



**Vilniaus
universitetas**



Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai: mokslinio tyrimo rezultatai ir rekomendacijos

Projektas

- Mokslinis tyrimas **Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai**
- Finansuoja **Visuomenės sveikatos stiprinimo fondas** prie SAM (VSSF), sut.nr. (1.80 E) SU-2498)
- II prioritetas: Sveikos gyvensenos skatinimas; 2.2.2. Dažno informacinių technologijų naudojimo poveikio nepilnamečiams tyrimas, pateikiant rekomendacijas dėl galimų prevencijos ir žalos mažinimo priemonių.
- 2020 metų gruodžio – 2022 lapkričio mėn.
- Vykdo VU Filosofijos fakultetas, VU FSF ir Medicinos fakulteto mokslininkai, psichologai ir vaikų ligų gydytojai: dr. Edita Baukienė, dr. Rima Breidokienė, prof. dr. Ilona Laurinaitytė, Lina Lisauskienė, dr. Rūta Praninskienė, prof. dr. Vaidotas Urbonas
- Renata Gaudinskaitė ir Rasa Jauniškienė, Skaitmeninės etikos centras
- Projekto partneriai: Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (Daiva Žeromskienė) ir Lietuvos pediatrių draugija (prof. Arūnas Valiulis)
- Projekto vadovė prof. dr. Roma Jusienė





Projekto tikslai ir eiga

- Įvertinti informacinių technologijų (IT) *naudojimo trukmės bei pobūdžio* (koks būtent ekraną turintis prietaisas, koks informacijos turinys, ar naudojamosi prisijungus internete ir pan.) reikšmę 2-14 metų vaikų fizinei bei psichikos sveikatai
- Parengti rekomendacijas apie naudojimosi IT poveikį vaikų sveikatai bei pasiūlyti sveikatos sutrikimų prevencijos ir žalos mažinimo priemones
- Iššūkis – *pandemijos laikotarpis*
- Daugiau nei 900 vaikų (jų tėvų) – *bendroji imtis*
- Iš jų – daugiau nei 300 tęstinių tyrimų dalyviai – *tęstinė imtis*
- Daugiau nei 100 sveikatos sutrikimų turinčių vaikų – *klinikinė imtis*
- Daugiau nei 100 vaikų vertinti pažintiniai gebėjimai, vykdomosios funkcijos, savireguliacija – *testavimo imtis*
- Daugiau nei 400 sveikatos priežiūros specialistų nuomonė – *SPS imtis*

