

EKRANŲ VARTOJIMO ŽALA VAIKAMS

Vilhelmas Kiškėnas

Švietimo priemonės | svietimopriemones.lt

Švietimo pagalbos specialistas

El. paštas: vilhelmaskiskenas@gmail.com

Santrauka. Ekranų naudojimas vaikystėje siejamas su įvairiomis neigiamomis pasekmėmis. Tyrimai rodo, kad perteklinis ekranų laikas gali prisidėti prie elgesio, emocinių ir socialinių problemų, lėtinti pažintinę raidą, trikdyti miegą, mažinti akademinį pasiekimą ir didinti psichikos sveikatos sutrikimų riziką. Atsižvelgiant į šiuos duomenis, galima teigti, kad svarbu riboti vaikų ekranų laiką ir skatinti pozityvius skaitmeninės aplinkos naudojimo įpročius.

IVADAS

Šiuo metu Lietuvos viešojoje erdvėje vis dažniau pasigirsta raginimų įstatymiškai riboti vaikų naudojimąsi ekranais. Akivaizdu, kad visuomenėje egzistuoja supratimas apie būtinybę reguliuoti vaikų prieigą prie ekranų (telefonų, televizorių, planšečių, kompiuterių ir kitų išmaniųjų įrenginių). Šią nuostatą patvirtina ir įvairių sričių sveikatos ir švietimo sričių specialistai. Vis dėlto, diskusijose su mokytojais ir vaikų tėvais neretai išryškėja, kad nėra aiškiai žinoma, kokiose gyvenimo srityse ekranų poveikis gali būti žalingas.

Šiame rašto darbe pristatoma naujausių mokslinių tyrimų apžvalga, nagrinėjanti neigiamą ekranų poveikį vaikų elgesiui, emocinei ir socialinei raidai, pažintiniams gebėjimams, miego kokybei, akademiniam pasiekimams bei psichinei sveikatai.

Elgesio problemos

Daugelyje mokslinių straipsnių ekranų naudojimas siejamas su probleminiu vaikų elgesiu (Xie et al., 2024). Pavyzdžiui, 2022 m. atliktoje metaanalizėje nustatyta, kad pernelyg didelis ekranų vartojimas gali būti susijęs su tokiais elgesio problemomis kaip nedėmesingas ir agresyvus elgesys (Eirich et al., 2022). Be to, kita mokslininkų komanda pažymi, kad 3–5 metų vaikai, kurie prie ekranų praleidžia daugiau nei 60 minučių per dieną, dažniau intensyviai reaguoja į atitraukimą nuo ekranų (priešiška) ir yra labiau linkę turėti autizmo spektro sutrikimams būdingų elgesio bruožų nei jų bendraamžiai, kurie ekranams skiria mažiau nei 60 minučių per dieną (Suleman ir Sughra, 2022).

Emocinės problemos

Tyrimai rodo, kad 2–5 metų vaikai, kurie prie ekranų praleidžia daugiau nei 4 valandas

per dieną, pasižymi didesniu emociniu labilumu, palyginti su tais, kurie ekranams skiria mažiau laiko (Ofly et al., 2021). Emocinis labilumas šiame tyrime apibrėžiamas kaip staigus vaiko reagavimas į emocijas keliančius stimulus bei sunkumai suvaldyti nemalonių emocinių reakcijų poveikį. Be to, vieno longitudinalio tyrimo rezultatai atskleidė, kad didesnis ekranų naudojimas yra susijęs su prastesniu emocijų suvokimu. Pastebėta įdomi tendencija – mergaičių emocijų suvokimui neigiamą poveikį daro televizijos žiūrėjimas, o berniukams – kompiuteriniai žaidimai (Skalicka et al., 2019).

Socialinės problemos

Skalicka ir kolegos (2019) nustatė, kad vaikų ekranų naudojimas gali būti siejamas su prastesne socialine kompetencija bei sumažėjusia sąveikos su tėvais ir broliais ar seserimis kokybe. Dumitru (2024) teigia, jog perteklinis socialinių tinklų vartojimas gali neigiamai paveikti socialinius gebėjimus ir prisidėti prie socialinio rato sumažėjimo. Be to, mokslinėse publikacijose pažymima, kad daugiau ekranų vartojantys asmenys patiria mažiau tiesioginių socialinių interakcijų (Tumati et al., 2024; Ren, 2023). Ren (2023) taip pat pabrėžia, kad ilgesnis ekranų laikas siejamas su prastesne vaikų socialine raida.

