



**An Roinn Oideachais
agus Scileanna**
Department of
Education and Skills

**An tSeirbhís Náisiúnta
Síceolaíochta Oideachais**
National Educational
Psychological Service

**Folláine agus Meabhairshláinte Daoine Óga in Éirinn
Tosca le cur san áireamh do Scrúdú na hArdteistiméireachta
i gcomhthéacs Phaindéim Covid-19**

Comhairle ón tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS)

Bealtaine 2020

Achoimre Feidhmeach

Leagtar amach sa pháipéar seo an t-eolas atá againn ón litríocht taighde maidir le meabhairshláinte/folláine daoine óga in Éirinn sular tháinig paidéim Covid-19 chun cinn. Go bunúsach, is díol imní an leibhéal de dheacrachtaí meabhairshláinte i measc daoine óga in Éirinn a bhfuil eolas air (c. 33%). Ina theannta sin, bíonn leibhéal imní níos airde ar dhaoine óga in Éirinn faoi obair scoile agus rátaí folláine atá roinnt mhaith níos ísle ná a macasamhlacha san ECFE agus leibhéal arda imní a bhaineann le scrúduithe.

Tugann an fhianaise a ndearnadh athbhreithniú uirthi le tuiscint gur dócha go dtiocfaidh méadú ar imní agus ar strus i measc an phobail go léir, freagairt intuigthe do mhórbhagairt. Cé go mbeidh roinnt daoine in ann an imní sin a láimhseáil de bhrí gur eispéireas comhchoiteann atá ann agus go bhfuil an tsochaí á aithint sin agus ag freagairt dó, i gcás daoine eile, beidh an imní níos measa agus beidh siad suaite dá barr ar mhórán cúiseanna a bhfuil baint acu le chéile agus a thagann sa mhullach ar a chéile uaireanta. Ina measc sin tá an tionchar atá ag tinneas pearsanta nó teaghlaigh, bás, imní go dtolgfadh daoine leochaileacha sa teaghlach an víreas mar gheall ar an bpost atá ag duine den teaghlach, agus strus airgid, i measc nithe eile.

I gcás roinnt de na daoine óga is leochailí atá againn, d'fhág na bearta riachtanacha a glacadh maidir le sláinte phoiblí nuair a dúnadh scoileanna agus nuair a bhí ar an bpobal fanacht amach ó chéile go fisiciúil, nach raibh teacht acu ar na príomhthosca cosanta maidir lena meabhairshláinte/bhfolláine (struchtúr tacaíochta na scoile, cairdeas, gníomhaíocht choirp) agus nach raibh an oiread céanna cosanta acu in aghaidh príomhthosca riosca (deacrachtaí maidir le caidreamh/struchtúir laistigh den teaghlach). I dtaca le roinnt dár gcuid scoláirí Ardteistiméireachta, aithnítear rioscaí breise maidir le meabhairshláinte/folláine, mar gheall ar an gcur isteach ar a gcuid oideachais agus iad ag ullmhú do scrúdú an-tábhachtach agus neamhchinnteacht faoi shocruithe leasaithe do na scrúduithe. Ciallaíonn sé sin go bhféadfadh sé go mbeadh líon níos mó dár scoláirí Ardteistiméireachta, ar scoláirí iad a bhfuil a gcórais tacaíochta agus a gcuid straitéisí chun déileáil le cúrsaí an tsaoil lagaithe de bharr eispéireas COVID-19, ag streachailt agus iad ag iarraidh iad féin a chur in oiriúint don chás agus déileáil leis.

Tá an taighde soiléir maidir le freagairtí a dhéantar i ndiaidh cás éigeandála ionas go mbeidh an filleadh ar an ngnáthshaol agus ar an bhfolláine chomh hiomlán agus is féidir: is gá go spreagfadh an idirghabháil mothú sábháilteachta, suaimhneas, éifeachtúlacht an duine féin agus éifeachtúlacht an phobail, chomh maith le cóngas agus dóchas. Is gá go ndéanfaí aon socrúithe leasaithe do scrúduithe na hArdteistiméireachta in 2020 a mheas agus aird á tabhairt ar an mbealach a ndéanfar na prionsabail sin a chorprú agus a leabú taobh istigh de na socrúithe sin.

I measc na roghanna atá á mbreithniú don Ardteistiméireacht in 2020 tá rogha a dhéanamh dul chun cinn leis na scrúduithe, ag tosú ar an 29 Iúil, agus bearta sábháilteachta á gcur i bhfeidhm (Rogha 1), nó rogha a dhéanamh na scrúduithe a chur ar ceal agus córas grádaithe ríofa a chur ina n-ionad don Ardteistiméireacht ina hiomláine (Rogha 2). I dtaca leis an tionchar a d'fhéadfadh a bheith ag an dá rogha ar fholláine agus ar mheabhairshláinte scoláirí, tá an méid seo a leanas á mholadh ag NEPS:

- Má ghlactar an chéad rogha, tá baol suntasach ann go dtiocfaidh méadú ar an imní. Baineann an baol sin leis an ngá fad agus formáid na scrúduithe a athrú i gcomhthéacs ionchas agus ullmhacht na scoláirí, an imní faoi cheisteanna sábháilteachta ainneoin nósanna imeachta i leith sábháilteachta a thabhairt isteach agus an mothú go bhfuil éagothroime ag teacht chun cinn mar nach raibh rochtain chothrom ar thacaíochtaí (Wi-Fi, gléasanna, áit chiúin i gcomhair staidéir, tacaíocht scoile agus ranganna) sa tréimhse ina raibh na scoileanna dúnta ó lár mhí an Mhárta. Ina theannta sin, d'fhéadfadh an baol go gcaithfí an rogha sin a athrú arís níos déanaí sa phróiseas, mar thoradh ar chomhairle sláinte poiblí, agus go dtarlódh cur isteach agus athrú breise níos gaire do na hamanna atá leagtha amach do na scrúduithe nó lena linn, tuilleadh imní a chur ar scoláirí.
- Má théitear chun cinn leis an gcéad rogha, d'fhéadfadh sé tarlú go mbeadh roinnt dár gcuid scoláirí ábalta déileáil go maith leis na scrúduithe. Os a choinne sin, áfach, ní mór an baol atá ann do ghrúpaí eile scoláirí a chur san áireamh - iad siúd atá leochaileach cheana féin, agus iad siúd atá leochaileach de bharr na géarchéime - ar scoláirí iad a gcuirfí an t-eispéireas seo lena gcuid imní agus a bhfaighidh sé an ceann is fearr ar chuid acu. I gcás na scoláirí sin, seachas éifeachtúlacht a chur chun cinn, cuirfidh an rogha dímrí chun cinn agus is dócha go gcuirfear as don fholláine.

- Ar an mbonn sin, mholfadh NEPS nach rachadh an phleanáil do na scrúduithe scríofa sin chun cinn. Neartaítear an chomhairle sin de bhrí go bhfuil a fhios gur féidir rogha mhalartach, ina ndéanfar gráid a ríomh, a sholáthar, rogha atá níos iontaofa agus bailí maidir le feidhmíocht scoláirí a mheas. Is í an rogha mhalartach ina ndéantar gráid a ríomh, a bhfuil cothroime, ionchuimsitheacht, iontaofacht agus bailíocht mar bhonn léi, an rogha is fearr a chuireann éifeachtúlacht, seasmhacht agus folláine chun cinn.

1. Plé Cúlra

Is bearta eisceachtúla iad na scoileanna go léir a dhúnadh agus comhpháirteanna áirithe de thrialacha béil agus praiticiúla na scrúduithe teastais a chur ar ceal a ghlac an Rialtas, an Roinn Oideachais agus Scileanna agus Coimisiún na Scrúduithe Stáit ag teacht le comhairle ón bhFoireann Náisiúnta um Éigeandáil sa tSláinte Phoiblí (NPHE), chun scaipeadh víreas Covid-19 a mhaolú. In Éirinn, bhí 126,000 scoláire chun na scrúduithe Stáit a dhéanamh in 2020, idir an Teastas Sóisearach agus an Ardteistiméireacht. Scrúdú an-tábhachtach is ea an Ardteistiméireacht, a mbraitheann áit a fháil san ardoideachas agus i réimsí áirithe fostaíochta go mór air. Tá 61,000 scoláire chun an Ardteistiméireacht thábhachtach seo a dhéanamh in Éirinn i mbliana. Ar fud an domhain, tá dlínsí ag freagairt ar bhealaí éagsúla maidir le scrúduithe tábhachtacha den chineál céanna a bhainistiú, laistigh den chomhthéacs reatha a bhaineann le Covid-19. Tá scrúduithe á gcur ar ceal, á gcur siar nó tá cead á thabhairt iad a reáchtáil i bhfoirm mhodhnaithe, ag brath ar an méid atá indéanta laistigh den chóras scrúdaithe reatha i ngach dlínse (an Banc Domhanda Aibreán 2020). In Éirinn, tá an Rialtas tar éis a chur in iúl gur mian leis go rachadh na Scrúduithe Stáit ar aghaidh i mbliana agus d'iarr sé go ndéanfaí roghanna a ullmhú chun go bhféadfadh sé sin tarlú. I measc na roghanna atá á mbreithniú, tá na scrúduithe a chur siar go dtí deireadh an tsamhraidh, agus go gcuirfí moill ar thús bhliain an choláiste dá bharr sin, nó scrúdú modhnaithe a reáchtáil in ábhair áirithe agus iontu sin amháin. D'fhéadfadh sé nach mbeifí ábalta an Ardteistiméireacht a reáchtáil in am chun tacú le roghnú mac léinn don oideachas tríú leibhéal an bhliain seo chugainn, agus b'fhéidir go mbeadh cur chuige difriúil de dhíth, amhail múnla a bhaineann le gráid ríofa a úsáid, táscairí ionadacha iontaofa a úsáid, ina bhféadfadh torthaí bréagscrúduithe, torthaí an Teastais Shóisearaigh, agus b'fhéidir gráid ó mheasúnú múinteoirí bunaithe ar fheidhmíocht scoláirí roimhe sin a bheith san áireamh. Ar deireadh thiar, braithfidh an rogha a aontófar ar staid na sláinte poiblí agus ní mór go mbeadh sé le feiceáil go bhfuil an rogha sin cothrom, trédhearcach agus láidir. Laistigh den phróiseas cinnteoireachta sin ní mór go mbeadh sábháilteacht fhisiciúil agus folláine/meabhairshláinte scoláirí mar thosca treoracha freisin.

