

STUDIJŲ PRADŽIA COVID-19 PANDEMIJOS METU

Tyrimais grįstos rekomendacijos
universitetams ir studentams

PSICHOTRAUMATOLOGIJOS CENTRAS

Vilniaus universitetas
Psichologijos institutas

2020 Vilnius



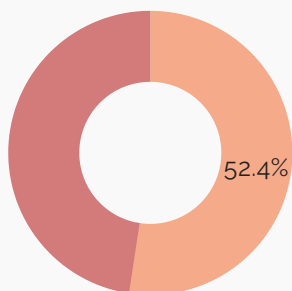
PSICHIKOS SVEIKATA PANDEMIJOS METU

Siekiant suvaldyti COVID-19 pandemijos plitimą, Lietuvoje, kaip ir daugelyje kitų pasaulio šalių, buvo imtasi priemonių, kurios apribojo tiesioginio bendravimo galimybes ir paskatino įvairias veiklas, jei tik įmanoma, vykdyti nuotoliniu būdu. Studijų procesas daugeliu atvejų taip pat persikėlė į virtualią erdvę. 2020 metais į universitetus įstojusiems studentams tai tapo ypatingu iššūkiu – po sudėtingos abitūros egzaminų sesijos studijos naujoje akademinėje aplinkoje prasidėjo pandemijos metu.

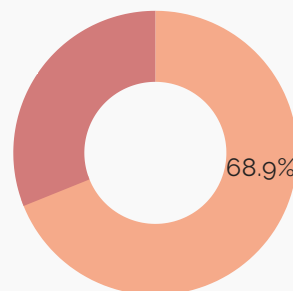
Pasaulio sveikatos organizacija jau 2020 m. pradžioje, vos prasidėjus pandemijai, išreiškė susirūpinimą, kad streso lygis, susijęs su COVID-19, visuomenėje auga ir tai gali neigiamai paveikti psichikos sveikatą (WHO, 2020). Net ir ne krizės metu įvairūs gyvenimo pokyčiai (studijų pradžia, gyvenamos vietos keitimas, susidūrimas su naujais žmonėmis ir buvusių socialinių kontaktų praradimas) jauniems žmonėms yra nemažas iššūkis ir kelia stresą.

“
TOKIE SOCIALINIAI SUVARŽYMAI KAIP RENGINIŲ DRAUDIMAS, SAVIIZOLIACIJA, NUOTOLINĖS STUDIJOS, APRIBOJANČIOS TIESIOGINĮ KONTAKTĄ SU KITAIS STUDENTAIS BEI DĖSTYTOJAI, GALI KELTI ITIN DIDELĮ STRESĄ IR PADIDINTI PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ RIZIKĄ.
”

Būtent studijų metais jauni suaugę patiria daugiau psichikos sveikatos sunkumų, tokių kaip depresija, nerimas, padidėjusi savižudybės rizika, adaptacijos sutrikimas ir kita (Schönfeld, et al., 2018; Truskauskaitė-Kuneviciene, Kazlauskas, et al., 2020). Nors jauniems suaugusiems SARS-CoV-2 virusas yra sąlyginai mažiau pavojingas nei vyresniems asmenims, tačiau būtent jauni žmonės gali būti labiausiai paveikti įvestų apribojimų, kuriais siekiama suvaldyti COVID-19 susirgimų plitimą. Pirmaisiais studijų metais vyksta aktyvus socializavimosi procesas: mezgasi draugystės, susipažįstama su romantiniais partneriais, išbandomos skirtingos naujos veiklos. Visi šie socialiniai procesai itin svarbūs formuojant profesinį ir santykių tapatumą bei siekiant suprasti, kuria gyvenimo kryptimi toliau eiti.



