



# Probleminis medijų naudojimas (PMN) ankstyvojoje vaikystėje ir jo atpažinimas

Edukologas Ramūnas Aušrotas  
Rengimo šeimai asociacija

Mokymai visuomenės sveikatos specialistams  
“Probleminio medijų naudojimo įveika ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose”  
2024 m. lapkričio 20 d., Vilnius

# 1980



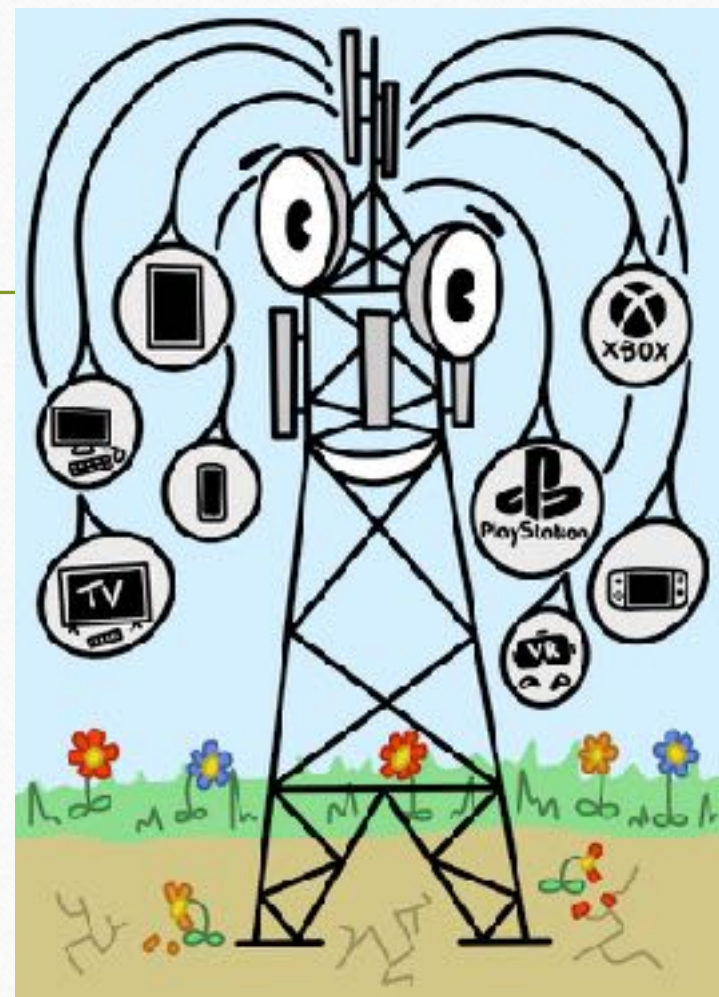
# 2024





# Sąvokos

- **Medija** – plačiąja prasme tai komunikacijos priemonė, perduodanti informaciją. Medija gali būti fotografija, kinas, videotechnologija, internetas. Šioje metodikoje suprantama kaip bet kokia priemonė, turinti ekraną ir perduodanti audiovizualinį turinį, pvz., kompiuteris, vaizdo žaidimas, išmanusis telefonas, planšetinis kompiuteris, televizorius ir pan.
- **Ekrano laikas** – tai laikas, praleistas prie ekranus turinčių elektroninių medijų prietaisų. Prie ekranų galima praleisti savo laisvalaikį (žaisti kompiuterinius žaidimus, žiūrėti vaizdo įrašus), skirti laiką lavintis, mokytis, dirbti, tvarkyti buitinius reikalus (pvz., apsipirkti).



# Priklausomybės sąvoka

---

- **Priklausomybė** – tai toks elgesys, kai asmuo siekia pabėgti nuo realybės dirbtinai keisdamas savo vidinę psichinę būseną, vartodamas tam tikras medžiagas arba ilgai fokusuodamas dėmesį į tam tikrą veiklą ir siekdamas intensyvių emocijų, ypač – gauti malonumą.
- **Elgesio priklausomybės (2013 m.)** – nesugebėjimas atsispirti impulsui ar potraukiui atlikti veiksmą, kuris kenkia asmeniui ar aplinkiniams ir sutrikdo žmogaus funkcionavimą įvairiose gyvenimo srityse. Tai gali būti, pvz., priklausomybė nuo interneto, socialinių tinklų, kompiuterinių žaidimų, azartinių lošimų, sekso, pornografijos ir kt.



