



**Vilnius
University**

Vaikų psichikos sveikata pandemijos dėl Covid-19 metu: pavasaris ir ruduo

**VU Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto profesorė
dr. Roma Jusienė**

Projektas

- **Nuotolinis vaikų ugdymas pandemijos dėl Covid-19 metu: grėsmės bei galimybės ekosisteminiu požiūriu: E-VAIKAI**
- Projektą remia Lietuvos mokslo taryba (S-COV-20-11), 2020 metų birželio – gruodžio mėn.
- Visapusiškai išanalizuoti privalomo ugdymosi tik nuotoliniu būdu iššūkius priešmokyklinės ir 1–8 klasės vaikams – jų fizinei ir psichikos sveikatai, saugumui bei mokymosi sėkmei, ir parengti rekomendacijas švietimo, socialinės politikos formuotojams ir vykdytojams, mokyklų vadovams, mokytojams ir tėvams.
- Dėmesio centre – **vaikai ir jų savijauta**

Projekto vykdytojai

Vilnius
University

- **Vilniaus universiteto Filosofijos fakultetas Psichologijos institutas, Sociologijos ir socialinio darbo institutas, Ugdymo mokslų institutas; Medicinos fakultetas**
- **Ieva Adomaitytė Subačienė** – sociologija, socialinės paslaugos
- **Edita Baukienė** – edukacinė psichologija
- **Rima Breidokienė** – klinikinė psichologija
- **Virginija Būdienė** – švietimo politika
- **Jolita Buzaitytė-Kašalynienė** – ugdymo mokslai ir socialinė pagalba
- **Kęstutis Dragūnevičius** – edukacinė psichologija
- **Gražina Gintilienė** – edukacinė psichologija
- **Sigita Girdzijauskienė** – edukacinė psichologija
- **Vaiva Grabauskienė** – edukologija, matematinis ugdymas
- **Roma Jusienė** – klinikinė psichologija, raidos ir sveikatos psichologija
- **Rūta Praninskienė** – medicinos mokslai, vaikų neurologija
- **Erika Ruschhoff** – socialinė pedagogika, andragogika
- **Vaiva Schoroškienė** – edukologija, humanitarinis ugdymas
- **Irena Stonkuvienė** – edukologija, ugdymo mokslai
- **Vaidotas Urbonas** – medicinos mokslai, vaikų gastroenterologija ir dietologija
- **Jovita Žėkaitė** – sociologija, kriminologija

