



**Vilnius
University**

Pusė metų karantine: kaip jaučiasi paaugliai priešais ekranus ir anapus ekranų?

Prof. dr. Roma Jusienė

Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas

www.mediavaikai.lt

Pranešimo tikslas ir temos

- Atsiprašyti
- Normalizuoti
- Įgalinti – suteikti vilties
- Pasidalinti mokslinių tyrimų rezultatais
- Praktinėmis įžvalgomis
- Patirtimi

Atsiprašyti

- Netinkamai pasirūpinome
- Neišlaikėme pusiausvyros
- Neleidome augti
- Nuolat vėlavome
- Įkalinome karantine ir internete
- *Nejtikinome*
- <https://lt.mediavaikai.lt/>
- <https://e-etika.lt/ar-nepazeidziamos-vaiku-teises-vienu-balsu-klausia-mokslininkai-medikai-nvo/>
- <https://e-etika.lt/iniciatyvines-grupes-laiskas-sprendimu-priemejams-del-vaiku-grazinimo-i-mokyklas/>

Poreikiai

Fiziologiniai

Valgyti, gerti, miegoti...

Gauti globą, būti prižiūretu

Būti sveiku ir patenkintu

Saugumo

Jausti pastovumą

Pasitikėti savimi ir kitais

Pasaulis iš esmės geras ir nuspėjamas

Meilės, emocinio ryšio

Jausti, jog esi mylimas ir rūpi

Imant išmokti duoti

Mylėti ir nesigėdyti savo meilės

Savigarbos

Jausti, jog esi svarbus

Būti savarankišku, galėti, sugebėti

Aš vertinu pasaulį ir jis vertina mane

Poreikiai

- **Atskleisti save – save realizuoti**
- Tyrinėti, smalsauti, žaisti!
- Patirti malonumą
- *Gyvenimas yra smagus ;)*
- Jaustis reikalingu
- *Gyvenimas yra prasmingas*
- Vis labiau integruotas, brandesnis pojūtis, kad AŠ esu ir kas AŠ esu
- Nuo pat gimimo mes norime dviejų dalykų: **siekti pranašumo ir būti ryšyje su kitais (A. Adleris)**

Moksliniai tyrimai

- **Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu: E-VAIKAI** (finansavo LMTLT, sut.nr. S-COV-20-11), 2020 metų birželio – gruodžio mėn. VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto, Sociologijos ir socialinio darbo instituto, Ugdymo mokslų instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai
- **Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai** (finansuoja VSSF sut.nr. (1.80 E) SU-2498), 2020 metų gruodžio – 2022 lapkričio mėn.; VU Filosofijos fakulteto (Psichologijos instituto) ir Medicinos fakulteto (Vaikų ligų klinikos) mokslininkai, psichologai ir vaikų ligų gydytojai
- **DĖMESIO CENTRE – VAIKAI (6-14 metų)**, sveikata ir ugdymas
- Svarbiausios išvados ir rekomendacijos: www.emokykla.lt, www.mediavaikai.lt
- Mokslo studija: <https://lt.mediavaikai.lt>
- <https://www.fsf.vu.lt/naujienos/fakulteto-ivykiai/4134-mokslo-studija-nuotolinis-vaiku-ugdymas>



Mokiniai priešais ir anapus ekranų

Ar turi
EKTRANUS?

Ar moka
MOKYTI SU
EKRANAIS?

Kaip jaučiasi
PRIEŠAIS
EKTRANUS?