I dtús báire, leagtar amach sa pháipéar seo an t-eolas atá againn maidir le meabhairshláinte/folláine daoine óga in Éirinn faoi mar a bhí (roimh phaindéim Covid-19) agus béim mhór á cur ar thosca riosca agus cosanta, an t-eolas atá againn faoi scoláirí Éireannacha agus imní/strus scrúduithe. Ar an dara dul síos, tugtar breac-chuntas sa pháipéar

seo ar na rioscaí don mheabhairshláinte/fholláine a bhaineann le paindéim Covid-19, ina measc sin na rioscaí breise do mheabhairshláinte scoláirí atá ag teacht chun cinn mar thoradh ar an bpaindéim, agus na bearta riachtanacha maidir le sláinte phoiblí a cuireadh i bhfeidhm. Bunaithe ar an eolas sin, cuirtear sraith moltaí i láthair lena mbreithniú agus cinntí á ndéanamh maidir le socruithe do scrúdú na hArdteistiméireachta in 2020.

2. Folláine agus Meabhairshláinte Daoine Óga in Éirinn

2.1 Folláine

Tá sainmhíniú na hEagraíochta Domhanda Sláinte (WHO) curtha in oiriúint ag an Roinn Oideachais agus Scileanna dá *Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais (2018-2023)* (ROS, 2018) chun folláine a shainmhíniú.

Is ann don fholláine nuair a éiríonn le duine barr a c(h)umais a bhaint amach, nuair a léiríonn sé/sí teacht aniar agus é/i ag déileáil le gnáthstruis an tsaoil, nuair a thugann sé/sí aire dá f(h)olláine choirp agus má mhothaíonn sé/sí go bhfuil cuspóir, ceangal agus mothú comhuintearas aige/aici leis an bpobal i gcoitinne. Staid iomlaoideach í seo ar gá í a chothú le linn shaol an duine (An Roinn Oideachais agus Scileanna, 2018).

Aithnítear sa *Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais* (ROS, 2018) nach gá gurb ionann folláine agus easpa struis, ná mothúcháin dhiúltacha sa saol, agus nach ionann an taithí atá ag gach duine ar fholláine, agus go mbíonn gach duine goilliúnach ag staideanna éagsúla ina dturas tríd an saol.

2.2 Tosca Riosca agus Cosanta

Baineann toska riosca agus cosanta a bhfuil eolas orthu le folláine agus le meabhairshláinte. Baineann tosca riosca le dóchúlacht níos mó go dtiocfaidh mórfhadhbanna sláinte chun cinn, go mbeidh siad níos déine agus go mairfidh siad níos faide (WHO, 2004) agus feidhmíonn siad mar bhagairt ar an duine óg agus bíonn siad mar chúis le míshuaimhneas. Féadfaidh tosca cosanta freagairt duine do thoisic riosca a mhodhnú, a fheabhsú nó a athrú agus baineann siad le torthaí dearfacha, sláinte agus folláine, fiú nuair is ann do thosca riosca (WHO, 2004). Go hiondúil, is iad na tionchair charnacha atá ag toska riosca iomadúla agus an t-idirghníomhú atá eatarthu chomh maith le heaspa toska cosanta ag leibhéal an pháiste féin, ag leibhéal an chaidrimh agus ag leibhéal timpeallachta agus comhthéacsúla a mbíonn an baol ann go dtiocfaidh drochshláinte mheabhrach ar dhuine dá mbarr (WHO, 2004). Is idirghníomhaíochtaí casta iad sin a bhfuil tionchar acu ar an tuiscint atá ag daoine ar an gcaoi a mbraitheann siad fúthu féin, a n-aitreabúideacht, a gcaidreamh agus an muintearas a bhraitheann siad (cóngas).

Tá roinnt mhaith taighde déanta chun an riosca agus na tosca cosanta a bhaineann le folláine/meabhairshláinte do dhaoine óga i bPoblacht na hÉireann a phlé. I measc an taighde sin tá an *My World Survey (Dooley & Fitzgerald, 2012)* agus an staidéar *Young Lives in Ireland (McMahon et al. 2017)*. Tá tosca cosanta agus tosca riosca do dhaoine óga aitheanta sna staidéir sin.

San áireamh sna tosca cosanta tá gníomhaíocht choirp, straitéisí éifeachtachta i gcomhair rialaithe agus chun déileáil le cúrsaí an tsaoil, córais tacaíochta teaghlaigh, cairdeas tacúil agus cóngas le múinteoirí agus scoileanna, i measc nithe eile. Ar na toscaí riosca a aithníodh tá deacrachtaí meabhairshláinte a bheith ag an duine cheana féin, deacrachtaí foghlama agus teip acadúil, scrúduithe, deacrachtaí laistigh de strúchtúir an teaghlaigh, cailteanas agus bás, stádas íseal socheacnamaíoch agus strus airgeadais.

2.3 Teacht aniar

Aithníonn an coincheap a bhaineann le teacht aniar gur gá oiriúnú don athrú, don chailteanas agus uaireanta don tráma sa saol. Léiríonn an teacht aniar freagairt dhearfach oiriúnaitheach do chora crua an tsaoil. Aithnítear sa *Ráiteas Polasaí Folláine agus Creat Cleachtais (2018-2023)* (ROS, 2018) de chuid na hÉireann go soláthraíonn tosca a bhaineann le scileanna agus inniúlachtaí pearsanta an duine aonair, na naisc cheana atá acu lena dteaghlach, caidreamh tacúil a bheith ann, pobail shábháilte agus córais tacaíochta, lena n-áirítear córais scoile, comhthéacsanna dearfacha agus deiseanna iomadúla chun folláine a fhorbairt agus chun an cumas dul i ngleic le cora crua an tsaoil a fheabhsú (ROS, 2018). Tarraingíodh aird i dtuarascáil PISA (2015) ar an tábhacht a bhaineann le muintearas le pobal scoile don fholláine agus go mothófaí go bhfuil tacaíocht ar fáil ó mhúinteoirí a chaitheann go cóir le daoine óga, agus ba lú an seans go mothódh scoláirí atá faoi mhíbhuntáiste nó scoláirí ar inimircigh den chéad ghlúin iad, muintearas leis an scoil.

2.4 Folláine agus Neamhoird Mheabhairshláinte: Leitheadúlacht i Measc Daoine Óga in Éirinn:

Tuairiscíodh in PISA (2018) gur thuairiscigh 61% de scoláirí in Éirinn go raibh siad sásta lena saol, ráta atá cuid mhaith níos ísle ná an meán foriomlán de 67% ar fud thíortha an OECD. Tá fianaise shoiléir ann freisin go bhfuil leibhéil arda imní agus struis ag cur as dár ndaoine óga agus thuairiscigh líon ard díobh freisin (duine as gach triúr, ceaptar, faoin am a bhfuil trí

bliana déag slánaithe acu) go raibh cineál éigin neamhoird meabhairshláinte ag cur as dóibh (Cannon et al, 2013). Sa staidéar *Young Lives in Ireland* (McMahon et al., 2017), rinneadh suirbhé ar bheagán os cionn míle duine óg idir 13-16 bliana d'aois. Is suimiúil a thabhairt faoi deara ainneoin na leibhéal arda imní (23.7%), agus dúlagair (13.8%), a thuairiscigh siad féin, nár mheas ach 12.7% de na daoine óga seo go raibh siad neamhfolláin ar innéacs Folláine WHO-5. D'fhéadfadh na torthaí sin tacú leis an tuairim gur féidir go mbeadh deacrachtaí ag daoine óga agus fós go mbraithfidís go raibh siad folláin.

Mar sin féin, is le linn na hóige agus na hógántachta is mó atá an baol ann go dtiocfaidh deacrachtaí meabhairshláinte chun cinn. Tá sé faighte amach gurb iad an imní agus an dúlagair na deacrachtaí meabhairshláinte is coitianta agus gur minic a théann siad le chéile. Aithnítear deacrachtaí meabhairshláinte roimhe seo mar thosca riosca maidir le folláine a choinneáil, i measc daoine óga in Éirinn agus go hidirnáisiúnta.