Projekto tyrimas

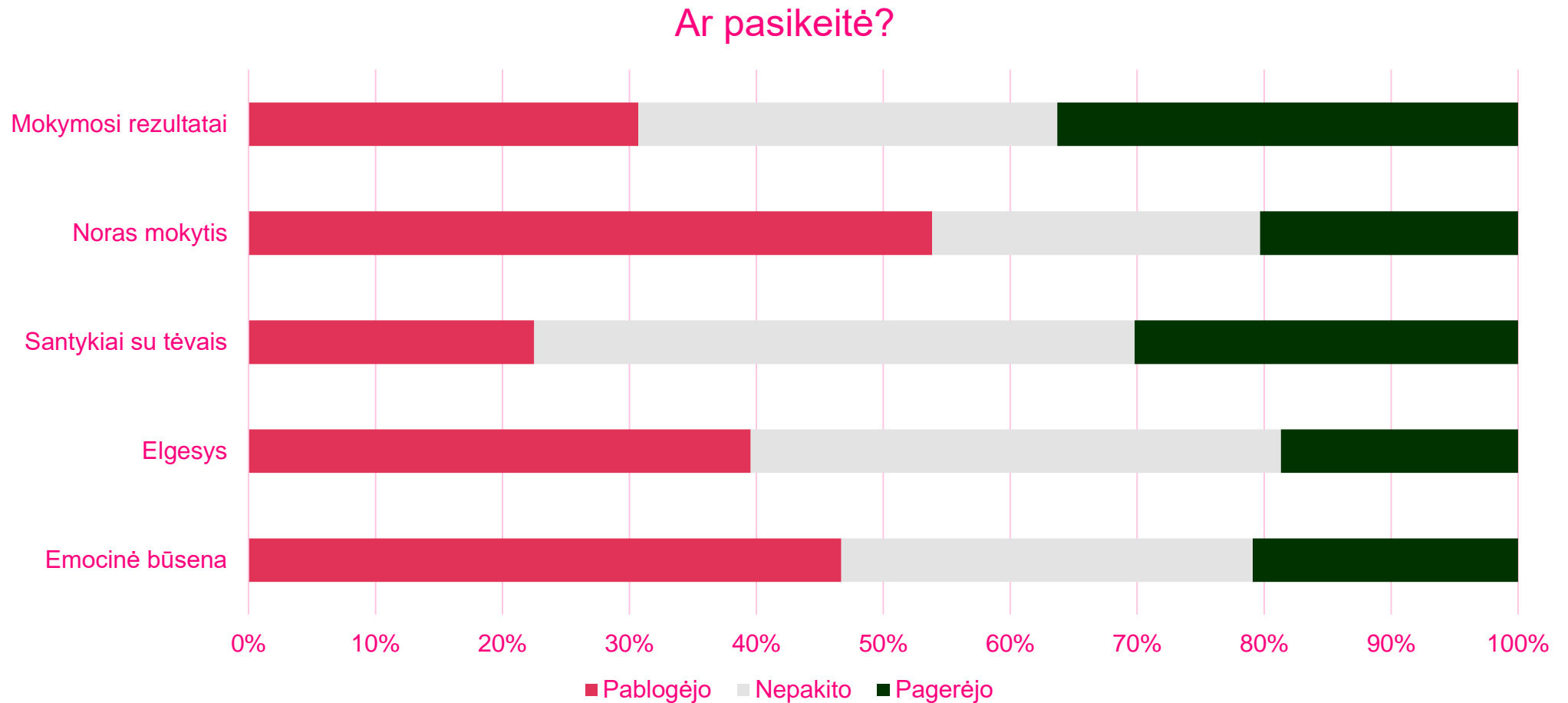
- Tyrimo dalyviai: 1-8 klasių mokinių tėvai, mokytojai, 5-8 klasių mokiniai
- Birželio mėn.: kokybinis tyrimas ir kiekybinis tyrimas, I etapas.
- Grupinės diskusijos (focus grupės), viso 12 grupių, interviu;
- 250 tėvų apie jų vaikus, apklausa, anketavimas;
- Spalio-lapkričio mėn.: kokybinis ir kiekybinis tyrimas, II etapas.
- 12 focus grupių, kokybiniai interviu;
- Daugiau nei 1000 tėvų, daugiau nei 300 mokinių ir 300 mokytojų; apklausa.

Preliminarūs tyrimo rezultatai

- Vaikų fizinė sveikata ir psichikos sveikata
- Naudojimosi ekranais ir internetu trukmė
- Mokymosi sėkmė
- Patyčios el.erdvėje
- Tėvų distresas, santykiai, įsitraukimas

Pavasarinio karantino laikotarpiu (I etapas, tėvų atsakymai)

Vilnius
University



Pavasarinio karantino laikotarpiu (retrospektyviai, II tyrimo etapas)

- Emocinė savijauta 38-40 proc. atvejų pablogėjo
- Elgesys 26 proc. atvejų pablogėjo
- **Ar vaikas turi elgesio arba emocinių sunkumų?**

Elgesio/emocijų problemos	Patys mokiniai (5-8 klasės)	Mokinių tėvai (5-8 klasės)	Pradinukų tėvai
Neturi	59 proc.	64 proc.	72 proc.
Taip, nedidelių	28 proc.	27 proc.	21 proc.
Taip, didelių ar labai didelių	9 proc.	9 proc.	7 proc.

