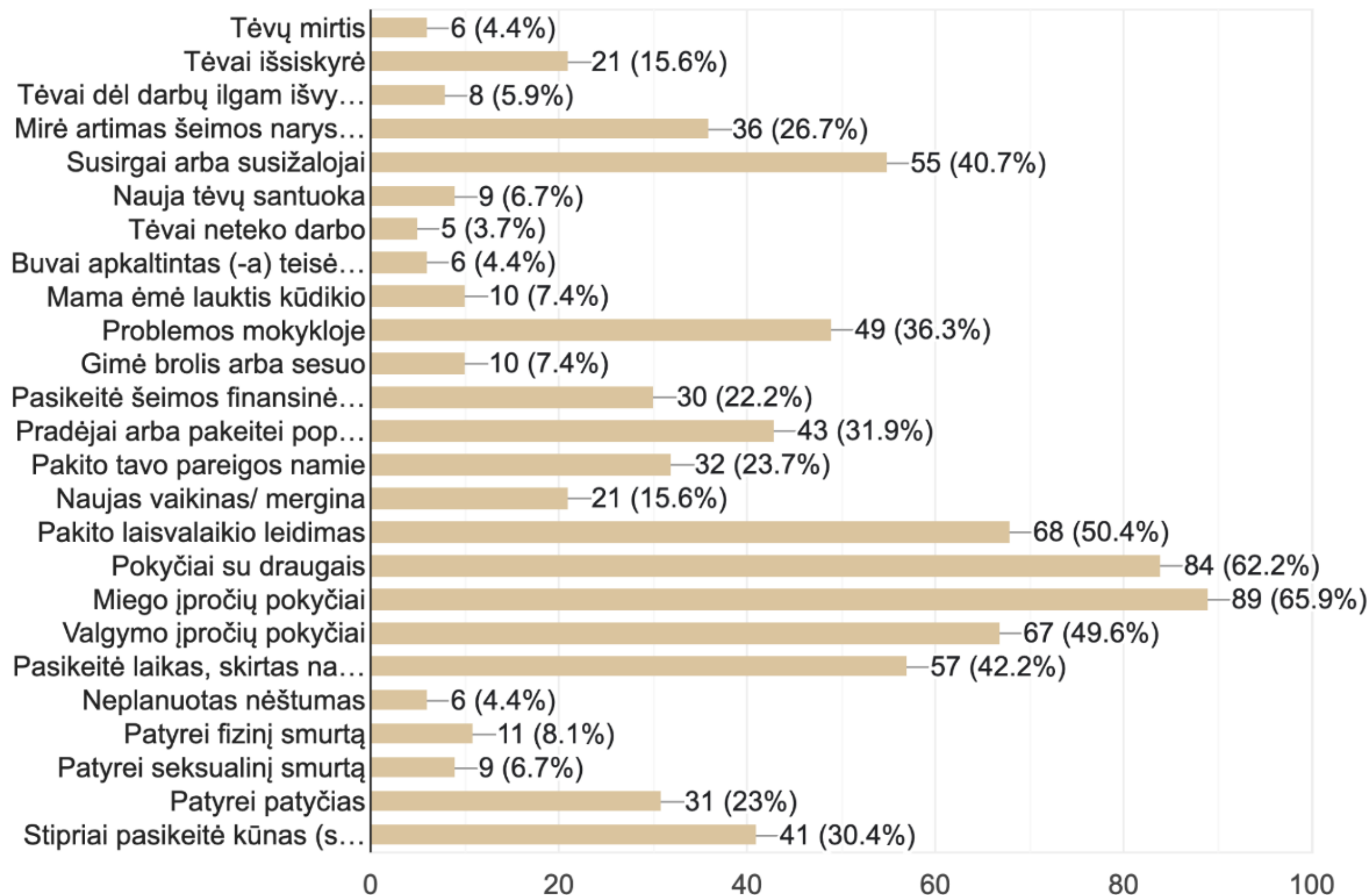
- labai gera
- gera
- vidutiniška
- prasta
- labai prasta



# SUNKUMAI, POKYČIAI

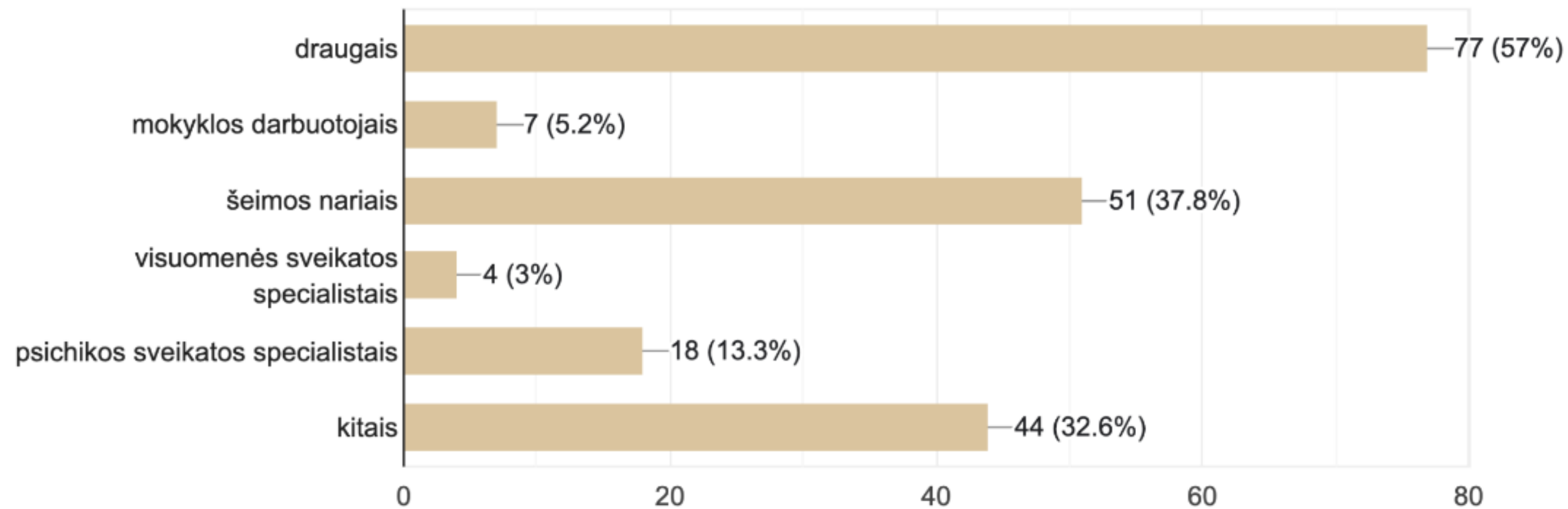
Žemiau – įvykiai, kuriuos galbūt patyrei savo gyvenime. Jei per pastaruosius metus patyrei išvardintus įvykius, pažymėk juos.

