
Projektas: Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais

Probleminio interneto naudojimo rizikos nustatymui skirti instrumentai

Parengė: Burkauskas Julius¹, Jusienė Roma², Breidokienė Rima², Podlipskytė Aurelija¹, Jakienė Vilma¹, Kaminskienė Gintarė³, Kučinskas Vytautas⁴, Saudargienė Aušra⁴, Jauniškienė Rasa¹, Gaudinskaitė Renata¹, Steiblienė Vesta¹

¹Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuromokslų instituto Elgesio medicinos laboratorija

²Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos institutas

³Vytauto Didžiojo universiteto Informatikos fakultetas

⁴Lietuvos sveikatos mokslų universiteto Neuromokslų instituto Biofizikos ir bioinformatikos laboratorija

Projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164.

2024

Kaunas–Palanga–Vilnius



Devynių klausimų kompulsyvaus naudojimosi internetu skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale-9, CIUS-9*)

Prašome Jūsų atsakyti žemiau pateiktus klausimus apie Jūsų interneto naudojimo įpročius asmeninems reikmėms.

Teiginys elgesiui apibūdinti	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
1. Kaip dažnai Jums sunku sustoti naudotis internetu, kai esate prisijungę?	0	1	2	3	4
2. Kaip dažnai kiti (pvz., partneris, vaikai, tėvai, draugai) sako, kad turėtumėte mažiau naudotis internetu?	0	1	2	3	4
3. Kaip dažnai teikiate pirmenybę interneto naudojimui, užuot leidę laiką su kitais (pvz., partneriu, vaikais, tėvais, draugais)?	0	1	2	3	4
4. Kaip dažnai sutrumpėja Jūsų miego trukmė dėl to, kad naudojate internetu?	0	1	2	3	4
5. Kaip dažnai su nekantrumu laukiate kito prisijungimo prie interneto?	0	1	2	3	4
6. Kaip dažnai nesėkmingai bandote praleisti mažiau laiko internete?	0	1	2	3	4
7. Kaip dažnai nepaisote savo kasdienių įsipareigojimų (darbo, mokyklos ar šeimos gyvenimo), nes norite naudotis internetu?	0	1	2	3	4
8. Kaip dažnai naudojate internetu, kai jaučiatės prislėgtas (-a)?	0	1	2	3	4
9. Kaip dažnai jaučiatės neramus (-i), nusivylęs (-usi) ar susierzinęs (-usi), kai negalite naudotis internetu?	0	1	2	3	4

Kompulsyvaus interneto naudojimo skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale*, CIUS) [1] yra viena plačiausiai taikomų skalių, skirtų vertinti probleminio interneto naudojimo (PIN) riziką. Plačiai taikoma ir sutrumpinta jos devynių klausimų versija.

Lietuviškos versijos metodikos patikimumas buvo vertintas vykdant projektą „Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais“. Projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164. Nustatyta, kad klausimyno patikimumas yra geras ir metodika gali būti naudojama Lietuvos populiacijoje.

Klausimyno administravimas

CIUS-9 instrumentą galima naudoti moksliniais ir praktiniais tikslais, tačiau, skalę norint naudoti komerciniais tikslais, būtina gauti autoriaus G. Meerkerk sutikimą.

Naudojant CIUS-9 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2001; LPS, 2014) ir profesinės (medikų/psichologo) etikos reikalavimų. Jeigu prireiktų, asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos.

Klausimynui užpildyti pakanka 5–8 minučių. Rezultatų skaičiavimas užtrunka iki 3 min.

Naudojant CIUS-9, atsakymai į klausimus vertinami nuo 0 (niekada) iki 4 balų (labai dažnai). Suminis klausimyno įvertis gali svyruoti nuo 0 iki 36 balų. Didesnis įvertis rodo ir didesnę PIN riziką, kurios laipsnis skiriasi priklausomai nuo pildančiojo asmens amžiaus grupės.

Suaugusiems asmenims, kurių amžius nuo 18 iki 35 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

18 balų ir mažiau – maža PIN rizika

19 balų ir daugiau – didelė PIN rizika

Vyresniems nei 36 metų asmenims taikytini šie atskirties įverčiai:

15 balų ir mažiau – maža PIN rizika

16 balų ir daugiau – didelė PIN rizika

SUAUGUSIŲJŲ REZULTATŲ AIŠKINIMAS

Kai amžius nuo 18 iki 35 metų: 18 ir mažiau balų – maža PIN rizika, 19 ir daugiau – didelė PIN rizika.

Vyresniems nei 36 metų: 15 ir mažiau balų – maža PIN rizika, 16 ir daugiau – didelė PIN rizika.

Esant mažai PIN rizikai, klausimynų įverčius vertinkite pagal šias rekomendacijas:

Šiuolaikinis žmogus internete praleidžia labai daug laiko. Tai informacijos, žinių šaltinis. Internetu bendraujama, leidžiamas laisvalaikis, apsiperkama. Visgi, daliai žmonių ilgainiui gali tapti sunku kontroliuoti internete praleidžiamą laiką, atsiranda labai stiprus potraukis būti prisijungus, net tuomet, kai tam nėra tikslo, išgyvenamas didelis diskomfortas, kai nėra galimybės prisijungti prie interneto. Jei laikas, leidžiamas internete, ima trukdyti realiems santykiams, mokymosi ar darbo rezultatams arba įprastai kasdieniui veiklai, tikėtina, internetą pradėjote naudoti problemiška.

Jūsų rezultatas rodo, kad internetas Jums padeda darbuose, moksluose, laisvalaikyje ar komunikuojant su kitais. Prisiminkite, kad per daug laiko praleidžiant internete gali pablogėti nuotaika, atsirasti nerimas, jaudulys. Dėl šios priežasties, jeigu tik galite, venkite perteklinio interneto naudojimo.

Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose ar svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>.

Esant didelei PIN rizikai, klausimynų įverčius vertinkite pagal šias rekomendacijas:

Jūsų rezultatas rodo, kad šiuo metu galite patirti sunkumų kontroliuojant interneto naudojimo laiką. Gali atsirasti stiprus noras naudoti internetą, tai gali būti susiję su kitų gyvenimo interesų apleidimu, lemiančiu darbo, santykių ir kitas problemas. Jei pastebite, kad interneto naudojimas tampa nuolatiniu įpročiu, nepaisant žalingo psichologinio ar fiziologinio poveikio, rekomenduojame kreiptis į specialistą, kuris, atlikęs išsamesnį įvertinimą, pasiūlys tinkamiausius būdus Jums padėti.

