

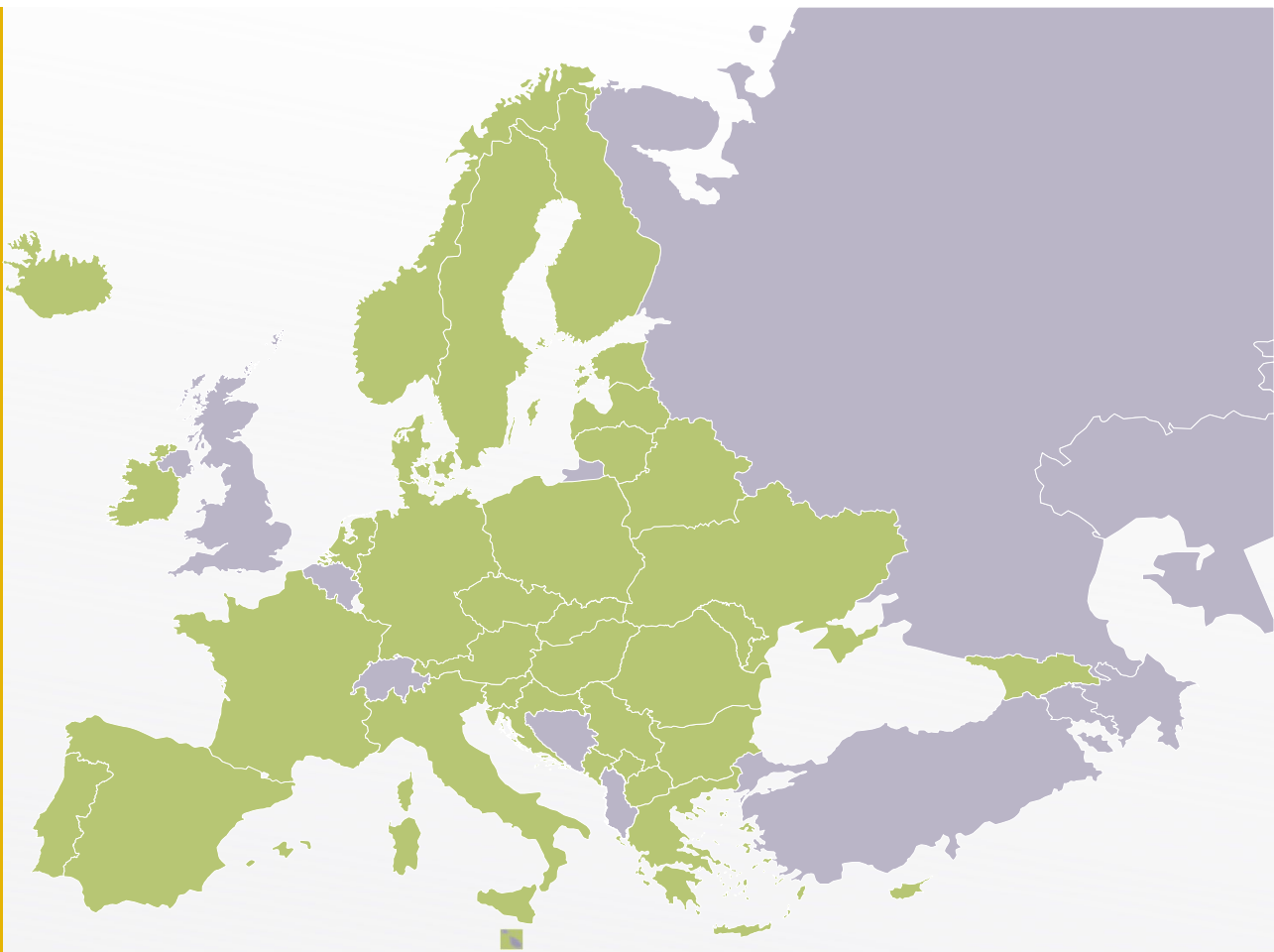
Vaikų ir paauglių atsparumas komercinei ir skaitmeninei aplinkai: ką rodo ESPAD 2024 duomenys

Prof. dr. Aelita Bredelytė

NTAKO



Klaipėdos
universitetas



ESPAD

ESPAD 2024

- Alkoholio ir kitų psichoaktyviųjų medžiagų Europos mokyklose tyrimas (angl. ESPAD)
- 2024 m. - aštuntoji apklausa ir 30 metų sukaktis
- Tiriama: vartojimas, prieinamumas, skaitmeninis elgesys, savijauta
- 37 šalys, daugiau kaip 113 tūkst. mokinių (Lietuvoje - 4792 moksleiviai; 50,8% vaikinų ir 49,2% merginų)
- Lietuva dalyvauja nuo 1995 m.
- Tyrimas leidžia palyginti Lietuvos situaciją su Europos mastu