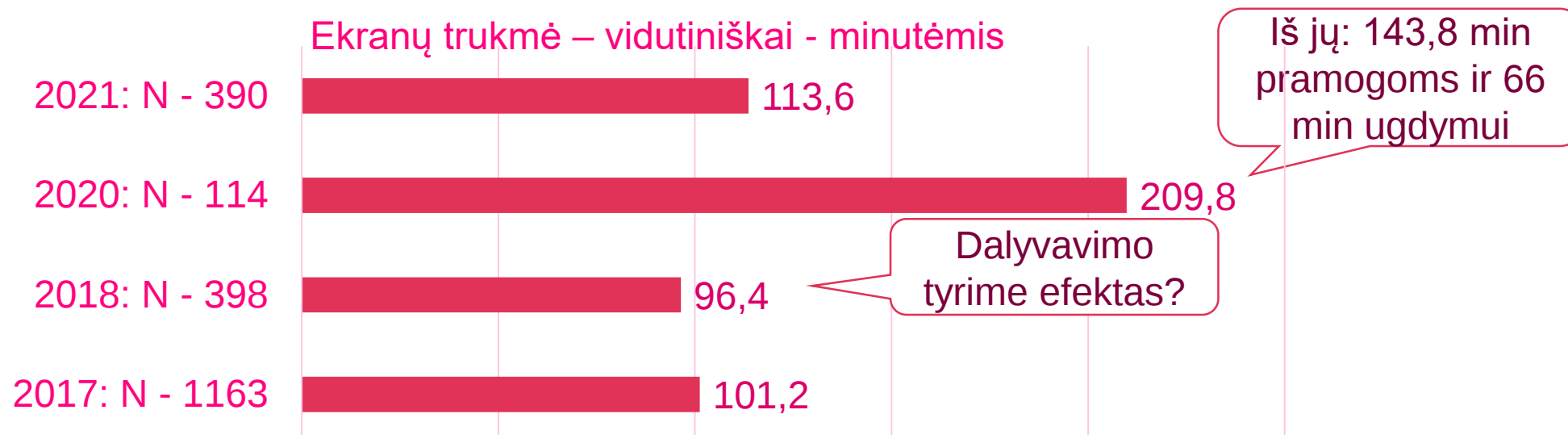
Projekto rezultatai



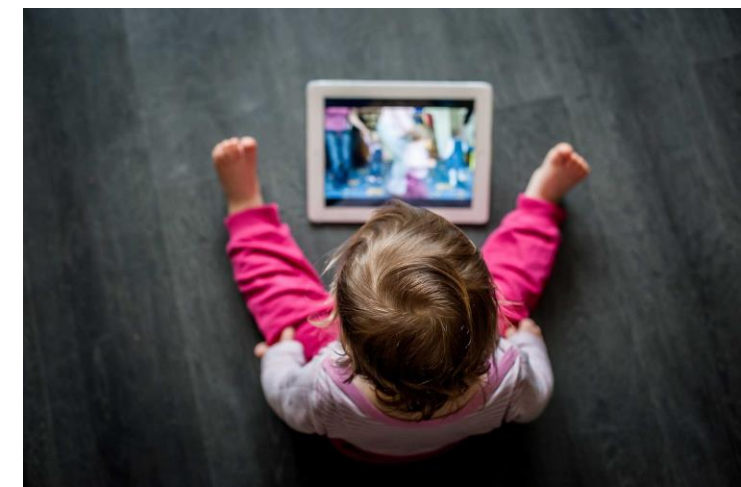
**Vilniaus
universitetas**

- Ekranų laikas
- Ekranai ir fizinė sveikata
- Ekranai ir psichikos sveikata
- Ekranai ir vaikų pažintinė raida bei mokymasis
- Rekomendacijos ir siūlymai – diskusija
- www.mediavaikai.lt

