

Informacija dėl išmaniųjų įrenginių naudojimo mokykloje

Asmeninių išmaniųjų įrenginių naudojimas mokykloje ne tik palengvina prieigą prie smurtinio, pornografinio turinio, prisideda prie patyčių internete plitimo, skatina socialinį lyginimąsi, neatsargaus dalinimosi informacija ir asmeniniais duomenimis, didina atskirtį ir mažina bendruomeniškumą – itin svarbius aspektus vaikų ir jaunimo raidai – bet ir neigiamai veikia dėmesį, reikalingą mokymosi procesui, ir kėsina į laiką, reikalingą ugdyti(s) ir praktikuoti socialinius įgūdžius ar ilsėtis.

Laiko prie ekrano trukmė yra prognostinis probleminio interneto naudojimo (priklausomybės) veiksnys. Probleminis interneto naudojimas (PIN) yra platus terminas, apimantis tokias veiklas kaip besaikis žaidimas, socialinių tinklų naudojimas, vaizdo turinio žiūrėjimas, kompulsyvus pornografijos žiūrėjimas, impulsyvus apsipirkinėjimas internetu.

Probleminiu interneto naudojimas tampa tada, kai skaitmeninėje erdvėje praleidžiama pernelyg daug laiko ir / ar kai tai sukelia neigiamas pasekmes kasdieniam asmens ir jo artimųjų gyvenimui. PIN siejasi su bendravimo ir tarpusavio santykių sunkumais, prastais akademineis ir darbo rezultatais, finansiniais sunkumais, prastesniu sprendimų priėmimu, prastesne darbine atmintimi, miego, nerimo sutrikimais, depresija, didesne savižudybės rizika.

Šalyje ir pasaulyje atlikti ir tęsiami moksliniai tyrimai rodo, kad:

1. 6–17 m. amžiaus vaikų ir paauglių vidutinė buvimo prie ekranų trukmė gerokai viršija^{1, 2} rekomenduojamas laiko normas.³ Nurodę galintys neribotai naudotis internetu mokykloje yra labiau linkę į probleminį interneto naudojimą.⁴
2. Kas ketverius metus atliekamas Europos moksleivių sveikatos ir gyvenimo tyrimas (HBSC, angl. Health Behaviour in School-aged Children) nustatė, kad PIN paplitimas siekia net 30 proc.⁵ Tyrimo duomenimis, beveik pusei Lietuvos moksleivių naudojimas socialiniais tinklais yra tapęs probleminiu, o maždaug 1 iš 8 Lietuvos moksleivių pasižymi didele priklausomybės nuo socialinių tinklų rizika.⁶
3. 40 mokslinių tyrimų metaanalizės duomenimis, PIN siejamas su pažinimo funkcijų sutrikimais (prasta savikontrolė ir darbinė atmintis, sprendimų priėmimas).⁷ Tai ypač svarbu jauname amžiuje, kada smegenys dar vystosi, nes atsiradę neurobiologiniai pokyčiai gali nulemti tolimesnius sunkumus jau vyresniame amžiuje.
4. 50 mokslinių tyrimų sisteminė apžvalga atskleidė reikšmingą paauglių padidėjusio ekrano naudojimo laiko ir depresijos bei nerimo simptomų paplitimo sąsają.⁸ Pabrėžiama, kad perteklinis ekrano naudojimas siejasi su aukštesniu psichikos sveikatos problemų lygiu.
5. 2–5 metų vaikų raidos pasiekimai: mažesnius savarankiškumo ir kalbinius gebėjimus turintiems vaikams tėvai dažniau leido naudotis ekranais pramoginėms veikloms.⁹
6. 6–11 m. vaikų naudojimosi ekranais pramogoms trukmė siejosi su mažesniais girdimosios atminties ir vizualiniais-motoriniais gebėjimais. Mažesni vaikų slopinamosios kontrolės gebėjimai siejosi su ilgesne naudojimosi ekranais trukme ankstesnių tyrimo etapų metu ir foninio TV dažnumu. Vaikai, kurių šeimose

nenuoseklios taisyklės dėl IKT prietaisų naudojimo, turi mažesnius regimosios atminties gebėjimus. Naudojimosi ekranais pramogų tikslais trukmė patikimai prognozavo (ir geriau nei sociodemografiniai veiksniai) 6–11 metų vaikų mažesnius girdimosios atminties gebėjimus.¹⁰

