

Vilniaus Universitetas  
Filosofijos fakultetas  
Psichologijos institutas

Gintė Stančaitienė

Klinikinės psichologijos studijų programa  
Magistro darbas

**Paauglių pirmojo ir antrojo karantino dėl COVID-19  
patyrimų palyginimas**

Darbo vadovė: doc. dr. Asta Adler

Vilnius  
2023

# Turinys

Santrauka .....	4
Summary.....	5
Svarbiausios sąvokos.....	6
Pratarmė.....	7
1. ĮVADAS .....	9
1.1 Paauglystės laikotarpiu vykstantys pokyčiai ir streso išgyvenimas .....	9
1.2 Paaugliai karantino dėl COVID-19 kontekste.....	10
1.3 Paauglių įveika ir atsparumas karantino dėl COVID-19 metu.....	13
1.4 Savideterminacijos teorija – pagrindiniai psichologiniai poreikiai ir teorijos pagrindumas ....	15
1.5 Savideterminacijos teorijos taikymas COVID-19 pandemijos tyrimų kontekste.....	17
1.6 Tyrimo tikslas ir tyrimo klausimai .....	18
2. METODIKA.....	19
2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas .....	19
2.2 Tyrimo dalyviai .....	19
2.3 Instrumentai ir tyrimo eiga .....	20
2.4 Mano santykis su tyrimo tema ir dalyviais.....	21
2.5 Duomenų analizė .....	22
2.6 Tyrimo, duomenų analizės ir gautų išvadų validumas ir patikimumas .....	23
3. REZULTATAI IR REZULTATŲ APTARIMAS.....	25
3.1 Tema „Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo“.....	25
3.2 Tema „Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos“ .....	27
3.2.1 Potemė „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“ .....	27
3.2.2 Potemė „Kompetencijos poreikio patenkinimo paieškos ir pajautimas“.....	30
3.2.3 Potemė „Susietumo poreikio trūkumas ir jo siekis“ .....	33
3.2.4 Temos „Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos“ apibendrinimas.....	36
3.3 Tema „Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas“ .....	40

3.4 Tyrimo ribotumai ir tolimesnių tyrimų gairės .....	42
3.5 Rekomendacijos.....	43
IŠVADOS .....	45
Literatūra .....	47
Priedai.....	53

## Santrauka

### Paauglių pirmojo ir antrojo karantino dėl COVID-19 patyrimų palyginimas

Gintė Stančaitienė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2023 m., 67 psl.

Sparčiai pradėjus plisti COVID – 19, pasaulyje ieškota būdų, kaip stabdyti viruso plitimą ir vienas jų buvo karantino įvedimas. Lietuvoje karantinas pirmą kartą įvestas 2020 m. kovo 16 d. ir tęsėsi iki birželio 16 d., bet virusui plintant toliau, karantinas įvestas antrą kartą nuo 2020 m. lapkričio 7 d. iki 2021 m. birželio 30 d. Nors karantinas buvo svarbus viruso plitimą stabdantis veiksnys, tuo pačiu tai ne vienam iš paauglių lėmė psichinės sveikatos suprastėjimą. Vis dėlto, trūksta duomenų apie tai, kaip patys paaugliai apibūdina karantino laikotarpį ir kaip jų pasakojimuose atsispindi skirtumai tarp pirmo ir antro karantino patyrimo. Tyrime dalyvavo 11 paauglių, atrinkti „sniego gniūžtės“ būdu, amžius pirmo karantino metu svyravo nuo 13 iki 17 metų ( $M = 15,27$ ,  $SD = 1,19$ ), o karantino metu mokėsi 7 – 10 klasėse ( $M = 9$ ,  $SD = 1,1$ ). Po antrojo karantino atliktas antras interviu su tai pačiais paaugliais, jų amžius tuo metu svyravo nuo 14 iki 18 m. ( $M = 16,73$ ,  $SD = 1,42$ ), o antro karantino metu mokėsi 8 – 11 klasėse ( $M = 10$ ,  $SD = 1,1$ ). Pasirinkta kokybinė tyrimo strategija – duomenys rinkti interviu būdu naudojant *Biografinio pasakojimo interpretacinį metodą* (Wengraf, 2008), duomenų analizė atlikta remiantis Braun ir Clarke (2006) *teminės analizės metodu*. Išskirtos trys pagrindinės temos, apibūdinančios tyrime dalyvavusių paauglių karantino patirtis: *Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo* (1), *Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos* (2), *Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas* (3). Tyrimo rezultatai atskleidė karantino metu kilusius pagrindinių psichologinių poreikių – autonomijos, kompetencijos ir susietumo – patenkinimo sunkumus karantinui tęsiantis ilgesnį laiką, to lydimus nusivylimo savimi, motyvacijos ir atsiribojimo jausmus, didėjančią energijos stoką. Šiuos sunkumus įveikti paaugliams padėjo gauta socialinė parama, vidinės kontrolės paieškos ir patirties įprasminimas pasibaigus karantinui.

Raktiniai žodžiai: paauglystė, karantinas, įveika, savideterminacijos teorija.

## Summary

### Comparison of first and second quarantine experience during COVID-19 pandemic in adolescence

Gintė Stančaitienė, Vilnius, Vilnius university, 2023, 67 p.

As the COVID – 19 rapidly spread through the world, one of the actions to suspend spread of the virus was restrictions of quarantine. Lithuania announced first quarantine on March 16, and it lasted till June 16 of 2020. Unfortunately, as the virus spread further, the second quarantine was announced on November 7 of 2020 and lasted till June 30 of 2021. Even though quarantine helped to suspend the spread of the virus, adolescents' mental health was affected. However, there is a lack of research about unique experience of adolescents in first and second quarantine and what differences revealed on this period. A sample of 11 adolescents were included into analysis about the first quarantine experience from grades 7 to 10 ( $M = 9$ ,  $SD = 1,1$ ), aged from 13 to 17 ( $M = 15,27$ ,  $SD = 1,19$ ). The same sample attended an interview about the second quarantine aged from 14 to 18 ( $M = 16,73$ ,  $SD = 1,42$ ) and attended grades from 8 to 11 ( $M = 10$ ,  $SD = 1,1$ ). An interview was made using *Biographical Narrative Interpretative Method* (Wengraf, 2008). The data analysis was carried out based on Braun and Clarke (2006) *thematic analysis method*. Three themes were generated to describe adolescents quarantine experience: *Quarantine announcement: from unexpectedness to reconciliation* (1), *The search of basic psychological needs* (2), *After the quarantine: adaptation to a new reality and making sense of the experience* (3). Results of the research revealed adolescents struggle in satisfying basic psychological needs (autonomy, competence, and relatedness) when the quarantine lingered and therefore adolescents felt disappointed in themselves, isolated, lacked motivation and energy. Social support, searching for internal control and making sense of the experience were important coping mechanisms for adolescents.

Key words: adolescence, quarantine, lockdown, coping, self-determination theory.

## Svarbiausios sąvokos

**Karantinas** – nesergančio, bet galimai viruso paveikto asmens veiklą apribojimas ar atskyrimas nuo kitų žmonių, siekiant anksti atpažinti ligos simptomus ir užtikrinti ankstyvą ligos diagnozę (WHO, 2020).

**Stresinis įvykis** – situacija, kurioje asmuo, šeima ar bendruomenė patiria spaudimą, kuris potencialiai gali sukelti ar sukelti svarbų gyvenimo pokytį, dėl ko įprastas atsakas toje situacijoje nepadedą. Tokios patirtys gali būti laikomos kaip potencialiai traumuojantys įvykiai. Stresinis įvykis gali tapti sudėtinis (angl. *cumulative stress*), kuris gali būti socialinėje aplinkoje besitęsiančios problemos pasekmė. Tokiu atveju, dėl padidėjusių reikalavimų ir pažeidžiamumo, tampa sunku tinkamai įveikti kylančius iššūkius ir funkcionuoti. (Berger, 2015).

**Įveika** – procesas, kuris apima kognityvinius, emocinius ir elgesio komponentus, kurie yra asmens naudojamos strategijos siekiant įveikti dėl stresinio įvykio patiriamus sunkumus (Berger, 2015). Įveika gali būti orientuota į stresą keliančios situacijos pakeitimą, stresinio įvykio pasekmių pakeitimą ar savo reakcijų į stresinę situaciją pakeitimą (Berger, 2015).

**Savideterminacijos teorija** (angl. *self-determination theory*; toliau SDT) – žmogaus raidos ir gerovės teorija, kuria teigiama, kad žmonės iš prigimties linkę psichologiškai augti ir integruotis, dėl ko taip pat ir mokytis, siekti įvaldyti tam tikrus įgūdžius ir siekti santykio su kitais. Šie asmenys polinkiai nėra automatiniai, dėl to reikalingos palaikančios sąlygos, kuriose siekiama trijų bazinių psichologinių poreikių (angl. *basic psychological needs*) – autonomijos, kompetencijos ir susietumo (angl. *relatedness*) patenkinimo. Jei bent vienas šių poreikių negali būti patenkinamas, mažėja asmens motyvacija ir gerovė (Ryan and Deci, 2020).

**Motyvacija** – dalykai, skatinantys asmenis imtis tam tikrų veiksmų. SDT išskiria vidinės motyvacijos (angl. *intrinsic motivation*) ir išorinės motyvacijos (angl. *extrinsic motivation*) konstruktus. Esant vidinei motyvacijai asmuo veikia skatinamas jaučiamo malonumo, kurį sukelia pats veiklos atlikimas. Patiriant išorinę motyvaciją, asmuo atlieka veiklą skatinamas bet ko kito, o ne pačios veiklos keliamo malonumo. Išskiriami keturi išorinės motyvacijos tipai: išorinė ir introjekcinė reguliacija, kurios laikomos kontroliuojamos motyvacijos formos ir identifikuota ir integruota reguliacija, kurios laikomos autonomiškai priimtoms motyvacijos formos (Ryan and Deci, 2020).

## Pratarmė

Pastaraisiais metais pasaulis dėl COVID-19 pandemijos patyrė krizę, kuomet ligos plitimui mažinti pasitelktas karantinas (WHO, 2020). Lietuvoje, siekiant suvaldyti COVID-19 plitimą, pirmasis karantinas įvestas 2020 m. kovo 16 d. ir baigėsi birželio 16 d. (LRV, 2020a). Tačiau virusui plintant toliau buvo įvestas antrasis karantinas, kuris tęsėsi nuo 2020 m. lapkričio 7 d. iki 2021 m. birželio 30 d. (LRV, 2020b). Abiem karantino laikotarpiais apribotas gyventojų judėjimas už šalies ribų ir pačioje šalyje, viešose vietose įvestas privalomas medicininių kaukių dėvėjimas, patalpose ribojamas asmenų skaičius, apribotas kontaktinis bendravimas su atskirai gyvenančiais asmenimis, darbuotojams kiek įmanoma siūloma dirbti nuotoliu, riboti kontaktinio darbo laiką. Pirmo karantino metu visiems mokiniams įvestas nuotolinis mokymas, nepaliekant galimybės fiziškai susitikti su mokytojais ir klasės draugais, antro karantino metu nuotolinis mokymas įvestas visiems mokiniams nuo penktos klasės.

Karantinas palietė praktiškai kiekvienos pasaulio šalies gyventojus ne tik fizine, ekonomine, bet ir psichologine prasme. Tyrimai rodo, kad prasidėjus karantinui dėl COVID-19 žmonių psichinė sveikata suprastėjo praėjus vos dviem savaitėms nuo karantino pradžios (Wang et al., 2020), o pokyčiai pastebėti įvairiose šalyse, darbo ir šeimos kontekste (Götmann et al., 2021). Siekiant suprasti, kas paskatino šiuos pokyčius prasidėjus karantinui pastebėta, kad karantino trukmė, baimė užsikrėsti, uždarymas, rutinos praradimas, sumažėjęs socialinis ir fizinis kontaktas su kitais bei ribotas priėjimas prie reikalingų išteklių kėlė pykčio, nemigos, depresijos, streso simptomus (Brooks et al., 2020). Taigi, įvedus karantiną įvairiose pasaulio šalyse matomas bendros populiacijos psichinės sveikatos suprastėjimas. Tad kyla klausimas – kaip karantino metu atsiradę pasikeitimai galėjo paveikti labiau pažeidžiamas grupes?

Viena iš labiau pažeidžiamų grupių karantino laikotarpiu tai paaugliai. Lyginant su suaugusiais, paaugliai yra labiau pažeidžiami traumuojančių, stresą keliančių įvykių ir susidurdami su tokiais įvykiais labiau linkę patirti su psichine sveikata susijusių sunkumų (Qi et al., 2020). Karantino laikotarpis paaugliams gali tapti stresinis dėl greito rutinos, mokymosi formos, bendravimo su draugais pasikeitimų ir apribojimo išeiti iš namų (Rogers, Thao & Sydney, 2021). COVID-19 pandemijos pradžioje atlikti tyrimai rodo, kad susidūrę su šiais pasikeitimais paaugliai karantino metu patyrė daugiau depresijos, nerimo simptomų (Orgilés et al., 2021), išgyveno nuobodulio ir vienišumo jausmus (Branquinho et al., 2020; Scott et al., 2021), patyrė fizinius simptomus, kaip galvos ir raumenų skausmai (Branquinho et al., 2020). Taip pat paaugliai išsakė patyrę daugiau streso ir išgyvenę įprastų dalykų netektį (Adler et al., 2021). Pasikartojus karantinui paaugliai išsakė jautę daugiau depresijos, nerimo simptomų, vienišumo, išgyvenę motyvacijos stoką (Branquinho et al.,

2022). Lietuvoje Jusienės, Baukienės ir Breidokienės (2021) atlikto tyrimo duomenimis, po antro karantino padaugėjo vaikų ir paauglių, patiriančių klinikinio lygmens elgesio ir emocinių sunkumų. Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus galima teigti, kad tiek pirmą, tiek antrą karantiną paaugliai išgyveno kaip stresinį laikotarpį, o po antro karantino paaugliai patyrė daugiau elgesio ir emocinių sunkumų. Vis dėlto, didžioji dalis tyrimų orientuota į karantino pradžioje ir per pirmuosius karantino mėnesius patirtus paauglių išgyvenimus. Be to, kiekvienoje šalyje karantino trukmė skyrėsi, tad lieka neatsakytas klausimas, kaip patys paaugliai apibūdina karantino išgyvenimus pasikartojus karantinui Lietuvoje ir kokie skirtumai ir panašumai atsiskleidžia išgyvenus karantiną keletą kartų.

Šiame darbe naudojami VU Raidos psichopatologijos tyrimų centro atlikto mokslinio tyrimo „Karantino dėl COVID-19 išgyvenimas paauglystėje: krizės patyrimas ir jos įveika“ duomenys, tyrimo vadovė doc. dr. Asta Adler. Preliminarus projektas vyko nuo 2020-05-20 iki 2021-04. Kiti prie tyrimo prisidėję tyrėjai: prof. Rasa Barkauskienė, dokt. Izabelė Grauslienė, dr. Gabrielė Skabeikytė-Norkienė, doc. dr. Dalia Nasvytienė. Prie tyrimo prisidėjau rinkdama, transkribuodama ir analizuodama duomenis. Duomenys apie antro karantino patyrimą surinkti man atliekant LMT finansuojamą studento mokslo tiriamąjį darbą „Paauglių antrojo karantino patyrimo analizė: kokybinis tyrimas“, kuris vyko nuo 2021-09-01 iki 2022-03-31, tyrimo vadovė doc. dr. Asta Adler. Projekto Nr. 09.3.3-LMT-K-712-25-0078.



# 1. ĮVADAS

## 1.1 Paauglystės laikotarpiu vykstantys pokyčiai ir streso išgyvenimas

Paauglystė apibūdinama kaip raidos stadija, kurios metu vyksta fiziniai pokyčiai (ryškėja lyčiai būdingi požymiai) ir keičiasi kognityviniai gebėjimai, t. y. gėrėja hipotetinio ir abstraktaus mąstymo įgūdžiai (Hazen et al., 2008). Šiuo laikotarpiu pagrindiniais raidos uždaviniais tampa identiteto paieška ir savo autonomijos atradimas, peržvelgiant santykius su šeimos nariais ir kuriant ryšius su bendraamžiais (Fioretti et al. 2020). Draugai ir romantiniai partneriai paaugliams tampa pagrindiniu socialinės paramos, savo identiteto paieškos ir mokymosi kurti ilgalaikius socialinius santykius šaltiniu (Rogers, Thao & Sydney, 2021), kas leidžia paaugliams kurti socialiai integruotą, nuo tėvų atskirtą tapatumą (Hazen et al., 2008). Bendrai identiteto formavimuisi svarbus yra asmeninės autonomijos įgijimas, kas susiję taip pat ir su savireguliacijos procesų vystymusi (Fioretti et al. 2020). Siekiant pasiekti šiuos tikslus, svarbią vietą užima mokykla, kurioje paaugliams suteikiamos galimybės megzti santykius su bendraamžiais, ir įgyti naujų žinių, kas taip pat skatina paauglių brandą (Fioretti et al. 2020). Šie paauglystėje vykstantys procesai neretai kelia paaugliams papildomo streso, nes tampa ypač svarbu, kaip šiuos kūno ir kitus paauglio pokyčius vertins bendraamžiai. Be to, paaugliai pasižymi didesniu emociniu labilumu ir socialiniu ryškumu bei noru tyrinėti ir siekti naujovių, kas padeda paaugliams pereinant į suaugusiojo rolę, bet tuo pačiu šios savybės daro paauglius labiau pažeidžiamais (Kilford et al., 2016). Kaip teigia Hazen su kolegomis (2008), paaugliai yra impulsyvesni ir dažniau rizikuoja, o tuo pačiu jaučiasi nepažeidžiami, dėl to gali priimti sprendimus, dėl kurių gali nukentėti jų fizinė ir/ar psichinė sveikata. Taigi, paauglystėje patiriami fiziniai ir psichologiniai pokyčiai, o tai patirdami per socialinių santykių kūrimą paaugliai siekia atrasti savo identitetą ir autonomiškumą. Be to, siekdami šių raidos uždavinių paaugliai neretai patiria emocijų ir elgesio kontrolės sunkumų, todėl svarbu, kas gali padėti paaugliams tinkamai siekti raidos uždavinių įvykdymo ir palaikyti optimalią psichinę sveikatą.

Svarbią vietą tiek paauglių raidai, tiek psichinės sveikatos būklei užima emocinės patirtys. Tyrimuose išskiriamas pozityvus afektas, kas yra malonumo, įsitraukimo pajautimas, ir negatyvus afektas, kas apibūdinama kaip aukšto sužadavimo, nemaloni būseną, kurią dažnai lydi nervingumas (Rogers, Thao & Sydney, 2021). Teigiama, kad neigiamo afekto didėjimas ir teigiamo afekto mažėjimas, gali lemti depresijos ir nerimo simptomų didėjimą jaunimo tarpe, kas ilgesnėje perspektyvoje gali paveikti ir jų raidos trajektoriją (Rogers, Thao & Sydney, 2021). Tai rodo, kad paauglių raidai tampa itin svarbu pozityvių patirčių patyrimas. Be to, susidūrus su stresiniais įvykiais, paaugliams juos įveikti tampa daug sunkiau. Nors paaugliai jau geriau negu jaunesnio amžiaus vaikai geba suprasti patiriantys stresą ir jų kognityvinį atsaką į patiriamą stresą, tuo pačiu į tai jie reaguoja stipriau ir ilgiau patiria stresinę reakciją negu kitos amžiaus grupės (Berger, 2015). Šalia to, reakcijos

į stipriai paveikius ar trauminius įvykius gali susidėti kartu su tame amžiuje dėl raidos patiriamu stresu (Berger, 2015). Pavyzdžiui, susidūrus su traumine patirtimi ir iš jos kylančiu beviltiškumo jausmu, tai gali apsunkinti paauglių raidą, kai siekiama didesnės autonomijos pajautimo (Berger, 2015). Išskiriami simptomai, kurie gali kilti paaugliams patiriant stiprų stresą ar susiduriant su trauminiiais įvykiais yra depresijos, nerimo simptomai, somatizacija, fiziniai skundai, emocinis atsiribojimas, apatija, ištraukimas į rizikingą elgesį, valgymo, miego, emocijų valdymo sunkumai, santykių ir elgesio problemos (Berger, 2015). Vienas iš aiškinimų, kodėl paaugliai labiau paveikūs stresiniams įvykiams yra ta, kad paaugliai dar neturi pilnai išvystytą kognityvinių ir emocijų reguliavimo mechanizmų (Zhou, 2020). Neuromokslo tyrimai taip pat rodo, kad paauglių prefrontalinė smegenų žievė turi būti stipriau aktyvuojama norint reguliuoti emocijas, o aukšto emocinio sužadavimo situacijos stipriau pablogina sprendimų priėmimo gebėjimus negu suaugusiesiems (Sanger & Dorjee, 2015). Tad matomas tam tikras neatitikimas tarp paauglių gebėjimų – iš vienos pusės, paaugliai jau geba daugiau suprasti negu jaunesnio amžiaus vaikai ir susidurdami su pozityviomis patirtimis gerina ir savo psichinę sveikatą, bet tuo pačiu paaugliai dar nepakankamai išvystę savo kognityvinius, emocijų valdymo gebėjimus, kurie padėtų tinkamu būdu susidoroti su stresą keliančiais įvykiais, dėl ko kyla rizika susidurti su raidos uždavinių įgyvendinimo ir psichikos funkcionavimo sunkumais.

Taigi, paauglystė yra laikotarpis, kurio metu itin sparčiai bręsta paauglių kūnas ir gerėja kognityviniai gebėjimai, o šalia to susiduriama ir su raidos keliamais iššūkiais, kurie paaugliams gali kelti stresą. Dėl vykstančių pokyčių, siekdami atrasti savo tapatumą ir autonomiškumą, paaugliai neretai susiduria su emociniais bei elgesio sunkumais. Kas apsunkina šių raidos uždavinių siekimą tai įvykstantys stresiniai įvykiai, į kuriuos paaugliai linkę reaguoti stipriau negu kitos amžiaus grupės, o nepavykus susidoroti su patiriamais stresiniais išgyvenimais, tai gali paveikti ir paauglių raidą ilgesnėje perspektyvoje. Todėl atrodo svarbu suprasti, kaip paaugliai reagavo ir elgėsi tokioje neeilinėje situacijoje kaip karantinas, kuri buvo unikali ir nepatirta patirtis bene kiekvienam paaugliui Lietuvoje.

## 1.2 Paaugliai karantino dėl COVID-19 kontekste

Lietuvoje paskelbtas karantinas dėl COVID-19 visiems buvo nauja ir daug nežinomybės atnešusi patirtis. 2020 m. kovo 16 d. įvestas visuotinis karantinas buvo pirmas kartas, kai su tuo susidūrė visi gyventojai ir kas vertė imtis tam tikrų pokyčių įvairiose socialinėse srityse – apribotas fizinis kontaktas su atskirai gyvenančiais asmenimis, kiek įmanoma, siūloma dirbti iš namų, įvedamas nuotolinis mokymas, kas nebuvo įprasta praktika Lietuvoje. Tyrimai rodo, kad karantinas ir su tuo atėję staigūs gyvenimo būdo pokyčiai nemažai daliai žmonių buvo stresinis ir psichinę sveikatą

paveikęs įvykis (Francisco et al., 2020). Atsižvelgiant į tai, kokių raidos uždavinių įgyvendinimo siekia paaugliai, ir į jų didesnę pažeidžiamumą stresiniams įvykiams, tikėtina, kad karantino dėl COVID-19 paskelbimas ir su tuo įvykę pokyčiai galėjo stipriau paveikti paauglių psichinę būklę negu kitas amžiaus grupes.

Fioretti su kolegomis (2020) teigia, kad karantinas, kaip ir kiti autobiografiją veikiantys įvykiai, tokie kaip ligos, natūralios katastrofos, galėjo sutrukdyti paauglių raidos uždavinių siekimą ar vesti link tam tikros reorganizacijos. Pagrindiniai karantino suvaržymai, pakeitę paauglių kasdienybę tai įvestas nuotolinis mokymas, apribotas bendravimas su atskirai gyvenančiais asmenimis, ribotas judėjimas už namų ribų. France su kolegomis (2022) išskiria tris pagrindinius iššūkius, kurie paaugliams galėjo kelti daugiau sunkumų karantino laikotarpiu – tai sunkumai dėl socialinės izoliacijos, mokymasis nuotoliu, dėl ko apribojamas bendravimas su mokytojais, klasės draugais ir sunkumai susidoroti su pandemijos situacija, kai paauglių kognityviniai gebėjimai dar nepilnai išvystyti. Šiuose pasikeitimuose vienas pagrindinių dalykų tai socialinių santykių apribojimas, kas sutrikdė natūralų paauglystėje vykstantį perėjimą, kai paaugliai vis daugiau laiko praleidžia su draugais ir mažiau su tėvais. Kalbant apie paauglių raidą, teorijose iškeliami socialinės aplinkos svarba, kuri turi būti palanki raidos uždavinių siekimui, o karantino metu socialinė aplinka tapo labiau vieno asmens aplinka, kas galėjo sutrikyti paauglių raidą (Rogers, Thao & Sydney, 2021). Taigi, karantino laikotarpiu nelieka įprastos socialinės aplinkos, kurioje paaugliai formuotų nuo tėvų atskirtą tapatumą ir galėtų tobulinti gebėjimus susidoroti su suaugystėje kylančiais sunkumais. Tad kyla klausimas – kaip šie karantino metu įvykę pokyčiai veikė paauglius?