2.5 Imní a bhaineann le hObair Scoile agus le Scrúduithe

Tá sé de chlaonadh ag páistí in Éirinn leibhéal arda imní a bheith orthu faoi obair scoile. Léiríonn torthaí PISA (2015) go bhfuil an meánscór i leith imní i measc scoláirí in Éirinn atá 15 bliana d'aois cuid mhaith níos airde ná an meán comhfhreagrach san ECFE. Tá ardú ar na strusairí ar dhéagóirí Éireannacha a bhfuil scrúduithe á ndéanamh acu anseo i dtuarascáil PISA (2018). Thuairiscigh 44.8% díobh gur bhraith siad i gcónaí nó go minic nach n-éireodh leo riamh chomh maith agus a éiríonn le daoine eile i scrúduithe. Bíonn imní ar 51.6% faoina dtarlódh dá dteipfeadh orthu i scrúdú, agus luaigh 43.1% gur mhothaigh siad neirbhíseach agus faoi strus nuair a smaoinigh siad ar dhéanamh scrúduithe. Léiríonn na figiúirí sin an brú atá ar ár ndaoine óga agus lántacaíocht acu óna scoil agus iad ag freastal uirthi nuair atá scrúduithe á ndéanamh acu.

Go bunúsach, tá an líon daoine óga in Éirinn atá an-sásta lena saol (61%) méid suntasach níos ísle ná an meán foriomlán ar fud thíortha an ECFE (67%) agus in Éirinn tá líon na scoláirí baineanna atá an-sásta lena saol (55.5%) méid suntasach níos ísle ná líon na scoláirí fireanna atá an-sásta lena saol (67.3%). Tá leibhéal arda imní (23.9%) agus dúlagair (13.8%) (McMahon et al, 2017) ag cur as do mhórán dár ndaoine óga agus thuairiscigh líon ard díobh (duine as

gach triúr, ceaptar, faoin am a bhfuil trí bliana déag slánaithe acu) go raibh cineál éigin neamhoird meabhairshláinte ag cur as dóibh (Cannon et al, 2013). Is díol mór imní na tuairiscí ar mhéid na ndeacrachtaí atá ag daoine óga in Éirinn maidir lena meabhairshláinte.

2.6 Achoimre ar na Cinntí

Go bunúsach, tá an líon daoine óga in Éirinn atá an-sásta lena saol méid suntasach níos ísle ná an meán foriomlán ar fud thíortha an ECFE agus in Éirinn tá líon na scoláirí baineanna atá an-sásta lena saol méid suntasach níos ísle ná líon na scoláirí fireanna atá an-sásta lena saol. Tá leibhéal arda imní (23.9%) agus dúlagair (13.8%) (McMahon et al, 2017) ag cur as do mhórán dár ndaoine óga agus thuiriscigh líon ard díobh (duine as gach triúr, ceaptar, faoin am a bhfuil trí bliana déag slánaithe acu) go raibh cineál éigin neamhoird meabhairshláinte ag cur as dóibh (Cannon et al, 2013). Is díol mór imní na tuairiscí ar mhéid na ndeacrachtaí atá ag daoine óga in Éirinn maidir lena meabhairshláinte.

Baineann tosca riosca agus cosanta a bhfuil eolas orthu le folláine agus le meabhairshláinte. I dtaighde a rinneadh in Éirinn, aithníodh na tosca cosanta is mó a bhfuil baint acu le daoine óga in Éirinn. Ina measc sin tá gníomhaíocht choirp, straitéisí éifeachtachta i gcomhair rialaithe agus chun déileáil le cúrsaí an tsaoil, córais tacaíochta teaghlaigh, cairdeas tacúil agus cóngas le múinteoirí agus le scoileanna. Ar na tosca riosca a aithníodh maidir le daoine óga in Éirinn, tá deacrachtaí meabhairshláinte a bheith ag an duine cheana féin, deacrachtaí foghlama agus teip acadúil, scrúduithe, deacrachtaí laistigh de strúchtúir an teaghlaigh, cailteanas agus bás, stádas íseal socheacnamaíoch agus strus airgeadais. Tá claonadh ag daoine óga in Éirinn leibhéal arda imní a bheith orthu, ar imní í a bhaineann le hobair scoile, i gcomparáid lena macasamhlacha san ECFE. Mothaíonn scoláirí baineanna leibhéal imní a bhaineann le cúrsaí scoile atá cuid mhaith níos airde ná na leibhéal a mhothaíonn scoláirí fireanna agus go háirithe, leibhéal arda struis a bhaineann le scrúduithe (suas le c. 50%).

3. Paindéim Covid 19 agus an tionchar atá aici ar Fholláine agus ar Mheabhairshláinte

De bharr Phaindéim Covid-19, tá sláinte fhisiciúil ár gcuid saoránach á cur i mbaol go mór agus dá bharr sin tá méadú tagtha ar imní agus ar bhuaire i measc an phobail go léir agus cúis mhaith leis sin faoi mar a thuigfeá. Is gnáthfhreagairt shláintiúil do mhórbhagairt é sin (Hobfoll et al, 2007). D'aithin Kelly (2020) trí cinn de phríomhdhúshláin atá roimh gach saoránach maidir le meabhairshláinte a bhainistiú le linn na géarchéime seo:

- foghlaim conas ár n-ímní a choinneáil i gcomhréir leis an riosca
- foghlaim conas maireachtáil le méid áirithe ímní agus
- an neamhchinnteacht atá i saol gach duine mar thoradh ar Covid-19 a stiúradh.

Tá na bearta sláinte poiblí a cuireadh i bhfeidhm in Éirinn mar fhreagairt do phaindéim Covid-19, lena n-áirítear dúnadh na scoileanna go léir, an riachtanas go mbeadh daoine scartha go fisiciúil ó chéile (ón 11 Márta 2020 i leith), agus le deireanas (ón 27 Márta 2020 i leith) an riachtanas go bhfanfadh daoine sa bhaile den chuid is mó, tar éis dúshláin bhreise a chruthú dúinn ar fad, ach go bhfuil dúshláin níos mó le sárú ag roinnt daoine. I measc na ndúshlán sin tá dul i gcleachtadh ar bheith ag maireachtáil ar feadh cuid mhór den lá leis an teaghlach go léir i spás amháin, agus ag an am céanna iarracht a dhéanamh gnáthimeachtaí laethúla a choinneáil ar siúl (obair do na tuismitheoirí agus oideachas do na páistí agus do na daoine óga), i gcomhthéacs srianta ar ghluaiseacht agus srianta ar an rochtain ar na gháthlíonraí tacaíochta agus sóisialta. Tá mórán tuismitheoirí tar éis a gcuid fostaíochta a chailleadh. Ina theannta sin, tá roinnt teaghlach a bhfuil daoine ina dteaghlach tinn leis an víreas agus féin-aonrú á dhéanamh acu sa bhaile, nuair is féidir; tá roinnt acu ag teacht chucu féin ón víreas agus tá roinnt acu a bhfuair daoine muinteartha leo bás cheana féin. Níl a bhuaicleibhéal bainte amach ag an víreas in Éirinn go fóill agus níl fhios againn cé chomh forleathan agus a bheidh an t-ionfhabhtú i measc an phobail agus cá fhad a bheidh na bearta sláinte poiblí a tugadh isteach i bhfeidhm. Baineann éiginnteacht lena dtarlóidh sna seachtainí agus sna míonna amach romhainn agus ní féidir é sin a thuar ná rialú a dhéanamh ina leith.

3.1 An tionchar ar fholláine shíceolaíochta atá ag scaradh agus ag srianadh gluaiseachta ar dhaoine a bhféadfadh sé go raibh siad neamhchosanta in aghaidh galar tógálach

Feiniméan atá thar a beith neamhghnách is ea dúnadh scoileanna agus na srianta a cuireadh ar gach duine sa tír seo agus i mórán tíortha eile ar fud an domhain, agus ní fhaca mórán daoine a leithéid roimhe seo. Tá corpas litríochta ann, áfach, ina bhfuil breithniú déanta ar an tionchar síceolaíochta atá ag srianadh gluaiseachta agus caidrimh mar fhreagairt do roinnt paindéimí idirnáisiúnta, agus a bhfuil athbhreithniú déanta ag Brooks et al (2020) air le déanaí. Rinneadh breithniú sna staidéir a athbhreithníodh ar thionchar an choraintín (a shainítear mar dhaoine a bhféadfadh sé go raibh siad neamhchosanta in aghaidh galar tógálach a scaradh ó dhaoine eile agus a gcuid gluaiseachtaí a shrianadh) seachas aonrú (a shainítear mar

dhaoine a bhfuil galar tógalach orthu a scaradh ó dhaoine eile). Rinneadh sonraí ó staidéir a reáchtáladh idir 2004 agus 2018 a mheas maidir lena dtionchar ar réimse víreas go hidirnáisiúnta, SARS, Ebola agus H1N1 ina measc. Tugann a gcuid anailíse le tuiscint go bhféadfadh fiú tréimhsí coraintín atá réasúnta gearr drochthionchar a bheith acu ar fholláine shíceolaíoch. San áireamh ansin tá meabhairshláinte níos measa, comharthaí a bhaineann le neamhord strus iarthrámach, iompar seachanta agus fearg i ndiaidh tréimhsí coraintín \pm 10 lá, agus méadú suntasach ar chomharthaí a bhaineann le neamhord strus iarthrámach i ndiaidh +10 lá. Chomh maith leis sin, déanann Brooks et al (2020) tuairisciú ar staidéar cáilíochtúil Astrálach a rinneadh ar phobail scoile i ndiaidh fliú H1N1. Tugadh athrú ar iompar faoi deara sa staidéar, lena n-áirítear cúram maidir le níochán lámh, seachaint sluaite agus moill ag filleadh ar ghnáthshaol phobal na scoile (Braunack-Mayer et al 2013).

