

# PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS (PIN): ATSIRADIMO PRIEŽASTYS IR POKYČIO GALIMYBĖS

Psichologas

**Aleksandr Miskelovič**

**PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:**  
pasekmės, rizikos, prevenciniai ir intervenciniai pagalbos metodai

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



# MOKYMŲ PLANAS

1. Kas yra PIN? 10'
2. PIN per bazinių poreikių požiūrį 20'
3. PIN per penkių faktorių modelio prizmę 30'
4. Intervencija ir prevencija (pagal amžių grupes) 30'

# PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS (PIN)

Apibrėžimas:

*“Negebėjimas kontroliuoti naudojimosi internetu, ko pasekoje prieinama prie neigiamų pasekmių kasdieniame gyvenime, ypač susijusių su psichologiniais, socialiniais, akademiniais ar kitais kasdienių darbų ir įsipareigojimų atlikimo aspektais.”*

Svarbu atkreipti dėmesį, jog vertinant bet kokį reiškinį, tame tarpe ir PIN, pagrindinis kriterijus, siekiant nustatyti ar elgesys jau yra problemiškas, yra vertinti, ar tas elgesys neigiamai paveikia kokias nors gyvenimo ar sveikatos sferas.

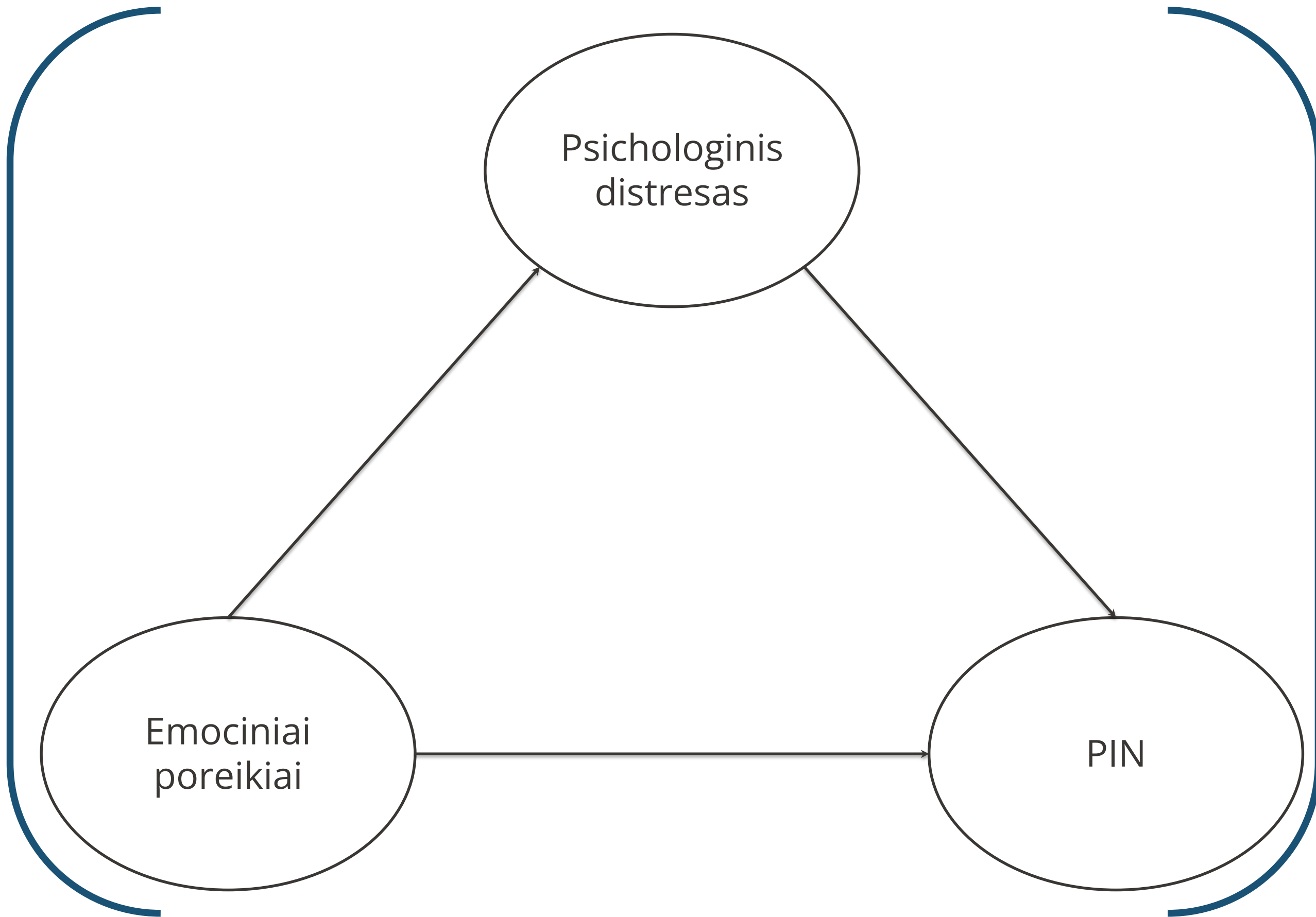
# ICD-11 KLASIFIKACIJA

- Sumažėjusi kontrolė ties žaidimais (pvz., dažnis, intensyvumas, trukmė, kontekstas)
- Didėjantis prioritetas žaidimas. Žaidimai tampa prioritetu lyginant su kitais interesais ir kitomis veiklomis.
- Žaidimų tęsimas nepaisant neigiamų pasekmių (gali būti epizodinis, pastovus ar su pasikartojančiais žaidimų epizodais)

Žaidimų elgesys kelia ryškų distresą ar reikšmingai trukdo funkcionavimui (asmeninėje, šeimos, socialinėje, mokymosi, darbo ar kitose srityse). Elgesys tęsiasi bent **12 mėn.** (6 mėn jei simptomai itin intensyvūs)

# DSM-5 KLASIFIKACIJA

- Abstinencijos simptomai, kai interneto nebėra.
- Interneto naudojimas siekiant pagerinti arba išvengti nepalankių sąlygų, pavyzdžiui, streso,
- Disforinė nuotaika
- Nesėkmingas bandymas nustoti naudoti
- Poreikis daugiau laiko skirti PIN
- Kitų interesų praradimas
- Nesugebėjimas apriboti laiko, praleisto internete
- Didžiulis susirūpinimas internetine veikla – tiek, kad dėl to kyla sunkumų ar distreso



## BAZINIAI POREIKIAI

PIN yra signalas, kad nėra patenkinti baziniai (emociniai) poreikiai

PIN atlieka tiek psichologinio distreso, tiek poreikių patenkinimo funkcijas.

# BAZINIAI POREIKIAI

- **Saugumas/  
stabilumas/  
nuspėjamumas**
- **Ryšys**
- Meilė/Šiluma
- Autonomija
- Ribos

- Žaismingumas/  
spontaniškumas
- Supratimas,  
apsauga
- Parama/  
pamokymas

- Priėmimas ir  
paskatinimas
- Priklausymas  
bendruomenei
- Realistiški  
lūkesčiai
- Teisingumas