Tyrimuose, kuriuose lyginama paauglių psichinė būklė prieš COVID-19 pandemiją ir prasidėjus karantinui matoma bendra tendencija, kad paauglių psichinė būklė suprastėjo. Stebima, kad prasidėjus karantinui padaugėjo depresijos ir nerimo simptomų, sumažėjo pasitenkinimas gyvenimu paauglių tarpe (Magson et al., 2021). Islandijoje pastebėta, kad karantino metu tarp paauglių reikšmingai padaugėjo išreikštų depresijos simptomų ir sumažėjo bendra psichinė gerovė lyginant su 2016 m. ir 2018 m. duomenimis (Thorisdottir et al., 2021). Atlikus sisteminę literatūros apžvalgą atrasta, kad vaikai ir paaugliai karantino metu daugiausia patyrė nerimo, depresijos simptomų, taip pat išsakomi vienišumo, streso, įtampos, pykčio, nuovargio ir nerimavimo jausmai (Theberath et al., 2022). Lyginant bendros populiacijos su didesnius psichikos sunkumus patiriančiais paaugliais matomi prieštaringi duomenys. Vienuose tyrimuose randama, kad paaugliai, kuriems iki pandemijos buvo diagnozuotas depresijos ar nerimo sutrikimas, karantino metu pažymėjo patyrę daugiau fizinių ir psichologinių sunkumų, kaip mažiau laiko mankštai, daugiau laiko praleidžiama prie technologijų, prastesnė miego kokybė, didesnis vienišumo jausmas ir psichologinis stresas (Li et al., 2021). Tuo tarpu kituose tyrimuose atrandama, kad paauglių, turėjusių daugiau sunkumų prieš pandemiją, pandemijos laikotarpyje sunkumų sumažėjo (Hu, Y. & Qian, 2021), o jaunimas su

žemesniais nerimo, depresijos, emocijų reguliavimo sunkumų rodikliais ar bendrai pasižymėję geresne psichologine savijauta prieš karantiną, karantino metu tokių paauglių psichinės sveikatos problemų didėjo daugiausia (France et al. 2022; Hu, Y. & Qian, 2021). Matant tokius prieštarigus duomenis galima manyti, kad paauglių patirtys karantino metu labai skirtingos ir dalis jų šią patirtį priėmė lengviau negu kiti. Tad svarbu suprasti, kaip paaugliai vertino karantino pasikeitimus ir kas lėmė jų psichologinės būklės pasikeitimą viena ar kita linkme.

Patys paaugliai karantino dėl COVID-19 laikotarpį įvertino kaip sunkesnę negu iki karantino (Francisco et al., 2020). Aptariant neigiamas paauglių patirtis, karantino metu atlikti tyrimai rodo, kad paaugliai jautė fizinio ir emocinio kontakto netekties, įkalinimo jausmus (Fioretti et al. 2020). Paaugliai įvardino, jog karantino laikotarpiu susidūrė su sunkumais laikantis karantino apribojimų, mokantis nuotoliniu būdu, palaikant gerą fizinę sveikatą, bendraujant su draugais ir artimaisiais, atrandant rutiną, naudojant išmaniąsias technologijas bei susiduriant su nežinomybe dėl ateities (Scott et al., 2021). Kaip vieną didžiausių sunkumų paaugliai įvardino sunkumus susijusius su mokymusi, kaip per didelį savarankiško mokymosi krūvį ir motyvacijos mokytis išlaikymas (Li et al., 2021; Scott et al., 2021), o taip pat patiriamas jausmas, kad esi mokytojų nesuprastas (Fioretti et al. 2020, Li et al., 2021). Pastebėta, kad susiduriant su mokymosi sunkumais, išreiškiama ir daugiau depresijos simptomatikos (Magson et al. 2021). Taip pat išsakoma daug susirūpinimo dėl to, kad paaugliai negali susitikti su savo draugais (Magson et al. 2021), o bendravimas elektroninėmis priemonėmis paaugliams atrodė nepakankamas, kad paaugliai jaustųsi emociškai susieti su draugais ir jaustų jų paramą (Rogers, Thao & Sydney, 2021). Lietuvoje atlikti tyrimai rodo, kad paaugliai karantino metu patyrė daugiau elgesio sunkumų, nerimo, depresijos, hiperaktyvumo/nedėmesingumo simptomų, patyrė daugiau sunkumų bendraujant su bendraamžiais (Daniunaite et al., 2021). Taip pat paaugliai išsakė patyrę daugiau streso negu įprastai ir išgyvenę įprastų dalykų netektį (Adler et al., 2021). Tyrėjai stebi, kad pasikeitimai daugiausia darę įtakos paauglių psichinės sveikatos prastėjimui buvo gyvenimo būdo, finansiniai pasikeitimai ir viruso baimė (France et al. 2022), o daugiau paveikti paaugliai, kurie gyveno tik su vienu iš tėvų, buvo vieninteliai vaikai šeimoje ir gyveno žemas pajams turinčiose šeimose (Hu, Y. & Qian, 2021). Matome, kad tyrimuose daug kalbama apie neigiamas karantino patirtis ir karantino metu padaugėjo paauglių, kurie išsakė patiriantys daugiau psichologinių sunkumų. Vis dėlto, yra dalis paauglių, kurie, nepaisant kilusių iššūkių karantino metu, išvelgė ir tam tikrą juos teigiamai paveikusių dalykų.

Nepaisant neigiamų karantino pasekmių, paaugliai įvardino ir teigiamas įvykusius pasikeitimus puses. Italijoje atliktoje apklausoje du trečdaliai apklaustų paauglių įvardino tokius karantino privalumus, kaip suteikta galimybė išmokti naujų įgūdžių, pvz., gaminti maistą, mokytis groti instrumentu ar naujos kalbos ir atrasti veiklų, kurias gali atlikti vieni (Salzano et al., 2021). Taip pat paaugliai įvardino tokias karantino pasekmes kaip pagerėję miego įpročiai (Francisco et al., 2020;

Salzano et al., 2021), geresni santykiai su artimaisiais ir asmeninis augimas, kas gali ateityje padėti lengviau susidoroti su stresą keliančiais įvykiais (Lee et al., 2021; Fegert et al., 2020; Fioretti et al. 2020). Pastebima ir tai, kad dalis paauglių, kurie iki karantino turėjo bendravimo su bendraamžiais sunkumų, karantino laikotarpiu jų patyrė mažiau (Daniunaite et al., 2021), o taip pat pandemijos dėl COVID-19 metu sumažėjo cigarečių ir alkoholio naudojimas 15-18 m. paauglių tarpe (Thorisdottir et al., 2021). Taigi, dalis paauglių karantino metu išvelgė ir teigiamų to pusių, kaip galimybė realizuoti save naujuose dalykuose, daugiau sužinoti apie save ar paskatino mažiau propaguoti žalingus įpročius.

Apžvelgus tyrimus atliktus COVID-19 pandemijos kontekste matome, kad paaugliai išsakė susidūrę ne su vienu iššūkiu, kas kai kuriems paaugliams lėmė ir psichinės sveikatos suprastėjimą. Vis dėlto, labai didelė dalis tyrimų orientuota į pandemijos pradžią ir paauglių patirtis pirmo karantino metu. Pandemijai tęsiantis ilgesnį laiką, kai buvo kalbama apie pirmą, antrą ir kitas COVID-19 bangas, ne vienoje šalyje karantinas buvo įvestas pakartotinai, o viena šių šalių Lietuva, kurioje antrą kartą karantinas įvestas 2020 m. lapkričio 7 d. ir tęsėsi kiek daugiau negu pusmetį iki 2021 m. birželio 30 d. Tuo metu, kaip ir pirmą karantiną, paauglių laukė kontakto su atskirai gyvenančiais asmenimis, judėjimo iš namų ribojimai ir įvestas nuotolinis mokymasis. Tyrimų, kuriuose kalbama apie pasikartojusio karantino pasekmes paaugliams nedaug. Vienas jų Branquinho su kolegomis (2022) atliktas tyrimas, kuriame tyrėjai pastebi, kad pasisakydami apie pasikartojusio karantino patirtis, paaugliai ir jauni suaugusieji išsakė mažiau pozityvių dalykų, negu kalbėdami apie pirmą karantiną, taip pat daugiau kalbama apie nutrūkusias draugystes ir romantinius santykius. Net ir pasisakant apie teigiamas karantino patirtis, pavyzdžiui, kad pagerėjo santykiai su šeimos nariais, tuo pačiu išsakoma ir tai, kad kilo daugiau konfliktų (Branquinho et al., 2022). Lietuvoje Jusienės ir kolegų (2022) atliktas tyrimas rodo, kad antro karantino metu taip pat stebimas depresijos simptomų padidėjimas ir bendras psichinės sveikatos suprastėjimas, o paauglius su didesne depresijos rizika skyrė didesnis kontaktinio bendravimo su bendraamžiais trūkumas (Jusienė et al., 2022). Taip pat pastebima, kad paaugliai antro karantino metu buvo linkę mažiau judėti ir daugiau pasyviai naudotis technologijomis (Jusienė et al., 2022). Tad matome, kad antro karantino patirtį tyrinėję autoriai pastebi kiek prastesnius paauglių psichinės sveikatos rodiklius ir labiau neigiamas patirtis, negu paaugliai kalbėjo apie pirmą karantiną. Šiame kontekste svarbu suprasti, kas lemia labiau teigiamas ar neigiamas paauglių patirtis bei kaip paaugliai siekė susidoroti su karantino metu kylančiais iššūkiais.

### 1.3 Paauglių įveika ir atsparumas karantino dėl COVID-19 metu

Patiriant daug įvairių pasikeitimų karantino laikotarpiu, teko ieškoti būdų, kaip prisitaikyti prie naujos situacijos. Atlikus pirmojo karantino Lietuvoje kokybinę analizę pastebėta, kad paaugliai

naudojo tokias įveikos strategijas kaip vengimas, socialinės paramos siekimas internetu, stipri emocijų raiška ir siekė išlikti aktyvūs bei atrasti patyrimo prasmę (Adler et al., 2021). Kitose šalyse paaugliai kalbėdami apie tai, kas jiems padėjo išbūti karantino laikotarpiu, jie įvardino tokius įveikos būdus kaip bendravimas su šeimos nariais ir draugais, užsiėmimas maloniomis veiklomis, rutinos turėjimas (Branquinho et al., 2020), kas kartu su fiziniu aktyvumu veikė kaip apsauginis veiksnys prieš depresijos simptomų didėjimą (Ren et al., 2021). Be to, paaugliai stengėsi įžiūrėti teigiamą karantino pusę, kad karantino metu galima daugiau laiko skirti mėgiamoms veikloms ir praleisti daugiau laiko su šeima (Branquinho et al., 2020), kas paaugliams padėjo siekti geresnių psichinės sveikatos rodiklių (Theberath et al., 2022). Kai kuriuose tyrimuose socialinė parama karantino laikotarpiu išskiriama kaip vienas svarbiausių apsauginių veiksnių ir siejama su pozityviu afektu (Wang et al., 2022), didesne psichologine paauglių gerove (Jusienė et al., 2022), taip pat mažiau išreikštais hiperaktyvumo–nedėmesingumo simptomais, mažesniu internalizuotų sunkumų ir psichologinio distreso jautimu praėjus mėnesiui nuo karantino pradžios (Cooper et al., 2021). Nors paaugliai pasisakė, kad bendravimas nuotoliu neatstojo kontaktinio, bet ir bendravimas nuotoliu užėmė svarbią vietą socialinei paramai gauti, o socialinė medija tapo dalimi, kaip paaugliams siekti raidos uždavinių (Salzano et al., 2021). Svarbi įveikos strategija karantino metu buvo ir kognityvinis perkainojimas (savo patirties permąstymas), kas daliai paauglių skatino pozityvų afektą ir leido atsipalaiduoti, papildyti psichologinius, kognityvinius ir psichofiziologinius resursus (Wang et al., 2022). Tuo tarpu su prastesne psichine sveikata siejosi vengimo ir neigimo strategijos, emocinis reaktyvumas ir žalingų medžiagų vartojimas (Theberath et al., 2022). Tyrimuose apie antrą karantiną ir naudojamus įveikos būdus, išliko tos pačios tendencijos, kokie įveikos būdai naudojami ir padėjo palaikyti geresnę paauglių psichinę sveikatą – tai dienos rutinos (poilsio, valgio, mokymosi) išlaikymas, šeimos paramos gavimas, bendravimo su bendraamžiais palaikymas ir užsiėmimas malonia veikla (Branquinho et al., 2022). Daugiau tyrimų apie naudojamus įveikos būdus pasikartojus karantinui nepavyko rasti, kas rodo, kad ši sritis lieka dar mažai tyrinėta.

Įveikos būdai, kuriais naudojosi paaugliai karantino metu susiję ir su psichologiniu atsparumu, kas apibūdinama kaip psichinės sveikatos išlaikymas arba atsigavimas susidūrus su nepalankia situacija (Beames et al., 2021). Kaip viena iš atsparumo sudedamųjų dalių yra adaptyvių įveikos būdų naudojimas, o karantino metu įveikos būdai, siejami su didesniu atsparumu buvo paauglių optimizmas ir viltis, taip pat didesni dėkingumo ir susietumo jausmai, kas ankstesniuose tyrimuose siejama su didesne gerove ir sumažėjusia psichopatologijos rizika (Beames et al., 2021). Žvelgiant į atsparumo patyrimą karantino metu pastebima, kad karantino metu sumažėjo paauglių atsparumo rodikliai (Beames et al., 2021), bet svarbu paminėti ir tai, kad atsparumas stresinėje situacijoje gali pasireikšti kartu su pažeidžiamumu, tad karantino metu galėjo būti patiriamas tiek psichologinis augimas, tiek stresas, o atsparumas galėjo dalinai kompensuoti neigiamą poveikį psichologinei

paauglių būklei (Jian et al., 2021). Vis dėlto, stebint atsparumo mažėjimo tendencijas galima kelti prielaidą, kad paauglių atsparumas karantinui tęsiantis galėjo būti nepakankamas. Tokioje situacijoje svarbi sudedamoji atsparumo dalis tampa saviveiksmingumas – įsitikinimas, kad turi gebėjimų veikti savo aplinkoje – kas karantino metu siejosi su didesniu paauglių asmeniniu augimu (Jian et al., 2021). Daugiau apie tai, kaip svarbu paaugliams jaustis gebantiems veikti savo aplinką ir kaip tai atsispindi karantino laikotarpiu, kalbama sekančiuose skyreliuose apie savideterminacijos teoriją.

Taigi, susidūrę su naujus iššūkius keliančia karantino situacija, paaugliai naudojo įvairius įveikos būdus, tokius kaip stipri emocijų raiška, vengimas, neigimas. Su geresne paauglių psichine sveikata, didesniu atsparumu ir asmeniniu augimu siejama rutinos ieškojimas, socialinės paramos siekimas, užsiėmimas maloniomis ir fizinėmis veiklomis ir pozityvumo išlaikymas. Be to, svarbią vietą geresnei paauglių psichinei būsenai užėmė atsparumas ir saviveiksmingumo pajautimas, kas siejasi ir su savideterminacijos teorijos aspektais. Šios teorijos apibūdinimas ir kaip teorijos pagrindiniai principai siejasi su paauglių išgyvenimais karantino metu aprašoma tolimesniame skyrelyje.

#### 1.4 Savideterminacijos teorija – pagrindiniai psichologiniai poreikiai ir teorijos pagrindumas

Šiame darbe dalies gautų rezultatų aiškinimui pasirinkau savideterminacijos teoriją (angl. *Self-determination Theory*, Ryan & Deci, 2017; toliau - SDT). SDT yra asmens elgesio ir asmenybės vystymosi teorija, kurioje tyrinėjama, kaip biologinės, socialinės ir kultūrinės sąlygos palengvina ar atvirksčiai, apsunkina, asmens psichologinį augimą, įsitraukimą ir bendrą asmens gerovę (Ryan & Deci, 2017). SDT išskiria tris pagrindinius psichologinius (autonomijos, kompetencijos ir susietumo) poreikius, kurių patenkinimas reikalingas sveikam asmens vystymuisi (Ryan & Deci, 2017).

Apžvelgiant SDT išskiriamus pagrindinius psichologinius poreikius, kiekvienas jų vaidina svarbų vaidmenį optimaliam asmens vystymuisi. Šių poreikių patenkinimas skatina motyvacinius procesus, dėl ko vaikas gali kurti saugų santykį su aplinkiniais ir integruoti įgytas socialines normas į savireguliacijos gebėjimus (Ryan & Deci, 2017). Svarbu paminėti, kad šie poreikiai išlieka svarbūs ir vyresniame amžiuje, įvairiame socialiniame (mokymosi, darbo ir kt.) kontekste. Autonomija apibūdinama kaip asmens patyrimas, jog jo elgesys kyla iš laisvos valios ir asmuo pats atsakingas už savo veiksmus, o nėra veikiamas išorinio ar vidinio spaudimo (Ryan & Deci, 2017). Šis poreikis artimai siejamas su savireguliacijos mechanizmais ir yra laikomas centriniu, nes šį poreikį patenkinus galima aktyviai siekti ir kitų poreikių patenkinimo, nors išimtiniais atvejais pirmiau gali būti siejami kiti poreikiai (Ryan & Deci, 2017). Kitas taip pat svarbus poreikis yra kompetencijos patyrimas, kai asmuo jaučia turintis poveikį savo aplinkai, taip pat galimybes ir paramą naudoti ir tobulinti savo gebėjimus ir talentus (Ryan & Deci, 2017). Abu šie (autonomijos ir kompetencijos) poreikiai palaiko

vidinę motyvaciją, kuri autorių laikoma esminiu psichologinį augimą skatinančiu procesu. Paskutinis SDT autorių išskiriamas vienas pagrindinių psichologinių poreikių yra susietumo poreikis, kuris patenkinamas, kai asmuo jaučiasi priimtas kitų, įsitraukia į sąveikas su kitais (Ryan & Deci, 2017). Susietumo poreikis svarbus internalizacijos procese, kas leidžia perimti savo socialinės grupės praktikas ir verčia jas savireguliacijos mechanizmais (Ryan & Deci, 2017). Kalbant apie socializaciją, internalizacijos procesai svarbūs tuo, kad tai leidžia atlikti ne tik iš vidinės motyvacijos kylančias užduotis, bet ir leidžia jaustis efektyvesniu ir labiau susijusiu su socialine grupe, pvz., laikantis įstatymų, atliekant namų ruošos darbus, įsitraukiant į kultūrinius ritualus ir pan. (Ryan & Deci, 2017). Remiantis SDT, jei kuris nors iš šių poreikių nėra patenkinamas, asmeniui pasireišk motyvacijos stoka, suprastės kognityviniai, afektiniai ar kiti gebėjimai ir bendra psichologinė gerovė (Ryan & Deci, 2017).

Psichopatologijos tyrimų kontekste pastebėta, kad pagrindinių psichologinių poreikių nepatenkinimas gali padidinti psichikos sutrikimų atsiradimo riziką (Ryan & Deci, 2017). Šių pagrindinių poreikių nepatenkinimas gali veikti asmens stresinės situacijos kognityvinį vertinimą, kas gali netiesiogiai paveikti ir depresijos simptomų atsiradimą (Liu et al., 2022). Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas leidžia kurti pozityvius tikslus stresinėje aplinkoje ir kelti savo motyvaciją naudojant pozityvius kognityvinius įveikos būdus, taip mažinant neigiamą požiūrį į stresinę situaciją. Be to, patenkinus pagrindinius psichologinius poreikius jaučiama didesnė kontrolė stresinėje situacijoje, aktyviai siekiama socialinės paramos ir mažinamas mąstymas apie neigiamas patirtis, kas atitinkamai mažina depresijos simptomų išreikštumą (Liu et al., 2022).

SDT pagrindė ne vienas empirinis tyrimas įvairiuose pasaulio regionuose. Tyrimai rodo, kad teorijoje išskiriamų pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas susijęs su didesne mokymosi motyvacija, pozityvia nuotaika, savo kompetencijų pajautimu, patiriamu žemesniu streso lygiu ir geresne bendra psichologine gerove (Šakan, Žuljević & Rokvić, 2020). Panašūs rezultatai gaunami ir paauglių imtyje - atrastos sąsajos tarp SDT išskiriamų pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo ir vidinės motyvacijos, įveikos įgūdžių ir pozityvių emocijų patyrimo paauglių tarpe (Holzer et al., 2021).

SDT pasirinkau kaip tinkamą duomenų aiškinimui dėl kelių priežasčių. Visų pirma, analizuodama duomenis indukcinio būdu pastebėjau, kad kodai, kurie apibūdina karantino eigoje vykčius procesus, siejasi su SDT išskiriamais pagrindiniais psichologiniais poreikiais, kurių patenkinimas veda link psichologinės gerovės, didina motyvaciją mokantis ar atliekant kitas veiklas. Patys paaugliai kalba apie karantino metu patirtą tokią savo savijautą, kaip tingumą, motyvacijos stoką ir tai pastebima tiek pirmo, tiek antro karantino metu: „...tingėjimas labai didėjo per karantiną...“ (D20, pirmo karantino metu), „...laikas sau .hhh išsivystė kaip sakant į tinginystę...“ (D20, antro karantino metu). Be to, kituose tyrimuose paaugliai taip pat išsako jautę motyvacijos



stoką, išsako dėmesio koncentracijos sunkumus (Branquinho et al., 2022). Atsižvelgiant į tai, kad nemaža dalis paauglių kalba apie motyvacijos stoką, norisi pasižiūrėti į mechanizmą, kuris galėtų paaiškinti paauglių būseną karantino metu ir kaip paaugliai siekė pagerinti savo savijautą. Be to, SDT išskiriami pagrindiniai psichologiniai poreikiai atitinka ir paauglystėje siekiamus įgyvendinti uždavinius (Fioretti et al., 2020). Paauglystėje paaugliai aktyviai siekia artimesnio santykio su bendraamžiais taip siekdami būti priimti, jausti susietumą su kitais. Tyrimai taip pat pabrėžia susietumo poreikio patenkinimą paauglystės laikotarpyje - ryšio su kitais jautimas siejasi su akademinė sėkme ir gerove ir ypač svarbus paauglystės tarpsnyje, nes jauni žmonės pirmiausia jaučia prasmę socialiniuose santykiuose (Holzer et al., 2021a). Taip pat paauglystėje vykstančius procesus apibūdinančiose teorijose kalbama apie paauglių norą jausti daugiau autonomijos, atrasti savo gebėjimus ir gyvenimo tikslus (Fioretti et al., 2020). Atsitraukdami nuo tėvų, paaugliai siekia didesnės autonomijos bei jaustis labiau kompetentingais tiek bendravime su bendraamžiais, tiek siekiant geresnių rezultatų tam tikrose veiklose. Taigi, paauglių raidos uždaviniai atitinka SDT išskiriamus pagrindinius psichologinius autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikius. Pasirinkus šios teorijos konstruktus tikimasi atskleisti, kaip pagrindinių psichologinių poreikių nepatenkinimas gali vesti link psichologinių sunkumų ir kaip paaugliai siekė šiuos poreikius patenkinti, taip siekdami optimalaus psichologinio funkcionavimo neeilinėmis karantino dėl COVID-19 sąlygomis.

### 1.5 Savideterminacijos teorijos taikymas COVID-19 pandemijos tyrimų kontekste

Ankstesni tyrimai rodo, kad SDT gali paaiškinti psichologinius pokyčius tokiose neeilinėse situacijose, kurioms būdingas žemas socialinis saugumas, socioemocinė deprivacija, apribota laisvė ir didelis pažeidžiamumas, atskleidami, kad SDT išskiriamų pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas yra svarbus geresniam žmonių prisitaikymui (Costa, Canale & Cellini, 2022). Karantinas dėl COVID-19 yra viena tokių situacijų, kuri, kaip aptarėme anksčiau, apribojo asmens judėjimo ir bendravimo laisvę, sutrikdė įprastą rutiną, didino grėsmės pojūtį dėl galimų viruso padarinių, tad galėjo sutrikdyti ir autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikių patenkinimą, kas galėjo sukelti tam tikras pasekmes paauglių psichinei būklei.

COVID-19 pandemijos metu atlikti tyrimai rodo, kad pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas gali veikti kaip mechanizmas išlaikant pasitenkinimą gyvenimu COVID-19 pandemijos metu (Šakan, Žuljević & Rokvić, 2020). Tą rodo ir kiti tyrimai, kurie randa sąsajas tarp pagrindinių psichologinių (autonomijos, kompetencijos, susietumo) poreikių patenkinimo ir paauglių psichologinės gerovės, išskiriant pozityvių emocijų ir vidinės motyvacijos konstruktus (Holzer et al., 2021). Taip pat atrasta, kad karantino metu pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimas siejosi

su mažesniu depresijos simptomų išreikštumu (Liu et al., 2022). Taigi, tai rodo, kad karantino metu svarbu patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius, siekiant geresnės paauglių psichinės sveikatos.