# Elgesio priklausomybių kategorijos

---

## Tarptautinis psichinių ligų registras (DSM-5)

- *internetinių žaidimų sutrikimas* (angl. Internet Gaming Disorder)
- *lošimų sutrikimas* (angl. Gambling Disorder)

## Tarptautinė ligų klasifikacija (TLK-11)

- *interneto žaidimų sutrikimas* (6C51.0),
- *interneto lošimų sutrikimas* (6C50.0)
- *kompulsyvaus seksualinio elgesio sutrikimas* (6C72).

# Priklausomybė nuo interneto

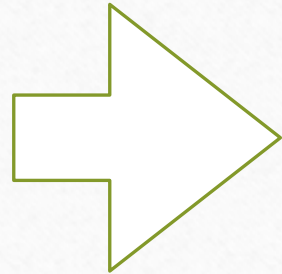
---

- **Priklausomybė nuo interneto** - operacinis terminas, skirtas apibrėžti su skaitmeninių technologijų naudojimu susijusių priklausomybių spektrą.
- Priklausomai nuo jų grindžiančios teorijos, jis dar vadinamas probleminiu, patologiniu ar kompulsiniu interneto naudojimu.
- Amerikos psichologų asociacija (APA) priklausomybę nuo interneto apibrėžia kaip elgesio modelį, kuriam būdingas besaikis arba įkyrus naudojimas kompiuteriu internete ir neprisijungus prie jo, sukeliantis įtampą ir žalą (APA, 2018).

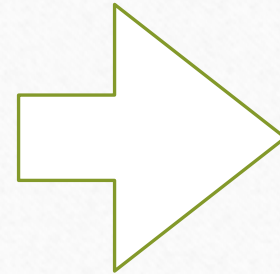
# Priklausomybės nuo medijų spektras

---

**Normalus  
medijų naudojimas**



**Probleminis  
medijų naudojimas**



**Priklausomybė  
nuo medijų**

- Laikas
- Pobūdis
- Funkcionavimo sutrikimas



# Rekomenduojamas ekranų laikas ikimokykliniame ir priešmokykliniame amžiuje

	VAIKO AMŽIUS		
	0-1 m.	2-5 m.	6-7 m.
Ekrano laikas per parą	-	1 val.	2 val.
Komentariai ir pastabos	Griežtai nerekomenduojama	Geriau jokio ekrano	Laisvalaikiui ir pramogoms – iki 1 val., bendras ekrano laikas – ne daugiau 2 val.



# Probleminio medijų naudojimo sąvoka

---

- **Probleminis medijų naudojimas (PMN)** - tai perteklinis įvairių ekraninių medijos įrenginių (kompiuterio, vaizdo žaidimų, išmaniojo telefono, planšetinio kompiuterio ir televizijos) naudojimas, kuris daro žalą ar turi neigiamą poveikį vaikų raidai, socialiniam, elgesio ar akademiniam "funkcionavimui" (Domoff, 2022)

# Priklausomybių atpažinimas

---

Priklausomybei ar probleminiam elgesiui **būdinga**:

- piktnaudžiavimas bet kuo, kas sukelia nuotaikos pakitimus,
- atsirandančius dėl patologinio emocinio santykio su objektu ar veikla,
- kad būtų pasiektas trokštamas būsenos ar savijautos pasikeitimas.