135 responses



Turėdamas problemų su emocine sveikata konsultuojiesi su:

135 responses

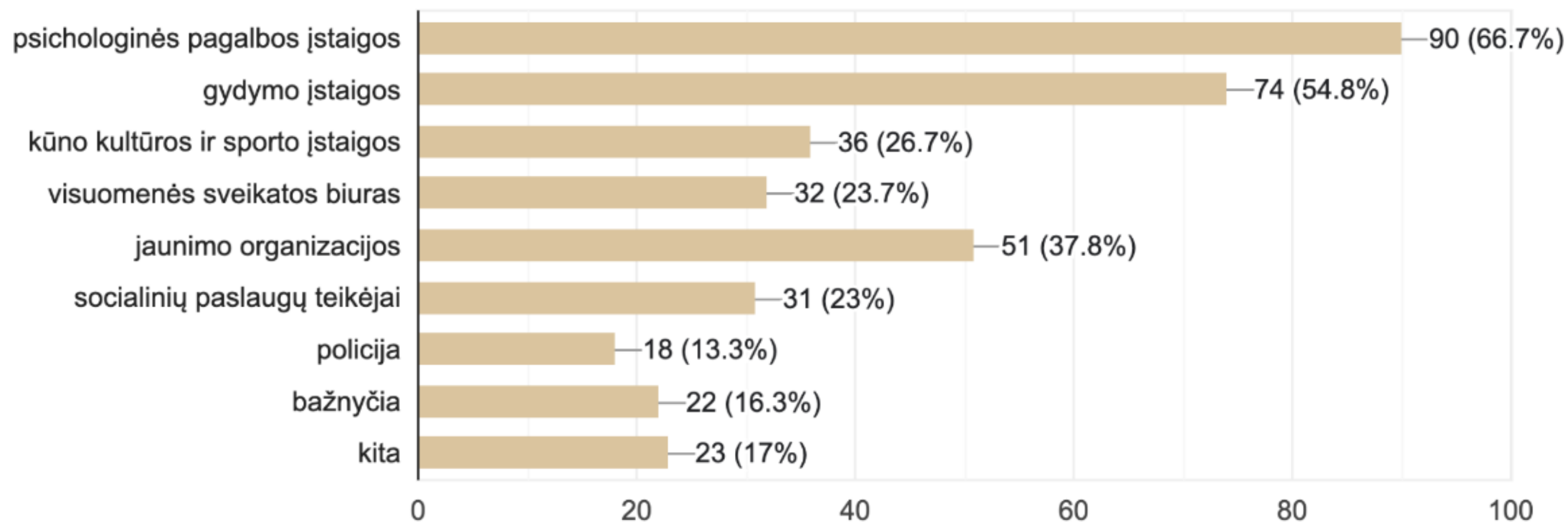




# PAGALBA

## Kaip manai, kokios yra svarbiausios institucijos savivaldybėje saugant sveikatą:

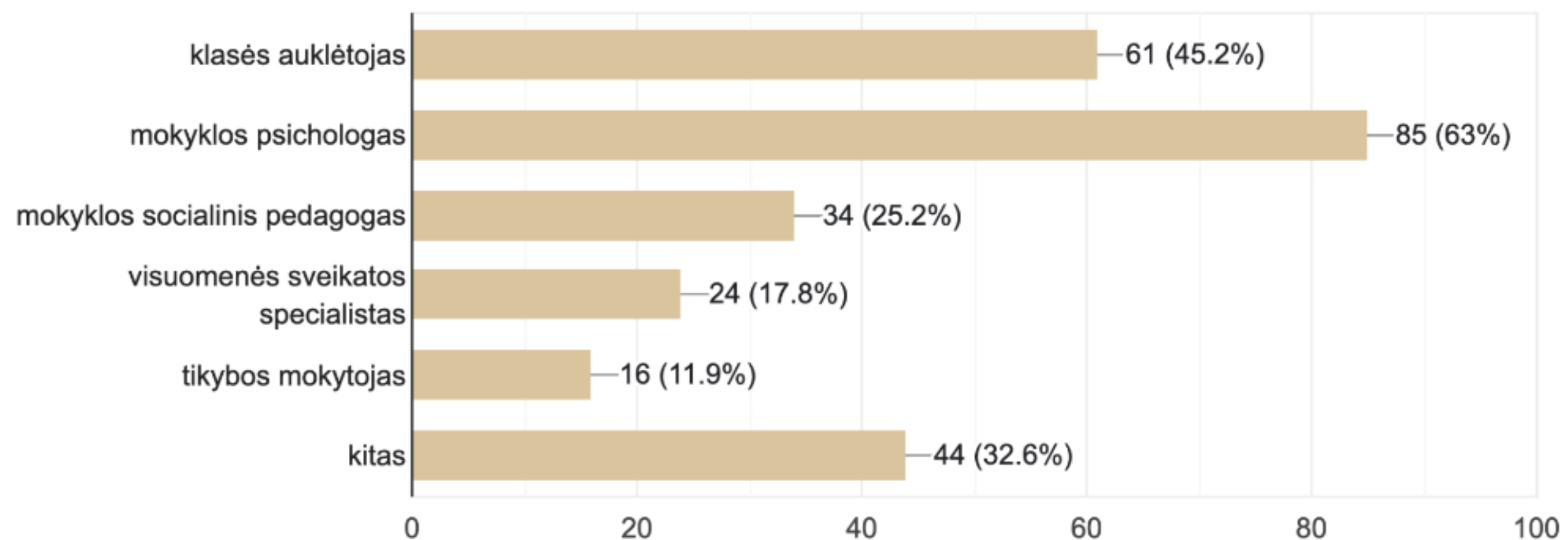
135 responses



# PAGALBA: MOKSLEIVIAI

[Klausimas moksleiviams] Kaip manai, kokie mokykloje dirbantys specialistai svarbūs gerinant emocinę sveikatą?

