



**Vilniaus
universitetas**

Vaikų miego sunkumai ir naudojimasis ekranus turinčiais prietaisais

*Vilniaus universiteto Psichologijos instituto
doktorantė Edita Baukienė,
mokslinė vadovė prof.dr. Roma Jusienė*

“Miegas yra toji aukso gija, kuri
jungia sveikatą ir kūną”
(Thomas Dekker, XVI-XVII a.)

“...Žmonės lankstėsi ir meldėsi
susikurtam neoniniam dievui...”
*...And the people bowed and prayed
To the neon god they made...*
(S&G; “The sound of silence”)



Aktualumas



Ikimokyklinukų **miego sunkumų** paplitimas -
15% iki 50%,
o 5% - ilgai trunkantys ir sudėtingi miego sutrikimai.



Naudojimasis ekranais tiek dėl turinio, tiek dėl pernelyg ilgos trukmės taip pat žalingas vaikų miegui ir su miegu susijusioms aplinkybėms.

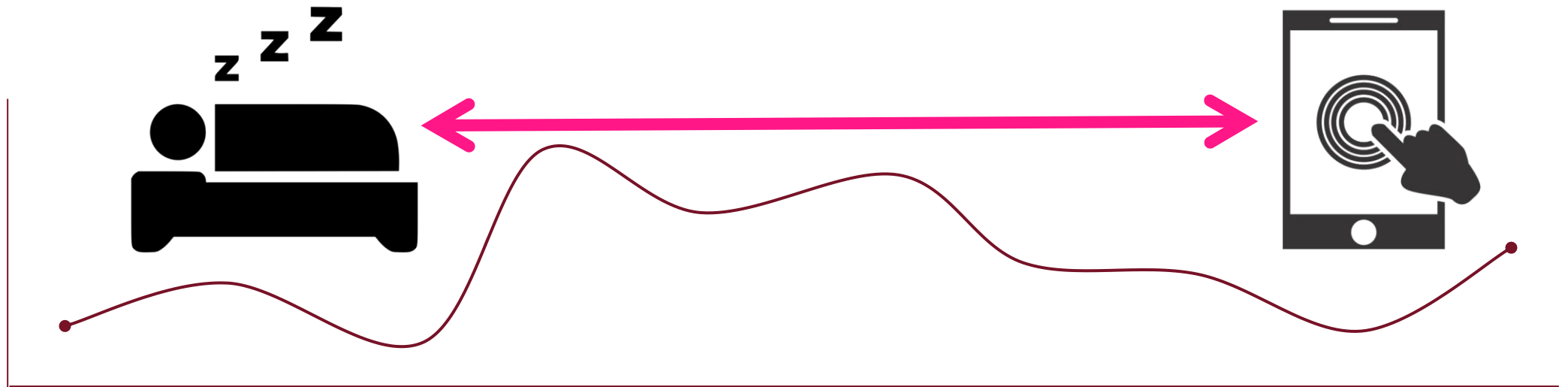


Karantino metu naudojimosi ekranais trukmė galėjo išaugti.

Ar ir kaip išsaugo ekranų trukmė ir koku būdu tai atsiliepė vaikų miegui?

Tyrimo tikslas

Šio *tyrimo tikslas* – atskleisti ikimokyklinukų miego bei naudojimosi ekranais sąsajas karantino metu.





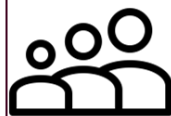
Dalis šių projektų:

„Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata“ (2017–2018 m., finansuotas Lietuvos mokslo tarybos (GER-006/2017), vad. prof. dr. Roma Jusienė).

"Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminio požiūriu“ finansuojamo LMTLT (sut.nr. S-COV-20-11, vad. prof. dr. Roma Jusienė).



4-6 metų vaikai, dalyvaujantys tyrime



475 vaikai

2017

I etapas



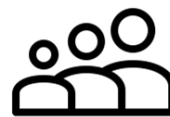
226 vaikai

2019 pab.- 2020 pr.

III etapas

II etapas

2018



245 vaikai

IV etapas

2020 gegužė-birželis



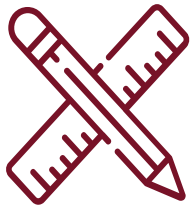
78 vaikai



RINKIMAS

CBCL/1½-5 - miego sunkumai.

Tyrėjų anketa - miego trukmė, užmigimo laikas, miego tvarka, ekranų trukmė.



MATAVIMAS

Miego sunkumai — 7 teiginių skalė (pvz.: sapnuoja košmarus), teiginių įverčiai — nuo 0 iki 2 pagal tai, kiek vaikui būdingas vienoks ar kitoks su miegu susijęs elgesys.

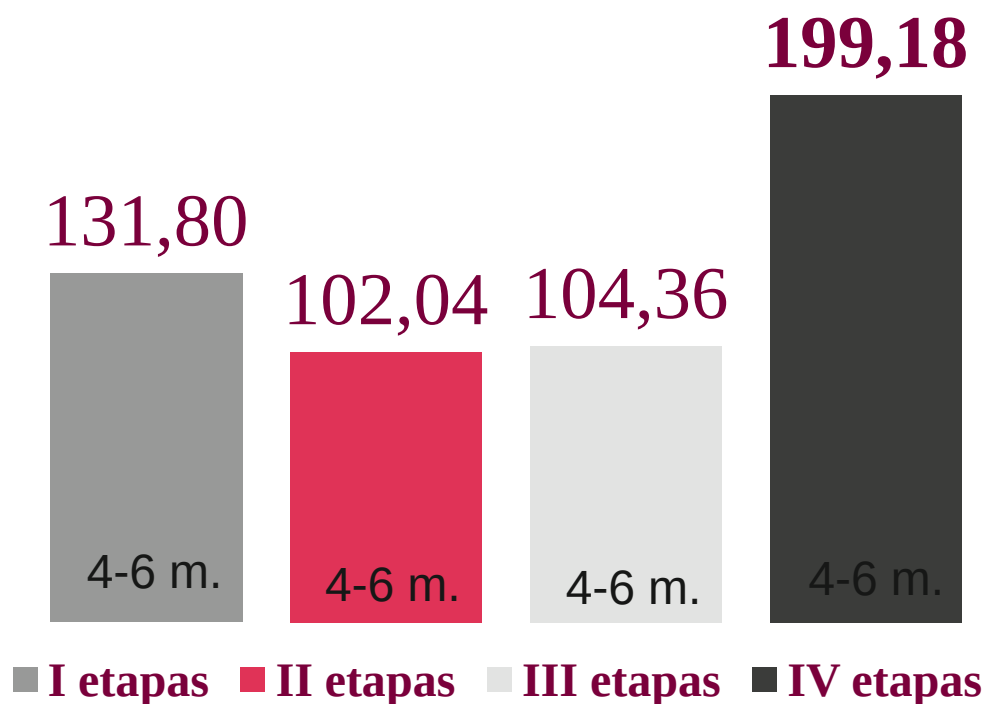
Miego trukmė — pasirenkamas variantas (pvz.: 11val., 10 val...).