Tuairiscíonn Brooks et al (2020) ar roinnt téamaí atá ag teacht chun cinn, ach tá na tuairiscí ar imní agus ar strus, eagla roimh infhabhtú agus eagla go ndéanfaí daoine eile a infhabhtú ábhartha sa chomhthéacs reatha. Luann siad go raibh easpa gnáthaimh, laghdú ar theagmháil shóisialta agus choirp mar chúiseanna le míshuaimhneas, leadrán, frustrachas agus mothú scoiteachta. Tháinig siad ar an tuairim go bhfuil tionchar síceolaíoch an choraintín, fairsing, suntasach agus go maireann sé i bhfad agus go mbíonn na tionchair le brath ar feadh míonna agus uaireanta ar feadh blianta i ndiaidh na n-imeachtaí. Níl aon fhianaise láidir ann maidir le tosca riosca déimeagrafacha i dtaca le drochthorthaí síceolaíocha. Mar sin féin, tá baint ag meabhairghalar a bheith ag cur as do dhuine roimhe sin agus stair shíciatrach le míshuaimhneas síceolaíoch. Is díol suntais, áfach, go dtuairiscítear go bhfuil baol níos mó ann go mbeidh drochthorthaí síceolaíocha ag baint le hoibrithe Cúraim Sláinte. Cé nach gá go mbeadh an méid sin ábhartha maidir leis na ceisteanna atá á mbreithniú faoi láthair, d'fhéadfadh sé gur grúpa a bheadh go mór i mbaol iad féin páistí agus daoine óga le hoibrithe Cúraim Sláinte, atá ag obair ar an líne thosaigh mar thoradh ar leibhéil arda struis agus tinnis nó tuismitheoir/cúramóir a bheith as láthair. Dá bhrí sin, d'fhéadfadh sé go mbeadh méadú ar bhraistint an chohóirt seo de dhaoine óga i dtaca le riosca agus go mbeadh níos mó faitís orthu go dtiocfaidís faoi thionchar an bháis.

3.2 Cúram síceashóisialta i ndiaidh imeachtaí trámacha agus a gcuid iarmhairtí

Chuir Hobfoll et al (2007) páipéar ceannródaíoch i láthair maidir leis an mbealach ab fhearr chun freagairt do mhórimeachtaí trámacha agus a gcuid iarmhairtí. Áitítear sa pháipéar sin go gcuirfidh srianadh ar a ngnáthshaol laethúil formhór na ndaoine faoi strus ach gur strus sealadach a bheidh ann. Ainmnítear ann na gnéithe seo a leanas, ar gnéithe iad a théann i gcion ar an strus agus a gcruthaítear tráma mar thoradh orthu:

- D'fhéadfadh sé go bhfaigheadh an móréileamh fisiciúil, sóisialta agus síceolaíochta an ceann is fearr ar dhaoine
- D'fhéadfadh an cur isteach ar acmhainní, idir acmhainní eacnamaíochta agus shíceashóisialta, dul i gcion ar chumas an duine aonair déileáil le cúrsaí an tsaoil, go háirithe i gcásanna ina dtarlaíonn díchumhachtú socheacnamaíoch
- Cailleadh, nó an baol go gcaillfí, naisc cheana agus shábháilteacht phearsanta

Tarraingíonn Hobfoll et al (2007) aird ar 'chúig cinn de ghnéithe chun idirghabháil láithreach agus meántéarmach a dhéanamh i gcás olltráma. Ní mór na nithe seo a leanas a chur chun cinn:

- Mothú sábháilteachta
- Suaimhniú
- Mothú éifeachtúlachta an duine aonair agus an phobail
- Cóngas agus
- Dóchas.

3.3 An ról fíorthábhachtach atá ag caidreamh sóisialta

Tá caidreamh sóisialta fíorthábhachtach do chothú na sláinte agus is féidir gurb é an toradh a bheadh ar easpa caidrimh shóisialta agus ar easpa idirghníomhaíochta iompraíochta ná aonrú sóisialta/uaigneas agus baint acu sin le níos mó struis. Áitíonn Lacy, Jumari and Bartley (2014) go bhfeictear gnóthachtáil oideachais níos ísle agus torthaí socheacnamaíochta níos measa i measc páistí a fhulaingíonn aonrú sóisialta. Cé go mbreithníonn an staidéar seo an tionchar atá ag aonrú sóisialta ar ról an chaidrimh shóisialta thar thréimhse ama, tá sé soiléir ó athbhreithniú Brooks et al (2020) thuas go bhféadfaidh fiú tréimhsí gearra d'aonrú sóisialta imní agus strus a chruthú. Tionchar amháin atá ag hormóin struis sa ghnáthdhuine atá ag fás is ea go gcuireann siad daoine ag lorg caidreamh sóisialta. Tá baint ag tacaíocht shóisialta den

sórt sin leis an gcumas atá ag daoine a mhothú gur féidir leo dul i ngleic le cúrsaí an tsaoil agus déileáil le cúinsí strusmhara (Martin, Carlson & Buskist, 2017). Mar thoradh ar thacaíochtaí sóisialta, bíonn sé níos éasca ag páistí agus ag daoine óga déileáil le leibhéal arda struis.

3.4 An tionchar atá ag imní ar chumas scoláirí ullmhú do scrúduithe agus feidhmiú iontu

Tá neart fianaise ann go dtéann scrúduithe tábhachtacha i bhfeidhm ar na mothúcháin. Bíonn scoláirí a cheapann nach bhfuil siad ullmhaithe, nach bhfuil siad cinnte faoina gcumas, nó a airíonn nach ndearna siad chomh maith agus is féidir leo, ag mothú míshuaimhneach, suaite nó in ísle brí (McDonald, 2001). Cé go dteastaíonn méid áirithe imní scrúdaithe le haghaidh feidhmíocht bharrmhaitheasa, luann McDonald (2001) go mbíonn drochthionchar ag leibhéal arda imní scrúdaithe ar fheidhmíocht sna scrúduithe. Sa chomhthéacs reatha, is féidir go mbeadh sé cabhrach smaoinemh ar thionchar na himní agus an struis ar na scileanna cognaíocha atá de dhíth chun ullmhú le haghaidh scrúdaithe agus tabhairt faoi. Déanann na scileanna cognaíocha seo, a dtugtar scileanna feidhmithe feidhmiúcháin orthu, ár gcuimhne feidhmiúil a rialú, ag próiseáil an luais agus an chumais athrú ó thasc go tasc, mar aon lenár gcumas pleanála agus eagrúcháin, solúbthacht chognaíoch agus an cumas aird a choinneáil. Tá scileanna feidhmithe feidhmiúcháin fós ag teacht chun cinn i ndaoine óga atá ag tabhairt faoi scrúduithe agus, ach an oiread le gach scil éiritheach, tá siad leochaileach maidir le suaitheadh seachtrach. I gcomhthéacs na géarchéime reatha, d'fhéadfadh tosca seachtracha mar strus agus imní, tionchar a bheith acu ar chumas eagrúcháin agus aire daoine óga agus d'fhéadfaidís cur isteach ar a gcumas aird a dhíriú agus barr a gcumais a bhaint amach ag an am seo.

3.5 Scrúduithe Stáit i dtimpeallacht Covid 19

Is eol dúinn cheana féin go mbíonn imní méadaithe ar dhéagóirí na hÉireann maidir le scrúduithe (PISA, 2018), agus tarlaíonn a leithéid in ainneoin go mbíonn rochtain acu ar na gnáththacaíochtaí a chuireann a scoil ar fáil, taobh amuigh de thimpeallacht a cuireadh trína chéile ag paidéim Covid-19. Cé gur leanadh ar aghaidh gan bhriseadh le rochtain ar oideachas do roinnt scoláirí Ardteistiméireachta trí ardáin ar líne, ar a laghad ar bith, cuireadh isteach ar oideachas fhormhór na scoláirí, agus is é dóichí ná gur cuireadh as go mór don oideachas i gcás roinnt acu. D'fhéadfadh an cur isteach seo imní a chur ar mhórán scoláirí agus iad ag ullmhú do scrúdú na hArdteistiméireachta. I gcás roinnt scoláirí, beidh cosaint le

fáil acu óna dteaghlaigh, rud a chuirfidh ar a gcumas leanúint ar aghaidh le staidéar agus a chabhróidh leo an spreagadh a bheith acu le dul ar aghaidh leis an bpróiseas, ach do dhaoine eile, go háirithe iad siúd atá leochaileach agus imeallaithe, d'fhéadfadh sé nach bhfuil na hacmhainní seo ar fáil dóibh. Tá baol mór ann go mbeadh deighilt chothromais ann agus tá na grúpaí seo i mbaol mór go dtarraingeoidís siar ón gcóras oideachais agus go laghdófaí na torthaí agus na deiseanna fadtéarmacha a bheadh acu dá bharr sin (Hobfoll et al., 2007).