# Bendrieji priklausomybių atpažinimo kriterijai

---

- Priklausomybę sukianti medžiaga ar veikla *dominuoja* žmogaus mąstyme, jausmuose ir elgesyje.
- Asmeninių ir socialinių interesų praradimas, ryškus *prioritetų pasikeitimas*.
- *Tolerancijos* augimas – laikui bėgant vis didėja įsitraukimas į priklausomybę sukiantį elgesį, norint pasiekti pradinį nuotaikos pasikeitimą. Asmuo patiria nenumaldomą norą vartoti psichoaktyvias medžiagas ar kartoti tam tikrą elgesį.
- **Kontrolės** praradimas, kai asmuo nepajėgia kontroliuoti savo žalingo elgesio ar medžiagos vartojimo.
- *Problemos ir konfliktai* (tiek vidiniai, tiek išoriniai), kuomet nukenčia darbas, mokslai, tarpasmeniniai santykiai ir socialinė gerovė, fizinė ir psichinė asmens sveikata ir kt.
- *Abstinencijos* simptomai, kurie reiškiasi nemalonia ir sunkiai išstveriamą savijauta ar būseną, kai individas sumažina arba staiga nutraukia priklausomybę sukiančių medžiagų vartojimą ar elgeseną.
- *Atkryčiai* – nesėkmingi bandymai sumažinti ar nutraukti nepageidaujama vartojimą ar elgesį.

# PMN atpažinimas

## *Problematika*

---

- Nėra sutarta dėl diagnostinių kriterijų.
- Trūksta patikimų instrumentų, kurie tiksliai prognozuotų priklausomybę nuo interneto (ar kitos medijos).
- Priklausomybės nuo interneto (ar kitos medijos) pasekmės nėra tokios akivaizdžios ir vienareikšmės, kaip kitų priklausomybių atveju.
- Yra galima papildomų (kontribucinių) veiksnių įtaka ir ji yra didesnė, negu kitų priklausomybių atveju.



## PMN atpažinimo atspirties taškas - interneto žaidimų sutrikimo (DSM-5, APA, 2013) diagnostiniai kriterijai

---

- (a) susirūpinimas medijomis,
- (b) tolerancija (arba didesnio medijų kiekio poreikis),
- (c) pabėgimas (t. y. naudojimas medijomis, siekiant pabėgti ar sumažinti neigiamą poveikį),
- (d) susidomėjimo kita veikla praradimas,
- (e) pasitraukimas (t. y. psichologinė pasitraukimo patirtis, kai neleidžiama naudotis medijomis),
- (f) naudojimo kontrolės stoka,
- (g) dėl naudojimo kylanti psichosocialinė pasekmė,
- (h) apgaulė (naudojimo slėpimas arba melas, kad būtų galima naudotis ekranais),
- (i) dėl naudojimo kylanti rimta problema

(Domoff ir kt., 2019).

# PMN atpažinimo įrankiai

---

- Probleminio medijų naudojimo vertinimo skalė (PMUM, Domoff et al., 2019);
- Orientacinis klausimynas (gairės) (Jusienė ir kt. 2019)
- Vaiko elgesio aprašas (ASEBA klausimynai)



# PMN atpažinimo įrankiai

## Probleminio medijų naudojimo vertinimo skalė

- padeda įvertinti simptomų, bet kokiai medijai, dažnumą vaikams iki 12 m.
- naudojama tik kaip atrankos įrankis, bet ne kaip diagnostinis instrumentas
- galimas balų skaičius nuo 9 iki 45. Kuo didesnis balas, tuo labiau išreikštas PMN.
- po testo - pokalbis su tėvais

## VU mokslininkų parengtos gairės

- Padeda atpažinti, kada naudojimasis ekraninėmis medijomis kelia rizikas ar tampa probleminiu ikimokykliniame amžiuje.
- VSS gairės gali naudoti individualios prevencijos tikslais, jų pagrindu įvertinti riziką ir pasiūlyti savirūpos planą.

## T. M. Achenbach'o sukurti ASEBA klausimynai 1,5-5 m. vaikams

- CBLC - pildo tėvai apie vaiką
- TRF - pildo mokytojas
- anketas vertina psichologas
- anketos gali parodyti vaiko patiriamus elgesio ir emocinius sunkumus bei rizikas kurie gali byloti apie PMN arba būti indikatoriais dėl tam tikrų faktorių išsivystyti PMN.

# Praktinės veiklos

---

1. Užpildykite Probleminio medijų naudojimo vertinimo skalę apie savo vaiką arba Jums gerai pažįstamą vaiką

- *Refleksija*

2. Pagal VU mokslininkų parengtos gaires atsakykite į klausimus, galvodami apie savo vaiką ir save, savo šeimą arba apie Jums gerai pažįstamą vaiką ir jo šeimos narius

- *Refleksija*



Ačiū už dėmesį