Rezultatai: 2 – 6 metų vaikų ekranų laikas



Ekranų laisvalaikiui ir pramogoms	2017 m. %	2018 m. %	2021 m. %
Iki pusvalandžio	14	14	16
Apie 1 val.	17	21	24
Apie 2-3 val.	54	50	45
4 val. ir daugiau	15	15	15



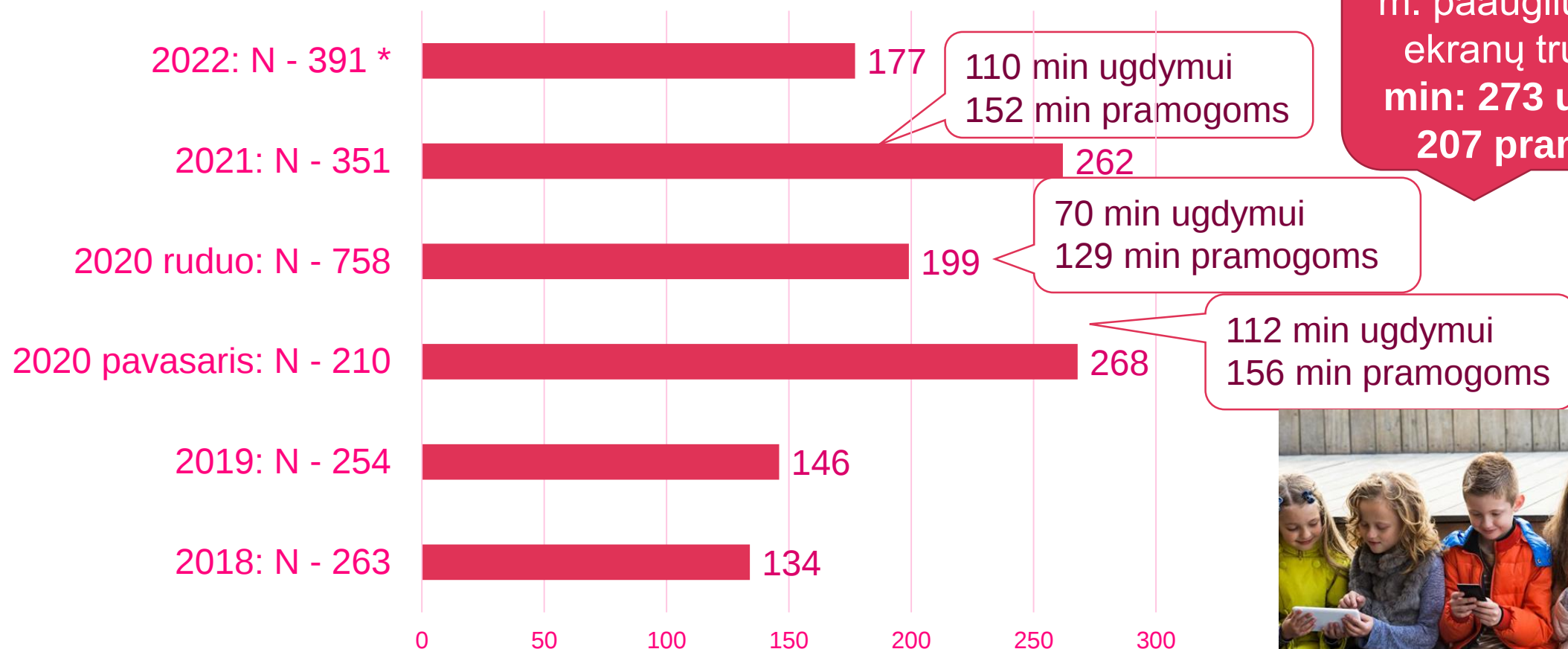
Rezultatai: ikimokyklinukų ekranų laikas ir foninis TV

