



PAAUGLIŲ SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS IR POVEIKIS PSICHOSOCIALINEI RAIDAI  
Lekt. Ingrida Pilkionienė, Prof.dr. N.Žemaitienė

# PAAUGLIŲ SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS IR POVEIKIS PSICHOSOCIALINEI RAIDAI

Lekt. Ingrida Pilkionienė, Prof.dr. N.Žemaitienė  
LSMU MA VSF Sveikatos psichologijos katedra

II-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ – PRAKTINĖ KONFERENCIJA „Lyderystė sveikatai – sveikata lyderystei“  
LSMU MA VSF, 2017



# PAAUGLIŲ SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS IR POVEIKIS PSICHOSOCIALINEI RAIDAI

- **Tikslas:** Apžvelgti mokslines publikacijas, kuriose aptariamas paauglių socialinio nerimo sutrikimas ir poveikis psichosocialinei raidai.
- **Metodai:** Mokslinių publikacijų, skirtų paauglių socialinio nerimo sutrikimo ir poveikio psichosocialinei raidai, apžvalga.



## SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS

**SN-** socialinis nerimas

**SNS-** socialinio nerimo sutrikimas

**SF-** socialinė fobija

**literatūroje**  
dažnai naudojami  
kaip sinonimai

**Socialinis nerimas (SN)** (angl. *social anxiety*) – nusakomas kaip stiprus ir besitęsiantis nerimas įvairiose socialinėse situacijose (Brook, 2008).

**Socialinio nerimo** kamuojamas asmuo bijo, kad jo elgesys tarpasmeninėse situacijose bus vertinamas kaip netinkamas, gėdingas ir kiti jo nerimą pastebės (Salvador, 2013)

- **Socialinis nerimas** stipriai apsunkina paauglio socialinį gyvenimą. Tokie paaugliai paprastai turi mažai draugų, nedaug socialinio palaikymo, stokoja pripažinimo bendraamžių grupėje (Fröjd, 2011).



## Socialinio nerimo simptomai paaugliams gali pasireikšti įvairiose socialinėse situacijose

*Jaučia stresą /  
nerimą*

*Stengiasi šių  
situacijų išvengti*

- Viešas kalbėjimas, skaitymas prieš klasę;
- Rašymas ant lentos;
- Kalbėjimasis su mažai pažįstamu asmeniu
- Buvimas dviese su kitos lyties asmeniu
- Paprašymas kieno nors paslaugos
- Valgymas kitiems stebint
- Sportavimas/ persirengimas
- Nuėjimas į bendramokslio (bendraamžio, klasioko) surengtą vakarėlį.

*Pavyzdžiai iš Paauglių socialinio nerimo sutrikimo skalės (Cunha, 2008)*



## Socialinio nerimo simptomai gali pasireikšti fiziologiniais simptomais (Salvador, 2013):

**kokiose situacijose  
simptomai pasireiškia  
ir kaip dažnai kartojasi**

- tachikardija,
- drebulys,
- paraudimas,
- prakaitavimas,
- pykinimas,
- alpulys,
- galvos ar pilvo skausmai ir kt.



# Paplitimas (1)

- Vaikų ir paauglių SNS paplitimas siekia 1,6 – 7,3 proc.
- JAV psichiatrių asociacijos 2013 metų duomenimis SNS tarp vaikų ir paauglių siekė 7 proc.
- **SNS** buvo nustatyti 11,7 proc. tirtų mokinių ir 36 proc. iš jų turėjo sunkesnes socialinio nerimo formas.
- Nustayta, kad maždaug 51 proc. 12-17 metų paauglių turi bent vieną socialinę baimę, tačiau bendras socialinis nerimas ar klinikinės problemos išsivysto mažesniai skaičiui tiriamųjų.

**socialinio nerimo sutrikimas** dažniausiai pasireiškia paauglystėje ir dažnai pereina į lėtinę eigą, jei nėra laiku diagnozuojamas ir gydomas



## Paplitimas (2)

- Š. Klizo ir bendraautorių atlikto tyrimo duomenys rodo, kad 55,4 proc. moksleivių jaučia padidėjusį ar didelį (aukšto lygio) nerimą mokykloje [20].
- Kitame Lietuvoje atliktame tyrime teigiama, kad padidėjusį nerimą dėl bendravimo patiria 17–18 proc. mokinių. Tirtas nerimas apima sėkmės pasiekimų frustraciją, socialinį stresą, artimųjų lūkesčių netenkinimo ir pedagogų baimę [21].