52.4% pirmakursių studentų patiria stresą dėl pakitusio studijų proceso



68.9% studentų kasdien padeda artimiesiems įveikti pandemijos sunkumus

VU Psichotraumatologijos centro tyrimo duomenys

Vilniaus universiteto Psichotraumatologijos centro mokslininkų 2020 m. kovo-balandžio mėn. atlikto tyrimo duomenimis, daugiau nei pusė (52.4%) tyrime dalyvavusių pirmo kurso studentų karantino metu patyrė didelį stresą dėl pakitusio studijų proceso. Taip pat daugiau nei pusei (54.8%) studentų didelį stresą sukėlė įvestas karantinas ir dėl to apribotas judėjimas. Svarbu suprasti, kad iššūkių kelia ne tik su COVID-19 susiję apribojimai, bet ir atsiradusios naujos atsakomybės. Daugiau nei du trečdaliai (68.9%) tyrime dalyvavusių pirmakursių įvardino, kad jų kasdienė veikla apima pagalbą artimiesiems, kuriems kyla sunkumų dėl COVID-19 krizės.

Padidėjęs stresas yra pirmasis signalas, kad ateityje gali prastėti psichikos sveikata. Gera žinia, remiantis atlikto tyrimo duomenimis, kad studentai, kurių psichikos sveikata buvo pakankamai gera iki pandemijos, pirmosios pandemijos bangos pradžioje nepatyrė neigiamų psichikos sveikatos pokyčių. Tačiau tie, kuriems ir prieš pandemiją buvo būdingas pakankamai aukštas depresiškumo, nerimo ir streso lygis, pandemijos pirmosios bangos metu depresijos požymiai dar labiau sustiprėjo, o psichologinė gerovė gerokai sumažėjo. Be to, tyrimo rezultatai atskleidė, kad pirmosios pandemijos bangos metu studentų, kurie galėtų būti priskirti prie padidėjusios savižudybės rizikos, padaugėjo ir buvo net apie 20%. Šie mokslinių tyrimų rezultatai siunčia žinią, kad studentų psichikos sveikatos prastėjimas yra vienas iš COVID-19 pandemijos padarinių, į kurį būtina atsižvelgti, siekiant sėkmingai įveikti krizę.

REKOMENDACIJOS UNIVERSITETAMS, KAIP PADĖTI STUDENTAMS COVID-19 KRIZĖS METU

- 1. Pripažinkite, aiškiai įvardinkite ir komunikuokite, kad semestras prasideda krizės sąlygomis** ir kad studentai dėl to gali patirti stresą, įtampą, neužtikrintumą, o dalis gali susidurti su psichikos sveikatos sunkumais.
- 2. Paskatinkite dėstytojus** paskaitų ir seminarų metu **įvardinti ir priminti studentams**, kad pandemijos situacijoje **normalu išgyventi sunkius jausmus** bei, esant reikalui, kreiptis psichologinės pagalbos.
- 3. Skelbkite informaciją studentams, kaip įveikti įtampą ir stresą.** Jei įmanoma, organizuokite streso mažinimo įgūdžių formavimo seminarus, mokymus. Streso įveikos įgūdžių formavimas yra viena svarbiausių prevencinių priemonių siekiant užkirsti kelią psichikos sveikatos sunkumų atsiradimui.
- 4. Aiškiai komunikuokite, kokių veiksmų universitetas imasi**, siekdamas įveikti krizę bei **kaip universiteto bendruomenės nariai turėtų elgtis** iškilus konkrečioms su COVID-19 susijusioms situacijoms. Tai ypač aktualu pirmakursiams, kurie dar tik susipažįsta su savo studijų aplinka ir universiteto akademinė kultūra. Žinojimas, ką daryti, mažina nerimą.
- 5. Užtikrinkite psichologinės pagalbos prieinamumą universitete.** Tikėtina, kad daugiau studentų kreipsis psichologinės pagalbos. Įsitikinkite, kad universitete dirbantys psichologai turi **pakankamai resursų konsultuoti nuotoliniu būdu**. Ieškokite būdų, kaip suteikti pagalbą daugiau studentų vienu metu. Tam gali padėti psichologų vedamos paramos grupės arba internetu teikiamos savivalbos programos. Identifikuokite resursus universitete ar už jo ribų, kas galėtų užtikrinti psichologinės pagalbos prieinamumą studentams.
- 6. Tikėtina, kad daugiausiai paramos reikės labiausiai pažeidžiamiems studentams.** Identifikuokite pažeidžiamas grupes (studentai iš socialiai pažeidžiamų šeimų, studentai iš užsienio, mažumų atstovai, psichikos sveikatos sutrikimų turintys studentai) ir, jei įmanoma, aktyviai **pasiūlykite specializuotą pagalbą**.
- 7. Stebėkite studentų psichikos sveikatą ir jos pokyčius.** Nuolatinė stebėseną, universitete atliekant psichikos sveikatos ir psichologinės gerovės tyrimus, gali padėti geriau **suprasti realią situaciją, psichologinės pagalbos poreikį** ir laiku reaguoti, o tai prisideda prie studentų psichikos sveikatos stiprinimo.

