



**Vilnius  
University**

---

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

**dr. Roma Jusienė**

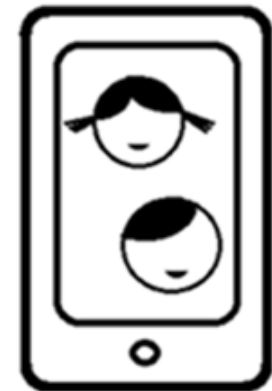
*Filosofijos fakultetas, Psichologijos instituto profesorė*

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

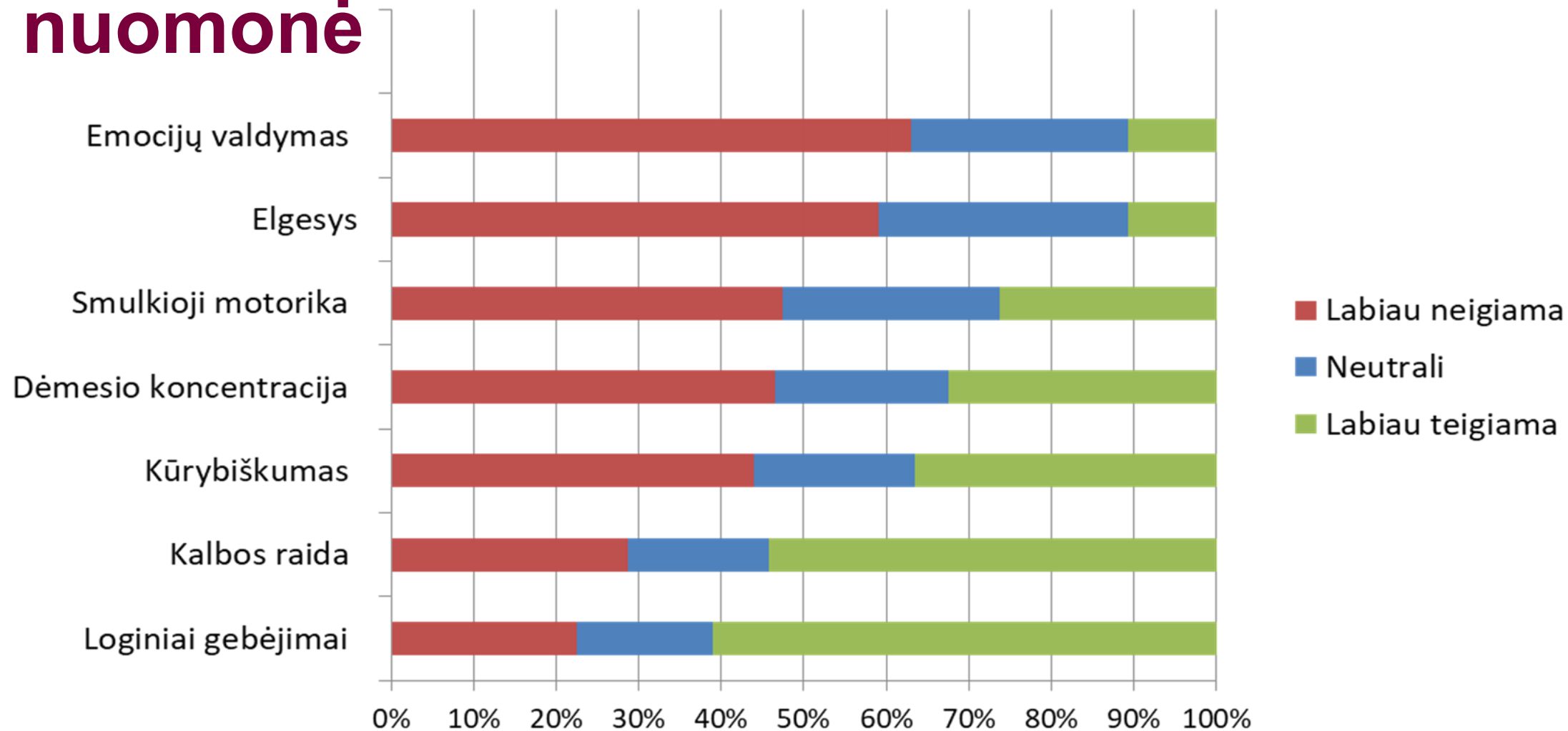
- Ar ir kaip naujosios technologijos atliepia esminius savęs organizavimo poreikius?
- Kas tai yra savęs organizavimo poreikiai?
- Savideterminacijos teorija (Deci, Ryan, 2010)
- Šiuolaikinės technologijos ir vaikų sveikata
- [Mediavaikai.lt](https://www.mediavaikai.lt) tyrimų rezultatai

