



METODIKA

PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:

priežastys,
pasekmės,
prevencijos
ir
intervencijos
galimybės



PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA

GYVENU GYVAI

METODIKOS AUTORIAI:

- Dr. Roza Joffė-Luinienė – Lietuvos sveikatos mokslų universiteto lektorė, psichologė, sertifikuota HeartMath instituto (Kalifornija, JAV) koučerė.
- Aleksandr Miskelovič – praktikuojantis psichologas, Lietuvoje ir Olandijoje akredituotas mindfulness mokytojas.
- Artiomus Šabajevas – gyvenimo būdo ugdymo specialistas, emocinio intelekto praktikas, neformalaus ugdymo pedagogas, andragogas.
- Julita Pigulevičienė – Socialinių projektų instituto projektų vadovė, Saugesnio interneto lektorė.

METODIKOS RECENZENTĖ:

- Valentina Demidenko – psichologė, socialinių mokslų daktarė. Vadovauja Jonavos r. Socialinių paslaugų centrui, dėsto Kauno Kolegijos Socialinio darbo katedros studentams.

METODIKOS KOREKTORĖ:

Ina Skurdelienė

Projektą „Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa Gyvenu Gyvai“ įgyvendina:

PROJEKTO KOORDINATORIUS:

Socialinių projektų institutas (<https://www.facebook.com/socialiniuprojektuinstitutas/>,
<http://spinstitutas.lt/>).

PROJEKTO PARTNERIAI:

Jonavos rajono Socialinių paslaugų centras (<https://www.jonavospc.lt/>).

Tolerancijos ir fizinės gerovės ugdymo centras (<https://www.tolerancijoscentras.lt/>).

Projektas „Probleminio interneto naudojimo prevencijos programa Gyvenu Gyvai“ ir ir metodikos parengimas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija, lėšomis.



TURINYS

Įvadas	4
Metodikos recenzija	5
1. Probleminis interneto naudojimas – pasekmės, reagavimo/pagalbos galimybės	7
1.1. Problemos apžvalga	7
1.2. PIN sąsajos su vienišumu bei saviverte	8
1.3. PIN sąsajos su nerimu ir depresijos sutrikimų simptomų pasireikšimais	9
1.4. PIN sąsajos su miego sunkumais	9
1.5. PIN sąsajos su bendra gerove bei gyvenimo kokybe	9
2. Bazinių poreikių paaiškinimas	12
2.1. Baziniai poreikiai	12
2.2. Skirtumas tarp poreikių ir strategijų	13
3. Penkių faktorių modelis	15
3.1. Rizikos (predisponuojantys) veiksniai	17
3.2. Aktyvuojantys, paleidžiantys veiksniai	18
3.3. Problemą palaikantys veiksniai	19
3.4. Apsauginiai veiksniai	20
3.5. Atvejo paaiškinimas	20
4. Tėvų ir vaikų santykio kokybė ir poreikiai	24
4.1. Poreikis malonumu atsverti stresą	24
4.2. Kodėl internetas taip įtraukia vaikus?	27
4.3. Nepatenkintas laimėjimo jausmo poreikis	28
5. Specialisto asmeninių savybių ugdymas efektyviam darbui su PIN	31
5.1. Specialisto savęs pažinimo patirtis ir įgūdžiai	31
5.2. Emocijų pasaulio pažinimas.	32
5.3. Išraiškos (komunikacijos) įgūdžių stiprinimas.	35
6. Intervencijos ir prevencijos būdai	38
6.1. Intervencijos ir prevencijos būdai vaikams	40
6.2. Intervencijos ir prevencijos būdai paaugliams	42
6.3. Intervencijos ir prevencijos būdai suaugusiems	44
6.4. Apibendrinimas	45
7. Skaitmeninio raštingumo, susijusio su sveikatą tausojančiu skaitmeninių technologijų naudojimu, stiprinimas	47
7.1. Skaitmeninis pilietiškumas	48
7.2. Skaitmeninės kompetencijos	50
7.3. Piliečiams skirta Europos skaitmeninių kompetencijų programa „DigComp 2.2“	50
7.4. Europos pedagogų skaitmeninių kompetencijų sistema „DigCompEdu“	51
7.5. Skaitmeninė gerovė	51
7.6. Skaitmeninė detoksikacija	52
7.7. Būdai, kaip atlikti skaitmeninę detoksikaciją	53
7.8. Sužaidybinimas ir PIN prevencija	53



ĮVADAS

Metodikos autoriai – psichologijos krypties, susijusių su jaunų žmonių emocine sveikata ir gyvenimo kokybe, tyrimų ir praktikų bei informacinių technologijų (IT) saugaus ir sveiko naudojimo ekspertai – sukūrė šią metodiką, siekdami, jog įvairių sričių su jaunimu dirbantys specialistai (pedagogai, švietimo darbuotojai, dirbantys formalaus ir neformalaus ugdymo institucijose, socialiniai darbuotojai, dirbantys socialinių paslaugų centruose ir institucijose, vaikų ir jaunimo dienos centrų užimtumo, visuomenės sveikatos biurų specialistai) įsitrauktų į **probleminio interneto naudojimo (PIN)** keliamų iššūkių sprendimą.

Šiame vadove atskleidžiamos PIN atsiradimo priežastys, jų ryšys su emocine bei fizine sveikata, bendra gerove. Metodika pagrįsta draugišku ir tyrinėjančiu požiūriu į vaiko, paauglio ar suaugusio problemas, ypatingas dėmesys skiriamas subjektyvių poreikių patenkinimo bei tai lemiančių faktorių analizei. Į problemą pažvelgiama per tėvų ir vaikų santykių prizmę, pateikiama vertingų patarimų, kaip padėti savo vaikui atsitraukti nuo PIN.

Daug dėmesio skiriama su jaunimu dirbančių specialistų asmeninių savybių ugdymui, veiksmingam darbui su PIN, o taip pat skaitmeninių kompetencijų stiprinimui, skatinančiam saikingą ir sveiką skaitmeninių technologijų naudojimą.

PIN tema sudėtinga, nes nėra vieno sprendimo visiems atvejams. Negalima pateikti nuoseklaus veiksmų plano, kaip iki galo išspręsti šią problemą. Metodikoje gausu PIN atvejų pavyzdžių ir jų analizės aprašymų. Čia pateikiami intervencinių metodų aprašymai, jų naudojimo patarimai, metodikos taikymo rekomendacijos, prevencinių ir intervencinių metodų pavyzdžiai specialistams. Šie pavyzdžiai padės specialistams metodiką taikyti savo profesinėje veikloje.

Metodika leis tikslinių grupių atstovams gerinti profesinę veiklą, skatins ir padės vaikams, jaunimui ir jų tėvams įveikti sunkumus, kylančius dėl interneto ar kitų informacinių technologijų probleminio naudojimo.



METODIKOS RECENZIJĄ

Visuomet malonu skaityti knygą, atveriančią naujus pažinimo horizontus. Dvigubai maloniau skaitant nustebti, kad taip dažnai mokslinėje ir metodinėje literatūroje keliami, analizuojama, diskutuojama probleminio interneto naudojimo tema (apie kurią tarsi visi viską žino) gali būti pateikta taip įdomiai. Susipažinimas su metodikos „Probleminis interneto naudojimas: priežastys, pasekmės, prevencijos ir intervencijos galimybės“ medžiaga skatina pasidalinti keliais identifikuotais šios knygos įdomumo aspektais:

- Metodikos autoriai, analizuodami probleminį interneto naudojimą, išvengia kaltinamojo požiūrio. Skatina labiau suprasti probleminio interneto naudojimo reiškinių ir supratęs neskubėti vertinti, o ieškoti tinkamiausių intervencijos priemonių, kurių galimybės yra aprašomos 6 knygos skyriuje.
- Knygoje pateikiami teorinę medžiagą puikiai atspindintys praktinių probleminio interneto naudojimo atvejų pavyzdžiai. Pažymėtina, kad šie pavyzdžiai pateikiami ne tik kai rašoma apie probleminio interneto naudojimo priežastis, bet, kas yra ypatingai naudinga tėvams ir specialistams, ir aprašant galimus probleminio interneto naudojimo intervencijos bei prevencijos būdus.
- Metodikos autoriai sudaro galimybę skaitytojui „pasimatuoti“ disfunkcinę, bet kartais ir mūsų pačių naudojamą, pirminio poreikio tenkinimo strategiją. Skaitant „Neringos atvejį“ (4 skyrius) supranti kaip lengva, nepatenkinus bazinių poreikių, pasiduoti destruktvyviai strategijai (pvz. alkoholis – kaip būdas atsipalaiduoti).
- Knygoje skaitytojui prieinama kalba pateikiama aktualių mokslinių straipsnių analizė. Pažymėtinas literatūros sąrašo pateikimas po kiekvieno knygos skyriaus, kas suteikia galimybę skaitytojui savarankiškai susipažinti su analizuota moksline literatūra.
- Dar vienas atkreipiantis dėmesį teigiamas metodikos aspektas yra tai, kad probleminio interneto naudojimo problematikos atskleidimas, galimi intervencijos ir prevencijos būdai pateikiami atskiruose skyriuose pagal atskiras amžiaus grupes – atskirai apžvelgiant vaikų, paauglių bei suaugusiųjų probleminio interneto naudojimo ypatumus.
- Efektyvi pagalba neatsiejama nuo pagalbą teikiančiųjų paruošimo. Tik atitinkamas žinias, įgūdžius bei asmenines savybes turintis specialistas tampa pasiruošęs suprasti probleminio interneto naudojimo priežastis ir numatyti galimos intervencijos bei prevencijos būdus. Todėl metodikoje ypatingai vertingas 5 skyrius, kuriame aptariami specialisto savęs pažinimo patirties ir įgūdžių; emocijų pasaulio pažinimo bei išraiškos (komunikacijos) įgūdžių stiprinimo aspektai.
- Metodikoje pateikiama besaikio interneto, skaitmeninių įrenginių, platformų naudojimo, kai prarandamas suvokimas apie gyvą bendravimą, sąveiką tiek su savimi, tiek su aplinkiniu pasauliu



– problematikos analizė, išlaikant draugišką, tyrinėjantį požiūrį. Šis požiūris nemenkina probleminio interneto naudojimo pasekmių, tačiau ir nedemonizuoja situacijos. Metodikos autoriai pripažįsta, kad šiuolaikinė moderni visuomenė neįmanoma be interneto ir skaitmeninių technologijų naudojimo, tačiau šis naudojimas turi būti paremtas skaitmeninio pilietiškumo, kompetencijomis bei skaitmeninės gerovės principais, kurie yra pristatomi 7 knygos skyriuje.

Apibendrinant, teigtina, kad ši metodika yra glaustas ir draugiškas mokslinių probleminio interneto naudojimo tyrimų bei praktinių atvejų kompendiumas, kuris gali būti įdomus ne tik metodikos autorių išskirtai tikslinei skaitytojų grupei (tėvams, pedagogams, socialiniams darbuotojams ir kitiems specialistams, dirbantiems su probleminiu interneto naudojimu), bet ir akademinės bendruomenės atstovams bei skaitmeninės gerovės politikos formuotojams.

Socialinių mokslų daktarė Valentina Demidenko. 2022 m. spalio.



PROBLEMINIO INTERNETO NAUDOJIMO PREVENCIJOS PROGRAMA
GYVENU GYVAI
 Projektas finansuojamas Visuomenės sveikatos stiprinimo fondo lėšomis, kurį administruoja Sveikatos apsaugos ministerija



Projektą vykdo **Socialinių projektų institutas** kartu su partneriais:
Jonavos rajono Socialinių paslaugų centru ir Tolerancijos ir fizinės gerovės ugdymo centru.

1. PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS – PASEKMĖS, REAGAVIMO/PAGALBOS GALIMYBĖS

1.1. PROBLEAMOS APŽVALGA

Pirmasis probleminio interneto naudojimo (PIN) atvejis psichologinėje mokslo literatūroje buvo aprašytas 1996 m. psichologės K. Young. Nuo tada PIN patraukė didesnę mokslininkų dėmesį, ir šis reiškinys pradėtas tirti nuodugniau. Šiandien skaičiuojama, jog internetu aktyviai naudojasi apie 4.7 milijardo žmonių, o tai sudaro apie 60% visos žmonijos populiacijos. Nors tyrimų ir straipsnių apie PIN bei jo sąsajas su įvairiais sveikatos ir gerovės rodikliais jau buvo galima rasti prieš gerą dešimtmetį, Lietuvoje nuodugnesnis ir intensyvesnis šio reiškinio tyrinėjimas pastebimas vos keletą metų. Pasauliniu mastu PIN klausimas mokslininkų tarpe eskaluojamas vis plačiau, kadangi pastebimi fiziologinei, socialinei bei psichologinei sveikatai ir gerovei žalingi su interneto naudojimu susiję padariniai.

Siekiant geriau suprasti ir atpažinti šią problematiką bei suteikti reikiamą pagalbą, svarbu detaliau išanalizuoti PIN požymius bei vertinimo būdus. PIN, jau tapęs globaliu socialiniu reiškiniu, apibrėžiamas kaip negebėjimas kontroliuoti naudojimosi internetu. Šis negebėjimas lemia neigiamas pasekmes kasdieniame gyvenime. Tai ypač susiję su psichologiniais, socialiniais, akademiniais ar kitais kasdinių darbų ir įsipareigojimų atlikimo aspektais. Svarbu atkreipti dėmesį, jog vertinant bet kokį reiškinį, taip pat ir PIN, pagrindinis kriterijus, galintis nustatyti, ar elgesys jau yra problema - įvertinti, ar tai neigiamai paveikia kokias nors gyvenimo ar sveikatos sferas. Jei asmuo dažnai naudojasi internetu, tai dar nereiškia, jog jo elgesyje jau yra probleminio interneto naudojimo požymių.

Šiandienos kontekste tiek jaunam, tiek vyresnio amžiaus žmogui dažnai tenka naudotis internetu tam, kad atliktų akademinis ar su darbu susijusius uždavinius. Ir jeigu asmuo, kuris dažnai naudojasi internetu, sugeba laiku atsikelti ryte ir išlaikyti įprastą rutiną, interneto naudojimas netrukdo jam megzti artimų socialinių santykių – problemos dėl interneto naudojimo nėra. Tačiau jeigu asmuo patiria sunkumų kontroliuojant savo impulsus naudojantis internetu, užtrunka internete per ilgai, kad galėtų pailsėti, pasirūpinti savo sveikata ir gerove, tampa sunku laiku atsikelti, susikaupti, pastebimi kitokio pobūdžio savireguliacijos sunkumai – tai gali būti signalas, jog asmuo kenčia nuo PIN.

PIN diagnozavimui bei vertinimui itin svarbus tapo PIN pripažinimas elgesio priklausomybe, 2013 metais įtraukta į Tarptautinį psichinių ligų registrą (angl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM-5). Vėliau pripažintas ir Internetinių žaidimų sutrikimas (angl. Internet Gaming Disorder). Nuosekliai augo tyrimų bei vertinimo ir diagnozavimo instrumentų skaičius. Šiuo metu specialistai, dirbantys su interneto naudojimo keliamais sunkumais, gali pasitelkti skirtingus moksliskai pagrįstus klausimynus, tarp kurių populiarius ir dažnai mokslininkų naudojamas Probleminio interneto naudojimo klausimynas (angl. “Problematic Internet Use Questionnaire” (PIUQ)). Jo originali versija



susideda iš 18 klausimų, tačiau gana dažnai patogumui ir laiko efektyvumui yra naudojama ir trumpoji – devynių klausimų – klausimyno versija (PIUQ-9).

Šiuo metu moksle gausu įvairiapusių PIN klausimo interpretacijų ir pateikimų. Kai kurie mokslininkai, tyrinėjantys PIN, labiau akcentuoja elgesio priklausomybės požymius. Kiti akcentuoja neurologinius PIN procesus, susijusius su emocijų reguliacija. Apie šiuos aspektus dar kalbėsime ir kitose šios metodikos dalyse. Mokslinėje literatūroje, nagrinėjančioje PIN, sutinkama įvairiausių apibūdinimų bei išvadų. Tačiau didžioji dauguma tyrimų rodo neabejotinai neigiamą PIN žalą įvairioms gyvenimo kokybės bei sveikatos sritims.

1.2. PIN SĄSAJOS SU VIENIŠUMU BEI SAVIVERTE

2022-aisias metais publikuotame straipsnyje minima, jog atliktas tyrimas parodė, kad vienišumas gali prognozuoti PIN atsiradimą ar vystymąsi. Atliktame tyrime pastebėta, jog su vienišumo jausmu buvo reikšmingai susijęs ir pasitenkinimas gyvenimu, o tai veda prie svarstymų apie poreikių (ne)patenkinimą. PIN kontekste poreikiai ir jų patenkinimas tampa kone esminiu faktoriumi, lemiančiu PIN užuomazgas ir tolimesnę vystymosi eigą. Todėl apie poreikius bei jų supratimo ir atliepimo svarbą šioje metodikoje kalbėsime plačiau.

Mokslininkai pastebi, jog vienišumas – esminis faktorius, nulemiantis asmens sąveiką su skaitmeniniu pasauliu: vieniši žmonės dažniau renkasi leisti laiką internete, taip kompensuodami socialinių kontaktų, bendravimo poreikius. Suteikiant paramą, pagalbą vienišiais besijaučiantiems asmenims galima koreguoti jų PIN ypatumus bei įpročius. Ypač atkreiptinas dėmesys kalbant apie vaikų bei paauglių amžiaus tarpsnį – pastebima, jog tie vaikai ir paaugliai, kurie jaučiasi vieniši, ženkliai dažniau internete atvirai dalinasi itin asmeniškais bei intymiomis temomis. Tai žinodami galime numatyti galimus PIN prevencijos būdus suteikiant saugią ir patikimą erdvę dalintis savo asmenine informacija, skatinant, tai daryti emociškai saugioje aplinkoje.

Aptarėme tai, jog vienišumas gali paskatinti PIN išsivystymą, tačiau yra tyrimų, kurie patvirtina ir atvirkštinį priežastinį ryšį – PIN sustiprina vienišumo jausmą. Turint omeny, jog vienišumas daro tiesioginę įtaką pasitenkinimui gyvenimu, galime daryti išvadą, jog PIN neabejotinai yra kompleksinis reiškinys, įvairiais priežastiniais ryšiais susijęs tiek su atskirais neigiamais išgyvenimais, tiek su bendra gyvenimo kokybe .

Kitas tyrimas, kuriuo taip pat patvirtintos vienišumo sąsajos su PIN, į analizę įtraukė ir savivertės dedamąją. Gauti duomenys atskleidė ne tik jau minėtą vienišumo ir PIN ryšį, tačiau taip pat ir savivertės ryšį su PIN: kuo PIN didesnis, tuo savivertė žemesnė ir atvirkščiai.

2021 m. atliktas tyrimas, taipogi atradęs statistiškai reikšmingą vienišumo ryšį su PIN, atskleidė, jog didesnis vienišumo jausmas buvo pastebėtas tarp jaunesnių asmenų. Be to, tie asmenys, kurie



jautėsi vieniši, dažniau sekė naujienas apie pandemiją ir kitus neigiamus reiškinius socialinėje erdvėje, o tai, savo ruožtu, taip pat didino distreso lygį ir galimai prisidėjo prie blogesnės bendros savijautos. Svarbus tyrimo aspektas buvo tai, jog rastos PIN sąsajos ne tik su vienišumu, bet ir su vienišumą prognozuojančiais kitais veiksniais. O tai dar kartą patvirtina PIN kompleksškumą.

1.3. PIN SĄSAJOS SU NERIMO IR DEPRESIJOS SUTRIKIMŲ SIMPTOMŲ PASIREIKŠIMAIS

Kalbant apie depresijos, nerimo ir panašių psichikos sutrikimų raišką, svarbu suprasti, jog paplitimas yra didelis, o ypač paauglių populiacijoje – Pasaulio Sveikatos Organizacijos (PSO) duomenimis depresija paauglių tarpe yra pagrindinis veiksnys, sutrikdantis kasdienę paauglių veiklą. Tačiau nuo depresijos kenčia ir kitų amžiaus grupių asmenys. Skaičiuojama, jog net kas šeštas asmuo bent kartą gyvenime kažkuriuo laikotarpiu patiria depresijos simptomus. O po COVID-19 pandemijos skaičiuojama, jog depresijos paplitimas išaugo 25-iais procentais visose šalyse. PSO 2022 m. publikuotais duomenimis Lietuva yra pirmajame dešimtuose tarp šalių, kuriose depresijos rodikliai yra aukščiausi.