Apibendrinant apžvelgtą literatūrą galima pastebėti, kad atlikta nemažai tyrimų, kurie tam tikru kampu apibūdina paauglių patirtį karantino dėl COVID-19 metu. Tyrimuose daugiau pastebima, kad pasikeitus paauglių gyvenimo rutinai, daugiau paauglių susidūrė su įvairiais psichologiniais sunkumais, patyrė daugiau su psichikos sutrikimais susijusių simptomų. Taip pat atrasta nemažai įveikos būdų, kuriais naudojami paaugliai siekdami susidoroti su naujai kylančiais iššūkiais ir kurie įveikos būdų siejasi su geresne ar atvirkščiai, prastesne, paauglių psichine būkle. Vis dėlto, dar atlikta gana mažai tyrimų, kuriuose tyrinėjami paauglių karantino išgyvenimai ilgesnėje perspektyvoje ir kokia linkme šis patyrimas keitėsi, kai karantino situacija pasikartojė ir truko ilgesnį laiką, negu tai buvo pirmą kartą. Be to, nepavyko rasti tyrimų, kurie lygintų paauglių kelių karantinų patirtį, siejant ją su SDT, kurios konstruktai nemažai persidengia ir su paauglių siekiamais raidos uždaviniais. Tad SDT gali padėti pažvelgti į karantino metu vykusius pasikeitimus ir kokią įtaką jie daro paauglių raidai bei gali dalinai paaiškinti paauglių motyvacijos stokos, nuovargio ir bendro psichinės sveikatos suprastėjimo priežastis.

## 1.6 Tyrimo tikslas ir tyrimo klausimai

**Tyrimo tikslas:** atskleisti paauglių pirmojo (2020 m. kovo 16 d. – 2021 m. birželio 16 d.) ir antrojo (2020 m. lapkričio 7d. - 2021 m. birželio 30 d.) karantino dėl COVID-19 patyrimą - panašumus ir skirtumus tarp pirmojo ir antrojo karantino patyrimo.

### **Tyrimo klausimai:**

1. Kaip paaugliai suvokė save pirmojo ir antrojo karantino metu?
2. Kaip atsiskleidžia paauglių santykio su aplinka patyrimas pirmojo ir antrojo karantino metu?
3. Kaip patenkinami autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikiai pirmojo ir antrojo karantino metu?
4. Su kokiais iššūkiais susidūrė paaugliai pirmojo ir antrojo karantino metu?
5. Kaip paaugliai siekė įveikti pirmojo ir antrojo karantino metu kilusius iššūkius?

## 2. METODIKA

### 2.1 Teorinis tyrimo pagrindimas

Tyrimo pasirinkta kokybinė tyrimo strategija, kaip geriausiai tinkamas metodas siekiant atskleisti subjektyvų paauglių karantino patyrimą ir kaip paaugliai dorėjosi su pasikeitusia kasdienybe karantinui pasikartojus. Kaip teigia Leavy (2014), kokybiniai tyrimo metodai ypač tinka nagrinėjant naujas, mažai tyrinėtus temas, tad atrodo tikslinga rinktis kokybinį metodą siekiant kuo giliau suprasti netikėtą ir unikalią karantino patirtį paauglių gyvenime. Surinkti duomenys analizuoti *teminės analizės būdu* (Braun & Clarke, 2006), kuris pasirodė tinkamas dėl lankstumo, t. y., galima remtis keliomis teorijomis, taikyti tiek indukcinę, tiek dedukcinę analizę ir formuluoti tiek semantines, tiek latentines temas. Be to, taikant šį metodą nėra reikalingos gilios teorinės ir techninės žinios, tad metodas tinkamas pradedantiesiems tyrėjams (Braun & Clarke, 2006).

### 2.2 Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo abiejuose tyrimuose apie paauglių karantino patyrimą dėl COVID-19 dalyvavę paaugliai (mokslinis tyrimas „Karantino dėl COVID-19 išgyvenimas paauglystėje: krizės patyrimas ir jos įveika“ ir LMT remiamas mokslinis projektas „Paauglių antrojo karantino patyrimo analizė: kokybinis tyrimas“). Į abiejų tyrimų duomenų analizę įtraukti 11 paauglių interviu. Pirmojo interviu, t. y. interviu apie pirmojo karantino patyrimą, metu paauglių amžius svyravo nuo 13 iki 17 metų ( $M = 15,27$ ,  $SD = 1,19$ ), o karantino metu mokėsi 7 – 10 klasėse ( $M = 9$ ,  $SD = 1,1$ ). Antrojo interviu metu, t. y., po antrojo karantino, paauglių amžius svyravo nuo 14 iki 18 m. ( $M = 16,73$ ,  $SD = 1,42$ ), o karantino metu mokėsi 8 – 11 klasėse ( $M = 10$ ,  $SD = 1,1$ ). Abiejų karantinų metu paaugliai gyveno savo namų aplinkoje, turėjo savo IT įrenginius ir savo kambarius. Antrojo karantino metu atsirado skirtumų tarp to, kaip ir kiek kai kurie paaugliai susidūrė su virusu COVID-19. Pirmojo karantino metu nei vienas iš paauglių ir jų šeimos narių nesirgo virusu, tuo tarpu antrojo karantino metu iš vienuolikos paauglių sirgo 3 paauglių šeimos nariai ir dar dviejų paauglių sirgo ir jų šeimos nariai, ir patys paaugliai. 6 paauglius virusas karantino metu paveikė tik tiek, kad reikėjo laikytis karantino. Apibendrinti demografiniai duomenys pateikti lentelėje (žr. 1 priedą).

Atliekant tyrimą apie pirmojo karantino dėl COVID-19 patyrimą, buvo pasitelkta „sniego gniūžtės“ atranka siekiant rasti tyrimo dalyvių, t. y. tyrimo dalyvių ieškota per mokyklas, pažįstamus žmones ir socialinius tinklus. Taip pat tyrimo dalyvių buvo paprašyta paskatinti savo bendraamžius sudalyvauti tyrimo. Antrajame tyrimo apie antrojo karantino dėl COVID-19 patyrimą kviesti dalyvauti visi paaugliai, dalyvavę pirmajame tyrimo kreipiantis į paauglius ar jų tėvus pagal turimus kontaktus. Į tyrimą įtraukti visi paaugliai, kurie patys ir jų tėvai sutiko, kad jų vaikas dalyvautų tyrimo.

### 2.3 Instrumentai ir tyrimo eiga

Abu tyrimai, tiek apie pirmąjį, tiek apie antrąjį karantiną, buvo atliekami ta pačia schema - siunčiama su tyrimu susijusi informacija bei sutikimas dalyvauti tyrime (žr. 2 ir 3 priedą). Gavus paauglio tėvų ir paties paauglio pasirašytą sutikimą dalyvauti tyrime, su paaugliu susitariama dėl interviu laiko. Interviu vyko nuotoliniu būdu naudojantis internetine platforma *Zoom*. Priklausomai nuo paauglių pasirinkimo, vieni jų kalbėjo įsijungę vaizdo kameras, kiti kalbėjo be vaizdo kameros.

Tyrimo duomenims rinkti naudotas *Biografinio pasakojimo interpretacinis* metodas (angl. *Biographical Narrative Interpretative Method*) (toliau BNIM) (Wengraf, 2004; 2008). Šiuo metodu siekiama skatinti paauglį laisvai kalbėti apie tai, kas jam atrodo svarbu karantino laikotarpiu, taip siekiant suprasti subjektyvų paauglių karantino patyrimą. Metodo pavadinimas nusako jo esmę: laisvai pasakodamas apie savo išgyvenimus tyrimo dalyvis tam tikra tvarka, įvykis po įvykio kuria savo gyvenimo istoriją ir pats ją interpretuoja, o tyrėjai šią interpretaciją siekia apibrėžti remiantis situacijos kontekstu ir raida (Wengraf, 2011).

Interviu sudarė trys dalys. Pradžioje, prieš pradėdant pirmąją interviu dalį, paskambinus tyrimo dalyviui per *Zoom* platformą, tyrėjas prisistato ir trumpai papasakoja informaciją apie tyrimą.

Pirmoji dalis – laisvos formos pasakojimas (angl. *free-form narration*) (Wengraf, 2008) Tyrimo dalyviui užduodamas vienas klausimas, kuriuo prašoma papasakoti karantino metu patirtus asmeniui svarbius įvykius ir išgyvenimus. Kaip teigia Wengraf (2011), leidžiant asmeniui laisvai kalbėti, remdamasis tam tikra logika, jis sukuria tam tikrą minčių giją, nors idėjos iš pirmo žvilgsnio atrodo nesusijusios (Wengraf, 2011). Pašnekovui pasakojant tyrėjas lentelėje (žr. 4 priedą) pasižymi raktinius žodžius – tiksliai tyrimo dalyvio pasakytas frazes, kurios naudojamos antroje tyrimo dalyje užduodant klausimus, skatinančius tyrimo dalyvį praplėsti savo pasakojimą. Kai tyrimo dalyvis aiškiai parodo, kad daugiau nebeturi ką pasakyti, pereinama prie kitos dalies.

Po pirmosios dalies padaroma trumpa pertrauka, reikalinga tyrėjui peržiūrėti savo pastabas – raktinius žodžius, kuriais remiantis tyrėjas toliau vysto pokalbį. Antroje interviu dalyje naudojantis raktiniais žodžiais tyrimo dalyviui užduodami klausimai ir prašoma plačiau papasakoti apie karantino metu patirtas situacijas. Šie raktiniai žodžiai tiksliai atkartojami ir jie kartu nekombinuojami, kad būtų išlaikoma pasakojimo tėkmė (Wengraf, 2008).

Trečioji dalis – pusiau struktūruotas interviu. Wengraf (2011), nurodo, kad BNIM interviu metodas gali būti kombinuojamas ir su kitomis interviu metodologijomis, o tam tinka trečioji interviu dalis. Atsižvelgiant į tai, tyrimo grupė diskusijos metu sudarė klausimus, kuriais būtų galima atskleisti įvairius karantino patyrimo aspektus. Kai kurių klausimų formuluotės antrajame interviu pakoreguotos atsižvelgiant į kitų tyrėjų pastebėjimus, tad kai kurių klausimų formuluotės pirmajame ir antrajame tyrime skyrėsi. Abiejų interviu struktūra ir klausimai pateikti prieduose (žr. 5 ir 6 priedą).

Interviu užbaigiamas pozityviai tyrimo dalyvį nuteikiančiu klausimu, skatinant paauglį sugalvoti palinkėjimą praeities sau, kuris gyveno karantino laikotarpyje.

Pasibaigus trečiajai interviu daliai tyrėjas kartu su paaugliu užpildo demografinių duomenų anketą (žr. 7 ir 8 priedą). Interviu baigiamas padėkojus tyrimo dalyviui už dalyvavimą tyrime ir atsisveikinant. Baigus interviu tyrėjas nusiunčia tyrimo dalyviui vaikams ir paaugliams skirtą informaciją: po pirmojo interviu išsiunčiamos psichologų sudarytos rekomendacijos (žr. 9 priedą), o po antrojo interviu išsiųstos darbo autorės rengtos rekomendacijos, kurios sudarytos pagal tyrimo rezultatus apie pirmojo karantino patyrimą (žr. 10 priedą). Taip pat išsaugomas interviu garso įrašas (vaizdo įrašas iš karto ištrinamas), kuris vėliau transkribuojamas. Po to įrašai sunaikinami ir lieka tik nuasmeninti transkribuoti interviu.

Duomenys rinkti dviem etapais. Pirmuosius interviu apie pirmojo karantino dėl COVID-19 patyrimą rinko šeši tyrėjai nuo 2020 m. birželio 1 d. iki 2020 m. rugsėjo 11 d.. Iš visų šių interviu aš atlikau penkis, kurie atlikti 2020 m. rugpjūčio – rugsėjo mėnesiais. Antrieji interviu apie antrojo karantino patyrimą atlikti trijų tyrėjų 2021 m. gruodžio – 2022 m. vasario mėnesiais, iš kurių atlikau aštuonis interviu. Šioje analizėje naudoti iš viso 22 interviu: 11 interviu apie pirmojo karantino patyrimą, kurių laikas svyravo 12 iki 56 minučių (32 min. 42 sek.), bendra įrašų trukmė 5 val. 59 min. 38 sek. ir 11 interviu apie antrojo karantino patyrimą, kurių laikas svyravo nuo 15 iki 53 minučių ( $M = 32$  min. 24 sek.), bendra įrašų trukmė 5 val. 56 min. 26 sek.

Remiantis Braun ir Clarke (2013) transkribavimo rekomendacijomis, interviu transkribuoti žodis į žodį, įtraukiant ir nežodinę informaciją bei atkreipiant dėmesį į skyrybą, kad skyrybos ženklai atspindėtų duomenų reikšmę. Taip pat pašalinta asmenį galinti identifikuoti informacija – vardai, vietovių pavadinimai, demografinių duomenų anketos dalis. Nuasmenintų transkriptų puslapių skaičius: interviu apie pirmąjį karantiną bendras transkriptų puslapių skaičius 139 puslapiai, vieno transkribto ilgis svyravo nuo 4 iki 35 psl. ( $M = 13$ ,  $SD = 9,44$ ), bendras interviu transkriptų skaičius apie antrojo karantino patyrimą 147 psl., vieno transkribto ilgis svyravo nuo 7 iki 24 psl. ( $M = 13,36$ ,  $SD = 6,48$ ).

## 2.4 Mano santykis su tyrimo tema ir dalyviais

Atliekant kokybinį tyrimą pripažįstama, kad tam tikros tyrėjo savybės ir įsipareigojimai gali turėti įtakos tyrimo duomenų analizei, todėl labai svarbus yra tyrėjo reflektyvumas, įvertinant savo pranašumą, trūkumus ir galimą šališkumą tyrimo atžvilgiu (Leavy, 2014). Dėl šios priežasties prieš atliekant tyrimus tiek apie pirmą, tiek apie antrą karantiną atlikau savirefleksiją aprašydama savo santykį su tema, kokios hipotezės apie duomenis kyla prieš pradedant analizę, kaip asmeniškai mane palietė COVID-19 ir dėl viruso paskelbtas karantinas bei kokias nuostatas turiu apie paauglių

karantino išgyvenimus. Į šiuos aspektus buvo atsižvelgiama atliekant interviu ir analizuojant duomenis, taip siekiant vengti šališkumo.

## 2.5 Duomenų analizė

Iš pradžių atskirai analizuojami interviu apie pirmojo ir antrojo karantino patyrimą, remiantis Braun ir Clarke (2006) siūloma teminės analizės šešių etapų schema. Autorės pabrėžia, kad tai nėra iš eilės einantys etapai – nors pradedama nuo pirmojo etapo, analizės metu per etapus keliaujama pirmyn ir atgal, iki kol galima pereiti prie paskutiniojo, ataskaitos kūrimo, etapo (Braun & Clarke, 2006). Duomenų analizės etapai:

1) *Susipažinimas su duomenimis*. Šis etapas prasideda iš karto po interviu atlikimo, kai pažymimos pirminės po interviu kilusios idėjos bei skaitant transkribuotus interviu. Kaip teigia Braun ir Clarke (2006), jau šiuo metu prasideda duomenų interpretacija, nes pradedamos kurti tam tikros reikšmės. Po antro karantino interviu analizės, buvo grįžta prie pirmo karantino paauglių patyrimo duomenų ir iš naujo susipažinta su visais duomenimis.

2) *Pirminių kodų generavimas*. Visi interviu transkriptai perkeliama į *ATLAS.ti* kompiuterinę programą. Šiame etape žymimi visi tiriamą reiškinį atspindintys kodai, siekiant sugeneruoti kuo daugiau kodų, kad nebūtų prarasta reikšminga informacija (Braun & Clarke, 2006). Kodai buvo renkami iš visų interviu, tiek apie pirmą, tiek apie antrą karantiną.

3) *Temų ieškojimas*. Kodai bandomi grupuoti į grupes (būsimas temas), tą pačią prasmę atspindintys kodai apjungiami (Braun & Clarke, 2006). Kodams grupuoti pasitelkta *ATLAS.ti* programa, skiltis *networks*, kur buvo galima grupuoti kodus į skirtingas grupes, matant visus kodus ir ieškant bendrų ryšių. Kuriant temas buvo atsižvelgiama į tai, kaip iš visų kodų kuriama bendra istorija, kiek kodai persidengia ir atsiskiria, lyginant juos su pirmo ir antro karantino duomenimis. Galiausiai pasitelkti SDT išskiriami pagrindiniai psichologiniai poreikiai, pagal kuriuos formuluojama tema ir potėmės. SDT pasirinkimo priežastys aprašytos įvade, skyriuje „Savideterminacijos teorija – psichologiniai baziniai poreikiai ir teorijos pagrindumas“.

4) *Temų peržvalga*. Sudarytos temos tobulinamos, kad atspindėtų Putton (1990) išskirtus vidinio homogeniškumo (angl. *internal homogeneity*) ir išorinio heterogeniškumo (angl. *external heterogeneity*) kriterijus (Braun & Clarke, 2006). Etapas susideda iš dviejų dalių. Pirmoje dalyje tikrinama, ar visos citatos tinka konkrečiai temai. Po to visi interviu transkriptai skaitomi iš naujo ir analizuojama, ar išskirtos temos atspindi visus duomenis. Šis etapas įgyvendinamas, kai sudaromos aiškios temos, suprantami jų tarpusavio ryšiai bei kokią istoriją šios temos gali papasakoti apie duomenis (Braun & Clarke, 2006).

5) *Temų apibrėžimas ir įvardijimas*. Šis etapas vyksta principu apibrėžk ir tobulink (angl. *define and refine*), kai siekiama atrasti kiekvienos temos esmę, kokį tiriamo reiškinio aspektą jos atspindi, o temos esmė turi būti nusakoma vos pora sakinių (Braun & Clarke, 2006).

6) *Ataskaitos kūrimas*. Šis etapas gali būti pradedamas tik pilnai išvysčius temas (Braun & Clarke, 2006). Temos lyginamos tarpusavyje, tuomet kuriama tiriamą reiškinį atspindinti istorija, kuri turi būti logiška, nuosekli ir įdomi klausytojui, o duomenys pristatomi atspindint analizės validumą (Braun & Clarke, 2006). Šiame etape aprašomos temos, potemės, kokie panašumai ir skirtumai jose atsiskleidžia tarp pirmo ir antro karantino, o gauti duomenys lyginami su kitų tyrėjų rezultatais.

## 2.6 Tyrimo, duomenų analizės ir gautų išvadų validumas ir patikimumas

Validumą kokybiniuose tyrimuose apibrėžti ir išmatuoti kiek sunkiau, nes kokybiniuose tyrimuose netinka įprasti kiekybiniais metodams būdingi validumo užtikrinimo būdai (Braun & Clarke, 2013). Kaip teigia Creswell ir Poth (2018), kokybiniuose tyrimuose validumas reiškia daugiau procesą o ne tyrimo tikslumo patvirtinimą. Kokybinio tyrimo validumui atspindėti yra įvairių būdų ir kiekvienam tyrėjui reikia pasirinkti labiausiai jo tyrimo specifiką atitinkančius būdus (Creswell & Poth, 2018).

Kalbant apie tyrimo validumo užtikrinimą, naudoti keli šiam tyrimui tikę būdai. Vienas jų, tai savirefleksijos atlikimas pradedant tyrimą ir tyrimo eigoje. Savirefleksija reikalinga tam, nes taip tyrėjas gali pastebėti savo šališkumą, subjektyvias vertybes ir polinkius, kurie gali turėti įtakos tyrimo rezultatams (Tracy, 2010). Tyrėjų savirefleksijos apibendrinimas aprašytas skiltyje 2.4 „Mano santykis su tyrimo tema ir dalyviais“. Taip pat remtasi tam tikro išorinio validumo (angl. *face validity*) užtikrinimo būdu išsamiai aprašant tyrimo dalyvius, kontekstą, duomenų rinkimą ir analizės procesą (Tracy, 2010). Be to, išsamus tyrimo dalyvių ir tyrimo proceso aprašymas leidžia skaitytojui spręsti apie duomenų pritaikymą kitoms grupėms ar kontekstui (Braun & Clarke, 2013). Išsamaus aprašymo kūrimas matomas skiltyse „2.2 Tyrimo dalyviai“, „2.3 Instrumentai ir tyrimo eiga“ ir „2.5 Duomenų analizė“.

Tyrimo patikimumą siekta užtikrinti išsamiai transkribuojant interviu įrašus (Creswell & Poth, 2018). Be to, vyko nuolatinės revizijos su tyrimo komanda, siekiant atlikti interviu pagal nurodytus reikalavimus bei atlikti išsamią ir tyrimo dalyvių pasisakymus atitinkančią analizę. Taip pat tyrimo kokybei užtikrinti svarbu tyrimų etikos laikymasis (Tracy, 2010). Prieš pradedant kiekvieną tyrimą buvo gauti VU psichologinių tyrimų etikos komiteto etikos leidimai tyrimų atlikimui, kuriais buvo vadovaujamosi atliekant interviu ir tolesnę duomenų analizę. Interviu buvo atliekami tik gavus raštišką tėvų sutikimą, laikomasi konfidencialumo principo, saugant asmenį galinčią identifikuoti informaciją pašaliniam asmeniui neprieinamose užrakinamose patalpose, analizėje pateikiant tik

nuasmenintą informaciją. Be to, siekiant išvengti bet kokios psichologinės žalos tyrimo dalyviams, po interviu išsiųstos rekomendacijos, kas gali padėti karantino laikotarpiu, paliekama galimybė susisiekti su interviu atlikusiu tyrėju ir tyrimo vadove.



### 3. REZULTATAI IR REZULTATŲ APTARIMAS

Šiuo tyrimu siekiau išsiaiškinti, kokia paauglių pirmo ir antro karantino patirtis, kokie panašumai ir skirtumai atsiskleidė tarp šių laikotarpių išgyvenimo, atsakydama į iškeltus tyrimo klausimus: kaip paaugliai suvokė save ir aplinką pirmojo ir antrojo karantino metu, kaip patenkinami pagrindiniai psichologiniai autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikiai pirmojo ir antrojo karantino metu, su kokiais iššūkiais susidūrė paaugliai pirmojo ir antrojo karantino metu ir kaip šiuos iššūkius siekė įveikti. Atlikdama duomenų analizę, išskyriau tris temas, apibūdinančias paauglių pirmo ir antro karantino patirtis: *Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo* (1), *Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos* (2), *Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas* (3). Kiekviena šių temų apžvelgiama plačiau sekančiuose skyreliuose.

#### 3.1 Tema „Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo“

Šioje temoje apibūdinamas paauglių patirtas netikėtumo jausmas paskelbus karantiną ir kaip vyko susitaikymo su pasikeitusia realybe procesas karantino pradžioje. Paskelbiant pirmą karantiną, didelė dalis paauglių išsakė patyrę šoką, sumišusį su džiaugsmu. Karantino paskelbimas paaugliams buvo netikėtas ir girdint mokykloje gandus apie karantino paskelbimą, to laukiama su viltimi, kad karantinas bus kaip papildomos atostogos, kai nereikės mokytis, bus galima atsipūsti nuo mokykloje patiriamo krūvio. Tuo pačiu jaučiamas nerimas dėl nežinios, kaip viskas turėtų vykti, kas nutiks po to. Tik dvi paauglės išsakė liūdesį paskelbiant karantiną dėl sugadintų planų ir noro eiti į mokyklą. Kuo pasižymėjo pirmas karantinas, tai ilgesniu prisitaikymo prie naujos situacijos procesu. Pirmą kartą džiaugsmui, prasidėjus karantinui teko prisitaikyti prie naujos realybės, kad viskas nevyksta taip įprastai, kaip vyksta atostogų metu ir susitaikyti su tuo, kad situacija šiuo metu negali būti pakeista. Apie patiriamus ambivalentiškus jausmus vos paskelbus karantiną ir kaip vyko susitaikymo procesas dalinosi Astijus: *„Ir po to man vyko pamoka ir paskelbė karantiną vidury pamokos ir mes visai negražiai pradėjome kaip ir šurmulį kelti vidury pamokos, (...) mes tiesiog šokiruoti buvome, kad. Sakau, daug kam buvo netikėta.“* Susidūrus su neįprasta situacija kilo šokas, tad teko ieškoti būdų, kaip karantiną priimti kaip įprastą gyvenimo dalį: *„iš pradžių, sakau, kaip ir prieš visą karantino reikėjo priprasti, bet po poros kartų tai jau, kaip, nežinau, žiūrėjau kaip į visai normalų dalyką.“* (D3, pirmas karantinas).

Lyginant su pirmu karantinu, į antro karantino paskelbimą džiaugsmo reakcijų buvo mažiau. Vienas paauglių džiaugėsi, kad turės daugiau laiko išbandyti naujas veiklas. Dvi paauglės išsakė, kad

džiaugėsi dėl karantino paskelbimo, tikėdamosi, kad karantino metu pailsės nuo mokslų, neatsigręždamos į pirmo karantino patirtį ir kaip pirmo karantino metu džiaugsmą karantino eigoje keitė liūdesys dėl lūkesčių neišsipildymo. Didesnė dalis paauglių išsakė tam tikrą nusivylimą, liūdesį. Kaip vienas paauglys įvardino perėjimą nuo pirmo karantino į antrą: „...iš pagadinto į pagadintą...“ (D2, antras karantinas). Prisimindami pirmo karantino patirtį, įžengdami į antrą karantiną paaugliai jautėsi nusivylę, kad teks grįžti prie karantino apribojimų:

*„Pradžioj buvo toksai smagu nes vis tiek toks naujas dalykas bet čia pačiam pirmam tam karantine buvo labai smagu. Ir tada mes atsimokėm du mėnesius mokykloj (...) ir tada išėjom į nuotolinį ir man buvo toks, ach, ir vėl. (...) Tai kaip ir, nelabai fainai.“* (D25, antras karantinas).

