

FIT TO  
BELONG



AR DAROME  
PAKANKAMAI, KAD  
IŠSPRĒSTUME  
VIENATVĒS PROBLEMAŅ  
PAAUGLYSTĒJE?

# AR DAROME PAKANKAMAI, KAD IŠSPR STUME VIENATV S PROBLEM PAAUGLYST JE?

Rugsėjis 2021

Autoriai:

Dr Rebecca Jefferson, University of Exeter, University of Manchester

Professor Manuela Barreto, University of Exeter

Professor Pamela Qualter, University of Manchester

Ms. Lily Verity, University of Manchester

Padėkos:

Dėkojame Mančesterio universiteto mokslinėms asistentėms Beth Evans ir Stephanie Stayniak už pagalbą analizuojant interviu su jaunuimu. Taip pat dėkojame jaunimui, kuris dalyvavo pokalbiuose ir pateikė svarbią informaciją šiai apžvalgai.

Fit2Belong projekto  
koordinatoriai:

Ilknur Aktas

Manisa Sosyal Bilimler Lisesi

Güzelyurt Mahallesi

5801 Sokak 15/D Yunusemre

Manisa 45110 CEDEX

Turkeija

Email: [ilknuraktas84@yahoo.de](mailto:ilknuraktas84@yahoo.de)

<https://fit2belong.eu/>

Partnerės organizacijos:

Mania Sosyal Bilimler Lisesi, Turkija ATİT,  
Belgija

Technikum Informatyki Edukacji

Innowacyjnej, Lenkija

OS Petar Lekovic, Serbija

Asociacija Tavo Europa, Lietuva

Associação Novo Mundo Azul, Portugalija

Etikos pareiškimas:

Mančesterio universitetas patvirtino tyrimą, atliktą pagal Erasmus 2019-1-TR01-KA201-076895 projektą ir dokumentuotą šioje ataskaitoje. Duomenis šalyse partnerėse rinko mokyklų psichologai, vadovaudamiesi etikos procedūromis ir COVID-19 taisyklėmis.

Finansavimo šaltinis::

Šis projektas gavo finansavimą iš Europos Komisijos Erasmus+ programos pagal dotacijos sutartį Nr. 2019-1-TR01-KA201-076895



# SANTRAUKA

## 1.1 Fit2Belong projekto tikslas ir uždaviniai

### 1.1.1 Fit2Belong projekto įkvėpimas

BBC Vienatvės eksperimento įkvėptas Erasmus+ finansuojamas projektas Fit2Belong tyrinėja strategijas, kuriomis galima padėti vienišumą patiriantiems jauniems žmonėms. BBC Vienatvės eksperimentas nagrinėjo priklausomybės bendruomenei poreikį skirtingose kultūrose ir amžiaus grupėse. Didelio masto tyrimas išskėlė keletą svarbių vienatvės problemų, apie kurias anksčiau nekalbėjo mokslininkai, politikos formuotojai ir visi, dirbantys su vienatvę patiriančiais žmonėmis. Šis tyrimas parodė, kad priklausymo stoką (dar vadinamą vienatve) dažniausiai patiria 16–24 metų žmonės, tačiau tam įtakos turi ir kultūra.

### 1.1.2 Apie Fit2Belong projektą

Remiantis BBC Vienatvės eksperimentu, Fit2Belong projektas siekė: 1) plačiau patyrinėti vienatvę tarp 14–16 metų Europos šalių mokinių; 2) atpažinti ir plėtoti strategijas, padedančias paaugliams susidoroti su vienatvės jausmu.

Fit2Belong projektas susideda iš 3 fazių:

- 1 fazė: Pagrindinės sistemos kūrimas (1 rezultatas)
- 2 fazė: Mokymo ir mokymosi medžiagos kūrimas (2 rezultatas)
- 3 fazė: Mobiliosios programėlės kūrimas (3 rezultatas)

**1.1.2.1** 1 rezultato tikslas. Šis dokumentas yra Fit2Belong projekto 1 fazės darbo kulminacija. Remdamiesi išsamiais tyrimais ir 14 – 16 metų grupėje vykdytomis apklausomis, sukūrėme sistemą, numatančią mokymo ir mokymosi medžiagos jaunimui, susiduriančiam su vienatve (projekto 2 ir 3 fazės), gaires. Sistema, išsamiai aprašyta šioje ataskaitoje, buvo sukurta nuodugniai peržiūrėjus akademinę literatūrą jaunimo vienatvės tema, kuri parodė tai, kas jau yra žinoma, ir tai, kokių veiksmy buvo imtasi jiems padėti. Taip pat atlikome apklausas su penkių Europos partnerių šalių jaunuoliais, per kurias vienatvę tyrinėta iš skirtingų kultūrų perspektyvos. Tyrimų ir apklausų rezultatai leido mums nustatyti židinius, kurie padės tikslingai kovoti su vienatvės jausmu. Dabartinė ataskaita apibendrina tai, ką sužinojome iš literatūros ir jaunų žmonių požiūrio į vienatvę..