Be abejo, depresijos simptomų atsiradimą ir sutrikimo vystymąsi lemia daugybė veiksnių (genetika, trauminės patirtys, stresas ir kt.), tačiau mokslinių tyrimų kontekste dažnu atveju yra stebimos reikšmingos depresijos ir nerimo pasireiškimo sąsajos su PIN. 2021 m. publikuotame tyrime buvo nustatyta, kad nerimo ir depresijos simptomai buvo labiau išreikšti tarp tų studentų, kurie priklausė dažno interneto naudojimo vartotojų grupei, lyginant su tais, kurie nebuvo priskirti prie probleminio interneto naudotojų.

Kitas, 2022 m. publikuotas tyrimas, taip pat patvirtino PIN ryšį su depresijos simptomų pasireiškimu, o kartu išryškėjo ir nesveika gyvensena bei valgymo sutrikimai.

1.4. PIN SĄSAJOS SU MIEGO SUNKUMAIS

Vertinant PIN sąsajas su miegu, buvo nustatytos reikšmingos sąsajos, atskleidžiančios, jog per ilgai užsitęsęs PIN, uždelstas reagavimas bei pagalbos nesuteikimas ilgainiui gali lemti ypač rimtus neigiamus sveikatos padarinius, nes miegas ir jo kokybė reikšmingi kognityviniams, regeneraciniams sveikatos procesams ir prisideda prie efektyvaus funkcionalumo.

1.5. PIN SĄSAJOS SU BENDRA GEROVE BEI GYVENIMO KOKYBE

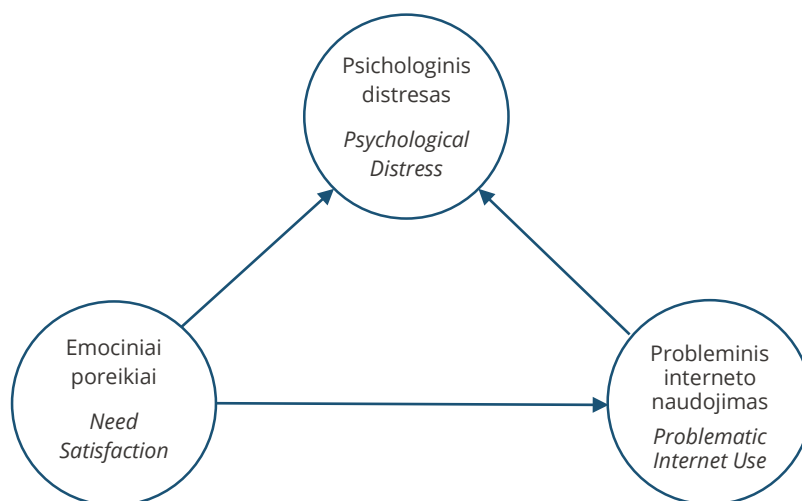
Paauglių gyvenimo kokybės tyrimas atskleidė, jog PIN turi statistiškai reikšmingą neigiamą ryšį su paauglių sveikatos nulemta gyvenimo kokybe. Tarp ypač sunkių PIN atvejų neigiamas ryšys pastebėtas su VISOMIS gyvenimo kokybės dimensijomis (pvz., socialine interakcija, emociniu elgesiu, bendravimu



ir kt.). Studentų grupėje atliktas tyrimas atskleidė neigiamą PIN ryšį ne tik su bendra gerove bei sveikatai kenksmingu elgesiu, bet taip pat ir su padidėjusia suicidinio elgesio rizika.

Tyrimė, apėmusiame studentų grupę, šalia jau minėto neigiamo ryšio tarp PIN ir bendros gerovės taip pat buvo rasta, kad kuo labiau vieniši, nelaimingi ir neigiamai veikiami išorės (išorinis kontrolės lokusas) jautėsi asmenys, tuo labiau jie buvo linkę į internetinį socialinį bendravimą. Gauti šio tyrimo duomenys autoriams leido daryti išvadą, jog padedant studentams ugdyti vidinį kontrolės lokusą, sprendžiant jų vienišumo problemą, stiprinant laimės jausmą galima mažinti PIN paplitimą jų tarpe.

Aptarus tik dalį šiandieninėje mokslinėje literatūroje egzistuojančių duomenų apie PIN ryšį su įvairiais sveikatos ir gerovės aspektais tampa akivaizdu, jog nederėtų ignoruoti PIN signalų ir, esant galimybei, reaguoti bei suteikti pagalbą. Kituose šios metodikos skyriuose bus pateikiami konkretūs veiksmai, pagalbos suteikimo bei reagavimo būdai. Tačiau prieš tai svarbu suprasti esminį komponentą – asmens poreikius – dalyvaujantį PIN problematikoje (žr. 1 pav.).



1 pav. Parengta pagal šaltinį: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2014.01562/full>

Nepatenkintas poreikis kelia distresą (neigiamą stresą). Kiekvieno žmogaus įgūdžiai, resursai, gebėjimai reaguoti į stresą bei įveikti dėl to kylančią įtampą yra skirtingi. Dažnu atveju, jei nėra taikomos konstruktyvios technikos, sąmoningas požiūris ir savo jausmų bei savijautos analizė, asmuo gali inertiškai ieškoti ir imtis greičiausių būdų, padedančių sumažinti distresą ar nukreipti mintis (pabėgti) nuo to, kas kelia įtampą. PIN yra vienas iš būdų (kiti dažnai pasitaikantys būdai – emocinis valgymas, alkoholio vartojimas ir pan.), pasitelkiamas, kuomet kurį laiką asmens poreikiai yra netenkinami. Būtent todėl siekiant mažinti PIN problematiką svarbu, kokie konkretaus asmens poreikiai konkrečiu atveju yra nepatenkinami. Tai galimybė problemą spręsti iš esmės.

REKOMENDACIJA:

Siekdami nustatyti, ar asmuo susiduria su PIN, pamėginkite įvertinti, ar su interneto naudojimu susijęs elgesys neigiamai paveikia kokias nors gyvenimo ar sveikatos sferas.

ŠALTINIAI:

1. Statista. Worldwide digital population as of October 2020. Prieiga per internetą: <https://www.statista.com/statistics/617136/digital-population-worldwide>.
2. Costa RM, Patrão I, Machado M. Problematic internet use and feelings of loneliness. *Int J Psychiatry Clin Pract* 2019;23:160–2.
3. Bonetti L, Campbell MA, Gilmore L. The relationship of loneliness and social anxiety with children's and adolescents' online communication. *Cyberpsychol Behav Soc Netw* 2010;13:279–85.
4. Nowland R, Necka EA, Cacioppo JT. Loneliness and social internet use: pathways to reconnection in a digital world? *Perspect. Psychol. Sci* 2018;13:70–87.
5. Ye Y, Lin L. Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychol Rep* 2015;116:164–175.
6. Deutrom J, Katos V, Al-Mourad MB, Ali R. The Relationships between Gender, Life Satisfaction, Loneliness and Problematic Internet Use during COVID-19: Does the Lockdown Matter? *Int J Environ Res Public Health* 2022;19:1325.
7. Alheneidi H, AlSumait L, AlSumait D, Smith AP. Loneliness and problematic internet use during COVID-19 lock-down. *Behav Sci* 2021;11(1):5.
8. Mamun MA, Hossain S, Moonajilin MS, Masud MT, Misti JM, Griffiths MD. Does loneliness, self-esteem and psychological distress correlate with problematic internet use? A Bangladeshi survey study. *Asia-Pac Psychiatry* 2020;12:e12386.
9. Gecaite-Stonciene J, Saudargiene A, Pranckeviciene A, Liaugaudaite V, Griskova-Bulanova I, Simkute D, Naginiene R, Dainauskas LL, Ceidaite G, Burkauskas J. Impulsivity mediates associations between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in students: A cross-sectional Covid-19 study. *Front Psychiatry* 2021;12: 634464.
10. Poorolajal J, Ahmadpoor J, Mohammadi Y, Soltanian AR, Asghari SZ, Mazloumi E. Prevalence of problematic internet use disorder and associated risk factors and complications among Iranian university students: a national survey. *Health Promot Perspect* 2019;9(3):207–213.
11. Machimbarrena JM, González-Cabrera J, Ortega-Barón J, Beranuy-Fargues M, Álvarez-Bardón A, Tejero B. Profiles of Problematic Internet Use and Its Impact on Adolescents' Health-Related Quality of Life. *Int J Environ Res Public Health* 2019;16:3877.
12. Aboujaoude E. Problematic Internet use: an overview. *World Psychiatry* 2010;9:85–90.
13. Demetrovics Z, Szeredi B, Rozsa S. The three-factor model of Internet addiction: the development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behav Res Methods* 2008;40(2):563–574.
14. Depression Rates by Country 2022. Prieiga per internetą: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/depression-rates-by-country>



2. BAZINIŲ POREIKIŲ PAAIŠKINIMAS

2.1. BAZINIAI POREIKIAI

Norint padėti kitiems (nepriklausomai, ar tai vaikai, paaugliai ar suaugusieji), mes turime kuo geriau suprasti jų bazinius fizinius ir emocinius poreikius. Vyresni paaugliai ir suaugusieji gali gebėti tiesiogiai išreikšti savo poreikius. Tačiau tai nėra savaimė suprantama – klinikinė patirtis rodo, jog daugybė mūsų negeba suvokti, išreikšti ar pasirinkti savo emocinių poreikių patenkinimo strategijų. Dirbant su jaunesniais paaugliais ir vaikais, tai tampa ypač aktualu – dažniausiai vaiko poreikius tenkina suaugę, vaikai patys neidentifikuoja, kokie yra jų poreikiai. Todėl kuo jaunesnis žmogus, su kuriuo dirbame, tuo daugiau turime patys numatyti, kokie poreikiai slypi už vaiko žodžių ar elgesio. Tam, kad sėkmingai galėtumėme atlikti darbą, privalome gerai išmanyti šiuos poreikius.

Be bazinių fiziologinių poreikių (pvz., maisto, vandens, prieglobsčio), J. Young išskiria kelis bazinius emocinius poreikius (Lentelė 2.1). Šie poreikiai atitinka ir kitų autorių sudarytas poreikių hierarchijas (pvz., Maslow piramidė). Manoma, jog šie poreikiai yra universalūs, būdingi visiems vaikams, paaugliams ir suaugusiems. Tačiau tai nereiškia, kad visi jie reiškiami vienodai – skirtingose amžiaus grupėse, situacijose, esant skirtingoms aplinkybėms svarbūs tampa skirtingi poreikiai. Pavyzdžiui, autonomija kaip poreikis tampa svarbesnis vėlesniame amžiuje, ypač paauglystėje. Kitas pavyzdys – situacijose, kur vaikas turi žaismingumo ir spontaniškumo poreikį, bet nesijaučia saugus, saugumas kaip poreikis gali dominuoti – vaikas pasirenks elgesį, nukreiptą į saugumą. Manoma, jog saugumas ir ryšys su kitais yra svarbesni poreikiai, nei kiti. Tik juos patenkinant atsiranda erdvė kitiems poreikiams.

Lentelė 2.1. Kertiniai vaikų, paauglių ir suaugusių (emociniai) poreikiai

- Saugumas/Stabilumas
- Ryšys
- Nuspėjamumas
- Šiluma
- Meilė
- Žaismingumas/spontaniškumas
- Supratimas, apsauga ir parama/pamokymas
- Priėmimas ir paskatinimas
- Priklausymas grupei ar bendruomenei
- Autonomija
- Ribos
- Realistiški lūkesčiai
- Teisingumas

2.2. SKIRTUMAS TARP POREIKIŲ IR STRATEGIJŲ

Svarbu atskirti poreikius, norus ir strategijas jų tenkinimui. Nors poreikiai yra neatsiejami nuo fizinės ir psichologinės sveikatos ir turi būti patenkinti tiek, kiek tik leidžia aplinkybės, tai nereiškia, kad visi vaiko norai yra jo poreikiai. Išreikšdami norą mes išreiškiame, kokia strategija yra mums patraukliausia. Taigi strategija yra mūsų pasirenkamas, mums labiausiai patrauklus ir pažįstamas būdas patenkinti poreikį ar gauti malonumą. Noras gali būti apibrėžiamas kaip išreikšta pirmenybė tam tikrai strategijai.

Išsakomas **noras**: „Aš noriu bulvyčių“

Po to galimai slypintis **poreikis**: maistas*

*tačiau gali būti ir saugumo, nusiramino ir kt.

Strategija: Prisivalgyti bulvyčių.

Kitaip tariant:

Poreikis (maistas, saugumo, nusiramino) → Pasirenkama **strategija**/išsakomas **noras** (bulvytės)

Tačiau svarbu suvokti, kad kiekvienas mūsų poreikis gali būti patenkintas begale būdų. Šioje situacijoje yra šimtai maisto produktų ir tūkstančiai jų kombinacijų.

Ta pati schema galioja ir elektroninių prietaisų naudojimui:

Poreikis (ryšio, nuspėjamumo, žaismingumo, supratimo, priėmimo, priklausymo grupei, autonomijos, smalsumo) → kompiuteriniai žaidimai/socialinės medijos/naršymas internete (**strategijos**) → išsakomas **noras** (pvz., „Noriu žaisti kompiuteriu/naršyti internete“)

Čia svarbu suprasti, kad strategijos – išmoktas būdas tenkinti poreikį. Šis išmokimas dažnai prasideda ankstyvoje vaikystėje ir tęsiasi visą gyvenimą. Jis paremtas daugybe faktorių (pvz., vaiko įgimtas temperamentas, naudojamos tėvų strategijos, už ką vaikas pagiriamas, už ką baudžiamas). Dažnai jau vaikai yra suformavę „veikiančių“ strategijų kombinacijas, remiantis savo ankstyvąja patirtimi. Kuo platesnis šis sąrašas, tuo labiau tikėtina, kad vaikas/paauglys pasirinks adaptyvesnes strategijas nes jos dažnai yra efektyvesnės ir mažiau kainuojančios. Tačiau jei vaikas neturėjo galimybių išmokti adaptyvių strategijų, jis naudos tas, kurios jo gyvenime pasitvirtino (netgi, jei jos objektyviai neveikia/veikia prastai).

Svarbu suprasti, kad pradėdant lankyti mokyklą, stojant į universitetą, pradėdant dirbti, mūsų aplinkybės keičiasi. Tai dažnai reiškia, kad senos strategijos yra ne tiek efektyvios ar net kenksmingos. Tačiau tiek suaugusiems, tiek vaikams dažnai sunku adaptuoti senas strategijas prie naujų situacijų.



Apibendrinant, strategijos formuojasi nuo ankstyvosios vaikystės ir remiasi tiek temperamentu, tiek aplinka. Jos dažnai bent dalinai veiksmingos formavimosi metu. Tačiau jei jos yra neadaptyvios, tai pasireiškia vėliau, kai jau keičiasi mūsų aplinka.

Dėl šių priežasčių dirbant tiek su vaikais, tiek su paaugliais, tiek su suaugusiais svarbu atskirti jų (ir tėvų) pasirenkamas strategijas nuo bazinių poreikių. Nors mes visais būdais bandome padėti jiems tenkinti savo poreikius (ir išmokti tai daryti kiek įmanoma savarankiškai), mes nebūtinai sutinkame su kiekviena jų pasirenkama strategija, o vaikų ir paauglių atvejais, tiesiogiai ribojame mūsų akimis neadaptyvias strategijas ir skatiname adaptyvias.

Šis atskyrimas yra itin svarbus galvojant apie priklausomybę nuo interneto, žaidimų ar socialinių medijų.

REKOMENDACIJA:

- Atkreipkite dėmesį į asmens elgesį – kokias strategijas jis/ji naudoja ir kokius poreikius bando patenkinti.
- Strategijos (net mums atrodančios neadaptyvios) visada skirtos patenkinti kurį nors poreikį (ar kelis poreikius). Todėl ypač svarbu yra suprasti kurie poreikiai yra nepatenkinti.

ŠALTINIAI:

1. Arntz A, Rijkeboer M, Chan E, Fassbinder E, Karaosmanoglu A, Lee C et al. Towards a Reformulated Theory Underlying Schema Therapy: Position Paper of an International Workgroup. *Cognitive Therapy and Research*. 2021;45(6):1007-1020.
2. Dweck CS. From needs to goals and representations: Foundations for a unified theory of motivation, personality, and development. *Psychological Review*. 2017 Nov;124(6):689–719.



3. PENKIŲ FAKTORIŲ MODELIS

Norėdami padėti vaikams ar suaugusiems, turintiems sunkumų su PIN, mes visų pirma turime atsisakyti mąstymo, kad egzistuoja vienas sprendimas visiems atvejams. Remiantis informacija, pateikta ankstesniame skyriuje, reikia pripažinti, kad nors baziniai fiziniai ir emociniai poreikiai yra universalūs, o jų sąrašas nėra platus, strategijų šiuos poreikius tenkinti yra tūkstančiai, jos yra įvairios ir stipriai besiskiriančios kiekvienu atveju. Dažnai, ypač esant vaikystės traumoms ar sudėtingoms aplinkybėms, vaikų ir paauglių strategijos (žvelgiant paviršutiniškai) gali atrodyti visiškai neatitinkančios jų poreikių. Tačiau klinikinė patirtis rodo, kad mūsų strategijos dažnai yra *subjektyviai logiškos* – jos atitinka mūsų aplinkybės, kuriuose mes augome ar augame, mūsų įsitikinimus apie save, kitus ir pasaulį.

Tokiu atveju tampa ypač svarbu išlaikyti draugišką ir tyrinėjantį požiūrį į vaiko, paauglio ar suaugusiojo problemas. Beveik visada jų turimos strategijos (nesvarbu, kiek neadaptyvios jos mums atrodo) paremtos jų asmenine patirtimi. Tik suvokiant šią „vidinę logiką“ mes galime suprasti už strategijų slypinčius bazinius poreikius.

Šiam tyrinėjimui ir problemai formuluoti galima panaudoti 5 faktorių modelį dar vadinamą „5P“ modeliu (Presenting, Predisposing, Precipitating, Perpetuating, Protective). Jis plačiai naudojamas psichologijoje ir psichoterapijoje. Žemiau esančioje lentelėje pateikti penkių faktorių pavadinimai ir aprašymai.

Lentelė 1. Penkių faktorių modelio veiksnių pavadinimai ir paaiškinimas

Veiksnių pavadinimas	Aprašymas
Problemos pasireiškimas (angl. <i>presenting problem</i>)	Sunkumai, su kuriais ateina suaugę, paaugliai, vaikai (ar jų tėvai)
Rizikos (<i>predisponuojantys</i>) veiksniai (angl. <i>predisposing factors</i>)	Biologiniai, aplinkos, asmenybiniai ir kiti veiksniai, kurie sukelia ar padidina riziką žmogui įsitraukti į PIN
Aktyvuojantys/paleidžiantys veiksniai (angl. <i>precipitating factors</i>)	Veiksniai ar įvykiai, kurie suaktyvina rizikos veiksnius ir „paleidžia“ probleminio interneto naudojimo mechanizmą.
Problema palaikantys veiksniai (angl. <i>perpetuating factors</i>)	Veiksniai, kurie palaiko ar net pastiprina žmogaus PIN.
Apsauginiai veiksniai (angl. <i>protective factors</i>)	Veiksniai, kurie apsaugo ar sumažina PIN poveikį žmogaus gyvenimui

ATVEJIS #1 – MATAS, 10 M.

Matas savo pirmąjį telefoną gavo būdamas trečiokas (9 m.) ir dabar didžiąją laiko dalį praleidžia žaisdamas kompiuterinius žaidimus telefone. Abu Mato tėvai daug dirba, todėl iš mokyklos Matą pasiima brolis. Brolis (15 m.) irgi daug laiko praleidžia žaisdamas kompiuterinius žaidimus, todėl kartais jie stipriai susipyksta dėl kompiuterio naudojimo (dažniausiai vyresnysis brolis laimi). Nors tėvai bandė riboti žaidimų kiekį, Matas kompiuterinius žaidimus žaidžia visą laiką, kol tėvai grįžta namo (3-4 val. per dieną, o savaitgaliais – kiek nori (7-9 val.)). Kadangi vyresnysis brolis savaitgaliais dažnai išeina susitikti su draugais, Matas gali žaisti kompiuteriu tol, kol grįžta brolis. Matui patinka kompiuteriniai žaidimai, ypač tie, kuriuose galima statyti/kurti. Ateityje jis norėtų turite savo YouTube kanalą, kuriame keltų savo žaidimų video.

Tos problemos, dėl kurių į mus kreipiasi suaugusieji, paaugliai, ar tėvai, patenka į šią kategoriją. Taip yra ir mums pastebint problemą. Pateiktoje Mato istorijoje, tėvų pateikiamos problemos:

Mato mama kreipiasi į mus prašydama pagalbos dėl Mato besaikio naudojimosi kompiuteriu. Pasak jos, vaikas yra priklausomas nuo žaidimų, neklauso, kai mama kviečia (net valgyti), jie nuolatos pykstasi dėl laiko prie kompiuterio. Mama nežino, kaip spręsti susidariusią situaciją ir prašo mūsų patarimo.