Užmigimo laikas — pasirenkamas variantas (pvz.: 0-15 min., 16-30 min....).

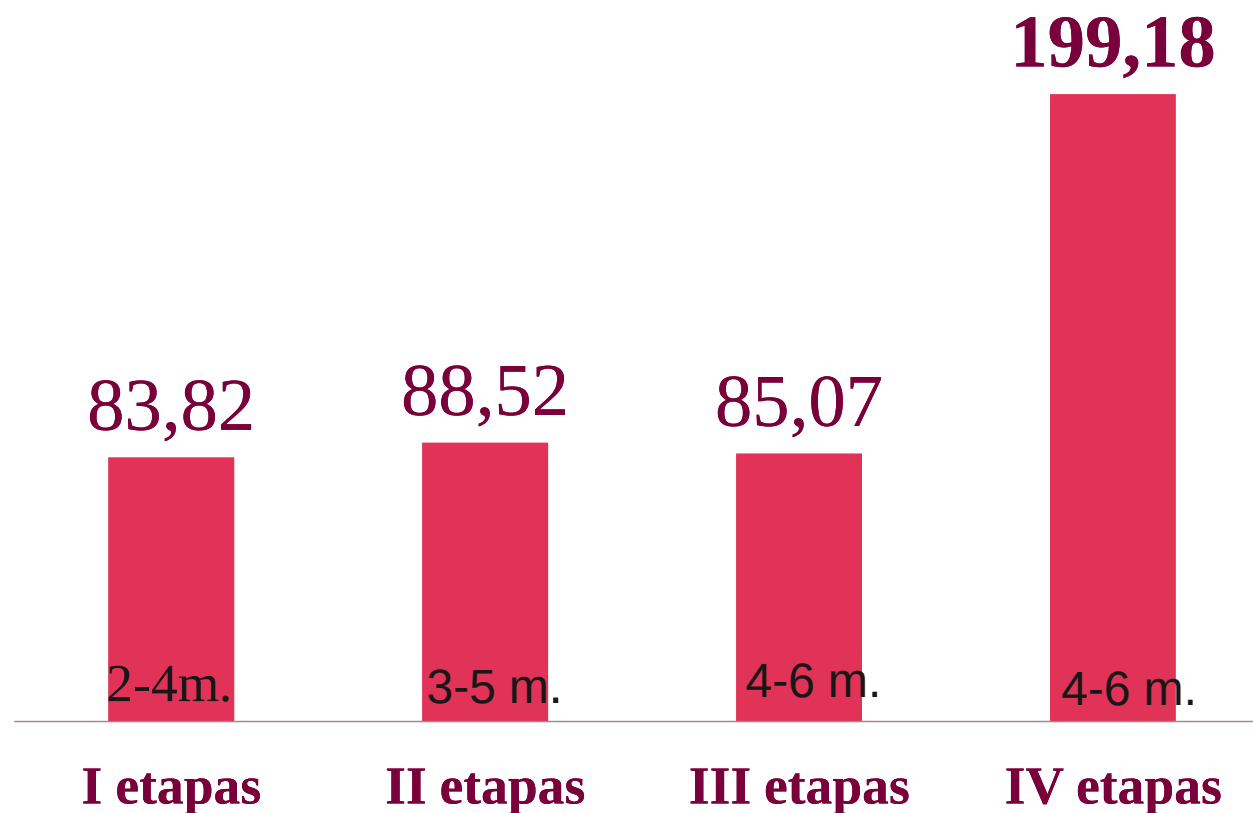
Miego tvarka - yra, nėra, nepastovi.

Ekranų trukmė — pasirenkamas variantas (pvz.: visai nesinaudoja, iki 15 min., 15-30 min. ...).

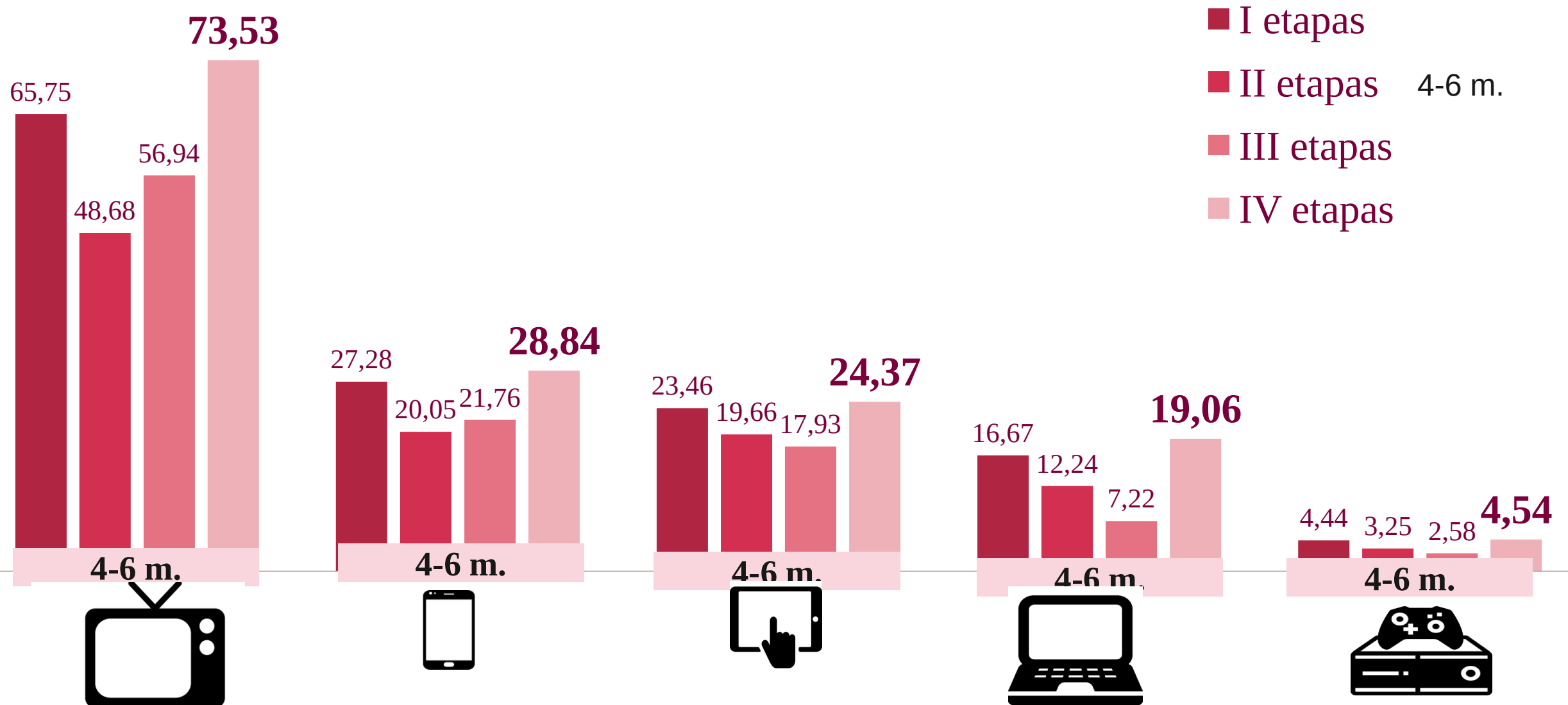
4-6 metų vaikų naudojimosi ekranais trukmė I-IV etapuose