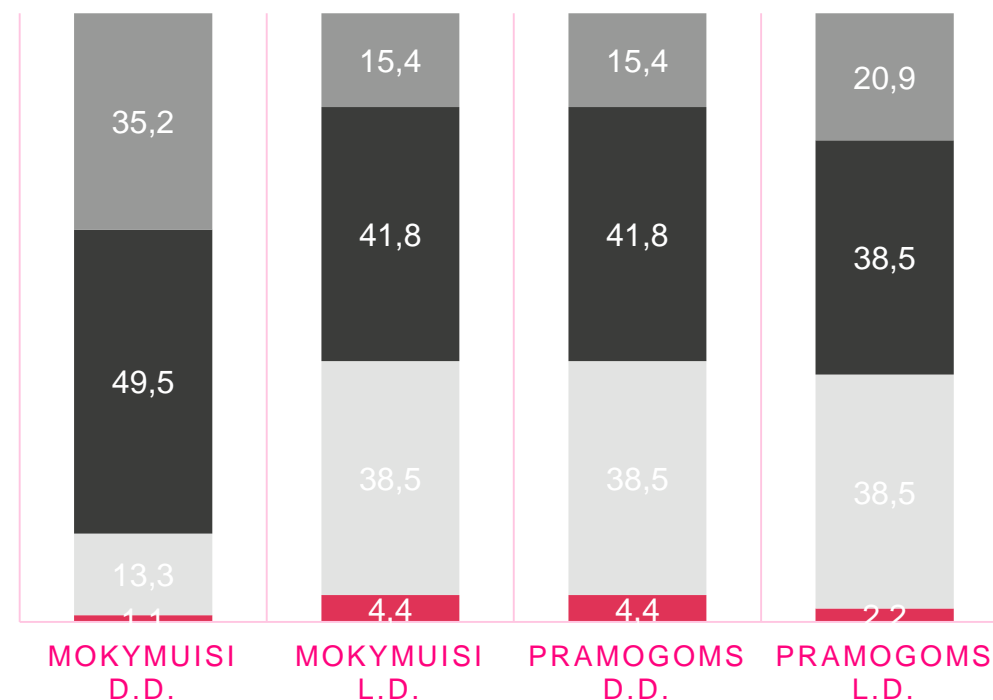
Lygiai trečdalis (33 proc.) visų emocijų ir elgesio sunkumų-tėvų ir mokinių teigimu - atsirado pandemijos metu!

Ekranai ir internetas: 10-11 metų vaikų palyginimas (karantinas vs. 2019 metai)

- Bendra ekranų trukmė ženkliai didesnė
- Karantino metu 10-11 metų vaikai vidutiniškai prie ekranų buvo **192 min mokymosi tikslais + 177 min pramogoms ir laisvalaikiui**
- **Viso vidutiniškai 6 val. per dieną prie ekranų**
- Palyginimui: 2019 metais 9-11 metų vaikai darbo dienomis prie ekranų buvo apie 80 min, laisvadieniais – apie 135 min, taigi
- Vidutiniškai iki karantino 3,5 val. per dieną prie ekranų

BENDRA EKTRANŲ TRUKMĖ

■ Iki pusvalandžio ■ 1-2 val. ■ 3-4 val. ■ 5-6 val.