135 responses

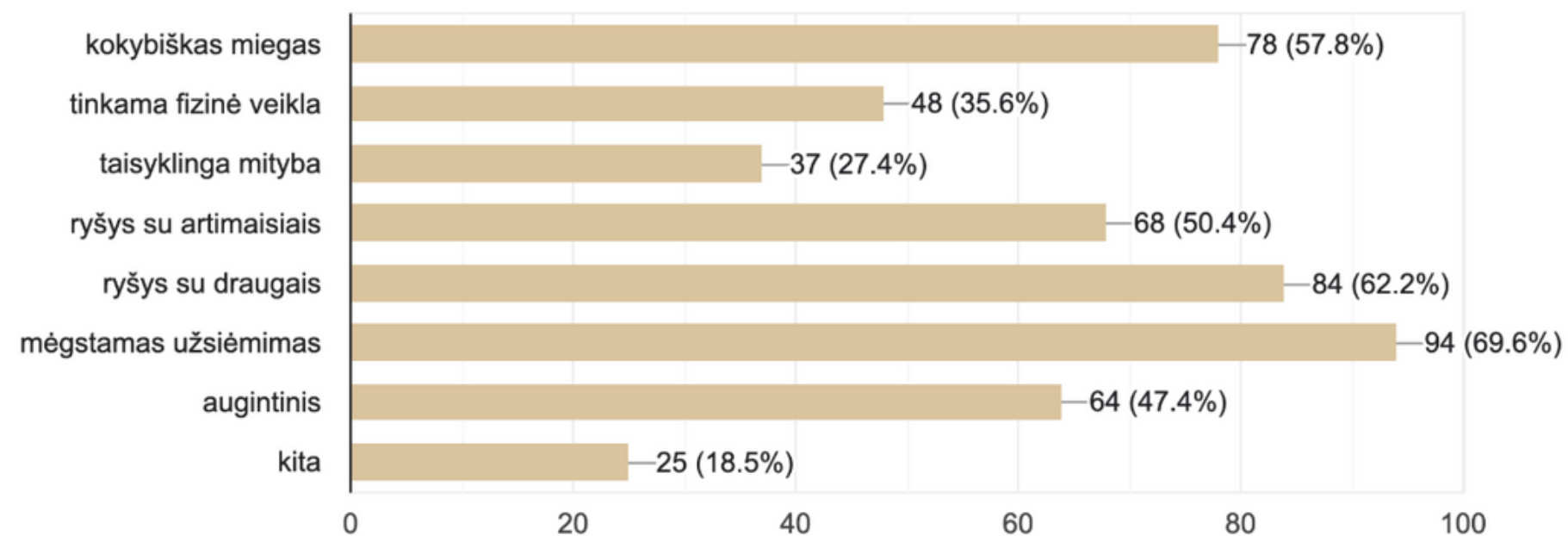




# KAIP RŪPINASI SVEIKATA

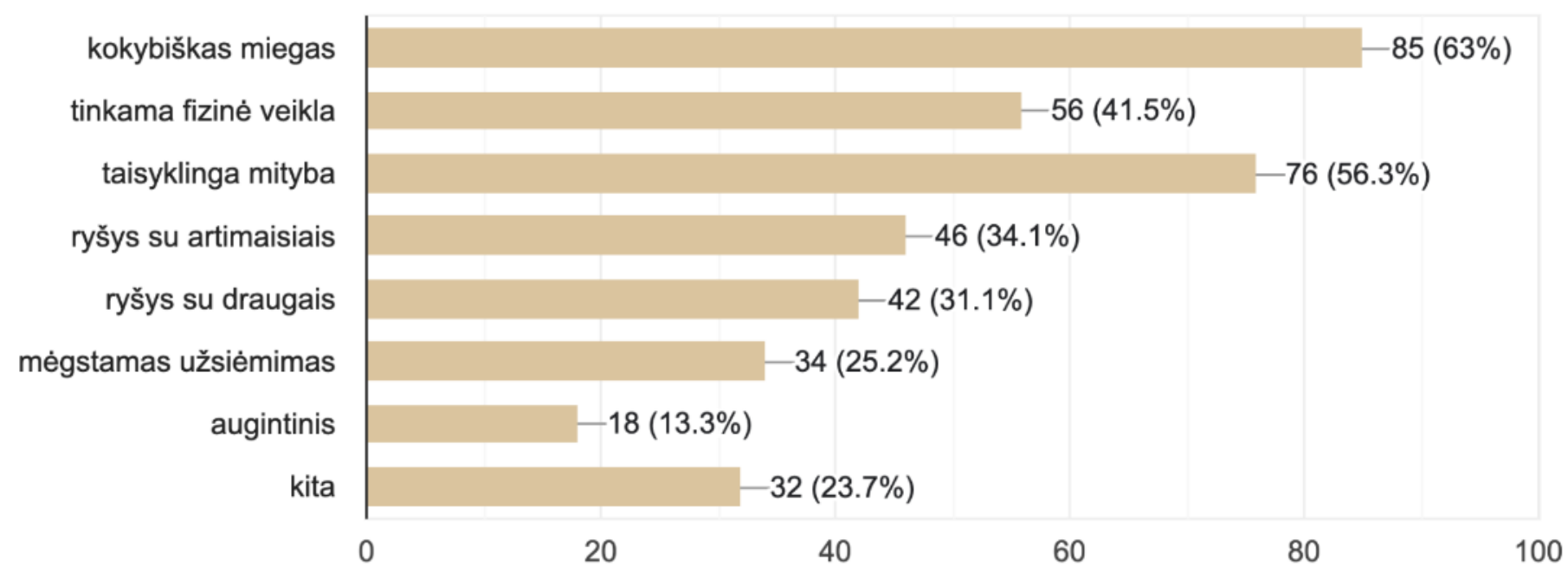
## Kas tau padeda pasirūpinti savo emocine sveikata?