Taip pat pastebima, kad antro karantino paskelbimas paaugliams buvo labiau tikėtinas, sukėlė mažiau sumaišties. Kas mažino nerimo jausmus dėl nežinomybės, tai lyginimas su pirmu karantinu, kai jau žinoma, kokia eiga viskas turėtų vykti. Vienas paauglys tam tikro stabilumo pajautimą tokioje neeilinėje karantino situacijoje lygino su pakartotiniu testo rašymu:

*„...kaip rašyt kokį testą antrą kartą vieną kartą parašei, galbūt ne ne negerai sekėsi bet po to, antrą kartą beveik tokį patį duoda ir, nu tu jau esi pasiruošęs maždaug jam. Maždaug žinai kokie klausimai ir kokius atsakymus tu jame rašysi.“* (D2, antras karantinas).

Antro karantino patirtis lengvesnė buvo tiems paaugliams, kuriems pavyko pirmo karantino metu susidėlioti tam tikrą struktūrą. Vis dėlto, tuo pačiu patiriami monotonijos išgyvenimai, apie kuriuos daugiau potemėje 3.2.1. „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“. Vienas iš tokių paauglių buvo Valanti, kuriam jau pirmo karantino metu pavyko atrasti tam tikrą struktūrą, kad gebėtų atlikti reikalingas užduotis ir turėtų laisvo laiko sau, bet ilgai besitęsianti monotonija vargino:

*“Nu pirmas tas karantinas buvo, nu realiai nežinojai ką daryt. Tiesiog. Lygtais tu kaip ir sėdi ar ten laisvas, daug klausukų buvo. Antras tas antrasis karantinas buvo, nu, .hhh (...) atsirado rutina nu ir, pagal ją gyveni visą laiką. Taip. Taip sukas gyvenimas, ir toks. Nieko ypatingo”* (D7, antras karantinas)

Apžvelgiant temą „Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo“ galime pastebėti, kad paauglių patiriami jausmai keitėsi pandemijos dėl COVID-19 eigoje. Pirmo karantino metu džiaugsmą ir šoką, sumišusį su nerimu dėl nežinomybės, keitė liūdesio jausmai dėl neišsipildžiusių lūkesčių. Paskelbus antrą karantiną paaugliai jautė daugiau aiškumo dėl to, kaip viskas turėtų vykti, bet tuo pačiu vyravo liūdesys prisimenant pirmą karantiną, kurį paaugliai didesne dalimi prisiminė kaip sudėtingą laikotarpį. Svarbu paminėti tai, kad nei viename interviu nebuvo užduodama klausimo apie karantino paskelbimą – paaugliai patys pradėdavo pasakoti karantino išgyvenimus nuo akimirkos, kai sužinojo, kad karantinas bus paskelbtas. Tyrimų apie paauglių išgyvenimus

paskelbiant karantiną nepavyko rasti, bet šiame tyrime paauglių pasisakymai rodo, kad tiek pirmo, tiek antro karantino paskelbimas paaugliams buvo emociškai reikšmingas įvykis. Patyrus tam tikrą šoko būseną paskelbiant karantiną, abiem karantino atvejais įvyko susitaikymas su karantino situacija, kad situacijos pakeisti negalima, tik panašu, kad pirmo karantino metu šiame procese vyravo daugiau nerimo ir nežinomybės jausmų, o antro karantino metu lengviau susitaikyti su karantino situacija, kilo mažiau nerimo, nes situacija buvo daugiau pažįstama. Vis dėlto, gyvenimo pasikeitimai ir toliau kėlė paaugliams iššūkių. Su kokias iššūkiomis karantino metu susidūrė paaugliai ir kaip siekė šiuos iššūkius įveikti, aptariama sekančioje temoje.

### 3.2 Tema „Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos“

Šioje temoje aprašyta, kaip paaugliai jautėsi pirmo ir antro karantino metu, su kokiais iššūkiomis susidūrė ir kaip siekė juos įveikti bei prisitaikyti prie naujos kasdienybės. Tam pasitelkiau SDT išskiriamus pagrindinius psichologinius poreikius (autonomijos, kompetencijos, susietumo), kurie atskleidžia paauglių išgyvenimus, kokios yra nepatenkintų poreikių pasekmės ir kaip buvo siekiama patenkinti šiuos poreikius karantino situacijoje, kurioje dėl įvestų apribojimų buvo sudėtinga siekti šių poreikių patenkinimo.

#### 3.2.1 Potemė „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“

Remiantis SDT, autonomija apibūdinama kaip laisvės pojūtis, kai paauglys yra laisvas daryti pasirinkimus. Karantino metu šis patyrimas lyg apsivertė: paauglys, kuris mokykloje jautė mažai autonomijos mokymosi procese, kai jaučiama daugiau direktyvumo iš mokytojo, karantino metu autonomijos mokymosi procese turėtų patirti daugiau negu įprastai. Iš tiesų paaugliai išsakė tai, kad jautė daugiau laisvės mokymosi procese, kai galėjo patys pasirinkti, kada ir kiek užduočių padaryti: „... *visai patiko man šita dalis, kad galima šiek tiek taip labiau atsipalaidavus į pamokas žiūrėt ko gero.*“ (D13). Vis dėlto, paaugliai daugiau akcentavo iškilusius mokymosi sunkumus, kai laisvės mokantis patyrimas peraugo į apleistumo mokymosi procese jausmą ir per didelę užkrautą atsakomybę. Mokykloje įprastai yra mokytojai, kurie veda mokinius mokymosi procese, duoda atgalinį ryšį. Karantino metu paaugliai jautė to trūkumą ir padidėjusią atsakomybę, kad patys turi padaryti užduotis nežinodami, kaip jas atlikti ir ar eina teisinga linkme link sprendimo. Tokie jausmai išsakomi tiek pirmo, tiek antro karantino metu:

„*Tiesiog, mes nepripratę prie tokių dalykų, mes tiesiog ateinam į pamoką, būnam pasiruošę ir, tarkim, aptariam arba nebūtinai, kažką kitą, kitą temą einam. O dabar viską reikėjo kai vieniem patiem daryt ir tiesiog taip atrodė, kad mes kažkokie izoliuoti ir tiesiog, kad nieko nespėsime padaryt, bus blogai ir taip toliau.*“ (D6, pirmas karantinas).

*„Nu tai kaip ir minėjau tiesiog normaliai mokytis, gauti gerus pažymius, save suvaldyti ir pabandyti bent šiek tiek organizuoti tą savo mokyklinį gyvenimą, kas ir buvo didžiausias iššūkis ir kuris man iš tikro nelabai pavyko ir tikrai buvo sunku.“ (D26, antras karantinas).*

Kita dalis, kurioje jaučiamas autonomijos sumažėjimas, tai judėjimas už namų ribų, bendravimas su draugais. Dėl šalyje įvestų karantino reikalavimų, paaugliai neturėjo galimybės susitikti su savo draugais, taip ypatingai apsunkinant susietumo poreikio patenkinimą, kas yra natūrali, paauglystėje ypatingai svarbi gyvenimo dalis. Šį potyrį paaugliai išsakė kaip „įkalinimo“ jausmą ir tai išliko tiek pirmo, tiek antro karantino metu. Vis dėlto, tuo pačiu atsirado ir tam tikrų skirtumų, kaip šie suvaržymai patiriami. Tai siejosi su viruso grėsmės pojūčiu. Pirmame karantine paaugliams buvo būdinga daugiau generalizuota baimė dėl COVID-19, kai dar neaišku, kaip jis plito ir kokias pasekmes galėjo sukelti. Dėl to karantino apribojimai labiau priimami: *„Aš stengiausi pradžioj karantino, nežinau, gal į lauką išėjau kokius gal du kartus per savaitę pasivaikščiot vis tiek. (...) O į parduotuves tai vaikščiojo brolis su respiratorium net gi. (...) Tai vat, tai saugojomės.“ (D3).* Antro karantino metu kilo daugiau pykčio dėl karantino apribojimų ir nepasitenkinimo iš tėvų pusės, kai jie griežtai laikėsi šalyje nustatytų reikalavimų. Tokiu patyrimu dalinosi Kotryna, kuri neįjutė viruso grėsmės, tiesiogiai nesusidūrus su COVID-19 pasekmėmis, o dar kartu ir pasiskiepijus, kas taip pat turėtų sumažinti tikimybę užsikrėsti. Esant tokioms aplinkybėms, merginai kilo pyktis dėl suvaržymų, kad ji negalėjo susitikti su savo drauge: *„Gal tokia tiesiog kaip prislėgta, nu kaip sakiau truputį pykčio buvo manyje, (...) kad neleisdavo susitikti (...) aš tokia sakau, nu nieko gi nesergam ir dar pasiskiepiję beveik visi viskas gerai ten (...) ir taip toliau, sėdim namuose niekur neįnam...“ (D6).* Šį skirtumą pastebėjo ir kiti paaugliai: *„Kai buvo Lietuvoj tie pirmi kokie dešimt atvejų ir nu jau visi ėjo iš proto kad čia viskas žiauriai prastai ir panašiai (...) po to pripranti laisvai jaustis ir, nu nėra baisu tada apsikrėsti nuo, nu ta pačia korona.“ (D2).* Vis dėlto, antro karantino metu atsirado ir keli paaugliai, kuriems teko tiesiogiai susidurti su virusu, kai susirgo jų artimieji. Tuomet paaugliai dalinosi, kad jautė tam tikrus COVID-19 simptomus, nors iš tiesų paaugliai nesusirgo. Kontrolės tokiu metu siekiama per įvairius savisaugos veiksmus, kaip dažnas paviršių ir rankų valymas, dezinfekavimas. Savo išgyvenimais sužinojus, kad jos artimieji susirgo COVID-19, dalinosi Saguara: *„Man buvo labai keista. Aš prisimenu man iš karto buvo tokia, šiek tiek paranoja sukilusi visur. Mano tą kambarį pas močiutę visur puošė dezinfekatoriai, (...) ir servetėlės šlapios ir pastoviai dezinfekavau žodžiu.“ (D20, antras karantinas).*

Pažvelgus į šiuos autonomijos pasikeitimus galima pastebėti, kad abiem prieš tai įvardintais atvejais vidinės kontrolės pojūtis mažėjo. Įvedus karantino apribojimus sumažėjo vidinės kontrolės pojūtis priimti sprendimus dėl savo laisvo laiko leidimo ir su kuo paaugliai leis laiką. Sumažėjus išorinei kontrolei mokymosi procese, atitinkamai didėjo atsakomybė pačiam paaugliui ir teko daugiau

pasinaudoti vidine kontrole, kurios paaugliams pritrūko, dėl ko išsakomi sunkumai struktūruoti laiką, sunku laiku atlikti reikalingas užduotis. Tai įvardinami kaip vieni didžiausių iššūkių: „...*save suvaldyti ir pabandyti bent šiek tiek organizuoti tą savo mokyklinį gyvenimą, kas ir buvo didžiausias iššūkis ir kuris man iš tikro nelabai pavyko ir tikrai buvo sunku.*“ (D26, antras karantinas). Dėl sumažėjusio kontrolės jausmo, paaugliai kartu nepatenkino tiek autonomijos, tiek kompetencijos poreikių. Paaugliai neįsijautė, kad galėtų įtakoti savo gyvenimą, o bandant atlikti užduotis ir neišgirstant teigiamo grįžtamojo ryšio, paaugliai išgyveno monotonijos, nuovargio jausmus ir tai išliko per abu karantino laikotarpius, tuo pačiu jausdamiesi nelabai ką nors reikšmingo nuveikę: „*Tiesiog jau (3s.) atsibosdavau, laikas labai veltui eidavau. Taip nuu, nu nesijausdavau, kad kažką gero per dieną padarydavai. Tiesiog prasėdėdavai tam mokyme, o kitą dienos dalį praleisdavai, nežinau, darydamas kažkokius nereikšmingus dalykus.*“ (D14, pirmas karantinas).

Kas šalia to atsirado antro karantino metu, kad paauglius šie potyriai vedė ne tik prie monotonijos išgyvenimų ir sunkumų struktūruoti savo laiką, bet atsirado sustingimo, didesnis nuovargio potyris, jaučiamas noras atsiriboti nuo aplinkinių, nebesiekti susietumo poreikio patenkinimo. Tai Kotryna pastebėjo ir iš savo draugų pusės:

„*Toliau dar su tuo bendravimu tai irgi vat irgi taip sakau atrodo kad, kaip, nu, kaip užsidarydavau vienas kiekvienas į save ir su savim būdavau. Tai tarkim, anksčiau per pirmą karantiną tai dažniau mes susiskambindavom su ta grupe kur vat kaip minėjau, o per antrą karantiną mažiau nu vis mažiau ir mažiau*“ (D6, antras karantinas). Indrė kalbėdama iš savo perspektyvos teigė, kad tiesiog buvo daugiau susitelkusi ties savimi: „*Bet .hhh aš manau buvau per daug susikoncentravusi ties savimi.*“ (D27, antras karantinas).

Apie tokią savo būseną paaugliai gebėjo reflektuoti tik praėjus karantino laikotarpiui, kai pastebėjo pokytį tarp savo dabartinės būsenos ir to, kaip jie jautėsi karantino laikotarpiu:

„... *aš pasidariau gyvybingesnė, iš kart kai prasidėjo vasara. Ir .hhh kažkaip tada lyginau, kaip aš nenorėdavau socializuotis su kitais žmonėm ir kaip norėdavau būti viena ir su niekuo nekalbėt. Ir kaip nieko nenorėdavau daryti tai, labai, labai drastiškas toks skirtumas buvo.*“ (D27).

Ką svarbu paminėti, kad nepaisant patiriamų sunkumų, paaugliai ieškojo, kaip bent dalinai atliepti psichologinius poreikius. Vienas šių bandymų tai bandymas užsiimti įvairia veikla, kas dalinai patenkino autonomijos poreikį, jog paaugliai nepaisant apribojimų galėjo valdyti, kaip praleis laiką. Vis dėlto, pirmo ir antro karantino metu užsiėmimas įvairia veikla teikė paaugliams kiek kitokią prasmę. Pirmo karantino metu paaugliai labiau išsakė, kad veiklos jiems padėjo save realizuoti kitose srityse, išbandyti ir atrasti jiems įdomias veiklas, apie ką pasakojo Nikolė: „...*karantino metu susidomėjau vat labai .hhh realiai komiksų piešimu, kas yra keista, nes anksčiau niekad nebandžiau tokio dalyko piešt. Bet, ko gero, su tuo karantinu atėjo ir toks savirealizavimo laikas, bet*

*savirealizavimo, ko gero, kitose srityse nei mokykloj.*“ (D13). Tuo tarpu antro karantino metu papildomos veiklos ne tiek, kiek suteikė malonumo, atradimo džiaugsmą, bet naudojama kaip įveika, siekiant išbūti karantino laikotarpį, kuris atrodo niūrus, monotoniškas, taip nukreipiant mintis nuo slegiančių jausmų: „*liūdesys gal paima ir, sunkumai aaa kai kažką vis stengiesi suktis kažką veikt tai taip ir lengviau laikas tas praskrieja.*“ (D3).

Apibendrinant potemę „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“ galime pastebėti, kad paaugliai tiek pirmo, tiek antro karantino metu jautė autonomijos pasikeitimus. Karantino apribojimai sumažino autonomijos patyrimą leidžiant laisvalaikį, o nuotolinio mokymo įvedimas didino autonomijos mokymosi procese pojūtį. Vis dėlto, abiem atvejais paaugliai jautė sumažėjusį vidinės kontrolės pojūtį, nes negalėjo pasirinkti visų norimų laisvalaikio veiklų ir susitikimo su draugais, o mokantis nesijautė pakankamai kompetentingi, kad galėtų atlikti užduotis savarankiškai ir išlaikytų tam tikrą rutiną. Dėl sumažėjusio vidinės kontrolės jausmo, paaugliai nepatenkino tiek autonomijos, tiek vėliau plačiau aptariamo kompetencijos poreikio, o tai vedė link monotonijos, nuovargio jausmų. Antro karantino metu panašu, kad šie sunkumai nesitraukė ar net intensyvėjo, o šalia to atsirado ir sustingimo, noro atsiriboti nuo aplinkinių jausmai. Siekdami pajauti autonomiją, paaugliai rinkosi įvairias veiklas namie, kas bent dalinai galėjo patenkinti autonomijos poreikį, jog nepaisant apribojimų jie gali pasirinkti, ką darys su savo laiku. Peržvelgiant veiklų rinkimosi priežastis, atsiskleidė skirtumų tarp pirmo ir antro karantino. Pirmo karantino metu paaugliai veiklų pasirinkimus didesne dalimi priėmė kaip savęs realizavimo galimybę, o tuo tarpu antro karantino metu daugiau išsakoma, kad veiklos tiesiog padeda pralaukti dar vieną dieną. Vis dėlto, abiem atvejais dalis paauglių pasijautė kažko pasiekę, patenkinę kompetencijos poreikį. Daugiau apie kompetencijos poreikio trūkumo pajautimą ir šalia to atsirandančius jausmus bei kaip paaugliai siekė su šiais jausmais susidoroti ir patenkinti kompetencijos poreikį, sekančioje potemėje 3.2.2 „Kompetencijos poreikio patenkinimo paieškos ir pajautimas“.

### 3.2.2 Potemė „Kompetencijos poreikio patenkinimo paieškos ir pajautimas“

Kompetencijos pojūtis karantino kontekste atspindi paauglių patyrimą, kiek jie jautėsi gebantys atlikti tam tikras užduotis, susidoroti su kylančiais iššūkiais ir kaip siekė šio poreikio patenkinimo, nepaisant apsunkintų galimybių dėl karantino apribojimų. Aptariant potemę 3.2.1 „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“ pastebime, kad karantino metu paaugliai jautėsi negebantys susidoroti su jiems pavestomis mokyklos užduotimis, jautėsi nusivylę dėl to, kad nepavyko nuveikti ko nors, kas jiems atrodė reikšminga, kas atspindi sunkumus patenkinti ir kompetencijos poreikį. Antro karantino metu šis nusivylimas savimi peraugo ir į emocijų

valdymo sunkumus, o nuotaika keitėsi dažniau negu įprastai. Saguara dalinosi, kad antro karantino metu sunkumai reguliuoti emocijas peraugo ir į valgyimo sunkumus:

*„Nes aš jutau kad aš esu demotyvuota, kad aš esu dabar nepatenkinta. Ir buvo toks jausmas kad lyg nenusipelnei valgyti. Buvo labai toks keistas kažkoks reiškinys galvoj. Na, po to aišku išsišnekėjau vėl su draugėm, jos ten mane ten aišku ir tikino, ten dar kažką žodžiu. Tada aš kaip tik nesveikai pradėjau valgyti, vat tuo metu.“ (D20).*

Nepaisant patiriamų sunkumų patenkinant kompetencijos poreikį, paaugliai ieškojo būdų, kaip didinti savo vidinę motyvaciją, taip po truputį atrandant ir tam tikrus savo gebėjimus. Sumažėjus išorinei kontrolei mokymosi procese, paaugliai tiek pirmo, tiek antro karantino metu bandė struktūruoti savo laiką naudodami planavimo užrašines, siekė susidaryti tam tikrą dienotvarkę, struktūrą savo kambaryje, skirstydami erdves į darbo ir poilsio. Be to, atrandamos ir teigiamos nuotolinio mokymosi pusės, naudojamosi naujomis technologinėmis galimybėmis: *„...anksčiau negalėjau net įsivaizduoti vat tokio bendravimo ar kažkokio tokio mokymosi. Ir tokių, net nežinau, man gal net gi atėjo daugiau žinių, ypač iš fizikos pusės vat karantino metu, nes pati turėjau galimybės žymiai daugiau aiškintis.“ (D13, pirmas karantinas).* Stengiantis atrasti naujų veiklų, ilgainiui paaugliai atrado ir naujų dalykų apie save, tokių kaip organizuotumas, kantrybė, ekstravertiškumas, žingeidumas. Astijus jautėsi pats nustebęs dėl savo turimų savybių, kurių nepastebėjo prieš karantiną: *„Turbūt pats tas dalykas, kuris labiausiai mane nustebino, kad aš visai turiu daug meilės (...) ir kad galiu visai daug iškęsti..“ (D3, pirmas karantinas).* Nedidelė dalis paauglių dalinosi ir tuo, kad pavyko atrasti vidinę motyvaciją ir būdus, kaip ją sustiprinti bent vienoje srityje: *„Visą laiką, kai kai tingiu, atrodo, kad tingiu ir noriu kažką daryt kas, visą laiką visą laiką, jeigu tik truputį (...) pagalvosiu, atsiras tos motyvacijos ir ta visa tinginystė praeis.“ (D4, pirmas karantinas).* Dar kita dalis paauglių, kuriems karantino laikotarpiu buvo ypač sudėtinga, nors nepavyko atrasti naujų teigiamų savo savybių, pavyko susitaikyti su savo ribotumais ir susitaikyti su tuo, ko patys paaugliai negalėjo kontroliuoti, bet žinojo, kas gali padėti – tai draugai, šeimos nariai. Apie savo ribotumus daugiau ir išsamiau paaugliai kalbėjo reflektuodami apie antro karantino patirtį:

*„Ir ką aš dar supratau apie save tai .hhh tos ribos .hhh ką norėjau pasakyt tai yra kad ką aš supratau kad nebuvo gan blogai kad aš tokius dalykus supratau nes ne tiktai savo ribas pažinau, bet sužinojau irgi, kiek aš galiu pastumti save ties motyvacija, ir kiek man reikia kad aš prarasčiau tą motyvaciją.“ (D20, antras karantinas).*

Kaip aptarėme prieš tai, dėl karantino įvestų apribojimų, paaugliai patyrė didelius iššūkius tiek mokymosi, tiek asmeninio gyvenimo srityse, staiga pasikeitus įprastam gyvenimo ritmui, mokymosi formai. Šis pradžioje patirtas šokas ir kompetencijos praradimo jausmai karantino eigoje slopo imantis įvairių veiklų, reflektuojant apie savo patirtį, ko pasekoje dalis paauglių pajautė didesnę atsakomybę už save – mokymosi rezultatus, užduočių atlikimą: *„Tos mintys tiesiog, kad nereikia .hhh*

*laukt, kol kažkas padės ant lėkštutės. Tu pats turi ieškotis ir žiūrėti, kaip tu plėsi savo žinias, kaip tu prisidėsi prie kitų žmonių.*“ (D13, pirmas karantinas).

Antro karantino metu, pastebima, kad paaugliai kalbėjo daugiau ne apie atsakomybės už mokymosi iššūkių įveikimą pajautimą, bet daugiau kalbama apie atsakomybę dėl to, kaip paaugliai leido savo laiką, kokius darė pasirinkimus nesiekdami draugų pritarimo: *„nu aš galiu pasakyti situaciją bet aš nežinau, koks tai dalykas, bet pavyzdžiui kai pusė mano draugių išėjo pavyzdžiui iš šokių tai nežinau, aš tai neišėjau“* (D25, antras karantinas). Kai kurie paaugliai tokį atsigrėžimą į save priėmė kaip natūralią karantino pasekmę ir elgėsi taip, ko tuo metu reikalavo aplinkybės, taip lyg patvirtindami sau, kad tokioje situacijoje jie geba elgtis tinkamai: *„...labiau jaučiau kad reikia šitą laiką atiduoti darbui su savim, o ne kažkokiems kitiems žmonėms, nu nes nu to fiziškai net ir nelabai gali padaryti tada.“* (D2, antras karantinas). Be to, panašu, kad paaugliai antro karantino metu buvimą vienumoje priėmė kaip naują savo gebėjimą ir jautėsi kompetentingi, lyg įvykdę užduotį, kurios nepavyko įveikti karantino pradžioje – tai išbūti su savimi. Daugiau supratus apie save, pabuvus vienumoje tai neatrodė taip baisu, o net suteikė malonumo, kai galima daugiau reflektuoti apie save, atrasti tai, kas būtent paaugliui malonu. Tuo pačiu bendravimas galėjo būti išlaikomas pasitelkiant socialinius tinklus. Tokiu patyrimu dalinosi Nikolė, kuri atrado malonumą būti vienai su savo mintimis, bet tuo pačiu išlaikė santykius su draugais: *„...supratau, kad gal kartais pabūt tokioj vienuoj nuo visų kitų žmonių nėra taip ir blogai. (...) jeigu aš norėdavau kaip sakant to triukšmo tai visą laik galėdavau per socialinę mediją su kažkuo susisiekti, pasikalbėt...“* (D13, antras karantinas).