Tų pačių vaikų naudojimosi ekranais trukmės pokytis I- IV etapuose

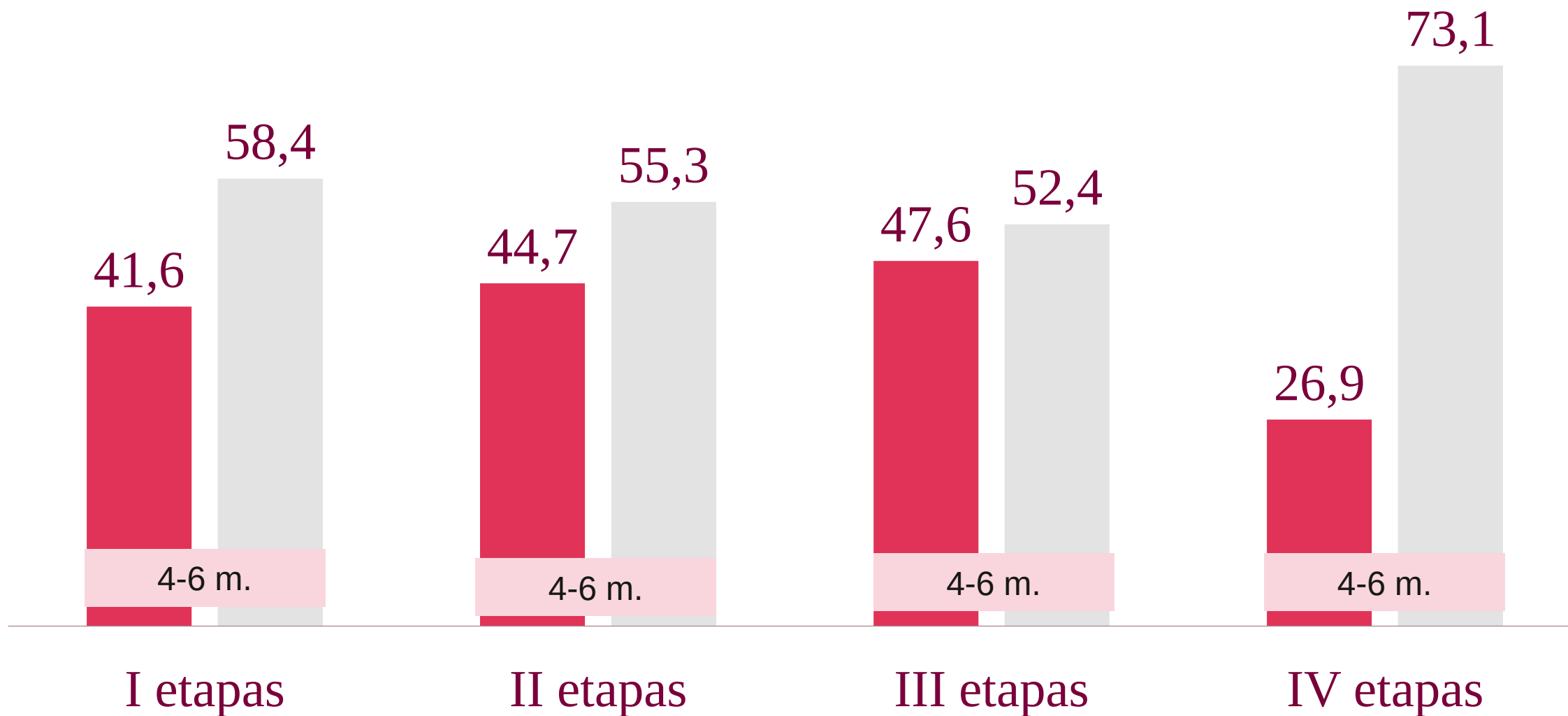


4-6 metų vaikų naudojimosi ekranais trukmė I-IV etapuose



