

# Konkursinės prioritetinių mokslinių tyrimų programos „Gerovės visuomenė“ projekto „Lietuvos studentų gyvenimo kokybės rodikliai: probleminio interneto naudojimo ypatumai ir neuropsichologinis profilis“ – rekomendacijos

Vilma LIAUGAUDAITĖ<sup>1</sup>, Inga GRIŠKOVA-BULANOVA<sup>2</sup>, Aušra SAUDARGIENĖ<sup>3,4</sup>,  
Aistė PRANCKEVIČIENĖ<sup>1</sup>, Rima NAGINIENĖ<sup>5</sup>, Julija GEČAITĖ-STONČIENĖ<sup>1</sup>, Dovilė ŠIMKUTĖ<sup>2</sup>,  
Gintarė ČEIDAITĖ<sup>6</sup>, Laurynas Linas DAINAUSKAS<sup>4</sup>, Julius BURKAUSKAS<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Neuromokslų institutas, Elgesio medicinos laboratorija

<sup>2</sup>Vilniaus universitetas, Biomokslų institutas, Neurobiologijos ir biofizikos katedra

<sup>3</sup>Vytauto Didžiojo universitetas, Informatikos fakultetas, Taikomosios informatikos katedra

<sup>4</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Neuromokslų institutas, Biofizikos ir bioinformatikos laboratorija

<sup>5</sup>Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, Neuromokslų institutas, Toksikologijos laboratorija

<sup>6</sup>Vytauto Didžiojo universitetas, Informatikos fakultetas, Sistemų analizės katedra

Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Vilniaus universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto mokslininkų 2020 m. birželio mėn. – 2021 m. gegužės mėn. atliktas tyrimas siekė nustatyti, kokie yra probleminio interneto naudojimo (PIN) ypatumai (t.y. požymiai, naudojimo dažnis arba paplitimas, formos), vertinimo galimybės ir, ar didesnę riziką probleminei naudojimui turintys asmenys pasižymi jiems būdingu neuropsichologiniu ir/arba neurobiologiniu profiliu. Šis tyrimas yra vienas iš nedaugelio, analizuojančių PIN paplitimą tarp jaunų suaugusių Lietuvos gyventojų COVID-19 pandemijos metu.

Tyrime dalyvavo 1358 studentai iš įvairių Lietuvos universitetų (83,5 proc. moterų, 16,3 proc. vyrų ir 0,2 proc. kiti), amžiaus vidurkis 22±5 metai. Tyrimas atskleidė, kad depresijos ir nerimo simptomų paplitimas Lietuvos studentų imtyje buvo itin didelis. Beveik pusė (45 proc.) studentų pažymėjo turėję ryškiai išreikštus vidutinio sunkumo ir sunkius depresijos simptomus, o 38 proc. studentų pranešė apie vidutinio sunkumo ar sunkų nerimą. Net 76 proc. studentų teigė, jog laikas, kurį jie leido naudodamiesi internetu COVID-19 pandemijos metu – ilgėjo, palyginus su naudojimosi internetu laiko trukme prieš pandemiją. Studentams, pandemijos metu praleidusiems daugiau laiko naudojantis internetu, padidėjo depresijos ir nerimo simptomai. Taip pat nustatyta, kad sąsajose tarp PIN, depresijos ir nerimo simptomų, reikšmingą vaidmenį atlieka impulsyvumas. Tai yra svarbi ateities mokslinių darbų, analizuojančių pandemijos poveikį individualioms psichologinėms problemoms ir savijautai, išvada.

Gauti rezultatai kelia susirūpinimą studentų psichikos sveikata ir formuoja būtinybę imtis priemonių padedančių palaikyti psichologinę pusiausvyrą bei užtikrinti geresnę studentų savijautą. Tyrimą atlikusi mokslininkų grupė parengė rekomendacijas sveikatos priežiūros specialistams, studentams ir universitetams dėl ankstyvos sutrikimų diagnostikos ir algoritminiu vertinimu grįstų intervencijų kūrimo.

## REKOMENDACIJOS psichikos sveikatos specialistams

1. Išsiaiškinkite interneto naudojimo įpročius. Įvertinkite kokio pobūdžio internetinės platformos studentų naudojamos dažniausiai ir kiek laiko tam skiriama per parą (pvz. vaizdo įrašų peržiūros platformos, socialiniai tinklai, žaidimų platformos ar kt.). Taip pat aptarkite kasdienio funkcionavimo problemas: laiku neatliekami darbai, blogėjantys studijų rezultatai, pablogėjusi nuotaika ir kiti sunkumai, kylantys studijų metu. Jūs gali nulemti „neatpažinta problema“ – probleminis interneto naudojimas (PIN). Tai gali būti dažna, bet paties asmens nesuvokiama ar neįvardijama problemų priežastis.