Sa bhreis air sin, de bharr an chaoi a bhfuil an tsláinte phoiblí faoi láthair agus an gá le sláinte agus sábháilteacht a chinntiú do gach duine, tá an sceideal do na scrúduithe in 2020 fós neamhchinnte. Má leantar ar aghaidh leis na scrúduithe, beidh gá le scaradh fisiciúil do na scoláirí agus do na feitheoirí agus dá bharr sin beidh gá le hathruithe a chur i bhfeidhm, a bheidh éagsúil ón ngnáthleagan amach a mbeifí ag súil leis do scrúdú stáit. D'fhéadfadh sé go mbeadh athrú ar fhad na scrúduithe in ábhair éagsúla agus ar an méid ama a thógann sé na hábhair scrúduithe go léir a chur i gcrích, a bhíonn ar siúl de ghnáth thar thréimhse coicíse nó trí seachtaine. Is é is dóichí ná go gcruthóidh an tionchar síceolaíoch a bhaineann lena leithéid de neamhchinnteacht maidir le scrúdú tábhachtach na hArdteistiméireachta imní breise i measc ár scoláirí Ardteistiméireachta. Tá sé seo bunaithe ar thorthaí a fuarthas i suirbhé a d'fhoilsigh Aontas na Mac Léinn Dara Leibhéal (ISSU, 2020) le déanaí, ina bhféachtar ar fhreagairt na scoláirí do phleananna teagmhais na scrúduithe stáit mar thoradh ar Covid-19. Tá suirbhé an ISSU fíorshuimiúil de bharr líon na ndaoine a ghlac páirt ann - fuarthas freagraí ó 46,493 duine, 28,343 acu atá ina scoláirí deimhnithe Ardteistiméireachta. D'fhéadfadh sé go léiríonn na figiúirí seo dearcthaí tuairim is 1/3 den 126,000 iarrthóir scrúduithe stáit, agus tuairim is 46% de na scoláirí atá cláraithe don Ardteistiméireacht. Déanann anailís ghearr ar na freagraí cáilíochtúla a fuarthas téamaí áirithe a nochtadh, a léirítear sa litríocht a ndearna Brooks (2020) athbhreithniú uirthi, agus cinn eile a ndéantar tagairt dóibh sa pháipéar seo, agus b'fhéidir ar bhealaí go bhfuil siad níos suntasaí ná na sonraí cainníochtúla a bailíodh. Ina measc tá:

- **Imní** - de bharr easpa cinnteachta agus rudaí nach bhfuil ar eolas againn
- **Eagla** - roimh ionfhabhtú, roimh bhreiteacht agus go bhfaigheadh cairde agus bail teaghlaigh bás
- **Cothroime** - bheith á úsáid mar bhunús dóibh siúd a mb'fhearr leo an scrúdú a dhéanamh agus dóibh siúd a mb'fhearr leo go gcuirfí an scrúdú ar ceal

- **Cailteanas** - ag fágáil na scoile gan a bheith críochnaithe/gan chlabhsúr, cairdeas, gan a bheith in ann an t-eolas atá acu a léiriú ná aitheantas a fháil as a gcuid oibre

Cé gur ábhar buartha do mhórán scoláirí Ardteistiméireachta é an cur isteach ar rochtain ar oideachas ag an am seo, tá baol níos mó ann d'fholláine na scoláirí nach bhfuil in ann freastal go fisiciúil ar scoil ag an am seo. Is riosca atá ann má bhaintear nó má chuirtear isteach ar rochtain ar raon tosca cosanta a chuireann an córas/suíomh scoile (struchtúr tacaíochta scoile, cairdeas, gníomhaíocht fhisiciúil) ar fáil de ghnáth agus an méadú a d'fhéadfadh teacht ar thosca riosca do scoláirí aonair a thagann chun cinn mar thoradh ar phaindéim Covid-19 (cailteanas agus bás, strus airgeadais) agus iad siúd a mhaolaítear de ghnáth trí fhreastal go fisiciúil ar scoil (deacrachtaí laistigh de struchtúir theaghlaigh).

I gcás roinnt daoine, d'fhéadfadh toscaí teaghlaigh, timpeallachta, tosca a bhaineann le tráma, tosca idirphearsanta nó meascán de thosca idirghaolmhara bheith mar chúis leis na múrtha rioscaí, mar a thugtar orthu (Kendall et al, 2014).

3.6 Achoimre ar na Torthaí

Bíonn leibhéal mhéadaithe imní ag daoine atá i mbaol ionfhabhtú ó ghalair thógálacha mar fhreagra normálta agus sláintiúil ar fhíorbhagairt (Hobfoll et al, 2007). Is é an dúshlán a bhaineann le meabhairshláinte mhaith a choimeád in amanna mar seo ná foghlaim cén chaoi leis an imní seo a bhainistiú i dtéamaí comhréireachta agus foghlaim cén chaoi le maireachtáil le roinnt imní agus éiginnteachta inár saolta i gcoitinne (Kelly, 2020).

I gcás na ndaoine a chailleann baill teaghlaigh mar thoradh ar an bpaindéim seo, beidh siad ag déileáil le cailteanas agus le briseadh croí, agus seans maith go mbeidh sé sin méadaithe de bharr na srianta a cuireadh i bhfeidhm ar dhaoine maidir le freastal ar shochraidí.

Tá baol níos mó ann do mheabhairshláinte/d'fholláine daoine de bharr na mbeartas sláinte poiblí ar ghá iad a chur i bhfeidhm le linn na tréimhse seo.

- D'fhéadfadh tionchar síceolaíoch an choraintín a bheith fairsing, suntasach agus fada buan, agus d'fhéadfadh sé go mbraithfí an tionchar ar feadh míonna nó i gcásanna áirithe,

ar feadh blianta i ndiaidh na n-imeachtaí.

- D'fhéadfadh sé go n-éireodh an míshuaimhneas níos práinní má fhaigheann an móréileamh fisiciúil, sóisialta agus síceolaíochta an ceann is fearr ar dhaoine. D'fhéadfadh an cur isteach ar acmhainní, idir acmhainní eacnamaíochta agus shíceashóisialta, dul i gcion ar chumas an duine aonair déileáil le cúrsaí an tsaoil, go háirithe i gásanna ina dtarlaíonn díchumhachtú socheacnamaíoch. Cuireann bás, nó an baol go bhfaigheadh daoine muinteartha bás, agus sábháilteacht phearsanta leis an mbaol go mbraithfear tráma (Hobfoll et al., 2007).
- Tá caidreamh sóisialta ríthábhachtach chun aire a thabhairt don fholláine/mheabhairshláinte agus is féidir le leithlisiú sóisialta/uaigneas a bheith mar thoradh ar easpa caidrimh shóisialta agus idirghníomhaíochta iompraíochta, agus tá baint dhíreach aige sin le leibhéal struis níos airde.

D'fhéadfadh sé go bhfuil rioscaí breise ann do mheabhairshláinte/fholláine ár ndaoine óga le linn na tréimhse seo de phaindéim Covid-19. Cuireann na bearta sláinte poiblí i dtaca le scaradh fisiciúil agus an riachtanas fanacht sa bhaile, folláine/meabhairshláinte roinnt de na scoláirí i mbaol, de bhrí, de bharr na mbeart sin, nach ann a thuilleadh do na príomhthosca cosanta scoilbhunaithe (struchtúr tacaíochta scoile, cairdeas, gníomhaíocht fhisiciúil), nó sin go bhfuil sé deacair teacht orthu agus i gcás roinnt scoláirí an méadú féideartha i neamhchosaint ar phríomhthosca riosca mar thoradh ar phaindéim Covid-19 (caillteanas agus bás, strus airgeadais) agus iad siúd a mhaolaítear de ghnáth trí fhreastal go fisiciúil ar scoil (deacrachtaí laistigh de struchtúir theaghlaigh).

Ina theannta sin, dár scoláirí Ardteistiméireachta, d'fhéadfadh sé go mbraithfidís rioscaí breise don mheabhairshláinte/fholláine:

- Is é is dóichí ná go spreagfaidh an cur isteach ar an oideachas rialta imní i gcás mórán scoláirí atá ag ullmhú do scrúdú tábhachtach na hArdteistiméireachta.
- Is é is dóichí ná go gcuirfidh an éiginnteacht maidir le sceidealú agus leagan amach na hArdteistiméireachta leis an imní agus leis an strus atá ann cheana féin.

D'fhéadfadh imní agus strus drochthionchar a imirt ar na scileanna um fheidhmiú feidhmiúcháin a theastaíonn le hullmhú le haghaidh scrúduithe agus chun foghlaim agus eolas a léiriú i scrúduithe. I suirbhé a rinneadh ar scoláirí a bhí le tabhairt faoi na scrúduithe

stáit in Éirinn le déanaí, aithníodh imní, eagla, cothroime agus cailteanas mar théamaí ann, na téamaí céanna a fuarthas i dtaighde a rinneadh ar thionchar imeachtaí trámacha ar fholláine shíceolaíoch.