Tačiau pats Matas pateikia kitokį požiūrį:

Matas pavirtina, kad mama iš tiesų dažnai pyksta ant jo dėl žaidimo kompiuteriu. Tačiau jam sunku suprasti, kodėl tai yra problema. Kai mama neleidžia jam žaisti žaidimų, jam dažniausiai yra itin nuobodu. Tėtis grįžta iš darbo vėlai, todėl vakarais mamai tenka rūpintis namų ruošos darbais. Todėl ji negali daug laiko skirti Matui, kuriam tada tenka nuobodžiauti.

Šiame etape svarbu suvokti, kad kiekvienas situacijos dalyvis turės savo situacijos supratimą, todėl natūralu, kad gali egzistuoti net priešingos tos pačios situacijos interpretacijos.

Norėdami padėti ne tik suaugusiajam, bet ir paaugliui ar vaikui, svarbu suprasti ir priimti ne tik mūsų ir tėvų, bet ir vaiko požiūrį. Dažnai už vaiko žodžių slypi signalai, padedantys mums suprasti nepatenkintus poreikius. Iš šio pavyzdžio matome, kad Mato poreikis – prasmingas laiko praleidimas. Matas greičiausiai įvardija ir laiką su šeima, kurio, kaip matome, šioje situacijoje trūksta. Natūralu, kad, norėdamas jausti geresnį ryšį su aplinkiniais (ryšio poreikis), Matas atkartoja brolio elgesį ir žaidžia kompiuterinius žaidimus. Čia matome ir strategiją, ir tikėtiną jos atsiradimo šaltinį.



3.1. RIZIKOS (PREDISPONUOJANTYS) VEIKSNIAI

Tyrėjai pripažįsta, jog kokybiškų tyrimų PIN tema trūksta. Yra atrasti ir išanalizuoti keletas veiksnių, kuriuos galime įvardinti kaip rizikos faktorius PIN atsiradime:

- **Konfliktai šeimoje.** Tyrimai rodo, kad konfliktai šeimoje dažnai padidina PIN lygį. Tai ypač svarbu, kadangi tai dera su poreikių patenkinimo modeliu. Esant konfliktams šeimoje vaikai negali patenkinti savo ryšio poreikio, tad ima tai kompensuoti kitais būdais – soc. medijomis ar žaidimais. Tai veikia ir kaip palaikantis mechanizmas.
- **Prasta šeimos tarpusavio ryšio kokybė.** Kadangi prasta šeimos vidinė dermė susijusi su prastesne psichologine sveikata, nenuostabu, kad ji susijusi ir su padidėjusiu PIN lygiu.
- **Lytis.** Tyrimai rodo, kad mergaitės ir berniukai įsitraukia į skirtingas problemines veiklas internete. Paauglės dažniau įsitraukia į socialines medijas, tuo tarpu berniukai /vaikinai dažniau įsitraukia į kompiuterinius žaidimus, dažniau lankosi pornografiniuose puslapiuose.
- **Bendra psichinė sveikata.** Tyrimai rodo, jog kubiški santykiai su kitais užkerta kelią neigiamoms interneto naudojimo pasekmėms. Tačiau paaugliai, kurie jau turi psichologinių sunkumų (pvz., jaučiasi vieniši, turi elgesio ar dėmesio sunkumų) patiria daugiau neigiamų pasekmių naudojant internetą ar žaidžiant žaidimus ir dažniau įsitraukia į PIN.

Remdamiesi įvairiais duomenimis kai kurie tyrėjai iškelia teoriją, kad PIN savaime yra strategija išvengti ar „pabėgti“ nuo neigiamų patirčių, emocijų ir išgyvenimų (Pettorruso ir kt., 2020). Iš tiesų toks požiūris atitinka ir šioje metodikoje akcentuojamus bazinius poreikius – kai vaikai ar paaugliai negali patenkinti savo emocinių poreikių (pvz., nejaučia ryšio su kitais ar nesijaučia emociškai saugūs), jie patiria dažniausiai stiprias neigiamas emocijas, kurioms įveikti negeba rasti tinkamų įrankių (pvz., dėl socialinės paramos stokos), todėl įsitraukia į PIN kaip įveikos būdą.

ATVEJIS #2 – JUSTAS, 15 M.

Justas apibūdintų save kaip „gamer'į“ – kompiuterinių žaidimų entuziastą, tačiau jis daug laiko praleidžia ir kitose veiklose internete: žiūri YouTube video, stebi kitus, žaidžiančius Twitch kanaluose, daug bendrauja su draugais per Discord. Mokykloje Justui sekasi vidutiniškai – pats mokslo procesas jam nėra itin sudėtingas, bet vaikas yra gana drovus ir nepasitikintis savimi. Pradinėje mokykloje jis patyrė daug patyčių iš vyresnių klasių mokinių dėl atsvario. Nors dabar jo svoris nukrito, jam iki šiol yra itin neįauku fizinio lavinimo pamokose.



Justui lengviau bendrauti online – kadangi jo anglų kalba yra gera, jis geba užmegzti santykius su žmonėmis visame pasaulyje. Čia jis jaučiasi gebantis išreikšti, formuoti teigiamą įvaizdį apie save (pvz., demonstruojant gerus rezultatus bei reitingus žaidimuose).

Tačiau Justo laikas prie kompiuterio kelia daug konfliktų šeimoje, ypač su tėčiu, kuris mano, kad Justas „švaisto savo laiką“, „nieko nemoka ir nepasieks“. Kartais Justas tiesiogiai priima tėčio žodžius – tokiais momentais jis jaučiasi itin prislėgtas. Pastaruoju metu konfliktams intensyvėjant Justas pastebi, kad neturi motyvacijos mokytis, nenori bendrauti su bendraamžiais ar išvis ką nors veikti. Tuomet jis dar daugiau laiko praleidžia prie kompiuterio, net jei pats ne visada tuo džiaugiasi.

Šiame pavyzdyje galime matyti, kad Justas turi trauminę patirtį – patyčias mokykloje. Nors tas nebesitęsia dabartyje, pasekmės vis dar veikia jo emocijas (ir elgesį). Taip pat išvelgiame konfliktus su tėvais (gal net tėčio patyčias) bei galimai besivystančios depresijos požymius. Daug neigiamos patirties gali kelti stiprias neigiamas emocijas. Jei Justas neturi kitų būdų tvarkytis su šiomis patirtimis (pvz., atjaučiančio ir suprantančio suaugusio šalia), žaidimai tampa labai logišku ir net adaptyviu įveikos mechanizmu.

Toks požiūris tikrų ir Mato istorijos pavyzdyje: konfliktai su broliu ir mama, bendravimo ir laiko kartu stoka, suaugusiųjų kritika (dėl prastesnių pažymių, kt) lemia, kad Matas negauna palaikymo ir ryšio tiek, kiek jam reikėtų. Šiuo atveju žaidimai jam suteikia galimybę tiek dalinai patenkinti šiuos poreikius (pvz., laimėjimo ar ryšio su draugais), tiek nukreipti dėmesį nuo neigiamų emocijų, kurias patiria, bet nežino, kaip jas įveikti.

3.2. AKTYVUOJANTYS, PALEIDŽIANTYS VEIKSNIAI

ATVEJIS #3 – MEILĖ, 22 M.

Meilė studijuoja universitete, tačiau jai sunku rasti motyvacijos mokslams. Grįžusi namo ji 1-2 val praleidžia žiūrėdama video YouTub kanale, tada trumpam prisėda prie studijų, o vakarais žaidžia kompiuterinius žaidimus su draugais ar skambina draugams ir stebi juos žaidžiant. Šiuo metu jai reikia pradėti rašyti projekto darbą, bet mergina vis dažniau pastebi, kad vietoje to žiūri video YouTube arba TikTok. Kadangi gyvena su tėvais ji dėl to sulaukia daug kritikos (ir daug kritikuoja pati save), tačiau atrodo, kad net nepastebi, kaip įsitraukia į kito video peržiūrą. Ji kelis kartus bandė riboti ar net trinti aplikacijas ir žaidimus, tačiau tada ima jaustis nerimastinga ir vis tiek negali prisėsti prie darbo.

Problemos gali vystytis ilgą laiką, kol pats asmuo ar kiti pastebės ir supras jos egzistavimą. Tam tikras įvykis tarsi „paleidžia“ problemą. Tai gali būti gyvenimo pokyčiai – nauja mokykla ar universitetas, tėvų skyrybos, konfliktai romantiniuose santykiuose. Meilės atveju toks veiksnys – pradėjimas studijuoti universitete :



Nors Meilei visada patikdavo žiūrėti YouTube ir Twitch, tačiau tik pradėjusi studijas universitete ji pastebėjo, kad tapo sunku tai kontroliuoti. Mokykloje jai sekėsi labai gerai, buvo klasės pirmūnė, tačiau universitete ją supa daugybė talentingų ir daug dirbančių žmonių, todėl Meilei tapo vis sunkiau būti tarp akademiškai stipriausių. Iš pradžių tai ją vertė skirti dar daugiau laiko mokslams, tačiau vėliau tapo vis sunkiau susifokusuoti į mokslus, ji pastebėjo, kad dėmesys lengvai išsiblaško. Kadangi daugiau dėmesio kreipė į akademinis pasiekimus, jai nepavyko sukurti draugų rato. Paskaitų metų ji jaučiasi nejaukiai, vieniša. Meilė įsitraukusi į kelis Twitch kanalus, kur stebi kitus piešiant, komentuoja ir bendrauja su tų kanalų gerbėjų bendruomene – tas jai dažnai sukelia malonumo ir bendrystės jausmą.

Tačiau tokia aiški pradžia gali būti ne visais PIN atvejais – dažniau šis įprotis formuojasi lėtai, kaip kad Mato atveju:

Matas mėgdavo žaisti žaidimus tiek, kiek save atsimena. Tėvai buvo dažnai užsiėmę, todėl leisdavo daug laiko žaisti planšete. Nors iš pradžių tėvai bandė riboti žaidimų laiką, vėliau palaipsniui nusileido. Tam turėjo įtakos ir tai, jog vyresniajam broliui leidžiama žaisti neribotai.

Šiuo atveju aiškaus problemą paleidžiančio veiksnio nėra – problema vystėsi ilgai. Būtų naudinga žinoti, kada toks elgesys tapo problema – ar kai vaiko ar paauglio pažymiai pradėjo prastėti, ar kai prasidėjo paauglystė.

3.3. PROBLEMĄ PALAIKANTYS VEIKSNIAI

Vienas iš svarbiausių PIN aspektų, kurį reikia suprasti norint padėti vaikui, paaugliui ar suaugusiam – problemą palaikantys veiksniai. Čia tampa itin svarbu atskirti poreikius nuo strategijų, kadangi tam reikės skirtingų įveikimo metodų vėlesniame etape.

Veiksniai šiuo atveju nėra teisinga sąvoka, nes dažnu atveju problemos palaikymas vyksta grandinėmis. Meilės atveju:

Meilė grįžta namo → „Reikia daryti namų darbus“ + „Privalau padaryti juos tobulai, geriau už kitus“ (įsitikinimas, susiformavęs mokykloje) → „Nežinau, ar galiu padaryti tiek gerai, kiek norisi“ → Stiprus nerimas, įtampa → naudojama įprasta įveikos strategija (įjungia YouTube) → išsiblaško, praleidžia kurį laiką žiūrėdama video → „Na va, nieko dar nepadariau“, „Dabar dar mažiau laiko turiu“ + kritika iš šeimos → Daugiau įtampos ir nerimo → didėja noras pasislėpti, „pabėgti“ nuo šios emocijos → didėja noras įsitraukti į žiūrėjimą → ...

Šiuo atveju visa grandinė – vienas palaikantys veiksnys, net jei joje yra keletas elementų. Šių grandinių gali būti daugiau, nei viena – skirtingose situacijose gali aktyvuotis skirtingi procesai.

Svarbu kuo geriau suprasti šias grandines. Tik jas suprantant galima pradėti planuoti, kurioje grandyje veiksmingiausia nutraukti šią grandinę. Tuo pačiu nereikia pamiršti apie poreikius – Meilės



atveju gali trūkti palaikymo **kovojant su neigiamomis** emocijomis, užtikrinimo, kad ji yra vertinga ir tada, kai nepadaro darbų tobulai. Jei mes įsitraukiame, bandome keisti palaikančią grandinę, bet neužtikriname poreikių patenkinimo, mūsų intervencija nebus sėkminga, o kartais gal net bus kenksminga.

Svarbu pabrėžti, kad šios grandinės suvokimas yra beveik neįmanomas be paauglio ar vaiko paaiškinimo. Tik jie gali jausti, kokius poreikius turi, todėl neįtraukiant jų į pokyčio fazę, mes stipriai apribojame savo poveikio galimybes bei galimai transliuojame, kad jų poreikiai mums nėra įdomūs.

Kalbant apie PIN, reikia taip pat pastebėti, kad pats interneto, socialinių medijų naudojimas ar (ypač) kompiuteriniai žaidimai yra savaime itin įtraukianti veikla. Paaugliams, suaugusiesiems, o ypač vaikams gali būti sunku natūraliai nukreipti dėmesį nuo žaidimų ar socialinių medijų. Todėl pats jų naudojimas jau gali būti PIN palaikantys veiksnys.

3.4. APSAUGINIAI VEIKSNIAI

Mūsų darbas lengvesnis, jei atpažįstame vaiko, paauglio ar suaugusiojo, įsitraukusio į PIN, stiprybes ir situacijai palankius veiksnius. Tai gali būti kokybiškas santykis su vienu ar keliais šeimos nariais, palaikantis draugų ratas, suvokiamas sąžiningumas šeimos nuostatose (pvz., vienodos normos ir taisyklės visiems šeimos nariams interneto naudojimo atveju). Mato atveju tai galėtų būti jo noras bendrauti su mama, Meilės atveju – geras santykis su šeima, buvęs iki dabartinių sunkumų.

Kuo daugiau stiprybių ar resursų atrandame vaiko ar paauglio gyvenime, tuo daugiau galime juos panaudoti intervencijos etape. Pavyzdžiui:

Meilė daug laiko stebi kitus piešiant ar kuriant skaitmeninį meną. Tai pastebėjęs tėtis paragino ją įsitraukti į piešimo pamokas. Nors pradžioje Meilei yra itin nejauku ir baisu, ji jaudinasi dėl savo gebėjimų, ten sutinka šiltą ir palaikantį mokytoją, kuris padeda tiek tobulėti, tiek nekritikuoti savęs už natūralias nesėkmes mokymosi procese.

3.5. ATVEJO PAAIŠKINIMAS

Surinkus informaciją apie situaciją galime pabandyti šią informaciją išanalizuoti remdamiesi poreikių ir/ar 5 faktorių modeliu.

Žemiau pateiktas Mato atvejo analizės pavyzdys.:



Predisponuojantys/Rizikos veiksniai (pvz., temperamentas, aplinka):

Problema egzistavo nuo pat vaikystės (brolis irgi įsitraukęs į PIN)

Tėvai kokybiškai nepraleidžia laiko su Matu → Matas dažniau jaučia nuobodulį, vienišumą

Tėvų kritika Matui (dėl elgesio ir pažymių mokykloje)

Aktyvuojantys veiksniai:

Konkrečiau aktyvuojančio veiksnio nėra, problema vystėsi ilgai.

Problemos pasireiškimas:

Iš tėvų perspektyvos: Matas praleidžia pernelyg daug laiko prie kompiuterio, jį sunku atitraukti, ir tuo atveju kyla stiprūs konfliktai su tėvais, Matas konfliktuoja su broliu, prastėja pažymiai mokykloje.

Iš Mato perspektyvos: Konfliktai su broliu ir mama, nuobodulys, vienišumas (kai nėra įsitraukęs į žaidimus).

Iš mokytojų perspektyvos: Matas dažnai yra išsiblaškęs per pamokas, trukdo kitiems vaikams, konfliktuoja su kitais.

Problemą palaikantys veiksniai:

Konfliktai su mama. Mamos kritika („Ar gali kuo nors kitu domėtis, net tik kompu?!“) → Mato mintys („Aš niekuo nesidomiu, nieko nemoku“) → Mato jausmai (nusivylimas, nerimas, gėda) + nepatenkinti poreikiai (ryšio, saugumo, priėmimo poreikiai) + strategijų tvarkytis su emocijomis stoka → dėmesio išblaškymas (žaidimai) + dalinis poreikių patenkinimas (pvz., pasiekimų ir bendravimo su bendraamžiais) → Mamos kritika →...

Netinkamas žaidimų kaip strategijos pakeitimas. Mama uždraudžia Matui žaisti kompiuterinius žaidimus → nėra pateikiamos alternatyvos → Matas įsitraukia į kitą, mažiau malonią strategiją (televizijos žiūrėjimas) → Matas jaučiasi vienišas, jaučia nuobodulį → galiausiai vėl gali žaisti → žaidimai, kaip strategija stiprėja.

Bendrų taisyklių nebuvimas. Nors abu tėvai Matą kritikuoja dėl kompiuterinių žaidimų ir juos riboja, vyresniam broliui tokių reikalavimų nėra. O ir patys tėvai daug laiko praleidžia prie telefono ekrano.

Apsauginiai veiksniai:

Nepaisant konfliktų, Mato ir mamos santykis yra teigiamas, jis nori daugiau laiko leisti su ja.

Nepaisant konfliktų, vyresnis brolis yra autoritetas Matui, jis norėtų gauti jo pritarimą.

Geras santykis su mokyklos psichologe ir klasės auklėtoja.

REKOMENDACIJA:

- Padėti keistis yra daug lengviau, kai aišku, kas ir kodėl vyksta. Nors gali kilti noras be situacijos suvokimo iškart pereiti prie intervencinių metodų, pokytis yra sunkiai įgyvendinamas. Todėl būtinai skirkite pakankamai laiko situacijos suvokimui.
- Naudinga iš kelių šaltinių gauti informacijos apie žmogų (iš šeimos narių, artimųjų, draugų, paties vaiko/paauglio/suaugusio). Tai užtikrins, kad situacija matoma kuo plačiau.

ŠALTINIAI:

1. Fosco G, Lydon-Staley D. Implications of Family Cohesion and Conflict for Adolescent Mood and Well-Being: Examining Within- and Between-Family Processes on a Daily Timescale. *Family Process*. 2019;59(4):1672-1689.
2. George M, Odgers C. Seven Fears and the Science of How Mobile Technologies May Be Influencing Adolescents in the Digital Age. *Perspectives on Psychological Science*. 2015;10(6):832-851.
3. Gros L, Debué N, Lete J, van de Leemput C. Video Game Addiction and Emotional States: Possible Confusion Between Pleasure and Happiness?. *Frontiers in Psychology*. 2020;10.
4. Heffer T, Good M, Daly O, MacDonell E, Willoughby T. The Longitudinal Association Between Social-Media Use and Depressive Symptoms Among Adolescents and Young Adults: An Empirical Reply to Twenge et al. (2018). *Clinical Psychological Science*. 2019;7(3):462-470.
5. House of Commons, Digital, Culture, Media and Sport Committee. Immersive and addictive technologies (Fifteenth Report of Session 2017–19) 2019. Prieiga per internetą: <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmcumeds/1846/1846.pdf>
6. House of Commons, Digital, Culture, Media and Sport Committee. Impact of social media and screen-use on young people's health (Fourteenth Report of Session 2017–19) 2019. Prieiga per internetą: <https://publications.parliament.uk/pa/cm201719/cmselect/cmsctech/822/822.pdf>
7. Jensen M, George M, Russell M, Lippold M, Odgers C. Does Adolescent Digital Technology Use Detract from the Parent–Adolescent Relationship?. *Journal of Research on Adolescence*. 2021;31(2):469-481.
8. Peters S. Case Formulation and Intervention: Application of the Five Ps Framework in Substance Use Counseling. *The Professional Counselor*. 2020;10(3):327-336.
9. Pettorruso M, Valle S, Cavic E, Martinotti G, di Giannantonio M, Grant J. Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*. 2020;289:113036.



10. Odgers C, Schueller S, Ito M. Screen Time, Social Media Use, and Adolescent Development. *Annual Review of Developmental Psychology*. 2020;2(1):485-502.
11. Orben A, Przybylski A, Blakemore S, Kievit R. Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*. 2022;13(1).
12. Torres-Rodríguez A, Griffiths M, Carbonell X. The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2017;16(4):1000-1015.



4. TĖVŲ IR VAIKŲ SANTYKIO KOKYBĖ IR POREIKIAI

Šioje dalyje temą analizuosime per savo kaip tėvų patirtį. Tai padės geriau suprasti problemą ir pamatyti situaciją vaikų ir tėvų akimis.