2. Identifikuokite PIN požymius (kurie būdingi ir kitoms elgesio priklausomybėms) – mažėjanti elgesio kontrolė, neigiamas poveikis socialinei, akademinai ar profesinei veiklai (santykių problemos, blogėjantys pasiekimai ir t.t.), stiprus noras (nuolatinės mintys apie įvairias veiklas internete arba motyvacija, kuri veda prie veiksmo naudotis), netinkamas prioritetų sudėliojimas (kitų gyvenimo interesų apleidimas), rizikingas/žalingas naudojimas (nuolatinis naudojimas, nepaisant žalingo psichologinio ar fiziologinio poveikio ar kitų neigiamų pasekmių), ir studentus, kurių pagrindinis interneto naudojimo tikslas yra pornografijos

**Corresponding author:** Vilma Liaugaudaite, Laboratory of Behavioral Medicine, Neuroscience Institute, Lithuanian University of Health Sciences, Vyduno al. 4, LT-00135 Palanga, Lithuania. E-mail: vilma.liaugaudaite@ismuni.lt.

žiūrėjimas ar azartiniai lošimai. Šiems asmenims rekomenduokite priklausomybių specialisto konsultaciją.

3. Interneto naudojimo įpročių vertinimą derinkite su kitais psichologinio vertinimo instrumentais, kuriais vertinamas gretutinių afektinių simptomų išreikštumas ar būdingi asmenybės bruožai, tokie kaip impulsyvumas ar kompulsyvumas. Esant komorbidiškiems psichikos sutrikimams, PIN elgesio keitimui dažnai reikalinga kompleksinė pagalba, pasitelkiant multidisciplininę specialistų komandą.

4. Rekomenduojame studentų psichologinės savijautos vertinimui naudoti laisvai prieinamus, tinklapyje <https://neuropin.lsmuni.lt/> pateiktus klausimynus, kurie yra adaptuoti Lietuvos studentų imtyse ir jiems nėra taikomi autorių teisių ribojimai:

- *Problemio interneto naudojimo klausimynas-9* (angl. *Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ-9*), skirtas nustatyti PIN riziką ir simptomų sunkumą. Šis klausimynas yra tinkamas PIN ypatumų vertinimui. Klausimyną sudaro dvi poskalės atitinkamai vertinančios „bendrąją problemą“ ir specifinius veiksnius apimančius „obsesiją“ ir „nepriežiūrą + kontrolės sutrikimą“. Bendro suminio balo ribos svyruoja nuo 0 iki 45. Aukštesni balai rodo didesnę PIN riziką. Ribinė reikšmė PIN nustatyti – 20 balų.
- *Paciento sveikatos klausimynas-9* (angl. *Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9*) yra skirtas depresijos simptomų sunkumo įvertinimui. Dėl nedidelio diagnostinio jautrumo PHQ-9 rekomenduojame naudoti kaip atrankos, bet ne kaip diagnostinį instrumentą. Bendro suminio balo ribos svyruoja nuo 0 iki 27. Aukštesni balai rodo ryškesnius depresiškumo ir bendro psichologinio distreso simptomus. Ribinė reikšmė reikšmingiems simptomams nustatyti – 10 balų. Aukštesnius balus surinkusiems studentams turėtų būti rekomenduojama gydytojo psichiatro konsultacija, siekiant nustatyti klinikinį depresijos simptomų išreikštumą.
- *Generalizuoto nerimo sutrikimo klausimynas-7* (angl. *Generalized Anxiety Disorder Questionnaire, GAD-7*) skirtas nerimo simptomų sunkumo įvertinimui. Dėl nedidelio diagnostinio jautrumo GAD-7 rekomenduojame naudoti kaip atrankos, bet ne kaip diagnostinį instrumentą. Bendro suminio balo ribos svyruoja nuo 0 iki 21. Aukštesni balai rodo labiau išreikštus nerimo simptomus. Ribinė reikšmė reikšmingiems simptomams nustatyti – 9 balai. Aukštesnius balus surinkusiems studentams turėtų būti rekomenduojama gydytojo psichiatro konsultacija, siekiant objektyviau nustatyti patiriamų nerimo simptomų išreikštumą.