LITERATŪRA:

1. Meerkerk G. J., van den Eijnden R., Vermulst A. A., & Garretsen H.F.L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(1):1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
2. Jusienė R., Pakalniškienė V., Wu J. C. L., & Sebre S. B. (2023). Compulsive Internet Use Scale for assessment of self-reported problematic internet use in primary school-aged children. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1173585.
3. Milasauskiene E., Burkauskas J., Podlipskyte A., Kiraly O., Demetrovics Z., Ambrasas L., & Steibliene V. 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* 2021; 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137>

Devynių klausimų kompulsyvaus naudojimosi internetu skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale-9, CIUS-9*)

Toliau pateikiami klausimai apie naudojimąsi internetu ar buvimą prisijungus prie interneto. Ties kiekvienu klausimu pažymėk, kaip dažnai vienas ar kitas įvardintas elgesys pasitaiko arba tinka Tau ar Tavo elgesiui apibūdinti.

Teiginys elgesiui apibūdinti	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
1. Kaip dažnai Tau būna sunku sustoti naudotis internetu?	0	1	2	3	4
2. Kaip dažnai kiti žmonės (tėvai, kiti šeimos nariai, draugai) sako Tau, kad turėtum mažiau naudotis internetu?	0	1	2	3	4
3. Kaip dažnai Tu teiki pirmenybę internetui, o ne laiko leidimui su kitais žmonėmis (pvz., broliais / seserimis, tėvais, draugais)?	0	1	2	3	4
4. Kaip dažnai Tau trūksta miego dėl naudojimosi internetu?	0	1	2	3	4
5. Kaip dažnai negali sulaukti, kol vėl galėsi prisijungti prie interneto?	0	1	2	3	4
6. Kaip dažnai Tu bandei, tačiau nesėkmingai, praleisti mažiau laiko internete?	0	1	2	3	4
7. Kaip dažnai Tu nepaisai savo pareigų (pvz., neatlieki mokyklinių namų darbų, darbų namuose), nes pirmenybę teiki buvimui internete?	0	1	2	3	4
8. Kaip dažnai Tu pradėdi naudotis internetu, kai jautiesi prislėgtas (-a), nusiminęs (-usi)?	0	1	2	3	4
9. Kaip dažnai Tu nerimsti, jautiesi nusivylęs (-usi) ar suirzęs (-usi), kai neturi galimybės naudotis internetu?	0	1	2	3	4

Kompulsyvaus interneto naudojimo skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale*, CIUS) [1] yra viena plačiausiai taikomų skalių, skirtų vertinti probleminio interneto naudojimo (PIN) rizikai. Plačiai taikoma ir sutrumpinta jos devynių klausimų versija.

Lietuviškos versijos metodikos patikimumas buvo vertintas vykdant projektą „Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais“. Projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164. Nustatyta, kad klausimyno patikimumas yra geras ir metodika gali būti naudojama Lietuvos populiacijoje.

Klausimyno administravimas

CIUS-9 instrumentą galima naudoti moksliniais ir praktiniais tikslais, tačiau, skalę norint naudoti komerciniais tikslais, būtina gauti autoriaus G. Meerkerk sutikimą.

Naudojant CIUS-9 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2001; LPS, 2014) ir profesinės (medikų/psichologo) etikos reikalavimų. Jeigu prareiktų, asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos.

Klausimynui užpildyti pakanka 5–8 minučių. Rezultatų skaičiavimas užtrunka iki 3 min.

Naudojant CIUS-9, atsakymai į klausimus vertinami nuo 0 (niekada) iki 4 balų (labai dažnai). Suminis klausimyno įvertis gali svyruoti nuo 0 iki 36 balų. Didesnis įvertis rodo ir didesnę PIN riziką, kurios laipsnis skiriasi priklausomai nuo pildančiojo asmens amžiaus grupės.

Paaugliams, kurių amžius nuo 14 iki 17 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

16 balų ir mažiau – maža PIN rizika

17–24 – vidutinė PIN rizika

25 balai ir daugiau – didelė PIN rizika

14–17 METŲ PAAUGLIŲ REZULTATŲ AIŠKINIMAS

Jeigu suminis įvertis yra 16 balų arba mažiau, tai reiškia, kad internetą naudoji panašiai, kaip ir dauguma (apie 70 proc.) paauglių ir jo naudojimas, tikėtina, nekelia didelių problemų ir netrukdo kasdieniui veiklai. Labai svarbu, kad ir toliau internetą naudotum saikingai (ne daugiau kaip 2–3 val. per dieną, nenaudok nakties metu, ypač po vidurnakčio) ir tikslingai (reikiamai informacijai rasti, svarbiems ryšiams palaikyti, retkarčiais – pramogoms). Ypač svarbu, kad turėtum ateities planų ir siekių, mėgstamų veiklų, nesusijusių su interneto naudojimu, kurioms galėtum skirti bent 2–3 valandas per savaitę. Neapleisk fizinio aktyvumo (bent vieną valandą per dieną) ir gyvo bendravimo su draugais ir artimaisiais. Jeigu jauti, kad kyla sunkumų bendraujant, mokantis arba valdant emocinę būseną, būtinai kreipkis į suaugusį artimą žmogų arba specialistą pagalbos.

Jeigu suminis įvertis yra nuo 17 iki 24 balų, tai reiškia, kad interneto naudojimas Tau tampa sunkiai valdomas ir, tikėtina, trikdo tavo kasdienę veiklą. Su tokiais arba dar didesniais iššūkiais susiduria maždaug trečdalis Tavo amžiaus paauglių. Būtų labai svarbu, kad interneto naudojimą sumažintum iki 2–3 val. per dieną, pasistengtum nesijungti, nenaudoti interneto nakties metu, ypač po vidurnakčio ir – pamokų metu. Pastebėk, ką dažniausiai veiki internete, kokios veiklos labiausiai Tave įtraukia. Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiojimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba artimais suaugusiais žmonėmis. Jeigu tokių neturi, būtinai ieškok emocinės paramos arba psichologinės pagalbos: pavyzdžiui, skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikuliniija.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai. Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose; MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/pin-atpazinimas-apie>) svetainėje – ką gali vaikai ir paaugliai arba svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>.