4.1. POREIKIS MALONUMU ATSVERTI STRESĄ

ATVEJIS #4 (PIRMA DALIS)

Savaitgalio pradžia, penktadienio vakaras. Neringa, dvylikametės Austėjos mama, susitiko kavinėje su drauge pabūti, atsipalaiduoti, išgerti taurę vyno, pasimėgauti mėgstamu patiekalu – jautienos steiku ir desertu – šokoladu aplieta tik čia gaminama spurga. Kartu Neringa į kavinę atsivedė ir Austėją, nes draugė taip pat turi dukrą, Austėjos bendraamžę. Po pirmo vyno gurkšnio ir gardžiai kvepiančio maisto visos negandos atslūgo. Neringa pagalvojo: „Kodėl mes taip retai kažkur nueiname? Reikėtų dažniau susitikti, atsipalaiduoti“. Dar kelios gėrimo taurės ir saldžios spurgos kąsnis paveikė Neringą taip, kad nebekilo klausimai „kodėl?“ ir „kaip?“. Neringa išgyveno taip vadinamą „čia ir dabar“ akimirką. Ji sąmoningai norėjo šia akimirką pasimėgauti, ją sulėtinti.

Visi turime poreikį patirti šį jausmą. Tačiau darome tai skirtingai ir skirtingai jį išgyvename.

Įsivaizduokite situaciją, kai jūsų vaikui pavyksta patirti tokią pat būseną, kaip aprašyta aukščiau. Koks vaizdinys iškilo pirmiausiai? Tikriausiai kompiuteris arba išmanusis telefonas. Žinoma, rasime ir kitų būdų, kurių pagalba mūsų vaikais atsipalaiduoja. Tačiau išmanieji įrenginiai tikriausiai užims pirmą vietą.

Labai norėtume, kad kompiuteris ar išmanusis įrenginys būtų naudojami tik informacijos paieškai, mokymuisi, darbui, komunikacijai, pasaulio pažinimui ir retu atveju pramogai. Tačiau mus gąsdina tai, kad vaikai įsitraukia daugiau. Kalbame net ne apie uždraustą turinį, necenzūrinę kalbą, blogų įpročių skatinimą, pavojus iš abejotinos reputacijos nepažįstamųjų. Mus labiausiai gąsdina, kad vaikas ten perkėlė savo socialinį gyvenimą, bendravimą, pažinčių kūrimą. Mums atrodo, kad dėl to jis ar ji nesugebės būti savimi realioje aplinkoje, jam ar jai nepavyks užmegzti kokybiško ryšio su bendraamžiais. Įrodymų tam mes randame – vos pastebėję, kad vaikas susipyko su draugu ar drauge ar pats supyko dėl ko nors, iš karto paaiškiname sau, jog tai dėl per ilgo buvimo virtualioje erdvėje, nemato realaus gyvenimo poveikio, nemoka spręsti konfliktų, prisižiūrėjo piktų vaizdų. Bandydami padėti pirmiausiai išsakome vaikui šiuos pastebėjimus ir norime įsitikinti, kad mūsų nuomonė buvo besąlygiškai priimta, kaip vienintelė teisinga. Jeigu vaikas nepriima nuomonės ir atsisako mūsų „pagalbos“, (o taip įvyksta praktiškai visada), šį vaiko atsisakymą sutikti su mūsų nuomone vertiname kaip kliūtį, kuri trukdo pasiekti tikslą – kad vaikas būtų laimingas ir atsipalaidavęs. Jei jaučiamės turintys galios pašalinti kliūtį, taip ir padarome. Vaiko elgesys – buvimas prie kompiuterio ir atsisakymas nustoti tai daryti – mūsų vertinamas kaip kliūtis. Kaip pašalinti kliūtį? Atimti kompiuterį ar išjungti interneto ryšį.



Rezultatas – bandydami padėti vaikui susitvarkyti su emocijomis, santykiais ir gyventi realų gyvenimą, mes ribojame arba uždraudžiame jam naudotis telefonu ar kompiuteriu – tuo malonumu, kuris, kaip jau įsitikinome, vaikui yra pirmoje vietoje.

O dabar grįžkime prie aukščiau pateikto atvejo.

ATVEJIS #4 (ANTRA DALIS)

Staiga prie Neringos prieina jos dukra Austėja ir papasakoja jai apie alkoholio ir perkaitintuose riebaluose keptos spurgos su daug cukraus žalą. Apie tai ji praneša su rūpesčiu, tačiau griežtai ir įtikinamai. Neringa apstulbusi mano: „Kodėl ji nusprendė apie tai kalbėti būtent dabar, kai aš taip gerai leidžiu laiką su drauge? Juk tai mano vienintelis būdas pailsėti po sunkios darbo savaitės! Ir dabar taip viską sugadinti?!“. Austėja tikėjosi, kad mama besąlygiškai sutiks su jos nuomone, juk pasakė tikrai teisingą ir mamos sveikatai naudingą dalyką. Išsakydama tokius žodžius garsiai ji rūpinasi mama, o ne savimi. Tačiau būtent šiuo metu Neringa niekaip negalėjo priimti dukros žodžių, įsiklausyti į juos ar sutikti, jai kilo didžiulis nepasitenkinimas dėl nutrauktos malonumo akimirkos, ji taip pat pajuto gėdos jausmą ir nusivylimą savo dukra. Neringa iš karto suvokė, kad vakaras sugadintas ir jau nepavyks pasimėgauti vakariene ir bendryste.

Paanalizuokime šią situaciją iš tos pačios tikslų ir kliūties pasiekti tą tikslą perspektyvos. Austėjos tikslas – kad mama būtų sveika ir laiminga. Kliūtis kelyje į tikslą vaiko akimis – per didelė mamos priklausomybė nuo taurės vyno arba kavos su saldumynais. Jeigu Austėja jaustųsi galinti pašalinti kliūtį, jos kitas žingsnis – uždrausti mamai vartoti alkoholį, kavą ar saldumynus (lygiai taip pat, kaip suaugusieji siekia uždrausti vaikams naudotis išmaniaisiais įrenginiais ir kompiuteriais). Tačiau ji neturėjo tokios galios, todėl tiesiog išsakė savo susirūpinimą ir sukėlė mamos pyktį.

Atkreipkime dėmesį į šios situacijos sąsają su ta, kurioje suaugusiojo kliūtis buvo vaiko priklausomybė nuo interneto ar žaidimų. Abu atvejai mažai skiriasi, nes tiek vaikas, tiek mes suaugusieji, skirtingais būdais „gaminamės“ malonumą. Poreikis patirti malonumą yra natūralus, nes malonumas atsveria stresą. Patirdami malonumą atstatome pusiausvyrą. Tiesa, tai mūsų smegenys siekia atstatyti pusiausvyrą ir neleisti „sudegti“ mums dėl streso. Jos gerai atsimena, kokie mūsų veiksmai padeda tą malonumą patirti, todėl kaskart padidėjus streso lygiui, ieškomas greičiausiai pasiekiamas būdas patirti malonumą ir atsipalaiduoti. Kuo smegenys brandesnės (brandžiomis smegenis laikome ne tik daugiau nugyvenusias, bet tas, kuriose intelektualioji jų dalis geba perimti vadovavimą iš instinktyviosios), tuo ilgiau jos gali tvirti stresą ir sąmoningai atidėti malonumo akimirką (nereikalauti malonumo būtent dabar). Žinojimas, kad laukia maloni akimirka jau suvokiamas kaip malonumas ir padeda numalšinti stresą. Pavyzdžiui, subrendusias smegenis turinčiam suaugusiajam, kad „ištvirtų“ pirmadienį ir kitas nuobodžias darbo dienas, tiesiog užtektų žinoti, kad numatytas smagus savaitgalis šeimos ar kompanijos apsupty. Jauno žmogaus smegenys dar tik mokosi suprasti, kad atidėtas malonumas, jo



laukimas, taip pat gali atpalaiduoti ir suteikti jėgų įveikti stresą, kurį jis patiria dabar. Todėl pažadas vaikui, kad jis kažką gaus ateityje – ilgai netarnaus tikslui. Be to, ne tik neatpalaiduos, bet atvirkščiai – sukels dar didesnę įtampą dėl būtino laukimo. Štai kodėl vaikai ir jaunimas tokie nekantrūs. Jeigu mes vaikui uždrausime jo „dabar“ pasirinktą malonumą (kaip jau išsiaiškinome, dažniausiai tai kompiuteris ir telefonas) neabejotinai jo instinktyviosios smegenys (tiksliau tariant, akylai sauganti jį nuo pavojų smegenų dalis) padarys viską, kad kuo greičiau surastų kitą būdą, ir greičiausiai tai bus maistas. Įsivaizduokime, kokioje situacija atsiras vaikas, jeigu maistas taip pat bus draudžiamas arba ribojamas?

Vaiko užburtas ratas:

reikia nusiraminti (atsipalaiduoti) – smegenys ieško būdo iš patirtų, tų, kurie geriausiai veikė praeityje – suranda virtualią erdvę – tėvai draudžia arba riboja – smegenys ieško kito, kuris būtų prieinamas tuo metu – randamas maistas – tėvai riboja arba draudžia, nes maistas nesveikas – smegenys priverstos ieškoti kito būdo – neranda, nes kiti greitą atsipalaidavimą teikiantys dalykai neprieinami – kyla didesnis stresas ir dar didesnis poreikis rasti malonumą ir nusiraminti – nekompensuotas stresas virsta pykčiu ir agresija, vėliau depresija – didėja poreikis būti virtualioje erdvėje ilgiau ir valgyti didesnę kiekį greitą malonumą teikiantį maistą – draudimai kartojasi, o gal ir didėja – stresas kyla ...

Suaugusieji tai pat dažnai patenka į tokį ratą, tik malonumo šaltinių pasirinkimas tokiu atveju platesnis. Be maisto ir virtualios erdvės suaugusieji turi nikotiną, alkoholį, seksą ir pan. O neretai suaugusieji tampa draudėjais patys sau.

Suaugusio užburtas ratas:

reikia atsipalaiduoti – kava, saldumynai, rūkymas, alkoholis, naršymas telefone – žinau, kad negerai darau, bandau drausti – kaltė – stresas – poreikis atsipalaiduoti didėja – vėl surandu būdą atsipalaiduoti nesveikai ir nesaikingai – išgyvenu kaltę – baudžiu save – kiti pradeda bausti (komentuoti, mokyti, patarinėti) ir pan.

Svarbus faktas – vaikų malonumo „gamybos priemonių“ pasirinkimas daug siauresnis, o streso šaltinių ne ką mažiau, nei suaugusiųjų. Štai kodėl maistas ir virtuali erdvė užima tokią svarbią vietą vaikų gyvenime.

REKOMENDACIJA:

Draudimai ir apribojimai patys savaime neturi ilgalaikės auklėjamosios naudos. Norint padėti vaikams pakeisti jų elgesį, reikia atpažinti priežastis, kurios sukėlė nepageidaujamą elgesį, ir pagalbą nukreipti į jas, t.y. mažinti arba eliminuoti. Viena svarbių nepageidaujamo elgesio priežasčių – streso (iššūkių) ir patiriamo atlygio (malonumo) disbalansas.



4.2. KODĖL INTERNETAS TAIP ĮTRAUKIA VAIKUS?

Mes, „X“ ar „Y“ kartos atstovai, dažnai kaltiname šiuolaikines technologijas, laikome jas blogio priežastimi. Tačiau mums patiems šie nusistatymai (baimės) nepadedą atsispirti virtualiam gyvenimui, nes patys neretai įninkame į Facebook ir Instagram vaizdelius (angl. reels), Youtube ir jau TikTok.

Ką mes visi gauname virtualioje erdvėje, kodėl tai atpalaiduoja? Mes, suaugusieji, gauname daug spalvingesnį, dinamiškesnį, įspūdžių gausesnį gyvenimą. Svarbu suprasti, kad smegenys didžiąja dalimi neskiria, ar mūsų patiriamos emocijos kyla iš to, kas vyksta realybėje ar virtualioje erdvėje. Todėl televizijos žiūrėjimas ar naršymas internete smegenų vertinamas kaip gyvenimo sąlygos (šaltiniai), kuriose patiriamos emocijos. Pirmiausiai vertinamos grėsmės. Jeigu grėsmių nėra, tuomet vertinamos pačios emocijos, o ne šaltiniai. Kuo daugiau teigiamų emocijų: džiaugsmo, pasididžiavimo, laimėjimo, laimės, kartais atjautos ir pasigailėjimo – suteikia mūsų stebimas šaltinis ar elgesys, tuo stipresnis smegenų postūmis likti prie to šaltinio arba elgtis taip, kaip elgėmės, kai patyrėme emocijas. Tai vyksta todėl, kad malonumu būtų atsvertas stresas ir įsigalėtų pusiausvyra. Tai ir yra priklausomybės atsiradimo priežastis.

Žiūrint televiziją vyksta tokie pat reiškiniai, tik internete mes galime reaguoti – suteikti savo grįžtamąjį ryšį arba jį gauti. Tai daug įdomiau ir interaktyviau, nei stebėti laidą ar filmą ir negalėti su dalyviais pasidalinti savo mintimis. Žiūrėdami tiesiogiai, mes jaučiamės esą ne vieni, priklausą konkrečiai grupei žmonių, kurie kartu su mumis patiria emocijas, kartu išgyvename ir dalinamės jomis. Noras priklausyti grupei žmonių („bandai“) – instinktyvus poreikis, užprogramuotas mūsų smegenyse. Todėl už instinktus atsakinga smegenų dalis visuomet siūlys ir praktiškai skatins elgtis taip, kad šis poreikis būtų patenkintas. Internetas patenkina instinktyvų poreikį priklausyti „bandai“.

Internetė šis poreikis patenkinamas su kaupu, nes „banda“ neribota, emocijų ir reakcijų daug, o dalyvauti tame gali visada, kada nori. Kuo didesnis ratas „pašnekovų“ ir kuo stipresnis jų išreiškiamas pritarimas, palankumas ar teikiamas teigiamas vertinimas (patiktukai, „širdutės“ ir kitos teigiamas emocijas reiškiančios išraiškos), tuo sėkmingesnis mūsų instinktyvaus poreikio turėti socialinius ryšius užtikrinimas atrodo smegenims. Tik vėliau mūsų intelektualioji smegenų dalis (dalis, atsakinga už loginį mąstymą, faktų analizę nedalyvaujant emocijoms) vertina tokių socialinių ryšių kokybę ir priskiria juos paviršutiniškiems. Todėl mes, suaugusieji, anksčiau ar vėliau, ieškome gyvo kontakto ir noro patirti gilesnį ryšį. Ir žinoma, smerkiame internetą su beverčiais komentarais, netikrais patiktukais ir narcisistinėmis nuotraukomis. Tuo pačiu siekiame, kad tai suprastų ir mūsų vaikai. Tačiau jaunos smegenys yra daug dažniau valdomis instinktyviosios dalies (atsakingos už saugumą ir instinktus), o intelektualioji dar tik vystosi. Todėl skelbdami karą internetui, skelbiame karą vienam iš mūsų vaikų išlikimo instinktui – priklausyti „bandai“ ir užtikrinti savo saugumą ir sėkmę, kuriant gausius socialinius ryšius. Kaip žinia, smegenys nevertina, ar šie ryšiai kuriami su tikrais žmonėmis, ar su žaidimų personažais. Šio „karo“ eiga, pobūdis ir pasekmės Jums jau labai gerai žinomos.



4.3. NEPATENKINTAS LAIMĖJIMO JAUSMO POREIKIS

Laimėjimo jausmas – labai svarbus dalykas, kurį mūsų vaikai gauna virtualioje erdvėje. Didžiausia problema – didelė jo stoka mūsų ir ypač mūsų vaikų gyvenimuose. Laimėjimo jausmo poreikis yra itin svarbus kiekvieno žmogaus gyvenime. Jis veda į priekį, suteikia motyvaciją veikti, skatina siekti tikslo. Pakankamas laimėjimo jausmas užtikrina didesnį atsparumą stresui. Smegenų požiūriu, jeigu mes laimime, reiškia atliekame darbą gerai. Vadinasi, esame sėkmingi, galime užsitikrinti kokybiškesnį gyvenimą, mums nereikia jaudintis dėl ateities. Smegenys laimėjimo jausmą vertina taip: kuo daugiau laimėjimo, tuo mažiau grėsmės. Mūsų veiksmai tokiu atveju smegenų vertinami tinkamai, jos nori mus už tai paskatinti, kad taip elgtumėmės ir toliau. Patyrus laimėjimą esame paskatinami malonumo jausmu. Šį jausmą mums suteikia hormonas dopaminas. Tuo tarpu streso jausmą patirti mums padeda pakilęs kraujyje hormono kortizolio kiekis. Būtina suprasti, kad vaikų noras ar nenoras kažką daryti, elgesys ir elgsena labai priklauso nuo malonumo ir streso hormonų santykio. Nuo to priklauso ir vaiko gebėjimas pasirinkti tinkamą atsipalaidavimo priemonę ar būdą.

Dopaminas – smegenų priemonė, skirta mus paskatinti elgtis taip, kad užtikrintume savo išlikimą, neperdegtume, norėtume siekti, turėtume akstiną ieškoti geresnių gyvenimo sąlygų, tinkamesnės poros ir pan. Dopaminas mus „apdovanoja“ malonumo jausmu skaniai ir gausiai pavalgį, užsirūkius, išgėrus alkoholio, pasimylėjus. Taip pat ir laimėjus, gavus pagyrimą ar teigiamą įvertinimą, pasiekus tikslą. O kaip vaikai greičiausiai gali „pasigaminti“ dopamino? Atmetus akivaizdžiai draudžiamus svaigalus, matome tik maistą. Laimėjimo ar pasiekto tikslo jausmą, pagyrimus ir teigiamus įvertinimus vaikai galėtų gauti greitai ir nuolat. Tačiau gauna kurkas mažiau ar visai negauna. Bent jau realiame gyvenime. Todėl jie „persikelia“ į virtualią erdvę, kur galimybė tokiu būdu patirti dopamino suteikiamą malonumą jausmą yra daug kartų didesnė.

Nepriklausomai nuo to, kiek diplomų vaiko kolekcijoje, vaiko patiriamo streso srautas nemažėja, o neretai nuolat auga sulig didėjančiu mokymosi krūviu, atsakomybės kiekiu, lūkesčiais iš bendraamžių ir suaugusių. Todėl kaskart smegenys siekia atsverti tą stresą. Akivaizdu, kad kartą savaitėje gautas aukščiausias įvertinimas mokykloje neatsvers visos savaitės patirto streso. Juo labiau patirto streso neatsvers pirma vieta konkurse, kuriam buvo ruošiamasi visus metus metus. Kai kalbame apie nuolatinį vaikų poreikį maloniais išgyvenimais atsverti patiriama stresą, kalbame apie atstatomą vaikų saugumo jausmą.

Jau išsiaiškinome, kad dažniausi ir realiausi vaikų patiriamo laimėjimo (tuo pačiu ir malonumo) jausmo šaltiniai – maistas ir virtuali erdvė. Kiekviena kompiuteriniame žaidime įveikta kliūtis, nuskintas žiedas, pašautas priešas, nustumtas akmuo suteikia taškų, pinigų ar kitų skaitmeninių prizų. Kas kartą, kai žaidžiantysis gauna taškų, smegenyse išsiskiria dopaminas (smegenims nėra skirtumo, ar prizas realus, ar virtualus). Tai malonu. Akivaizdu, kad instinktyviosioms smegenims norisi tęsti šį procesą be paliovos, nes tai stiprina saugumo ir sėkmingumo jausmą. Todėl žaidimuose sukurti skirtingi lygiai, iššūkiai, kad smegenims būtų įdomiau, ir jos galėtų patirti skirtingų lygių laimėjimo jausmą. Realiame



gyvenime vaikui eiti skinti žiedus ar stumdyti akmenis nerealų, o atpildas negarantuotas. Tačiau virtualioje erdvėje vaikas gali patirti nuotykius, pasijusti laimėtoju mažiausiai šimtus kartų per dieną ir taip pagirti save.

Taigi, smegenims trūksta laimėjimo ir įvertinimo jausmo, kad vaikas sugebėtų atsverti patiriamą stresą ir jaustųsi saugus ir užtikrintas. Todėl trūkumas padengiamas virtualioje erdvėje arba, jeigu nėra galimybės „užžaisti stresą“, – maistu. Nustoti tai daryti sunku taip pat, kaip rūkaliui sunku nustoti rūkyti.