## REKOMENDACIJOS studentams

1. Internetas yra puiki priemonė patenkinti dalį savo poreikių ir siekti tikslų, o jo naudojimas pats iš savęs nėra problema. Tačiau jei interneto naudojimas Jums pradeda reikšmingai trukdyti kasdienybėje, pavyzdžiui, atitraukia Jus nuo svarbių veiklų ir žmonių, sukelia nemaloniais emocijas, tokias kaip nerimą, kaltę ir pan., darosi vis labiau įkyrus nesąmoningas įprotis, šie požymiai gali rodyti, kad būtina atkreipti dėmesį ir imtis veiksmų, siekiant sumažinti probleminį interneto naudojimą (PIN).

2. Mažinkite perteklinį<sup>1</sup> interneto naudojimą. Internetą kartais naudojame kaip priemonę mažinti patiriamą emocinį diskomfortą (nerimą, liūdesį, nuobodulį ar kitas nemaloniais emocijas). Internetas ima teikti tarsi antrinę naudą, kurios dažnai sąmoningai net nesuvokiame. Todėl būkite atidūs tokio pobūdžio elgesiui. Nusistatykite laiko internete ribas. Prioritetą teikite bendravimui akis į akį, pomėgiams ir aktyviam poilsiui realioje aplinkoje.

3. Laikykitės dienos režimo. 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. Susidarykite dienotvarkę, atliekant svarbias užduotis (mokantis), apribokite arba išjunkite išmaniųjų įrenginių signalus, kurie gali blaškyti Jūsų dėmesį. Laisvu nuo studijų metu, prioritetus teikite fizinis aktyvumui ir kokybiškam miegui. Turėkite miego higienos taisykles: nenaudokite jokių ekranų likus valandai iki miego. Miegui skirtu metu visus ekranus išneškite iš miegamųjų. Stenkitės, kad dienos režimas poilsio dienomis ar atostogų metu labai nesiskirtų nuo įprastos darbo dienos režimo.

4. Išlaikykite bendravimą su artimaisiais, daugiau laiko praleiskite su draugais ir šeima. Ryšio su draugais, giminaičiais ir pažįstamais palaikymas gali sumažinti vienišumo jausmą izoliacijos metu ir pagerinti gyvenimo kokybę. Kai fiziniai kontaktai yra apriboti, ryšiams kurti ir palaikyti gali padėti ir nuotoliniai skambučiai, socialinės medijos grupės.

5. Išjunkite arba nutildykite pranešimo žinutes (angl. *notifications*) telefone ar kompiuteryje. Atsispirti norui nuolat būti prisijungus gali padėti interneto dirgiklių sumažinimas. Kai nuolat girdime įspėjimus apie naujas žinutes ar pranešimus, jaučiame spaudimą į juos reaguoti. Kai pranešimai išjungiami, atgauname kontrolę: galime patys spręsti, kada žiūrėsime į prietaisus ir kiek laiko tam skirsime. Interneto ryšio išjungimas arba jo apribojimas ir telefono laikymas toliau nuo savęs gali padidinti mokymosi ar darbo efektyvumą. Dirgiklių, susijusių su interneto naudojimu, apribojimas itin svarbus vakarais, siekiant užtikrinti gera miego kokybę ir poilsį.

6. Išmaniuosius įrenginius keiskite analoginiais. Analoginių technologijų (rankinio laikrodžio, žadintuvo) naudojimas vietoje išmaniojo telefono gali sumažinti PIN, pvz.: piktnaudžiavimą socialiniais tinklais.

<sup>1</sup>laikas, praleidžiamas virtualioje aplinkoje ir neigiamai veikiantis asmens psichinę ir fizinę sveikatą. Jaučiamas nekontroliuojamas poreikis būti prisijungus, internete praleidžiama gerokai daugiau laiko, nei buvo planuota, neturint prieigos prie interneto kyla nerimas ar net agresija. Kai nebesugebama kontroliuoti savo elgesio konkrečiose internetinėse platformose, nors ir patiriama neigiamų padarinių svarbiose gyvenimo srityse (pavyzdžiui, kai nebesugebama patenkinamai atlikti gaunamų užduočių, prarandami kiti interesai, ir socialiniai santykiai palaikomi tik internetinėse platformose).

## Rekomendacijos

7. Paskirkite tikslų laiką socialinės medijos naršymui ir elektroninio pašto tikrinimui. Svarbu, kad pasirinkimą darytumėte sąmoningai. Jungtis tiksliai laiku arba tikrinti tik laukiant svarbaus laiško/žinutės. Nuolatinis socialinės medijos tikrinimas arba žinių apie pandemiją sekimas gali pabloginti psichikos būklę.