- 90 proc. apklaustų sveikatos priežiūros specialistų mano, kad „saugus“ ekranų laikas yra ne daugiau vienos valandos
- Beveik pusė vaikų darbo dienomis ir trečdalis laisvadieniais prie ekranų būna apie pusvalandį ar apie valandą (tai yra neviršydami rekomenduojamos ribos)

Foninio TV naudojimas namuose	Bendroji imtis (n = 288), proc.	Klinikinė imtis (n = 49), proc.	Iš viso (n = 337), proc.
Beveik ne	62,8	26,5	57,6
Kartais	11,8	32,7	14,8
Vidutiniškai	9	12,2	9,5
Dažnai	6,9	12,2	7,7
Beveik visada	9,4	16,3	10,4



Rezultatai: 7 – 10 m. vaikų (+ 11-14 m. paauglių) ekranų laikas

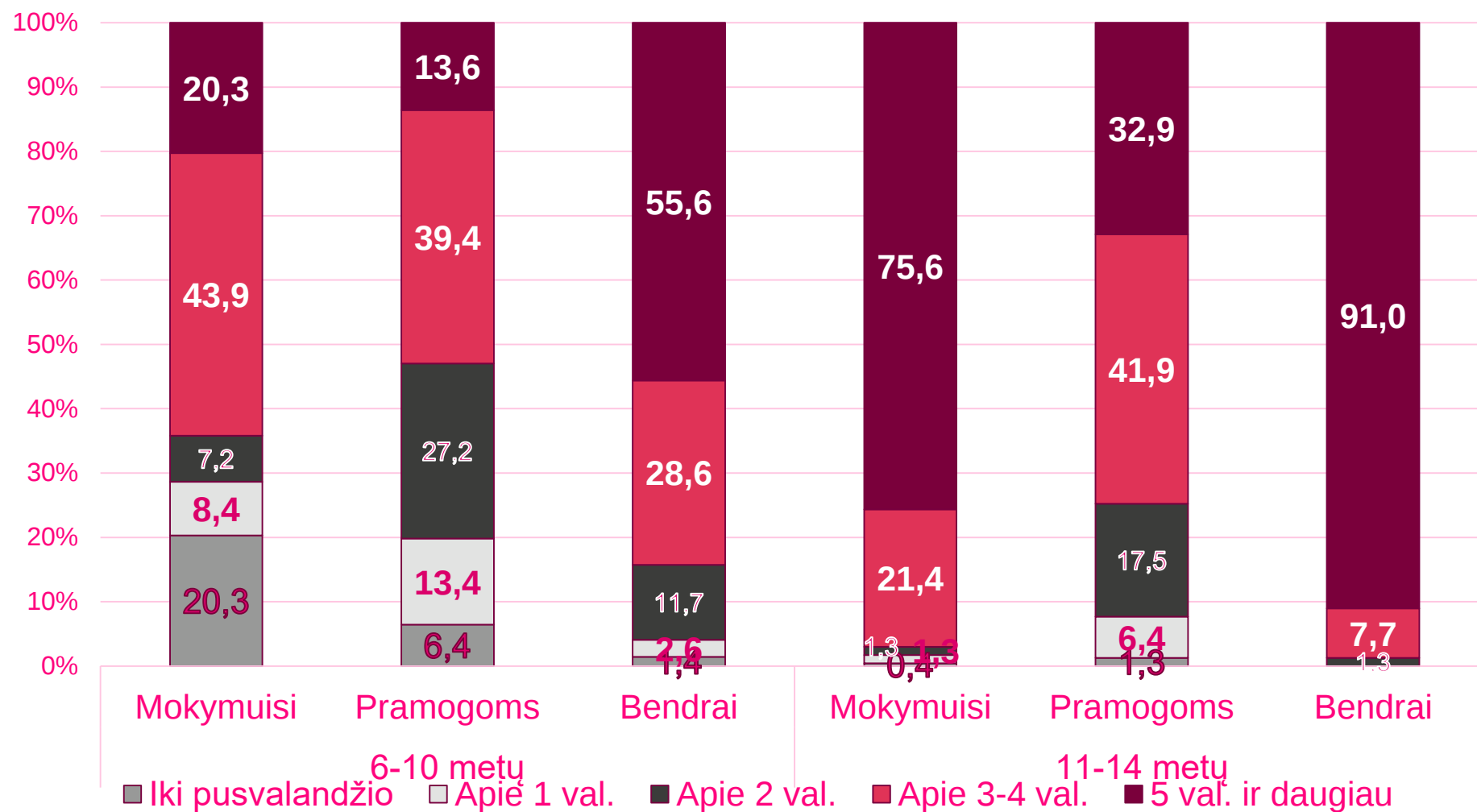


2021 pavasarį 11-14 m. paauglių (N – 252) ekranų trukmė 480 min: 273 ugdymui + 207 pramogoms

* Šiuo metu atliekamas MIP projektas (vad. prof. dr. A. Valiulis, finansuojamas LMTLT) skirtas pradinių klasių mokinių nuovargiui ir aplinkos taršai; vaikų atsakymai