135 responses



## Iš aukščiau pažymėtų punktų, kurie tau padeda, pažymėkite tuos, kuriuose patiriate tam tikrų sunkumų:

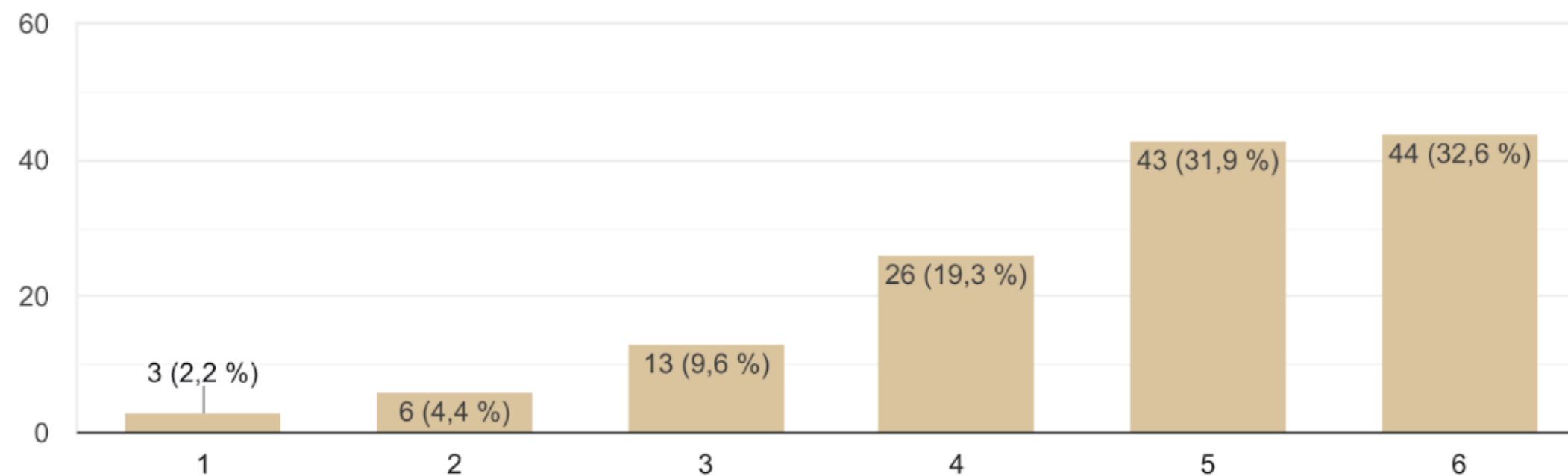
135 responses



# AR JAUČIASI SAUGŪS?

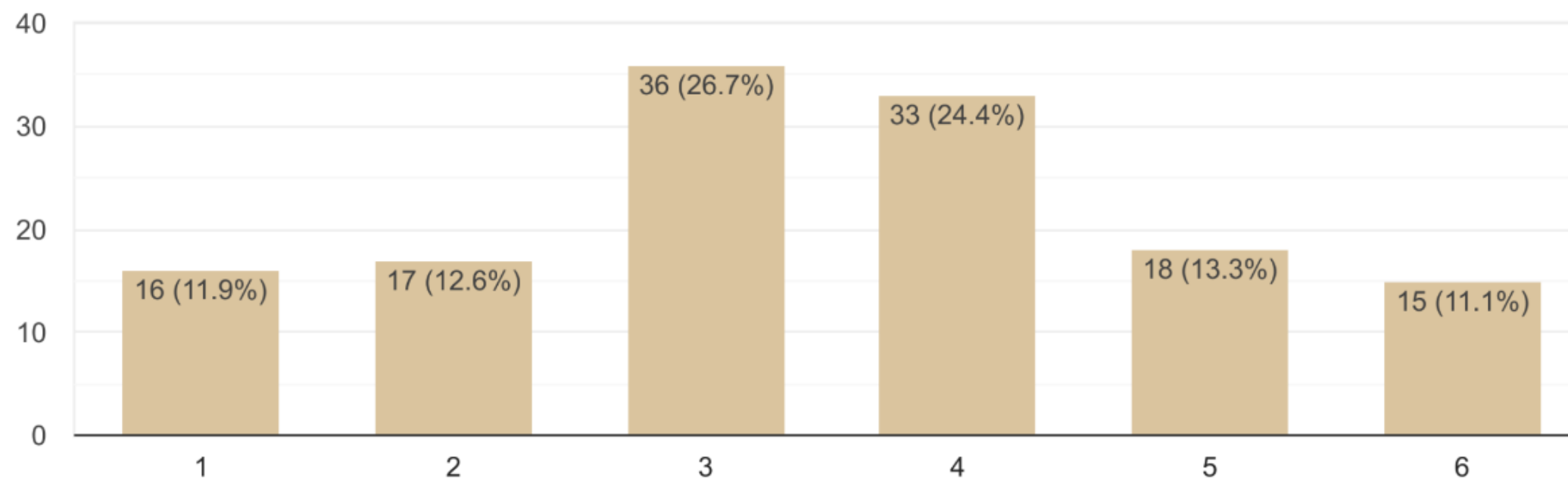
Kiek jaučiatės saugūs savo gyvenamojoje aplinkoje? (1 - mažiausias pasirinkimas, 6 - didžiausias)

135 atsakymai



Kaip vertinate toleranciją įvairovei, kitokiam gyvenimo būdui, patyčių situaciją Kaišiadorių rajone? (1 - mažiausias pasirinkimas, 6 - didžiausias)