7. 6–14 metų vaikų didesnę mokymosi motyvaciją ir pasiekimus prognozavo mažesnė naudojimosi ekranais pramogoms trukmė ir didesnis fizinis aktyvumas. Jei namuose nebuvo nustatytų taisyklių dėl IKT naudojimo arba jų nebuvo nuosekliai laikomasi, vaikai turėjo mažesnę norą mokytis ir prastesnius mokymosi pasiekimus.¹¹
8. Interneto naudojimo apimtys auga su vartotojų amžiumi, nuo vaikystės iki vėlyvos paauglystės ir jaunystės, pikas pasiekiamas 14–16 metų amžiuje.¹²
9. Paaugliai, naudojantys skaitmeninius prietaisus iki 1 val. per dieną, buvo geresnės psichologinės būklės, nei tie, kurie naudojo juos 4 val. per dieną ir ilgiau. Pastarieji – dvigubai dažniau patyrė depresijos simptomus ir nurodė bent vieną savižudiško elgesio rizikos veiksnį (t. y. turi minčių apie savižudybę, savižudybės planą ar mėgino nusižudyti).¹³
10. Vien tik išmaniojo telefono buvimas šalia, net jei jis nėra naudojamas, reikšmingai sumažina kognityvinius gebėjimus ir dėmesingumą, nes smegenys skiria išteklių pagundai tikrinti įrenginį. Mokymosi aplinkoje, kur dėmesio sutelkimas ir protinis įsitraukimas yra itin svarbūs, nuolatinis telefonų keliamas blaškymas trukdo mokiniams pilnavertiškai įsisavinti informaciją ir pasiekti geriausių rezultatų. Mokyklos gali pašalinti šį „smegenų nutekėjimą“ (angl. brain drain) sukurdamos aplinką, kurioje mokiniai galėtų veiksmingiau susikaupti, geriau mokytis ir ugdyti stipresnius kritinio mąstymo įgūdžius, nesusidurdami su kognityviniais trikdžiais, kuriuos sukelia jų įrenginiai.¹⁴

KITI ARGUMENTAI

- 2023 m. „Common Sense Media“ atlikto tyrimo duomenimis, net 97 proc. 11–17 metų amžiaus mokinių naudojo telefonus per pamokas, vidutiniškai 43 min. Mokiniai per dieną gavo vidutiniškai 237 pranešimus, iš kurių ketvirtadalis – pamokų metu. Tokia praktika trukdo mokymosi procesui, silpnina susikaupimą ir mažina mokymosi efektyvumą.¹⁵
- UNESCO 2023 m. Pasaulinėje švietimo stebėsenos ataskaitoje pastebėjo: nors nustatyta, kad vien buvimas šalia mobiliojo įrenginio blaško mokinius ir daro neigiamą poveikį mokymuisi, mažiau nei ketvirtadalis pasaulio šalių yra uždraudusios išmaniųjų telefonų naudojimą mokyklose. Remdamasi savo tyrimais, UNESCO rekomendavo pasaulinį išmaniųjų telefonų uždraudimą klasėse.¹⁶ Organizacijos duomenimis, šiuo metu procentas švietimo sistemų, kuriose įstatymai ir politika draudžia naudoti išmaniuosius telefonus mokyklose, siekia jau 40 proc.¹⁷ Remiantis praėjusių metų rudenį paskelbtais UNESCO duomenimis, daugiau nei 60 šalių įstatymais ar taisyklėmis draudžia naudoti išmaniuosius telefonus klasėse.¹⁸
- Draudimas naudoti mobiliuosius telefonus mokyklose pagerina mokymosi rezultatus, ypač mokymosi sunkumų turinčių mokinių, o taip pat sumažina patyčias, rodo tyrimai: Norvegijoje atliktas tyrimas parodė, kad išmaniųjų telefonų draudimas mokyklose gali pagerinti mokymosi rezultatus ir sumažinti patyčias, ypač tarp mergaičių, o tyrimas, analizuojantis regioninę politiką Ispanijoje, nustatė, kad

draudimas naudoti mobiliuosius telefonus mokyklose sumažino patyčių mastą tarp vidurinių mokyklų moksleivių.