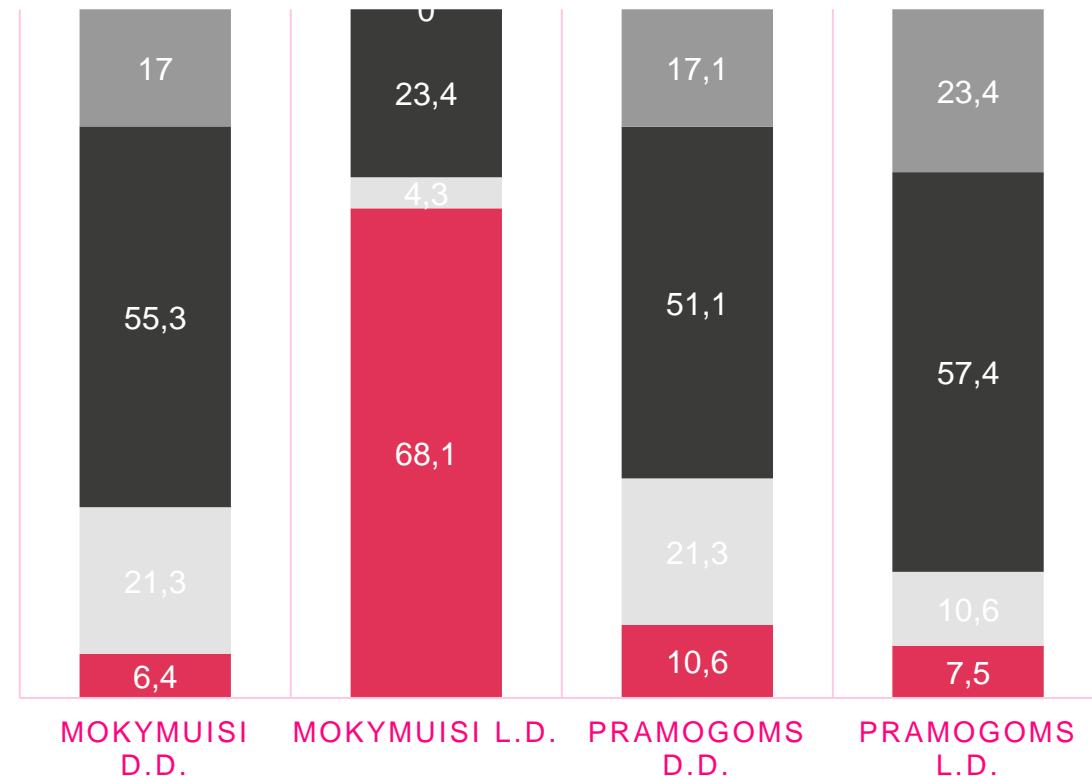


Ekranai ir internetas: 6-9 metų amžiaus vaikai

- Bendra ekranų trukmė ženkliai didesnė
- Karantino metu 6-9 metų vaikai vidutiniškai prie ekranų buvo **115 min mokymosi tikslais + 138 min pramogoms ir laisvalaikiui**
- Viso vidutiniškai 4 val. per dieną prie ekranų

BENDRA EKRAŪŲ TRUKMĖ

■ Iki pusvalandžio ■ Apie 1 val. ■ 2-3 val. ■ 4-5 val.