Apžvelgiant potemę „Kompetencijos poreikio patenkinimo paieškos ir pajautimas“ galima teigti, kad paaugliai karantino metu susidūrė su sunkumais savarankiškai mokytis, išlaikyti struktūrą, dėl ko jautė mažiau kompetencijos. Nepavykstant susidoroti su pavestomis užduotimis paaugliai jautėsi nusivylę savimi, o antro karantino metu dalis paauglių patyrė ir emocijų valdymo sunkumus, jausdami kintančią nuotaiką ir negebėdami tinkamais būdais susidoroti su patiriamais jausmais. Siekdami patenkinti kompetencijos poreikį, paaugliai bandė struktūruoti savo dienvakę, ieškojo būdų, kaip save motyvuoti imtis veiklų. Dalis paauglių dalinosi, kad ilgainiui šios pastangos atsipirko: paaugliai atrado naujų savo savybių, išstobulino tam tikrus įgūdžius ir pajautė vidinę motyvaciją, kad pasistengę jie gali pasiekti daugiau, negu manė. Ilgesnį laiką buvus karantine, t. y., po antro karantino, dalis paauglių pajautė ir atsiradusią kompetenciją būti su savimi, kas paauglių buvo priimtas kaip tam tikras įgūdis, kurį jie išsiugdė, ko pasekoje taip pat geriau pažino save. Be to, dalis paauglių, nors ir neatrado teigiamų savo savybių, bet suprato ir savo ribotumus, kas taip pat įgalino paauglius imtis tam tikrų veiksmų, pvz., prašyti artimųjų pagalbos, kas tam tikru būdu galėjo patenkinti kompetencijos pojūtį. Iš tiesų, artimųjų ir kitų socialinių grupių reikšmė karantino metu paaugliams buvo svarbi. Apie tai daugiau potemėje 3.2.3 „Susietumo poreikio trūkumas ir jo siekis“.



### 3.2.3 Potemė „Susietumo poreikio trūkumas ir jo siekis“

Susietumo poreikis SDT suprantamas kaip jautimasis priimtu kitų, buvimas susijusiu su kitais. Kalbant apie susietumo poreikio patenkinimą karantino kontekste, pirma mintis kyla, kad šis poreikis karantino metu nebuvo patenkinamas dėl karantino apribojimų susitikti su draugais ir kitais atskirai gyvenančiais asmenimis. Iš tiesų, patys paaugliai pasakojo patyrę sunkumų bendraujant su kitais, jautėsi atskirti nuo kitų, o šie vienišumo išgyvenimai patiriami keliose gyvenimo srityse. Visų pirma, paaugliai išsakė jautę mokytojų paramos, ryšio trūkumą mokymosi procese. Kotryna patyrė ir nerimą, kai nebeliko artimo ryšio su mokytoju, kuris palaikydavo išorinę kontrolę, suteikdavo atgalinį ryšį ir paramą: *„man baisu buvo, kad, tarkim, aš nesuprasiu temos ir mokytojai, tarkim, neišaiškins, ir negalėsi (...) nueit paklausti.“* (D6, pirmas karantinas). Tai kėlė nepasitikėjimo savimi jausmus, dėl ko atitinkamai mažėjo ir kompetencijos jautimas:

*„tas krūvis ne tai atrodo kad mažėtų, bet mokytojai kadangi jie iš tikrųjų jie supranta kad yra daugiau laisvo laiko, tai jie stengiasi kuo daugiau užduoti namų darbų ir kaip susitarę, spaudžia spaudžia ir dar kartą spaudžia. Ir nieko nebespėji ir tada tiesiog pasiduodi, ai, koks skirtumas žodžiu galvoji.“* (D20, antras karantinas).

Kita svarbi paauglių gyvenimo dalis tai draugai, su kuriais praradus fizinį kontaktą, jaučiamas mažesnis susietumas ir palaikymas. Vienas tyrimo dalyvis draugus įvardino kaip vienus svarbiausių emocinės paramos teikėjų: *„...draugai mane visą laik palaikydavo ir suminkštindavo ir vat, nežinau, karantino metu tu kažkaip bandai užsidėt skydą, kuriuo tu nori apsiginti nuo visų kažkokių blogų idėjų arba blogų emocijų, arba kažkokių pykčių.“* (D2).

Karantinas apribojo bendravimą su draugais, bet paaugliai ieškojo būdų, kaip išlaikyti bendravimą. Keli paaugliai prisipažino nesilaikę karantino apribojimų ir susitikdavo su savo draugais, bet tuo pačiu stengiamasi palaikyti ryšį su draugais naudojant socialinius tinklus. Nors nuotolinis bendravimas ir neatstojo kontaktinio bendravimo: *„rašinėjantis tomis žinutėmis tai nelabai kažkaip ir gaunasi tą pasakyt visas emocija, kurių nori, ir yra tie padaryti emoj'iai, taip sakant.“* (D13, pirmas karantinas), bet tuo pačiu didino susietumo pajautimą. Dalindamiesi savo karantino patyrimu su draugais, paaugliai jautėsi likę ne vieni neeilinėje karantino situacijoje: *„...būdavo draugės, kurios taip pat jautėsi taip pat, kaip ir aš, daugelis. Tai tiesiog suprasdavom viena kitą, pasišnekėdavom ir tiesiog. Geriau palikdavo.“* (D20, pirmas karantinas). Draugai tuo pačiu tapo ir motyvacijos šaltiniu: *„... draugai, su kuriais tiesiog pasidalinau tais pačiais įspūdžiais ir, jo. Tai čia vat buvo tas kas mane vat stūmė į priekį, nesustojo.“* (D20, pirmas karantinas). Kai kurie paaugliai tikino, kad nuotolinis bendravimas nelabai paveikė santykių su draugais: *„Karantinas kaip ir neuždėjo man tokios kažkokios labai sunkumų su jais bendraut ar kažkokių pokyčių mūsų bendravime ir toje*

*komunikacijoje, tai kažkaip, net ir nepastebėjau kad kažkas tarp mūsų būtų pasikeitę be to kad mes dažnai turėdavome bendrauti nuotoliu.*“ (D26, antras karantinas).

Lyginant, kaip paaugliai bendravo nuotoliu su draugais pirmo ir antro karantino metu, galima pastebėti, kad pirmo karantino metu paaugliai stengėsi būti kūrybiškesni, ieškojo įvairių būdų, kaip pajvairinti bendravimą su draugais. Vieni jų žaidė kompiuterinius žaidimus, kūrė virtualius žmones, bendravo vaizdo skambučiais ir net pokalbiui pasiruošė taip, lyg iš tiesų susitiktų mieste. Apie vieną tokių įsiminusių įvykių karantino metu pasakojo Miglė: „*Vieną dieną sugalvojome susiskambinti per Zoom programą ir apsirengėme kažkaip labai gražiai ir jautėmės tarsi susitikę kažkur kažkokių (...) šventėj. Ir taip muzikos klausėmės.*“ (D19). Po antro karantino paaugliai nebesidalino tokiais įspūdžiais – bendravimas nuotoliu jau atrodė įprastas, nebesiekiami naujų bendravimo būdų ir daugiau paauglių pasisakė, kad bent su vienu iš draugų susitiko gyvai, kas rodo, kad ilgainiui bendravimas nuotoliu nebekompensavo kontaktinio bendravimo. Be to, kas pastebima antro karantino metu, kad paaugliai buvo linkę palaikyti mažiau ryšių su draugais ir didėjo atsiribojimas, kas buvo aptarta potemėje 3.2.1 „Pasikeitęs autonomijos patyrimas - kontrolės ir kompetencijos jausmo sumažėjimas“. Didesnis polinkis atsiriboti ir susietumo jausmo sumažėjimas pastebimas tais atvejais, kai paaugliai karantino metu patyrė itin sunkius išgyvenimus. Apie savo sunkius išgyvenimus ir kaip tai keitė bendravimą su kitais dalinosi Saguara ir Miglė, kalbėdamos apie antro karantino patyrimą. Šios merginos buvo vienos tų, kurios artimiau susidūrė su COVID-19 negu kiti paaugliai, nes sirgo jų artimi žmonės, o vienu atveju ligos eiga buvo itin sunki, kas sukėlė stiprius išgyvenimus. Saguara išsakė kilusius didelius sunkumus mokantis karantino metu ir baimę užsikrėsti virusu, kai susirgo jos artimi žmonės, o šalia to didesnę dalį bendravo tik su viena drauge ir tėvų skatinama gana griežtai laikėsi karantino apribojimų, o tai paveikė ir jos bendravimo įgūdžius:

*„Ir tada bam, tave tiesiog uždaro pusei metų tavo kambary, tavo namuose, trūksta bendravimo. Ir tasai socialumas tampa nedrąsa, nepasitikėjimu savim nežinau iš kur jisai ten atsirado (...) ir man buvo labai liūdna nes, visgi buvau tas socialus žmogus, bet po to tapau tokia užsidarius savy.“* (D20, antras karantinas).

Dėl sunkios tėčio ligos Miglė karantino laikotarpį prisiminė kaip tamsų, savo emocinę būseną apibūdino kaip nestabilią, kai tapdavo verksminga be aiškios priežasties, o matydama kitų veidus nuotolinių pamokų metu, savo klasiokus ji matė kaip amimiškus ir pati siekė mažiau bendravimo su draugais:

*„...atrodo prisijungi ir matai ir savo tų klasiokų veidus visi tokie kažkokie be be emocijų ir ir, ir jo. Tai turbūt sunkiausia kad atrodo viskas taip nenormalu, nežinau. (...)Iš tikrųjų tai baisu nes atrodo visi geri draugai esam, o visi tokie paliko apatiški ir nežinau, taip, kažkaip, kitaip negu visada“, „...o*

*su draugais šiek tiek gal .hhh tuo karantino metu kažkaip taip atsi- atitolo tie .hhh tie santykiai, nes vis tiek per tą nuotolį ne taip yra kaip realybėje.*“ (D19).

Apribotas kontaktas su draugais, skatino daugiau atsigręžti į tuos, su kuriais karantino metu paaugliai praleido daugiausia laiko – tai artimieji. Paaugliai kreipėsi į tėvus siekdami socialinės paramos, dalinosi savo išgyvenimais ir jautė didesnį susietumo su šeima pojūtį, kai paaugliai geriau pažino savo tėvus, pastebėjo jų įpročius, savybes, tapo pakantesni vienas kito atžvilgiu:

*„...labiau pradėjome toleruoti ko gero vienas kito kaip ir, nežinau, veiklas jausmus (NUSIJUOKIA) ar šiaip tiesiog kažkokias reikiamybes, nes, paprastai atrodydavo anksčiau kad kiekvienas už save, bet dabar taip (NUSIJUOKIA) labiau bendrai kalbamės apie viską tai man padėjo su tuo antru karantinu patiko.*“ (D13, antras karantinas).

Šis procesas link bendrumo ne visada buvo lengvas, nes, kaip teigė paaugliai, pradžioje pasitaikė daugiau pykčių, paaugliai ne visada jausdavosi suprasti savo tėvų. Saguara dalinosi tuo, kad artimesnis ryšys mezgėsi po truputį jau nuo pirmo karantino. Kaip mergina pastebėjo, pirmo karantino metu santykiai su mama pasidarė ne tokie įtempti, o tuo tarpu antro karantino metu jaučiamas daug artimesnis ryšys – mama tapo saugia baze, kuriai galima pasiguosti, ir motyvatore, skatinančia judėti pirmyn:

*„jinai [mama] visą laiką kaltindavo mane, aš prisimenu jinai visą laiką sakydavo tai ką tu čia pati vat taip ir taip žodžiu. Bet per karantino metu. Aš tiesiog aš eidavau grynai po kiekvienos pamokos pas mamą, viską pasakodavau. Ir jinai atrodo lygtai lyg būtų suartėjus su manim, su mano mokslinėm ar pažangom ar ten dar kažkuom. Ir tiesiog, ir aš pajutau vat tuo metu kai jinai manęs pradėjo nebekaltinti...“* (D20, antras karantinas).

Vis dėlto, pasibaigus karantinui, susietumo su artimaisiais pojūtis sumažėjo, praleidžiant mažiau laiko kartu: *„Tai. Per karantiną labiau suartimėjau o po karantino toks, toks labiau nutolimas atsirado nes, nes reikia daugiau važinėti ir plius mano mokykla...“* (D7, antras karantinas), bet išliko tam tikros naujos tradicijos, kurias siekiama išlaikyti šeimoje, taip pat išlaikant ir susietumo pojūtį: *„...kai būna auksinis protas penktadieniais, tai mes jį kartu žiūrėdavom (...) ir įdomu buvo tas toks kaip užsiėmimas kartu (...) Ir dabar taip toks atsirado naujas dalykas, kuris labai tiesiog taip, įdomu.“* (D6, pirmas karantinas).

Nors šeimos nariai buvo svarbūs tiek pirmo, tiek antro karantino metu ir dalinai patenkino susietumo poreikį, didino motyvaciją ir teikė emocinę paramą, panašu, kad pasikartojus karantinui, kuris tęsėsi ilgiau už pirmąjį, vien šeimos narių paramos ir bendravimo su draugais internetu nepakako ir paaugliai jautėsi labiau vieniši, jaučiamas didesnis atsiribojimas negu pirmo karantino metu, kas buvo aptarta jau ankstesnėse potėmėse. Apėmus stiprioms emocijoms ir nesulaukiant socialinės paramos, atsirado miego sunkumų – tam gelbėjo nusiramino programėlė, apie ką

dalinosi Miglė: „Gal labai man padėjo .hhh turėjau tokią programėlę .hhh ten kvėpavimo pratimai ir ir ten ramus balsas kalbėdavo ir ten sakydavo susitelkt į savo kūno dalis, į mintis ir vat tie tie pratimai padėdavo.“ (D19, antras karantinas).

Apibendrinant potemę „Susietumo poreikio trūkumas ir jo siekis“ matome, kad karantino metu apribojus kontaktą su atskirai gyvenančiais, bet paaugliams svarbiais asmenimis, kaip draugai ir mokytojai, paaugliai susidūrė su papildomais iššūkiais – kaip jaustis klasės, draugų grupės dalimi, kaip elgtis tokioje situacijoje, kai nebėra šalia mokytojo, kuris padėtų įveikti mokymosi procese kylančius sunkumus. Šie pasikeitimai kėlė vienišumo, paramos trūkumo, nerimo jausmus, o dalis paauglių negalėdami susitikti su draugais prarado ir svarbų resursą, kuris padėdavo susidoroti su stipriai kylančiais jausmais, kas rodo, kad didesnė dalis paauglių nepatenkino susietumo poreikio su mokyklos bendruomene ir draugais. Patirdami šiuos sunkumus paaugliai stengėsi palaikyti bendravimą su draugais naudojant technologijas, o tokį bendravimo būdą paaugliai priėmė įvairiai. Vieni jų teigė, kad nuotolinis bendravimas nepakeitė jų bendravimo su draugais kokybės. Vis dėlto, didesnė dalis paauglių teigė, kad nuotolinis bendravimas neatstojo kontaktinio bendravimo, o dalis paauglių dėl šios priežasties nesilaikė karantino apribojimų ir susitikdavo su draugais. Antro karantino metu šis pojūtis peraugo ir į didesnę draugų atsiribojimo pajautimą ar norą pačiam užsisklęsti savyje. Toks pokytis daliai paauglių lėmė, kad po antro karantino patyrė daugiau sunkumų grįžti prie įprasto bendravimo, jaučiama socialumo stoka. Apribotas kontaktas su draugais, ilgesnis laikas su šeimos nariais lėmė, kad paaugliai daugiau atsigręžė į tėvus, su kuriais praleido daugiau laiko, o bėgant laikui vieni kitus geriau pažino. Kai kuriems paaugliams karantinas buvo galimybė sukurti artimesnę ryšį su tėvais, paaugliai jautėsi suprasti ir palaikomi savo tėvų, dėl ko patyrė didesnę susietumo jausmą su savo šeima, o šis tęstinis pokytis matomas einant nuo pirmo karantino iki antro karantino pabaigos. Vis dėlto, net ir pasibaigus karantinui, karantino pasekmės bent kurį laiką išliko ir darė įtaką, kaip paaugliai grįžo prie įprasto gyvenimo. Apie tai kalbama sekančioje temoje.

#### 3.2.4 Temos „Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos“ apibendrinimas

Apibendrinant temą, galima pastebėti, kad karantino eigoje, ypač pasikartojus karantinui ir jam tęsiantis ilgesnį laiką, paaugliams buvo vis sunkiau patenkinti visus tris (autonomijos, kompetencijos, susietumo) poreikius. Panašius rezultatus atrado ir Costa, Canale ir Cellini (2022), kurie trumpesniame laiko tarpe pastebėjo, kad poreikių patenkinimas sumažėjo prasidėjus karantinui ir dar daugiau sumažėjo praėjus mėnesiui nuo karantino pradžios jauno amžiaus žmonių imtyje. Šiame tyrime, kuriame aptariame abiejų karantinų paauglių patirtis, o antras karantinas truko net pusę metų, galime pastebėti, kaip paaugliai bandė tenkinti šiuos poreikius per įvairias veiklas, socialinės paramos

siekimą, savęs motyvavimą, bet ilgainiui tapo vis sunkiau sutelkti energiją ties šių poreikių patenkinimu, o daugėjo nusivylimo, atsiribojimo jausmų, pasireiškė motyvacijos stoka atliekant reikalingas užduotis.

Apžvelgiant kiekvieną pagrindinių psichologinių poreikių ir kaip jie buvo patenkinami karantino dėl COVID-19 metu, matome, kad paaugliai jautė autonomijos stoką bendraujant su draugais, renkantis veiklas, kas kėlė pykčio, nepasitenkinimo dėl apribojimų jausmus. Tuo pačiu paaugliai jautė padidėjusį autonomijos pojūtį mokymosi procese, kas paauglių buvo patiriama kaip apleistumas iš mokytojų pusės. Tad patirdami didesnę autonomiją mokymosi procese, paaugliai patyrė mažiau kompetencijos ir susietumo, nes negaudami patarimų, grįžtamojo ryšio ir neturėdami tiesioginio kontakto su mokytoju, paaugliai jautėsi nusivylę savimi, nekompetentingi teisingai ir laiku atlikti užduotis, pasireiškė motyvacijos stoka. Šie pastebėjimai sutampa ir su kitose šalyse gautais tyrėjų duomenimis. Pasak Holzer ir kolegų (2021), padidėjusi autonomija nebūtinai lemia didesnę vidinę motyvaciją (didesnį įsitraukimą mokantis) ir pozityvių emocijų padidėjimą, priešingai, padidėjus autonomijai karantino metu dalyje šalių padidėjo ir atidėliojimas atlikti užduotis. Šiuos pastebėjimus galima sieti ir su Chiu (2022) išvalgomis, kad vienas svarbiausių aspektų mokantis nuotoliniu būdu yra patenkintas susietumo su mokytoju poreikis, t. y., kad paauglys jaustųsi galintis kreiptis pagalbos, jaustų paramą, šiltą mokytojo bendravimą. Tyrimuose taip pat pastebima, kad svarbu gauti grįžtamąjį ryšį, kas patenkina kompetencijos poreikį ir siejasi su vidine motyvacija (Müller et al., 2021) ir aktyviu mokymosi elgesiu (Holzer et al., 2021). Taigi, autonomijos pojūtis nėra pakankamas siekiant paauglių įsitraukimo, būtina jausti kompetenciją ir susietumą. Šių poreikių nepatenkinus, daromas tiesioginis poveikis mokinių mokymuisi, mažėja mokinių vidinė motyvacija (Holzer et al., 2021). Todėl nuotoliniame mokyme svarbu artimas santykis su mokytoju, grįžtamojo ryšio ir paramos iš mokytojo gavimas mokymosi procese, kad mokinys jaustųsi kompetentingas atlikti užduotis ir jaustųsi mokyklos bendruomenės dalimi.

Nepaisant kylančių sunkumų prisitaikant prie naujos rutinos, susidorojant su pavestomis užduotimis, paaugliai ieškojo būdų, kaip patenkinti kompetencijos poreikį, siekdami atrasti motyvaciją, bandydami struktūruoti savo laiką, ieškodami teigiamų nuotolinio mokymosi galimybių, užsiimdami įvairiomis veiklomis ir tobulindami įgūdžius jose. Tyrimuose pastebima, kad šių įveikos būdų naudojimas karantino metu siejosi su geresniais psichinės sveikatos rodikliais (Theberath et al., 2022). Šiame tyrime paaugliai dalinosi, kad tai leido geriau pažinti save, atrasti įvairias savo savybes. Daliai paauglių buvo sudėtinga atrasti teigiamas savo savybes, bet karantino metu suprato ir savo ribotumus, kas taip pat įgalino paauglius veikti, pvz., prašyti artimųjų pagalbos, ir dalinai siekti kompetencijos poreikio patenkinimo. Į tai galime pažvelgti ir kaip į galimybę psichologiškai augti, kai per iškilusius (mokymosi, bendravimo) sunkumus paaugliai išmoko naujų (struktūravimo, savarankiško mokymosi) įgūdžių, o nepavykus pasiekti užsibrėžtų tikslų, reflektuodami apie tai

geriau pažino save, kas taip pat yra svarbi identiteto formavimosi dalis paauglystės laikotarpiu. Ši idėja iškeliamą ir kituose tyrimuose, kuriuose atrandama, kad karantino metu paaugliai gavo galimybę giliau reflektuoti ir daugiau sužinoti apie save, o tokia įvykusi karantino patirtis gali būti siejama ir su potrauminiu augimu (Fioretti et al, 2020).

Prieš tai aptartos įžvalgos tinka kalbant tiek apie pirmą, tiek apie antrą karantiną. Vis dėlto, pastebimi ir tam tikri skirtumai tarp pirmo ir antro karantino patyrimo ir pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo. Didžiausias skirtumas tarp pirmo ir antro karantino patyrimo pastebimas būtent patenkinant susietumo poreikį. Bendros mintys apie pirmą ir antrą karantiną ir susietumo poreikio patenkinimą tos, kad palaikantys asmenys karantino metu buvo draugai ir artimieji, kurie visi susidūrė su panašiais sunkumais. Artimiausi paaugliams karantino metu tapo jų šeimos nariai, su kuriais didesnė dalis paauglių teigė suartėję. Nors pradžioje ir kilo daugiau konfliktų, ilgainiui paaugliai jautėsi geriau suprasti savo tėvų ir patys labiau pažino tėvus, tad jie tapo emocinės paramos šaltiniu. Be to, Ellis su kolegomis (2020) tyrimo rezultatai rodo, kad karantino metu daugiau laiko su šeima praleidę paaugliai pasižymėjo geresne psichine sveikata, o santykis su tėvais suteikė galimybę paaugliams tinkamu būdu išreikšti kylantį nerimą ir gauti pozityvių patirčių izoliacijoje. Tad karantino metu tėvai daliai paauglių buvo palaikantis ir susietumo poreikį dalinai patenkinantis veiksnys. Lyginant pirmą ir antrą karantiną atsiskleidė santykių dinamika, apie kurią kituose tyrimuose nepavyko rasti informacijos. Bent daliai paauglių karantinas buvo galimybė kurti artimesnį ryšį su tėvais, bet šiame tyrime matome, kad santykių kismas vyko palaiptams nuo pirmo karantino pradžios iki antro karantino pabaigos, kai paaugliai pastebėjo vis gerėjančius santykius su tėvais. Tai svarbu ir tolimesnei paauglių raidai. Tyrimai rodo, kad artimi santykiai su tėvais yra svarbūs sėkmingam raidos uždavinių siekimui ir sklandžiam perėjimui į suaugystę (Salzano et al., 2021). Taigi, paaugliai karantino metu turėjo galimybę per ilgą laikotarpį sudaryti artimesnį ryšį su tėvais, o šis artimesnis santykis gali padėti ir ateityje paaugliams tinkamu būdu siekti raidos uždavinių įgyvendinimo, kai tėvai yra tie, kuriais galima pasitikėti ir kreiptis pagalbos.