Jeigu suminis įvertis yra 25 balai arba daugiau, tai reiškia, kad patekai į didelės probleminio interneto naudojimo rizikos grupę. Panašiai didelę tokio naudojimo riziką patiria apie 7 proc. Tavo amžiaus paauglių. Šis įvertis rodo, kad internetu greičiausiai naudojiesi dvigubai ilgiau ir dažniau negu dauguma tavo bendraamžių. Be to, įsitraukimas naudoti internetą yra toks stiprus, kad, tikėtina, trukdo Tau sėkmingai ir laiku atlikti kasdienes veiklas, nukenčia Tavo miegas. Nors gali atrodyti, kad veiklos internete Tau padeda nusiraminti, užsimersti arba pakeisti artimą bendravimą su kitais žmonėmis gyvai, iš tiesų pernelyg didelis įsitraukimas naudoti internetą gali tik didinti problemas, kelti didesnę nuovargį ir nerimą, o nuotaika – prastėti ir vis mažėti noras veikti ką nors kita.

Jeigu pavyksta, būtų labai svarbu, kad interneto naudojimą sumažintum iki 2–3 val. per dieną, pasistengtum nesijungti, nenaudoti interneto nakties metu, ypač po vidurnakčio ir pamokų metu arba vietoj kitų Tavo gyvenime svarbių veiklų. Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiojimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba Tau

artimais suaugusiais žmonėmis. Jeigu tokių neturi, būtinai ieškok emocinės paramos arba psichologinės pagalbos: skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikulinja.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai.

PIN „nulažti“ – įveikti probleminių interneto naudojamą – savarankiškai, be kitų pagalbos yra itin sudėtinga. Nelik vienas, pasikalbėk!

Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojamą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose; MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>) svetainėje – rekomendacijos, ką gali vaikai ir paaugliai arba svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>.

LITERATŪRA:

1. Meerkerk G. J., van den Eijnden R., Vermulst A. A., & Garretsen H.F.L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(1);1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
2. Jusienė R., Pakalniškienė V., Wu, J. C. L. & Sebre, S. B. (2023). Compulsive Internet Use Scale for assessment of self-reported problematic internet use in primary school-aged children. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1173585.
3. Milasauskiene E., Burkauskas J., Podlipskyte A., Kiraly O., Demetrovics Z., Ambrasas L., & Steibliene V. 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* 2021; 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137>

**Dešimties klausimų kompulsyvaus interneto naudojimo
skalė – lietuviška versija vaikams**
(angl. *Compulsive Internet Use Scale, CIUS-V-10*)

Toliau pateikiami klausimai apie Tavo naudojimąsi internetu ar buvimą prisijungus prie interneto. Ties kiekvienu klausimu pažymėk, kaip dažnai vienas ar kitas įvardintas elgesys pasitaiko arba tinka Tau ar Tavo elgesiui apibūdinti.

Teiginys elgesiui apibūdinti	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Labai dažnai
1. Kaip dažnai Tau būna sunku sustoti naudotis internetu?	1	2	3	4	5
2. Kaip dažnai Tu vis tiek naudojiesi internetu, nors ir norėtum nebesinaudoti?	1	2	3	4	5
3. Kaip dažnai Tau trūksta miego dėl naudojimosi internetu?	1	2	3	4	5
4. Kaip dažnai Tu galvoji apie internetą net tuomet, kai neturi galimybės prisijungti prie interneto?	1	2	3	4	5
5. Kaip dažnai negali sulaukti, kol vėl galėsi prisijungti prie interneto?	1	2	3	4	5
6. Kaip dažnai Tu skubi atlikti namų darbus, norėdamas (-a) greičiau pradėti naudotis internetu?	1	2	3	4	5
7. Kaip dažnai Tu nepaisai savo pareigų (pvz., neatlieki mokyklinių namų darbų, darbų namuose), nes pirmenybę teiki buvimui internete?	1	2	3	4	5
8. Kaip dažnai Tu pradedi naudotis internetu, kai jautiesi prislėgtas (-a), nusiminęs (-usi)?	1	2	3	4	5
9. Kaip dažnai Tu naudojiesi internetu, kad išvengtum liūdesio ar pamirštum kitus nemalonus jausmus?	1	2	3	4	5
10. Kaip dažnai Tu nerimsti, jautiesi nusivylęs (-usi) ar suirzęs (-usi), kai neturi galimybės naudotis internetu?	1	2	3	4	5

Kompulsyvaus interneto naudojimo skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale*, CIUS) [1] yra viena plačiausiai taikomų skalių, skirtų vertinti probleminio interneto naudojimo (PIN) rizikai. Plačiai naudojamos ir šios skalės trumposios versijos paauglių bei suaugusiųjų PIN rizikai vertinti. CIUS-V-10 (versija vaikams) parengta ir validuota vykdant bendrą Latvijos–Lietuvos–Taivano mokslinį projektą „Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų interneto naudojimo sąsajos su jų socialine emocine raida bei santykiais su tėvais Latvijoje, Lietuvoje ir Taivane“, o atskirties įverčiai PIN rizikai vertinti nustatyti vykdant projektą „Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais“ (projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164). Nustatyta, kad klausimyno patikimumas yra geras ir metodika gali būti naudojama Lietuvos 8–10 ir 11–13 metų amžiaus vaikų probleminiam interneto naudojimui atpažinti savistabos būdu.

Klausimyno administravimas

CIUS-V-10 instrumentą galima naudoti moksliniais ir praktiniais tikslais, tačiau norint skalę naudoti komerciniais tikslais, būtina gauti autoriaus G. Meerkerk sutikimą. Naudojant CIUS-V-10 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2001; LPS, 2014) ir profesinės (medikų / psichologo) etikos reikalavimų. Jeigu prireiktų, asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos.

Klausimyno pildymas trunka 5–8 minutes. Rezultatų skaičiavimas trunka iki 3 min.

Klausimyną sudaro 10 klausimų apie vaiko interneto naudojimą su galimais penkiais atsakymų variantais nuo 1 (niekada) iki 5 (labai dažnai). Atsakymai sumuojami, bendras suminis skalės įvertis gali varijuoti nuo 10 iki 50 balų, o didesnis įvertis rodo interneto naudojimo kompulsyvumą (pernelyg stiprų ir sunkiai kontroliuojamą įsitraukimą) arba probleminio interneto naudojimo riziką.