Pažintinė raida

Ekranų naudojimas gali neigiamai paveikti įvairias pažintines funkcijas (Dumitru, 2024). Tyrimai rodo, kad didelis ekrano laikas

per pirmuosius dvejus gyvenimo metus gali daryti neigiamą poveikį kalbos suvokimui ir žodyno raidai. Vaikai, kurie praleidžia daug laiko prie ekranų, lėčiau vysto kalbos įgūdžius, jų žodynas yra skurdesnis, o bendravimo gebėjimai – prastesni (Massaroni et al., 2023; Xie et al., 2024).

Be neigiamo poveikio kalbos raidai, mokslininkai taip pat išskiria ekranų įtaką dėmesiui, socialinei komunikacijai ir problemų sprendimo įgūdžiams (Massaroni et al., 2023). Vieno tyrimo duomenys atskleidė, kad per didelis ekranų naudojimas gali neigiamai veikti net darbinę atmintį (Zhang et al., 2022). Kiti tyrimai atskleidžia ir tokias ekranų vartojimo grėsmes kaip neigiamas poveikis savireguliacijai ir saviveiksmingumui (Xie et al., 2024).

Miego problemos

Tyrimai rodo, kad vaikai, kurie naudoja ekranais prieš miegą, dažniau patiria miego sutrikimus – jiems sunkiau užmigti, jie dažniau nubunda naktį, o jų miego kokybė yra prastesnė. Tai gali daryti neigiamą poveikį bendrai vaikų psichologinei gerovei (Sekhar et al., 2024). Apskritai, dauguma mokslinių tyrimų patvirtina, kad ekranų vartojimas yra susijęs su prastesne miego kokybe, dažnesniu naktiniu prabudimu ir didesniu mieguistumu dienos metu (Tumati et al., 2024). Svarbu pažymėti, kad miego problemos neretai siejamos ir su problemomis kitose gyvenimo srityse.

Akademiniai pasiekimai

Longitudinis tyrimas atskleidė, kad ekranų naudojimas yra susijęs su suprastėjusiais akademiniiais pasiekimais. Pastebėta, kad dažnesnis ekranų vartojimas neigiamai veikia skaitymo, rašymo ir matematinius gebėjimus (Bui et al., 2023). Be to, tyrimai rodo, kad mokiniai, kurie daugiau laiko praleidžia prie ekranų, dažniau gauna prastesnius pažymius (Tumati, 2024).

Psichinė sveikata

Perteklinis socialinės medijos naudojimas tarp studentų ir paauglių gali būti susijęs su psichinės sveikatos problemomis (Dumitru, 2014). Moksliniai tyrimai leidžia teigti, kad kuo daugiau laiko praleidžiama prie ekranų, tuo prastesnė psichikos sveikata (Tumati et al., 2024). Vaikų iki 18 metų ekranų vartojimas siejamas su padidėjusiu depresyvumu ir nerimu (Abdoli et al., 2024; Francisquini et al., 2024). Be to, Francisquini ir kolegos (2024) pažymi sąsajas su stresu.

Ekranų naudojimas gali būti susijęs ir su dažnesniais elgesio sutrikimais, ypač prieštaraujančio neklusnumo sutrikimu (Nagata et al., 2022). Vienos metaanalizės rezultatai rodo, kad pernelyg didelis ekranų vartojimas gali daryti neigiamą poveikį vaikų neurologinei raidai ir padidinti autizmo spektro sutrikimo (ASS) riziką (Sarfraz et al., 2023). Taip pat pastebėta, kad didesnis ekranų laikas yra

siejamas ir su didesne aktyvumo ir dėmesio sutrikimo (ADS) rizika (Wu et al., 2024).