Kalbant apie santykius su draugais, pastebimi tam tikri bendravimo skirtumai tarp pirmo ir antro karantino. Pirmo karantino metu paaugliai daugiau išsakė būdų, kokiomis priemonėmis stengėsi palaikyti bendravimą su draugais, ieškojo naujų priėjimų. Ir nors aptariant abu karantino laikotarpius dalis paauglių pasisakė, kad nuotolinis bendravimas nesumažino bendravimo kokybės, kas patvirtina ir kitų tyrimų rezultatus, kad ir nuotolinė socialinė parama gali atliepti poreikius, juos patenkinti, o gaunama socialinė parama siejama su patiriamu mažesniu nerimo lygiu (Costa, Canale & Cellini, 2022), antro karantino metu tokių paauglių pasisakymų pastebima mažiau ir daugiau akcentuojamas atsiribojimo nuo draugų patyrimas, dedama mažiau pastangų ieškant priėjimo, kaip bendrauti su draugais. Tai rodo, kad ilgesnėje perspektyvoje nuotolinis bendravimas neatstojo kontaktinio bendravimo ir nebepatenkino susietumo poreikio. Tai pastebima ir kitų tyrėjų rezultatuose, kuriuose

randama, kad paaugliai karantino metu jautė daugiau vienišumo jausmų (Scott et al., 2021; Branquinho et al., 2020) ir išsakė jautę atsiribojimo jausmus, kas gali lemti suprastėjusią psichinę sveikatą (Demkowicz et al., 2022). Kuo dar įžvalgas papildo šis tyrimas, jog izoliacijos pojūtis bent dalinai didėjo kaip atsiribojimo nuo bendraamžių pasekmė, kuri jaučiama tiek iš draugų, tiek patys paaugliai buvo linkę atsiriboti nuo draugų antro karantino metu. Apie tai galima spręsti iš to, kad paaugliai dalinosi, jog savo klasiokus antro karantino metu matė kaip be emocijų, vis mažiau padėjo vieni kitiems, o draugai mažiau rašė, inicijavo bendravimą, dėl ko paaugliai priėmė tai kaip iš draugų kylantį atsiribojimą. Kyla klausimas – kas skatina šį atsiribojimą ir jo didėjimą? Wright ir Wachs (2021) teigia, kad didesnė socialinė parama mažina ryšius tarp socialinės izoliacijos ir psichinės, fizinės sveikatos sunkumų. Panašu, kad karantino metu paaugliai jautė vis mažiau socialinės paramos ir tiek save, tiek kitus suvokė kaip užsidariusius savyje, nelinkusius bendrauti. Be to, ryšio kūrimas reikalavo didelio susitelkimo, energijos, ypač kai bendravimas buvo apsunkintas, t. y. teko bendrauti nuotoliu, kas paauglių suvokiama kaip kontaktinio bendravimo neatsverianti komunikacijos priemonė. Pasikartojus karantinui ir jam užsitęsus, nebepavyko išlaikyti pozityvumo ir sutelkti savo turimą energiją, o ji laikui bėgant mažėjo, tad kaip pasekmė gali būti retesnis bendravimas su draugais, didesnis susitelkimas į save, o ne aplinką, kas reikalavo mažiau energijos. Išryškėjo ir emocijų valdymo sunkumai, atsirado sustingimo, didesnis nuovargio potyris, jaučiamas noras atsiriboti nuo aplinkinių. Energijos trūkumą paaugliai pabrėžė interviu po antro karantino metu, išsakydami ir pajautę pokytį, kaip pasibaigus antram karantinui jie tapo „gyvesni“, energingesni – motyvuoti daugiau veikti, mokytis, bendrauti. Branquinho su kolegomis (2022) kelia prielaidą, kad tokį jausmų suintensyvėjimą ir energijos sumažėjimą pasikartojus karantinui galima aiškinti per pasireiškusį vadinamą „pandeminį nuovargį“ (angl. *pandemic fatigue*), t. y., kad užtrukus karantinui, buvo pasiektos pabaigos lūkesčių lubos, dėl ko paaugliams kilo bejėgiškumo, negatyvumo jausmai. Atrodo šiame tyrime taip pat atsispindi patirtas paauglių nuovargis – pirmam karantinui tęsiantis daug trumpiau, didesnei daliai paauglių pavyko išlaikyti pozityvumą, tuo tarpu pasikartojus ir užsitęsus karantinui, paaugliams tapo per didelis iššūkis atliepti pagrindinius psichologinius poreikius. Paaugliai antro karantino metu tapo lyg labiau emociškai sumišę ir kovojantys tarp pozityvumo, motyvacijos išlaikymo ir kylančio nuovargio, frustracijos ir motyvacijos kritimo, kai nepavyko pasiekti užsibrėžtų tikslų.

Tokį paauglių patyrimą ir didesnę atsiribojimą antro karantino metu galima sieti ir su karantino metu didėjančia depresijos simptomatika. Kaip teigia Liu su kolegomis (2022), pagrindinių psichologinių poreikių nepatenkinimas gali veikti asmens stresinės situacijos kognityvinį vertinimą, taip netiesiogiai paveikti ir depresijos simptomų didėjimą. Šiame tyrime matome, kad kuo toliau, tuo sunkiau buvo patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius, o patys paaugliai išsako depresijai būdingus simptomus, kaip nuovargis, motyvacijos stoka, vienišumo jausmas. Kituose tyrimuose taip

pat pastebima, kad paaugliai ir jauni žmonės antro karantino metu išsakė jautę nerimo, vienišumo jausmus, patyrė stresą, motyvacijos stoką ir koncentracijos sunkumus, šalia to atsitraukė nuo bendravimo su draugais, romantinių partnerių (Branquinho et al., 2022), o ne viename tyrime išryškėjo ir padidėjusi depresijos simptomatika (Branquinho et al., 2022; Jusienė et al., 2022). Su labiau išreikšta depresyvia nuotaika siejosi ir didesnio socialinio atsiribojimo karantino metu pajautimas (Jusienė et al., 2022). Tai pastebima ir kituose tyrimuose, kuriuose atrandama, kad vienišumo pajautimas ir socialinė izoliacija siejasi su depresijos simptomatika (Achterbergh et al., 2020). Žinoma, pasakyti, ar atsiribojimas skatina depresijos simptomus ar atvirkščiai, sudėtinga, bet tyrimuose pastebima, kad dažnai egzistuoja abipusis ryšys, t. y. vienišumo jausmas skatina depresijos simptomus, o depresija didina vienišumo jausmą (Achterbergh et al., 2020). Remiantis depresijos streso generavimo teorija (angl. *stress generation theory of depression*) ir ją pagrindžiančiais tyrimais, depresija sergantys paaugliai linkę suvokti socialinius santykius labiau neigiama linkme, kas tik dar daugiau skatina depresijos simptomatikos ryškėjimą (Rogers, Thao & Sydney, 2021). Taigi, patiriant psichologinių poreikių patenkinimo sunkumus karantino metu, atsirado daugiau depresijos simptomų, o tai galėjo formuoti paauglių suvokimą apie jų santykių su kitais dinamiką. Be to, depresijos atsiradimo priežastis tyrinėjantys mokslininkai pastebi, kad didesnę įtaką depresijos atsiradimui turi izoliacijos nuo bendraamžių trūkumas, negu iš tėvų patiriama nepriežiūra (Achterbergh et al., 2020). Tai gali rodyti, kad kylantys psichologiniai iššūkiai, ypatingai apribotas bendravimas su draugais ir to lydimas izoliacijos patyrimas, karantino metu galėjo būti depresijos rizikos veiksnys, apsunkinantis tinkamų įveikos būdų naudojimą, o ryškėjantys depresijos simptomai ir išliekanti socialinė izoliacija gilino paauglių patiriamus psichikos sunkumus.

### 3.3 Tema „Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas“

Šioje temoje norisi pažvelgti į tai, ką pasakojo paaugliai apie trumpą laikotarpį, iš kartoėjusį po karantino. Visų pirma, reflektuodami apie karantino patirtį, paaugliai siekė šį laikotarpį įprasminti, neigiamus karantino aspektus verčiant teigiamais – nesusitikus ilgą laiką su draugais, pajaučiama draugų svarba, užsiimant įvairia veikla šis laikotarpis matomas kaip asmenybės tobulėjimo laikas ar pamoka, kurią paaugliai tikėjosi išmokę: „*Dabar gal labiau vertinu tą laiką su draugais, nes, kol nebuvo tokio dalyko, kaip karantinas ir mes kai visą laiką galėjom, kada tik norėjom, susitikti ir (...) turėjom tokį kelių mėnesių, poros mėnesių tarpą, kai visiškai negalėjom nieko...*“ (D25, pirmas karantinas). Nemaža dalis paauglių tiek pirmo, tiek antro karantino metu minėjo, kad sumažėjo draugų ratas, bet tai taip pat priėmė kaip teigiamą pokytį, nes liko tik paaugliams reikšmingi draugai: „...*jauti kad prie tavęs yra, nu tiktais, užmiršau kaip lietuviškai pasakyti. .hhhh (NUSIJUOKIA) Good quality people (NUSIJUOKIA). .hhh Čia toks kaip galėtų būti nors ir daug gerų draugų bet tada toks*



*kaip vienas deguto lašas į vandens statinę ir viskas viskas blogai. (...) Tai toks jausmas kaip, truputį liko tiktais vanduo (NUSIJUOKIA).“ (D2, antras karantinas).*

Kas pasikeitė po antro karantino, tai kad paaugliai grįždami prie įprasto, prieš karantiną, buvusio gyvenimo režimo, turėjo naujai prisitaikyti prie buvusių iki karantino įprastų dalykų. Kaip vienas sunkiausių dalykų po antro karantino įvardinamas grįžimas į kontaktinį ugdymą. Po nuotolinio mokymosi paaugliams sunku susikaupti klasėje, atitikti mokytojų keliamus reikalavimus. Kaip patys paaugliai pastebėjo, pradėjo lįsti mokymosi spragos, ko paaugliai neišmoko karantino metu, kaip ne vienas paauglys minėjo – „neprisimenu ką mokėmės“. Kai kurie paaugliai išsako, kad karantino metu tęsėsi ilgas „nesimokymo etapas“ – trūko motyvacijos mokytis, kiti užsiminė apie trukdžiusį emocinį foną. Vienas tokių atvejų, tai Miglės, kuri labai stengėsi mokytis karantino metu, bet dėl patirtų emocinių išgyvenimų antro karantino metu, negebėjo įsisavinti informacijos, o po karantino patyrė sunkumų mokantis:

*„Ir mokykloj tikrai buvo sunku. .hhh Nors prisimenu, kad tikrai stengiaus buvo labai daug pagundų aišku ten ir sėdėt už kameros nieko nedaryt ar kažką (...). Bet dabar pavyzdžiui kai kažką kartojam, tai neprisimenu nieko ką mokėmės. Ir man toks atrodo kaip mint- atminties kažkoks toks šuolis nežinau buvo tuo metu.“ (D19, antras karantinas).*

Taip pat paaugliai dalinasi ne tik patirtais prisitaikymo sunkumais po antro karantino, bet ir džiugiu, netikėtu patyrimu. Įprastos veiklos, kuriomis paaugliai užsiimdavo prieš karantiną, po antro karantino tapo svarbesnės, įdomesnės, jie išgyveno džiaugsmą susitikus su kitais, kas išgyvenama kaip seniai užmiršta emocija: „*Nežinau ar ten jaučiausi labai kažkokia laiminga bet tiesiog, nu toksai labai, toks jausmas kur labai atrodo atsinaujini ir kažkaip toks, atrodo naujas pojūtis, bet jis nėra naujas, bet jau ilgai ilgai to nejautei...*“ (D26, antras karantinas). Jaučiamas ir išaugęs energijos pojūtis: „*(...) kai išeini iš karantino tada atrodo kad tu esi žiauriai užimtas, bet tada tu nori dar daugiau visko padaryt nes atrodo kad, atsirado koks plyšelis laiko ir tu jį nori iš kart užpildyti kažkuo.*“ (D2, antras karantinas). Be to, dalis paauglių dalinasi išgyvenę akimirkas, kai po karantino pirmą kartą atsidūrę socialinėje aplinkoje, išgyveno nerealumo jausmus, lyg viskas atrodė dirbtina ar neatpažįstama. Nikolė dalinasi, kad jos draugės balsas atrodė pasikeitęs: „*...elektroninės priemonės (...). Ir kažkaip atrodė toks natūralus jos balsas, kurį aš kasdieną girdžiu (...). Ir po to kažkaip kai susitikom tikrovėj, buvo labai keista išgirst ją kalbant. Atrodo kad aš žiūriu į statulą, o kalba kažkas už jos stovint (NUSIJUOKIA) (D13, antras karantinas).*

Aptariant temą „Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas“ matome, kad paaugliai siekė įprasminėti praėjusį laikotarpį, įžvelgti teigiamas praėjusio laikotarpio puses. Kaip teigiamas karantino puses paaugliai įžvelgė tai, kad artimoje aplinkoje liko tik geriausi draugai ir turėjo galimybę skirti daugiau darbui su savimi, geriau save pažinti. Kaip pastebima ir

kituose tyrimuose, paaugliai karantino laikotarpyje, daugiau laiko skirdami sau, galėjo geriau pažinti save, kas padėjo jiems vykdyti vieną paauglystėje svarbių užduočių – formuoti savo identitetą (Fioretti et al., 2020). Būdami daugiau su savimi, paaugliai atrado savo pomėgius, stipriąsias savybes ir ribas. Kas pastebima po antro karantino, kad grįžimas į įprastą gyvenimą, nors ir lauktas, nebuvo toks sklandus kaip po pirmo karantino – reikėjo laiko adaptuotis prie to, kas buvo įprasta prieš karantiną (bendravimo su draugais, kontaktinio mokymosi, įprastos rutinos). Be to, paaugliai pastebėjo kontrastą tarp to, kaip jautėsi antro karantino metu ir kaip jautėsi jau po karantino, kai susitikę su draugais išgyveno džiaugsmą, kuris atrodė lyg seniai užmiršta emocija, o šalia to išsakomas padidėjęs energingumas pasibaigus karantinui.

Šie paauglių pasisakymai rodo ir palankios socialinės aplinkos svarbą grįžtant į įprastą gyvenimo ritmą po karantino laikotarpio. Kaip aptarta ankstesnėse temėse, karantino metu paaugliai susidūrė su įvairiais iššūkiais praktiškai kiekviename gyvenimo kontekste – mokantis, bendraujant su draugais ir šeimos nariais, leidžiant laisvalaikį ir ieškant būdų, kaip galima būti su savimi. Aptariant paauglių patyrimą pastebėjome, kad didesnė dalis paauglių susidūrė ir su sunkumais patenkinti pagrindinius psichologinius (autonomijos, kompetencijos, susietumo) poreikius, dėl ko taip pat išryškėjo motyvacijos stoka, nuovargis, o antro karantino metu šie jausmai stiprėjo ir šalia to atsirado ir didesnis atsiribojimas nuo draugų. Taigi, laikotarpis po karantino, kaip ir matome šioje temoje, buvo laikas, kuomet paaugliai turėjo iš naujo prisitaikyti prie to, kas buvo įprasta ir tuo pačiu gavo galimybę patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius ir sustiprinti savo resursus. Kas paaugliams padėjo grįžti į įprastą gyvenimą po karantino tai pozityvios patirtys susitikus su draugais, kas sustiprino susietumo jausmą. Taip pat pastebima, kad karantino metu paaugliams trūko susietumo su mokytojais pajautimo, o po antro karantino daugiau paauglių pasisakė apie patirtus mokymosi sunkumus. Todėl laikas po karantino svarbus paaugliams vėl sudaryti artimesnį ryšį su mokytoju ir gauti daugiau socialinės paramos, siekiant užpildyti mokymosi spragas, kas leistų paaugliams jaustis labiau kompetentingiems.

### 3.4 Tyrimo ribotumai ir tolimesnių tyrimų gairės

Šiame tyrime galima išvelgti keletą ribotumų, kurie apriboja duomenų pritaikymą platesnei paauglių imčiai. Vienas iš ribotumų tai, kad interviu buvo atliekami nuotoliu, todėl nesudarius artimo ryšio su paaugliais, kai kurie jų galėjo nenoriai atskleisti karantino metu patirtus išgyvenimus. Be to, atliekant interviu po antro karantino, tyrime atsisakė dalyvauti pusė pirmame tyrime dalyvavusių paauglių, tad tikėtina, kad liko neatskleista kitokia paauglių karantino patirtis. Ką dar svarbu paminėti, kad tyrimo dalyviai buvo iš pakankamai pasiturinčių šeimų (kiekvienas paauglių turėjo nuosavą

kambarį ir įrenginį mokymuisi). Wang su kolegomis (2022) pastebėjo, kad paaugliai iš žemas pajamas turinčių šeimų patyrė daugiau konfliktų su tėvais, su sveikata susijusio streso ir mažiau socialinės paramos iš bendraamžių. Todėl gali būti, kad liko neatskleista paauglių, iš mažiau pasiturinčių šeimų patirtis.

Atsižvelgiant į tyrimo ribotumus, svarbu apsvarstyti tyrimų galimybes, jei panaši karantino situacija pasikartotų, kaip būtų galima prieiti prie socialiai pažeidžiamų grupių ir išgirsti jų patirtis. Be to, liko netyrinėta ta dalis paauglių, kurie susidūrė su artimųjų netektimi dėl viruso COVID-19. Tokia karantino patirtis, kai įvesti suvaržymai neleidžia tiesiogiai atsisveikinti su mirusiuoju, gali turėti ir trauminį poveikį paaugliams (Fioretti et al. 2020). Todėl būtų svarbu išsiaiškinti, kaip paauglius paveikė karantino metu įvykusi artimojo netektis.

### 3.5 Rekomendacijos

Atsižvelgiant į tyrimo rezultatus, norisi išskirti keletą rekomendacijų, jei panaši karantino situacija pasikartotų. Matome, kad su paaugliais susijusi ne viena socialinė grupė, todėl išskytiau paaugliams artimiausias socialines grupes ir ką būtų galima padaryti, kad paaugliai karantino metu jaustųsi geriau.

Rekomendacijos artimiesiems (tėvams/globėjams):

Artimieji paaugliams karantino metu tapo vieni svarbiausių asmenų, palaikant socialinį susietumą. Ką patys paaugliai pažymėjo, kad buvimas kartu su tėvais, bendros veiklos atradimas juos suartino su šeimos nariais. Be to, svarbus paaugliams išskirtas aspektas bendravime su tėvais, tai gebėjimas paauglius išklausti jų nesmerkiant ir nekritikuojant. Patiriant sunkius išgyvenimus paaugliams tapo ypatingai svarbu išsipasakoti ir jaustis suprastiems. Todėl tėvams svarbu įsiklausti į paauglių siunčiamą žinią, atliepti jų patiriamus jausmus, kas mažina paauglių patiriamą emocinį krūvį ir didina susietumo jausmą.

Rekomendacijos mokytojams:

Karantino metu paaugliams pritrūko vidinės mokymosi motyvacijos ir tyrime matome, kad motyvacija itin krito negaunant grįžtamojo ryšio iš mokytojų, nepavykstant atlikti pavestų užduočių. Siekiant mokinius dirbti individualiai, jiems būtina gauti reguliarių grįžtamąjį ryšį iš mokytojų ir gauti tobulinimosi galimybių, kas didina mokinių kompetencijos pajautimą (Holzer et al., 2021a). Be to, svarbu ne tik grįžtamas ryšys, bet ir suteikiama socialinė parama, kai paauglys jaučiasi išklausomas ir supirstas mokytojo, ko paaugliams karantino metu trūko. Kaip teigia Wright ir Wachs (2022), didesnė paauglių suvokta socialinė mokytojų parama karantino metu siejosi su mažesniu izoliacijos patyrimu ir mažesniais sveikatos sunkumais, kas rodo, kad mokytojų parama gali padėti paaugliams

efektyviau susidoroti su neigiamomis patirtimis ir patirti mažiau streso. Todėl svarbu skirti laiko ne tik užduočių atlikimui pamokų metu, bet ir skirti laiko pakalbėti apie bendrą mokinių savijautą ir suteikti galimybę mokiniams kreiptis į mokytojus dėl papildomos mokymosi pagalbos. Tam gali būti nustatytos tam tikros valandos, kuomet paauglys žinotų, kad turi galimybę susisiekti su mokytoju ir gauti reikiamą pagalbą.

Rekomendacijos paaugliams:

Paaugliai išsakė, kad mokymosi procese jiems pravertė įvairios planavimo užrašinės, dienos struktūravimas. Todėl svarbu įsivesti dienos ritmą, kuriame būtų paskirstytas mokymosi ir poilsio laikas, o tuo pačiu nepamiršti ir patenkinti fiziologinių poreikių – nustatyti reguliary valgymo laiką, kas taip pat didina energijos pajautimą, leidžia aktyviau imtis veiklų. Taip pat paaugliams padėjo išbūti karantino metu ir atsitraukti nuo stipriai veikiančių jausmų įvairios veiklos. Naudojantis įvairiomis programėlėmis, prašant draugų patarimo, galima atrasti įvairių veiklų, kurios ne tik leidžia įdomiau praleisti laiką, bet tuo pačiu didina kompetencijos pajautimą ir skatina formuoti savęs identitetą, kai per veiklas atpažįstamos stipriosios ir silpnosios pusės, atrandamos mėgstamos ir paauglio nedominančios veiklos. Svarbu nepamiršti ir bendravimo su draugais. Tyrimai rodo, kad bendraujant nuotoliu paaugliai jautėsi ne tokie vieniši, o jų bendra psichologinė savijauta buvo geresnė (Li et al., 2021). Todėl svarbu palaikyti ryši alternatyviomis priemonėmis, kaip vaizdo skambučiai, žinutės ar net laišakai. Be to, net ir pasibaigus karantinui verta reflektuoti apie tai, ką paaugliai išgyveno, kas taip pat leidžia geriau suprasti save ir gali vesti link psichologinio augimo.

## IŠVADOS

1. Išskirtos trys pagrindinės temos, apibūdinančios paauglių pirmo ir antro karantino patirtis: *Karantino paskelbimas - nuo netikėtumo iki susitaikymo (1), Pagrindinių psichologinių poreikių patenkinimo paieškos (2), Po karantino - prisitaikymas prie naujos realybės ir patirties įprasminimas (3).*
2. Karantinas paauglių buvo priimtas kaip emociškai reikšmingas įvykis. Prasidėjus karantinui dalis paauglių dalinosi patyrę šoką, ypatingai paskelbiant pirmą karantiną. Tuo pačiu paskelbus pirmą karantiną jaučiamas nerimas dėl nežinomybės, ką vėliau keitė liūdesio jausmai dėl neišsipildžiusių lūkesčių, jog karantinas nėra tapatu atostogoms. Paskelbiant antrą karantiną jaučiama daugiau aiškumo, tuo pačiu ir liūdesio, prisimenant pirmo karantino patirtį. Abiejų karantinų pradžioje vyko susitaikymas su karantino situacija, kad situacijos pakeisti negalima, tik pirmo karantino metu paaugliai jautė daugiau nerimo ir nežinomybės jausmų, o antro karantino metu lengviau susitaikyti su karantino situacija, kilo mažiau nerimo, nes situacija buvo daugiau pažįstama.
3. Karantino eigoje paaugliams buvo vis sunkiau patenkinti autonomijos, kompetencijos ir susietumo poreikius, dėl ko paaugliai jautė motyvacijos stoką, jautėsi vieniši. Pasikartojus karantinui ir jam tęsiantis ilgesnį laiką, buvo vis sunkiau patenkinti šiuos poreikius, dėl ko šalia patiriamų jausmų intensyvėjo nusivylimo savimi jausmas, noras atsiriboti, pasireiškė energijos stoka.
4. Autonomijos patenkinimo stoką paaugliai patyrė bendraujant su draugais, renkantis veiklas, kas kėlė pykčio, nepasitenkinimo dėl apribojimų jausmus. Tuo pačiu patiriama daugiau autonomijos mokymosi procese, kas lėmė sumažėjusį kompetencijos patyrimą, nes negaudami grįžtamojo ryšio ir nesulaukdami pagalbos paaugliai jautėsi nusivylę savimi, kai nepavyko teisingai ar laiku atlikti užduočių. Tai taip pat rodo ir susietumo poreikio patenkinimo su mokytoju trūkumą karantino metu ir to svarbą mokymosi procese.
5. Nors paaugliams trūko susietumo su mokytojais, dalis paauglių jautėsi susieti su šeimos nariais ir draugais, kurie patyrė panašius sunkumus. Daliai paauglių santykis su tėvais keitėsi palaipsniui nuo pirmo karantino pradžios iki antro karantino pabaigos, kas lėmė didesnę pasitikėjimą savo tėvais, jie tapo emocinės paramos šaltiniu, o šis artimesnis santykis gali padėti ir ateityje paaugliams tinkamu būdu siekti raidos uždavinių įgyvendinimo, kai tėvai yra tie, kuriais galima pasitikėti ir kreiptis pagalbos. Bendravimas su draugais nuotoliu buvo svarbus paauglių socialinės paramos šaltinis. Vis dėlto, susietumo poreikio patenkinimas mažėjo, ypatingai antro karantino metu. Paaugliai jautėsi vis labiau atsiriboję nuo savo draugų, o kai kurie jų po karantino patyrė sunkumų bendraujant su draugais.

6. Siekdami patenkinti pagrindinius psichologinius poreikius paaugliai bandė struktūruoti savo laiką, užsiėmė įvairiomis veiklomis ir tobulino įgūdžius jose, siekė socialinės paramos, stengėsi save motyvuoti. Tai leido paaugliams geriau pažinti save, atrasti savo stipriąsias puses ir ribotumus, kas taip pat suteikė galimybę paaugliams psichologiškai augti. Po karantino paaugliams buvo svarbu įprasminti praėjusį laikotarpį, neigiamus karantino aspektus paverčiant teigiamais, kad karantino laikotarpis būtų matomas kaip galimybė tobulinti save ir likti su paaugliams reikšmingais draugais.
7. Pasibaigus antram karantinui, dalis paauglių susidūrė ir su papildomais adaptacijos sunkumais. Paaugliams buvo sunku grįžti prie buvusio įprasto bendravimo iki karantino, o aplinka akimirka atrodė nereali. Taip pat tapo sunkiau laikytis mokyklos režimo, grįžti prie rutinos, kuri buvo įprasta iki karantino.

## Literatūra

- Achterbergh, L., Pitman, A., Birken, M., Pearce, E., Sno, H., & Johnson, S. (2020). The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC psychiatry*, 20(1), 1-23.
- Adler, A., Stančaitienė, G., Grauslienė, I., Nasvytienė, D., Skabeikytė, G., & Barkauskienė, R. (2021). “Everything Seems Unreal”: How Adolescents Cope with COVID-19 Quarantine Experience. *Psichologija*, 64, 53–60. <https://doi.org/10.15388/psichol.2021.40>
- Beames, J. R., Li, S. H., Newby, J. M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2021). The upside: coping and psychological resilience in Australian adolescents during the COVID-19 pandemic. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1), 77.
- Beato, A. F., da Costa, L. P., & Nogueira, R. (2021). “Everything Is Gonna Be Alright with Me”: The Role of Self-Compassion, Affect, and Coping in Negative Emotional Symptoms during Coronavirus Quarantine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2017. <https://doi.org/10.3390/IJERPH18042017>
- Berger, R. (2015). *Stress, Trauma, and Posttraumatic Growth: Social Context, Environment, and Identities*. USA: Routledge
- Branquinho, C., Kelly, C., Arevalo, L. C., Santos, A., & Gaspar de Matos, M. (2020). “Hey, we also have something to say”: A qualitative study of Portuguese adolescents’ and young people’s experiences under COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 48(8), 2740–2752. <https://doi.org/10.1002/jcop.22453>
- Branquinho, C., Santos, A. C., Noronha, C., Ramiro, L., & de Matos, M. G. (2022). COVID-19 Pandemic and the Second Lockdown: The 3rd Wave of the Disease through the Voice of Youth. *Child Indicators Research*, 1-18.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Braun, V., & Clarke, V. (2013). *Successful Qualitative Research a practical guide for beginners*. UK: SAGE
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. In *The Lancet* (Vol. 395, Issue 10227, pp. 912–920). Lancet Publishing Group. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Chiu, T. K. (2022). Applying the self-determination theory (SDT) to explain student engagement in online learning during the COVID-19 pandemic. *Journal of Research on Technology in Education*, 54(sup1), S14-S30.