135 responses

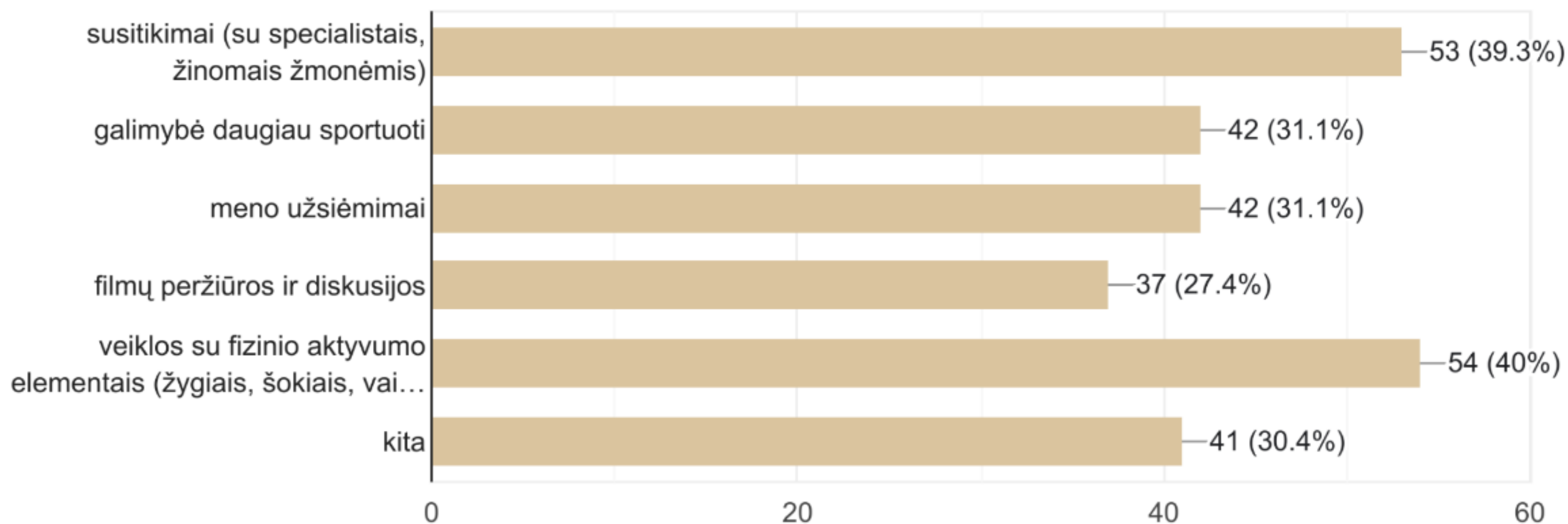




# KOKIŲ VEIKLŲ REIKIA?

## Kas galėtų padėti gerinti tavo emocinę sveikatą?

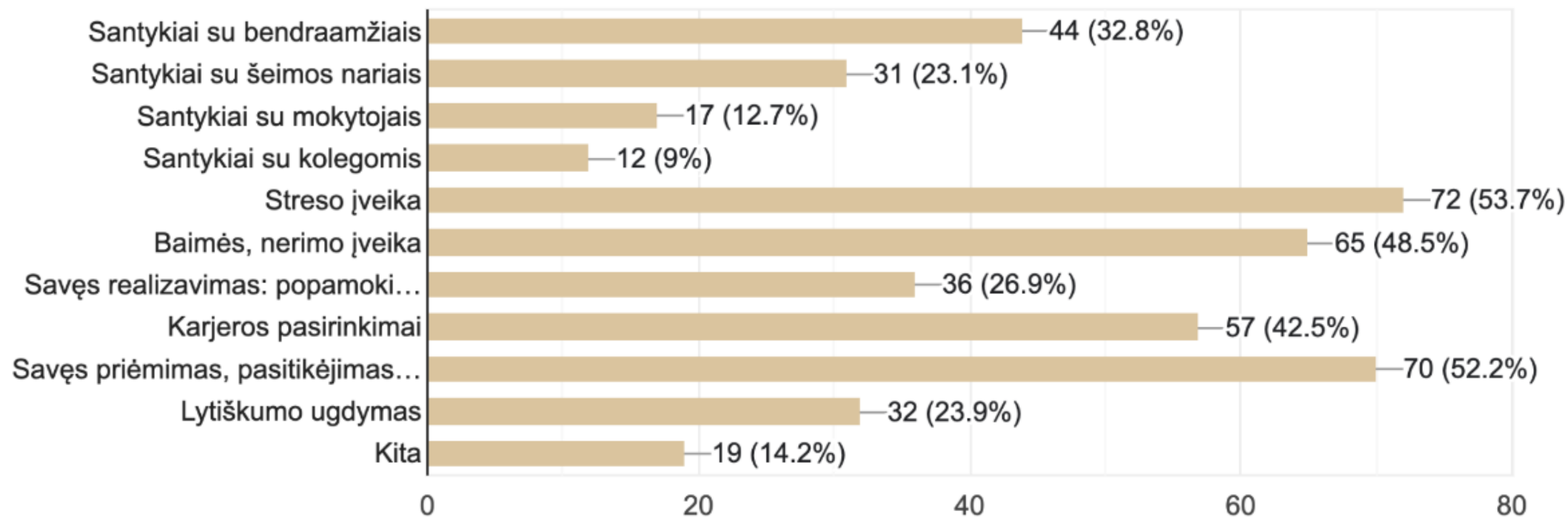
135 responses



# KOKIŲ UŽSIĖMIMŲ REIKIA?

Kokios mokymų arba užsiėmimų jaunimui temos tau būtų aktualios? Pažymėkite ne daugiau trijų variantų.

134 responses





An illustration on the left side of the page depicts a medical scene. A doctor in a white coat and blue pants is shown from the waist up, holding a large red heart with a white cross. The doctor is surrounded by three patients: one sitting in a purple chair on the left, one sitting in a red chair on the right, and one standing in the center holding a red heart. The background is a vibrant blue with abstract shapes and colors, including a large pink hand reaching down from the top left. The overall style is modern and colorful.

# STIGMA IR PARADOKSAI

Jaunuoliai domisi emocine sveikata, skaito, bet ir patys bijo eiti, nes "kiti gali pamatyti"

Tėvai nuveda jaunuolį pas psichologą, bet patys neitų, nes "jie sveiki"

Specialistai: jaunuoliai atkartoja tėvų žodžius ir požiūrius (tiek emocinės sveikatos, tiek LGBTQ klausimais)



A mental health condition that has a



# JAUNUOLIŲ KOMENTARAI

“Ką tyrėjams dar reikėtų žinoti apie jaunimo psichikos sveikatą ir paslaugų prieinamumą Kaišiadorių rajone?”

- a) mokykla ir su ja susijęs stresas
- b) paauglystės amžiaus tarpsnis, jo metu vykstantys pokyčiai jauno žmogaus gyvenime ir nesupratimas kaip su tais pokyčiais gyventi
- c) nenoras ieškoti ir prašyti psichologinės pagalbos,
- d) nežinojimas kur tokią pagalbą galima gauti arba nepasitikėjimas teikiamomis paslaugomis, jų kokybe





# JAUNUOLIŲ KOMENTARAI

## a) mokykla ir su ja susijęs stresas

RN16 "Mokyklose vyksta labai daug patyčių"(2);  
RN53 "Reikėtų, geriau suprasti, kokį stresą patiria mokiniai";  
RN68 "Mokykla žudo iš vidaus" (2);  
RN71" Mokykla padaro didelę įtaką mūsų emocinei ir fiziškai būsenai, kartais ta įtaka gera, bet dažniausiai bloga. Stresas, patyčios, miego trūkumas, baimė, silpnas pasitikėjimas savimi ir t.t.";  
RN99 "Padarykit nuotolinį mokymąsi ir visos problemos baigsis".