Lietuvos 2024 m. profilis

- **El. cigaretės** – išlieka aukšti ankstyvo vartojimo lygiai.
 - **Alkoholis** – toliau mažėja, bet pradžia vis dar ankstyva.
 - **Raminamieji be recepto** – vienas aukščiausių rodiklių Europoje.
 - **Kanapės** – rodikliai mažėja ir priartėjo prie ES vidurkio.
 - **Psichologinė savijauta** – žemiau ES vidurkio.
-
- **Pilna ataskaita** https://ntakd.lrv.lt/public/canonical/1734325309/1222/ESPAD_2024%20bendra_ataskaita_.pdf

Ilgalaikės (teigiamos) tendencijos

- Kanapių vartojimas - žemiausias nuo 2003 m.
- Rūkymo (tradicinių tabako cigarečių) apimtys mažėja
- Alkoholio vartojimas ir svaiginimasis - aiškus nuolatinis mažėjimas.
- Sunkus epizodinis gėrimas (binge drinking) - gerokai žemiau ES vidurkio

Rizikos transformacija

- **Elektroninės cigaretės:**
 - 51 % - bent kartą gyvenime
 - 27 % - per 30 dienų
 - 31 % - pabandė iki 13 metų
- **Receptiniai vaistai (raminamieji, migdomieji) be recepto:**
 - 29 % - bent kartą gyvenime

Skaitmeninė aplinka - kompiuteriniai žaidimai

Lietuva:

- 92 % vaikinių ir 71 % merginų žaidžia reguliariai.
- ≥ 4 val. per dieną ne pamokų dienomis: **32 %**
- Probleminio žaidimo rizika: **~22 %**

Europa:

- 80 % mokinių žaidžia reguliariai
- Probleminis žaidimas: **22 %**

Skaitmeninė aplinka - socialiniai tinklai

Lietuva:

- Probleminio naudojimo rizika: ~**50 %**
- Merginos dažniau priklauso probleminei rizikos apimčiai.

Europa:

- Vidurkis: **47 %**

Psichologinė gerovė

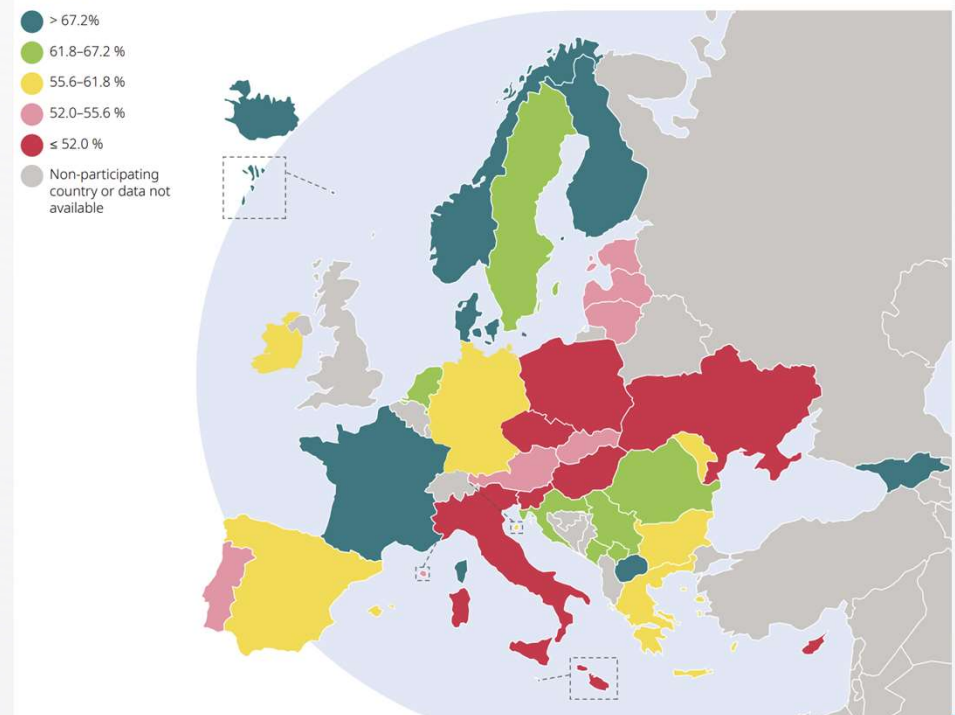
Lietuva:

- WHO-5 > 50 (gera savijauta): **~50 %**
- Žemiau ES vidurkio.
- Merginų savijauta ženkliai prastesnė nei vaikinų.