Rezultatai: 6-10 ir 11-14 metų vaikų ekranų laikas

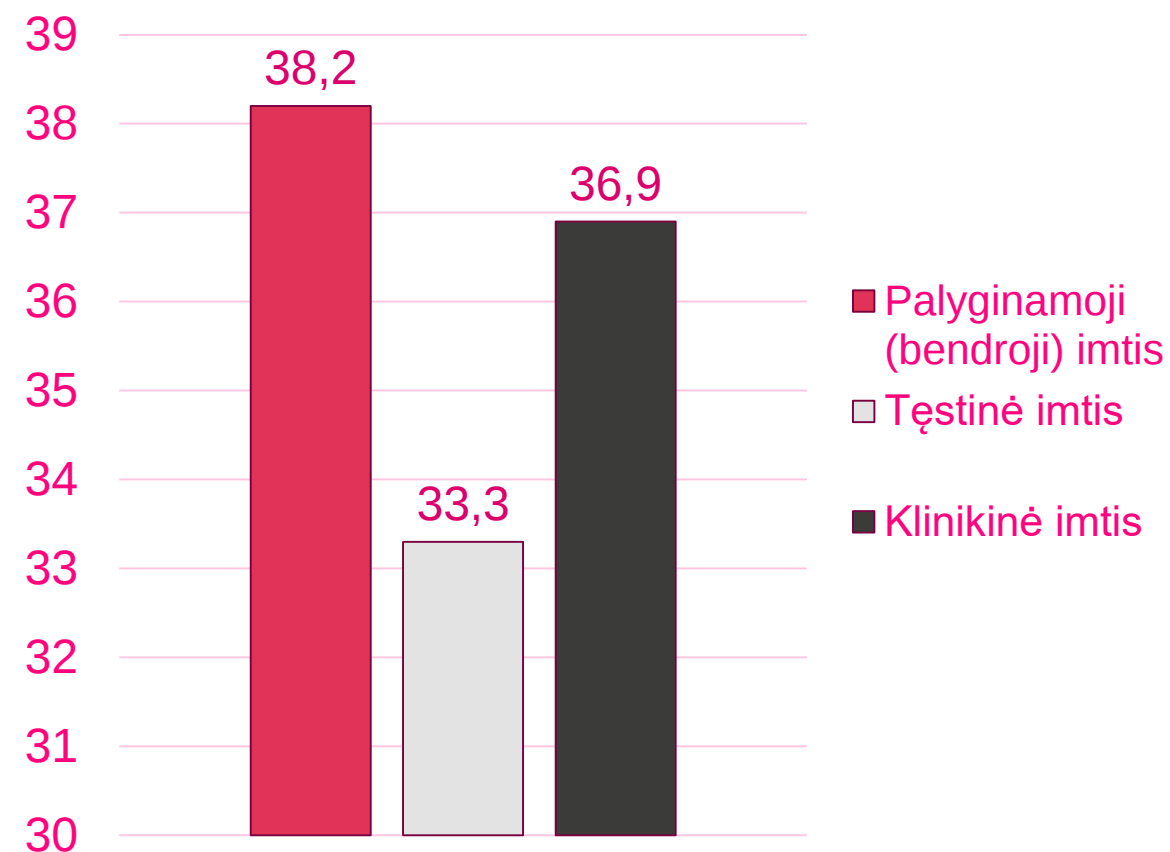


Reikšmingai susijęs su:
mažesniu tėvų išsilavinimu,
šeimine padėtimi (vienas iš
tėvų), darbinio užimtumu,
didesniu vaikų amžiumi ir
vyriška lytimi



Rezultatai: naudojimasis internetu

Tyrimo metai / Imties dydis	Naudojimosi internetu vidutinė trukmė	Kompulsyvus internetu naudojimas (CIUS)
2018 / 263	Apie 1 val. 20 min	34
2019 / 254	Apie 1 val. 30 min	34,6
2020 pavasaris/ 210	Apie 4 val.	37,7
2020 ruduo / 758	Apie 3 val.	-
2021 / 351	Apie 3 val. 30 min	36,6
2022 pavasaris / 391	Apie 1 val. 45 min	33,6
2021 / paaugliai 252	Apie 6 val. 30 min	41,2



Bendrosios, tęstinės ir klinikinės imčių vaikų kompulsyvaus (probleminio) interneto naudojimo įverčiai, skirtumai reikšmingi, kai $p < 0,001$