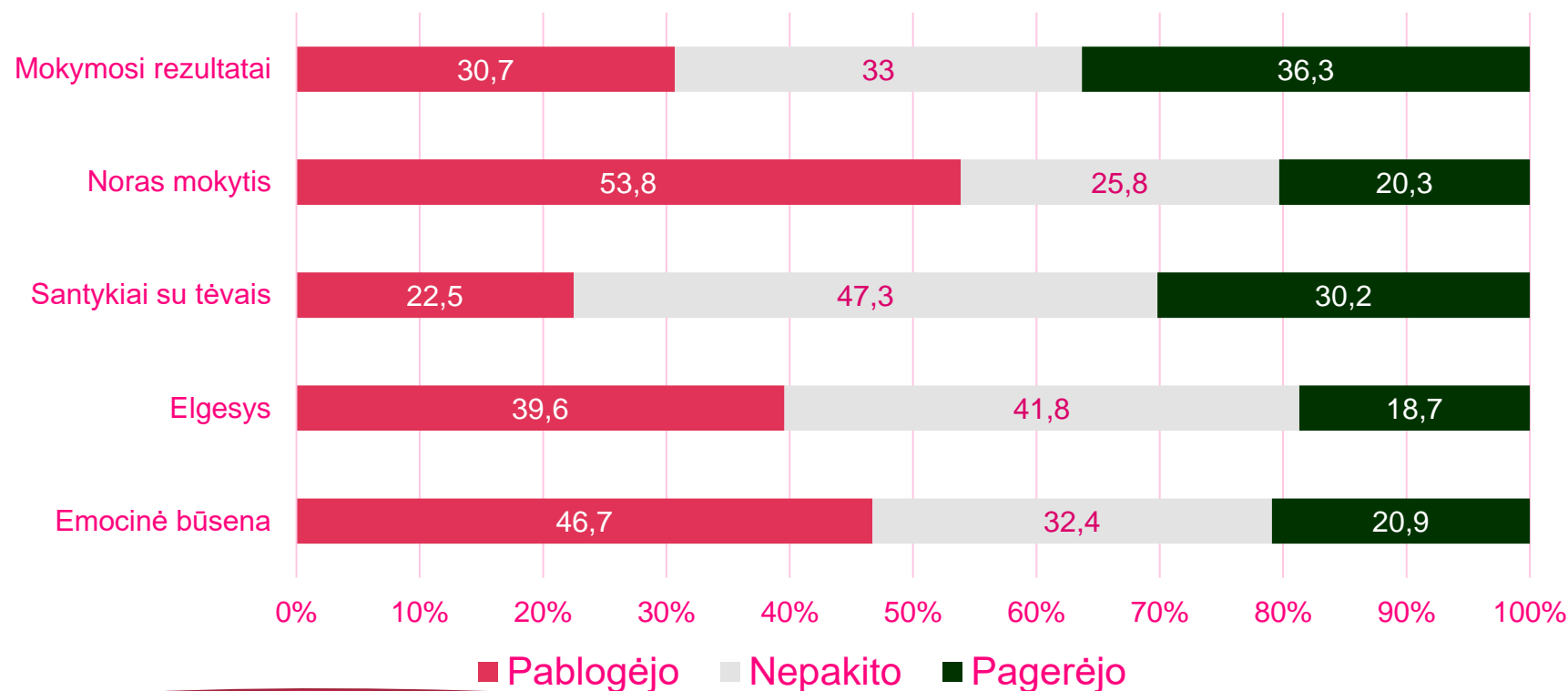
Ar vis dar
mokosi
ANAPUS
EKRANŲ?

- Kada nuotolinis ugdymas tampa nuostolinis?
- Kada ugdymas tampa **žlugdymu**?
- Vaikų ir jaunimo **saugumo** prasme
- Vaikų ir jaunimo **ugdymo** prasme
- Vaikų ir jaunimo **sveikatos** prasme



Pokyčiai pirmojo karantino metu

Retrospektyviai 38-40 proc. tėvų, mokinių ir mokytojų rudenį nurodė, kad mokinių emocinė būseną pavasario karantino metu pablogėjo



Absoliučiai daugumai šalių tokių rezultatų užteko, kad nuspręstų, jog net ir esant prastai epidemiologinei situacijai **būtina išlaikyti kontaktinį ar mišrų ugdymą**. Nuotolinis negali tęstis ilgiau nei 2 mėnesius! O Lietuvai?

Emocinė savijauta ir elgesys

Ar vaikai (6-14 metų) turi elgesio arba emocinių sunkumų?

Elgesio/emocijų problemos	2020 m. pavasaris Pirmasis karantinas (N – 320)	2020 m. ankstyvas ruduo: Grįžimas į mokyklas (N – 1303)	2020 m. vėlyvas ruduo – 2021 m. žiema: Antrasis karantinas (N – 450)
Neturi	46 proc.	68 proc.	46 proc.
Taip, nedidelių	39 proc.	24 proc.	36 proc.
Taip, tam tikrų, didelių	15 proc.	8 proc.	18 proc.

Šiuo metu (2021 m. pavasaris) lygiai trečdalis paauglių (11-14 m.) turi **klinikinio lygio emocinių ir elgesio problemų** – sutrikimų rizika!

Tyrimų rezultatai: sveikata

- Padaugėjo **regėjimo sutrikimų**
- Padaugėjo vaikų, turinčių viršsvorį ar nutukimą
- **Antsvoris:** 2018 m. – 15,8 proc.; 2020 m. rudenį – 23,8 proc.
- **Nutukimas:** 2016 m. – 5 proc.; 2020 m. pavasaris – 6,8 proc., 2020 m. rudenį – 8,8 proc.
- Padaugėjo **galvos skausmų** – 11-14 metų amžiaus grupėje nuo 37 proc. (2018 m.) iki 55 proc. (2020 m. pavasaris) ir 63 proc. (2021 m. pavasaris)
- Pilvo skausmai (53 proc.), kvėpavimo sutrikimai, kiti skausmai (36 proc.)...
- Pablogėjo **miego kokybė**
- *Lėtinėmis ligomis sergančių vaikų situacija nepablogėjo*
- *Sumažėjo sergančių infekcinėmis kvėpavimo ligomis*