**socialinio nerimo sutrikimas** dažniausiai pasireiškia paauglystėje ir dažnai pereina į lėtinę eigą, jei nėra laiku diagnozuojamas ir gydomas



# Rizikos veiksniai (1):

- Tokie socialinio nerimo veiksniai kaip: **motinų depresija, šeimoje išreiškiamas pyktis, su vaikų auklėjimu susijęs stresas ir socialinių vaidmenų perkrova**- prognozavo aukštesnį vaikų **vengiantį elgesį**, vėliau prognozuojantį socialinio nerimo sutrikimą paauglystėje (Essex ir kt.2010)
- **Tėvų taikomas auklėjimo stilius** (pvz. tėvų pyktis, kritika ypač matant kitiems, perdėta globa, netinkamas elgesys ir šeimos nesutarimai), yra socialinio nerimo sutrikimo rizikos veiksniai. Tokie veiksniai kaip: klasė, šeimos dydis, tėvų finansinė padėtis, gimimo eiliškumas, tėvų išsilavinimas ir profesija, nėra socialinio nerimo rizikos veiksniai. (Ghazwani ir kt., 2016)





## Rizikos veiksniai (2):

- Nustatyta, kad kuo didesnė **mamų kontrolė**, tuo didesnė socialinio nerimo rizika paauglystėje. Jei vaikus veikia du veiksniai: **vengiantis elgesys ir per didelė mamos kontrolė**, bus didesnė socialinio nerimo rizika. Tačiau jei vengiančio elgesio lygis aukštas, bet mamos kontrolės lygis žemas, bus mažesnė socialinio nerimo rizika paauglystėje. ( Lewis-Morrarty, ir kt., 2012).
- Socialinis nerimas būdingas tiems paaugliams, kurių vaikystėje pasireiškė **nesaugus prierašumas** (Lewis-Morrarty ir kt., 2015).



## Socialinio nerimo sąsajos su kitais sutrikimais

### **Paaugliams su socialiniu nerimu, būdingi įvairūs gretutiniai (komorbidiniai) sutrikimai:**

- depresija,
- generalizuotas nerimo sutrikimas,
- asmenybės sutrikimai,
- fobiniai sutrikimai (agorafobija, paprasta fobija)
- lėtinė migrena ar kt.



# Sunkumai susiję su ateities perspektyvomis

- Socialinio nerimo sutrikimo simptomų turintiems paaugliams, lyginant su kitais bendraamžiais, būdingesni žemesni pasiekimai mokykloje, mokyklos vengimas ar išėjimas iš jos (Brook, 2008).

Visa tai gali sumažinti galimybes įgyti aukštesnį išsilavinimą, įsidarbinti ar kitaip realizuoti savo galimybes ateityje.



# Pagalbos galimybės turintiems socialinio nerimo sutrikimą

- Ankstyva diagnostika
- Psichologinis konsultavimas
- Individuali ir grupinė psichoterapija (KET ir kt.)
- Socialinių įgūdžių lavinimas
- Efektyvi kompleksinė pagalba



# Ar gali būti lyderiu paauglys turintis socialinio nerimo simptomų?





## Išvados:

- SNS paplitimas svyruoja nuo 1,6 – 7,3 proc. iki 11,7 proc. Yra duomenų, kad bent vieną socialinę baimę yra būdinga maždaug 51 proc. 12-17 metų paauglių.
- Paauglių socialinis nerimas sukelia sunkumus socialiniame gyvenime: mokykloje, laisvalaikio veiklose ir gali turėti reikšmės ateities perspektyvoms: įgyjant aukštesnį išsilavinimą, įsidarbinant ar kitaip realizuoti savo galimybes.
- SNS būdingi gretutiniai sutrikimai, todėl paaugliai dažnai kreipiasi pagalbos ne dėl SNS simptomų, o dėl kitų sutrikimų ar problemų.
- Mokykla ir sveikatos priežiūros įstaigos yra vietos, kur galima anksti pastebėti SNS ir pradėti taikyti pagalbos vaikui ar paaugliui priemones.



PAAUGLIŲ SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS IR POVEIKIS PSICHOSOCIALINEI RAIDAI  
Lekt. Ingrida Pilkionienė, Prof.dr. N.Žemaitienė

# PAAUGLIŲ SOCIALINIO NERIMO SUTRIKIMAS IR POVEIKIS PSICHOSOCIALINEI RAIDAI

Lekt. Ingrida Pilkionienė, Prof.dr. N.Žemaitienė  
LSMU MA VSF Sveikatos psichologijos katedra

II-OJI NACIONALINĖ MOKSLINĖ – PRAKTINĖ KONFERENCIJA „Lyderystė sveikatai – sveikata lyderystei“  
LSMU MA VSF, 2017