Tad kokia išeitis? Neriboti žaidimų ir interneto, leisti neribojamai valgyti nesveiką maistą? Be abejo – ne. Jeigu norime, kad mūsų vaikai neleistų pernelyg daug laiko prie kompiuterio, mums teks „konkuruoti“ su nesveiku maistu, žaidimais ir virtualia erdve dėl galimybės suteikti laimėjimo jausmą vaikui. Atrodo, kad tėvai it kokie animatoriai turėtų nuolat pripildyti vaiko gyvenimą įspūdziais ir džiaugsmu, kad šie niekada neliūdėtų. Tai nėra taip. Visų pirmą virtuali erdvė tobulai sukurta greitam pojūčių, įgūdžių ir išgyvenimų modeliavimui, kur mes, tėvai, nesugebėtume nuolat papildyti. Anaiptol – kuo didesnė malonumų, džiaugsmų ir pramogų pasiūla, tuo mažiau pasitenkinimo jie teikia vaikui. Jam darosi vis sunkiau pasirinkti, kas galėtų patikti ir atpalaiduoti. Tai irgi smegenų „pusiausvyros“ atkūrimo savybė, kuria smegenys siekia užtikrinti, kad žmogus nestovėtų vietoje, nepasitenkintų esama situacija. Tėvai neturi galimybių nuolat užtikrinti tokios įvairovės ir greito pramogų atsinaujinimo, kuriuos užtikrina virtuali erdvė.

Tačiau mes turime labai svarbių konkurencinių pranašumų. **Pirma** – mes turime meilės ir pasitikėjimo jausmą. Kai šių abiejų nestinga, pakanka pagyrimų ir įvertinimų vaiko gyvenime. Jų kokybė nepažeidžia pusiausvyros – jeigu giriame iš meilės ir pasitikėjimo, vaikui nebus per daug. Daugelis tėvų labai bijo girti vaikus. Tačiau iš meilės ir pasitikėjimo kylantis dėmesys teigiamoms savybėms vaiko priimamas kaip prieraišumo ir **reikalingumo** įrodymas. Jo smegenys gauna informaciją, jog elgiamasi tinkamai ir nieko keisti nereikia. Todėl vaiko pelnytomis pagyromis „nesugadinsim“.

Antrasis konkurencinis pranašumas – žinojimas apie streso, kurį patiria mūsų vaikas, šaltinius. Mes galime juos keisti, t.y. keisti sąlygas ir modifikuoti mūsų elgesį bei reakcijas, sukeliančias per didelį stresą mūsų vaikui.

Šie du konkurenciniai pranašumai yra tokie svarbūs, kad tinkamai ir laiku jais pasinaudoję, ženkliai sumažinsime vaiko poreikius „užžaisti“ ir „užvalgyti“ stresą.

REKOMENDACIJA:

Norėdami padėti vaikui mažinti potraukį ekranams, skirkite dėmesį jo laimėjimo jausmo stiprinimui. Laimėjimo jausmą vaikui sukelia tėvų ir aplinkinių išreiškiami teigiami įvertinimai, nuoširdus rūpestis, demonstruojamas prieraišumo jausmas.



ŠALTINIAI:

1. LAIMĖS HORMONAI: išmokykite savo smegenis pakelti serotonino, dopamino, oksitocino ir endorfino lygį, Loretta Graziano Breuning, leidykla „Mijalba“, 2019.
2. Pilnavertė jūsų vaiko mityba: kaip užtikrinti darnią fizinę, emocinę ir protinę vaiko raidą, Patrick Holford ir Deborah Colson, leidykla „Dvi Tylos“, 2018.
3. Mano vaikas mane varo iš proto! Emocijų kaita ir savarankiškumo paieškos: kaip suprasti, kas vyksta 6–11 metų vaiko galvoje, ir tinkamai reaguoti į jo elgesį, Isabelle Filliozat, leidykla „Baltos lankos“, 2019.



5. SPECIALISTO ASMENINIŲ SAVYBIŲ UGDYMAS EFEKTYVIAM DARBUI SU PIN

5.1. SPECIALISTO SAVĖS PAŽINIMO PATIRTIS IR ĮGŪDŽIAI

Vienas didžiausių iššūkių specialistui, dirbančiam su asmenimis, turinčiais PIN požymių, – sukurtas pasitikėjimo ryšys. Nesant tinkamam ryšiui, asmenys, kuriems reikalinga pagalba, neigs, priešinsis, vengs kalbėti ir daryti išvadas, bendraus nenuoširdžiai. Galiausiai atsisakys tęsti darbą šia tema. Pati PIN tema specialistui, dirbančiam socialinį, pedagoginį ar sveikatos ugdymo darbą, jau yra iššūkis, nes siejama su priklausomybėmis. Dėl to sunku atrasti tinkamą pirminės pagalbos būdą ar pradėti apie tai kalbėti.

Apžvelkime, kaip vidinės specialisto savybės, jo asmeninė patirtis ir nuostatos daro įtaką teikiamos pagalbos dėl PIN veiksmingumui.

Iš ankstesnių skyrių jau sužinojome, kad PIN priežastys yra kompleksinio pobūdžio ir siejamos su žema saviverte, vienišumo jausmu, depresija, savo poreikių nepatenkinimu, nepakankama gyvenimo kokybe. Šių ir kitų priežasčių supratimas ir suvokimas bei tinkamas jų aptarimas darbo su PIN metu yra neatsiejami nuo specialisto asmeninės patirties: kaip šis jaučiasi patenkinęs savo paties poreikius, kaip vertina save ir savo gyvenimo kokybę. Prieš dirbant su PIN specialistui naudinga nuodugniau įsivertinti savo esamą poziciją. Pavyzdžiui, vienišumo jausmą išgyvenantis specialistas gebės labiau įsijausti į asmens su PIN savijautą ir padėti jam pamatyti sveikatai žalingo elgesio priežastingumo ryšį su vienišumu. Tačiau vargu, ar specialistas tokiu atveju padės asmeniui su PIN išspręsti vienišumo problemą. Taip pat ir žemesnės savivertės atveju – blogai save vertinantis specialistas, nebus sėkmingas, didindamas asmens su PIN savivertę. Pastangos padėti tiesiog neduos norimo rezultato, nes nebus sprendžiama priežastis. Tokį asmeninės patirties ir savybių ryšį su gebėjimu padėti kitiems spręsti su priklausomybėmis susijusias problemas puikiai iliustruoja anoniminių alkoholikų („AA“) pagalbos programos sąlyga: programos vedlys yra žmogus, kuris pats yra turėjęs priklausomybę nuo alkoholio, yra ją įveikęs ir nori bei gali suteikti paramą kitiems.

Nesunku patikėti ir pritarti, kad visi turime vienokias ar kitokias priklausomybes. Matydami asmenį su PIN, suvokdami, kad tai yra priklausomybė, suprasdami jos ištakas, kurios įvardintos aukščiau, turime užduoti klausimą ir sau – „kokias priklausomybes turiu?“, „kokios priežastys nulėmė jas?“, „ar moku su jomis tvarkytis?“ ir t.t.

Tai nereiškia, jog neišsprendęs savo savivertės, vienišumo, priklausomybės (nuo darbo, kavos, rūkalų, serialų, pirkinių ir tų pačių išmaniųjų) klausimų, negali padėti asmenims su PIN. Tačiau daugeliu atvejų tai lems darbo rezultatų kokybę. Šiame skyriuje norime atkreipti dėmesį, kad labiau pažinę savo patiriamų psichologinių iššūkių ištakas ir sprendimo ar įveikimo būdus, veiksmingiau dirbsime su asmenimis, turinčiais PIN. Žinoma, savarankiškai dirbti su savo vidiniu pasauliu – nelengva užduotis,



todėl tam tikrais atvejais specialistui rekomenduotina surasti konsultantą, psichologą ar mentorių ir atlikti pokalbius dėl patiriamų asmeninių ir profesinių išgyvenimų bei dirbti su jais. Mintis kreiptis psichologinės konsultacijos greičiausiai aplankys tik tuomet, kai turėsime ne profilaktinę, bet realią priežastį. Mūsų visuomenėje vis dar stiprus įprotis patiems kovoti su patiriamais emociniais išgyvenimais. Tai įprasta netgi profesionalų tarpe. Nors psichologai, koučeriai (ugdomojo vadovavimo specialistai) ir psichoterapeutai privalo reguliariai dalyvauti supervizijose (savo darbo situacijų aptarimuose su kitu profesionaliu konsultantu – supervizoriumi), realybėje tai vyksta ne visuomet, todėl „perdega“ ir patys specialistai, o jų darbo kokybė atitinkamai prastėja.

Turime suprasti, kad suaugę asmenys, turintys PIN, galėjo išvengti šios priklausomybės ir pasekmių, jeigu patys laiku būtų kreipęsi psichologinės pagalbos. Vaikų su PIN atveju – jei jų tėvai būtų laiku skyrę tinkamą dėmesį ir pagalbą išmokti vaikui tvarkytis su patiriamomis emocijomis, atpažinti ir patenkinti savo poreikius.

Tad pradėti geriausia nuo savo emocinių reakcijų stebėjimo ir įsivardinimo.

REKOMENDACIJA:

Norint mažinti priklausomybę nuo išmaniųjų įrenginių ir interneto, būtina didinti asmens savivertės jausmą. Pagalbą teikiančios specialisto savosios vertės jausmo lygmuo – svarbus faktorius, nulemiantis, kaip veiksmingai jis sugebės padėti nuo priklausomybės kenčiančiam žmogui.

5.2. EMOCIJŲ PASAULIO PAŽINIMAS.

Emocijos mus lydi kiekvieną dieną, tačiau nedažnas skiriame joms pakankamai dėmesio, kad geriau suprastume, nekauptume, tinkamai išreikštume bei suvoktume, kokią reikšmę jos turi mūsų kasdieniam bendravimui su kitais ir savimi. Mokslinėje literatūroje emocijos apibrėžiamos kaip automatinė organizmo reakcija į tam tikrus dirgiklius ar stimulus. Stimulas gali būti tiek konkretus įvykis, tiek interakcija su kitu žmogumi, prisiminimas ar tiesiog mintis. Emocijų paskirtis – informuoti žmogų apie jo būseną, lyginant su jo poreikiais, tikslais, norais, vertybėmis.



PRAKTINĖ UŽDUOTIS:

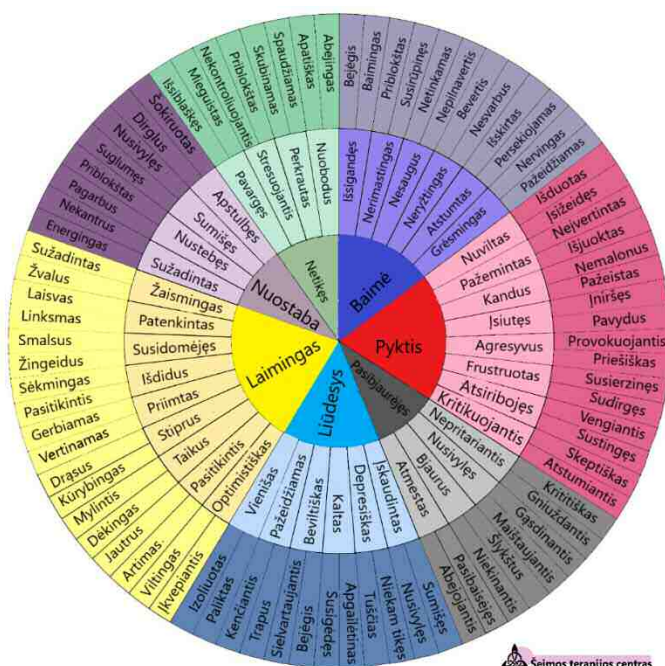
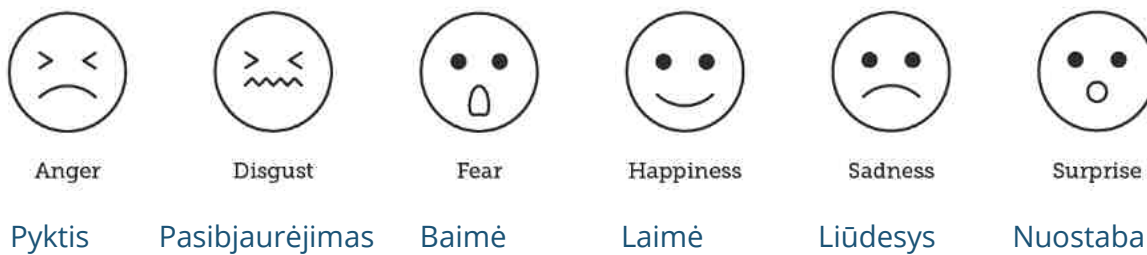
Prisiminkite, kokias emocijas jautėte pastarąją savaitę?

Užduoties trukmė – 3-5 min.

Ar esate pastebėję, jog jūsų emociinė būklė gali veikti jūsų nusiteikimą, kantrybę, gynybiškumą, negatyvumo/pozityvumo sumažėjimą ar padidėjimą? Pavyzdžiui, jeigu jaučiatės ypatingai blogai, o kažkas parduotuvėje netyčia užstojo jūsų eilę prie kasos, galbūt jūs stipriai sureaguosite ir priekaištausite tam žmogui, net jei jis neturėjo ketinimo savavališkai atsistoti į jūsų eilę. Lygiai taip bet kokiaje kitoje bendravimo situacijoje turėtume suvokti, kad mūsų būseną gali veikti mūsų bendravimą. Ypač, jei savo būsenos nesame supratę. Tačiau jei kaskart, kai esam supykę, užfiksuotume tai ir įvardintume, jeigu suvokę savo pyktį, atliktume kokią nors techniką, skirtą nuraminti save, netrukus galėtume geriau save kontroliuoti, o tikimybė, kad mūsų komunikaciją veiks destruktivūs automatiniai impulsai, kylantys dėl stiprios pykčio emocijos ir nukreipti į su tuo nesusijusį asmenį, taptų mažesne ar jų visai neliks.

Kadangi mūsų kultūroje dar nėra labai įprasta kalbėti apie emocijas, o ugdymo procese emocinis raštingumas dar tik pradeda skintis kelią, natūralu, jog daugumai žmonių nėra įprasta galvoti apie tai, kaip ir kodėl taip jaučiasi. Daugelio žmonių emocijų žodynas nėra labai platus. Kuo daugiau emocijų pažįstame, tuo lengviau galime identifikuoti jas. Gerai savijautai savęs supratimas bei emocijų atpažinimas yra būtinas elementas

Yra išskiriamos 6 bazinės emocijos:



Tačiau bendras emocijų spektras kur kas platesnis. Susipažinkite išsamiau su pateiktu emocinių žodžių ratu (žr. 2 pav.) ir įvardinkite sau, kurias iš šiame rate įvardintų emocinių būsenų sistemingai patiriate.

2 pav. Emocijų spektras (šaltinis – Šeimos terapijos centras)



Emocijas sudaro keturi komponentai:

- fiziologinis (organizme vykstantys pokyčiai);
- išraiškos (kūno kalba, veido išraiškos);
- pažintinis (mintys, prisiminimai, emocinių būsenų identifikavimas);
- elgesio (kokių veiksmų imamasi).

Emocijos gali būti pirminės (instinktyvi reakcija į įvykį ar dirgiklį) ir antrinės (reakcija į pirmines emocijas ar mintis). Pirminės emocijos – natūralios reakcijos į aplink mus vykstančius dalykus: liūdesys, kai miršta mums artimas asmuo, arba pyktis, kai kažkas nemandagiai su mumis elgiasi. Antrinės reakcijos gali būti pavojingesnės ir labiau mūsų kontroliuojamos. Paprastai mes turime pasirinkimą, kaip reaguoti į tai, kad liūdime dėl artimo žmogaus mirties. Antrinės emocijos gali pastūmėti mus į destruktivų ir netinkamą elgesį. Reikia suprasti, jog labai svarbu priimti savo pirmines emocijas nekaltinant ir neteisiant savęs už tai, ką jauti.

Žmogus, sociali asmenybė, nuolat susiduria su kitais darbe ir asmeniniame gyvenime. Net nesusitikus bendravimas vyksta telefonu ar kitokiomis ryšio priemonėmis. Net jeigu kurią dieną ir neįvyksta interakcijos, turimi užmegzti santykiai tebėra mūsų mintyse – galvojame, prisimename, analizuojame buvusį pokalbį ar konfliktą, svarstome, ką kitas žmogus apie mus galvoja ir pan. Būdami tampriai susieti emociniais ryšiais su kitais, turime suvokti, kad neišvengiamai pasireiškia prigimtiniai emociniai poreikiai. Keletas jų:

- būti mylimu ir mylinčiu;
- būti išgirstu;
- būti apkabintu;
- būti reikalingu;
- būti pripažintu;
- būti suprastu;
- būti artimu ir kt.;

Labai dažnai daugelis tarpasmeninių problemų (konfliktų, nepasitenkinimo) kyla būtent dėl kurių nors nepatenkintų poreikių. Kai nešiojamės kurio nors emocinio poreikio patenkinimo deficitą, patys nesuvokdami apie tai, dažnai koku nors destruktiviu būdu bandome „prisirinkti“ įrodymų to poreikio užpildymui. Klinikinė psichologė Sue Johnson, gavusi daugybę apdovanojimų ir pripažinta Amerikos psichologų asociacijos, išvystė *Emocijų terapijos* metodą, plačiai taikomą praktikoje. Jos viena pagrindinių žinučių yra apie tai, kad mūsų prieraišumo, artumo poreikis yra prigimtinis. Jeigu nejaučiame artumo, jaučiamės prastai. Kaip teigia Sue Johnson, labai daug kasdienių konfliktų gali kilti



dėl visai kitų priežasčių, nei atrodo iš pradžių, o po tomis priežastimis slypi pamatiniai poreikiai jaustis reikalingu, mylimu, suprastu ir pan.

Tampa akivaizdu, kad nevertėtų ignoruoti emocinės būsenos, nes tai gali nuvesti į destruktivų, neįsisąmonintą elgesį ir nekonstruktyvias komunikacijas. Pagrindinis žingsnis siekiant to išvengti – analizuoti savo būseną ir kuo dažniau įvardinti, kokias emocijas patiriame.

5.3. IŠRAIŠKOS (KOMUNIKACIJOS) ĮGŪDŽIŲ STIPRINIMAS.

Šioje metodikos dalyje glaustai aptarsime komunikacijos reikšmę siekiant pozityvios įtakos kitam asmeniui (pvz., kenčiančiam nuo PIN). Taip pat analizuosime, kokia komunikacija yra tinkama, konstruktyvi ir ką daryti, kad galėtume ugdyti tinkamos komunikacijos įgūdžius.

Iš pirmo žvilgsnio gali atrodyti, jog komunikacija yra taip gerai pažįstamas ir nuolat mus lydintis procesas, jog nebereikia jos analizuoti. Tačiau komunikacija buvo vienas tų svarbių veiksnių, leidusių žmonijai išgyventi. Ji ir iki šiol kasdienybėje lemia itin daug veiksnių, susijusių su žmogaus socialine gerove, bendra savijauta bei gyvenimo kokybe.

Ar tikrai gerai suprantame subtiliuosius komunikacijos aspektus, suprastume savęs paklausę, ar tikrai visada jaučiamės jaukiai komunikacijos procese: ar gebame tinkamai (neišprovokuojant pašnekovo, neiššaukiant jo gynybiškos reakcijos, nukreipiant pokalbį ar konfliktą konstruktyvių sprendimų link) išreikšti savo mintis, poreikius, suteikti grįžtamąjį ryšį? Ar patekę į destruktivią situaciją ir susidūrę su netinkama, nepagarbia komunikacija gebame brėžti ribas? O nenubrėžus ar nesigraužiame, nesusigūžiame, nesislepiame? Ar nujausdami nemalonų pokalbį vengiame ir bėgame nuo jo, ar drąsiai žengiame į šį procesą, pasitikėdami savo komunikaciniais gebėjimais? Ar bendravimo metu išgirdę kritiką mūsų atžvilgiu imame instinktyviai gintis arba, priešingai, itin smarkiai nuliūstame ir užsidarome savyje?

Šie ir panašūs klausimai gali būti vedliai, žengiant į gilesnį savęs supratimą ir pažinimą. Būtent savęs pažinimas yra pirmas žingsnis, vedantis į vidinį augimą, savo pirminių reakcijų supratimą ir keitimą, geresnį savo elgesio kontroliavimą. Visus šiuos aspektus būtų galima analizuoti iš emocinio intelekto (emocinių kompetencijų) perspektyvos.

Emocinės kompetencijos, apibrėžiančios tam tikrų specifinių emocinių įgūdžių išraišką, daugelio autorių vartojamos emocinio intelekto analizės kontekste. Todėl ir šioje metodikoje emocinės kompetencijos ir emocinis intelektas bus vartojami kaip giminingos sąvokos. Emocinis intelektas siejamas su individo gebėjimu atpažinti, suprasti ir valdyti savo bei kitų žmonių emocijas. Emocinio intelekto lygis yra susijęs su individo laime, sveikata bei bendra gerove. Visi šie aspektai paveikia ir asmens pasirinkimą, kaip reaguoti į tam tikrą kito žmogaus elgesį, ar efektyviai taikyti komunikacines strategijas, siekiant padėti kitam žmogui, patiriančiam sunkumų, keisti savo elgesį.