Emocinė savijauta stipriai susijusi su fizine sveikata: somatinės problemos signalizuoja emocines problemas, o kūno nuovargis atsiliepia emocinei savijautai

Normalizuoti

- *„Jiems labai trūksta to socialinio kontakto, gyvo bendravimo su draugais, jie pripažįsta, kad tai neatstoja gyvo ryšio, kai jie bendrauja kompiuteriu...“*
- *„Mes prisijungiam ir tie visi veidai tokie... Nutįsę, ištįsę, ir aš nesuprantu... Na, tai kame džiaugsmą randat? Kas džiugina? Niekas, nedžiugina, niekas...“*
- Emociniai ir socialiniai poreikiai
- Jų atliepimas
- Lygiai tokie pat svarbūs, kaip fiziniai – pavalgyti, pamiegoti...
- Jaustis saugiu
- Būti ryšyje

Labai normalu jaustis neramiu, nelaimingu, išsigandusiu, pasimetusiu, kai netenki, kai negauni to, ko gyvybiškai reikia, kai esi įkalintas, kai tu nerūpi...

Rollo May (1969). Meilė ir valia

- *Problemų kyla tuomet, kai susitikę su savo pasauliu nusprendžiame, jog jis neatitinka mūsų (arba mes – jo) reikalavimų*
- *Neįprasta mūsų problema yra ta, kad tie patys procesai, kurie daro šiuolaikinį žmogų tokį galingą – nuostabūs pasiekimai vystant atominę energetiką ir kitas techninės energetikos rūšis – yra procesai, kurie **paverčia mus bejėgiais***
- *Joks žmogus negali amžinai pakęsti stingdančios savo bejėgiškumo patirties... Tuštumos arba beprasmiškumo jausmo...*
- *... Kai jaučiamės bejėgiai ką nors efektyviai pakeisti savo gyvenime ir pasaulyje, kuriame gyvename, tolesni žingsniai – deja – yra:*
- **Nerimas**
- **Apatija**
- **Smurtas**

Tyrimų rezultatai (pirmojo karantino)

- **MOKYMO(SI) SĖKMĖ**
- Pasiteisino individualios pamokos ir konsultacijos
- Nuotolinis mokymas kaip ugdymo forma **pasiteisino**:
 - ✓ daliai gerai besimokančių ir motyvuotų mokinių;
 - ✓ daliai specialiųjų ugdymo poreikių turinčių vaikų;
 - ✓ silpniau besimokantiems vaikams, **kurie sulaukė tėvų pagalbos**;
 - ✓ nedrąsiems ir uždariems, mažesnio socialumo mokiniams;
 - ✓ mokiniams, kuriems dėl fizinių ribojimų (didelis atstumas, apsunkintas susisiekimas) ar dėl sveikatos problemų sudėtingiau atvykti į mokyklą

„Aš įspūdį susidariau, kad nuotolinis yra vaiko savarankiškas mokymasis. Jis turi vos ne 80 procentų daryti pats, jeigu ne dar daugiau.“

Tyrimų rezultatai (pirmojo karantino)

- **Nepasiteisino** visiškai naujų dalykų mokymas, visavertis ugdymas
- Nuotolinis mokymas kaip ugdymo forma **nepasiteisino**:
- mokiniams iš socialinės rizikos veiksnius patiriančių šeimų;
- specialiųjų ugdymo(si) poreikių turintiems mokiniams;
- silpniau besimokantiems mokiniams;
- gerai besimokantiems, bet tinkamo socialinio bei akademinio grįžtamojo ryšio negaunantiems mokiniams;
- mokiniams, besirengiantiems pereiti į kitą ugdymo etapą (iš pradinio į pagrindinį; iš progimnazijinio į gimnazijinį ir pan.);
- Labai nukentėjo pradinukų lietuvių kalbos mokymasis – rašymo ir skaitymo įgūdžiai
- Labai nukentėjo ugdymas (nesusiaurinant iki mokymo)

Mokymosi rezultatai?

- Pagerėjo 😊
- Daugiau išmokome?
- Išmokome geriau mokytis?
- Akademinio nesąžiningumo problema...