# Media vaikai

- Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų interneto naudojimo sąsajos su jų socialine emocine raida bei santykiais su tėvais Latvijoje, Lietuvoje ir Taivane: tęstinis tyrimas
- Projektą remia Lietuvos mokslo taryba (sut.nr. S-LLT-18-3) ir MOST, 2018 – 2020 metais
- Daugiau nei 200 pradinukų ir jų tėvai
- **Šiuolaikinės informacinės technologijos ir mažų vaikų sveikata**
- Projektą rėmė Lietuvos mokslo taryba (sut. nr. GER-006/17), 2017-2018
- Daugiau nei 1000 pusantrų-penkerių metų amžiaus vaikai ir jų tėvai

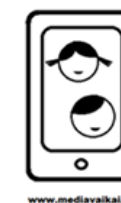
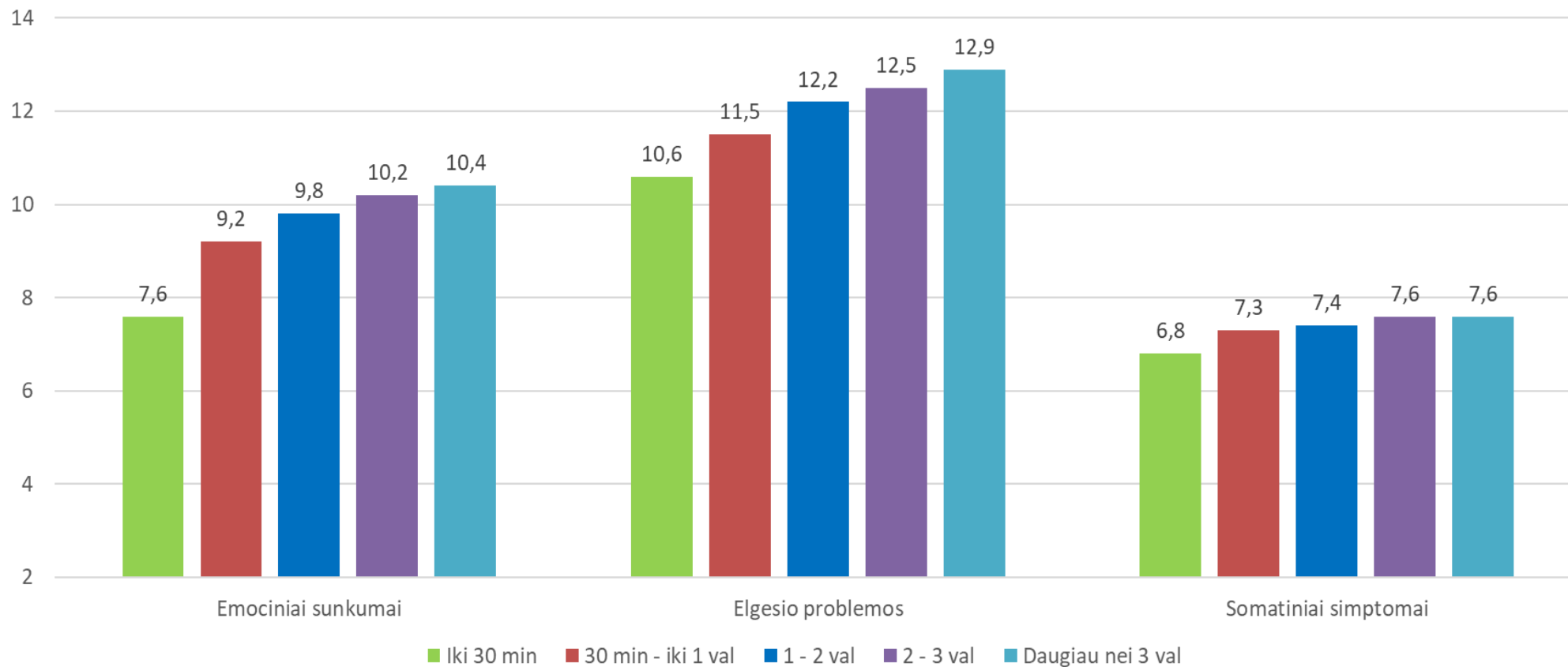


# Technologijų nauda ar žala: tėvų nuomonė



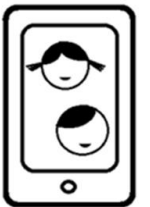
# Ekranai ir vaikų sveikata

Vaikų sveikatos rodikliai pagal laiką prie ekranų



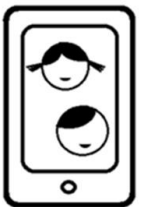
# Technologijų nauda ir žala: tyrėjų nuomonė