4. Na Treoirphrionsabail le measúnú a dhéanamh ar an gcur chuige i leith scrúdú na hArdteistiméireachta i gcomhthéacs Phaindéim Covid-19 agus an tionchar a bheidh aige ar Fholláine agus ar Mheabhairshláinte

Cé go mbraithfidh mórán dár ndaoine óga méadú éigin ar leibhéal imní, eagla nó cailteanais le linn an ama seo, ní mar an gcéanna a chuirfidh sé as do gach duine, agus is é is dóichí ná go rachaidh cuid acu i ngleic go maith leis na hathruithe agus leis na hoiriúnuithe a d'fhéadfadh a bheith riachtanach maidir le leagan amach agus clár ama scrúdú na hArdteistiméireachta. I gcás scoláirí eile, a bhfuil a gcórais tacaíochta agus a gcuid straitéisí chun déileáil le cúrsaí an tsaoil lagaithe de bharr eispéireas COVID-19, d'fhéadfadh sé go mbeidís ag streachailt agus iad ag iarraidh iad féin a chur in oiriúint don chás agus déileáil leis. Tá sé ríthábhachtach, dá bhrí sin, go n-aithnítear sna hathruithe a dhéantar do scrúdú na hArdteistiméireachta na cúig cinn de ghnéithe fíorthábhachtacha a mholann Hobfoll et al. (2007), ionas go mbeidh an filleadh ar an ngnáthshaol agus ar an bhfolláine chomh hiomlán agus is féidir: is gá go spreagfadh an idirghabháil mothú sábháilteachta, suaimhneas, éifeachtúlacht an duine féin agus éifeachtúlacht an phobail, chomh maith le cóngas agus dóchas. Is gá go ndéanfaí aon socruithe leasaithe do scrúduithe na hArdteistiméireachta in 2020 a mheas agus aird á tabhairt ar an mbealach a ndéanfar na prionsabail sin a chorprú agus a leabú taobh istigh de na socruithe sin.

4.1 Na Cúig Bhunphrionsabail:

Tugtar níos mó eolais anseo ar na cúig bhunphrionsabal a bhaineann le mothú na sábháilteachta, suaimhneas, éifeachtúlacht an duine agus éifeachtúlacht an phobail, cóngas agus dóchas a chur chun cinn:

4.1.1 Mothú na Sábháilteachta: Chun mothú na sábháilteachta a chur chun cinn, ní mór do na socruithe leasaithe na bearta sábháilteachta a chuirfear i bhfeidhm a chur in iúl, chun a athdhearbhú d'iarrthóirí na scrúduithe nach mbeidh a sláinte ná a sábháilteacht i mbaol mar thoradh ar na socruithe leasaithe seo.

4.1.2 Suaimhneas (Imní a Íoslaghdú):

- Tá sé ríthábhachtach go mbeadh cinnteacht ag baint leis na socruithe do na

scrúduithe stáit do dhaoine óga. Ní mór dul i ngleic chomh luath agus is féidir leis an easpa cinnteachta laistigh den chóras faoi láthair, agus leis an tógáilacht imní atá le brath mar thoradh ar an éiginnteacht sin. Chomh luath is atá comhaontú ann maidir le leagan amach agus sceideal leasaithe, ní mór é sin a chur in iúl go soiléir, go cinnte agus gan aon débhrí ag baint leis, chun soiléireacht agus cinnteacht a thabhairt ar ais don chóras.

- Ní mór dul i ngleic leis an eagla maidir le cothroime chun mic léinn a shuaimhniú freisin. Ní mór a chur in iúl go mbeidh cothroime ag baint le haon socruithe leasaithe, go dtabharfar aitheantas don obair chrua atá déanta ag scoláirí cheana féin agus nach mbeidh siad siúd ar cuireadh isteach ar a gcuid oibre díograisí mar gheall ar Covid-19 faoi aon mhíbhuntáiste.
- Má chuirtear síneadh ama leis an tréimhse a mbeimid ag súil go mbeidh scoláirí ag staidéar agus ag athbhreithniú lena linn, cuirfidh sé sin leis an tréimhse imní dóibh freisin, agus ba cheart é sin a sheachaint nó a íoslaghdú an oiread agus is féidir.
- Ba cheart go mbeadh scoláirí sásta go gcuirfear socruithe réasúnta ar fáil de réir mar is cuí, laistigh d'aon socruithe nua; má théitear ar aghaidh le scrúduithe scríofa, ansin go bhféadfar an fhéidearthacht go mbeadh an dara seans ag daoine atá breoite nó ar cailleadh duine gaolta leo a leabú sna socruithe leasaithe.

4.13 Mothú éifeachtúlachta an duine féin agus an phobail; Tá sé tábhachtach nuair a chuirfear na socruithe leasaithe i láthair, go gcuirfear ina luí ar scoláirí, sna cúinsí neamhghnácha seo, gurb é seo an bealach is fearr le dul ar aghaidh, gurb iad a leas, a sábháilteacht agus a bhfolláine na rudaí is tábhachtaí sa phróiseas cinnteoireachta, agus go gcreidtear sa chóras gur féidir leo é seo a dhéanamh, iad féin mar dhaoine aonair agus le chéile, le tacaíocht ó phobal na scoile.

4.14 Mothú cóngais: Tarraingíonn PISA (2018) aird ar thábhacht shaol na scoile do dhéagóirí na hÉireann, go mbíonn cóngas agus saol dearfach na scoile an-bhainteach lena bhfolláine. Ní ann don ghné chosanta seo don chuid is mó sna cúinsí reatha. Ba cheart go dtabharfaí aitheantas sna socruithe nua don ghá atá le cóngas sa bhreis idir scoláirí Ardeistiméireachta agus struchtúir tacaíochta scoile ag an am seo. Tá sé seo ríthábhachtach dóibh siúd a chaill príomhthosca cosanta nó ar mhéadaigh tosca

riosca dóibh mar thoradh ar na bearta sláinte poiblí a cuireadh i bhfeidhm. Ní mór tús áite a thabhairt do leanúnachas teagaisc agus foghlama do scoláirí Ardteistiméireachta. Ní mór go gcuirfeadh na socrúithe in iúl go sonrath agus go ndéanfaí admháil iontu go dtabharfaidh pobail scoile na scoláirí tacaíocht dóibh le linn na tréimhse seo, agus caithfidh na scoileanna a bheith réamhghníomhach agus iad á dhéanamh seo, agus go dtabharfaí tacaíocht dóibh más gá.

4.15 Mothú dóchais: Cibé socrúithe leasaithe a chuirtear i bhfeidhm, ní mór dóibh dóchas a chur in iúl. Ní mór dóibh dóchas a léiriú don scoláire gurb é seo an chéim is fearr chun cinn, agus cé go bhfuil sé difriúil ón méid a bhí beartaithe, gurb é seo an bealach is fearr i dtreo saol nua iarscoile. Ní mór dóchas a bheith ann mura n-oibríonn sé seo amach mar a bhí beartaithe go mb'fhéidir go mbeidh an dara seans ann agus go dtiocfaidh deireadh leis an am deacair seo agus go mbeidh rudaí ar ais mar a bhí. Faoi dheireadh, ní mór dóchas a bheith ann go mbeidh siad in ann filleadh ar an gcosán i dtreo na todhchaí a bhí beartaithe acu dóibh féin.

4.2 Comparáid idir dhá rogha don Ardteistiméireacht in 2020:

I measc na roghanna atá á mbreithniú anois don Ardteistiméireacht in 2020 tá rogha a dhéanamh dul chun cinn leis na scrúduithe, ag tosú ar an 29 Iúil, agus bearta sábháilteachta á gcur i bhfeidhm (Rogha 1), nó rogha a dhéanamh na scrúduithe a chur ar ceal agus córas grádaithe ríofa a chur ina n-ionad don Ardteistiméireacht ina hiomláine (Rogha 2). Rinneadh meastóireacht ar an dá rogha, maidir leis an tionchar a d'fhéadfadh a bheith acu ar fholláine agus ar mheabhairshláinte na scoláirí, trí chomparáid a dhéanamh idir an acmhainneacht a bheadh ag an dá rogha freastal ar na cúig phríomhphrionsabal a meastar iad a bheith riachtanach do chur chun cinn na folláine i rith imeacht trámach nó éigeandála, nó ina dhiaidh (Hobfoll et al. 2007), a bhfuil cur síos orthu sa mhír roimhe seo. Leagtar amach na torthaí sa mhír seo a leanas, agus go mion i dTábla 1, Aguisín 1.

4.3.1 Torthaí agus anailís ar an meastóireacht ar an dá rogha don Ardteistiméireacht in 2020:

Rinne an tSeirbhís Náisiúnta Síceolaíochta Oideachais (NEPS) measúnú ar an tionchar féideartha ar fholláine agus ar mheabhairshláinte na scoláirí a bhainfeadh leis na

scrúduithe a dhéanamh faoi na coinníollacha a ndearnadh cur síos orthu mar Rogha 1, i gcomparáid leis an tsamhail do ghráid ríofa (Rogha 2) a úsáid.

Fuarthas amach san anailís cé nach réiteach foirfe aon cheann den dá rogha, agus go mbeidh athruithe agus suaitheadh do na scoláirí i gceist leis an dá rogha, go bhfuil riosca atá cuid mhaith níos mó d'fholláine agus do mheabhairshláinte fhormhór na scoláirí ag an am seo ag baint leis an gcéad rogha seachas mar atá ag baint leis an dara rogha.