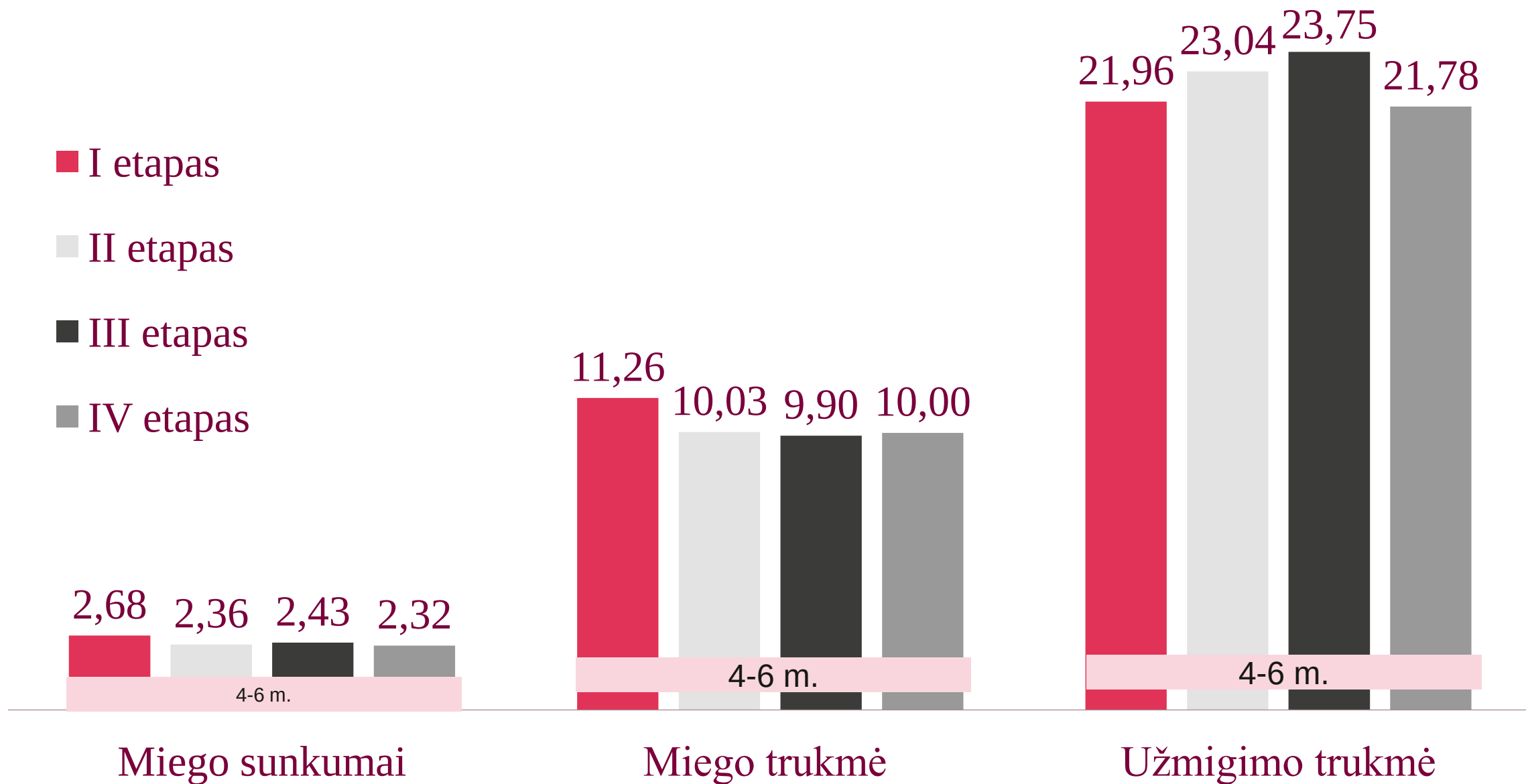
4-6 metų vaikų miego tvarka I-IV etapuose

■ Nėra/nepastovi ■ Yra pastovi



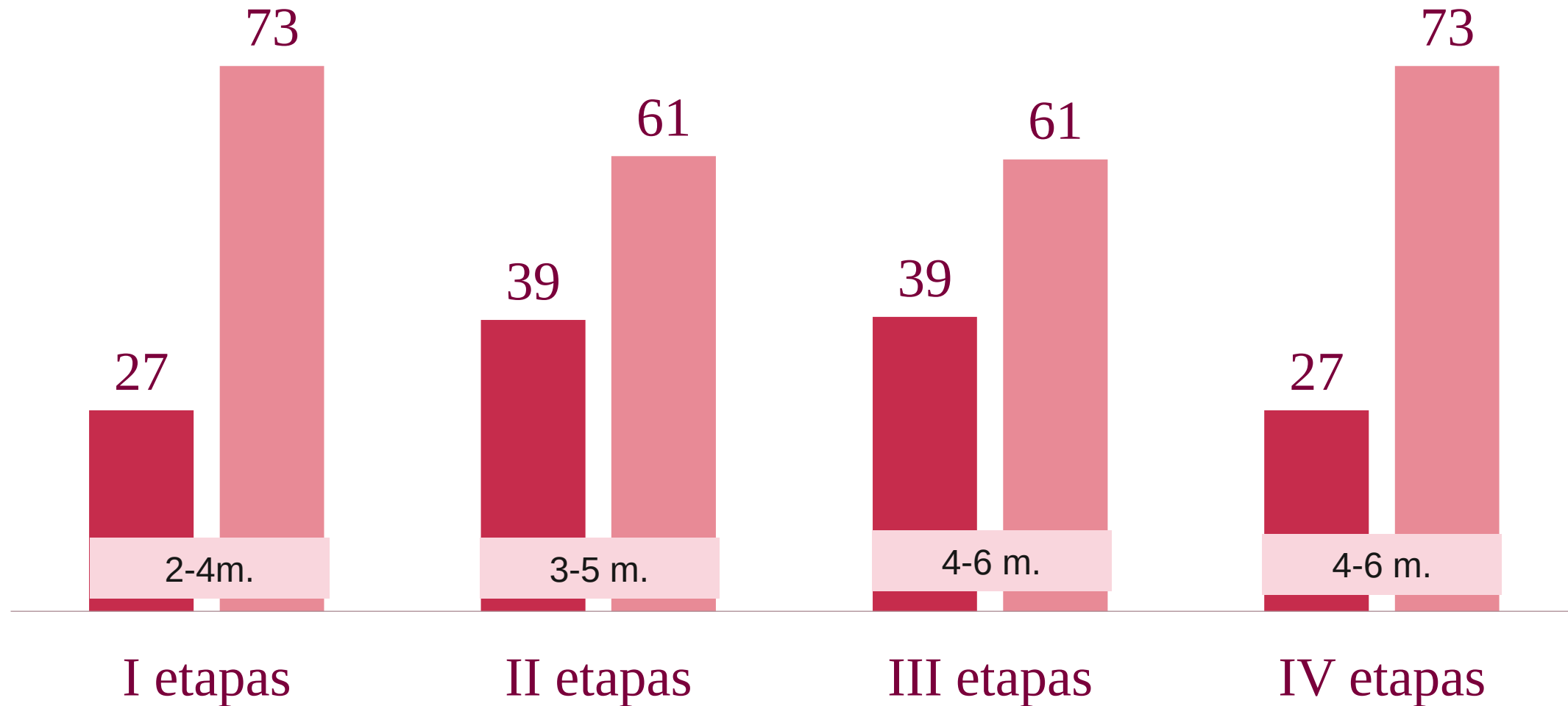
4-6 metų vaikų miego kokybė I-IV etapuose