Emocinis intelektas didele dalimi lemia, kaip mes komunikuojame. Kaip gebėjimas suvokti savo ir kitų individų emocijas bei gebėjimas jas kontroliuoti ir mąstant priimti sprendimus, emocinis intelektas gali būti ugdomas. Greiti ir emocijomis pagrįsti sprendimai komunikacijos procese neatpažinus savo jausmų ir impulso veikti ar reaguoti inertiškai dažnai gali lemti neigiamus ir nenorimus rezultatus – kito asmens atitolimą, užsiblokavimą, problemos sprendimo atidėjimą ir pan.

Dar 2010 m. Lietuvos Švietimo ir mokslo ministerijos publikuotame dokumente „Švietimo analizė“ buvo aiškiai minima, jog emocinių kompetencijų ugdymas padeda savo emocijų suvokimui ir valdymui, pozityvių tikslų išsikėlimui ir pasiekimams, kitų globai ir rūpinimuisi kitais, pozityvių santykių su kitais kūrimui ir palaikymui, tinkamam tarpasmeninių santykių situacijų valdymui bei kitiems ugdymo procese reikšmingiems procesams.

Anot Pensilvanijos universiteto mokslininkų, kurie laikomi socialinės ir emocinės gerovės ugdymo įstaigų lyderiais, darbuotojų kompetencijos yra esminis komponentas siekiant kurti palaikančią, teigiamą aplinką, padedančios pastebėti ir reaguoti susiduriant su ugdymo procese dalyvaujančių asmenų patiriamais įvairaus pobūdžio sunkumais.

Taip pat svarbu paminėti, jog 2020 m. Lietuvos Sveikatos apsaugos ministerija nusprendė aktyviau kreipti dėmesį į emocinę gerovę ugdymo įstaigose ir dėl išryškėjusios prastos emocinės sveikatos pripažino labai didelį dėmesio poreikį šioje srityje. Nuspręsta stiprinti dirbančių specialistų emocines kompetencijas psichikos sveikatos srityje, ugdyti emocinius ir socialinius tėvų įgūdžius, gerinti krizių ir psichikos, elgesio sutrikimų (į kurių spektrą įeina ir PIN) ankstyvąjį atpažinimą.

Ugdymo įstaigų darbuotojų emocinis intelektas bei bendra gerovė turi tiesioginę įtaką sveikiems tarpusavio santykiams, kokybiškai partnerystei tarp šeimos ir mokyklos. Visa tai gali ženkliai prisidėti

prie teigiamų socialinių bei ugdymo rezultatų, pasitelkiant pozityvią, įkvepiančią komunikaciją (Mahfouz, Greenberg, Rodriguez, 2019).

Kad geriau suprastume emocinio intelekto struktūrą, vizualiai galime įsivaizduoti jį kaip žemiau pavaizduotą ledkalnį (3 pav.), kurį sudaro didelė nematoma dalis (baziniai poreikiai, asmeninės vertybės, požiūris, emocijos, mąstymas) bei nedidelė ledkalnio viršūnė – visiems matoma dalis (elgesys, veiksmai).



3. pav. Ledkalnis, metaforiškai iliustruojantis emocinį intelektą

Kodėl siūloma į šį ledkalnį pažvelgti per savianalizę bei kaip tai praktiškai susieti su komunikacija? Bendraujant su kitu žmogumi (vyksta komunikacijos procesas), jam matoma tik jūsų ledkalnio viršūnė – žodžiai, veiksmai, kūno kalba. Tačiau jūsų žodžius, veiksmus, kūno kalbą lemia „apatinė ledkalnio dalis“. Įsivaizduokite, jog bandote užmegzti artimesnį kontaktą su sunkumų patiriančiu paaugliu ir norite jam padėti. Bendravimo metu paauglys elgiasi priešingai jūsų turimoms vertybėms ar požiūriui. Jeigu jūs to nesuprasite, tai gali lemti atsiradusią antipatiją arba priešišumą tam asmeniui, norą žūtbūt įrodyti paaugliui, koks jis neteisingas ir pan. Tačiau jeigu suprastumėte, kad jo žodžiai prieštarauja jūsų labai stipriai vertybei, kuri skausmingai susijusi su jūsų praeities įvykiais ir patirtimis, tas suvokimas padėtų jums atsiriboti nuo automatiškai kilusios emocinės reakcijos (pvz., pyktis, panieka ar kt.). Tai padėtų jums išlaikyti išmintingą mąstymą, padedantį geriau suprasti pašnekovą, nevertinti, neteisti, o pasirinkti tinkamus bendravimo metodus, atsižvelgus į komunikacijos tikslą toje situacijoje.

Todėl kuo dažniau skirsite laiko savo jausmų ir reakcijų analizavimui, suvokimui, tuo labiau vystysite savo emocines kompetencijas bei treniruosite įgūdį nereaguoti impulsyviai, o sąmoningai pasirinkti reagavimo būdus į kito žmogaus elgesį. Vienas iš esminių būdų šiame savęs ugdymo kelyje – kuo geriau suprasti savyje kylančias emocijas.

REKOMENDACIJA:

Bent kartą per dieną įvardinkite sau, kaip jaučiatės, kokia šiuo metu jūsų emocinė būseną. Dar geriau, jei tai darysite kaskart, pajutę savijautos pasikeitimą naujoje situacijoje, po konflikto ar kitokio nemalonių jausmus sukėlusio įvykio/situacijos.

ŠALTINIAI:

1. Goleman D. Emotional Intelligence. New York, NY: Bantam Books; 1995.
2. Bru-Luna LM, Martí-Vilar M, Merino-Soto C, Cervera-Santiago JL. (2021). Emotional intelligence measures: a systematic review. *Healthcare* 2021;9:1696.
3. Gilar-Corbi R, Pozo-Rico T, Sánchez B, Castejón JL. Can emotional intelligence be improved? A randomized experimental study of a business-oriented EI training program for senior managers. *PLoS ONE* 2019;14, e0224254.
4. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR, Sitarenios G. (2001). Emotional intelligence as a standard intelligence. *Emotion* 2001;1(3):232–242.
5. Valantinas A. Socialinis emocinis ugdymas. Kas tai? Kuo gali mums padėti? Švietimo problemos analizė, LR Švietimo, mokslo ir sporto ministerija 2009;10(38). Prieiga per internetą: <http://www.nmva.smm.lt/wp-content/uploads/2012/12/Socialinis-emocinis-ugdymas.-Kas-tai-Kuo-gali-mums-pad%C4%97ti-2009-gruodis.pdf>
6. Mahfouz J, Greenberg MT, Rodriguez A. Principals' Social and Emotional Competence: A Key Factor for Creating Caring Schools. University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, Pennsylvania State University 2019. Prieiga per internetą: <https://www.prevention.psu.edu/uploads/files/PSU-Principals-Brief-103119.pdf>



6. INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI

Egzistuoja daugybė priežasčių ir faktorių, lemiančių žmonių įsitraukimą į PIN. Žemiau esančioje lentelėje A. Torres-Rodríguez M. Griffiths ir X. Carbonell (2018) pateikia keletą jų, siejamų su paauglių probleminiu įsitraukimu į kompiuterinius žaidimus.

Lentelė 6. Rizikos veiksnių pavyzdžiai PIN formavime. Adaptuota pagal Torres-Rodríguez, Griffiths ir Carbonell (2018)

Biologiniai veiksniai	Aplinkos veiksniai
Pažeidžiamumas priklausomybėms Neurotransmiterių stoka Gretutiniai psichologiniai sutrikimai: depresija, nerimas, Aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (ADHD), autizmo spektro sutrikimas ir pan.	Šeimos aplinka: konfliktai, prasta komunikacija, šilumos, paramos ir priežiūros stoka, žemas šeimos bendrumo jausmas, ir kt. Mokyklos aplinka: motyvacijos stoka, prasti rezultatai ir kt. Prasta socialinė aplinka
Asmenybiniai ir psichologiniai rizikos veiksniai	Streso veiksniai
Nebrandumas Emocinis nestabilumas Nesusiformavęs identitetas Žema savivertė ir nesugebėjimas priimti savarankiškų sprendimų Frustracija Žemas psichologinis atsparumas Stiprių pojūčių ieškojimas Socialinių įgūdžių stoka, <i>inhibicija</i> , stiprus drovumas	Gedėjimas Reikšmingos krizės Reikšmingi gyvenimo pokyčiai
	Struktūriniai veiksniai

Esant tiek daug veiksnių, atsakingų už PIN atsiradimą, suprantama, kad reikalingas toks pat platus požiūris į PIN intervenciją ir prevenciją. Norėdami padėti vaikams, paaugliams ir suaugusiems, privalome žvelgti į jų problemas visapusiškai, nesusifokusuodami tik į vieną problemos pasireiškimą.

Deja, daugiausiai dėmesio tiek praktikoje, tiek kiekybiniuose tyrimuose skiriama probleminio žaidimo stebėjimui ir kontrolei (ypač, vaikų ir paauglių atvejais). Nors šis elementas yra labai svarbus, tačiau jeigu dėmesys skiriamas tik PIN kontrolei, tas gali lemti ne tik nesėkmingą bandymą padėti, bet ir daryti žalą. Kaip jau buvo minėta, vienas iš veiksnių, darančių įtaką PIN atsiradimui – konfliktai šeimoje. Tačiau tyrimai rodo, kad viena pagrindinių priežasčių, dėl ko konfliktai šeimose kyla ir yra interneto naudojimas. Jeigu globėjų ir kitų žmonių dėmesys yra sufokusuotas tik į „probleminį“ technologijų naudojimą (nes vaikai/paaugliai gali nesutikti su šiuo teiginiu) ir tik į to naudojimo ribojimą, kyla rizika, kad santykiai tarp globėjų ir vaikų prastės. Tokiu atveju mes atimame dar vieną paramos šaltinį iš vaikų, taip dar labiau stumdami juos į PIN.

Kitas svarbus aspektas galvojant apie intervencijas – aiškiai suprasti problemos atsiradimo ir palaikymo mechanizmus. Apie tai buvo kalbėta ankstesniuose skyriuose, bet būtent intervencijos fazėje paaiškėja mūsų problemos „formulavimo“ svarba. Intervencijos efektyvumas priklauso nuo veiklos internete. Nielsen ir kolegos (2019) savo tyrime apžvelgė kelis metodus: žaidimą/interneto naudojimą kartu su vaiku, kalbėjimą apie naudojimą be kritikos, stebėjimą (be ribojimo) ir aktyvų ribojimą. Jų apžvalga rodo, kad skirtingi metodai veikia skirtingai – nors kalbėjimas su vaiku ar paaugliu apie technologijų naudojimą pats savaime buvo susijęs su mažesniu interneto naudojimu, jis neturėjo jokio poveikio žaidimams.

Santykis su vaiku ar paaugliu turi didelę įtaką tam, kiek sėkmingos bus strategijos. Naudodamiesi techninėmis priemonėmis, padedančiomis stebėti vaiko veiklas internete (pvz., programėlės, kurios daro ekrano nuotraukas ar stebi visą veiklą telefone ar privalomu skambučiu namo pagalba) tėvai *jautėsi* gerai žinantys apie vaiko ar paauglio gyvenimą, tačiau tyrimai rodo, kad tokiu atveju jie žinojo *mažiausiai*. Pasak tyrimų, labiausiai reikšmingas veiksnys, lemiantis, ar tėvai žino, kas dedasi jų vaikų gyvenime, yra *pačių vaikų savanoriškas atsiskleidimas*.

Tad norint padėti vaikams, paaugliams ir suaugusiems, turintiems PIN, svarbu atsižvelgti į platų veiksnių spektrą. Suvokdami, kad pagalba PIN atveju nėra vien tik baudimas ir kontrolė, sukuriame galimybę iš tiesų padėti vaikui, paaugliui ar suaugusiajam tvarkytis su tikrais sunkumais.

Todėl tolesniame skyriuje pateiktos rekomendacijos, kaip galima padėti skirtingo amžiaus grupėms.



6.1. INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI VAIKAMS

Dirbant su vaikais, svarbu adaptuoti bendras technikas, skirtas darbui su kitais sunkumais:

- **Teigiamas pastiprinimas.** Viena svarbiausių technikų yra susijusi su norimo elgesio teigiamu pastiprinimu – kai globėjai skatina vaiką ar rodo jam teigiamą dėmesį, kai vaikas elgiasi norimu būdu.
- **Paties elgesio naudos suvokimas.** PIN atveju svarbu pripažinti, kad pati veikla (pvz., žaidimai) gali būti maloni ir stimuliuojanti. Svarbu suvokti šią naudą (pvz., kokius poreikius žaidimai patenkina). Tada galima pradėti veiklą mažinti ar keisti, tuo pačiu metu užtikrinant, kad už jos slypintis poreikis yra tiek pat patenkinamas.
- **Atsako kaina.** Naudinga apmąstyti pasekmes už netinkamą elgesį (pvz., už žaidimą naktimis gali būti numatyta pasekmė – kitų privilegijų trumpalaikis atėmimas).
- **Tylos laikas (angl. time-out).** Esant stipriam netinkamam elgesiui, tinkama nustatyti tylos laiką, kuriuo metu vaikas yra patalpinamas į neutralią erdvę (t.y. joje nėra nei skatinančių, nei baudžiančių aplinkybių) suteikiant jam galimybę nusiraminti (ir paskatintą, kai vaikas nusiramina). Svarbu, kad šis laikas nebūtų ilgas (jam paskaičiuoti yra formulė: vaiko amžius x 2 = tylos laiko trukmė minutėmis).

Svarbu atkreipti dėmesį, kad visos šios strategijos paremtos santykiu su vaiku. Todėl pagrindinis darbas – teigiamo santykio su vaiku kūrimas, o technikos – tik pagalbinės priemonės. Naudodami šias technikas be tinkamo santykio kūrimo, rizikuojame greitai nusivilti jų veiksmingumu (esant blogam santykiui su globėju, jo paskatinimas vaikui gali nebūti malonus).

Žemiau pateiktas pagalbos Matui iš ankstesnės istorijos pavyzdys:

Su mokytojos ir vyro pagalba Mato mama pradeda daugiau laiko praleisti kartu su juo. Pradžioje ji nusprendžia tiesiog skirti pusvalandį kasdien pabūti su Matu – pasiimti jį iš mokyklos ir kartu nueiti namo. Šiuo metu ji stengiasi nekritikuoti Mato už jo domėjimąsi žaidimais, išklausti, jei jis nori apie tai pasakoti. Iš tiesų Matui labai patinka pasakoti mamai apie jo nuotykius žaidimuose.

Vėliau mama pradeda kurį laiką žaisti su Matu kartu – dažniausiai tiesiog stebėdama jo žaidimą, leisdama jam pasakoti apie jį.

Po kelių mėnesių tokio bendravimo abu jaučiasi daug artimesni. Naudodamasi šiuo naujai atkurtu santykiu, Mato mama sukuria bendrų technologijų naudojimo taisyklių sąrašą. Svarbu, jog šios taisyklės galioja visiems: Matui, jo broliui, jai ir vyrui. Pradžioje ne tik sulaukia nepalaikymo (net iš vyro), bet ir aktyvaus pasipriešinimo (iš abiejų sūnų). Tačiau, palaiapsniui išlaikant ribas, teigiamai paskatintą už jų laikymąsi (pvz., jei Matas žaidžia tiek, kiek jam leistina, po nustatyto taisyklės laikymosi laiko mama nuperka jam ar jo broliui veikėjo kostiumą (angl. skin) jų mėgstamiausiame žaidime) padėtis ėmė gerėti. Šis procesas reikalauja daug



kantrybės, todėl mama užtikrina tiek vyro, tiek kitų artimųjų palaikymą jame. Po kelių mėnesių ji pastebi, kad abu vaikai žaidžia mažiau, jiems lengviau pavyksta atsitraukti nuo žaidimų (nors sunkumų ir kyla). Norėdama užtikrinti šiuos laimėjimus, ji padeda Matui išsirinkti popamokinę veiklą, kuria jis galėtų užsiimti vietoje žaidimo šeštadieniais – Matas išsirenka filmavimo būrelį, kadangi suaugęs norėtų turėti savo YouTube kanalą.

Šiame pavyzdyje galime matyti keletą aspektų – (1) teigiamo laiko kartu kūrimas, (2) žaidimas kartu (angl. *co-use*), (3) bendrų taisyklių nustatymas, (4) teigiamas paskatinimas bei (5) alternatyvių veiklų skatinimas. Bet kokia intervencija susideda iš kelių fazių ir metodų. Svarbu dar kartą atkreipti dėmesį į santykio svarbą – tiek teigiamo santykio su vaiku kūrimo metu, tiek motinos palaikymo tvarkantis su neigiamomis vaiko reakcijomis metu.

Kalbant apie prevencijos aspektus, vaikystė yra pats palankiausias metas pradėti. Nors PIN turi daug rizikos veiksnių, jie patys irgi priklauso nuo kitų sąlygų. Pavyzdžiui, depresija gali būti rizikos veiksnyje PIN atsiradimui, tačiau pati ji yra biologinių faktorių (pvz., temperamento, genų), sąveikos su aplinka (pvz., konfliktai šeimoje, trauminės patirtys) rezultatas. Todėl, norėdami padėti vaikams tapti atsparesniems PIN, galime ugdyti bendrus veiksnius, didinančius psichologinę sveikatą. Šiuo atveju naudinga žvelgti per bazinių emocinių poreikių prizmę. **Tai gali susidėti iš kelių aspektų:**

- **Tėvų/globėjų emocinių įgūdžių didinimas.** Kadangi šiame raidos etape globėjai turi daugiausiai įtakos vaiko gyvenimui, svarbu padėti globėjams kuo daugiau suprasti savo poreikius, mokėti adaptyviai reikšti savo emocijas. Tai galioja ir visiems specialistams, dirbantiems su vaikais. Nors šis punktas yra dažnai praleidžiamas, skiriant daugiau dėmesio technikoms ir metodams, manome, kad jis yra kertinis norint užtikrinti sveiką vaiko raidą.
- **Vaiko emocijų bei poreikių atpažinimas.** Gebėdami atpažinti savo poreikius ir emocijas mes galime padėti vaikams atpažinti jų poreikius ir jausmus. Ypač ankstyvame amžiuje daug darbo tenka globėjams padedant vaikui suprasti, ką jis patiria („Dabar verki, atrodo, patiri liūdesį“, „Atrodo, kad supykai“).
- **Vaiko emocijų ir poreikių normalizavimas.** Emocijos – adaptyvus mūsų kūno procesas, padedantis mums suprasti aplinką bei padedantis veikti joje. Todėl ypač svarbu normalizuoti vaiko emocijas (pvz., „Normalu pykti“, „Daugelis vaikų ir net suaugusių supyktų šioje situacijoje“). Svarbu atskirti strategijas nuo poreikių (yra gerai, kad vaikas siekia pripažinimo, tačiau mes galime nesutikti su jo strategija to siekti, pvz., konfliktai su kitais vaikais, perdėtas įsitraukimas į online žaidimus).
- **Kitos specifinės PIN strategijos.** Sukuriant tinkamą pagrindą (tiek globėjai, tiek vaikai jaučiasi saugūs reikšdami savo emocijas ir poreikius. Globėjai padeda vaikams rasti tinkamų strategijų jų poreikiams tenkinti), galima kalbėti apie specifines strategijas PIN prevencijai. Iš esmės – tai tinkamo santykio su technologijomis kūrimas. Šis santykis gali būti skirtingas skirtingose šeimose – priklausantis nuo šeimos kultūros bei vertybių. Tačiau jis turi būti realistiškas (teigti, kad vaikams



visiškai nereikės jokių skaitmeninių įgūdžių ateityje gali būti nenaudinga), lygiavertis (panašios taisyklės dėl interneto naudojimo visiems šeimos nariams) ir nukreiptas į vaiko sveikatą (apsaugant vaikų miego kokybę).

Mato atveju problemos buvo galima išvengti, jei bent vienas iš tėvų skirtų daugiau dėmesio Mato poreikiui leisti laiką kartu nuo pat Mato gyvenimo pradžios. Skatinant ryšio bei saugumo poreikio tenkinimą per tiesioginį ryšį su tėvais, sumažintume nenaudingų strategijų patrauklumą. Panašu, jog problema su PIN vystėsi šeimoje dar anksčiau, Mato brolio gyvenime. Jos sprendimas (padedant su tuo tvarkytis broliui) bei bendrų šeimos taisyklių technologijos naudojimui (nenaudojimas vakarienės metu) padėtų ir Matui tinkamai naudotis internetu.