Šis dokumentas yra paprastas, lengvai suprantamas ir informatyvus leidinys, skirtas mokytojams ir jaunimo darbuotojams.

Dokumente nėra visų išsamių procesų ir apklausų, kuriuos paskelbsime kaip mokslinius straipsnius, kad ir toliau skleistume tyrimų rezultatus.

## 1.2 1 fazė. Pagrindiniai 1 rezultato principai

Keletas pagrindinių principų, suformuluotų pagal tai, kas žinoma apie jaunimo vienatvės patirtį iš mūsų literatūros apžvalgos ir apklausų, yra mūsų sistemos struktūros pagrindas. Šiuos principus apima: žinojimas, kad vienatvė yra dažna patirtis tarp skirtingų Europos šalių paauglių; jaunimo gebėjimas įveikti vienatvę; socialinės aplinkos veiksniai, kurie padeda aptikti ir sumažinti vienatvę; lengvesnis susidorojimas tobulėjant socialiniams ir emociniams įgūdžiams.

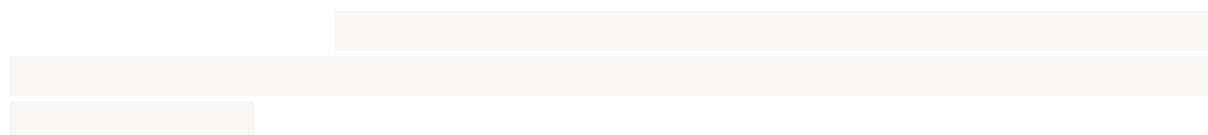
**1 PRINCIPAS.** Vienatvės patirties nuoseklumas tarp Europos jaunimo. Mūsų apklausos parodė, kad įvairių šalių paaugliai vienatvę laiko neigiama emocine patirtimi. Šie pasikartojantys atsakymų rezultatai patvirtina anksčiau paskelbtas apklausas su paaugliais iš JAV, Jungtinės Karalystės, Suomijos ir Australijos. Vienatvę paaugliai patiria būtent tada, kai jie neturi artimų žmonių su panašiais interesais, arba kai jie jaučia, kad jų bendraamžiai jų nesupranta. Paaugliai taip pat minėjo, kad vienatvė yra patiriama, kai bendraamžiai atstumia juos todėl, nes jie yra kitokie. Apklausų metu mes labiau įsigilinome į paauglių socialinį gyvenimą ir kaip tai veikia vienatvę. Deja, neradome informacijos šia tema literatūroje. Paaugliai, dalyvavę tyrime, pateikė pasiūlymus, panašius į randamus suaugusiųjų literatūroje (psichologinę terapiją, naujų pomėgių paiešką ir t.t.). Jie taip pat paminėjo, kad suaugusieji ir bendraamžiai galėtų padėti, pasiūlydami paramą ir įtraukdami į savo aplinką.

**2 PRINCIPAS.** Jaunimo gebėjimas įveikti vienatvę. Literatūros apžvalga leidžia teigti, kad vienatvė yra dažna, o gal ir neišvengiama patirtis paauglystėje. Taip yra todėl, kad paaugliai nori būti nepriklausomi nuo tėvų, atrasti kuo nori būti ir surasti grupę, kuriai jie nori priklausyti. Atsižvelgiant į tai, galima teigti, kad paauglystėje gali būti sunku išvengti vienatvės, nes formuojantis tapatybei vis keičiasi mus supantys žmonės. Taigi, jei vienatvė yra beveik neišvengiama, yra labai svarbu mokėti kovoti su ja, kai ji netikėtai mus užklumpa. Tyrimas pabrėžia, kad kai vienatvė tampa lėtinė, ji gali neigiamai paveikti savijautą, fizinę ir psichinę sveikatą bei ugdymo rezultatus. Lėtinę vienatvę gali būti ypač sunku įveikti, nes žmonės gali tapti jautrūs socialinėms grėsmėms ir pradėti vengti ryšių, kurių jie trokšta. Tyrimų metu buvo nustatyta, kad laikinos vienišumo patirtys taip pat svarbios, nes jos gali palikti žymę mūsų psichikoje, net joms praėjus. Taigi, mes turime padėti jauniems žmonėms įveikti vienatvę (tiek laikiną, tiek lėtinę) ir neleisti jų išgyvenimams užsitęsti.