Europa:

- Vidurkis: **59 %**

Figure 9a. Mental well-being: self-assessment in the last 2 weeks (percentage)



Prevencijos pokytis

2015 → mažinti vartojimą

2024 → stiprinti atsparumą

Aplinkos vaidmuo

- Medžiagos vis dar lengvai prieinamos
- Nuolatinė skaitmeninė ekspozicija
- Psichologinis pažeidžiamumas
- Atsparumas = sisteminis rezultatas (naujos prevencijos formos ir naujas ugdytojų požiūris)

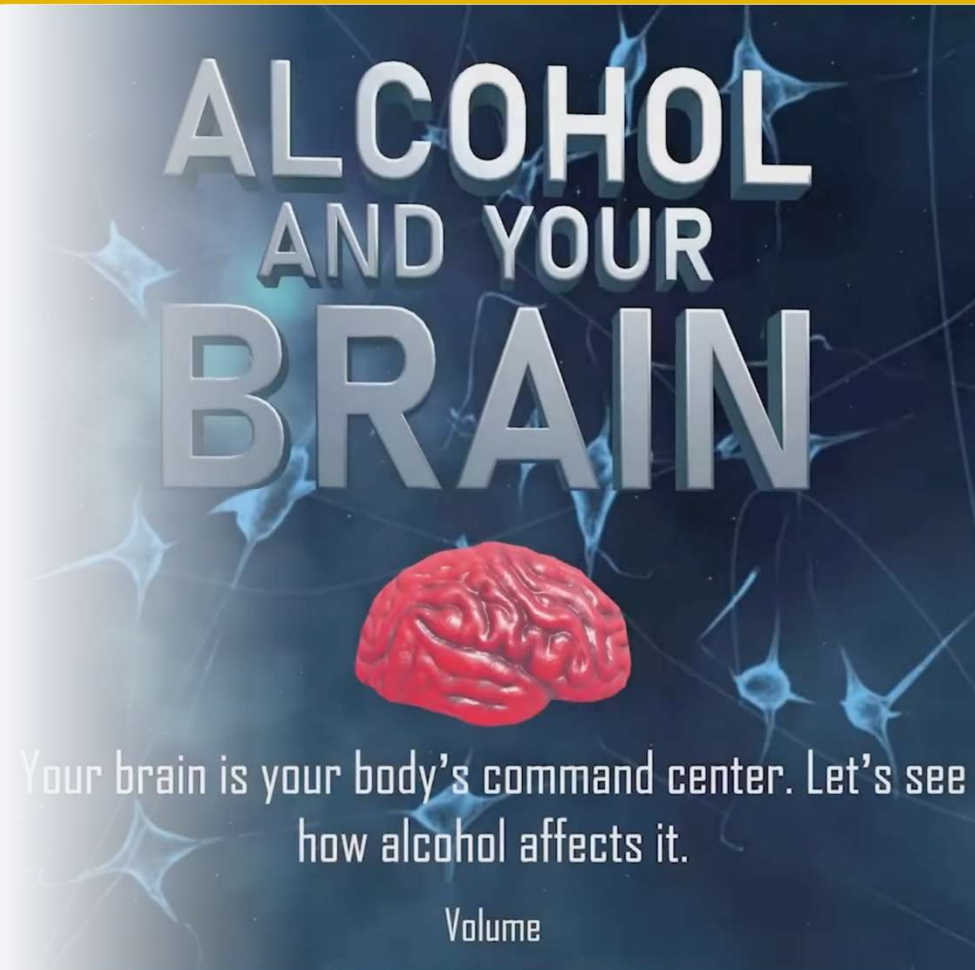
Kodėl reikia naujų prevencijos formų?

- Jaunimas mokosi internete (DI – tutor)
- Priimtinausi formatai:
 - vizualūs
 - interaktyvūs
 - emociniai



Pavyzdys: VR prevencija

- **Virtualios realybės sprendimai**
 - įtraukianti patirtis
 - emocinis poveikis
 - elgesio imitacija



Kodėl tai veikia?

- Atitinka skaitmeninę aplinką
- Veikia emocijas
- Tinkama ankstyvai prevencijai
- **Patyrimas > informacija**



Esminės žinutės

- Rizikos transformuojasi
- Skaitmeninė aplinka – centrinė
- Prevencija turi evoliucionuoti



Šiuolaikinė prevencija turi konkuruoti su TikTok

Dėkoju už dėmesį.