Má ghlactar an chéad rogha, tá baol suntasach ann go dtiocfaidh méadú ar an imní. Baineann an baol sin leis an ngá fad agus formáid na scrúduithe a athrú i gcomhthéacs ionchas agus ullmhacht na scoláirí, an imní faoi cheisteanna sábháilteachta ainneoin nósanna imeachta i leith sábháilteachta a thabhairt isteach agus an mothú go bhfuil éagothroime ag teacht chun cinn mar nach raibh rochtain chothrom ar thacaíochtaí (Wi-Fi, gléasanna, áit chiúin i gcomhair staidéir, tacaíocht scoile agus ranganna) sa tréimhse ina raibh na scoileanna dúnta ó lár mhí an Mhárta. Ina theannta sin, d'fhéadfadh an baol go gcaithfí an rogha sin a athrú arís níos déanaí sa phróiseas, mar thoradh ar chomhairle sláinte poiblí, agus go dtarlódh cur isteach agus athrú breise níos gaire do na hamanna atá leagtha amach do na scrúduithe nó lena linn, tuilleadh imní a chur ar scoláirí.

Má théitear chun cinn leis an gcéad rogha, d'fhéadfadh sé tarlú go mbeadh roinnt dár gcuid scoláirí ábalta déileáil go maith leis na scrúduithe. Os a choinne sin, áfach, ní mór an baol atá ann do ghrúpaí eile scoláirí a chur san áireamh - iad siúd atá leochaileach cheana féin, agus iad siúd atá leochaileach de bharr na géarchéime - ar scoláirí iad a gcuirfidh an t-eispéireas seo lena gcuid imní agus a bhfaighidh sé an ceann is fearr ar chuid acu. I gcás na scoláirí sin, seachas éifeachtúlacht a chur chun cinn, cuirfidh an rogha dímí chun cinn agus is dócha go gcuirfear as don fholláine.

Ar an mbonn sin, mholfadh NEPS nach rachadh an phleanáil do na scrúduithe scríofa sin chun cinn. Neartaítear an chomhairle sin de bhrí go bhfuil a fhios gur féidir rogha mhalartach, ina ndéanfar gráid a ríomh, a sholáthar, rogha atá níos iontaofa agus bailí maidir le feidhmíocht scoláirí a mheas. Is í an rogha mhalartach ina ndéantar gráid a ríomh, a bhfuil cothroime, ionchuimsitheacht, iontaofacht agus bailíocht mar bhonn léi, an rogha is fearr a chuireann éifeachtúlacht seasmhacht agus folláine chun cinn.

Leabharliosta

Braunack-Mayer A, Tooher R, Collins JE, Street JM, Marshall H (2013). Understanding the school community's response to school closures during the H1N1 2009 influenza pandemic. *BMC Public Health* 13: 344.

Brooks, S.K. Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland. L., Weserly, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *Lancet* 2020; 395: 912–20 fuarthas 2 Aibreán 2020 [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

Cannon, M., Coughlan, H., Clarke, M., et al. (2013). *The Mental Health of Young People in Ireland: a report of the Psychiatric Epidemiology Research across the Lifespan (PERL) Group*. Baile Átha Cliath: Royal College of Surgeons of Ireland.

Dooley, B., O'Connor, C., Fitzgerald, A., & O'Reilly, A. (2019). *My World Survey 2: The National Study of Mental Health in Ireland*. Jigsaw & UCD School of Psychology: Baile Átha Cliath.

An Roinn Oideachais agus Scileanna (2017). *Wellbeing Policy Statement and Framework for Practice (2018-2023)*. Baile Átha Cliath: Údar.

Hobfoll et al (2007). Five Essential Elements of Immediate and Mid-Term Mass Trauma Intervention: Empirical Evidence. *Psychiatry*. 70 (4) Winter, 283-315.

ISSU (2020). Covid-19. The Student Response – Report on Survey Results. retrieved 2 April 2020 https://issuu.com/issu4u/docs/state_examination_survey_report.

Kelly, B. (2020). *Coping with Coronavirus: A Psychological Toolkit*. An Droichead Nua, Merrion Press.

Kendall, P.C., O'Neill Rodriguez, K.A., Villabø, M.A. et al. (2014). Cognitive-Behavioral Therapy with Children and Adolescents. In J. Ehrenreich-May & B.C. Chu (Eds.) *Transdiagnostic Treatments for Children and Adolescents, Principles and Practice*. (pp. 59- 83). Londain: The Guildford Press.

Lacey, R. E., Kumari, M. & Bartley, M. (2014). Social isolation in childhood and adult inflammation: Evidence from the National Child Development Study. *Psychoneuroendocrinology*, 50, 85 – 94.

Martin, Carlson & Buskist, (2017, June 21st) How does social isolation affect a child's mental health and development (:www.noisolation.com/global/research/how-does-social-isolation-affect-a-childs-mental-health-and-development/ Fuarthas 2 Aibreán 2020)

McDonald (2001). The Prevalence and Effects of Test Anxiety in School Children. *Educational Psychology* 21.1. 89 -100.

McMahon, E., O'Regan, G., Corcoran, P. et al. (2017). *Young Lives in Ireland. A school-based study of mental health and suicide prevention*. Corcaigh: National Suicide Research Foundation.

OECD. (2019e). *PISA 2018 Results Volume 3: What school life means for students' lives*. Páras: OECD Publishing.

World Bank (2020, April 20). *High Stakes School Exams during Covid19 – what is the best approach*. (<https://blogs.worldbank.org/education/high-stakes-school-exams-during-covid-19-coronavirus-what-best-approach>. Fuarthas 2 Aibreán 2020)

AGUISÍN 1

Tábla 1: Comparáid idir Dhá Rogha don Ardeistiméireacht in 2020 i dtaca le Folláine agus Meabhairshláinte Scoláirí

	Rogha 1 (Scrúduithe i mí Iúil/Lúnasa)	Rogha 2 (Gráid Ríofa)
Sábháilteacht: Is gá go gcuirfeadh idirghabháil mothú sábháilteachta chun cinn.	Níor mhór gnáthamh cuimsitheach agus dian a chur i bhfeidhm i dtaca le sábháilteacht lena chinntiú go gcloítear le scaradh fisiciúil agus go bhfuil na hiarrthóirí muiníneach go bhfuil siad sábháilte go fisiciúil ó nochtadh do víreas Covid-19 agus a gcuid scrúduithe á ndéanamh acu agus le linn dóibh a bheith ag dul isteach agus amach as an ionad scrúdaithe. Cé go mbeadh gach iarracht á déanamh, ní féidir an baol go dtolfadh iarrthóirí, feitheoirí ná daoine eile an víreas le linn an phróisis sin a chur as an áireamh.	Go hiomlán sábháilte – mar idirghabháil chun an tsábháilteacht a chur chun cinn, cuireann gráid ríofa deireadh leis na rioscaí sábháilteachta do scoláirí agus d'fheitheoirí agus maolaíonn siad an riosca fisiciúil agus an riosca measta do gach duine lena mbaineann.
Suaimhneas: Is gá go gcuirfeadh an idirghabháil mothú suaimhnis chun cinn. Ciallaíonn sé sin go gcaithfidh sí: Cinnteacht a chur ar fáil Imní a íoslaghdú Íoslaghdú a dhéanamh ar an tréimhse ama ina mothaítear an imní Cothroime a chinntiú Athdhearbhú a dhéanamh	Tá roinnt tosca a bhaineann leis an rogha sin a mbeidh tionchar acu ar a cumas mothú suaimhnis a chur chun cinn: Cuirfidh an rogha seo, má chuirtear in iúl i gceart í, le dóthain mionsonraí agus athdhearbhaithe, cinnteacht ar fáil ag an bpointe seo. Mar sin féin, an bhfuil fíorbhaol ann nach féidir linn cinnteacht a chur ar fáil? D'fhéadfadh sé go gcaithfí an rogha seo a athrú níos déanaí sa phróiseas, mar gheall ar chomhairle bhreise maidir le sláinte phoiblí, dá bhrí sin, d'fhéadfadh an rogha seo neamhchinnteacht/cur isteach sa bhreis a chruthú níos gaire don am atá leagtha amach do na scrúduithe. Má chuirtear síneadh leis an tréimhse ama a mbeifear ag súil go mbeidh scoláirí ag gabháil don staidéar agus don athbhreithniú lena linn, cuirfear síneadh le tréimhse na himní dóibh, agus ba cheart é sin a sheachaint nó a mhaolú a oiread agus is féidir. Cuirfidh na rialacháin sábháilteachta riachtanacha a bhfuil breac-chuntas orthu thuas, agus iarracht á déanamh leo sábháilteacht fhisiciúil na n-iarrthóirí agus na bhfeitheoirí a chinntiú, an gá atá le réamhchúraim den sórt sin a chur in iúl, rud a d'fhéadfadh cur leis an imní a bheadh ar roinnt scoláirí de thaisme. Ciallóidh na rialacháin sábháilteachta go mb'fhéidir go gcaithfí amanna scrúdaithe a ghiorrú, agus mar thoradh air sin go mbeidh athrú ar struchtúr/fhormáid na bpáipéar. Cuirfidh athruithe ar struchtúr/fhormáid an scrúdaithe, i dtaca le hullmhúchán agus ionchas scoláirí, leis an imní.	Tá roinnt tosca a bhaineann leis an rogha sin a mbeidh tionchar acu ar a cumas mothú suaimhnis a chur chun cinn: Cuirfidh an rogha seo, má chuirtear in iúl i gceart í, le dóthain mionsonraí agus athdhearbhaithe, cinnteacht ar fáil. Cé go dtabharfaidh an cinneadh gráid ríofa a thabhairt isteach faoiseamh do roinnt scoláirí, d'fhéadfadh sé go mothódh roinnt eile nár tugadh an deis dóibh a gcumas/scil a léiriú sa suíomh scrúdaithe ar ullmhaigh siad dó. Is féidir go gcuirfeadh an eagla go mbeidh siad faoi mhíbhuntáiste mar thoradh ar an socrú seo le himní na scoláirí sin. Ar an drochuair, níl na scrúduithe ar ullmhaigh siad dóibh mar rogha in 2020. D'fhéadfadh sé go gcuirfeadh an t-eolas go bhfuil gráid ríofa níos iontaofa/bailí ná gráid a fhaightear faoi choinníollacha atá athraithe toisc chosanta ar fáil don chohórt seo agus go gcuirfidh sé athdhearbhú ar fáil dóibh agus neamhchinnteacht sa saol, rud a bheadh mar chabhair chun a gcuid imní a laghdú. Tá an t-athdhearbhú mar chuid bhunúsach den tsamhail seo. Ina gcás siúd nach bhfuil sásta leis an ngrád ríofa a tugadh dóibh, nó le toradh achomhairc, moltar go mbeadh sé de rogha acu an Ardeistiméireacht a shuí nuair atá sé sábháilte sin a dhéanamh.