# SAVO POREIKIŲ NUSTATYMAS

Pratimas

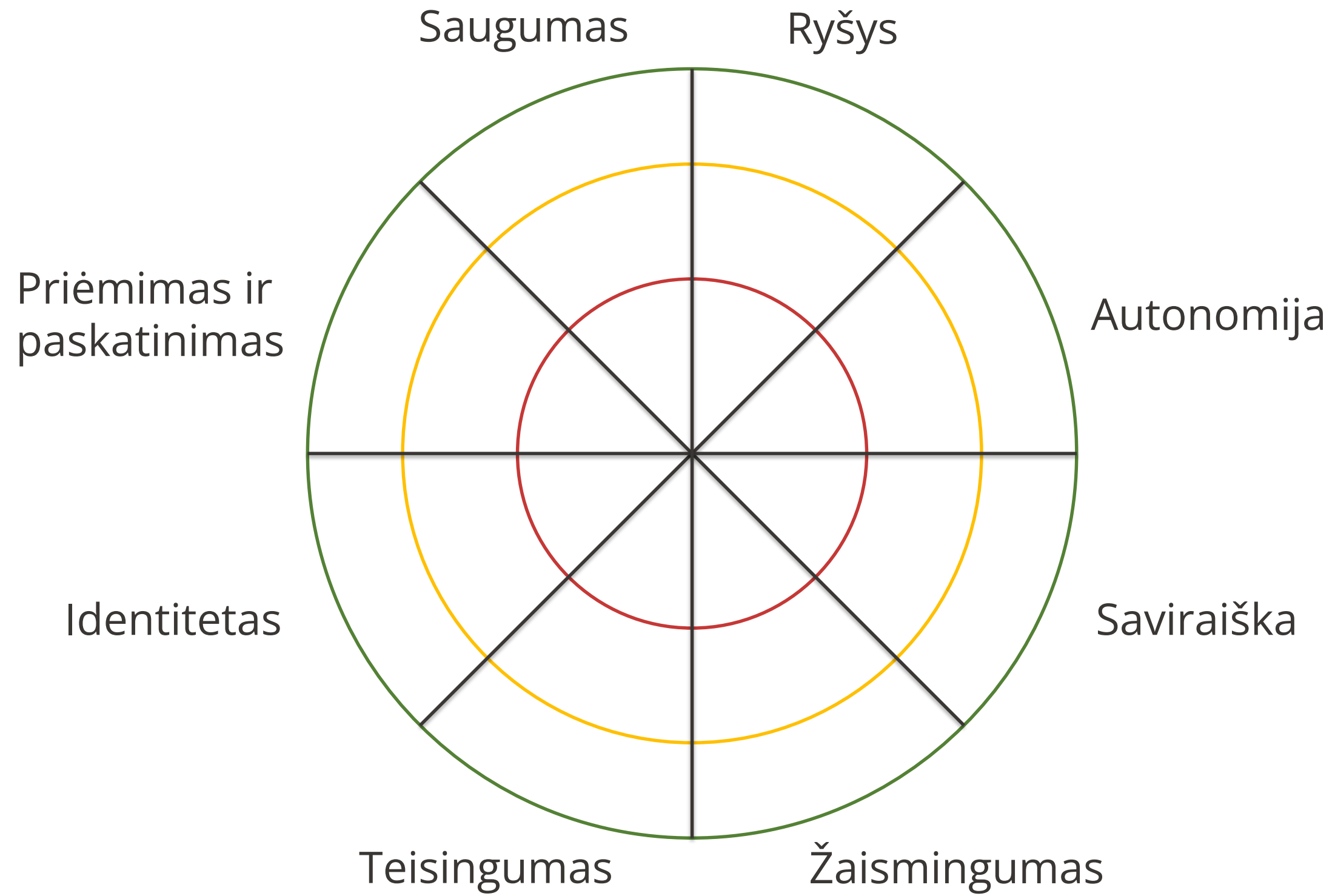