- I etapas
- II etapas
- III etapas
- IV etapas

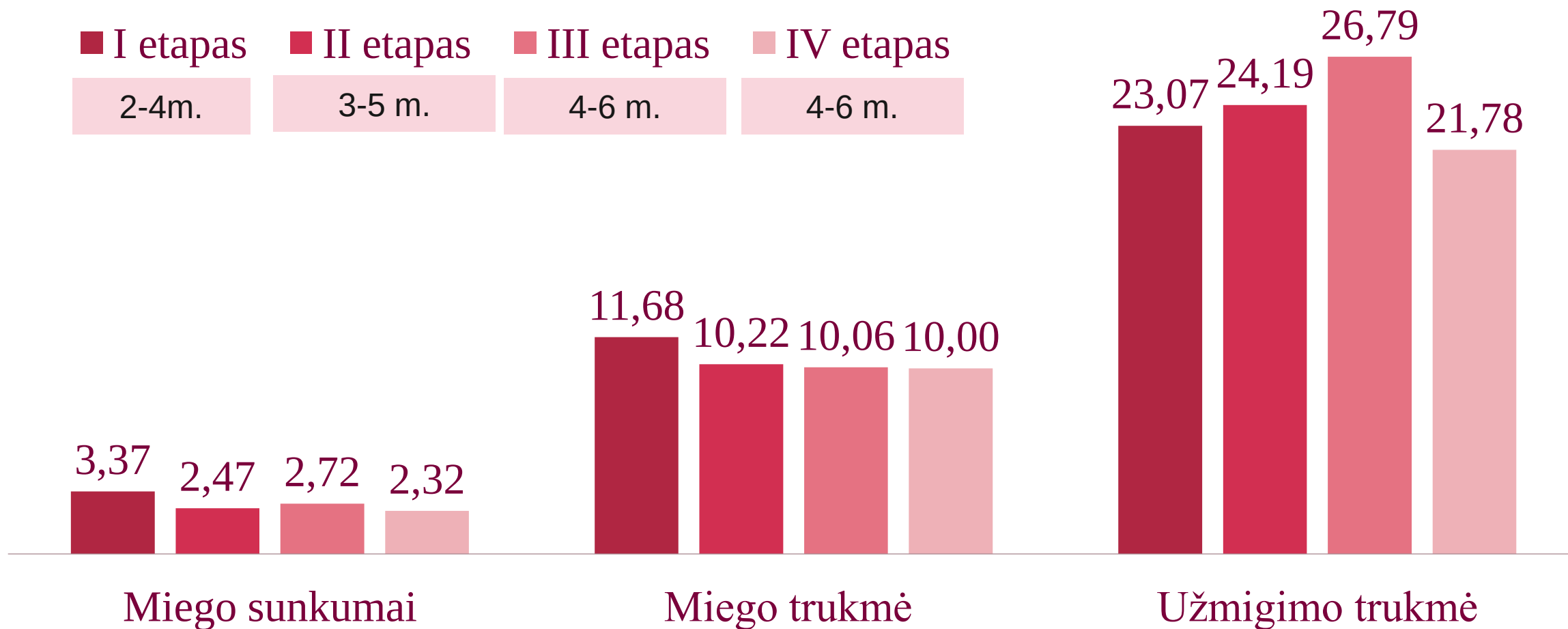


Tų pačių vaikų miego tvarka I-IV etapuose

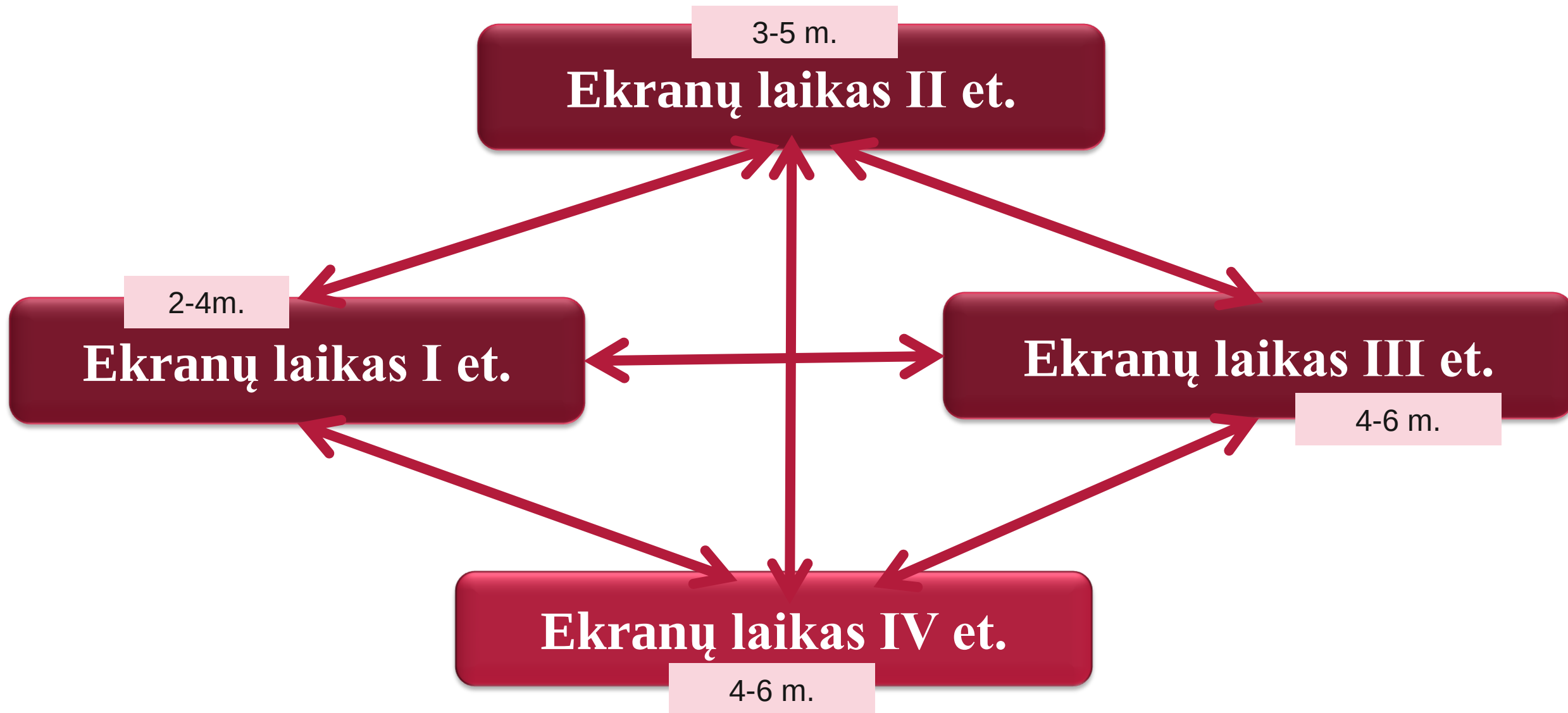
■ Nėra/nepastovi ■ Pastovi