6.2. INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI PAAUGLIAMS

Dirbant su paaugliais technikų ir metodikų skaičių galime praplėsti. Paaugliams bręstant svarbus tampa ne tik santykio su tėvais poreikis, bet ir autonomijos bei santykio su kitais žmonėmis poreikiai. Todėl naudinga atsižvelgti į platesnį gyvenimo sričių spektrą:

- **Edukavimas ir motyvacija.** Svarbu padėti paaugliams suvokti probleminius interneto naudojimo aspektus. Tai galėtų būti paauglio sunkumų supratimas, pokalbis su paaugliu apie technologijų naudą ir trūkumus bei šeimos edukavimas apie svarbiausius veiksnius ir didžiausius mitus. Svarbu, jog suvokiant paauglio priežastis įsitraukti į PIN (ir nustoti tą daryti), reikia daugiau laiko skirti jo tikslams, bei jo problemos supratimui. Savo ar globėjų tikslų primetimas paaugliui gali atrodyti kaip grėsmė jo autonomijai (kas iš dalies ir yra tiesa), todėl tik kurs pasipriešinimą.
- **Darbas su probleminiu naudojimu.** Šioje srityje galima naudoti panašius elementus, kaip ir dirbant su vaikais, tačiau duodant daugiau atsakomybės paaugliui bei skatinant jo savirefleksiją. Pavyzdžiui, galima padėti paaugliui stebėti atvejus, kai jo PIN trukdo siekti jo užsibrėžtų tikslų (svarbu akcentuoti žodį „jo“ , nes kaip ir edukavimo metu, išorinis tikslų primetimas gali būti neveiksmingas) arba *kartu* instaliuoti naudojimą ribojančias programas bei *kartu* su paaugliu nustatyti dienos/savaitės naudojimo limitą.
- **Asmeninių sunkumų sprendimas.** Paauglystė yra savaime sudėtingas ir nestabilus periodas, todėl nemažai laiko reikia skirti bendram paauglio palaikymui, pagalbai jo identiteto formavimui, emocijų supratimui ir reguliavimui bei problemų sprendimui.
- **Tarpasmeninių sunkumų sprendimas.** Čia galima įtraukti komunikacijos stilių paaiškinimą, tvirtabūdiškumo (angl. *assertiveness*) skatinimą, sunkumų išsakymo būdų aiškinimą.
- **Atmosfera šeimoje.** Taip pat, kaip ir vaikų atvejais, dirbant su paaugliais, svarbu atkreipti dėmesį į šeimoje naudojamus bendravimo stilius, šeimos ribų aptarimą bei autentiško santykio kūrimą.



- **Alternatyvių veiklų ieškojimas.** Veiklų ir užsiėmimų ieškojimas, kuriuose paauglys galėtų kurti ryšius, įgauti meistriškumo pojūtį bei saugiai kurti savivertę.
- **Kreipimasis į psichikos specialistą.** Svarbu nubrėžti ir savo kaip specialisto ribas – neįmanoma (ir nenaudinga) bandyti aprėpti visų specializaciją ar atlikti visų specialistų funkcijas. Svarbu suvokti, kad esant sudėtingiems PIN atvejams ar kitiems psichikos sutrikimams, gali prireikti kitų specialistų pagalbos (pvz., psichologo ar psichiatro konsultacijos).

Svarbu atkreipti dėmesį, kad visos šios sritys remsis teigiamu santykiu su paaugliu. Sunku (jei išvis įmanoma) įsivaizduoti, kaip paauglys (ar net suaugęs) klausytų mūsų ar globėjo patarimu ar priimtu pagalba, jei nesijaustų priimtu ir saugiu šalia mūsų.

Žemiau pateiktas pagalbos paaugliui Justui pavyzdys, kaip galima būtų padėti Justo atveju:

Justo klasės auklėtoja yra anglų kalbos mokytoja. Justas – jos geriausias mokinys. Pastaruoju metu ji pastebėjo, kad vaikinai mažiau laiko skiria anglų kalbai (nors prieš tai jam buvo itin įdomu). Ji taip pat pastebėjo, kad jis dažnai atsiriboja tiek pamokos, tiek pertraukos metu.

Aptarus situaciją su Justo mama, tapo aišku, kad Justas išgyvena sunkesnę laikotarpį. Nutarta atsakomybes už jo sveikatą pasidalinti su kitais – mokyklos psichologu bei Justo teta, kuri irgi įsitraukusi į vaikiną gyvenimą. Pakalbėję su pačiu Justu, specialistai pasiūlo kelių lygių sprendimą: (1) darbą su psichologu, (2) pokalbį su tėčiu dėl jo bendravimo stiliaus, (3) pagalbą Justui jo kasdieniuose iššūkiuose bei (4) perdėto kompiuterio naudojimo aptarimą.

Po sistemingo darbo jiems pavyksta keli dalykai: kartu su psichologu Justui pavyksta perdirbti ir paleisti skausmingas vaikystės patirtis, padidinti pasitikėjimą savimi ir pradėti bendrauti su bendraamžiais. Mamos paskatintas Justas pradeda lankyti stalo žaidimų klubą, kuris jam itin patinka bei leidžia rasti daugiau žmonių su panašiais pomėgiais. Nors tėtis kol kas atsisako įsitraukti į pokyčio procesą, motinai pavyko užkirsti kelį daliai jo netinkamų komentarų. Tai stipriai sumažino konfliktų šeimoje skaičių. Justui vis dar sunku riboti savo žaidimų laiką, ypač kai jis jaučiasi prastai. Tačiau vis vien praleidžia mažiau laiko nei prieš tai, ypač todėl, kad yra daugiau įsitraukęs į stalo žaidimų organizavimą. Jis taip pat planuoja pradėti plaukimo pamokas.

Šiame pavyzdyje galime matyti kelis reikšmingus aspektus: (a) bendradarbiavimą tarp skirtingų žmonių – Justo problema yra kompleksinė, todėl reikalauja daugiau, nei tik mokytojos įsitraukimo, (b) asmeninių ir tarpasmeninių problemų sprendimo svarbą – ypač sunkumų, kurie trukdo Justui įsitraukti į bendravimą su kitais bei (c) alternatyvių veiklų radimą. Įdomu pastebėti, kad pats problemiškas elgesys nėra „išsprendžiamas“ šiame etape. Vienos iš pagrindinių Justo įveikos strategijų naikinimas be alternatyvių pasiūlymų būtų ne tik neefektyvus, bet ir galimai kenksmingas. Todėl pirmame etape yra susikoncentruota į Justo psichinės sveikatos stiprinimą. Vėliau galima kelti problemiško naudojimo klausimą bei, remiantis sukurtais resursais, spręsti tai. Taip pat svarbu pastebėti, kad sprendimas neturi



būti „idealus“ – šiuo atveju Justo tėtis beveik nedalyvauja pokyčio procese, jis beveik nepakeičia savo nuomonės. Nors tai yra problema, nereiškia, kad pokytis neįmanomas.

Kalbant apie prevencijos aspektus, galima naudotis tais pačiais metodais, kaip ir intervencijos metu. Padėdami paaugliui spręsti savo asmenines bei tarpasmenines problemas, gerindami atmosferą šeimos ar klasėje, edukuodami tėvus bei kitus suaugusius mes užtikriname paauglio galimybes reikšti savo emocijas bei ieškoti strategijų jas valdyti.

Šiame raidos etape daugiau dėmesio galime skirti paauglio įgalinimui, autonomijos skatinimui. Besijausdami saugūs paaugliai noriai kreipiasi pagalbos ir paramos, kadangi dažnai natūraliai patiria daug sunkumų šiame gyvenimo etape. Atvirai ir nevertinančiai dalyvaudami jų gyvenime modeliuojame jiems būdą tvarkytis su jų pačių emocijomis ir poreikiais.

6.3. INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI SUAUGUSIEMS

Dirbant su suaugusiais negalima naudoti vaikams skirtų technikų (pvz., ribų nustatymo ar tylos laiko), bet vis vien galime adaptuoti paauglių technikas. Motyvavimo, (psicho)edukacijos, asmeninių ir tarpasmeninių sunkumų sprendimas išlieka toks pat, o galbūt net svarbesnis suaugusiame amžiuje.

Svarbu dar daugiau dėmesio skirti suaugusio įgalinimui, supratimui ir jo(s) autonomijos palaikymui. Nekritikuojantis tyrinėjimas kartu, kodėl jis ar ji įsitraukia į PIN, kas padeda ar trukdo kontroliuoti šią sritį, kokios yra problemos ar resursų šaltiniai – visa tai tampa ypač svarbu dirbant su suaugusiais.

Šiuo atveju taip pat ypač svarbu, kad suaugęs, su kuriuo dirbame, suvoktų savo paties situaciją ir joje esančius veiksnius. Todėl problemos tyrinėjimo procesas turi būti pagrįstas tarpusavio pagarba ir bendradarbiavimu. Tai galioja ir intervencijoms – svarbu, kad su PIN patiriantis sunkumų suaugusysis pritartų keliamiems tikslams ir suprastų naudojamų strategijų svarbą. Šiame etape vis dar galima naudoti laiką ribojančias telefono/kompiuterio programėles, tačiau už jų įdiegimą bei naudojimą jau yra visiškai atsakingas suaugęs asmuo.

Žemiau pateiktas Meilės istorijos intervencijos pavyzdys:

Su tėčio ir piešimo mokytojo pagalba Meilė pradeda suprasti, kad yra gan reikli ir griežta sau. Būdama piešimo pamokose ji atsipalaiduoja suvokdama, kad jai nebūtina viską daryti geriau nei kiti dalyviai.

Po pokalbio su tėčiu Meilė nusprendžia, kad jai reikalinga pagalba tvarkantis su savikritika ir reiklumu sau, todėl ji pradeda lankyti psichologo konsultacijas.

Tuo pačiu metu ji pradeda blokuoti YouTube ir Twitch puslapius, jei jie naudojami daugiau nei 1 val. per dieną. Šiuos nustatymus nesunku apeiti, tačiau priminimas, kad ji jau išnaudojo vieną valandą, Meilei padeda atsijungti. Kartais, kai ji neturi kitų reikalavimų, leidžia sau pažiūrėti papildomą laiką (pvz., savaitgaliais).



Didėjant jos pasitikėjimu savimi ir mažėjant savikritikai, jai tampa lengviau įsitraukti į studijas. Nors ji dar neturi daug draugų universitete, tačiau pradėjo savo piešimo kanalą Twitch kartu su kita piešimo pamokų mokine. Sekmadienio vakarais jos susitinka ir piešia transliuodamos tai gyvai (angl. streaming). Šią platformą pastebi keli žmonės universitete, kuriems Meilės kanalas patinka.

Svarbu pastebėti, kad nebūtinai prasminga bandyti visiškai pašalinti interneto naudojimą. Priešingai – skaitmeninis raštingumas tampa vis didesniu reikalavimu norint įsitraukti tiek į profesines, tiek į laisvalaikio veiklas. Pagalbos su PIN tikslas – padėti tvarkytis su *neadaptvyiu* naudojimu, o ne naudojimu bendrai. Todėl prasminga skatinti adaptyvų technologijos naudojimą – savo pomėgio plėtimui ar bendraminčių paieškai.

Kalbant apie prevencijos aspektus, suaugusiems gali prireikti pagalbos ir erdvės suprasti savo vaikystės ir paauglystės patirčių pasekmes. Šiame etape „emocinis bagažas“ gali būti gana reikšmingas, todėl turime daugiau vietos suteikti patirčių aptarimui, savo įsitikinimų apie pasaulį ir save supratimui. Todėl didelę reikšmę įgauna edukavimas apie bazinius poreikius, emocijas, įsitikinimų formavimąsi. Lygiagrečiai einanti pagalba kovoti su asmeniniais sunkumais (išlaikant atvirą ir pagarbų požiūrį) yra tiek pat naudinga, kaip ir kitais gyvenimo etapais.

6.4. APIBENDRINIMAS

Probleminis interneto naudojimas – tai kompleksiškas reiškinys, įtraukiantis daugybę aplinkybių, veiksnių, turintis daug pasireiškimų. Ne visi interneto naudojimo būdai yra netinkami ar neadaptyvūs ypač turint omenyje, kad internetu naudojasi apie 5 mljr. žmonių. Stigmatizuojant žmones, patiriančius sunkumų su PIN, labai naudinga suprasti to priežastis ir pasekmes.

Šios metodikos autorių manymu svarbiausias specialistų, dirbančių su vaikais, paaugliais ar suaugusiais tikslas – suprasti jų poreikius, priežastis, kodėl (ir kaip) internetas yra naudojamas ir (ypač vaikų ir paauglių) padėti žmonėms (at)kurti santykius su juos supančiais žmonėmis.

Pateikti technikų aprašymai – tik gairės, kurios gali padėti tai padaryti. Kiekvienas specialistas visų pirma turėtų remtis savo profesine patirtimi ir situacijos žinojimu, bei, kaip jau buvo įsitikinta, santykiu su vaiku, paaugliu ar suaugusiuoju.

Svarbu pabrėžti, kad toks darbas nėra lengvas – daugybė vaikų ir paauglių auga ypač sunkiose situacijose. Todėl svarbu gauti paramos ir pagalbos iš skirtingų specialistų ir kolegų. Pateiktoje Meilės istorijoje dėl savivertės sunkumų kreipiamasi į psichologą. Išties (pvz., 6 lentelėje) su PIN patiriantys sunkumų asmenys gali turėti kitų psichologinių sunkumų – depresiją, nerimo sutrikimus, hiperaktyvumo ir dėmesio sutrikimą. Tokiais atvejais prasmingiausia nukreipti šiuos žmones į atitinkamus specialistus.



Kalbant apie prevenciją, rekomenduojama kuo daugiau dėmesio skirti vaikų, paauglių bei suaugusių emocijų ir poreikių atpažinimui, jų normalizavimui (ir atskyrimui nuo strategijų) bei patenkinimui (kuo adaptyvesniais būdais). Šis tikslas yra itin platus, todėl natūralu, kad į jį turi būti įtraukti skirtingi specialistai, tėvai, kiti svarbūs suaugusieji. Taip pat PIN yra neatsiejamas nuo dabartinės technologinės aplinkos, todėl darytini ir struktūriniai sprendimai

REKOMENDACIJA:

- Dirbdami su vaikais daugiausiai dėmesio atkreipkite į santykį tarp globėjo ir vaiko. Didžiausią poveikį tiek PIN prevencijai, tiek intervencijai darys teigiamas santykis tarp vaiko ir žmonių aplinkui.
- Dirbant su paaugliais svarbu pastebėti ir gerbti paauglio autonomijos poreikį. Daugiau dėmesio skirkite paauglio paramai tvarkantis su jo asmeniniais sunkumais. Tuopat metu svarbu nepamiršti kurti teigiamą santykį su paaugliu.
- Dirbdami su suaugusiais dar daugiau dėmesio skirkite asmens įgalinimui. Šioje grupėje galutinis tikslas – *padėti* jiems tvarkytis su savo problemomis.

ŠALTINIAI:

1. Cañas E, Estévez E. Intervention Programs for the Problematic Use of the Internet and Technological Devices: A Systematic Review. *Electronics*. 2021;10(23):2923.
2. Kuss D, Griffiths M, Pontes H. Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*. 2017;6(2):103-109.
3. Lee S, Kim M, Lee H. Prevention Strategies and Interventions for Internet Use Disorders Due to Addictive Behaviors Based on an Integrative Conceptual Model. *Current Addiction Reports*. 2019;6(3):303-312.
4. Modecki K, Goldberg R, Wisniewski P, Orben A. What Is Digital Parenting? A Systematic Review of Past Measurement and Blueprint for the Future. *Perspectives on Psychological Science*. 2022;:174569162110724.
5. Nielsen P, Favez N, Liddle H, Rigter H. Linking parental mediation practices to adolescents' problematic online screen use: A systematic literature review. *Journal of Behavioral Addictions*. 2019;8(4):649-663.
6. The Royal College of Paediatrics and Child Health (RCPCH). The health impacts of screen time: a guide for clinicians and parents. 2019. Prieiga per internetą: https://www.rcpch.ac.uk/sites/default/files/2018-12/rcpch_screen_time_guide_-_final.pdf
7. Torres-Rodríguez A, Griffiths M, Carbonell X. The Treatment of Internet Gaming Disorder: a Brief Overview of the PIPATIC Program. *International Journal of Mental Health and Addiction*. 2017;16(4):1000-1015.



7. SKAITMENINIO RAŠTINGUMO, SUSIJUSIO SU SVEIKATĄ TAUSOJANČIU SKAITMENINIŲ TECHNOLOGIJŲ NAUDOJIMU, STIPRINIMAS

Vis svarbesnę vietą žmogaus gyvenime užima skaitmeninės technologijos, tarp jų ir internetas, kuris tampa neatsiejama kasdienio gyvenimo dalimi. Šiandieniniame pasaulyje didelės visuomenės dalies darbo, socialinė ir laisvalaikio aplinka tampa perpildyta skaitmeninių technologijų – išmanieji telefonai, laikrodžiai, planšetiniai bei nešiojamieji kompiuteriai, kiti įrenginiai. Plečiasi ir skaitmeninių bei socialinių platformų ratas.

Galima išvardinti daugybę interneto privalumų: žmonės jį naudoja dirbdami, mokydamiesi, ieškodami informacijos, apsipirkdami, tai gali būti puikus būdas norint keisti senus ir ugdyti naujus įpročius, pramogauti ir laisvalaikio praleidimui – muzikos klausymui, filmų peržiūrai, žaidimams, o taip pat internetas – nepamainoma komunikacijos priemonė.

Nors yra daugybė privalumų, internetas ir skaitmeninės technologijos gali būti ne tik naudingi, bet ir žalingi. Netinkamas, nesaikingas interneto ir skaitmeninių technologijų naudojimas gali sukelti didelių problemų ir reikšmingų neigiamų pokyčių žmogaus asmeniniame, šeimyniniame ar socialiniame gyvenime, gali turėti įtakos sveikatai, poilsui, mokslui ar darbui. Žmogus per daug laiko praleisdamas internete rizikuoja tapti priklausomu, o nuo naudojimo trukmės proporcingai didėja rizika susidurti su pavojais internete. Galime pastebėti, kad dalis žmonių nuo interneto, išmaniųjų įrenginių ar platformų beveik neatsijungia. Šiandien mūsų telefonai visada šalia, planšetiniai ir nešiojamieji kompiuteriai mobilieji juda kartu šeiminiuku. Vietoj to, kad nuo skaitmeninių technologijų pailsėtų, dalis visuomenės vieną išmaniųjų įrenginį tiesiog pakeičia kitu – atitraukus dėmesį nuo kompiuterių ekranų jį pakeičia mobiliųjų telefonų.

Puikios technologijos turėtų pagerinti gyvenimą, o ne atitraukti nuo jo.

Nuo besaikio interneto, skaitmeninių įrenginių ar platformų naudojimo dalis visuomenės praranda suvokimą apie egzistuojantį ir gyvą bendravimą ir savęs pažinimą. Patys to nesuprasdami ima save apgaudinėti – vis labiau įsitraukia į skaitmeninį gyvenimą, siekia pripažinimo ir supratimo ir tampa taip įsivirtinę savo susikurtame skaitmeniniame pasaulyje, kad nebemoka iš jo ištrūkti. Kuomet virtuali erdvė užima vis didesnę kasdienybės dalį, tai gali privesti prie besaikio skaitmenos naudojimo, vieną jos įrenginį ar platformą pakeičiant kita. Dėl to kenčia realus gyvenimas – piktnaudžiavimas skaitmeninėmis technologijomis neigiamai veikia tiek fizinę, tiek emocinę būseną.



7.1. SKAITMENINIS PILIETIŠKUMAS

Karen Mossberger ir kt. savo knygoje „Skaitmeninis pilietiškumas: internetas, visuomenė ir dalyvavimas“ skaitmeninius piliečius apibrėžė kaip „tuos, kurie reguliariai ir efektyviai naudojami internetu“.

Skaitmeniniu piliečiu galėtų būti laikomas asmuo, turintis įgūdžių ir žinių, padedančių veiksmingai naudoti skaitmenines technologijas ir interneto teikiamas galimybes, aktyviai dalyvauti socialinėje ir pilietinėje veikloje, reaguoti į visuomenės įvykius ir gerinti aplinką, kurioje gyvena.

Norint tapti skaitmeniniu piliečiu, kuris visapusiškai naudojami skaitmeninėmis technologijomis ir jų galimybėmis, veiksmingai panaudoja turimą informaciją ir dalyvauja jam svarbiuose procesuose, reikia

- **techninių įgūdžių**, kaip naudotis skaitmeninėmis technologijomis.
- **tinklo kūrimo įgūdžių** – atsakingo požiūrio į savo skaitmeninės tapatybės kūrimą ir palaikymą, mokėjimo dalyvauti socialiniuose santykiuose (ugdyti skaitmeninio dalyvavimo kultūrą) ir kontroliuoti savo duomenis.
- **skaitmeninių kompetencijų ir įgūdžių**, pagrįstų kritiniu mąstymu – gebėjimo iš visos internete esančios informacijos pasirinkti kokybišką turinį, analizuoti, vertinti, struktūrizuoti, apibendrinti gautą informaciją ir kurti savo informaciją bei žinias.
- aktyviai dalyvauti **socialinėje ir pilietinėje veikloje**, reaguoti į visuomenės įvykius ir gerinti aplinką, kurioje gyvena.