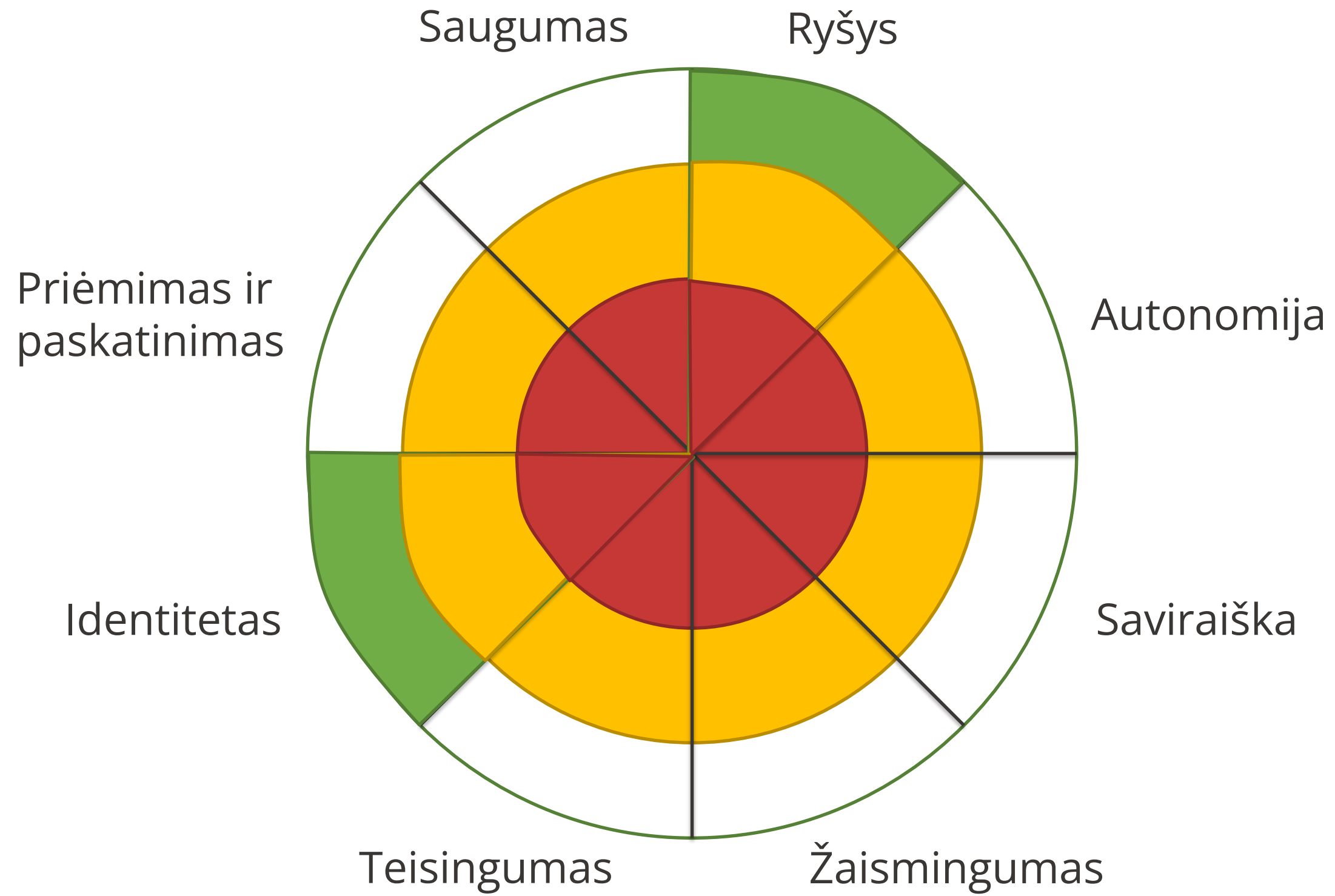
PIN ATSRADIMO PRIEŽASTYS IR POKYČIO GALIMYBĖS