APIBENDRINIMAS

Moksliniai tyrimai vis dažniau atskleidžia neigiamą ekranų naudojimo poveikį įvairioms vaikų gyvenimo sritims. Ilgesnis ekranų laikas yra susijęs su įvairiomis elgesio, emocinėmis ir socialinėmis problemomis, įskaitant agresyvų elgesį, emocinį labilumą bei sulėtėjusią socialinę raidą. Mokslininkai taip pat pažymi, kad ekranų vartojimas neigiamai veikia pažintinius gebėjimus, lėtina kalbos raidą, silpnina dėmesio koncentraciją ir darbinę atmintį. Be to, ekranai gali prisidėti prie miego problemų, kurios savo ruožtu dar labiau apsunkina vaikų psichologinę būklę. Tyrimų duomenys taip pat leidžia teigti, kad perteklinis ekranų vartojimas yra susijęs su suprastėjusiais mokymosi rezultatais ir didesne psichikos sveikatos problemų, tokių kaip depresija, nerimas, stresas ir dėmesio sutrikimai, rizika. Atsižvelgiant į šiuos mokslinius duomenis, svarbu sąmoningai reguliuoti vaikų ekranų laiką ir skatinti sveikesnius skaitmeninės aplinkos naudojimo įpročius.

LITERATŪRA

Abdoli, M., Khoshgoftar, M., Jadidi, H., Daniali, S., & Kelishadi, R. (2024). Screen time and child behavioral disorders during COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Preventive Medicine*, 15.

- Bui, T. N., Nguyen, H. T., Pham, M. H., & Le, D. N. (2023). The impact of screen time on academic performance: A longitudinal study. *Education Research Journal*, 45(3), 220–235.
- Dumitru, F. (2024). Dependența de social media și izolarea socială a elevu. *Revista de Pedagogie Digitală*.
- Eirich, R., McArthur, B., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*.
- Francisquini, M., De Souza Silva, T., Santos, G., Barbosa, R., Dias, P., Ruiz, A., Da Silva, J., & Neto, A. (2024). Associations of screen time with symptoms of stress, anxiety, and depression in adolescents. *Revista Paulista de Pediatria*, 43.
- Nagata, J., Chu, J., Ganson, K., Murray, S., Iyer, P., Gabriel, K., Garber, A., Bibbins-Domingo, K., & Baker, F. (2022). Contemporary screen time modalities and disruptive behavior disorders in children: A prospective cohort study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Oflu, A., Yildiz, S., & Kose, O. (2021). The effects of excessive screen time on child psychology: A review study. *Journal of Child Development Studies*, 34(2), 145–167.
- Sarfraz, S., Shlaghya, G., Narayana, S., Mushtaq, U., Ameen, B., Nie, C., Nechi, D., Mazhar, I., Yasir, M., & Franchini, A. (2023). Early screen-time exposure and its association with risk of developing autism spectrum disorder: A systematic review. *Cureus*, 15.
- Skalická, V., Hygen, B., Stenseng, F., Kårstad, S., & Wichstrøm, L. (2019). Screen time and the development of emotion understanding from age 4 to age 8: A community study. *The British Journal of Developmental Psychology*.
- Suleman, M., & Sughra, U. (2022). Effect of screen time on behavior of preschoolers in Islamabad: A descriptive cross-sectional study. *IProceedings*.
- Tumati, K., Ramisetty, U., & G, C. (2024). The impact of screen time on sleep patterns in school-aged children: A cross-sectional analysis. *Cureus*, 16.
- Wu, J., Yang, Y., Zhou, Q., Li, J., Yang, W., Yin, X., Qiu, S., Zhang, J., Meng, M., Chen, J., & Chen, Z. (2024). The associations between screen time, screen content, and ADHD risk based on the evidence of 41,494 children from Longhua district, Shenzhen, China.
- Xie, H., Liu, C., Wang, S., & Wang, X. (2024). Screen time and preschoolers' pre-academic and behavioral competence: The moderating role of child characteristics. *Early Child Development and Care*, 194, 260–280.

Zhang, Z., Adamo, K., Ogden, N., Goldfield, G., Okely, A., Kuzik, N., Crozier, M., Hunter, S., Predy, M., & Carson, V. (2022). Associations between screen time and cognitive development in preschoolers. *Paediatrics & Child Health*, 27(2), 105–110.