- Considerations for quarantine of individuals in the context of containment for coronavirus disease (COVID-19): Interim guidance-2.* (2020). <https://www.who.int/news->
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104.
- Costa, S., Canale, N., Mioni, G., & Cellini, N. (2022). Maintaining social support while social distancing: The longitudinal benefit of basic psychological needs for symptoms of anxiety during the COVID-19 outbreak. *Journal of Applied Social Psychology*, 52(6), 439-448.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry & Research Design*. UK: SAGE
- Daniunaite, I., Truskauskaite-Kuneviciene, I., Thoresen, S., Zelviene, P., & Kazlauskas, E. (2021). Adolescents amid the COVID-19 pandemic: a prospective study of psychological functioning. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 15(1). <https://doi.org/10.1186/s13034-021-00397-z>
- De France, K., Hancock, G. R., Stack, D. M., Serbin, L. A., & Hollenstein, T. (2022). The mental health implications of COVID-19 for adolescents: Follow-up of a four-wave longitudinal study during the pandemic. *American Psychologist*, 77(1), 85.
- Demkowicz, O., Ashworth, E., O’neill, A., Hanley, T., & Pert, K. (2022). “Will My Young Adult Years be Spent Socially Distancing?”: A Qualitative Exploration of Adolescents’ Experiences During the COVID-19 UK Lockdown. *Journal of Adolescent Research*, 07435584221097132.
- Ellis, Dumas, & Forbes. (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. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000215>
- 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. In *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health* (Vol. 14, Issue 1). BioMed Central. <https://doi.org/10.1186/s13034-020-00329-3>
- Fioretti, C., Palladino, B. E., Nocentini, A., & Menesini, E. (2020). Positive and negative experiences of living in COVID-19 pandemic: Analysis of Italian adolescents’ narratives. *Frontiers in Psychology*, 11, 599531.
- Francisco, R., Pedro, M., Delvecchio, E., Espada, J. P., Morales, A., Mazzeschi, C., & Orgilés, M. (2020). Psychological Symptoms and Behavioral Changes in Children and Adolescents During the Early Phase of COVID-19 Quarantine in Three European Countries. *Frontiers in Psychiatry*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.570164>



- Götman, A., & Bechtoldt, M. N. (2021). Coping with COVID-19—Longitudinal analysis of coping strategies and the role of trait mindfulness in mental well-being. *Personality and Individual Differences*, 175, 110695. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110695>
- Hazen, E., Schlozman, S., & Beresin, E. (2008). Adolescent Psychological Development A Review. *Pediatrics In Review*, 29(5), 161–168. <https://doi.org/10.1542/PIR.29-5-161>
- Holzer, J., Korlat, S., Haider, C., Mayerhofer, M., Pelikan, E., Schober, B., ... & Lüftenegger, M. (2021a). Adolescent well-being and learning in times of COVID-19—A multi-country study of basic psychological need satisfaction, learning behavior, and the mediating roles of positive emotion and intrinsic motivation. *PloS one*, 16(5), e0251352.
- Holzer, J., Lüftenegger, M., Käser, U., Korlat, S., Pelikan, E., Schultze-Krumbholz, A., ... & Schober, B. (2021b). Students' basic needs and well-being during the COVID-19 pandemic: A two-country study of basic psychological need satisfaction, intrinsic learning motivation, positive emotion and the moderating role of self-regulated learning. *International Journal of Psychology*, 56(6), 843-852.
- Hu, Y., & Qian, Y. (2021). COVID-19 and adolescent mental health in the United Kingdom. *Journal of Adolescent Health*, 69(1), 26-32.
- Jian, Y., Hu, T., Zong, Y., & Tang, W. (2022). Relationship between post-traumatic disorder and posttraumatic growth in COVID-19 home-confined adolescents: The moderating role of self-efficacy. *Current Psychology*, 1-10.
- Jusienė, R., Breidokienė, R., Sabaliauskas, S., Mieziene, B., & Emeljanovas, A. (2022). The predictors of psychological well-being in Lithuanian adolescents after the second prolonged lockdown due to COVID-19 pandemic. *International journal of environmental research and public health*, 19(6), 3360.
- Kilford, E. J., Garrett, E., & Blakemore, S. J. (2016). The development of social cognition in adolescence: An integrated perspective. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 70, 106–120. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2016.08.016>
- Leavy, P. (2014). *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. UK: Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/OXFORDHB/9780199811755.001.0001>
- Lee, S. J., Ward, K. P., Lee, J. Y., & Rodriguez, C. M. (n.d.). *Parental Social Isolation and Child Maltreatment Risk during the COVID-19 Pandemic*. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00244-3>
- Li, S. H., Beames, J. R., Newby, J. M., Maston, K., Christensen, H., & Werner-Seidler, A. (2022). The impact of COVID-19 on the lives and mental health of Australian adolescents. *European child & adolescent psychiatry*, 31(9), 1465-1477.

- Liu, Z., Shen, L., Wu, X., Zhen, R., & Zhou, X. (2022). Basic psychological need satisfaction and depression in adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of feelings of safety and rumination. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-8.
- LRV (2020a). NUTARIMAS DĖL KARANTINO LIETUVOS RESPUBLIKOS TERITORIJOJE PASKELBIMO. Nr. 207. Paimta iš: <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/73c0b060663111ea-bee4a336e7e6fdab/asr>
- LRV (2020b). NUTARIMAS DĖL KARANTINO LIETUVOS RESPUBLIKOS TERITORIJOJE PASKELBIMO. Nr. 1226. Paimta iš: <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/a2b5da801f4a11eb9604df942ee8e443>
- Magson, N. R., Freeman, J. Y., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and protective factors for prospective changes in adolescent mental health during the COVID-19 pandemic. *Journal of youth and adolescence*, 50, 44-57.
- Müller, F. H., Thomas, A. E., Carmignola, M., Dittrich, A. K., Eckes, A., Großmann, N., ... & Bieg, S. (2021). University students' basic psychological needs, motivation, and vitality before and during COVID-19: a self-determination theory approach. *Frontiers in psychology*, 12, 775804.
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Francisco, R., Mazzeschi, C., Pedro, M., & Espada, J. P. (2021). Coping Behaviors and Psychological Disturbances in Youth Affected by the COVID-19 Health Crisis. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.565657>
- Qi, M., Zhou, S. J., Guo, Z. C., Zhang, L. G., Min, H. J., Li, X. M., & Chen, J. X. (2020). The Effect of Social Support on Mental Health in Chinese Adolescents During the Outbreak of COVID-19. *Journal of Adolescent Health*, 67(4), 514–518. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2020.07.001>
- Ravens-Sieberer, U., Erhart, M., Devine, J., Gilbert, M., Reiss, F., Barkmann, C., ... & Kaman, A. (2022). Child and adolescent mental health during the COVID-19 pandemic: results of the three-wave longitudinal COPSYS study. *Journal of Adolescent Health*, 71(5), 570-578.
- Ren, H., He, X., Bian, X., Shang, X., & Liu, J. (2021). The protective roles of exercise and maintenance of daily living routines for Chinese adolescents during the COVID-19 quarantine period. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 35-42.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory. Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. NY: The Guilford Press
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary educational psychology*, 61, 101860.

- Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' perceived socio-emotional impact of COVID-19 and implications for mental health: Results from a US-based mixed-methods study. *Journal of Adolescent Health, 68*(1), 43-52.
- Salzano, G., Passanisi, S., Pira, F., Sorrenti, L., La Monica, G., Pajno, G. B., ... & Lombardo, F. (2021). Quarantine due to the COVID-19 pandemic from the perspective of adolescents: the crucial role of technology. *Italian Journal of Pediatrics, 47*(1), 1-5.
- Sanger, K. L., & Dorjee, D. (2015). Mindfulness training for adolescents: A neurodevelopmental perspective on investigating modifications in attention and emotion regulation using event-related brain potentials. *Cognitive, Affective and Behavioral Neuroscience, 15*(3), 696–711. <https://doi.org/10.3758/S13415-015-0354-7>
- Scott, S. R., Rivera, K. M., Rushing, E., Manczak, E. M., Rozek, C. S., & Doom, J. R. (2021). “I Hate This”: A Qualitative Analysis of Adolescents’ Self-Reported Challenges During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Adolescent Health, 68*(2), 262–269. <https://doi.org/10.1016/J.JADOHEALTH.2020.11.010>
- Šakan, D., Žuljević, D., & Rokvić, N. (2020). The role of basic psychological needs in well-being during the COVID-19 outbreak: A self-determination theory perspective. *Frontiers in Public Health, 8*, 583181.
- Theberath, M., Bauer, D., Chen, W., Salinas, M., Mohabbat, A. B., Yang, J., ... & Wahner-Roedler, D. L. (2022). Effects of COVID-19 pandemic on mental health of children and adolescents: A systematic review of survey studies. *SAGE open medicine, 10*, 20503121221086712.
- Thorisdottir, I. E., Asgeirsdottir, B. B., Kristjansson, A. L., Valdimarsdottir, H. B., Tolgyes, E. M. J., Sigfusson, J., ... & Halldorsdottir, T. (2021). Depressive symptoms, mental wellbeing, and substance use among adolescents before and during the COVID-19 pandemic in Iceland: a longitudinal, population-based study. *The Lancet Psychiatry, 8*(8), 663-672.
- Tracy, S. J. (2010). Qualitative quality: Eight “big-tent” criteria for excellent qualitative research. *Qualitative inquiry, 16*(10), 837-851.
- Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., & Ho, R. C. (2020). Immediate Psychological Responses and Associated Factors during the Initial Stage of the 2019 Coronavirus Disease (COVID-19) Epidemic among the General Population in China. *Int. J. Environ. Res. Public Health, 17*, 1729. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051729>
- Wang, M. T., Henry, D. A., Scanlon, C. L., Del Toro, J., & Voltin, S. E. (2022). Adolescent psychosocial adjustment during COVID-19: an intensive longitudinal study. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 1-16*.
- Wengraf, T. (n.d.). *Biographic-Narrative Interpretive Method (BNIM) For researching lived experience and whole lives: A summary*.

- Wright, M. F., & Wachs, S. (2022). Self-isolation during the beginning of the COVID-19 pandemic and adolescents' health outcomes: The moderating effect of perceived teacher support. *School psychology, 37*(1), 47.
- Zhou, X. (2020). Managing psychological distress in children and adolescents following the COVID-19 epidemic: A cooperative approach. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy, 12*(S1), S76. <https://doi.org/10.1037/TRA0000754>

## Priedai

**1 priedas.** Lentelė su demografiniais tyrimo dalyvių duomenimis

Tyrimo dalyvio kodas	Lytis	Amžius		Klasė		Aplinka, kurioje gyveno karantino metu	Ar pats sirgo COVID-19		Ar kas nors iš šeimos narių sirgo COVID-19		Asmeninė erdvė
		I k.*	II k.*	I k.	II k.		I k.	II k.	I k.	II k.	
D2	Vyr.	16	18	10	11	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Taip	Turi savo kambarį
D3	Vyr.	16	18	10	11	Įprasta, namai	Ne	Taip	Ne	Taip	Turi savo kambarį
D4	Vyr.	17	18	10	11	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Turi savo kambarį
D6	Mot.	16	18	10	11	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Turi savo kambarį
D7	Vyr.	15	16	8	9	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Kambariu dalinasi su broliu/sese
D13	Mot.	14	16	9	10	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Turi savo kambarį
D14	Vyr.	15	16	8	9	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Turi savo kambarį
D19	Mot.	16	18	10	11	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Taip	Turi savo kambarį
D20	Mot.	16	17	9	10	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Ne	Turi savo kambarį
D25	Mot.	13	14	7	8	Įprasta, namai	Ne	Taip	Ne	Taip	Turi savo kambarį
D26	Mot.	14	15	8	9	Įprasta, namai	Ne	Ne	Ne	Taip	Turi savo kambarį

\* I k. – pirmas karantinas, II k. – antras karantinas

## 2 priedas. Informuotas sutikimas dalyvauti tyrime apie pirmą karantiną dėl COVID-19



**Vilniaus  
universitetas**

### **MIELI TĖVELIAI / GLOBĖJAI IR PAAUGLIAI**

Kviečiame paauglius dalyvauti, o jų tėvus suteikti leidimą dalyvauti Vilniaus universiteto psichologų tyrėjų grupės moksliniame tyrime „**Karantino dėl COVID-19 išgyvenimas paauglystėje: krizės patyrimas ir jos įveika**“. Šiuo tyrimu siekiame suprasti 14-17 metų paauglių patyrimą ir išgyvenimus karantino dėl COVID-19 metu. Šiame tyrime Jūs sūnus/dukra galės dalyvauti tik gavus raštišką Jūsų ir paties vaiko sutikimą dalyvauti tyrime. Tiek Jūs, tiek Jūsų paauglys galėsite bet kuriuo metu atsisakyti dalyvauti tyrime nenurodant pasitraukimo priežasties. Šis tyrimas yra pirmasis bandymas Lietuvoje pažinti paauglių patirtis šiuo neįprastu laikotarpiu.

### **KODĖL SVARBU, KAD PAAUGLIAI DALYVAUTŲ ŠIAME TYRIME?**

Paauglių dalyvavimas moksliniuose tyrimuose padeda geriau suprasti jų išgyvenamus sunkumus, poreikius bei stiprybes, nes iš pačių paauglių surinkta informacija apie jų patyrimą yra tiksliausia. Dalyvavimas tyrimuose jaunuolius skatina domėtis savimi, gilintis į savo patyrimą. Tokiu būdu jie turi galimybę pasidalinti tuo, kas juos neramina. Tyrimo metu surinkti duomenys bus naudingi kuriant rekomendacijas pagalbos teikimui paaugliams, esantiems stresinėse situacijose.

### **KAIP VYKS TYRIMAS?**

Tyrimas bus organizuojamas virtualioje erdvėje naudojantis ZOOM programa. Tyrimo metu bus atliekamas interviu, kurio metu prašysime jaunuolių papasakoti apie savo patirtis ir išgyvenimus susijusius su karantinu. Planuojama tyrimo trukmė: valanda laiko. Tyrimo metu pokalbis su paaugliu bus įrašomas Zoom programa. Dėl Zoom programos specifiškumo interviu yra įrašomas ir video, ir audio formatu, todėl video įrašas nedelsiant po interviu ištrinamas ir paliekamas tik audio įrašas.

Sutinkančių dalyvauti tyrime jaunuolius ir jų tėvus prašome atsispausdinti ir pasirašyti žemiau esančią informuoto sutikimo formą bei nuskanavus ar nufotografavus atsiųsti elektroniniu paštu tyrėjai: [ginte.stancaitiene@fsf.stud.vu.lt](mailto:ginte.stancaitiene@fsf.stud.vu.lt). Jei Jūsų paauglys ir Jūs sutinkate dalyvauti tyrime, tačiau neturite galimybės atspausdinti sutikimo formos, tėvų prašome atsiųsti savo telefono numerį: tuomet su Jumis susisieksime ir sutikimas bus įrašomas žodžiu patvirtinus savo sutikimą leisti paaugliui(ei) dalyvauti tyrime. Tik tuomet bus susisiekiama su jaunuoliais dėl galimo tyrimo atlikimo laiko. Prieš pradėdant interviu paaugliui bus dar kartą primenama, kad interviu bus įrašomas per Zoom programą, vėliau interviu bus transkribuojamas t.y. perrašomas į rašytinę formą. Interviu metu bus prašoma paauglių pasirinkti sau vardą, kuriuo norėtų būti vadinami transkribuojant duomenis.

### **AR JŪS JAUSITĖS SAUGŪS, KAI JŪSŲ VAIKAS DALYVAUS ŠIAME TYRIME?**

Šis tyrimas patvirtintas Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų etikos komitete. Siekdami užtikrinti duomenų saugumą organizuojant tyrimą laikysimės griežtų konfidencialumo reikalavimų: kiekvienas paauglys galės sau sugalvoti vardą. Apie Jūsų vaiko atsakymus nesužinos nei mokyklos darbuotojai, nei kiti mokiniai. Gerbiant paauglio privatumą, taip pat ir Jūsų negalėsime supažindinti su konkrečiais Jūsų vaiko atsakymais. Surinkta informacija bus saugoma remiantis Lietuvos Respublikos teisės aktais ir Vilniaus universiteto (VU) patvirtintomis mokslinių tyrimų duomenų valdymo taisyklėmis, o mokslinėse publikacijose ir ataskaitose bus skelbiama tik apibendrinta ir nuasmeninta informacija. Šiame sutikime pateikti Jūsų ir Jūsų paauglio asmeniniai duomenys (telefonas, el. paštas) bus saugomi atsietai nuo užduotos tyrimo medžiagos, nebus perduodami trečiosioms šalims, bus naudojami tik susisiekti su Jumis ir Jūsų vaiku tik su tyrimu susijusiais klausimais bei bus sunaikinti pasibaigus tyrimui. Su Vilniaus universiteto privatumo politika ir ją reglamentuojančiomis procedūromis bei teisės aktais galima susipažinti čia: <https://www.vu.lt/teises-aktai>.

Jeigu kiltų neaiškumų ar norėtumėte gauti daugiau informacijos apie tyrimą, maloniai prašome kreiptis į tyrimo grupės vadovę dr. Astą Adler tel. 8 (5) 268 71 26 arba el. paštu [asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt](mailto:asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt).

Pagarbiai  
tyrėjų komandos vardu, dr. Asta Adler, VU Psichologijos instituto docentė

---

## INFORMUOTAS SUTIKIMAS

### SAVO SUTIKIMĄ AR NESUTIKIMĄ, KAD JŪSŲ SŪNUS / DUKRA DALYVAUTŲ TYRIME, PRAŠOME PATVIRTINTI SAVO PARAŠU.

Pasirinkite Jums tinkamą variantą:

1) **SUTINKU**, kad mano sūnus/dukra ..... dalyvautų tyrime.  
(*vaiko vardas, pavardė*)

- ✓ Suprantu, kad mano vaiko dalyvavimas yra savanoriškas ir ji/jis turės galimybę pasitraukti iš tyrimo bet kuriame etape.
- ✓ Sutinku, kad žemiau pateikti mano ir mano vaiko asmeniniai duomenys (telefono numeris ir elektroninis paštas) būtų naudojami **TIK** susisiekimui informuojant apie šio tyrimo eigą.
- ✓ Suprantu, kad mano ir mano vaiko kontaktiniai duomenys bus laikomi atsietai nuo tyrimo medžiagos ir rezultatų siekiant išsaugoti informacijos konfidencialumą, o pasibaigus tyrimui bus sunaikinti.
- ✓ Suprantu, kad mano vaiko interviu su tyrėju vyks zoom programoje ir bus įrašomas: video ištrinamas, o tyrimo duomenų analizei naudojamas tik audio įrašas.
- ✓ Suprantu, kad tyrėjai susisieks su mano sūnumi/dukra bei sutars pokalbio laiką.
- ✓ Sutinku, kad šiame tyrime sukaupti duomenys būtų analizuojami ir apibendrinami moksliniais tikslais bei rekomendacijoms.

Jūsų parašas: (*įrašykite*) .....

**Paauglio** parašas (*įrašykite*).....

Jūsų telefono numeris: (*įrašykite*) .....

Jūsų el. pašto adresas: (*įrašykite*) .....

Jūsų **paauglio** kontaktai telefono numeris: .....

Jūsų **paauglio** elektroninis paštas:.....

---

2) **NESUTINKU**, kad mano sūnus/dukra ..... dalyvautų tyrime .....  
(*vaiko vardas, pavardė*) (parašas)

ID \_\_\_\_\_  
(*įrašys tyrėjai*)

### 3 priedas. Informuotas sutikimas dalyvauti tyrime apie antrą karantiną dėl COVID-19



**Vilniaus  
universitetas**

#### MIELI TĖVELIAI / GLOBĖJAI IR PAAUGLIAI

Kviečiame paauglius dalyvauti, o jų tėvus suteikti leidimą dalyvauti Vilniaus universiteto psichologų tyrėjų grupės moksliniame tyrime „**Antrojo karantino dėl COVID-19 išgyvenimas paauglystėje: kokybinė analizė**“. Šiuo tyrimu siekiame suprasti 13-18 metų paauglių patyrimą ir išgyvenimus antrojo karantino dėl COVID-19 metu. Jūsų sūnus/dukra jau dalyvavo pirmajame tyrime ir dalinosi savo išgyvenimais pirmojo karantino metu ir tai buvo labai naudinga rengiant rekomendacijas. Jūsų sūnus/dukra tyrime galės dalyvauti tik gavus raštišką Jūsų ir paties vaiko sutikimą. Tiek Jūs, tiek Jūsų paauglys galėsite bet kuriuo metu atsisakyti dalyvauti tyrime nenurodant pasitraukimo priežasties. Dalyvavimas tyrime bus itin naudingas tiek specialistams teikiant rekomendacijas darbui su jaunimu, tiek patiems paaugliams bei jų tėvams atskleidžiant svarbiausius jaunuolių patyrimo aspektus.

#### KODĖL SVARBU, KAD PAAUGLIAI DALYVAUTŲ ŠIAME TYRIME?

Paauglių dalyvavimas moksliniuose tyrimuose padeda geriau suprasti jų išgyvenamus sunkumus, poreikius bei stiprybes, nes iš pačių paauglių surinkta informacija apie jų patyrimą yra tiksliausia. Dalyvavimas tyrimuose jaunuolius skatina domėtis savimi, gilintis į savo patyrimą. Tokiu būdu jie turi galimybę pasidalinti tuo, kas juos neramina. Tyrimo metu surinkti duomenys bus naudingi kuriant rekomendacijas pagalbos teikimui paaugliams, esantiems stresinėse situacijose.

#### KAIP VYKS TYRIMAS?

Tyrimas bus organizuojamas virtualioje erdvėje naudojantis ZOOM programa. Tyrimo metu bus atliekamas interviu, kurio metu prašysime jaunuolių papasakoti apie savo patirtis ir išgyvenimus **antrojo karantino metu**, kuris tęsėsi nuo 2020 m. lapkričio 7d. iki 2021 m. birželio 30 d. Planuojama tyrimo trukmė: valanda laiko. Tyrimo metu pokalbis su paaugliu bus įrašomas Zoom programa. Dėl Zoom programos specifiškumo interviu įrašomas ir video, ir audio formatu, todėl video įrašas nedelsiant po interviu ištrinamas ir paliekamas tik audio įrašas.

Sutinkančių dalyvauti tyrime jaunuolius ir jų tėvus prašome atsispausdinti ir pasirašyti žemiau esančią informuoto sutikimo formą bei nuskanavus ar nufotografavus atsiųsti elektroniniu paštu tyrimo vadovei: [asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt](mailto:asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt). Jei Jūsų paauglys ir Jūs sutinkate dalyvauti tyrime, tačiau neturite galimybės atspausdinti sutikimo formos, tėvų prašome atsiųsti savo telefono numerį: tuomet su Jumis susisieksime ir sutikimas bus įrašomas žodžiu patvirtinus savo sutikimą leisti paaugliui (-ei) dalyvauti tyrime. Tik tuomet bus susisiekiama su jaunuoliais dėl galimo tyrimo atlikimo laiko. Prieš pradėdant interviu paaugliui bus dar kartą primenama, kad interviu bus įrašomas per Zoom programą, vėliau interviu bus transkribuojamas, t. y. perrašomas į rašytinę formą.

#### AR JŪS JAUSITĖS SAUGŪS, KAI JŪSŲ VAIKAS DALYVAUS ŠIAME TYRIME?

Šis tyrimas patvirtintas Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų etikos komitete. Siekdami užtikrinti duomenų saugumą, organizuojant tyrimą laikysimės griežtų konfidencialumo reikalavimų: kiekvienam dalyviui bus paskirtas kodas bei asmeniniai duomenys laikomi atskiroje laikmenoje. Gerbiant paauglio privatumą, taip pat ir Jūsų, negalėsime supažindinti su konkrečiais Jūsų vaiko atsakymais. Surinkta informacija bus saugoma remiantis Lietuvos Respublikos teisės aktais ir Vilniaus universiteto (VU) patvirtintomis mokslinių tyrimų duomenų valdymo taisyklėmis, o mokslinėse publikacijose ir ataskaitose bus skelbiama tik apibendrinta ir nuasmeninta informacija. Šiame sutikime pateikti Jūsų ir Jūsų paauglio asmeniniai duomenys (telefonas, el. paštas) bus saugomi VU Raidos psichopatologijos centre du metus atsietai nuo užkoduotos tyrimo medžiagos, nebus perduodami trečiosioms šalims, bus naudojami tik susisiekti su Jumis ir Jūsų vaiku tik su tyrimu susijusiais klausimais. Pasibaigus saugojimo laikotarpiui visi tyrimo įrašai bus sunaikinti. Su Vilniaus universiteto privatumo politika ir ją reglamentuojančiomis procedūromis bei teisės aktais galima susipažinti čia: <https://www.vu.lt/teises-aktai>.