Rezultatai: ekranų laikas ir naudojimasis internetu

Bendras ekranų
laikas

Veiklos
pramogoms

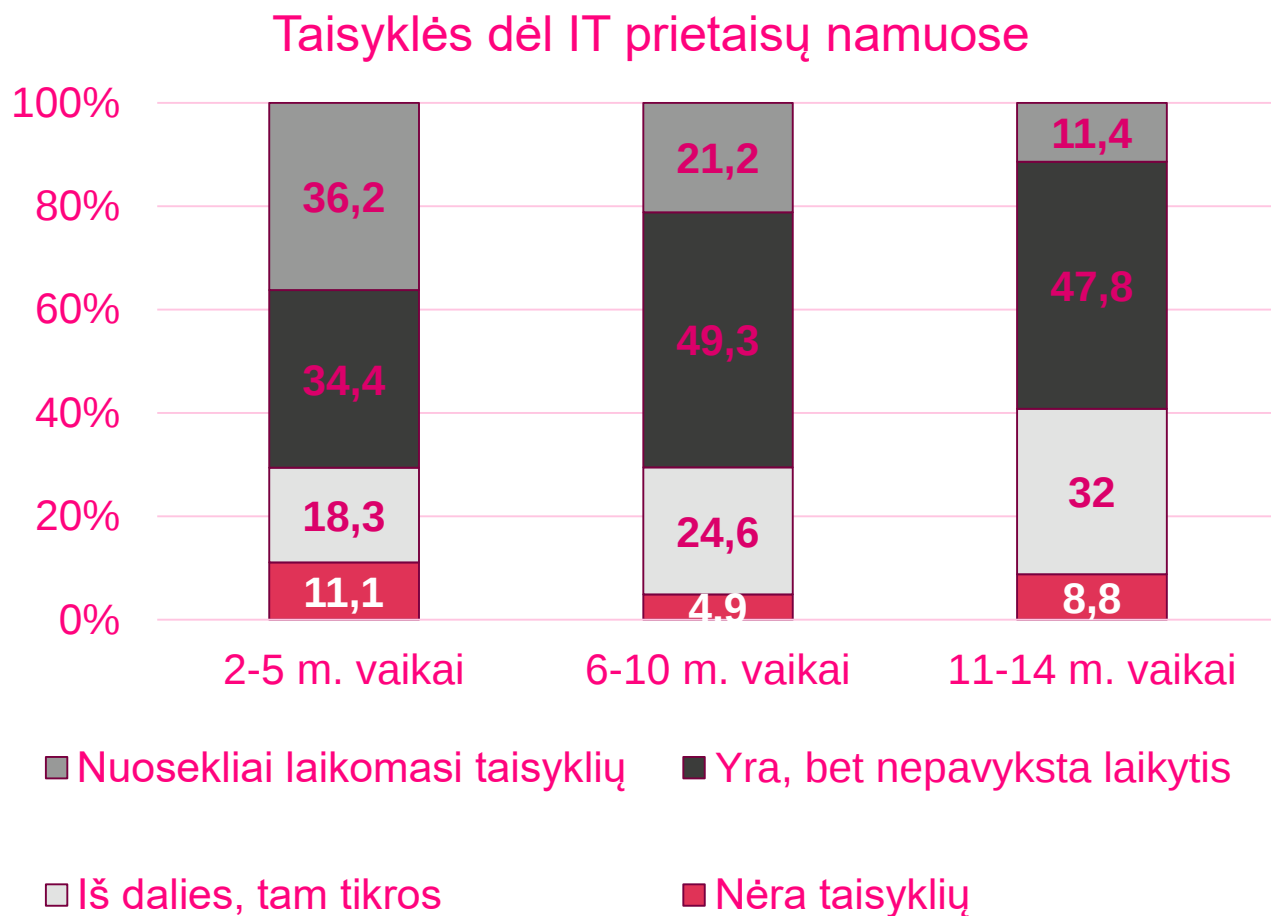
Berniukai

Probleminis
interneto
naudojimas

- 90 proc. sveikatos priežiūros specialistų mano, kad perteklinis/probleminis ekranų laikas 6-10 metų vaikams – daugiau nei 2 val.
- 90 proc. sveikatos priežiūros specialistų mano, kad perteklinis/probleminis ekranų laikas 11-14 metų paaugliams – daugiau nei 3 val.
- Vien pramogoms jį viršija 53 proc. 6-10 m. ir 75 proc. 11-14 m. vaikų ir paauglių



Rezultatai: ekranai ir tėvų vaidmuo



- Mažesnis ekranų laikas pramogoms (taip pat bendra ekranų trukmė) kontroliuojant amžių ($r = 0,275$, $p < 0,001$).
- Didesnio išsilavinimo tėvų namuose dažniau yra taisyklės ir jų nuosekliai laikomasi.
- Neigiamas požiūris į ekranų įtaką vaikų sveikatai ir santykiams (bet ne raidai) siejasi su mažesniu ekranų laiku ir prognozuoja mažesnę PIN.
- Tėvų įsitraukimas į vaiko veiklas internete susijęs tik su vaikų mokymusi, neprognozuoja nei ekranų laiko, nei PIN.