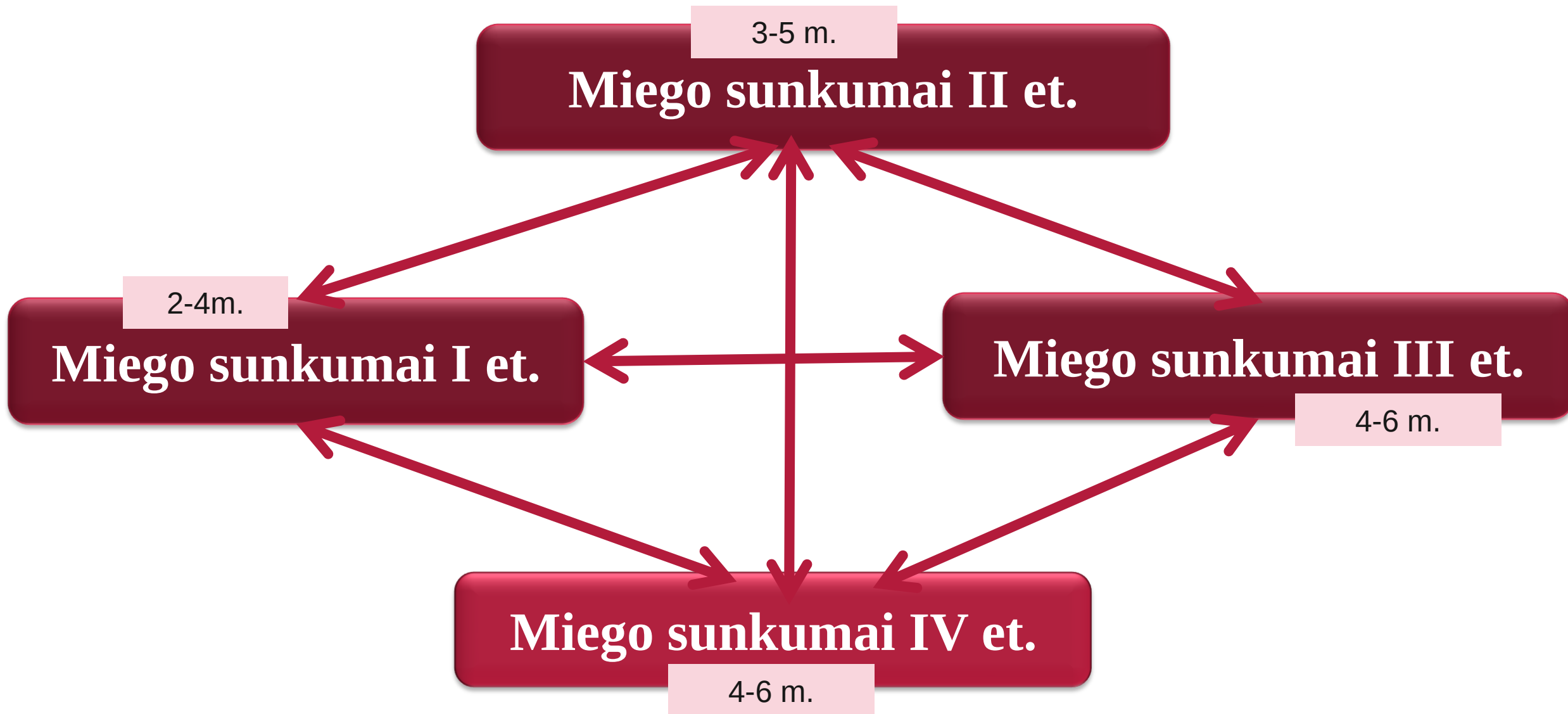
Tų pačių vaikų miego kokybė I-IV etapuose



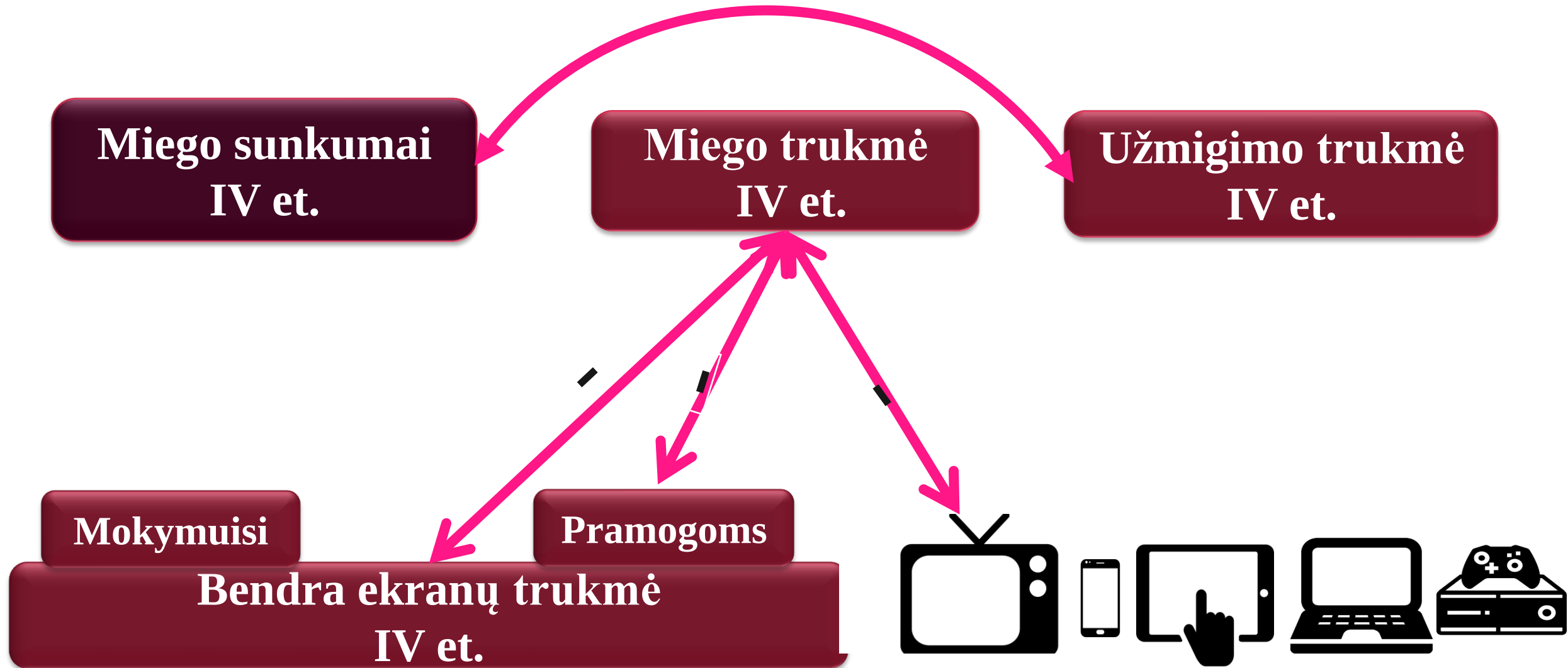
Tų pačių vaikų I-IV etapų ekranų trukmės sąsajos