„(...) buvo labai lengva sukčiauti. Daugelis taip ir darė. Ir jų pažymiai pakilo. (...) Jeigu atsiskaitymą atsiunčia, tai mokytoja nežiūri kaip darai, tai gali šeimos pagalba naudotis.“

„Na mes čia prisijungiam visi prie kompo, bet dar šalia telefoną turiu kur grupas draugų, (...) kur vienas kitam pasakinėjame atsakymus, (...) žodžiu ten nusirašinėjimo būdų N ir plus ir sužinojau ne vieną“

MOPAS: „Mokymosi pasiekimus sąlygojantys ir psichosocialines rizikas mažinantys mokyklos bendruomenės ir lyderystės veiksniai“ (LMTLT, sut. nr. P-DNR-21-20)

Mokymosi sėkmė ir sveikata: apsauginiai ir rizikos veiksniai

- **RIZIKOS:**
- Turėti elgesio ir emocijų sunkumai, mokymosi sunkumai
- Mažas fizinis aktyvumas
- Padidėjęs ekranų laikas (*ne tik mokymosi tikslais, bet ir pramogoms/laisvalaikiui*)
- Tėvų distresas, patiriama įtampa (*ji didesnė nei iki karantino*)
- **APSAUGINIAI:**
- Pastovūs tinkami miego ir mitybos įpročiai, rutina ir ritualai
- Neformalus ugdymas (*net ir nuotoliniu būdu „lankomi“ būreliai*)
- Bendravimas, socialiniai santykiai su bendraamžiais!
- Darbinių įtampų nepatiriantys ir laiko turintys tėvai
- **Ugdymas mokykloje**
- **Bendruomenė**

Rollo May (1969). Meilė ir valia

- *Mūsų namuose atsirandant vis daugiau radijo imtuvų, televizorių ir telefonų, egzistencija tampa vis vienišesnė...*
- *Gyvename pasaulyje, kuriame, nepaisant visų itin išvystytų ir mus iš visų pusių atakuojančių komunikacijos priemonių, realus asmeninis bendravimas yra labai keblus ir retas...*

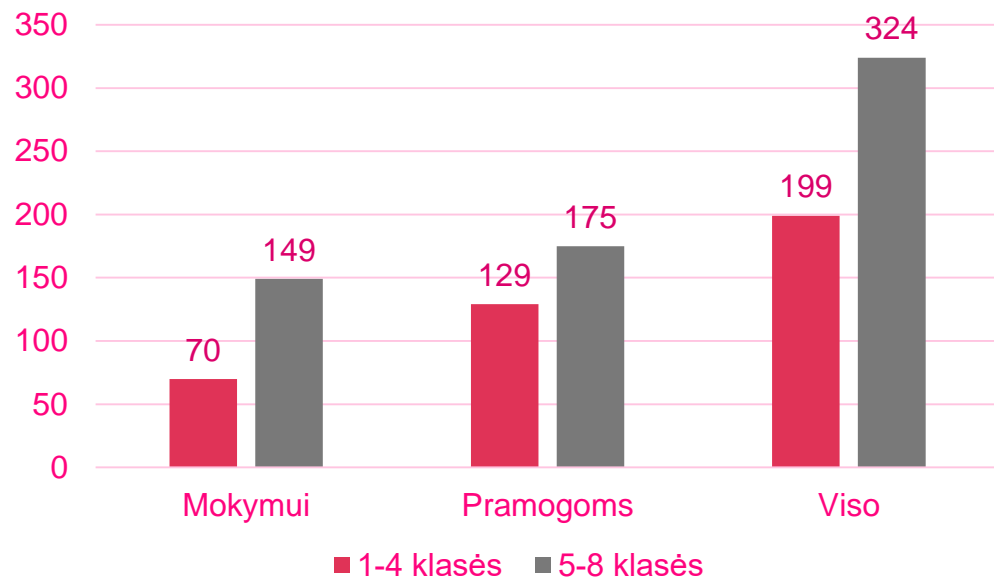
Ekranų laikas

- 2020 m. pavasarį (balandis-gegužė):
- 4-6 metų vaikai – beveik 3,5 val. per dieną
- 6-9 metų vaikai – daugiau nei 4 val./ d.
- 10-11 metų vaikai – daugiau nei 6 val./ d.
- 12-14 metų vaikai – 7,5 val. per dieną
- 2020 m. rudenį (rugsėjis-spalis):
- Pradinukai (6-10 m.) – daugiau nei 3 val./ d.: 1 val. mokymuisi + 2 val. pramogoms
- Pagrindinis (11-14 m.) – daugiau nei 5 val./ d.: 2,5 val. mokymuisi + beveik 3 val. pramogoms
- 2021 m. žiemą-pavasarij (gruodis-balandis):
- Pradinukai (6-10 m.) – daugiau nei 5 val./d.: 3 val. mokymuisi + beveik 2,5 val. pramogoms
- Pagrindinis (11-14 m.) – 8 val./d.: 4,5 val. mokymuisi + 3,5 val. pramogoms