- Asmeniniai išmaniaji telefonai – šeimų pagal finansines galimybes ir vertybes įsigijami įrenginiai, kurių techninės galimybės (pvz., ekrano dydis, galimybės fotografuoti, pasiekti internetą, naudoti duomenis ar pan.) toje pačioje klasėje gali labai skirtis, todėl, dalijant bendras užduotis visiems klasės mokiniams, būtina atsižvelgti į lygias galimybes, o geriausiai, jeigu asmeniniai telefonai neturėtų būti naudojami. Jei užduotims atlikti būtinos skaitmeninės technologijos, joms atlikti turi būti suteikiamos ugdymo įstaigos IKT.
- Skaitmeninės etikos centro 2023 m. ir 2024 m. teikti pasiūlymai¹⁹ politikams, sprendimų priėmėjams įgyvendinti šiuos sprendimus:
 - a. Visų amžiaus grupių ugdymo įstaigose reglamentuoti naudojimosi asmeniniais išmaniaisiais įrenginiais ribojimą ugdymo proceso metu, įskaitant pertraukas. Apibrėžti įstaigos turimų įrenginių naudojimo tvarką.
 - b. Įgalinti ugdymo įstaigų darbuotojus šviesti šeimas (tėvus, globėjus, vaikus) interneto rizikų, sąmoningo technologijų naudojimo, probleminio interneto naudojimo klausimais, aprūpinant juos reikiamaiais ištekliais ir resursais (žinios, mokymai, medžiaga, priemonės, kvalifikacijos kėlimas ir pan.).

Nors specialistai jau seniai apie tai kalba, į pasiūlymus iki šiol nėra atsižvelgta, ugdymo įstaigos šį klausimą sprendžia kaip išmano.

IŠNAŠOS / ŠALTINIAI

1. Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai. 2022, R. Jusienė et al.
2. Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais; LSMU, VU, VDU, 2024.
3. Apie probleminių interneto naudojimą I Laikas prie ekranų Respublikinis priklausomybės ligų centras, 2023, p. 15.
4. Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais; LSMU, VU, VDU, 2023.
5. HBSC tyrimo rezultatai, 2022 m., Tai paauglių gyvenimo ir sveikatos stebėsenos tyrimas, atliekamas pagal vieningą tarptautinį tyrimo protokolą kas 4 metus, PSO iniciatyva ir apima 50 Europos, Šiaurės Amerikos ir Azijos šalių. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/378982/9789289061322-eng.pdf?sequence=2&isAllowed=yiris.who.int>

Svetainė: <https://hbsc.lt/beveik-puse-paaugliu-pasizymi-probleminių-socialinių-tinklų-naudojimu/>

6. HBSC tyrimo rezultatai, <https://sc.bns.lt/view/item/495222>

7. Cognitive deficits in problematic internet use: meta-analysis of 40 studies. Ioannidis, K., Hook, R., Goudriann, A., Vlies, S., Fineberg, A. N., Grant, J., Chamberlain, S., Br J Psychiatry. 2019 Vas 20:1-8.; Weinstein et al, Neurosci Biobehav Reviews, 2017.
8. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review, 2023. Nuoroda: <https://bmcpyschology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-023-01166-7>
- 9, 10, 11. Ilgalaikis ekranų poveikis vaikų fizinei ir psichikos sveikatai. 2022, R. Jusienė et al.
12. Mohler-Kuo et al., 2021
13. Media Use Is Linked to Lower Psychological Well-Being: Evidence from Three Dataset, 2013–2016 m. JAV ir UK (n=221 096, 15-18 m. amžius).
14. Ward, A. F., Duke, K., Gneezy, A., & Bos, M. W. (2017). Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. Journal of the association for consumer research, 2(2), 140-154.
15. „Common sense media“ tyrimas apie išmaniųjų naudojimą pamokų metu, 2023: https://www.common sense media.org/sites/default/files/research/report/2023-cs-smartphone-research-report_final-for-web.pdf
16. UNESCO calls for schools around the world to ban smartphones in the classroom: <https://www.euronews.com/health/2023/07/26/unesco-calls-for-schools-around-the-world-to-ban-smartphones-in-the-classroom> ;
ataskaita: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385723/PDF/385723eng.pdf.multi>
17. To ban or not to ban? Monitoring countries' regulations on smartphone use in school, 2025-01-23, <https://world-education-blog.org/2025/01/23/to-ban-or-not-to-ban-monitoring-countries-regulations-on-smartphone-use-in-school/>
18. Which countries in Europe have banned or want to restrict smartphones in schools? <https://www.euronews.com/next/2024/12/29/which-countries-in-europe-have-banned-or-want-to-restrict-smartphones-in-schools>
19. Pasiūlymai politikams ir sprendimų priėmėjams: <https://e-etika.lt/pasiulymai/>