- Elgesio problemos ir mažesnė **savireguliacija** (savitvarda, savikontrolė) – ypač kai nėra saugumo bei tvarkos
- Emocijų problemos – ypač kai naudojama nuraminimui, šeima patiria distresą bei mažai fizinio aktyvumo
- Viršsvorio rizika ir virškinamojo trakto simptomai - ypač kai vaikai valgo su ekranais ir turi elgesio ar emocinių problemų



# Technologijų nauda ir žala: tyrėjų nuomonė

- Vykdomosios funkcijos ir samprotavimo gebėjimai: jokios naudos ar žalos (jeigu ne daugiau kaip dvi valandos)
- Geresnių gebėjimų penkiamečiai daugiau naudojami kompiuteriu
- Vizualiniai motoriniai gebėjimai (svarbūs rašymui ir skaitymui): galimai išmaniųjų ir TV žala
- *Mažesnio išsilavinimo tėvų vaikams rizika dar labiau didėja – daugiau ekranų, daugiau foninio TV, mažesni samprotavimo gebėjimai, mažiau tinkamo ugdymo...*

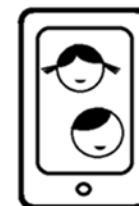


# Kompulsyvus interneto naudojimas

Berنيukas?

Elgesio  
problemos

Prasti santykiai  
su tėvais





---

Rizikos nėra arba ji maža, jeigu  
savireguliacija gera

*O jeigu ne?*

*O jeigu mums jau ir taip sunku suvaldyti save?*

*Suprasti save ir kitus? Gerai sutikti su savimi  
ir kitais?*

# Savireguliacija, arba kas ką valdo?

- *„Žmogus nebus laisvas, jeigu nemokės valdyti savęs“ Pitagoras*
- *„Didžiausias laimėjimas — nugalėti save“ Platonas*
- *„Kas nugalė kitus yra stiprus. Kas nugalė pats save — yra galingas“ Lao Tse*
- Savireguliacija – savikontrolė, savitvarda
- Gebėjimas atsispirti pagundai, veikti tikslingai, numatant į priekį
- Savęs – savo emocijų, elgesio, dėmesio – reguliavimas savimi
- **Valia**
- **Savideterminacija**
- **Savęs organizavimas (self-organization)**

# Savireguliacija, arba kas ką valdo?

- Savireguliacijos raidai esminiai yra kūdikystė ir ikimokyklinis amžius
- „Mažas 4-5 metų žmogus dažnai jau yra visiškai susiformavęs, vėliau jis tik palaipsniui atskleidžia tai, kas į jį įdėta“ (Freud, 1927)
- 4-5 metų vaikų gebėjimas atsispirti pagundai prognozuoja jų geresnę savireguliaciją, akademinę ir karjeros sėkmę net po 35 metų (W.Mischelis, Casey ir kt., 2011)
- Savireguliacijos, savęs organizavimo, savideterminacijos galime išmokti
- Trys esminiai poreikiai:
  - *Autonomijos*
  - *Kompetencijos*
  - *Susietumo (santykio)*

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

- Ar padeda užmegzti **santykius** ir ryšius?
- *Taip*
- Ar padeda būti ryšyje, santykyje?
- *Iš dalies – taip*
- Ar moko santykių, ar padeda juos išlaikyti ar moko juos kurti?
- ?

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

- Ar padeda mokytis savarankiškumo, **autonomijos**?
- Ar leidžia jaustis savarankiškiems, nepriklausomiems?
- *Remotely controlled ar self-controlled?*
- Ar padeda ugdyti **kompetencijas**?
- Suteikia žinių
- Ugdo įgūdžius
- Teikia patirties?
- Ar leidžia patirti kompetencijas? Jaustis kompetentingu?

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

- Kokių kompetencijų siekiame?
- *Veikti su daiktais?*
- *Veikti su žmonėmis?*
- <https://infogram.com/2020-kompetencijos-1h984w8ovj pz4p3>

# Technologijos ir savęs organizavimo poreikiai

- Ko reikia, kad augtume?
- Saugi aplinka, tinkamas poreikių tenkinimas
- Savistaba, savęs pažinimas, savęs tyrinėjimas
- *Ar ir kiek technologijos tai suteikia?*
- Papildo, bet ne pakeičia
- Kompensuoja, bet ne sukuria (nebent – iliuziją)
- Tiek, kiek nepamirštame esminių žmogaus poreikių ir jų tenkinimo
- Tiek, kiek yra aišku, kas ką valdo – kiek esame laisvi ir atsakingi
- *Kas ir kaip iš esmės nukentėtų ar pasikeistų, jeigu be technologijų?*



**Vilnius  
University**

---

**Ačiū už dėmesį**

[Roma.Jusiene@fsf.vu.lt](mailto:Roma.Jusiene@fsf.vu.lt)