# JAUNUOLIŲ KOMENTARAI

**b) paauglystės amžiaus tarpsnis, jo metu vykstantys pokyčiai jauno žmogaus gyvenime ir nesupratimas kaip su tais pokyčiais gyventi**

*RN29 "Dauguma paauglių yra linkę į savižudybes dėl savo išvaizdos ar kitų dalykų";*

*RN33 "Dauguma Kaišiadorių jaunimo patyčias ar emocinę sveikatą bando taisyti vartojant alkoholį, psichotropines medžiagas";*

*RN76 "Jaunimas labai moka viską slėpti";*

*RN91 "Labiau kreipti dėmesį į tuos vaikus, kurie sėdi užsidarę arba atvirkščiai į tuos, kurie kartais būna per daug linksmi (jie slepia daug daugiau negu suaugę žmonės)";*

*RN92 "Nežinau kaip kitiems, bet man psichiką ir gerą nuotaiką gerina meilė";*

*RN69 "Mokykla žudo iš vidaus, norisi nusižudyti, tėvai pykstasi, pyksta ant tavęs ir taip viskas tempia žemyn...";*

*RN125" Pusė mūsų savižudžiai"*

# JAUNUOLIŲ KOMENTARAI

## c) Visuomenės stereotipai apie emocinę ir psichikos sveikatą, jaunimo nenoras ieškoti ir prašyti pagalbos

*RN22” Daugiau pradėti kalbėti, retas dabar ateina prašyti pagalbos, vietoje to jis kenčia viduje, žaloja save, dažnai kyla mintis, kad geriau be manęs šiam gyvenime, pasidavimas. Nes atrodo, kad yra gėda kalbėti apie tai kaip tu jautiesi. Kalbu iš savo perspektyvos. Visuomenė irgi nekalbės tol kol neįvyks tragedija”;*

*RN27 “Mums nėra dažniausiai viskas gerai, mes tiesiog viską slepiam”;*

*RN88 “Šiuolaikinis jaunimas patiria daug streso, baimės, išgyvena kažką sunkaus psichologiškai, bet nėra kam būtų galima išsikalbėti” (2);*

*RN89 “Skatinti moksleivius kreiptis dėl psichologinės pagalbos ir paramos”;*

*RN134 “Daugiau diskusijų apie pykčio problemas (nesivaldymą ir pan.)”*



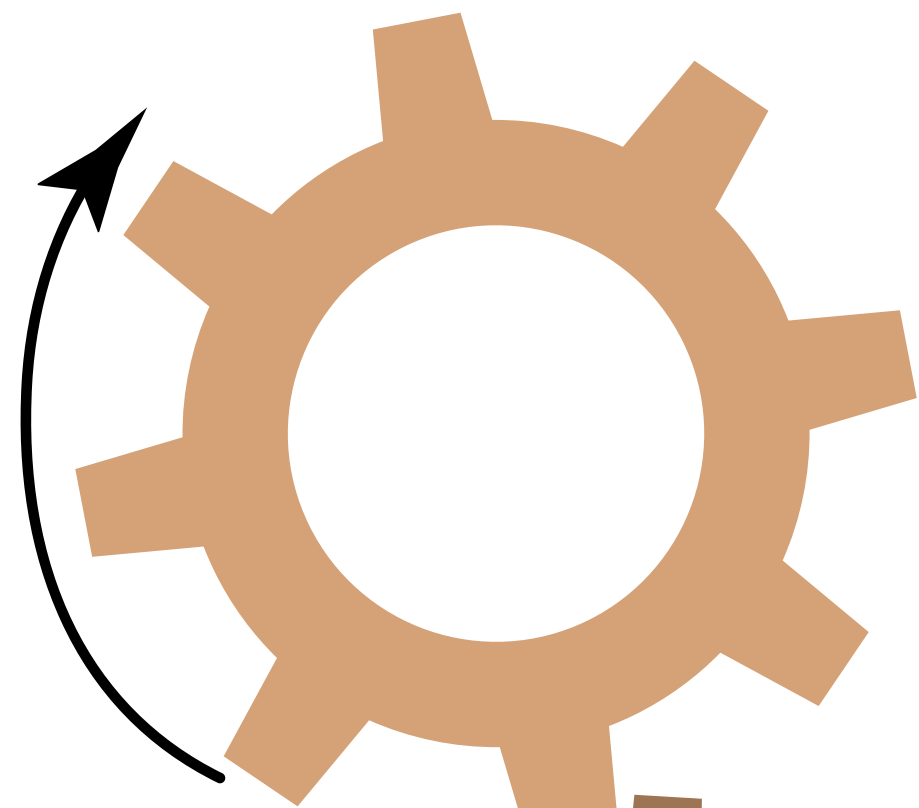
# JAUNUOLIŲ KOMENTARAI

**d) nežinojimas kur tokią pagalbą galima gauti arba nepasitikėjimas teikiamomis paslaugomis**

- RN44 “Šiame mieste užaugau, tačiau niekad nesu girdėjęs apie jokią pagalbą. Tik mokyklos ribose socialinės darbuotojos ir pan.. Ir vis dar baisi tema, kurios jaunimas vengia. Reikia normalizuoti faktą, kad praktiškai visiems psichologo reikia, ir kad tai visiškai normalu”;*
- RN39 “Apie tokias paslaugas dažniausiai žinoma nedaug (tik tiek, kad mokykloje yra psichologas), o jų kokybė yra itin abejotina. Labai sunku mieste gauti patikrinimus psichologinėms ligoms, kokybiškas diagnozes (depresijai, ADHD, nerimo sutrikimams, kūno dismorfijai ir kt.), o ir atlikus rūpestis žmogui yra atmestinis ir stereotipinis - “išsigalvoja čia viską, tai neliūdėk, praeis tuoj”;*
- RN36 “Apie blogus psichologus”;*
- RN94 “Daugiau reklamos, kur būtų galima kreptis į psichikos sveikatos specialistus. Daugiau patarimo ir švietimo streso ir nerimo klausimu, laiko planavimo”;*
- RN100 “Tie patys sprendimo būdai duos tuos pačius rezultatus. Metas galvoti apie šią situaciją kitokiomis perspektyvomis”.*