Mergaitėms, kurių amžius yra nuo 8 iki 10 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

28 ir mažiau balų – maža PIN rizika

29–32 – vidutinė PIN rizika

33 ir daugiau – didelė PIN rizika

Berniukams, kurių amžius yra nuo 8 iki 10 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

31 ir mažiau – maža PIN rizika

32–35 – vidutinė PIN rizika

36 ir daugiau – didelė PIN rizika

Mergaitėms, kurių amžius yra nuo 11 iki 13 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

33 ir mažiau – maža PIN rizika

34–36 – vidutinė PIN rizika

37 ir daugiau – didelė PIN rizika

Berniukams, kurių amžius yra nuo 11 iki 13 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

34 ir mažiau – maža PIN rizika

35–37 – vidutinė PIN rizika

38 ir daugiau – didelė PIN rizika

SVARBU:

Jeigu CIUS-V-10 klausimyną pildo vaikai, svarbu, kad vaiko aplinkos asmuo (tėvai ar globėjai, ugdytojai, specialistai), su kuriuo vaikas turi pakankamai gerą ryšį, padėtų suprasti gautą rezultatą, jo reikšmę ir drauge priimtų reikalingus sprendimus siekiant mažinti PIN riziką. Vaikai (ypač pradinio mokyklinio amžiaus) neturėtų pildyti klausimyno vieni, be suaugusiųjų priežiūros ir pagalbos.

Be to, individualaus vertinimo tikslais, CIUS-V-10 vaikams rekomenduojama taikyti drauge su tėvais (globėjais) parengta versija (CIUS-T-14). Nors vienas ir kitas klausimynai yra patikimi ir validūs, vaikų ir jaunesnių paauglių vertinimas turėtų remtis informacija, renkama ne tik iš vaiko, bet ir iš jo tėvų ar globėjų.

Kai CIUS-V-10 taikomas vaikams mokslinio tyrimo tikslais, klausimyno pildymo metu individualiai arba grupėmis (pvz., klasėje), turėtų dalyvauti tyrėjas ar kitas suaugęs asmuo, gerai susipažinęs su vaikų psichologiniu vertinimu ir psichologinių tyrimų etika.

REZULTATŲ AIŠKINIMAS VAIKUI, BŪTINAI DRAUGE SU JAM ARTIMOS APLINKOS ASMENIU (TĖVAIS (GLOBĖJ AIS), UGDYTOJ AIS, SPECIALIST AIS)

Mažos rizikos grupė, atsižvelgiant į amžių ir lytį:

Tai reiškia, kad internetą naudoji panašiai, kaip ir dauguma (apie 80 proc.) Tavo amžiaus ir lyties vaikų. Interneto naudojimas, tikėtina, nekelia Tau didelių problemų ir netrukdo kasdieniui veiklai. Labai svarbu, kad ir toliau internetą ir bendrai ekranus turinčius prietaisus naudotumei saikingai – ne daugiau kaip 2 val. per dieną. Be to, naudok internetą tikslingai: reikiamai informacijai rasti, svarbiems ryšiams palaikyti, retkarčiais – pramogoms.

Ypač svarbu, kad turėtum kitų veiklų (pvz., mėgstamų būrelių, hobijų) ir skirtum jiems bent 2–3 valandas per savaitę. Būtinai palaikyk fizinį aktyvumą (užsiimk mėgstama fizine veikla, judėk, kuo daugiau laiko praleisk lauke), laikykis miego režimo (miegoti ne mažiau nei 9 val.). Jeigu jauti, kad kyla sunkumų bendraujant, mokantis arba valdant emocinę būseną, būtinai kreipkis į suaugusį artimą žmogų arba specialistą pagalbos.

Vidutinės rizikos grupė, atsižvelgiant į amžių ir lytį:

Tai reiškia, kad interneto naudojimas Tau tampa sunkiai valdomas ir, tikėtina, trikdo Tavo kasdienę veiklą. Gali būti, kad Tau pačiam sunku reguliuoti savo laiką, praleidžiamą naudojantis internetu. Panašių arba net didesnių interneto naudojimo sunkumų patiria maždaug penktadalis Tavo amžiaus ir lyties vaikų.

Būtų labai svarbu, kad interneto naudojimą, taip pat ir bet kurių ekranus turinčių prietaisų (pvz., išmaniojo telefono) naudojimą sumažintum iki 2 val. per dieną. Pasistenk kuo dažniau ištraukti iš veiklos ne prie interneto ir ne prie ekranų. Jeigu reikia atlikti mokyklinės užduotis su kompiuteriu, daryk jas nesijungdamas prie interneto. Gali būti naudinga pastebėti, ką dažniausiai veiki internete, kokios veiklos labiausiai Tave įtraukia.

Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiėjimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba Tau artimais suaugusiais žmonėmis. Gali kreiptis ir emocinės paramos arba psichologinės pagalbos, pavyzdžiui, skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikulinija.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai. Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ patarimuose kiekvienam; MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>) svetainėje – ką gali vaikai ir paaugliai arba svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>. Būtinai aptark su artimu suaugusiu žmogumi, kaip galėtum padėti sau jaustis geriau ir sumažinti interneto naudojimą.

Didelės rizikos grupė, atsižvelgiant į amžių ir lytį:

Tai reiškia, kad Tavo interneto naudojimas kelia labai daug problemų ir Tau pačiam (-iai) sunku nustoti naudotis internetu. Panašiai didelę probleminio interneto naudojimo riziką patiria apie 7 proc. Tavo amžiaus ir lyties vaikų. Šis įvertis rodo, kad internetu naudojiesi dvigubai ilgiau ir dažniau negu dauguma Tavo bendraamžių. Be to, išitraukimas naudoti internetą yra toks stiprus, kad, tikėtina, trukdo Tau sėkmingai ir laiku atlikti kasdienes veiklas, nukenčia Tavo miegas, santykiai su draugais ar artimaisiais. Tau gali atrodyti, kad veiklos internete Tau padeda jaustis linksniau arba nusiraminti, užsimiršti, o galbūt ir jausti mažiau vienišumo.

Tačiau iš tiesų pernelyg didelis išitraukimas naudoti internetą gali tik didinti problemas, labiau varginti ir kelti didesnį nerimą, o ir nuotaika – tik prastėti. Būtų labai svarbu, kad interneto ir ekranus turinčių prietaisų naudojimą sumažintum iki 2 val. per dieną. Pasistenk kuo dažniau ištraukti iš veiklos ne prie interneto ir ne prie ekranų. Jeigu reikia atlikti mokyklinės užduotis su kompiuteriu, daryk jas nejungiant interneto, laikykis miego režimo (miegui skirti ne mažiau nei 9 val. per parą; nenaudok interneto prieš miegą; būtų puiku, jeigu išmanųjį telefoną laikytum kitur, negu miegi, pvz., virtuvėje ar koridoriuje).

Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiėjimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba Tau artimais suaugusiais žmonėmis. Jeigu tokių neturi, būtinai ieškok emocinės paramos arba psichologinės pagalbos, skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikulinija.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai.

PIN „nulažti“ – įveikti probleminį interneto naudojimą – savarankiškai, be kitų pagalbos yra itin sudėtinga. Nelik vienas, pasikalbėk!

Būtinai aptark su artimu suaugusiu žmogumi, kaip galėtum padėti sau jaustis geriau ir sumažinti interneto naudojimą – kartu sudarykite pagalbos Tau planą. Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose; MEDIA VAIKAI svetainėje (<https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>) – rekomendacijose, ką gali vaikai ir paaugliai arba svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>.

LITERATŪRA:

1. Meerkerk G. J., van den Eijnden R., Vermulst A. A., & Garretsen H.F.L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(1):1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
2. Jusienė R., Pakalniškienė V., Wu, J. C. L. & Sebre, S. B. (2023). Compulsive Internet Use Scale for assessment of self-reported problematic internet use in primary school-aged children. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1173585.
3. Milasauskiene E., Burkauskas J., Podlipskyte A., Kiraly O., Demetrovics Z., Ambrasas L., & Steibliene V. 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* 2021; 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137>

Kompulsyvaus interneto naudojimo skalė 6–14 metų vaikų PIN rizikai – lietuviška versija, pildoma tėvų ar globėjų (angl. *Compulsive Internet Use Scale, CIUS-T-14*)

Toliau pateikiami teiginiai apie vaiko naudojimąsi internetu ar buvimą prisijungus prie interneto. Prašome ties kiekvienu teiginiu pažymėti, kiek vienas ar kitas teiginys tinka apibūdinti Jūsų vaiko elgesį pasirenkant labiausiai tinkantį atsakymo variantą.

	Visiškai netinka	Netinka	Kartais tinka, kartais ne	Tinka	Visiškai tinka
1. Vaikui būna sunku sustoti naudotis internetu.	1	2	3	4	5
2. Vaikas vis tiek naudojasi internetu, nors Jūs ir prašote jo sustoti.	1	2	3	4	5
3. Jūs ar kiti asmenys (pvz., šeimos nariai, draugai) sakote vaikui, kad jis turėtų mažiau naudotis internetu.	1	2	3	4	5
4. Vaikas teikia pirmenybę internetui, o ne laiko leidimui su kitais asmenimis (pvz., broliais / seserimis, tėvais, draugais).	1	2	3	4	5
5. Vaikui trūksta miego dėl naudojimosi internetu.	1	2	3	4	5
6. Vaikas galvoja ar kalba apie internetą net tuomet, kai nėra galimybės prisijungti prie interneto.	1	2	3	4	5
7. Vaikas negali sulaukti ar nekantrauja, kol vėl turės galimybę prisijungti prie interneto.	1	2	3	4	5
8. Jūs manote, kad Jūsų vaikui reiktų rečiau naudotis internetu.	1	2	3	4	5
9. Jūsų vaikas bandė, tačiau nesėkmingai, mažiau laiko naudotis internetu.	1	2	3	4	5
10. Jūsų vaikas skuba atlikti namų darbus, kad kuo greičiau galėtų pradėti naudotis internetu.	1	2	3	4	5
11. Jūsų vaikas nepaiso savo pareigų (mokyklinių namų darbų, darbų namuose), nes pirmenybę teikia buvimui internete.	1	2	3	4	5
12. Jūsų vaikas naudojasi internetu, kai jaučiasi prislėgtas, nusiminęs.	1	2	3	4	5
13. Jūsų vaikas naudojasi internetu, kad išvengtų liūdesio ar pamirštų kitus nemalonius jausmus.	1	2	3	4	5
14. Jūsų vaikas nerimsta, jaučiasi nusivylęs ar suirzęs, kai neturi galimybės naudotis internetu.	1	2	3	4	5

Kompulsyvaus interneto naudojimo skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale*, CIUS) [1] yra viena plačiausiai taikomų skalų, skirtų vertinti probleminio interneto naudojimo (PIN) rizikai. CIUS-T-14 (versija vaikų nuo 6 iki 14 metų tėvams arba globėjams) parengta ir validuota vykdant bendrą Latvijos–Lietuvos–Taivano mokslinį projektą „Jaunesnio mokyklinio amžiaus vaikų interneto naudojimo sąsajos su jų socialine emociine raida bei santykiais su tėvais Latvijoje, Lietuvoje ir Taivane“, o atskirties įverčiai vaikų PIN rizikai vertinti nustatyti vykdant projektą „Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais“ (projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164). Nustatyta, kad klausimyno patikimumas yra labai geras ir metodika gali būti naudojama Lietuvos 6–14 metų amžiaus vaikų probleminiam interneto naudojimui atpažinti.

Klausimyno administravimas

CIUS-T-14 instrumentą galima naudoti moksliniais bei praktiniais tikslais, tačiau norint skalę naudoti komerciniais tikslais, būtina gauti autoriaus G. Meerkerk sutikimą. Naudojant CIUS-V-10 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2001; LPS, 2014) ir profesinės (medikų / psichologo) etikos reikalavimų. Asmenims, kuriems taikomas šis testas, ir jų tėvams arba globėjams turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba, jeigu jos prireiktų, arba būtina informuoti, kur galima gauti profesionalios psichologinės pagalbos.

Klausimyno pildymas trunka 5–8 minutes. Rezultatų skaičiavimas trunka iki 3 min.

Klausimyną sudaro 14 klausimų apie vaiko interneto naudojimą su galimais 5 atsakymų variantais nuo 1 (visiškai netinka) iki 5 (visiškai tinka). Atsakymai sumuojami, bendras suminis skalės įvertis gali varijuoti nuo 14 iki 69 balų, o didesnis įvertis rodo vaiko interneto naudojimo kompulsyvumą (pernelyg stiprų ir sunkiai kontroliuojamą įsitraukimą) arba probleminio interneto naudojimo (PIN) riziką.