8. Jeigu pastebite, kad Jūsų paklausus apie naudojimosi internetu laiką, norisi sumeluoti ir nurodyti mažesnę trukmę negu yra iš tikrųjų, jeigu Jūs kartais jaučiatės kaltas dėl to, kiek laiko praleidžiate internete, jeigu pastebite, kad dėl to nukenčia „gyvas“ bendravimas, santykiai, studijos ar kitos veiklos, tai gali rodyti, kad interneto naudojimas tampa problema. Artimieji dažnai yra tie žmonės, į kuriuos pirmiausia galime kreiptis dėl savo sunkumų. Su jais galima pasitarti, kaip jie mato Jūsų interneto naudojimo įpročius, paprašyti pagalbos ir palaikymo imantis pokyčių.

9. Jeigu jaučiate, kad norite pasikalbėti apie savo savijautą ir, kad Jus geriau gali suprasti specialistas, pasinaudokite nemokamomis psichologinės pagalbos galimybėmis universitete, visuomenės sveikatos biuruose ar pirminės psichikos sveikatos priežiūros centruose. Psichologo konsultacija gali padėti gerinti bendravimo įgūdžius, stiprinti pasitikėjimą savimi, tyrinėti gyvenimo prasmės klausimus ar įveikti emocinius sunkumus. Šeimos gydytojo konsultacija gali būti svarbi, jeigu kyla fizinės sveikatos klausimų. Fizinę ir psichikos sveikatą taip pat gali padėti stiprinti ir fizinis aktyvumas, mitybos bei gyvenimo ritmo pokyčiai.

10. Jeigu pastebite, kad perteklinis interneto naudojimas tampa nuolatiniu įpročiu, nepaisant žalingo psichologinio ar fiziologinio poveikio, rekomenduojame kreiptis į psichikos sveikatos specialistą, kuris atlikęs įvertinimą, pasiūlys tinkamiausius būdus Jums padėti.

### REKOMENDACIJOS universitetų administracijai

1. Studentams, COVID-19 pandemijos metu praleidusiems daugiau laiko naudojantis internetu, padidėjo depresijos ir nerimo simptomai. Supažindinkite universiteto dėstytojus ir bendruomenę su tyrimo rekomendacijomis, siekiant prisidėti prie geresnės studentų savijautos ir psichologinės pusiausvyros.

2. Apsvarstykite galimybę įtraukti studentų psichikos sveikatos stebėseną ir savijautos vertinimą į studijų kokybės vertinimo procesą. Vykdoma stebėseną gali padėti laiku atpažinti studentų prastėjančios psichologinės savijautos požymius, užtikrinti savalaikę pagalbą užkertant kelią sunkesnių ligų vystymuisi bei padėti suprasti psichologinės pagalbos poreikį ir PIN problematiką. Atkreipkite dėmesį į stigmatos, susijusios su emociniais sunkumais ir psichologine pagalba, buvimą ir galimybes jas mažinti. Vis dar gajos neigiamos nuostatos į psichologinės pagalbos siekimą gali būti susijusios su studentų vengimu kreiptis pagalbos.

3. Užtikrinkite psichologinės pagalbos prieinamumą studentams. Įsitikinkite, ar psichologines konsultacijas ir pagalbą universitete teikiantys psichologai turi pakankamai resursų atliepti studentų poreikius ir ar gali laiku suteikti pagalbą.

4. Aktyviai siūlykite specializuotą pagalbą bei paramą studentams, susiduriantiems su nemaloniais savijautos pojūčiais, patiriantiems PIN simptomus, emocinius ar elgesio sunkumus. Tokie simptomai, kaip prislėgta nuotaika, nerimas, nuovargis ir negalėjimas atsipalaiduoti, sutrikęs miegas, informuoja, kad laikas imtis priemonių, padedančių atstatyti pažeistą emocinę pusiausvyrą.

5. Dalinkitės informacija su studentais, kaip įveikti įtampą ir stresą. Jei yra galimybė, pasiūlykite kitas, su internetu nesusijusias, laisvalaikio ar atsipalaidavimo veiklas. Pagal galimybes, organizuokite streso mažinimo įgūdžių formavimo užsiėmimus. Gali padėti universitete dirbančių psichologų vedamos paramos grupės arba internetu teikiamos savigalbos programos.

6. Informuokite dėstytojus apie psichologinės pagalbos teikimo galimybes universitete, kad jie žinotų kur nukreipti studentus pagalbai.