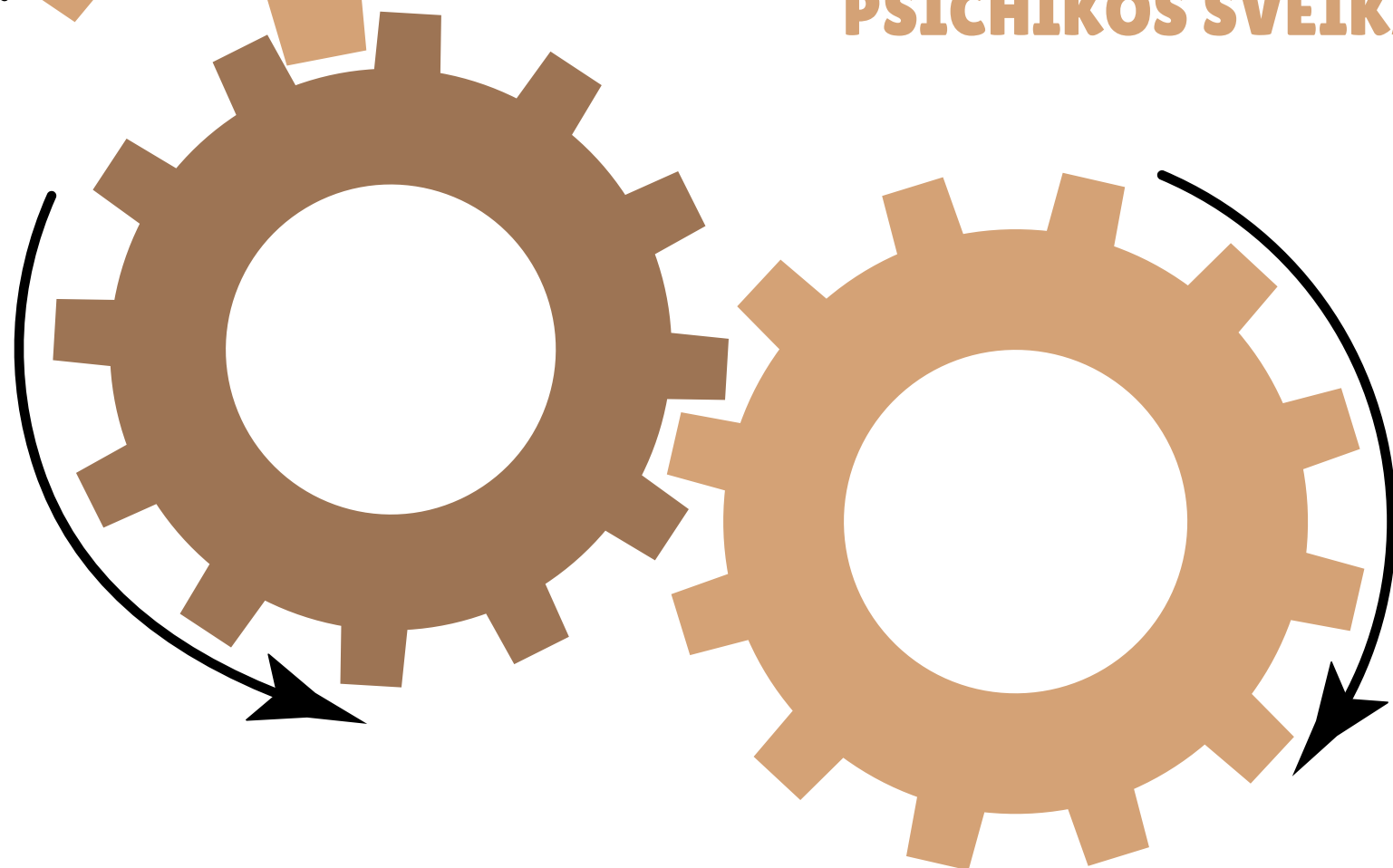
# REKOMENDACIJOS



**SAVIVALDA / POLITINIS LYGMUO**

**BENDROJO UGDYMO MOKYKLOS**

**PSIHIKOS SVEIKATOS INSTITUCIJOS**



**LAUNIMO NVO IR  
LAISVALAIKIO UŽIMTUMAS**

**JAUNIMAS**

# SAVIVALDA

## POLITINIS PRIORITETAS EMOCINEI SVEIKATAI. EMOCINĖS SVEIKATOS METAI



Tarpžinybinė darbo grupė turėtų peržiūrėti savižudybių prevencijos algoritmą



Savivaldybės teikiamose paslaugose ir programose įvesti “emocinės sveikatos” arba “geros savijautos” kokybės kriterijų



Stiprinti institucijų bendradarbiavimą jaunimo emocinės sveikatos srityje, ieškoti sinergijų tarp priemonių ir programų



Prieigos prie sveikatos duomenų klausimas. Reikia užtikrinti, kad socialines paslaugas, atvejo vadybą ir intervencijas teikiantys specialistai gautų prieigą prie asmens sveikatos duomenų



Inicijuoti bendrus mokymus emocinio palaikymo, jaunimo amžiaus tarpsnio psichologijos, deviantinio ir delinkventinio elgesio, santykio su jaunuoliu kūrimo temomis bei tarpinstitucines supervizijas, įtraukiant skirtingas rajono institucijas



Jaunimui draugiškas - susivienodinti supratimą apie jaunus žmones savivaldybėje. Skirtingų sričių specialistams padėtų suprasti, kokį poveikį jų darbas turi jaunuolių emocinei savijautai;





# BUM

Švietimo įstaigos turėtų skirti daugiau dėmesio moksleivių emocinei sveikatai. Orientacija tik į rezultatus ir egzaminus veikia neigiamai

Suteikti moksleiviams galimybę įgyti bendrąsias psichologijos žinias mokykloje. Pamoka, būrelis, NVŠ, tarpusavio pagalbos klubai. Mokyklos psichologai užsiimtų tik švietimo ir nukreipimo veikla.

Mokyklų klasių santykių stiprinimas - grupės formavimo užduočių, grupinių procesų pagalba. Tai mažintų patyčias, didintų pasitikėjimą savimi, suvienytų klases

Metodinė medžiaga **klasių auklėtojams**, kaip kalbėti su moksleiviais apie emocinį palaikymą, kur ieškoti pagalbos susidūrus su sunkumais, lytinio švietimo ir kt. klausimais

švietimo įstaigos turi būti atviresnės, informacija apie probleminius moksleivių atvejus yra nutylima. Jeigu socialinės įstaigos žinotų apie atvejus, anstyvesnės intervencijos būtų efektyvesnės.