Mergaitėms, kurių amžius yra 6–7 metai, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 38 ir mažiau – maža PIN rizika
- 39–42 – vidutinė PIN rizika
- 43 ir daugiau – didelė PIN rizika

Berniukams, kurių amžius yra 6–7 metai, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 42 ir mažiau – maža PIN rizika
- 43–48 – vidutinė PIN rizika
- 49 ir daugiau – didelė PIN rizika

Mergaitėms, kurių amžius yra nuo 8 iki 10 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 43 ir mažiau – maža PIN rizika
- 44–49 – vidutinė PIN rizika
- 50 ir daugiau – didelė PIN rizika

Berniukams, kurių amžius yra nuo 8 iki 10 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 47 ir mažiau – maža PIN rizika
- 48–53 – vidutinė PIN rizika
- 54 ir daugiau – didelė PIN rizika

Mergaitėms, kurių amžius yra 11–14 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 48 ir mažiau – maža PIN rizika
- 49–56 – vidutinė PIN rizika
- 57 ir daugiau – didelė PIN rizika

Berniukams, kurių amžius yra 11–14 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 55 ir mažiau – maža PIN rizika
- 56–61 – vidutinė PIN rizika
- 62 ir daugiau – didelė PIN rizika

SVARBU:

CIUS-T-14 gali pildyti vaikų (8–14 metų) tėvai arba globėjai savarankiškai. Taip pat šį klausimyną tėvams ar globėjams gali pasiūlyti pildyti sveikatos priežiūros arba švietimo pagalbos specialistai.

Drage su CIUS-T-14 rekomenduojama taikyti ir vaikams (nuo 8 iki 13 metų amžiaus) parengtą klausimyno versiją (CIUS-V-10) arba paaugliams (nuo 14 metų) parengtą versiją CIUS-9. Vaikų ir paauglių atliktas PIN rizikos vertinimas gali suteikti papildomos ir svarbios informacijos, papildydamas tėvų vertinimus. Šis abiejų vertinimų derinimas gali būti ypač naudingas aptariant rezultatus ir priimant sprendimus, skirtus efektyviai mažinti PIN riziką.

REZULTATŲ AIŠKINIMAS:

Jeigu vaikas patenka į mažos rizikos grupę (atsižvelgiant į jo amžių ir lytį):

Tai reiškia, kad Jūsų vaikas internetą naudoja panašiai, kaip ir dauguma (80 ir daugiau proc.) jo amžiaus ir lyties vaikų ir jo naudojimas, tikėtina, nekelia vaikui didelių problemų ir netrukdo kasdieniui veiklai. Labai svarbu, kad ir toliau vaikas internetą naudotų saikingai (6–10 metų – iki 1 val. per dieną, 11–14 metų – ne daugiau kaip 2 val. per dieną) ir tikslingai (reikalingai informacijai rasti, svarbiems ryšiams palaikyti, retkarčiais – bendravimui ir pramogoms). Ypač svarbu, kad vaikas turėtų kitų mėgstamų veiklų, kurioms galėtų skirti bent 2–3 valandas per savaitę, nenaudojant interneto (pvz., būrelių, hobijų). Būtinai padėkite vaikui palaikyti fizinį aktyvumą (užsiimti mėgstama fizine veikla, judėti, kuo daugiau laiko praleisti lauke, bendrauti gyvai su kitais vaikais), stebėkite vaiko miego higieną.

Namuose rekomenduojama valgyti be ekranų, o prieš miegą – visiems palikti išjungtus ekranus ir ypač išmaniuosius telefonus kitoje patalpoje negu miegate. Jeigu vaikui kyla sunkumų bendraujant, mokantis arba valdant emocinę būseną, kreipkitės pagalbos į specialistus – mokyklos psichologą, į psichikos sveikatos centrą pagal gyvenamąją vietą ir kt. Tėvai, susiduriantys su iššūkiais, gali kreiptis pagalbos į Tėvų liniją (<https://pvc.lt/patarimai-tevams/>), kur profesionalūs psichologai teikia paramą nemokamu numeriu 8 800 90012 darbo dienomis nuo 9:00 iki 13:00 val. ir nuo 17:00 iki 21:00 val. Kitų pagalbos linijų sąrašą rasite čia: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>.

Daugiau informacijos taip pat galite rasti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Tėvams ir globėjams“, skyriuje „Ekranų laikas“ bei MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/pin-atpazinimas-apie>) svetainėje, kur pateikiamos REKOMENDACIJOS TĖVAMS IR GLOBĖJAMS (<https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>), kad ekranų laikas nežlugdytų. Sumažinti nesutarimus namuose dėl dažno ekranų naudojimo ir susitarti taikiai gali padėti ir Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltis „Pagalba tėvams“ / „Ekranų laikas“ arba drauge su parengtas parsiųntimui šablonas – „Šeimos susitarimas“: https://e-etika.lt/odemsoob/2020/04/Seimos_susitarimas_SEC.pdf.

Jeigu vaikas patenka į vidutinės rizikos grupę (atsižvelgiant į jo amžių ir lytį):

Tai reiškia, kad interneto naudojimas vaikui tampa sunkiai valdomas ir, tikėtina, trikdo vaiko kasdienę veiklą. Panašių arba didesnių sunkumų naudojantis internetu patiria maždaug penktadalis panašaus amžiaus ir lyties vaikų. Būtų svarbu, kad padėtumėte pradinio mokyklinio amžiaus vaikui interneto ir bendrai visų ekranus turinčių prietaisų naudojimą sumažinti iki 1 val. per dieną, o 11–14 metų vaikui – iki 2 val. per dieną.

Paskatinkite vaiką kuo dažniau įsitraukti į veiklas ne prie ekranų ir patys drauge su vaiku veikite ką nors smagaus ne internete. Jeigu reikia atlikti mokyklines užduotis su kompiuteriu, pasiūlykite vaikui daryti jas nesijungiant prie interneto. Domėkitės, ką dažniausiai vaikas veikia internete, kokios veiklos labiausiai jį įtraukia. Jūsų vaikui gali būti sunku pačiam sureguliuoti savo laiką prie interneto, todėl aktyviau padėkite: susitarkite su vaiku ir nuosekliai laikykitės ekranų naudojimosi taisyklių.

Namuose rekomenduojama visiems valgyti be ekranų, o prieš miegą palikti išjungtus ekranus ir ypač išmaniuosius telefonus kitoje patalpoje negu miegate. Interneto naudojimą mažinkite drauge su vaiku, savo pavyzdžiu. Daugiau įvairių rekomendacijų galite rasti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Tėvams ir globėjams“, skiltyje „Ekranų laikas“ bei MEDIA VAIKAI svetainėje, kur pateikiamos REKOMENDACIJOS TĖVAMS IR GLOBĖJAMS (https://d3b12986-f922-45fa-8fbc-26388f8d7ab6.usrfiles.com/ugd/d3b129_bb5e3db0292a4fcbaf1384c2733fbc6e.pdf), kad ekranų laikas nežlugdytų. Sumažinti nesutarimus namuose dėl dažno ekranų naudojimo ir susitarti taikiai gali padėti ir Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) drauge su Paramos vaikams centru parengtas „Šeimos susitarimo“ šablonas, parsiųškite iš čia: https://e-etika.lt/odemsoob/2020/04/Seimos_susitarimas_SEC.pdf.