#### Recenzavo:

prof. Nida Žemaitienė

prof. Vesta Steiblienė

*Rekomendacijos parengtos remiantis tyrimo „Lietuvos studentų gyvenimo kokybės rodikliai: probleminio interneto naudojimo ypatumai ir neuropsichologinis profilis“, Nr. S-GEV-20-5, finansuojamo Lietuvos mokslo tarybos, rezultatais.*



Lietuvos  
mokslo  
taryba

## LITERATŪRA

1. Burkauskas, J., Király, O., Demetrovics, Z., Podlipnskyte, A., Steibliene, V., 2020. Psychometric Properties of the Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in a Lithuanian Sample of Students. *Frontiers in psychiatry* 11, 1279. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.565769>
2. Dell'Osso, B., Di Bernardo, I., Chamberlain, S., Fineberg, N., Fineberg, N.A., Demetrovics, Z., Király, O., Gjonjeska, B., Corazza, O., Zohar, J., Potenza, M., Hollander, E., Van Ameringen, M., Sales, C., Jones, J., Hall, N., Martinotti, G., Burkauskas, J., Menchón, J., Grünblatt, E., Susanne, W., Billieux, J. 2021. Learning to deal with Problematic Usage of the Internet/Revised Edition. EU-PU: European Cooperation in Science and Technology. <https://www.internetandme.eu/>
3. Dores, A.R., Carvalho, I.P., Burkauskas, J., Simonato, P., De Luca, I., Mooney, R., Ioannidis, K., Gomez-Martinez, M., Demetrovics, Z., Abel, K.E., 2021. Exercise and use of enhancement drugs at the time of the COVID-19 pandemic: a multicultural study on coping strategies during self-isolation and related risks. *Frontiers in psychiatry* 12, 165. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.648501>
4. Fineberg, N.A., Demetrovics, Z., Stein, D.J., Ioannidis, K., Potenza, M.N., Grünblatt, E., Brand, M., Billieux, J., Carmi, L., King, D.L., Grant, J.E., Yücel, M., Dell'Osso, B., Rumpf, H.J., Hall, N., Hollander, E., Goudriaan, A., Menchon, J., Zohar, J., Burkauskas, J., Martinotti, G., Van Ameringen, M., Corazza, O., Pallanti, S., Chamberlain, S.R., 2018. Manifesto for a European research network into Problematic Usage of the Internet. *European Neuropsychopharmacology*. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2018.08.004>
5. Gecaite-Stonciene, J., Saudargiene, A., Pranckeviciene, A., Liaugaudaite, V., Griskova-Bulanova, I., Simkute, D., Naginiene, R., Dainauskas, L.L., Ceidaite, G., Burkauskas, J., 2021. Impulsivity mediates associations between problematic internet use, anxiety, and depressive symptoms in students: a cross-sectional COVID-19 study. *Frontiers in psychiatry* 12, 17. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.634464>
6. Gjonjeska, B., Potenza, M.N., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C.M., Grünblatt, E., Martinotti, G., Burkauskas, J., Werling, A.M., 2021. Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 152279. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152279>
7. Király, O., Potenza, M.N., Stein, D.J., King, D.L., Hodgins, D.C., Saunders, J.B., Griffiths, M.D., Gjonjeska, B., Billieux, J., Brand, M., 2020. Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 152180. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152180>
8. Milasauskiene, E., Burkauskas, J., Podlipnskyte, A., Király, O., Demetrovics, Z., Ambrasas, L., Steibliene, V., 2021. Compulsive internet use scale: psychometric properties and associations with sleeping patterns, mental health, and well-being in Lithuanian medical students during the coronavirus disease 2019 pandemic. *Frontiers in psychology* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137>
9. Šalčiūnaitė, L., Pranckevičienė, A., 2020. Learning to deal with problematic usage of the internet. Brussels: Cooperation in Science and Technology (COST) 2020. 28 p.[Book review]. *Biologinė psichiatrija ir psichofarmakologija= Biological psychiatry and psychopharmacology*. Palanga: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas, 2020, t. 22, Nr. 2. <http://biological-psychiatry.eu>
10. Shibata, M., Burkauskas, J., Dores, A.R., Kobayashi, K., Yoshimura, S., Simonato, P., De Luca, I., Cicconcelli, D., Giorgetti, V., Carvalho, I.P., 2021. Exploring the Relationship Between Mental Well-Being, Exercise Routines, and the Intake of Image and Performance Enhancing Drugs During the Coronavirus Disease 2019 Pandemic: A Comparison Across Sport Disciplines. *Frontiers in psychology* 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.689058>
11. Simkute, D., Nagula, I., Tarailis, P., Burkauskas, J., Griskova-Bulanova, I., 2021. Internet Usage Habits and Experienced Levels of Psychopathology: A Pilot Study on Association with Spontaneous Eye Blinking Rate. *Journal of personalized medicine* 11, 288. <https://doi.org/10.3390/jpm11040288>