Ekranai ir internetas: II tyrimo etapas

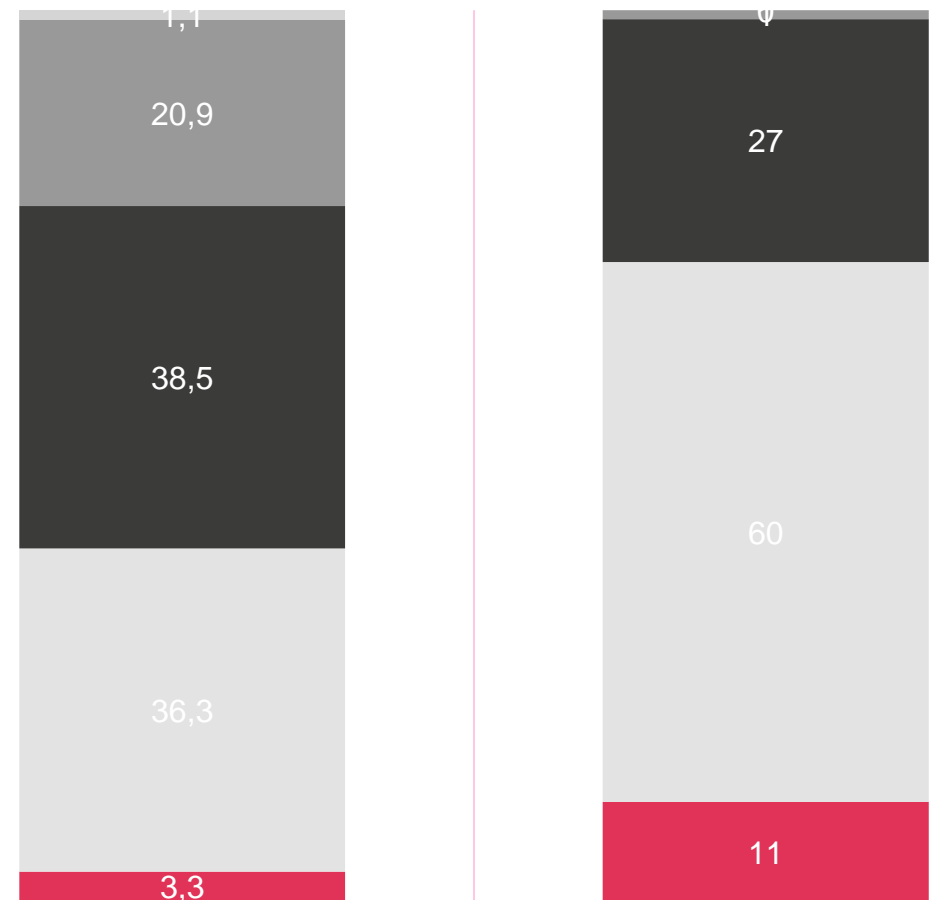
- Išlieka didelė naudojimosi ekranais trukmė ir problematika
- Pradinukai vien pramogoms ar laisvalaikiui: 68 proc. būna 2-4 val. prie ekranų (+ papildomai apie valandą – dvi mokymosi tikslais); 14 proc. būna 5 val. ir daugiau – vien laisvalaikiui!
- Beveik trečdalis 5-8 klasių mokinių vien mokymuisi 5 val. ir daugiau, ir daugiau nei trečdalis (37 proc.) laisvalaikiui ar pramogoms; apie pusė mokinių mokymuisi 2-4 val. + laisvalaikiui 2-4 val.
- *Viena iš didžiausių tėvų minimų problemų – ekranų trukmės valdymas, vaiko emocinė būseną ir prasta sveikata dėl perteklinio ekranų laiko, vaiko prastesnė savireguliacija...*

Fizinė sveikata

- Somatiniai simptomai reikšmingai susiję su ekranų trukme mokymosi tikslais darbo dienomis
- 14 proc. galvos skausmai – dažnai arba labai dažnai
- 16 proc. miego problemos – dažnai arba labai dažnai
- Karantino metu miegojo mažiau (lyginant su 2019 m. duomenimis)

MIEGO TRUKMĖ PER PARĄ

■ 11 val. ■ 10 val. ■ 9 val. ■ 8 val. ■ 7 val.



SR (KARANTINAS)

LA_LT-TW (2019)

Fizinė (ir psichikos) sveikata (II tyrimo etapas, rudenio)

- 71-78 proc. nesusidūrė su Covid-19 savo aplinkoje
- 14-20 proc. patyrė saviizoliaciją
- 15-17 proc. nerimauja dėl Covid-19
- 18 proc. rudenį sirgo ūminėmis infekcinėmis peršalimo ir pan. ligomis
- Tik 53 proc. 5-8 klasių mokinių neturi sveikatos problemų, 47 – turi sveikatos sutrikimų ar lėtinių ligų (net ketvirtadalis – regėjimo sutrikimai)
- 66 proc. pradinukų neturi sveikatos problemų, 37 proc. - turi
- Beveik trečdalis nebūna fiziškai aktyvūs (ypač vyresni mokiniai)
- Kiek daugiau nei trečdalis – nuo pusvalandžio iki valandos per dieną fiziškai aktyvūs
- Trečdalis – apie valandą ar daugiau fiziškai aktyvūs

Vaikų santykiai su draugais, bendravimas

- Vienas iš dažniausių mokinių minimų nusiskundimų -
- Vaikai nori eiti į mokyklą
- Nori susitikti su draugais
- Ne tik nori – reikia, gyvybiškai svarbu...
- Socialinė izoliacija, socialinė atskirtis – ypač kai kurioms didesnės rizikos šeimoms
- Nėra kur susitikti, bendrauti, leisti laisvalaikį kitaip, negu prie ekranų...