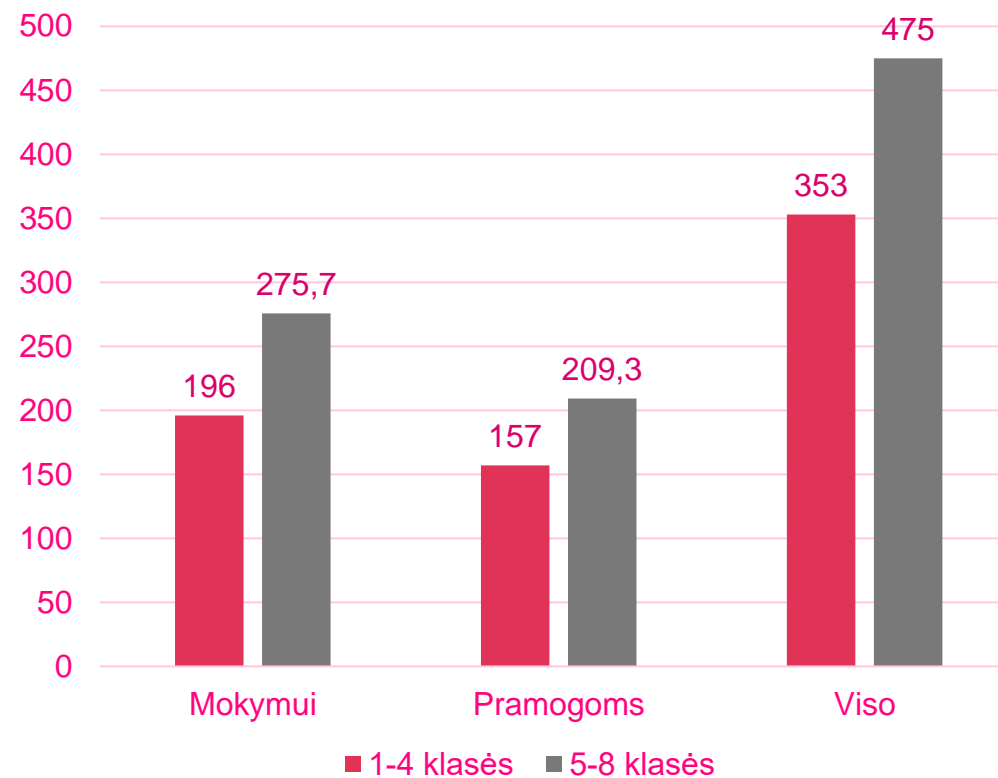
„Pas mus tai tikrai padaugėjo valandų prie kompiuterio... Tikrai ten 6-8 val., sakyčiau, dukrai (antrokė). O sūnui (šeštokas) tai turbūt 10 val., tikrai jis nuo 9 ryto iki 20 valandos sėdėdavo... Aišku, jis ten ir žaisdavo...“