Jeigu kiltų neaiškumų ar norėtumėte gauti daugiau informacijos apie tyrimą, maloniai prašome kreiptis į tyrimo grupės vadovę dr. Astą Adler tel. 8 (5) 268 71 26 arba el. paštu [asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt](mailto:asta.zbarauskaite@fsf.vu.lt).

Pagarbiai  
tyrėjų komandos vardu, dr. Asta Adler, VU Psichologijos instituto docentė

## INFORMUOTAS SUTIKIMAS

### SAVO SUTIKIMĄ AR NESUTIKIMĄ, KAD JŪSŲ SŪNUS / DUKRA DALYVAUTŲ TYRIME, PRAŠOME PATVIRTINTI SAVO PARAŠU.

**Pasirinkite Jums tinkamą variantą:**

1) **SUTINKU**, kad mano sūnus/dukra ..... dalyvautų tyrime.  
(*vaiko vardas, pavardė*)

- ✓ Suprantu, kad mano vaiko dalyvavimas yra savanoriškas ir ji/jis turės galimybę pasitraukti iš tyrimo bet kuriame etape.
- ✓ Sutinku, kad žemiau pateikti mano ir mano vaiko asmeniniai duomenys (telefono numeris ir elektroninis paštas) būtų naudojami **TIK** susisiekimui informuojant apie šio tyrimo eigą.
- ✓ Suprantu, kad mano ir mano vaiko kontaktiniai duomenys bus laikomi atsietai nuo tyrimo medžiagos ir rezultatų siekiant išsaugoti informacijos konfidencialumą.
- ✓ Suprantu, kad mano vaiko interviu su tyrėju vyks Zoom programoje ir bus įrašomas: vaizdo įrašas ištrinamas, o tyrimo duomenų analizei naudojamas tik audio įrašas, kuris saugomas VU raidos psichopatologijos centre du metus. Pasibaigus saugojimo laikotarpiui įrašas bus sunaikintas.
- ✓ Suprantu, kad tyrėjai susisieks su mano sūnumi/dukra bei sutars pokalbio laiką.
- ✓ Sutinku, kad šiame tyrime sukaupti duomenys būtų analizuojami ir apibendrinami moksliniais tikslais bei rekomendacijoms.

Jūsų parašas: (*įrašykite*) .....

**Paauglio** parašas: (*įrašykite*).....

Jūsų telefono numeris: (*įrašykite*) .....

Jūsų el. pašto adresas: (*įrašykite*) .....

Jūsų **paauglio** telefono numeris: .....

Jūsų **paauglio** elektroninis paštas:.....

Jei nesutinkate, kad Jūsų vaikas dalyvautų tyrime informacijos apie save ir vaiką pildyti nereikia.

2) **NESUTINKU**, kad mano sūnus/dukra ..... dalyvautų tyrime .....  
(*vaiko vardas, pavardė*) (parašas)

ID \_\_\_\_\_  
(*įrašys tyrėjai*)

4 priedas. Lentelė raktiniams žodžiams žymėti interviu metu

<p><b>Tu sakei.....</b> (pasirenkamas tikslus žodis, kurį panaudojo tyrimo dalyvis)</p>	<p><b>Ar atsimeni ....</b> <b>Gal pameni daugiau apie tą (tuos...)</b></p>		<p><b><i>Kaip visa tai įvyko?</i></b> <b><i>Papasakok, kaip visa tai vyko?</i></b></p>
<p><b><i>Surašomi raktiniai žodžiai</i></b></p>	<p><i>Vaizdinį- jausmą, mintis</i></p>	<p><i>Laiką, situaciją, periodą</i></p>	<p><i>Įvykį, nutikimą, momentą, dieną</i></p>

## 5 priedas. Interviu planas su klausimais apie pirmo karantino patyrimą

Tyrimo prisistatymas interviu pradžioje:

*„Labas, dėkui Tau, kad sutikai dalyvauti šiame tyrime. Mano vardas (...) esu Vilniaus Universiteto psichologė/ psichologijos bakalauro studijų programos studentė. Tikriausiai skaitei informacijoj, kurią siuntėm, bet noriu tau dar pasakyti, kad jei norėsi pasitraukti iš tyrimo, gali tai padaryti bet kada, tiesiog man pasakydamas (-a). Taip pat aš pokalbį įrašysiu, bet analizėje nenaudosim tavo vardo ir niekas tavęs negalės atpažinti. Tyrimo gale galėsi man pasakyti SLAPYVARDĮ, kuriuo norėtum, kad tave vadintume analizuodami duomenis. Atmink, kad čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, svarbiausia pasakok viską, kas ateina į galvą. Galbūt Tau kilo kokių klausimų prieš mums pradėdant?“*

Pirmoji dalis. Klausimas tyrimo dalyviui:

*„Šiuo tyrimu norime sužinoti, ką paaugliai jaučia ir patiria karantino metu. Gal gali papasakoti visus įvykius ir išgyvenimus, karantino metu, kurie Tau atrodo svarbūs. Gali pradėti nuo ko norisi ir tęsti tiek kiek norisi. Aš Tavęs nepertraukinėsiu, tik užsirašysiu kelias pastabas. Tau baigus užduosiu kelis klausimus. Taigi, papasakok visus įvykius ir išgyvenimus karantino metu, kurie tau atrodo svarbūs.“*

Antroji dalis. Gilinantys klausimai, susiję su pasakojimu. Pirma ir paskutinė tema paminėta paauglio ir ne daugiau nei 10 raktinių žodžių tarpe

Trečioji dalis. Pusiau struktūruotas interviu. Klausimai:

*Kokius didžiausius pasikeitimus sau karantino metu gali įvardinti? Kaip jie tave veikė?*

*Kas buvo sunkiausia karantino metu?*

*Kas padėjo atlaikyti sunkumus karantino metu?*

*Kokius svarbiausius dalykus karantino metu apie save supratai?*

*Gal gali apibūdinti kaip pasikeitė tavo santykiai karantino metu su artimais žmonėmis?*

*Kaip dėl to jauteisi?*

*Gal gali papasakoti kelis sapnus, kurie tau atrodo buvo svarbūs karantino metu?*

*Ką sau norėtusi palinkėti šiuo laikotarpiu?*

Po trečiosios dalies padėkojama už dalyvavimą ir paprašoma sugalvoti slapyvardį:

*„Dėkui Tau, kad sutikai dalyvauti šiame tyrime ir pasidalinti savo patirtimi. Tavo atsakymai tikrai yra svarbūs ir padės specialistams, siekiant geriau suprasti jaunos žmones. Dabar Tu gali sugalvoti sau SLAPYVARDĮ, kuriuo norėtum, kad tave vadintume analizuojant tyrimo duomenis.“*

**6 priedas.** Trečios dalies interviu klausimai apie antro karantino patyrimą

Trečioji dalis. Pusiau struktūruotas interviu. Klausimai:

*Kaip galėtum apibūdinti savo būseną antrojo karantino metu?*

*Kokius didžiausius pasikeitimus sau antrojo karantino metu gali įvardinti? Kaip jie tave veikia?*

*Kas buvo didžiausi iššūkiai antrojo karantino metu?*

*Kas Tau labiausiai padėjo antrojo karantino metu?*

*Kokius svarbiausius dalykus antrojo karantino metu supratai apie save?*

*Gal gali apibūdinti kaip pasikeitė tavo santykiai su artimais žmonėmis pastaruoju metu?*

*Kaip dėl to jautiesi?*

*Gal gali papasakoti kelis sapnus, kurie tau atrodo buvo svarbūs pastaruoju metu?*

*Kaip galėtum apibūdinti savo būseną šiuo metu?*

*Ką sau norėtumsi palinkėti šiuo laikotarpiu?*

7 priedas. Demografinių duomenų anketa, pildoma tyrime apie pirmo karantino patyrimą



**Vilniaus  
universitetas**

ID \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Amžius \_\_\_\_\_ Klasė \_\_\_\_\_  vaikinai  merginos

Miestas, kuriame gyvenate \_\_\_\_\_

Mokykla, kurioje mokaisi: \_\_\_\_\_

**Šeimos statusas.** Pasirink vieną tinkamą variantą.

- pilna šeima, gyvenate su tėvu ir motina
- tėvai išsiskyrę, gyvenate su motina / tėvu (*pabraukti tinkamą*)
- tėvai išsiskyrę ir sukūrę kitą šeimą, kurioje taip pat gyvenate ir tu
- tėvas / motina miręs (-usi), gyvenate tik su motina / tėvu (*pabraukti tinkamą*)
- gyvenate su seneliais
- esate globojamas
- kita \_\_\_\_\_

**Vaikai šeimoje:** (gal išvardinti brolius / seseris ir jų amžius)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

**Karantino metu gyvenate:**

- įprastai su tėvais (ar vienu iš jų) savo namuose
- su tėvais (ar vienu iš jų), tačiau pasikeitė gyvenama aplinka. Kaip pasikeitė \_\_\_\_\_
- su kitais žmonėmis nei įprastai (seneliais, kitais artimaisiais) sau įprastoje aplinkoje
- su kitais žmonėmis nei įprastai (seneliais ar kitais artimaisiais) ne savo namuose
- kita .....

**Kaip COVID-19 virusas palietė Tavo šeimą (*pažymėti visus tinkamus*):**

- Teko izoliuotis įtariant virusą bent vienam šeimos nariui
- Bent vienas šeimos narys sirgo COVID-19 virusu
- Pats sirgai COVID-19 virusu
- Daugiau nei vienas šeimos narys sirgo COVID-19 virusu
- Palietė tik tiek, kad reikėjo laikytis karantino.

**Informacija apie asmeninę erdvę namuose:**

- Turi savo atskirą kambarį
- Kambariu daliniesi su broliu / sese
- Atskiros savo asmeninės erdvės neturi
- Kita \_\_\_\_\_

**Informacija apie Tavo galimybes naudotis technologijomis mokantis, bendraujant su draugais ir kt. (*pažymėti visus tinkamus variantus*):**

- Turi savo atskirą įrenginį (kompiuterį / planšetę ar kt.), kuriuo netrukdomas / netrukdoma gali naudotis
- Nuolat turi dalintis IT įrenginiais su broliu / sese
- Turi dalintis IT įrenginiais su visais šeimos nariais
- Kita \_\_\_\_\_

**DĖKOJAME UŽ BENDRADARBIAVIMĄ**

## 8 priedas. Demografinių duomenų anketa, pildoma tyrime apie antro karantino patyrimą

ID \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

Amžius \_\_\_\_\_ Klasė \_\_\_\_\_  vaikinai  mergina

Miestas, kuriame gyvena. Ar pasikeitė gyvenamoji vieta? \_\_\_\_\_

Mokykla, kurioje mokaisi. Ar lankai tą pačią mokyklą? \_\_\_\_\_

Šeimos statusas. Ar pasikeitė šeimos statusas? Jei taip, kaip pasikeitė?  
\_\_\_\_\_

### Antrojo karantino metu gyvena:

- įprastai su tėvais (ar vienu iš jų) savo namuose
- su tėvais (ar vienu iš jų), tačiau pasikeitė gyvenama aplinka. Kaip pasikeitė \_\_\_\_\_
- su kitais žmonėmis nei įprastai (seneliais, kitais artimaisiais) sau įprastoje aplinkoje
- su kitais žmonėmis nei įprastai (seneliais ar kitais artimaisiais) ne savo namuose
- kita .....

### Kaip COVID-19 virusas palietė Tavo šeimą (pažymėti visus tinkamus):

- Teko izoliuotis įtariant virusą bent vienam šeimos nariui
- Bent vienas šeimos narys sirgo COVID-19 virusu
- Pats sirgai COVID-19 virusu
- Daugiau nei vienas šeimos narys sirgo COVID-19 virusu
- Palietė tik tiek, kad reikėjo laikytis karantino.

### Informacija apie asmeninę erdvę namuose antrojo karantino metu:

- Turi savo atskirą kambarį
- Kambariu daliniesi su broliu / sese
- Atskiros savo asmeninės erdvės neturi
- Kita \_\_\_\_\_

### Informacija apie Tavo galimybes naudotis technologijomis mokantis, bendraujant su draugais ir kt. (pažymėti visus tinkamus variantus):

- Turi savo atskirą įrenginį (kompiuterį / planšetę ar kt.), kuriuo netrukdomas / netrukdoma gali naudotis
- Nuolat turi dalintis IT įrenginiais su broliu / sese
- Turi dalintis IT įrenginiais su visais šeimos nariais
- Kita \_\_\_\_\_

Ar šiuo metu esi izoliacijoje?  
\_\_\_\_\_

**PRAŠOME PERŽIŪRĖTI, AR VISKĄ PAŽYMĖJAI  
DĖKOJAME UŽ BENDRADARBIAVIMĄ**

## 9 priedas. Lietuvos psichologų sąjungos parengtos rekomendacijos paaugliams



Labas! ☺

Mes, vaikų psichologai, norime pakalbėti su Tavimi apie Tave šiuo keistu laiku, vadinamu karantinu.

Kai daugelis iš mūsų turime taip ilgai būti namuose, kyla įvairių jausmų. Vieniems namai yra saugi vieta, kurioje gera būti. Kiti labai pasiilgsta susitikimų su draugais, mokyklos. Yra vaikų, kuriems gali būti labai sunku atlaikyti šį ilgą buvimą namuose su šeima. Mes žinome keletą būdų, ką galėtum daryti, kad pasijaustum geriau.

Planuok savo dieną. Kai turi laisvo nuo pamokų laiko, - būtinai skirk jo savo pomėgiams:

- Skaityk knygas, žurnalus, komiksus
- Rašyk dienoraštį, o gal knygą?
- Piešk - tikrai geras metas patobulinti šį įgūdį
- Sportuok, šok - laisvai ar pagal internete esančius pasiūlymus
- Žaisk su augintiniu - gal išmokysi jį naujo triuko?
- Užsiimk rankdarbiais - gal pavyks ką nors numegzti, pasiūti ar išsiuvinėti?
- Fotografuok tai, kas patinka ar tai, kas vyksta aplink: nuotraukos bus vertingos, nes laikas istorinis.
- Palaikyk ryšį su draugais - pasinaudok senovinėmis (rašyti laiškus vėl tampa madinga) ar šiuolaikinėmis technologijomis (karantinas - ne priežastis apleisti draugus).
- Televizijoje ar internete gali rasti ne tik animacinių filmų, filmų vaikams ar paaugliams, bet ir įdomių pamokų, galimybių išmokti naujų įgūdžių.
- Žaisk! Žaidimas visuomet yra gerai. Gali apsimesti mėgiamu herojumi, gali pasiūlyti visiems stalo žaidimų žaidimų ar su draugu per vaizdo ryšį sužaisti "Uno".
- Svajok. Ši situacija kažkada pasikeis ir vėl gali tekti imtis daugybės veiklų. Geras laikas sustoti. Pailsėti.
- Jei esi paauglys, daugiau pasiūlymų kuo užsiimti rasi čia <https://bit.ly/VilniusPaaugliams>
- Gerai išsimiegok. Net jei nereikia eiti į mokyklą, laikykis miego režimo. Tai reikšmingai prisidės prie geresnės tavo savijautos.

Jei Tau kartais kyla nerimas, jaudulys,- suprask, kad taip jaustis karantino metu yra normalu. Jei visgi sunkūs jausmai užsitęsia, negali pailsėti, atlikti kasdienių užduočių, nebedžiugina anksčiau mėgtos veiklos, jei neturi ar nežinai, su kuo galėtum pasikalbėti apie tai, kas Tau sunku, Tu gali:

1. *Paskambinti arba parašyti mokyklos psichologui.* Gal ji ar jis paliko telefono numerį klasės auklėtojai? Galbūt mokyklos psichologo elektroninis paštas yra mokyklos internetiniame puslapyje? Klausk drąsiai.
2. Karantino metu (ir kurį laiką po jo) gali visą parą skambinti *bendruoju nemokamu emocinės paramos numeriu 1809*, kur galėsi pasirinkti sujungimą su "Vaikų linija" arba "Jaunimo linija". Arba gali kreiptis į šias linijas tiesiogiai.
3. *Skambinti, rašyti ar chatt'inti su "Vaikų linija".* Linija dirba nuo 11 iki 23 val. Nr. 116 111 <https://www.youtube.com/watch?v=CEgxGeA8HRQ&t=17s> Čia budi draugiški konsultantai, kuriems svarbu Tave išklausti.
4. *Skambinti "Jaunimo linijai"* visą parą! 880028888. Jei nedrąsu, arba nėra kur saugiai pasikalbėti, - parašyk jiems laišką <https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/pagalba-laiskais/>
5. Jei jautiesi nesaugus (-i), neturi sąlygų mokytis, jei jauti, kad tavo teisės pažeidžiamos, - *skambink 116 111 (Paprašyk sujungti su Pagalbos vaikams linija), rašyk [info@pagalbavaikams.lt](mailto:info@pagalbavaikams.lt), bendrauk online puslapyje [www.pagalbavaikams.lt](http://www.pagalbavaikams.lt).*
6. Na, o jei situacija namuose Tave baugina (jei išties nesaugu Tau, ar kitam šalia esančiam žmogui), jei pergyveni dėl savo ar kitų žmonių sveikatos ar gyvybės, *skambink 112*, ir papasakok, kas tave neramina.

Nelik vienas ar viena su sunkumais. Gali skambinti ir rašyti, tiek, kiek Tau reikia. Drauge sunkumus įveiksime lengviau ir greičiau!

Tu gali pasirūpinti savimi!

Namuose būti ne visuomet lengva.

Tad skambink, rašyk arba susisiek žinutėmis!

IKI!

Vaikų psichologai



Parengė LPS Vaiko psichologinės gerovės komitetas



**10 priedas.** Darbo autorės parengtos rekomendacijos, sudarytos atsižvelgiant į tyrimo apie pirmojo karantino patyrimą rezultatus

Karantinas iš tiesų nelengvas laikotarpis mums visiems – laikas teka neįprastai, o ir šalia nėra svarbių žmonių. Tam, kad šis laikotarpis praeitų bent kiek lengviau, dalinamės su Tavimi keliais patarimais, kurie tikimės padės Tau įprasminti šį laikotarpį ir jaustis geriau!

**Būk fiziškai aktyvus.** Prisimink, kad sportas ne tik padeda palaikyti gerą kūno formą, bet ir padeda jaustis energingesniam, žvalesniam bei kartais „nuleisti garą“, kai emocijos atrodo ima viršų.



- Pradėk nuo mažų žingsnelių.** Aktyvi fizinė veikla bent vieną kartą per savaitę jau pagerins tavo savijautą – tai puiki pradžia.
- Atrask laiko pasivaikščiavimui gamtoje.** Atsimeni 10 tūkst. žingsnelių taisyklę? Pasivaikščiavimai naudingi ne tik tavo kūnui, bet ir emocinei būklei – tegul vėjas „išpučia“ visas „sunkias“ mintis.
- Keliauk į žygį** arba susidaryk lauke lankomų vietų sąrašą – taip ne tik būsi fiziškai aktyvus, bet ir išmoksi naujų dalykų.
- Jei žygiai tau ne prie širdies, gal mėgsti šokti? O gal patinka joga ar kitoks ramesnis sportas? Internetu galima rasti įvairių nemokamų treniruočių, kurios gali būti puiki pradžia susipažįstant su įvairiu sportu. Tai pajvairins tavo kasdienybę ir padės **atrasti mėgiamą sportinę veiklą.**

Ar būna, kad po ilgos dienos jautiesi nuvargęs ir taip nieko nenuveikęs? Pabandyk peržiūrėti savo dienotvarkę - **struktūruok savo laiką.**

- ☞ Kelintą valandą paprastai eini **miegoti**? O kada keliesi? Gal būtų verta **nueiti miegoti anksčiau**?
- ☞ Kiek laiko praleidi skrolindamas tiktok'ą ar kitus mėgstamus internetinius šaltinius? **Ribok laiką** naršydamas **socialiniuose tinkluose** – taip atrasi laiko kitiems svarbiems dalykams – pomėgiams, miegui ar pokalbiui su draugais.
- ☞ Ar darai pertraukėles mokydamasis? Sakoma, kad žvalia galva dirbti daug lengviau, tad **pertraukėlės atsiperka**, nes pailsėjęs ir pamokas atliksi lengviau!
- ☞ Ar visame dienos sukuryje nepamiršti laiko sau? **Skirk bent valandėlę savo mėgiamai veiklai.** Taip atsipalaiduosi ir galėsi grįžti prie reikalingų atlikti darbų.



Jautiesi įkalintas namie? Atrodo nėra čia ką veikti? **Atrask tave dominančią veiklą**, kuria galėtum užsiimti namie.

✓ Gal mėgsti **kurti**? O gal niekad nebandoi ir dar neleidai sau sužinoti apie savo kūrybiškumo gyslelę? Išbandyk rankdarbių kūrimą, įvairius tapybos būdus, kurk muziką... Yra daug veiklų, kurias gali išbandyti namie, o kaip jų išmokti – gali pasitelkti interneto pagalbą!

✎ O gal yra tau patinkanti veikla, kurios niekad nebandoi namie? Gal įmanoma šia veikla užsiimti ir namie?



✎ Ar bandei kada **groti** koku nors muzikos instrumentu? Gal galėtum iš ko nors pasiskolinti ir išbandyti? O gal tavo artimieji turi kokį instrumentą?

✎ **Paklausk draugų**, kokia veikla jie užsiima namie. Gal vienas kitam padėsite atrasti naują pomėgį!

Su šeima karantino metu tenka praleisti daug laiko. Gali atrodyti, kad kartais nėra ką su jais veikti. Pabandyk **kartu su šeimos nariais atrasti veiklą**, kuri patiktų visiems – sportas, filmų žiūrėjimas, stalo žaidimai, šarados, žygiai ir t.t. Išbandykite įvairią veiklą ir tikrai atrasite tokią, kuri patinka jums visiems.



Įsitrauk į savo šeimos gyvenimą – gal gali šeimoje prisiimti kokią nors užduotį, taip padėdamas palaikyti tvarką namie?



Šiuo metu **gali būti sunku** ne tik tau, bet ir **tavo draugams**. **Parašyk jiems**: paklausk, kaip sekasi, gal norėtų apie ką nors pakalbėti? Kartais būna nedrąsu ar atrodo, kad niekas nenori bendrauti, tad Tavo skambutis ar žinutė gali kitą labai pradžiuginti.

Šiandien yra **daugybė būdų**, kaip **virtualiai gali bendrauti su savo draugais**! Gal tai video skambutis, kur kartu galėsite pabendrauti ar net surengti virtualų vakarėlį? O gal jums abiem patinka tas pats kompiuterinis žaidimas, kurį galėtumėte žaisti online?

Šiuo metu patiri daug pasikeitimų ir iššūkių savo gyvenime, kurie gali pasirodyti nelabai džiuginantys. Pabandyk atrasti, **kas tave stiprina šioje situacijoje**. Gal atradai laiko senai pamirštomis ar naujoms veikloms, turi galimybę suartėti su šeimos nariais ar kitais tau svarbiais žmonėmis. Atmink, kad **sunkumai**, kuriuos išgyvename, **gali mus sustiprinti**.



**Nebijok pripažinti, kad tau šiuo metu sunku.** Kad pasijaustum geriau, svarbu apie tai kalbėti.

- ☞ Gal gali apie tai pakalbėti su savo tėvais ar mokytoju?
- ☞ O gal turi labai artimą draugą, su kuriuo gali pasidalinti savo sunkumais?
- ☞ Kartais lengviau pasidaro tiesiog užrašius kylančias mintis – kodėl nepabandžius rašyti dienoraštį!



Nepamiršk, kad **visada gali kreiptis ir į profesionalus:**

- ☞ Jei nežinai, kaip šiuo metu elgtis, jautiesi tarsi nebegali kvėpuoti ar tiesiog labai emociškai sunku, gali:
  - ☐ paskambinti arba chatinti su Vaikų linijos (<https://www.vaikulinija.lt/ieskantiems-pagalbos/vaikams-ir-paaugliams/>) arba
  - ☐ Jaunimo linijos (<https://www.jaunimolinija.lt/lt/pagalba/>) savanoriais – **jie visada pasirengę tave išklaudyti.**
- ☞ Jei šeimoje jautiesi nesaugiai, gali susisiekti su Pagalbos vaikams linija (<http://www.pagalbavaikams.lt>)
- ☞ Dažnai poliklinikose suteikiama psichologinė pagalba. Pasidomėk, kokios psichologinės pagalbos galimybės tavo poliklinikoje.
- ☞ Dažniausiai mokyklose dirba psichologas. Nebijok kreiptis į jį – jis tikrai tave išklausys, o prireikus padės surasti, su kuo toliau galėtum kalbėti apie patiriamus sunkumus.
- ☞ Daugiau informacijos apie emocinę sveikatą ir prieinamą psichologinę pagalbą gali rasti nacionalinėje psichikos sveikatos svetainėje: <https://pagalbasau.lt>