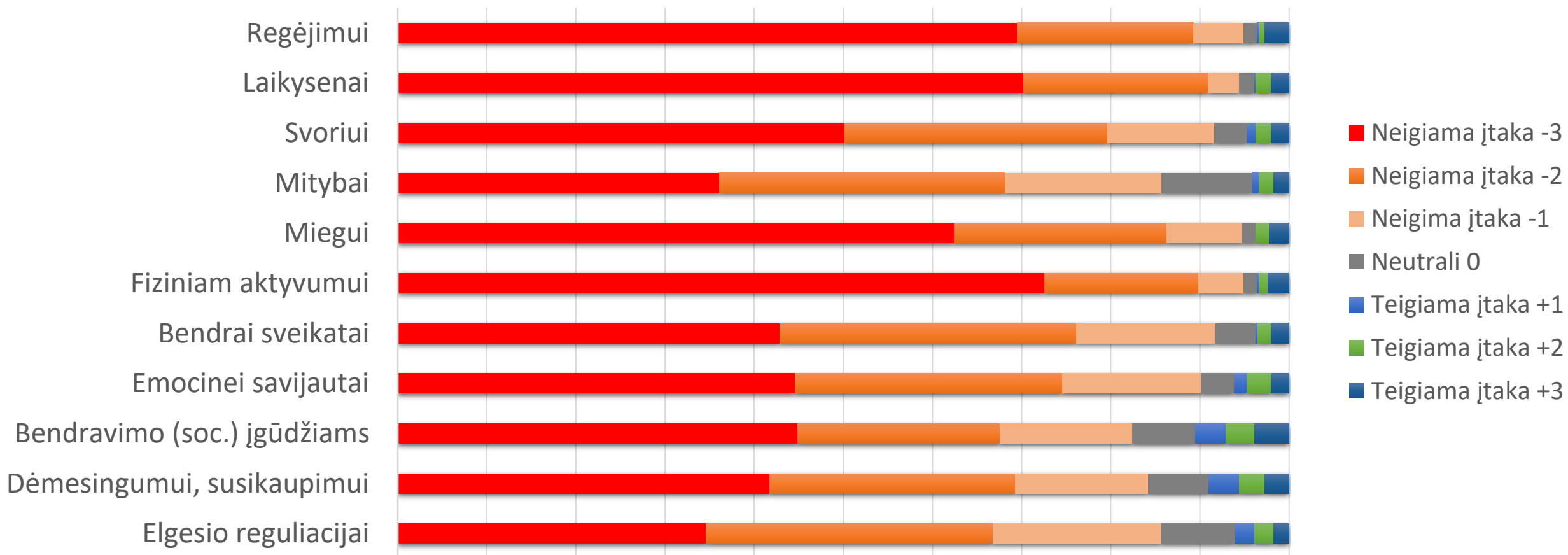
Rezultatai: sveikatos priežiūros specialistų nuomonė



Vilniaus
universitetas

Kokią įtaką daro skaitmeninių technologijų naudojimas vaikų...

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Rezultatai: sveikatos priežiūros specialistų nuomonė



Vilniaus
universitetas

Kokią įtaką daro skaitmeninių technologijų naudojimas vaikų...

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



Sveikatos priežiūros specialistai teigia, jog jų praktikoje: 67 proc. įvairaus amžiaus vaikų būdingas perteklinis ekranų naudojimas; 43 proc. dažnai ar labai dažnai ir 37 proc. kartais susiduria su vaikų sveikatos problemomis dėl perteklinio naudojimosi ekranais



Apibendrinimas

- KADA laikas susirūpinti?
- 0 – 1 – 2 – 3 / 4
- Kūdikiams – 0 val.; Ikimokyklinukai – iki 1 val.; Pradinukai – iki 2 val.; Paaugliai – iki 3-4 val.
- Ar ir kam **nelieka laiko** (poreikiai ir veiklos)?
- Kokia vaiko sveikata – savijauta – santykiai?
- KAS ir KAIP turėtų rūpintis?
- Tėvai - Ugdytojai - **Sveikatos specialistai** - Vyriausybė
- Sutarti – riboti – saugoti – šviesti – padėti



**Vilniaus
universitetas**



**VISIEMS, KURIEMS RŪPI,
TYRIMO DALYVIAMS,
KOLEGOMS TYRĖJAMS IR
EKSPERTAMS**

*Skaitmeninės etikos centrui
Visuomenės sveikatos stiprinimo
fondui*

*Projekto partneriams – visuomenės
sveikatos specialistams ir vaikų ligų
gydytojams pediatrams*

DĖKOJU

Roma.Jusiene@fsf.vu.lt

www.mediavaikai.lt