Vaikai ir paaugliai priešais ekranus

Ekranų laikas minutėmis: 2020 m.
ruduo

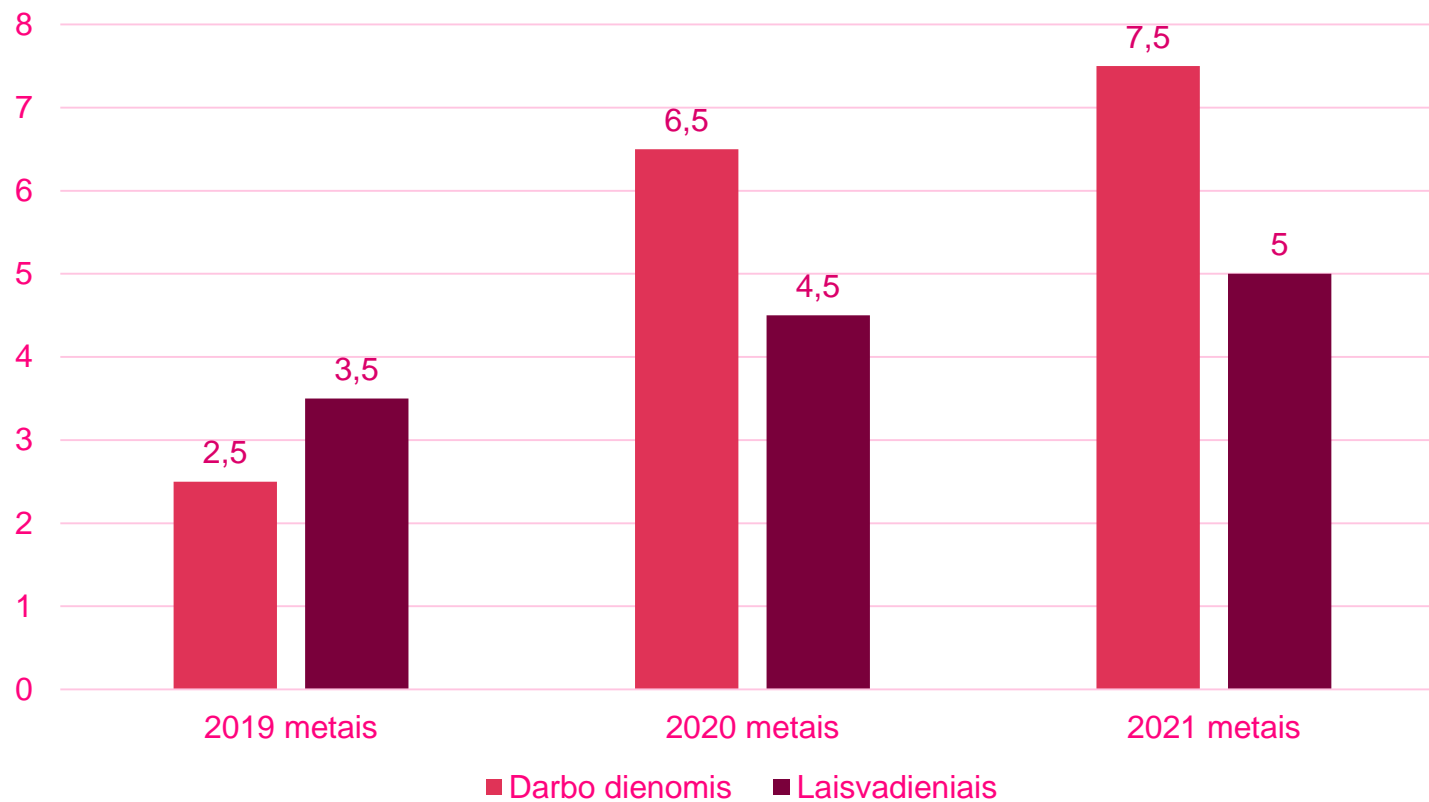


Ekranų laikas minutėmis: 2021 m.
pavasaris



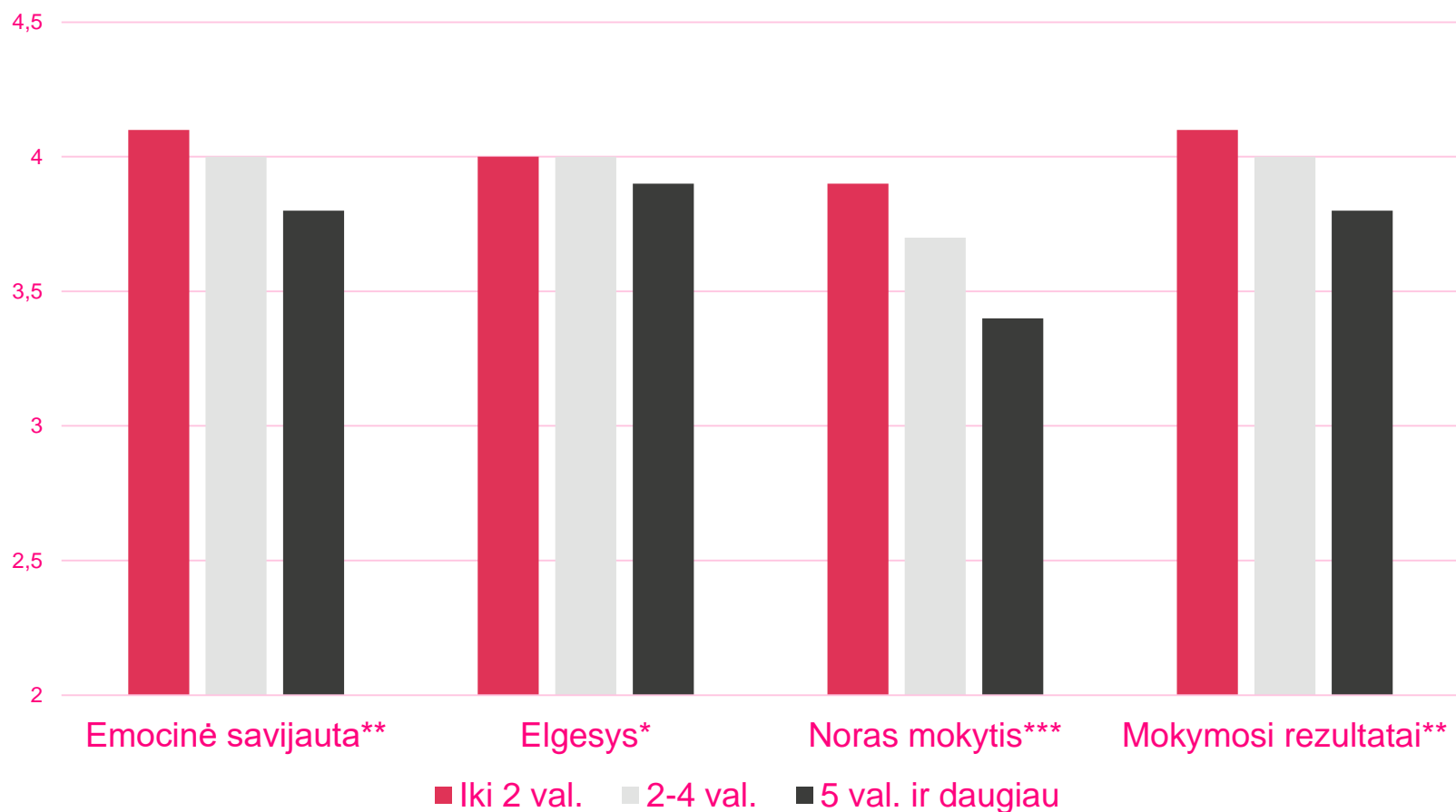
Ekranų laikas

Trečiokų/ketvirtokų ekranų laiko (valandomis)
palyginimas 2019, 2020 ir 2021m.



Ekranų laikas

Ekranų laiko ir vaikų savijautos bei mokymosi sėkmės sąsajos: 2020 m. rudenį



„O vaikui, tai, sakyčiau, nuovargis... Toks didesnis nuovargis – gal kad to kompiuterinio mokymo pas jį labai daug... Tikrai labai daug turėjo internetu naudotis“
„Aš manau, motyvacija krito su nuovargiu. Ir nuovargis, jis atėjo palaipsniui... Tai buvo susiję su nuovargiu sėdint prie kompiuterio“

Ekranų laikas

- Daugiau regėjimo sutrikimų
- Daugiau somatinių skundų ir negalavimų: pilvo ir galvos skausmai
- Daugiau antsvorio ir nutukimo
- Daugiau emocinių ir elgesio problemų – prastesnė savireguliacija
- Daugiau tėvų distreso ir jų naudojimosi ekranais
- Mažiau fizinio aktyvumo ir buvimo gryname ore
- Mažiau dalyvavimo neformaliame ugdyme
- Daugiau galimybių išsimiegoti, bet prastesnė miego kokybė

*„Sunku buvo visą laiką būti prie ekranų, dėl to, manau, suprastės rega...“
„O kaip bus toliau, neaišku... Reikės turbūt akinių stikliukus jau padvigubinti po šitų karantinų ir nuotolinių“
„O pas mus tai galvos skausmai prasidėjo, labai skaudėjo galvą...“*

