

C  
O  
N  
T  
I  
N  
U  
E



Bendrai finansuojama pagal  
Europos Sąjungos programą  
„Erasmus+“



# “NENORĖČIAU VĖL BŪTI KARANTINE” / “NORĖČIAU VĖL TURĖTI KARANTINĄ”

COVID-19 PANDEMIJOS POVEIKIS JAUNŲ ŽMONIŲ  
GYVENIMUI LIETUVOJE

ĮŽVALGŲ ATASKAITA

## Ižanga

Lietuvos gyventojai, kaip ir kiti pasaulio gyventojai, patyrė COVID-19 pandemiją ir jos poveikį. Šiame pranešime pristatysime, kaip pandemija paveikė Lietuvos jaunimą, konkrečiau, Vilniuje gyvenantį 15–29 metų amžiaus jaunimą.

Jaunuoliai, su kuriais kalbėjome, turėjo labai skirtingas patirtis: kai kurie matė tik neigiamą pandemijos pusę, kai kurie – teigiamą pusę, netikėtai pasirodžiusią kartu su pandemija, o kai kurie kalbėjo tiek apie teigiamą, tiek apie neigiamą COVID-19 patirtį. Tačiau tam tikrus jausmus patyrė beveik visi: beviltiškumo jausmą nežinant, kas vyksta ir kada tai baigsis, koronaviruso baimę, baimę susirgti koronavirusu, baimę užkrėsti artimuosius, baimę apskritai susitikti su žmonėmis ir asmeninio bendravimo ilgesį. Toks buvo tiesioginis pandemijos poveikis, tačiau dabar, taip užsitęsęs COVID-19, matome, koks yra ilgalaikis poveikis. Jis vyrauja nuo labai neigiamo, įskaitant nerimą, pyktį, depresiją, nuobodulį, motyvacijos kažką daryti stygių, iki teigiamo, pavyzdžiui, geresnis savęs pažinimas, atradimai, ką naudingo duoda pandemija, šių naudingų dalykų taikymas praktiškai, protingesnis laisvo laiko naudojimas, prisitaikymas prie pokyčių ir pokyčiai link sveikesnio gyvenimo būdo.

### **“Aš jaučiausi iš tikrųjų truputį vieniša” – bendravimo su draugais trūkumas**

Per COVID-19 pandemiją jauni žmonės labiausiai jautė gyvo bendravimo su bendraamžiais trūkumą. Šis padarinys buvo dažniausiai minimas iš visų:

- “Apskritai to socialumo nebebuvo, tapau introvertiškesnis. ... Bendravimo gyvai apskritai buvo mažiau nei dabar.”
- “Sakyčiau, man trūko bendravimo ir jaučiausi vieniša, nes negalėjau normaliai susitikti ir pabendrauti.”
- “Buvo sunku priprasti tų pačių sienų ir mažai bendravimo. ... Dėl to nebeturiu bendravimo „talento“, dabar man sunkiai sekasi bendrauti su žmonėmis.”
- “Buvo labai sunku, nes trūko bendravimo, bet vėliau tapau labiau susikaupęs ir lengviau save kontroliavau. ... Pagrindinė problema per pandemiją man asmeniškai buvo bendravimo stoka, tačiau manau, kad taip buvo ir daugumai paauglių.”

- "Kai tai prasidėjo, jaučiausi keistai, nes visas socialinis gyvenimas tiesiog nutrūko ir visą laiką man reikėjo praleisti namuose."
- "Buvo keista per karantiną sėdėti namuose ir niekur neiti, maniau, kad išprotėsiu."

Bendravimo trūkumas beveik paveikė visus, tik kiekvieną skirtingai. Buvo atlikta daug tyrimų, kurie parodė izoliacijos poveikį jaunimui, juose dažnai minima, kad jauniems žmonėms bendravimas yra svarbi jų augimo dalis. Pats jaunimas pabrėžia, kad bendravimas su bendraamžiais yra svarbi jų gyvenimo dalis. Nors būtų galima sakyti, kad technologijos gali padėti ž kartai lengviau prisitaikyti prie karantino, tačiau jos nepakeičia realaus socialinio gyvenimo. Buvo paminėtos tam tikros priemonės, pavyzdžiui „Skype“ ir „Discord“, bet taip pat buvo pridurta, kad šitaip „bendrauti yra labai blogai“, todėl galima daryti prielaidą, kad bendravimas internetu negali pakeisti fizinio bendravimo.

### **„Labai aptingau“ – motyvacijos stoka per pandemiją**

Antras labai dažnai pasitaikęs pandemijos padarinys buvo tingumas ir motyvacijos stoka. Vienas iš jaunų žmonių, papasakojusių savo istoriją, pasakė: „Labai aptingau, pradėjau mažiau savęs žiūrėti, neišeidavau iš namų beveik, tapau tinginys.“ Net tie žmonės, kuriems įprastai patikdavo „pasivaikščioti miške su draugais, eiti į lauką“, negalėjo to daryti per karantiną, o tai nuvedė prie kitų ribotų ir „tingių“ veiklų namuose, pavyzdžiui, „visą dieną praleisti lovoje“, žiūrėti „įvairius filmus ir serialus“ bei žaisti „kompiuterinius žaidimus“. „Nieko daugiau“ – pasakė vienas jaunuolis.