REKOMENDACIJOS STUDENTAMS, KAIP ĮVEIKTI ĮTAMPĄ IR STRESĄ COVID-19 KRIZĖS METU

1. Visiškai **normalu, jei jaučiatės sunerimę, įsitempę, liūdni, išsigandę ar pikti**. Geriau pasijusti gali padėti pasidalinimas savo jausmais su žmonėmis, kuriais pasitikite. **Palaiykite bendravimą** su draugais, šeimos nariais.
2. Prisiminkite, kas **Jums padėdavo geriau pasijusti įtemptose situacijose anksčiau**. Galbūt kvėpavimo pratimai? Sportas? Buvimas gamtoje? Dienoraščio rašymas? Saviraiška per menines veiklas? **Įsiklausykite į savo poreikius** ir padovanokite sau tai, kas Jus sustiprina, atpalaiduoja, padeda išreikšti susikaupusius jausmus.
3. **Palaiykite sveiką gyvenimo būdą ir kasdienę rutiną**. Net jei jaučiatės prasčiau ar turite likti namuose, pabandykite reguliariai maitintis, eiti miegoti ir keltis panašiu metu, daugiau judėti. Ypač svarbu kasdien skirti bent kiek **laiko aktyviai fizinei veiklai**.
4. Daugiau laiko skirkite **pozityvių žinių paieškai** ir mažiau laiko praleiskite naršydami portaluose, kuriuose skleidžiama gąsdinanti informacija.
5. Jei užplūsta intensyvios sunkios emocijos, su kuriomis sunku išbūti, **jei įtampa trukdo** atlikti kasdienes veiklas, jei norisi žaloti save ar kitus, **kreipkitės į specialistus psichologinės pagalbos** linijomis internetu ar telefonu. Prisiminkite, kad alkoholis ar kitos svaigosios medžiagos situaciją gali tik pabloginti.

Šaltiniai:

World Health Organization. (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020 (No. WHO/2019-nCoV/MentalHealth/2020.1). World Health Organization.

Schönfeld, P., Brailovskaia, J., Zhang, X. C., & Margraf, J. (2018). Self-Efficacy as a Mechanism Linking Daily Stress to Mental Health in Students: A Three-Wave Cross-Lagged Study. *Psychological Reports*. <https://doi.org/10.1177/0033294118787496>

Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Kazlauskas, E., Ostreikaite-Jurevice, R., Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Positive mental health and adjustment following life-stressors among young adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00714-3>

Chirikov, I., Soria, K. M., Horgos, B., & Jones-White, D. (2020). Undergraduate and graduate students' mental health during the COVID-19 pandemic. SERU Consortium, University of California - Berkeley and University of Minnesota. <https://cshe.berkeley.edu/seru-covid-survey-reports>

Woolston, C. (2020). Signs of depression and anxiety soar among US graduate students during pandemic. *Nature* 585, 147-14. doi: 10.1038/d41586-020-02439-6

Rekomendacijas parengė: dr. Inga Truskauskaitė-Kunevičienė, dokt. Monika Kvedaraitė, dokt. Ieva Daniūnaitė, doc. dr. Ieva Norkienė, prof. dr. Evaldas Kazlauskas



**Vilniaus
universitetas**



Lietuvos
mokslo
taryba