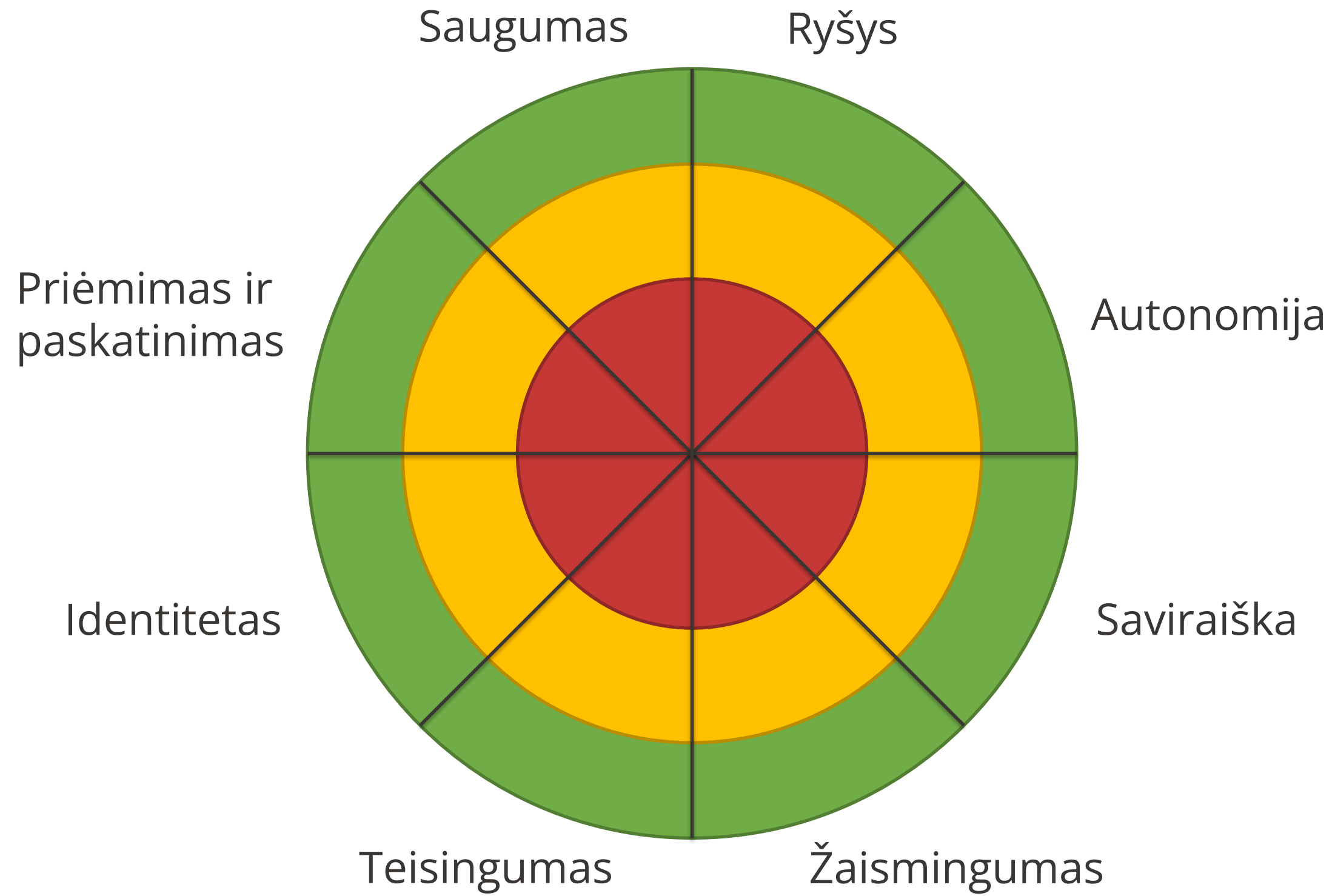
Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa











# 5 FAKTORIŲ MODELIS

**PROBLEMINIS INTERNETO NAUDOJIMAS:**  
pasekmės, rizikos, prevenciniai ir intervenciniai pagalbos metodai

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



<b>Veiksnių pavadinimas</b>	<b>Aprašymas</b>
Problemos pasireiškimas	Sunkumai su kuriais ateina suaugę, paaugliai, vaikai (ar jų tėvai)
Predisponuojantys/Rizikos veiksniai	Biologiniai, aplinkos, asmenybiniai ir kiti veiksniai, kurie sukelia ar padidina riziką, kad žmogus įsitrauks į PIN
Aktyvuojantys/paleidžiantys veiksniai	Veiksniai ar įvykiai, kurie aktyvuoja rizikos veiksnius ir “paleidžia” probleminio naudojimo mechanizmą.
Problema palaikantys veiksniai	Veiksniai, kurie palaiko ar net pastiprina žmogaus PIN.
Apsauginiai veiksniai	Veiksniai, kurie apsaugo ar sumažina PIN poveikį žmogaus gyvenimui

# MANO PRIKLAUSOMYBĖS

Formulavimas per 5 faktorių modelį



PIN ATSIDRINKIMO PRIEŽASTYS IR POKYČIO GALIMYBĖS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa



<b>Veiksnių pavadinimas</b>	<b>Aprašymas</b>
Problemos pasireiškimas	Matas praleidžia pernelyg daug laiko prie kompiuterio
Predisponuojantys/Rizikos veiksniai	Tėvai neskiria kokybiško laiko su Matu; tėvų kritika
Aktyvuojantys/paleidžiantys veiksniai	Konkreto aktyvuojančio veiksnio nėra, problema vystėsi ilgai.
Problema palaikantys veiksniai	Konfliktai su mama; netinkamas žaidimų kaip strategijos pakeitimas; bendrų taisyklių nebuvimas
Apsauginiai veiksniai	Mato ir mamos santykis yra teigiamas; vyresnis brolis yra autoritetas Matui

# INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI VAIKAMS

**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.

**Pačio elgesio naudos suvokimas.** PIN atveju svarbu pripažinti, kad pati veikla (pvz., žaidimai) gali būti maloni ir stimuliuojanti. Svarbu yra 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 patenkintas.

**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 paskatinant, kai vaikas nusiramina). Svarbu, kad šis laikas neturi būti ilgas (vienas būdas jį paskaičiuoti yra formulė: vaiko amžius x 2 = tylos laiko trukmė minutėmis).



# INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI PAAUGLIAMS

- Edukavimas ir motyvacija.
- Darbas su probleminiu naudojimu.
- Asmeninių sunkumų sprendimas.
- Tarpasmeninių sunkumų sprendimas.
- Atmosfera šeimoje.
- Alternatyvių veiklų ieškojimas.
- Kreipimasis į psichikos specialistą.

# INTERVENCIJOS IR PREVENCIJOS BŪDAI SUAUGUSIEMS

- Nebegalima naudoti vaikams skirtų technikų (pvz., ribų nustatymo ar tylos laiko)
- Galime adaptuoti paauglių technikas
- Ypatinga svarbą įgauna suaugusio įgalinimas

# KLAUSIMAI



PIN ATSRADIMO PRIEŽASTYS IR POKYČIO GALIMYBĖS

Probleminio  
interneto naudojimo  
prevencijos programa