Pandemija taip pat turėjo įtakos mokymuisi mokykloje. Perėjimas prie internetinių platformų daugeliui institucijų buvo didelis šokas ir mokyklos nebuvo išimtis. Kaip jau minėta, jaunimui trūko to, ko reikėjo bendravimui, ir ne visi mokytojai stengėsi padėti: „Pavyzdžiui, mokytojai man beveik nieko nepaaiškino, tekdavo arba pačiam viską išsiaiškinti arba tiesiog tingėdavau,“ – savo patirtimi dalijosi vienas jaunuolis. Kitas jaunuolis sakė: „Negalėjau normaliai susikaupti, neturėjau daug motyvacijos mokytis.“ Tokiame jauname amžiuje sunku išlaikyti drausmę ir mokytis, ypač kai niekas nemato. Be to, tarp mokinių pasitaikydavo sukčiavimo, o kai kuriems „taip pat kentėjo pažymiai“.

Žinoma, taip buvo ne visiems:

“Aš esu savarankiškas žmogus – kažkokias temas išsiaiškinti buvo visai lengva, tai ir mokausi gana gerai, sunkumų mokymosi metu. Bet vis tiek, jeigu lyginti nuotolinį mokymąsi ir kontaktiniu būdu, aišku, kad kontaktiniu būdu yra geriau, nes mokykloje ir su klasiokais vyksta tas bendravimas.”

Taigi, vėlgi akivaizdu, kad visose gyvenimo srityse bendravimas yra svarbus veiksnys, padedantis jaunimui išlaikyti motyvaciją ir būti susikaupusiems.

### **“Mano ateitis visiškai priklauso nuo manęs” – privalumų atradimas, turint daugiau laisvo laiko**

Vienas iš kalbintų jaunuolių pasakė: „Vienintelis teigiamas dalykas buvo tai, kad atsirado daugiau laisvo laiko.“ Žinoma, daugumai jaunuolių tai nebuvo pagrindinis dalykas ir kai kurie pandemiją vertino labai neigiamai. Bet iš istorijų akivaizdu, kad daugelis jaunų žmonių naudingai išnaudojo atsiradusį papildomą laisvą laiką:

- “Pirmasis karantinas davė motyvacijos užsiimti šokiais namuose, praleisti daugiau laiko su savimi.”
- “Aš ne tik sėdėjau namuose, bet ėjau pasivaikščioti, atlikau įvairius darbus, kuriems anksčiau nerasdavau laiko. ... Šis laikas davė naudos, nes leido pabaigti viską, ko nebuvo padariusi. Pavyzdžiui, gaminau maistą, žiūrėjau serialus, sportavau ir dar daugiau.”
- “Aš dar labiau pamėgau gamtą, nes vis daugiau laiko praleisdavau lauke.”
- “Turėjau nusipirkti keletą knygų, galvosūkių, <...> daug laiko skyriau karjerai <...> ir tas susitelkimas į karjerą buvo puiki patirtis, kadangi tai padarė didelę įtaką mano išsilavinimui, nes skyriau daug laiko studijoms.”

Kai kuriems žmonėms šis laisvas laikas suteikė galimybę išsiaiškinti, kur jie nori būti, ką nori veikti, susipažinti su naujais ir įdomiais žmonėmis, taip pat atrasti naujų galimybių, prisitaikant prie interneto pasaulio:

- "Susiradau dabartinį darbą ir dėl pandemijos sąlygų galėjau ten dirbti nuotoliniu būdu [nes darbas yra kitame mieste]. ... Laikotarpis buvo sunkus, tačiau jis atnešė ir gerų dalykų, nes sutikau man svarbių žmonių, radau mėgstamą darbą ir veiklas, kuriomis patinka užsiimti."
- "Kol buvau vienas, mano gyvenime daug kas pasikeitė. "Tuo metu supratau, kad nenoriu būti Vilniuje, noriu grįžti gyventi į Kauną, kur nors arčiau gamtos. Tą ir padariau – persikrausčiau gyventi į Kauną ir visiškai pakeičiau savo gyvenimą."
- "Aš taip pat išmokau dirbti nuotoliniu būdu. ... Tai teikia malonumą, padidina produktyvumą bei pakelia bendrai nuotaiką, nes gali leisti laiką šauniose vietose ir dirbti taip kaip iš namų."
- "Pandemija tikrai palengvino vieną dalyką. ... Ji mus išmokė, kad daugelis renginių, seminarų, kursų bei mokymų gali vykti internetu ir prie jų gali prisijungti iš bet kur".

Taigi, kai kuriems žmonėms laisvas laikas per karantiną davė galimybę keisti savo gyvenimą ir jie ja pasinaudojo. Tai rodo, jog kad ir kokios būtų aplinkybės (o jos buvo beveik vienodos visiems šalyje), gali nuveikti daugiau nei įsivaizduoji, jei randi motyvacijos keisti gyvenimą taip, kaip nori.