	Rogha 1 (Scrúduithe i mí Iúil/Lúnasa)	Rogha 2 (Gráid Ríofa)
	<p>Tá éagothroime ar fud chohóirt na hArdteistiméireachta míchothrom i gcomhthéacs na scrúduithe. Tá cohóirt scoláirí ann nár fhéad an leas ab fhearr a bhaint as an tréimshe ina raibh na scoileanna dúnta ó lár mhí an Mhárta. Ní raibh ach rochtain laghdaithe ag roinnt scoláirí ar oideachas leanúnach, má bhí rochtain ar bith acu air, agus ar thimpeallacht inar féidir staidéar agus athbhreithniú fiúntach a dhéanamh. I gcás na scoláirí sin, mothófar gur measúnú míchothrom ar a gcuid scileanna iad na scrúduithe nuair a chuirtear i gcomparáid le scoláirí eile iad. Bíonn imní agus strus ar scoláirí mar thoradh ar eagla a bhaineann le míchothroime. D'fhéadfadh sé go mbeadh tionchar ag méadú ar an imní ar chumas daoine óga iad féin a eagrú agus aird a choinneáil ar rudaí, agus d'fhéadfadh sé go rachadh sé sin i gcion ar a gcumas díriú ar an staidéar agus barr a gcumais a bhaint amach roimh na scrúduithe agus le linn na scrúduithe.</p>	

<p><u>Mothú éifeachtúlachta an duine aonair agus an phobail:</u> Is gá go gcuirfeadh na socruithe leasaithe ina luí ar ár scoláirí gurb é seo an bealach is fearr chun dul ar aghaidh, i bhfianaise na gcúinsí neamhghnácha, go raibh leas na scoláirí thar a bheith tábhachtach sa phróiseas cinnteoireachta, agus go gcreidtear sa chóras gur féidir leo é seo a dhéanamh, mar dhaoine aonair agus le chéile, le tacaíocht óna bpobal scoile.</p>	<p>Maidir le Rogha 1, beidh roinnt dár gcuid scoláirí ábalta an beart a dhéanamh agus dul i ngleic leis an gcás, agus beidh an cumas atá acu dul i ngleic le dúshlán mar eispéireas dearfach dóibh (teacht aniar agus féin-éifeachtúlacht). Ní mór na buntáistí a bhaineann leis an rogha seo a chur i gcoinne na rioscaí a bhaineann léi i gcás grúpaí eile scoláirí. Ina measc sin, tá siad siúd atá leochaileach cheana féin agus iad siúd atá leochaileach de bharr na géarchéime. Spreagfaidh an t-eispéireas seo imní i measc na scoláirí sin agus gheobhaidh sé an ceann is fearr ar chuid acu. I gcás mórán scoláirí, seachas mothú féin-éifeachtúlachta a chur chun cinn, is é is dóichí ná go gcuirfidh Rogha 1 dímrí agus imní chun cinn agus go ndéanfaidh sí dochar don fholláine.</p>	<p>Laghdaíonn Rogha 2 an neamhchinnteacht a bhaineann le scrúdú nach bhfuil eolas air a dhéanamh. Má chuirtear in iúl go soiléir go raibh leas, sábháilteacht agus folláine ár gcuid scoláirí thar a bheith tábhachtach, cuireann Rogha 2, an mothú atá riachtanach maidir le héifeachtúlacht an phobail ar fáil agus daingníonn sí mothú na féin-éifeachtúlachta agus an mothú atá ag duine go bhfuil an cumas pearsanta aige nó aici dul i ngleic le dúshlán. Ba cheart go gcuirfí buntaca leis an méid sin le míniú ar an gcúis a bhfuil gráid ríofa níos iontaofa/bailí i ndáiríre ná scrúduithe faoi chúinsí atá athraithe agus go dtugann siad cosaint d'fholláine agus do mheabhairshláinte scoláirí. D'fhéadfadh sé go gcuirfeadh an rogha seo díomá ar roinnt scoláirí a bhí dírithe ar ullmhúchán do na scrúduithe agus a bhféadfadh eispéireas dearfach a bheith acu i dtaca le dul i ngleic le dúshlán (teacht aniar agus féin-éifeachtúlacht). Mar sin féin, is dóichí ná a mhalairt go bhfuil teacht aniar sna scoláirí sin cheana féin, agus nach bhfuil siad leochaileach de bharr na géarchéime seo.</p>
--	---	---

	Rogha 1 (Scrúduithe i mí Iúil/Lúnasa)	Rogha 2 (Gráid Ríofa)
<p>Cóngas:</p> <p>Cuireann sé mothú muintearais chun cinn agus tá dlúthbhaint aige le folláine agus meabhairshláinte dhearfach</p>	<p>Ba cheart go mbeadh admháil in aon socrúithe nua ar an riachtanas atá le cóngas breise idir scoláirí na hArdteistiméireachta agus struchtúir thacaíochta na scoile ag an am seo. Tá sé an-deacair é sin a chur ar fáil dóibh siúd a chaill príomhthosca cosanta nó ardú ar thosca riosca mar gheall ar bhearta sláinte poiblí a cuireadh i bhfeidhm.</p>	<p>Ní mór go gcuirfeadh na socrúithe in iúl go sonrath agus go ndéanfaí admháil iontu go dtacóidh pobail scoile na scoláirí leo le linn na tréimhse seo. Ní mór go mbeadh scoileanna réamhghníomhach agus iad á dhéanamh sin, agus go bhfaighidís tacaíocht de réir mar is gá.</p> <p>Tarraingítear aird in PISA (2018) ar an tábhacht a bhaineann le saol na scoile do dhéagóirí in Éirinn, agus an dlúthbhaint atá ag cóngas sa chás atá ann faoi láthair, dá bhrí sin meastar gurb í Rogha 2 an rogha is láidre maidir tacú le folláine agus imní agus strus a laghdú.</p>
<p>Dóchas</p> <p>Déanfar dóchas a éascú trí chumarsáid ina gcuirtear deireadh leis an imní nach n-éireoidh go maith leis an duine mar gur laistigh den duine féin atá an fhadhb.</p>	<p>Tá roinnt tosca a bhaineann leis an rogha seo, ar tosca iad a rachaidh i gcion ar DHÓCHAS:</p> <p>Ní mór go mbeifí ábalta athdhearbhú a chur ar fáil in aon socrúithe leasaithe nach mbeidh siad siúd ar cuireadh as go mór dá gcuid oibre mar thoradh ar chás Covid-19 faoi mhíbhuntáiste míchothrom.</p> <p>Ní mór go gcuirfí an obair atá déanta ag scoláirí cheana féin san áireamh iontu. Is dócha go measfar go bhfuil an rogha seo níos éagothroime ná Rogha 2 i dtaca leis an dóchas atá ag scoláirí don todhchaí.</p>	<p>Cuireann Rogha 2 mothú dóchais ar fáil mar gheall ar an ionchuimsitheacht, ar an gcothromas, agus ar an iontaofacht/mbailíocht a bhaineann léi.</p> <p>Tá roinnt athdhearbhaithe ann go bhféadfaidh siad an Ardteistiméireacht a dhéanamh níos déanaí, nuair a bheidh sé sábháilte sin a dhéanamh.</p> <p>Cuireann sí in iúl gurb é an rogha seo, cé nach ionann í agus an rogha a rabhthas ag súil léi, an bóthar is fearr is féidir a ghlacadh anois i dtreo a saoil i ndiaidh na scoile.</p>