**3 PRINCIPAS.** Socialiniai ir ekonominiai veiksniai sąlygoja ir mažina vienatvę. Literatūros apžvalga atskleidė, kad dauguma tyrimų, tiriančių vienatvės rizikos veiksnius, koncentravosi į asmenines ir tarpasmenines savybes. Galimiems socialiniams veiksniams, tokiems kaip mokykla, jaunimo centro aplinka ir kultūriniai skirtumai, buvo skiriama kur kas mažiau dėmesio. Tačiau literatūra nurodė, kad socialinis klimatas ir kultūriniai skirtumai yra svarbūs norint suprasti vienišais besijaučiančius jaunos žmones ir jų patirtis.

**4 PRINCIPAS.** Socialiniai ir emociniai įgūdžiai mažina vienatvės jausmą, tačiau socialiniai ir ekonominiai veiksniai, į kuriuos buvo mažiau gilinamasi, greičiausiai bus veiksmingi. Mes taip pat nustatėme, kad esamos priemonės, skirtos užkirsti kelią vienatvei, yra linkusios sutelkti dėmesį į individualias savybes, daugiausia socialinius ir emocinius įgūdžius. Įvertinus šiuos intervencijos būdus pasirodė nedidelis vienišumo jausmo sumažėjimas. Mokyklos per mažai dėmesio skiria kovai su vienatve. Taigi, nors ši tema yra svarbi, retai kreipiamas dėmesys į jos intervenciją. Šioje ataskaitoje mes pateikiame idėjas, kaip įdiegti visuomeninį ar visos mokyklos/viso jaunimo centro būdą kovai su vienatve. Mes metame iššūkį dabartiniams intervencijos būdams, kurie nukreipia dėmesį į individo ypatybes. Manome, kad intervencija, skirta sumažinti vienatvei, orientuota į socialinį kontekstą, kuriame gyvena ir dirba paauglys, greičiausiai bus ypač veiksminga – ji pasieks daugiau jaunų žmonių ir sumažins su vienatve susijusią stigmą. Atsižvelgiant į ribotą esamų tyrimų informaciją, kuri vertino mokyklų bandymą įveikti vienatvę, mes naudojame literatūrą, tiriančią „bendruomeniškumo jausmą“ ir „patyčių mokykloje prevencijos intervenciją“, kuriomis grindėme savo rekomendacijas.

Naudojant šiuos pagrindinius principus iš literatūros apžvalgos ir paauglių apklausų iš įvairių Europos šalių, mes sukūrėme gairių sistemą, skirtą intervencijos prieš jaunimo patiriamą vienišumą vystymui antrame ir trečiame Fit2Belong projekto etapuose. Šioje ataskaitoje pateikta sistema grindžiama vis didėjančiu tyrimų vienišumo tema mastu ir mūsų atliktomis jaunimo apklausomis.



### 1.3 1 etapas. Pagrindinė orientacinė sistema

#### 1.3.1 Sistemos struktūra

Remdamiesi aukščiau išdėstytais pagrindiniais principais, mes sukūrėme pagrindinę gairių sistemą Fit2Belong projekto antram ir trečiam etapams. Sistemą sudaro trys aspektai, kurie plačiai apibūdina, ką reiškia vienatvė Europos šalių paaugliams ir kaip galime tai pakeisti. Trys sistemos disemcijos sudaro pagrindines mūsų ataskaitos išvadas.

- 1 dimensija apibūdina kuriamų intervencijos priemonių tikslų ir akcentų detalizavimo svarbą;
- 2 dimensija pabrėžia, kad reikia atsižvelgti į sėkmingos intervencijos kliūtis, įskaitant vienatvės stigmą ir išankstinius nusistatymus apie vienatvę patiriančius ir apie ją kalbančius;
- 3 dimensija apibūdina pagrindinius prevencijos/intervencijos būdus su vienatve susiduriančiais paaugliais ir kaip juos pritaikyti skirtingose Europos šalyse.

1.3.1.1 Sistemos gairių naudojimo rekomendacijos. Gairių sistema antrame ir trečiame Fit2Belong projekto etapuose turėtų atitikti šiuos darbo praktikos principus:

- Bendra mokomosios medžiagų kūryba sujungiant mokytojų, jaunimo darbuotojų ir jaunimo žinias. Tokiu būdu padidėja tikimybė, kad sukurta medžiaga atitiks bendruomenės poreikius, bus aktuali realiam pasauliui ir prireikus galės būti patobulinta.
- Tikslumas mokomosios medžiagos kūrime. Tai reiškia, kad reikia aiškiai suprasti, ką reiškia kiekviena programos dalis, kam ji skirta ir kokie yra galutiniai tikslai.
- Bendras projekto dalyvių mokymasis aiškiai perteikiant šias idėjas kitiems, norintiems dirbti su vienatvę patiriančiu jaunimu. Siekiant palengvinti mokymąsi, Fit2Belong laikys informaciją bendroje saugykloje, - tokiu būdu atidžiai bus stebima informacija, o vėliau ir bandymai įvairiuose kontekstuose. Mokymasis iš nesėkmių taip pat, kaip ir sėkmės, yra esminis bendro mokymosi akcentas.