Aišku, lengva pasakyti, nes susitaikyti su nežinomybe yra sunku, kaip ir susitvarkyti su emocijomis yra sunku, o vienintelis žmogus, kuris labiausiai gali tau padėti, esi tu. Jei nenori keisti savo gyvenimo, niekas neprivers tavęs to padaryti. Štai vieno jaunuolio istorija:

"Tai mane itin paveikė, nes buvau labai prislėgtas. ... Pavojus mirti mane ypač blogai paveikė. ... Man būna taip, kad jeigu nieko nedarau, aš dar labiau supykstu ant gyvenimo. Kai man nepatinka mano gyvenimas, pradėdu pykti beveik ant visko. ... Kad su tuo susidoročiau, turėjau nusipirkti knygų, galvosūkių, ir ką aš dariau? Aš skyriau labai daug laiko karjerai, o tai turėjo labai didelę įtaką mano gyvenimui. ... Supratau, kad, bandydamas tuo metu susidoroti su pykčiu ir depresija, lyg ir tapau filosofu. Kadangi labai daug galvojau apie gyvenimą, jo gilumą, pradėjau mąstyti apie gyvenimo prasmę. ... Tu tampi pažeidžiamas tiek dėl COVID-19, tiek dėl blogų minčių. ... Dabar aš galvoju, kad mano ateitis visiškai priklauso nuo manęs, todėl tuo COVID-19 laikotarpiu dalykai, kuriuos dariau, mane paveikė ir gerąja prasme. Kol kas dabar esu labiau optimistas nei pesimistas."

Tokia gali būti pagrindinė mintis visiems jauniems žmonėms – suprasti, kad jie patys yra atsakingi už savo gyvenimą.

## **Apibendrinimas**

Pagrindinės istorijų išvados:

- Bendravimas: nors jaunoji karta žino, kaip naudotis technologijomis, jos negali pakeisti gyvų pokalbių ir bendravimo, tai labai svarbu jų kaip žmogaus augimui.
- Motyvacijos stoka: jauniems žmonėms sunku ilgai išlaikyti motyvaciją. Be to, istorijos atskleidė, kad ryšys su kitais žmonėmis padeda susikaupti ir išlikti motyvuotiems. Tai galima vadinti „bendruomenės efektu“.
- Laisvalaikis: vieniems tai suteikia laisvę atsipalaiduoti ir nieko neveikti, tačiau tai gali nuvesti prie sudėtingos emocinės būsenos ar net fizinės ligos, o kitiems tai yra galimybė paimti gyvenimą į rankas ir siekti to, ko jie nori.

## Apie "CONTINUE"

„CONTINUE“ padeda socialinę atskirtį patiriantiems jaunuoliams įveikti specifinius iššūkius, su kuriais susiduriama po COVID-19, siekiant išlaikyti ryšius ir integruotis į Europos bendruomenes. Projektą vykdo 8 nevyriausybinų organizacijų konsorciumas iš įvairių Europos šalių, turinčių patirties jaunimo švietimo ir bendruomeninės veiklos srityje. Šio projekto veikla apima istorijų pasakojimą, socialinės veiklos projektus, politikos formavimą, keitimąsi žiniomis, informavimo kampaniją ir internetinės platformos kūrimą.

Įgyvendinant šį projektą, su jaunimu visoje Europoje yra vykdomas „Bendruomenės reportažas“, kuriuo siekiama sužinoti jų patirtį su COVID-19 pandemija ir išsiaiškinti, kas jiems galėtų padėti atsigavimo laikotarpiu. Šios žinios bus panaudotos „CONTINUE“ projekte, kad būtų inicijuojami socialiniai veiksmai, rengiami jaunų žmonių savo bendruomenėse. „Bendruomenės reportažas“ yra „People's Voice Media“ pradėtas skaitmeninio istorijų pasakojimo judėjimas, kuriame žmonės pasidalina savo istorijomis, siekiant paskatinti pokyčius procesuose, politikoje ir praktikoje. Daugiau informacijos galima rasti čia: <https://peoplesvoicemedia.co.uk>

Šį pranešimą parengė asociacija „Aktyvus jaunimas“, remdamasi 12 jaunų žmonių, gyvenančių Vilniuje, pasakojimais. Visas per projektą surinktas jaunų žmonių istorijas galima išklausti čia: <https://communityreporter.net/continue>

# C O N T I N U E



Bendrai finansuojama pagal  
Europos Sąjungos programą  
„Erasmus+“

*"Europos Komisijos parama šio leidinio leidybai nereiškia, kad pritariama jo turiniui, kuris atspindi tik autorių požiūrį, ir Komisija negali būti laikoma atsakinga už bet kokį jame pateiktos informacijos panaudojimą."*

COMPARATIVE  
RESEARCH  
NETWORK



ARTEMISZIO  
Intercultural Foundation



Crossing Borders

FAJDP  
FEDERAÇÃO DAS ASSOCIAÇÕES  
JUVENS DO DISTRITO DO PORTO