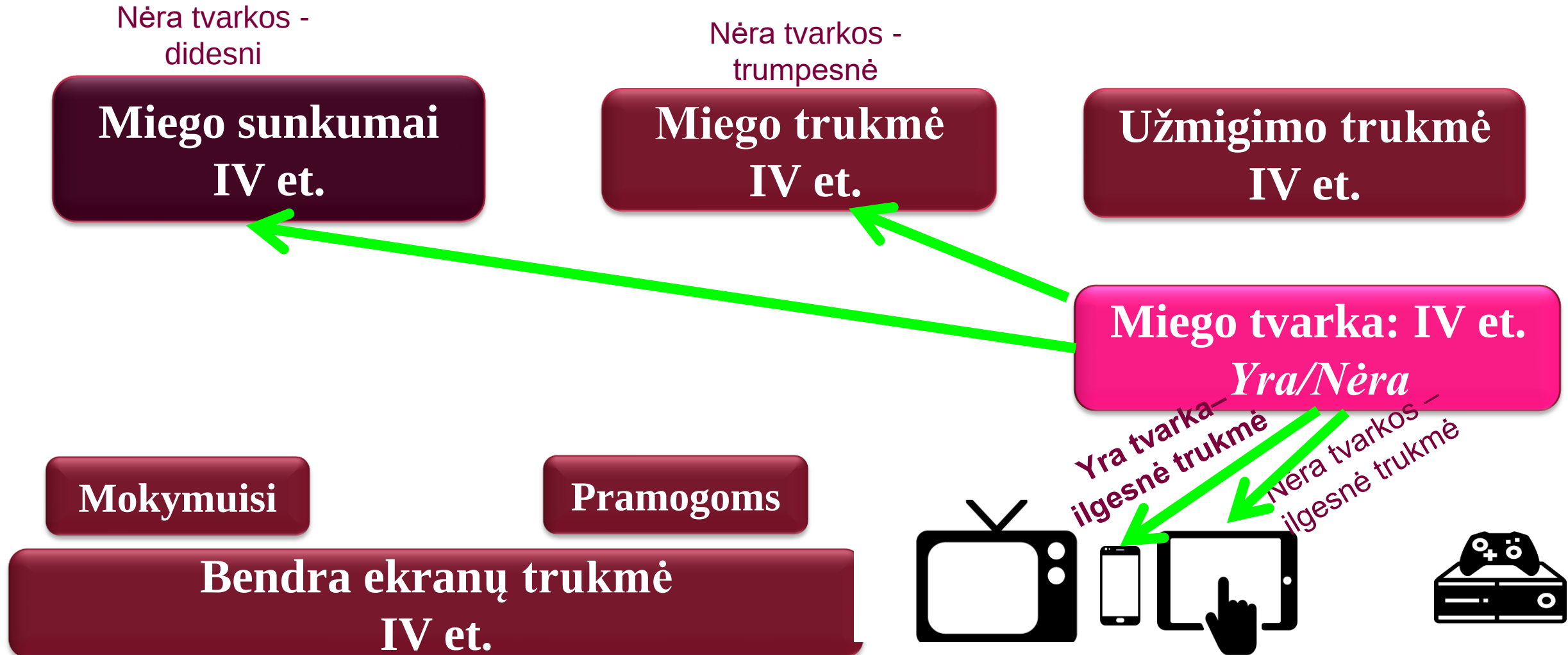
Tų pačių vaikų I-IV etapų miego sunkumų sąsajos



4-6 metų vaikų ekranų trukmės ir miego kintamųjų sąsajos IV etape



4-6 metų vaikų miego veiksmų ir ekranų trukmės skirtumai atsižvelgiant į miego tvarką



Ekranų trukmė: miego veiksnių skirtumai

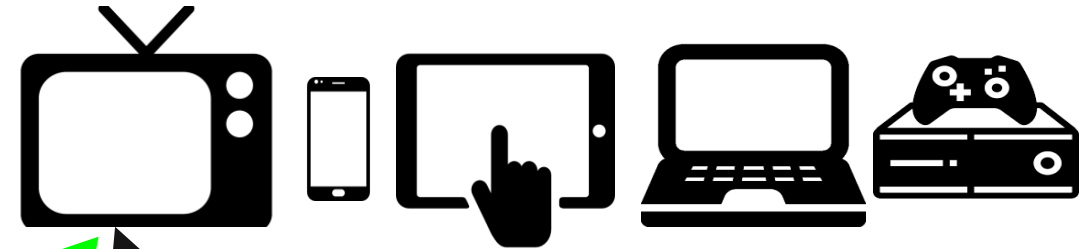
universitetas

iki ir virš pusvalandžio – nėra skirtumų
iki ir virš 2 val. →
iki ir virš 3 val. →

Bendra ekranų trukmė
IV et.

Mokymuisi

Pramogoms



Virš 2 ir 3
val.-
trumpesnė

Virš 2 val.-
trumpesnė

Virš 2 val.- ilgesnė

Virš 3 val.- ilgesnė

Miego
sunkumai
IV et.

Miego trukmė
IV et.

Užmigimo
trukmė
IV et.

Miego tvarka:
IV et.
Yra/Nėra

4-6 metų vaikų miego veiksnių kaupiamosios rizikos ir ekranų trukmės sąsajos

Miego veiksnių kaupiamoji rizika IV et.

Miego tvarka
Yra / nėra



Miego trukmė
Rekomenduotina/"iš bėdos"

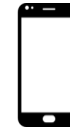


Užmigimo trukmė
Iki 30min./ virš 30min.

Mokymuisi

Pramogoms

Bendra ekranų trukmė
IV et.