# Trumpas Fit2Belong pristatymas: Pagrindinė orientacinė sistema

## 1 dimensija: Vienatvės intervencijų tikslas

**Nuspręskite, kokie yra intervencijos kertiniai taškai.** Vienatvė paaugliams atrodo skirtingai. Taigi intervencijomis turėtų būti siekiama atlikti vieną arba abu iš toliau nurodytų veiksmų:

- sumažinti chroniškai vienatvę patiriančių asmenų skaičių;
- neleisti trumpalaikiams epizodams tapti lėtiniais (pvz., ugdyti įveikos įgūdžius, suteikti galimybę užmegzti ryšį, kurti įtraukią aplinką).

## 2 dimensija: Vienatvės intervencijų kūrimas

**Kuriant vienišumo intervencijas reikia atsižvelgti į šiuos dalykus:**

- kultūriniai ir socialiniai bei aplinkos skirtumai (pvz., kaip suvokiama vienatvė, patyčių paplitimas, lyčių stereotipai, galintys turėti įtakos tam tikrų lyčių vienatvės priimtinumui) ir ar dėmesys/turinys turi būti pritaikytas atsižvelgiant į šiuos skirtumus;
- ar jaunimas nori savo vienatvę padaryti matomą;
- kaip sumažinti su vienatve susijusią stigmą;
- intervencijos kartais gali padidinti šią stigmą, todėl turime būti atsargūs su vartojama kalba ir net su intervencijų turiniu;
- gauti indėlį iš jaunų žmonių arba bendradarbiauti su jais..

## 3 dimensija: Vienatvės intervencijų esmė

Intraasmeniniai aspektai (pvz., žema savigarba ir pasitikėjimas savimi), tarpasmeniniai veiksniai (pvz., neigiama socialinė patirtis ir socialinių galimybių trūkumas) ir socialinės aplinkos sąlygos (pvz., patyčios ir stigma) yra svarbūs norint suprasti jaunimo vienatvę. Todėl turime turėti išteklių rinkinį, kad galėtume padėti kuo daugiau jaunų žmonių, nepaisant vienatvės priežasties ar veiksnių. Siekiant aprėpti kiekvieną rizikos veiksnių lygį, atliekant intervencijas reikėtų apsvarstyti, kaip atlikti toliau nurodytus veiksmus:

Intraasmeninis/tarpasmeninis	Socialinė aplinka
<ul style="list-style-type: none"><li>• Supažindinkite jaunus žmones su jų iškreipta nuomone</li><li>• Padėkite jauniems žmonėms įveikti iškreiptas nuomones (pvz., grupinį KET arba net naudodami programą)</li><li>• Padidinkite veiksnių, apsaugančių nuo lėtinės vienatvės, buvimą (saviveiksmingumas, kompetencija, savigarba)</li><li>• Ugdykite socialinius ir emocinius įgūdžius bei pasitikėjimąiais.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mokykite jaunus žmones apie atstūmimo, atskirties ir viktimizacijos padarinius</li><li>• Mokykite jaunus žmones apie patyčių internete padarinius</li><li>• Skatinkite bendraamžių įtraukų požiūrį</li><li>• Padėkite jauniems žmonėms užmegzti ir palaikyti artimą ir prasmingą draugystę</li><li>• Suteikite jauniems žmonėms galimybę užmegzti ryšius, susirasti draugų ir palaikyti draugystę.</li></ul>

## Bendruomenės vaidmuo

Jaunimui svarbios konkrečios bendruomenės, kuriose jis atsiduria. Jaunimo darbuotojų vadovaujamos mokyklos ar bendruomenės centrai dažnai paauglių laikomi itin svarbiomis jų pačių socialiniam ir emociniam vystymuisi. Mokyklos ir jaunimo centrai turi ugdyti „bendruomenės jausmą“, sutelkdami dėmesį

- visų mokinių integraciją į mokyklos/jaunimo centro bendruomenę;
- remiančio ir įtraukiančio etoso skatinimą;
- teigiamų studentų ir mokytojų / vaikų ir jaunimo darbuotojų santykių skatinimą;
- palankios bendraamžių patirties skatinimą.



Jei norite gauti daugiau informacijos apie Fit2Belong projektą, galite apsilankyti mūsų svetainėje <https://fit2belong.eu/> ar el. laišku parašydami mūsų projekto koordinatoriui Ilknur Aktas, [ilknuraktas84@yahoo.de](mailto:ilknuraktas84@yahoo.de)

Ši/s objektas yra platinama/s pagal Creative Commons Priskyrimas - Nekomercinis naudojimas - Jokių išvestinių kūrinių 4.0 Tarptautinė licenciją.