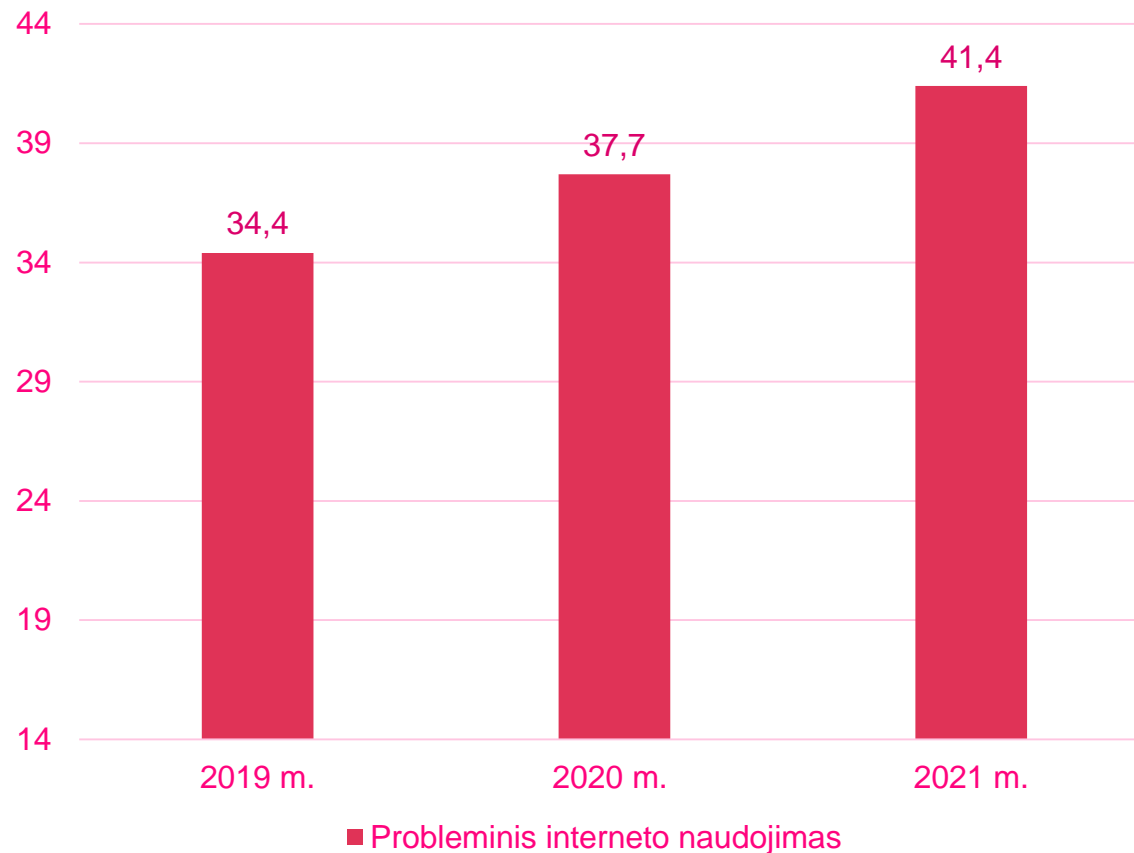
„Anapus“ ekranų

- Probleminis, perteklinis, kompulsyvusis interneto naudojimas
- Ekranų laikas pramogoms (o ne mokymuisi) prognozuoja kompulsyvų / probleminį interneto naudojimą
- Tačiau sunkiausia atskirti / reguliuoti laiką mokymuisi ir pramogoms
- **Ar lengva atsispirti? Suvaldyti save?**
- Naudojimas internetu didina savireguliacijos problemas
- Ypač emocijų reguliaciją ir gebėjimą planuoti...

*„Padidėjo trauka prie IT prietaisų, o pasekmės:
nerimastingas, piktas, irzlus...“*

*„Karantino metu išsivystė sunki priklausomybė nuo IT, iki
šiol negrįžta į ritmą, nutrūko santykiai su bendraamžiais,
nebesidomi sportu...“*

Kompulsyvus interneto naudojimas



- Compulsive Internet use scale (CIUS; Meerkerk et al., 2009)
- Kompulsyvus (probleminis) interneto naudojimas: pernelyg didelis, sunkiai kontroliuojamas įsitraukimas į naudojamąsi internetu, dėl ko nukenčia kitos kasdienės veiklos
- ✓ Kontrolės praradimas
- ✓ Nuolatinis galvojimas – greičiau prisijungti
- ✓ Atsiribojimas ar nerimastingumas
- ✓ Internetas nusiramnimui ar įtampai mažinti
- ✓ Išoriniai ir vidiniai konfliktai

„Anapus“ ekranų

- Ypač rizikingos kai kurios veiklos internete
- *Vaizdo žaidimai, vaizdo medžiagos peržiūra, socialiniai tinklai, žalingos, netinkamos pagal amžių ar komercinės informacijos ieškojimas*
- Savireguliacijos problemos
- Berniukams rizika nežymiai didesnė nei mergaitėms
- Prasti santykiai šeimoje (su tėvais) didina riziką
- Tėvų naudojimasis internetu

„Ar lengva vaiką kontroliuoti dėl IT naudojimo? Labai nelengva, kai pati visą dieną dirbu sėdėdama prie kompiuterio...“

„Vaikas nuolat kartoja – jūs blogi tėvai, - jeigu neleidžiame žaisti kompiuterinių žaidimų“

Grėsmės

- Bendravimo ir socialinės aplinkos trūkumas!
- Mažas fizinis aktyvumas (tik trečdalis mokinių fiziškai aktyvūs rekomenduojamą bent 1 val./d.)
- Padidėjęs ekranų laikas (ne tik mokymosi tikslais, bet ir pramogoms/laisvalaikiui)
- Probleminis interneto naudojimas
- Pasikeitę miego ir valgymo įpročiai
- Neformalaus ugdymo sumažėjimas
- Mokymosi sunkumai
- Turimi elgesio ir emocijų sutrikimai
- Socialinė atskirtis, socialinės ekonominės rizikos
- Tėvų distresas, patiriama įtampa (ji akivaizdžiai didesnė nei iki karantino)
- Mokytojų distresas, specialistų pervargimas

Galimybės

- Atpažinti pažeidžiamų grupių vaikus ir paauglius – **pamatyti ir padėti**
- **Gyvas bendravimas**
- **Neformalusis ugdymas**
- Sveikatai palankaus elgesio skatinimas – ypač **fizinis aktyvumas**
- **Ekranų ir interneto ribojimas**
- **Bendradarbiavimas** – visų mokyklos bendruomenės grupių, visų ekosistemos lygių
- **Laisvė būti kūrybišku žmogumi**

„Bendruomenė sukuria žmogiškai patikimą, tarpasmeninį pasaulį, kuriame žmogus gali kovoti su neigiamomis jėgomis.“ (Rollo May, 1969. Meilė ir valia)

Įgalinti

- Aktyviai
- Svajoti
- Kurti
- Drauge
- Matyti ir padėti



**Vilnius
University**

Ačiū už dėmesį

Roma.Jusiene@fsf.vu.lt

www.mediavaikai.lt