# EMOCINĖS SVEIKATOS INSTITUCIJOS

Gerinti psichikos sveikatos supratimą visuomenėje, mažinti stigmas. Ši tema asocijuojasi su problemomis, sunkumais ar savižudybėmis. O galėtų - su sveika gyvensena ir savijauta, geresniu savęs pažinimu

Stiprinti emocinę pagalbą paaugliams ir jaunimui, didinti emocinės pagalbos paslaugų prieinamumą, užtikrinti konsultacijų anonimiškumą.

Emocinės pagalbos programų viešinimas jaunų žmonių tarpe, naudojantis jaunimui patraukliais informacijos sklaidos kanalais, socialiniais tinklais

Plėsti emocinės pagalbos tinklą, stiprinti jau esančias institucijas, teikiant nuotolines arba mobilias emocinės pagalbos paslaugas

Užtikrinti, kad specialistų atlyginimai būtų konkurencingi, o teikiant mobilias paslaugas - kelionės išlaidos kompensuojamos

Užtikrinti visuomenės sveikatos biuro programų ilgalaikį tęstinumą emocinės sveikatos srityje. Svarbu įsipareigoti programas vykdyti bent 5 metus

Skatinti nemokamą pirmą vizitą pas psichikos sveikatos specialistą, skatinti emocinės sveikatos profilaktiką

Pagreitinta ir supaprastinta registracijos ir patekimo pas specialistus tvarka, "žaliasis koridorius", jaunimui draugiškos sveikatos paslaugos. Jaunimo sveikatos centras prie poliklinikos ar ligoninės



# LAISVALAIKIO UŽIMTUMAS



Jaunimo bei su jaunimo dirbančios organizacijos turėtų aiškiau suprasti savo vaidmenį bei veiklos teigiamą emocinį poveikį dalyvaujantiems jauniems žmonėms



Stiprinti emocinės pagalbos programų viešinimą jaunų žmonių tarpe, naudojantis jaunimui patraukliais informacijos sklaidos kanalais, socialiniais tinklais.



Inicijuoti rajono apjungimo, bendras veiklas jaunimui (renginius, forumus, diskusijas).



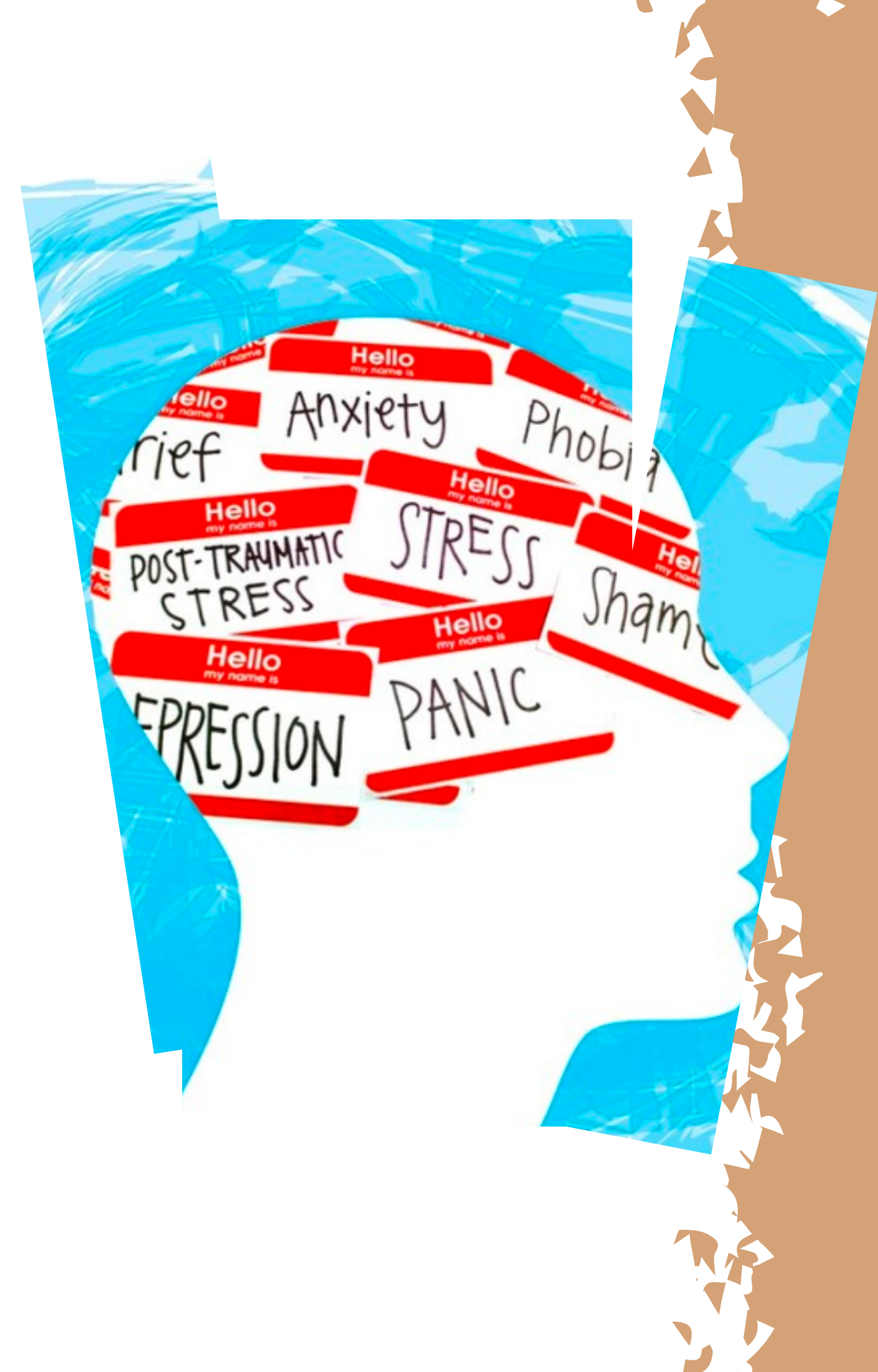
Stiprinti jaunimo organizacijas, bendruomenes, neformaliojo švietimo ir darbo su jaunimu paslaugų pasiūlą ir įvairovę rajone, siekiant, kad daugiau jaunuolių įsitrauktų į laisvalaikio, ugdymo ar bendruomeninę veiklą.

Sportas, fizinis aktyvumas, patyriminiai žygiai





# KLAUSIMAI IR REAKCIJOS



● Politikos tyrimų ir analizės institutas  
@InstitutasEU

● [www.institutas.eu](http://www.institutas.eu)  
[marius.ulozas@gmail.com](mailto:marius.ulozas@gmail.com)