Veiksniai, prognozuojantys IV etapo 4-6 metų vaikų miego sunkumus

$p=0,000$

Beta=0,55

**Didesni miego
sunkumai
III et.**

Beta=0,41

**Miego
tvarkos
nebuvimas
IV et.**

Beta=0,20

**Ilgesnė
planšetės
trukmė
laisvadieniais
IV et.**

$R^2=0,44$

**DIDESNI
MIEGO
SUNKUMAI**



SCREENS DON'T QUARANTINE:

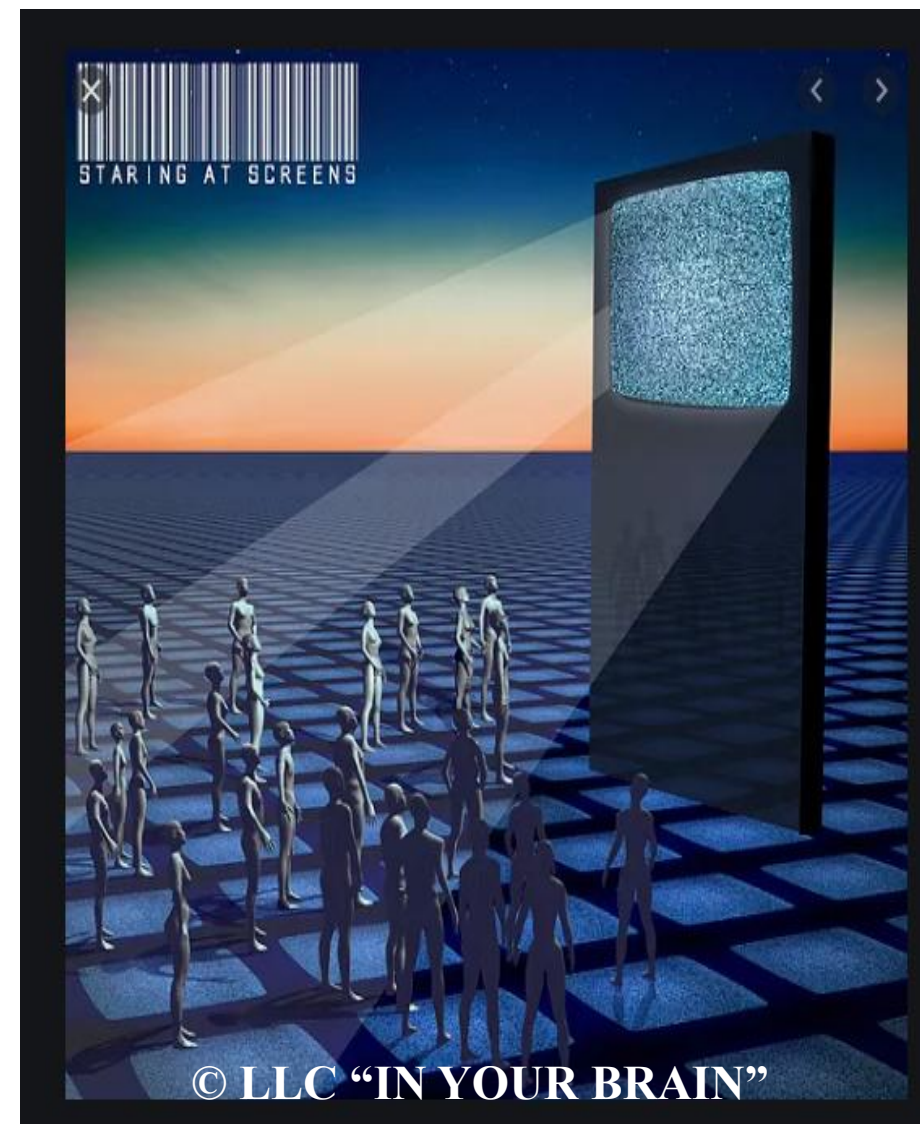
HOW THE PANDEMIC IS CHANGING
OUR MEDIA CONSUMPTION

Aptarimas – miego sunkumų aiškinimas

Vilniaus
universitetas

Apie 44%-us didesnių miego sunkumų karantino metu patikimai paaiškino:

- didesni miego sunkumai anksčiau (maždaug prieš pusę metų)
- miego tvarkos nebuvimas
- bei ilgesnis planšetės naudojimas laisvadieniais



Aptarimas

Vilniaus
universitetas

- Ikimokylinio amžiaus vaikai karantino metu **ekranais naudojosi žymiai ilgiau** negu tai darė prieš pusmetį, pusantrų ar pustrėčių metų.
- Ikimokyklinio amžiaus vaikai karantino metu **miegojo** iš esmės tiek pat, kiek anksčiau, šiek tiek greičiau **užmigdavo**, šiek tiek sumažėjo **miego sunkumai**,
 - tačiau **MIEGO TVARKA** taikyta didesnei daliai vaikų nei anksčiau. (*gali atspindėti ir apskritai režimo/struktūros palaikymą namuose*), kas galėjo suveikti kaip **prevencinis miego sunkumų veiksnys**.



Aptarimas – ekranų trukmė ir miegas

Vilniaus
universitetas

- **Kuo ilgiau** vaikai naudojosi visais *ekranais bendrai* ir, ypač, *ekranais pramogoms*, ir *TV*, tuo jie **trumpiau miegojo**, atitinkamai – tuo **daugiau su miegu susijusių negatyvių reiškinių** patyrė (*arba atvirkščiai?*).
- Vaikai, kuriems **netaikyta pastovi miego tvarka**, patyrė didesnius miego sunkumus, trumpiau miegojo ir planšete naudojosi ilgiau nei tie vaikai, kurių miego tvarka buvo pastovi. **Taip pat** – tie vaikai, kurių miego tvarka buvo **pastovi**, ilgiau naudojosi išmaniuoju telefonu (?). *Galbūt už to slypi vienokie ar kitokie tėvystės veiksniai?*
- Vaikų, kurie naudojosi **ekranais pramogoms bei TV** ilgiau **nei 2 val.** miego trukmė sutrumpėjo, besinaudojančių TV ilgiau nei 3 val. – pailgėjo užmigimo trukmė, tačiau besinaudojusių planšete ilgiau nei 2 val. miego trukmė pailgėjo. *Galbūt kompensuojamas vėlesnis užmigimas?*

Daugiau duomenų iš tyrimo
„Šiuolaikinės informacinės
technologijos ir mažų vaikų
sveikata“ – www.mediavaikai.lt

Ten pat galite rasti tyrimų rezultatais
grįstas **mokslininkų rekomendacijas**
dėl naudojimosi ekranus turinčiais
prietaisais



edita.baukiene@fsf.vu.lt roma.jusiene@fsf.vu.lt

DĖKOJAME UŽ SKIRTĄ LAIKĄ!