Tėvų distresas ir santykiai

- Tėvų distresas karantino metu ženkliai didesnis, nei iki karantino
- Tėvų tarpusavio santykiai prastesni
- Sutarimas dėl auklėjimo mažesnis (vyresnių vaikų tėvų – mažesnis nei jaunesnių)
- Tėvų distresas susijęs su vaikų elgesio problemomis (0,301***), somatiniais simptomais (0,245***), emocijų problemomis (0,182*)
- *Tėvai komentaruose dažnai mini papildomus iššūkius karantino laikotarpiu: darbo praradimą, persikraustymą, įtampą, kitus stresinius bei krizinius įvykius*
- *Stresinių ar krizinių įvykių šeimoje buvimas siejasi su vaikų prastesne psichikos sveikata*

Vaikų sveikata: grėsmės

- Situacija kiek geresnė rudenį, nei pavasarį – ypač jeigu vaikai eina į mokyklas, turi kontaktinį ugdymą
- Ekranų laikas mokymuisi – grėsmė fizinei sveikatai
- Ekranų laikas pramogoms – grėsmė psichikos sveikatai
- Pavyksta išlaikyti pusiausvyrą ir neperkrauti vaikų ekranais mokymosi tikslais
- Didžiausi sunkumai valdyti ekranų laiką pramogoms – išaugo dvigubai ar net trigubai
- Fizinio aktyvumo trūkumas
- Valgymo, miego įpročiai, rutinos nesilaikymas

Vaikų sveikata: galimybės

- Ugdytojai – sveikos gyvensenos mokytojai vaikams
- Mokytojai, tėvai ir kiti suaugusieji: 1) nepamiršta savęs; 2) savo pavyzdžiu moko vaikus!
- Atpažinti pažeidžiamų grupių vaikus ir paauglius
- Individualus kontaktinis bendravimas su sunkumų turinčiais vaikais
- Gyvos, realios specialistų konsultacijos
- Pamokų tvarkaraštyje įterpti fizinio aktyvumo pratimų – vaikščiojimo, tempimo pratimų; muzikos pasiklausymo intarpai
- Gražinti vaikus į mokyklas – bent jau išnaudoti galimybę „vykdyti ugdymo procesą derinant nuotolinį su kasdieniniu“

Vaikų ugdymas ir sveikata

- Tik 13-16 proc. tėvų ir 26 proc. mokinių norėtų, kad ugdymas vyktų nuotoliniu būdu; apie trečdalis – mišriu; pusė ir daugiau – tik mokykloje
- Absoliuti dauguma mokinių norėjo grįžti į mokyklas
- Du trečdaliai dabar (antrojo karantino metu) vienareikšmiai norėtų mokytis mokykloje
- *Nuotolinis – nuostolinis?*

Vaikų ugdymas ir sveikata

- JAV (Christakis et al., 2020; JAMA) jau paskaičiavo, kad dėl pavasarinio mokyklų uždarymo prarado 0,3 metų išsilavinimo, o tai kainuos milijonus... Ne tik finansinių išteklių, bet ir gyvenimo metų (*years of life lost*)
- **Pagrindinė išvada:** 98.1% tikimybė, kad mokyklų atidarymas būtų susijęs su mažesniu gyvenimo metų praradimu (*years of life lost - YLL*) nei mokyklų uždarymas (net ir atsižvelgus į praradimus dėl Covid-19 viruso sukeltų sveikatos padarinių)
- Didžioji Britanija, Prancūzija, Vokietija, Švedija ir pan. išlaiko kontaktinį ugdymą net ir antrojo karantino metu... Prekybos centrai uždaryti ar ribojami, bet mokyklos atidarytos! Kodėl?
- *Kitos vertybės? Supratimas apie esminius žmogiškuosius poreikius? Ilgalaikėje perspektyvoje – mažesni kaštai, mažesnė finansinė našta, sveikesnė visuomenė?*



**Vilnius
University**

E-VAIKAI

www.fsf.vu.lt

www.mediavaikai.lt

Roma.jusiene@fsf.vu.lt