SKAITMENINĖ PILIETYBĖ: TEISĖS IR PRINCIPAI

2022 m. sausio 26 d. Europos Komisija pasiūlė tarpinstitucinį oficialų pareiškimą dėl skaitmeninio dešimtmečio skaitmeninių teisių ir principų. Pareiškime išdėstytos skaitmeninės teisės ir principai papildys esamas teises, įtvirtintas ES pagrindinių teisių chartijoje duomenų apsaugos bei privatumo teisės aktus.

Siūlomos šios teisės ir principai:

- skaitmeninės transformacijos dėmesio centre – **žmonės ir jų teisės**. Skaitmeninės technologijos turėtų padėti apsaugoti žmonių teises, remti demokratiją ir užtikrinti atsakingus ir saugius visų skaitmeninės sritys veikėjų veiksmus.



- Remiamas **solidarumas ir įtrauktis**. Technologijos turėtų ne skaidyti, o vienyti žmones. Visi turėtų turėti galimybę naudotis internetu ir skaitmeninėmis viešosiomis paslaugomis, įgyti skaitmeninių įgūdžių ir turėti sąžiningas darbo sąlygas.
- Užtikrinama **pasirinkimo laisvė internete**. Žmonės turėtų turėti galimybę veikti sąžiningoje interneto aplinkoje, būti apsaugoti nuo neteisėto ir žalingo turinio ir turėti galių sąveikaudami su naujomis bei besivystančiomis technologijomis, kaip antai dirbtiniu intelektu.
- Skatinama **dalyvauti skaitmeninėje viešojoje erdvėje**. Piliečiai turėtų turėti galimybę visais lygmenimis dalyvauti demokratiame procese ir kontroliuoti savo duomenis.
- Didinama **asmenų sauga, saugumas ir įgalinimas**. Skaitmeninė aplinka turėtų būti saugi ir patikima. Turėtų būti įgalinti ir apsaugoti visi naudotojai – nuo vaikų iki vyresnio amžiaus žmonių.
- Skatinamas **skaitmeninės ateities tvarumas**. Skaitmeniniai prietaisai turėtų padėti siekti tvarumo ir pereiti prie žaliosios ekonomikos. Žmonės turi žinoti apie savo prietaisų energijos suvartojimą ir poveikį aplinkai.

EUROPOS STRATEGIJA DĖL VAIKAMS GERESNIO INTERNETO (VGI+)

2022 m. gegužės 11 d. Europos Komisija priėmė naują Europos strategiją dėl vaikams geresnio interneto (VGI+), kuria siekiama patobulinti jų amžių atitinkančias skaitmenines paslaugas ir užtikrinti, kad kiekvienas vaikas internete būtų apsaugotas, jam būtų suteikta galių ir jis būtų gerbiamas.

Naujojoje Europos strategijoje dėl vaikams geresnio interneto išdėstyta vaikams ir jaunimui skirta skaitmeninio dešimtmečio vizija, grindžiama trimis pagrindiniais principais:

- **Saugiai įgyjama skaitmenine patirtimi**, siekiant apsaugoti vaikus nuo žalingo ir neteisėto internetinio turinio, elgesio bei rizikos ir didinti jų gerovę užtikrinant saugią, amžių atitinkančią skaitmeninę aplinką.
- **Galių suteikimu skaitmeninėje aplinkoje**, kad vaikai įgytų reikiamų **įgūdžių ir kompetencijų** ir galėtų priimti informacija pagrįstus sprendimus bei saugiai ir atsakingai išreikšti savo nuomonę internetinėje aplinkoje.
- **Aktyviu dalyvavimu ir pagarba vaikams**, suteikiant jiems galimybę išreikšti savo nuomonę skaitmeninėje aplinkoje ir užtikrinant, kad būtų vykdoma daugiau vaikų vadovaujamos veiklos, kuria skatinama novatoriška ir kūrybiška saugiai įgyjama skaitmeninė patirtis.



7.2. SKAITMENINĖS KOMPETENCIJOS

Tyrimai rodo, jog skaitmeninės kompetencijos gali padėti informacines technologijas naudoti kūrybiškai, įgyti naujų žinių, plėsti socialinius ryšius kartu sumažinant netinkamo interneto naudojimo riziką. Vieno iš naujausių Honkongo specialistų komandos 2022 m. atlikto tyrimo metu buvo tiriamas skaitmeninių kompetencijų poveikis vaikų ir paauglių priklausomybės nuo žaidimų rizikai. Jo metu buvo nustatyta, kad mokiniai, turintys geras skaitmenines kompetencijas, buvo labiau apsaugoti nuo neigiamo interneto naudojimo poveikio ir priklausomybės nuo žaidimų rizikos.

7.3. PILIEČIAMS SKIRTA EUROPOS SKAITMENINIŲ KOMPETENCIJŲ PROGRAMA „DIGCOMP 2.2“

2022 m. kovą Europos Komisijos Jungtinis tyrimų centras paskelbė atnaujintą skaitmeninių kompetencijų programą „DigComp 2.2“, kuri buvo papildyta daugiau kaip 250 naujų žinių, įgūdžių ir požiūrių pavyzdžių, padėsiančių lengviau įsivertinti savo skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas, rasti aktualius mokymo pasiūlymus ir ieškoti darbo.

Jau daugiau kaip dešimtmetį piliečiams skirta skaitmeninių kompetencijų programa „DigComp“ Europos sąjungoje ir už jos ribų padeda apibrėžti skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas, formuoti skaitmeninių įgūdžių politiką, rengti mokymo programas, vertinti skaitmeninius įgūdžius ir kompetencijas tiek švietimo srityje, tiek darbo rinkoje.

Atnaujinta skaitmeninių kompetencijų programa „DigComp 2.2“ siekiama, kad Europos Sąjungos piliečiai įgytų skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas, saugiai naudotųsi naujausiomis skaitmeninėmis technologijomis, pavyzdžiui, dirbtiniu intelektu (DI), daiktų internetu, duomenų tvarkymu ar naujais reiškiniais, atsiradusiais dėl pandemijos bei pareikalavusius naujų ir didesnių piliečių ir darbuotojų skaitmeninių gebėjimų. Tai atliepia vieną iš Europos Sąjungos Skaitmeninio dešimtmečio ir skaitmeninės politikos kelrodžio nustatytų tikslų: siekiama, kad 2030 m. 80 proc. ES piliečių būtų įgiję pagrindinius skaitmeninius įgūdžius.

UŽDUOTIS SPECIALISTAMS (tėvams / jaunimui / vaikams)

Pasitikrinkite savo skaitmeninius įgūdžius!

Atlikite žemiau pateiktą testą, kad sužinotumėte daugiau apie savo skaitmeninius gebėjimus ir kompetencijas:

<https://digital-skills-jobs.europa.eu/digitalskills/screen/questionnaire/generic>



7.4. EUROPOS PEDAGOGŲ SKAITMENINIŲ KOMPETENCIJŲ SISTEMA „DIGCOMPEDU“

„DigCompEdu“ sistemos tikslas – identifikuoti ir aprašyti skaitmenines pedagogų kompetencijas. Skaitmeninės pedagogų kompetencijos pasireiškia jų gebėjimu skaitmenines technologijas naudoti ne tik mokymo praktikai gerinti, bet ir profesiniam bendravimui su kolegomis, mokiniais, tėvais ir kitomis suinteresuotomis šalimis, profesiniam tobulėjimui, taip pat gebėjimu ugdyti ir įskiepyti skaitmenines mokinių kompetencijas.

7.5. SKAITMENINĖ GEROVĖ

Technologijos savaime nėra blogis, tik reikia mokytis tinkamai su jomis elgtis.

- Pasiėmę išmanųjį įrenginį, visuomet pagalvokite, **kodėl** tai darote.

Išmanieji įrenginiai – patogi priemonė, kai bendraujame su toli esančiais draugais ir artimaisiais arba ieškant informacijos. Daugelis mano, kad išmanieji įrenginiai padeda prasiblaškyti, sutrumpinti laukimo laiką, išvengti to, kas vyksta aplinkui ar yra nuobodu, tačiau, kai tai daroma be saiko, skaitmeniniai įrenginiai gali tapti ir jūsų priešu. Nepamirškite, kad gyvenate čia ir dabar realiame, bet ne skaitmeniniame pasaulyje.

- Sumažinkite skaitmeninių įrenginių naudojimą, kuomet leidžiate laiką kartu su kitais žmonėmis.

Visą dėmesį skirkite žmonėms, su kuriais leidžiate laiką, ir taip pagerinsite savo asmeninius ryšius ir bendravimo kokybę. Kuomet nėra galimybės fiziniams kontaktams, ryšiams kurti ir palaikyti gali padėti ir nuotoliniai skambučiai, socialinės medijos grupės.

- Laikykitės dienos režimo.

Mažinant naudojimosi internetu laiką, labai svarbu pagalvoti, ką malonaus, smagaus, gero galėtumėte daryti vietoje to. Gera veiklos alternatyva didina tikimybę, kad elgesio pokytis tikrai bus sėkmingas. Atminkite, kad laikotarpiu, kai atidėliojame mums svarbias veiklas, itin dažnai nesąmoningai įsitraukiame į betikslį interneto naudojimą. Nors tai laikinai gali sumažinti nemaloniais emocijas, iškart po to dažniausiai patiriamas dar didesnis psichologinis stresas dėl neatliktų darbų ar įsipareigojimų.

- Išmaniuosius įrenginius keiskite analoginiais.

Naudokite analogines technologijas (rankinį laikrodį, žadintuvą) vietoj išmaniųjų įrenginių. Tai gali sumažinti PIN, pavyzdžiui, rytinį piktnaudžiavimą socialiniais tinklais ar naršymą naujienų portaluose.





- Išjunkite skaitmeninius įrenginius prieš eidami miegoti.

Bent valandą prieš miegą rekomenduojama nesinaudoti jokiais ekranais, miegamajame ar poilsio zonoje nelaikyti skaitmeninių įrenginių, taip geriau atsipalaiduosite prieš miegą ir geriau miegosite.

- Valdykite savo programėles ir pranešimus, kad sumažintumėte blaškymąsi.

Pristabdydami programėles ir numatydami, kada ir kaip gausite pranešimus, galite sumažinti blaškymąsi ir sutelkti dėmesį į savo užduotis.

- „Android“ telefono naudojimo laiko tvarkymas naudojant programėlę „Skaitmeninė gerovė“.

Naudodami programėlę „Skaitmeninė gerovė“ galite sužinoti, kiek laiko praleidžiate naudodami telefoną, pvz., kaip dažnai jį atrakinate ir kiek laiko naudojate kiekvieną programą. Žinodami šią informaciją galite pagerinti savo skaitmeninę gerovę. Pvz., galite nustatyti programų laikmačius, įjungti miego ar fokusavimo režimą, kad jūsų dėmesys ar poilsis nebūtų blaškomas.

Taip pat programėlėje galite tvarkyti vaiko paskyrą, jei jūsų paskyra jo įrenginyje yra numatytoji vieno iš tėvų paskyra.

7.6. SKAITMENINĖ DETOKSIKACIJA

Interneto visiškai atsisakyti nereikia ir turbūt neįmanoma – svarbu išmokti optimizuoti laiką, praleidžiamą prie išmaniųjų įrenginių.

Skaitmeninė detoksikacija apibūdinama kaip laikotarpis, per kurį asmuo nenaudoja elektroninių prietaisų, tokių kaip išmanieji įrenginiai ir kompiuteriai, ar atsisako skaitmeninių platformų, norėdamas sumažinti stresą ar koncentruotis į socialinę sąveiką fiziniame pasaulyje arba atsiriboti nuo išorinio pasaulio ir susitelkti į save, savo norus bei išgyvenimus.

Internetė galima surasti informacijos apie populiarėjančius bandymus išgyventi dieną, savaitę ar mėnesį be socialinių tinklų, žmonės dalyvauja skaitmeninės detoksikacijos stovyklose ar renkasi savaitgalį praleisti SPA centre „OFFLINE“ programoje. Šių iššūkių priežastys pačios įvairiausios – vieni atlieka jiems paskirtus projektus ar tyrimus, kiti tai daro dėl sportinio intereso, o treči – ieško ramybės.

N. T. Wood ir C. Muñoz (2020 m.) atliko tyrimą „UNPLUGGED: DIGITAL DETOX ENHANCES STUDENT LEARNING“, kurio metu studentai 48 valandas nesinaudojo internetu, televizija ir kitomis skaitmeninėmis technologijomis, kad galėtų suprasti, kaip skaitmeninės technologijos daro įtaką jų elgesiui. Vienos iš tyrime dalyvavusių studentų Rosalina Guarino pastebėjimų: „Manau, kad šis detoksikacija padėjo man suvokti, kaip svarbu kartais nuo karto „atsijungti“ nuo skaitmeninės medijos, kad atnaujintumėte smegenis ir pailsėtumėte. ... Didžiausia šios užduoties pamoka yra ta, kad turime leisti technologijoms pagerinti mūsų gyvenimą, o ne jį diktuoti. ... Kiekvienas turime skirti laiko pakelti akis nuo savo ekranų, atsijungti nuo to pasaulio ir patirti tai, kas vyksta aplink mus... realiame pasaulyje.“

7.7. BŪDAI, KAIP ATLIKTI SKAITMENINĘ DETOKSIKACIJĄ

- Periodiškai „badaukite“, atsisakydami skaitmeninių įrenginių.

Išbandžiusieji sako, kad tai – nuostabi patirtis, nes padeda iš naujo atrasti ryšį su kitais ir pačiu savimi.

Atsijunkite dažniau!

- Susikurkite vietas ir laiką be įrenginių.

Suplanuokite savo dienos laiką ir / arba vietas namuose, kuriuose nebūtų skaitmeninių įrenginių. Turėdami numatytą vietą, kurioje laikote telefoną ar kitus skaitmeninius įrenginius, galite sumažinti norą nuolat tikrinti el. laiškus, pranešimus, socialinius tinklus ir pan.

- Patraukite savo telefoną iš akių ir iš minčių.

Atrodo paprasta, bet, anot neuro mokslų daktaro Adam Gazzaley, vien tik telefono nelaikymas savo regėjimo lauke gali pagerinti jūsų koncentraciją, gebėjimą išlaikyti informaciją ir padėti sumažinti stresą.

7.8. SUŽAIDYBINIMAS IR PIN PREVENCIJA

Sužaidybinimas (angl. gamification) – tai kompiuterinių žaidimų mąstymo logikos ir modelių panaudojimas nežaidybinėse srityse (ugdymo ir mokymosi procese, sveikatos, rinkodaros ir pan.), padarant jas įdomesnes ir patrauklesnes. Jis taip pat gali būti apibrėžiamas kaip veiklų ir procesų rinkinys, skirtas spręsti problemoms naudojant ar taikant žaidimo elementus; metodas, besiremiantis savanorišku žaidimo elementų naudojimu siekiant žaismingų patirčių ne žaidimams skirtose užduotyse bei kontekstuose. Pasak įvairių tyrimų, mokymasis per žaidimą arba sužaidybinimas skatina didesnę dalyvių įsitraukimą, labiau motyvuoja siekti rezultatų bei leidžia net dešimt kartų geriau įsisavinti informaciją, lyginant su įprastu klausymu ar skaitymu, kadangi sužaidybinimas vadovaujasi geromis emocijomis, azartu ir prasmingumu.



ELGESĮ KEIČIANTIS SUŽAIDYBINIMAS

Per sužadymą galima skatinti ir asmeninį tobulėjimą. Elgesį keičiančiu sužadymu gali būti siekiama suformuoti naujus teigiamus žmonių įpročius, pavyzdžiui, ugdyti sveiką naudojimąsi internetu, sveikiau maitintis ar daugiau judėti.

PIN ir rizikingas elgesys internete (pvz., elektroninės patyčios, smurtinio turinio internete poveikis) skaitmeniniame amžiuje tapo rimta problema. Šios problemos sprendimui, Honkongo specialistų komanda 2019 m. sukūrė Wise IT-use (WIT) programą – universalią prevencijos programą, kuri (a) didina mokinių informuotumą apie PIN ir rizikingą elgesį internete, ir (b) suteikia mokiniams žinių, kaip spręsti šias problemas. WIT programa buvo pagrįsta sužadymu principais ir srauto teorija, siekiant pagerinti mokinių motyvaciją ir mokymosi patirtį.

Šioje programoje dalyvavę mokiniai išmoko ir praktikavo įgūdžius, kurie ugdė savireguliaciją, saugumą internete, skaitmeninį pilietiškumą ir tarpasmeninį bendravimą. Įgyjant ir taikant tokius įgūdžius kasdieniame gyvenime buvo siekiama, kad šie mokiniai išlaikytų sveiką naudojimąsi internetu pusiausvyrą ir atitinkamai sustiprintų savo psichinę gerovę.

7.9. EUROPOS PARLAMENTO TYRIMŲ TARNYBOS REKOMENDACIJOS PIN PREVENCIJAI

Europos Parlamento tyrimų tarnyba rekomenduoja daugiau dėmesio skirti PIN prevencijai:

- didinti jaunimo informuotumą apie galimas neigiamas PIN pasekmes;
- skatinti sveikesnio interneto naudojimo įpročius ir alternatyvias, ne skaitmenines laisvalaikio veiklas, pvz. komandinį sportą ar meninę veiklą;
- didinti jaunimo informuotumą apie organizacijas ar specialistus, kurie gali suteikti pagalbą, esant PIN;
- įtraukti jaunos asmenis į diskusijas ir aktyvius svarstymus apie motyvuojantį, sveiką interneto naudojimą ir PIN įveikos strategijas.

REKOMENDACIJA:

Svarbu išmokti optimizuoti laiką, praleidžiamą prie išmaniųjų įrenginių ir skatinti sveikesnio interneto naudojimo įpročius ir alternatyvias, ne skaitmenines laisvalaikio veiklas.



ŠALTINIAI:

1. Király O, Potenza MN, Stein DJ, King DL, Hodgins DC, Suders JB, et al. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Compr Psychiatry* [Internet]. 2020;100(152180):152180. Prieiga per internetą: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0010440X20300225>
2. Wood NT, Muñoz C. Unplugged: Digital detox enhances student learning. *Mark Educ Rev* [Internet]. 2021;31(1):14–25. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.1080/10528008.2020.1836973>
3. Digital wellbeing through technology [Internet]. Google Digital Wellbeing. Prieiga per internetą: <https://wellbeing.google/>
4. Mossberger K, Tolbert CJ, McNeal RS. Excerpts from digital citizenship: The internet, society, and participation (Cambridge, mass.: MIT press, 2007). *First Monday* [Internet]. 1999;13(2). Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.5210/fm.v13i2.2131>
5. Chau C-L, Tsui YY-Y, Cheng C. Gamification for Internet gaming disorder prevention: Evaluation of a Wise IT-use (WIT) program for Hong Kong primary students. *Front Psychol* [Internet]. 2019;10:2468. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02468>
6. Werbach K, Hunter D. For the win: How game thinking can revolutionize your business. Gildan Media Corporation; 2021.
7. Tso WWY, Reichert F, Law N, Fu KW, de la Torre J, Rao N, et al. Digital competence as a protective factor against gaming addiction in children and adolescents: A cross-sectional study in Hong Kong. *Lancet Reg Health West Pac* [Internet]. 2022;20(100382):100382. Prieiga per internetą: <http://dx.doi.org/10.1016/j.lanwpc.2022.100382>
8. Commission E, Vuorikari R, Kluzer S, Punie Y. DigComp 2.2, The Digital Competence framework for citizens.
9. Europos skaitmeninis dešimtmetis. 2030 m. skaitmeniniai tikslai [Internet]. Europos Komisija – European Commission. Prieiga per internetą: https://ec.europa.eu/info/strategy/priorities-2019-2024/europe-fit-digital-age/europes-digital-decade-digital-targets-2030_lt
10. A Digital Decade for children and youth: the new European strategy for a better internet for kids (BIK+) [Internet]. Shaping Europe's digital future. Prieiga per internetą: <https://digitalstrategy.ec.europa.eu/en/library/digital-decade-children-and-youth-new-european-strategy-better-internet-kids-bik>
11. Harmful internet use. Part I: Internet addiction and problematic use. [Internet] European Parliament. EPRS | European Parliamentary Research Service. Prieiga per internetą: [https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU\(2019\)624249_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/STUD/2019/624249/EPRS_STU(2019)624249_EN.pdf)