Jeigu vaikui kyla sunkumų bendraujant, mokantis arba valdant emocinę būseną, rekomenduojame pasitarti su specialistu dėl to, kaip sėkmingai padėti įveikti perteklinį naudojimąsi internetu arba pernelyg didelį vaiko įsitraukimą į veiklas internete bei galimai su tuo susijusias problemas. Kreipkitės į mokyklos psichologą, į psichikos sveikatos centrą pagal gyvenamąją vietą ar kt., nelikite vieni! Susiduriant su iššūkiais, galima kreiptis pagalbos į Tėvų liniją (<https://pvc.lt/patarimai-tevams/>), kur profesionalūs psichologai teikia paramą nemokamu numeriu 8 800 90012 darbo dienomis nuo 9:00 iki 13:00 val. ir nuo 17:00 iki 21:00 val. Kitų pagalbos linijų sąrašą rasite čia: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>.

Jeigu vaikas patenka į didelės rizikos grupę (atsižvelgiant į jo amžių ir lytį):

Tai reiškia, kad vaikui interneto naudojimas kelia labai daug problemų, jam pačiam sunku nustoti naudotis internetu ir yra didelė probleminio interneto naudojimo rizika. Panašią riziką patiria apie 7–10 proc. Jūsų vaiko amžiaus ir lyties vaikų ar paauglių. Šis įvertis rodo, kad internetu Jūsų vaikas naudojasi dvigubai ilgiau ir dažniau negu dauguma jo bendraamžių. Be to, įsitraukimas naudoti internetą yra toks stiprus, kad, tikėtina, trukdo jam sėkmingai ir laiku atlikti kasdienes veiklas, nukenčia miegas, mokslai, santykiai su bendraamžiais ar artimaisiais.

Būtų labai svarbu, kad padėtumėte pradinio mokyklinio amžiaus vaikui interneto ir bendrai visų ekranus turinčių prietaisų naudojimą sumažinti iki 1 val. per dieną, o 11–14 metų vaikui – iki 2 val. per dieną. Paskatinkite vaiką kuo dažniau įsitraukti į veiklas ne prie ekranų ir patys drauge su vaiku veikite ką nors smagaus ne internete. Jeigu reikia atlikti mokyklines užduotis su kompiuteriu, pasiūlykite vaikui daryti jas nesijungiant prie interneto. Domėkitės, ką dažniausiai vaikas veikia internete, kokios veiklos labiausiai jį įtraukia. Jūsų vaikui gali būti sunku pačiam sureguliuoti savo laiką prie interneto, todėl aktyviau padėkite:

susitarkite su vaiku ir nuosekliai laikykitės ekranų naudojimo taisyklių.

Namuose rekomenduojama visiems valgyti be ekranų, o prieš miegą palikti išjungtus ekranus ir ypač išmaniuosius telefonus kitoje patalpoje negu miegate. Interneto naudojimą mažinkite drauge su vaiku, savo pavyzdžiu. Daugiau įvairių rekomendacijų galite rasti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pirmoji pagalba tėvams“, skyriuje „Ekranų laikas“ ir Sveiki skaitmeniniai įgūdžiai; MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/pin-atpazinimas-apie>) svetainėje, kur pateikiamos REKOMENDACIJOS TĖVAMS IR GLOBĖJAMS (https://d3b12986-f922-45fa-8fbe-26388f8d7ab6.usrfiles.com/ugd/d3b129_bb5e3db0292a4fcbaf1384c2733fbc6e.pdf), kad ekranų laikas nežlugdytų. Sumažinti nesutarimus namuose dėl dažno ekranų naudojimo ir susitarti taikiai gali padėti ir Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainėje skelbiamas „Šeimos susitarimas“, parsisiųsti galite iš čia: https://e-etika.lt/odemsoob/2020/04/Seimos_susitarimas_SEC.pdf.

Taip pat rekomenduojame pasitarti su specialistu dėl to, kaip sėkmingai padėti įveikti perteklinį naudojimąsi internetu arba pernelyg didelį vaiko arba paauglio įsitraukimą į veiklas internete bei galimai su tuo susijusias problemas. Jeigu vaikas turi ir mokymosi, elgesio ir / arba emocijų sunkumų, o taip pat jeigu sunkiai sekasi bendrauti ir neturi jokių pomėgių arba laisvalaikio užsiėmimų be naudojimosi internetu, būtina kreiptis profesionalios psichologinės pagalbos į mokyklos psichologą, į psichikos sveikatos centrą pagal gyvenamąją vietą ar kt., nelikite vieni! Susiduriant su iššūkiais, galima kreiptis pagalbos į Tėvų liniją (<https://pvc.lt/patarimai-tevams/>), kur profesionalūs psichologai teikia paramą nemokamu numeriu 8 800 90012 darbo dienomis nuo 9:00 iki 13:00 val. ir nuo 17:00 iki 21:00 val. Kitų pagalbos linijų sąrašą rasite čia: <https://pagalbasau.lt/pagalbos-linijos/>.

LITERATŪRA:

1. Meerkerk G. J., van den Eijnden R., Vermulst A. A., & Garretsen H.F.L. The Compulsive Internet Use Scale (CIUS): Some psychometric properties. *Cyberpsychology & Behavior* 2009;12(1);1–6. <https://doi.org/10.1089/cpb.2008.0181>
2. Jusienė R., Pakalniškienė V., Wu J. C. L., & Sebre S. B. (2023). Compulsive Internet Use Scale for assessment of self-reported problematic internet use in primary school-aged children. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1173585.
3. Milasauskiene E., Burkauskas J., Podlipskyte A., Kiraly O., Demetrovics Z., Ambrasas L., & Steibliene V. 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* 2021; 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.685137>

Devynių teiginių probleminio interneto naudojimo klausimynas (*angl.* Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire, PIUQ-9)

Jūs perskaitysite klausimus apie naudojimąsi internetu. Nurodykite, kiek kiekvienas teiginys Jums tinka:

Teiginys elgesiui apibūdinti	Niekada	Retai	Kartais	Dažnai	Visada/beveik visada
1. Ar Jūs jaučiatės, kad turėtumėte sumažinti leidžiamo laiko internete kiekį?	1	2	3	4	5
2. Ar Jūs apleidžiate namų ruošos darbus, kad galėtumėte praleisti daugiau laiko internete?	1	2	3	4	5
3. Ar Jūs jaučiatės įsitempęs (-usi), susierzinęs (-usi) ar patiriate stresą jei negalite naudotis internetu tiek, kiek Jūs norite?	1	2	3	4	5
4. Būna taip, kad Jūs norėtumėte sumažinti leidžiamo laiko internete kiekį, tačiau Jums nepavyksta?	1	2	3	4	5
5. Ar Jūs leidžiate laiką internete vietoj to, kad miegotumėte?	1	2	3	4	5
6. Ar Jūs jaučiatės įsitempęs (-usi), susierzinęs (-usi) ar patiriate stresą jei negalite naudotis internetu keletą dienų?	1	2	3	4	5
7. Ar Jūs bandote nuslėpti, kiek laiko praleidžiate internete?	1	2	3	4	5
8. Žmonės Jūsų gyvenime skundžiasi, kad Jūs per daug laiko praleidžiate internete?	1	2	3	4	5
9. Ar būna taip, kad Jūs jaučiate depresiją, būnate blogos nuotaikos ar būnate nervingas (-a) kai nesate internete, o šie jausmai dingsta tuomet, kai Jūs vėl grįžtate prie interneto?	1	2	3	4	5

Devynių teiginių probleminio interneto naudojimo (PIN) klausimynas (angl. *Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire*, PIUQ-9) [1-2] yra skirtas įvertinti PIN rizikai.

Lietuviškos versijos metodikos patikimumas buvo vertintas vykdant projektą „Priklausomybės nuo interneto naudojimo atpažinimo instrumentų pritaikymas plačiajai visuomenei prevencijos ir intervencijos tikslais“. Projektas finansuotas Valstybinio visuomenės sveikatos stiprinimo fondo, kurį administruoja Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Sutarties Nr. S-164. Nustatyta, kad klausimyno patikimumas yra geras ir metodika gali būti naudojama Lietuvos populiacijoje.

Klausimyno administravimas

PIUQ-9 klausimą galima naudoti moksliniais bei praktiniais tikslais. Naudojant PIUQ-9 metodiką būtina laikytis Tarptautinių ir Lietuvos testų naudojimo reglamentų (ITC, 2001; LPS, 2014) ir profesinės (medikų / psichologo) etikos reikalavimų. Asmenims, kuriems taikomas šis testas, turi būti suteikta tinkama psichologinė pagalba, jeigu jos prireiktų, arba būtina informuoti, kur žmogus gali gauti profesionalios psichologinės pagalbos.

Remiantis PIUQ-9 klausimynu, negalima diagnozuoti jokio sutrikimo. Metodika gali būti naudojama tik įvertinant dėl interneto naudojimo patiriamų sunkumų išreikštumą.

Klausimynui užpildyti pakanka 5–8 minučių. Rezultatų skaičiavimas užtrunka iki 3 min.

Naudojant PIUQ-9, balai skaičiuojami nuo 1 (niekada) iki 5 balų (visada / beveik visada). Suminis klausimyno balas gali svyruoti nuo 9 iki 45 balų. Didesnis balas rodo ir didesnę PIN riziką, kurios laipsnis skiriasi priklausomai nuo pildančiojo asmens amžiaus grupės.

Paaugliams, kurių amžius nuo 14 iki 17 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 23 balai ir mažiau – maža PIN rizika,
- 24–31 – vidutinė PIN rizika,
- 32 balai ir daugiau – didelė PIN rizika.

Suaugusiems asmenims, kurių amžius nuo 18 iki 35 metų, taikytini šie atskirties įverčiai:

- 28 balai ir mažiau – maža PIN rizika,
- 29 balai ir daugiau – didelė PIN rizika.

Vyresniems nei 36 metų asmenims taikytini šie atskirties įverčiai:

- 25 balai ir mažiau – maža PIN rizika,
- 26 balai ir daugiau – didelė PIN rizika.

14–17 METŲ PAAUGLIŲ REZULTATŲ AIŠKINIMAS

Jeigu suminis įvertis yra 23 balai arba mažiau, tai reiškia, kad internetą naudoji panašiai, kaip ir dauguma (apie 70 proc.) paauglių ir jo naudojimas, tikėtina, nekelia didelių problemų ir netrukdo kasdienei veiklai. Labai svarbu, kad ir toliau internetą naudotum saikingai (ne daugiau kaip 2–3 val. per dieną, nenaudok nakties metu, ypač po vidurnakčio) ir tikslingai (reikiamai informacijai rasti, svarbiems ryšiams palaikyti, retkarčiais – pramogoms). Ypač svarbu, kad turėtum ateities planų ir siekių, mėgstamų veiklų, nesusijusių su interneto naudojimu, kurioms galėtum skirti bent 2–3 valandas per savaitę. Neapleisk fizinio aktyvumo (bent vieną valandą per dieną) ir gyvo bendravimo su draugais ir artimaisiais. Jeigu jauti, kad kyla sunkumų bendraujant, mokantis arba valdant emocinę būseną, būtinai kreipkis į suaugusį artimą žmogų arba specialistą pagalbos.

Jeigu suminis įvertis yra nuo 24 iki 31 balo, tai reiškia, kad interneto naudojimas Tau tampa sunkiai valdomas ir, tikėtina, trikdo tavo kasdienę veiklą. Su tokiais arba dar didesniais iššūkiais susiduria maždaug trečdalis Tavo amžiaus paauglių. Būtų labai svarbu, kad interneto naudojimą sumažintum iki 2–3 val. per dieną, pasistengtum nesijungti, nenaudoti interneto nakties metu, ypač po vidurnakčio ir – pamokų metu. Pastebėk, ką dažniausiai veiki internete, kokios veiklos labiausiai Tave įtraukia. Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiojimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba artimais suaugusiais žmonėmis. Jeigu tokių neturi, būtinai ieškok emocinės paramos arba psichologinės pagalbos: pavyzdžiui, skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikulinija.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai.

Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose kiekvienam; MEDIA VAIKAI <https://www.mediavaikai.lt/lt/vaiku-sveikata-tyrimo-rezultatai>) svetainėje – rekomendacijos, ką gali vaikai ir paaugliai arba svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasault/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>.

Jeigu suminis įvertis yra 32 balai arba daugiau, tai reiškia, kad patekai į didelės probleminio interneto naudojimo

rizikos grupę. Panašiai didelę tokio naudojimo riziką patiria apie 7 proc. Tavo amžiaus paauglių. Šis įvertis rodo, kad internetu greičiausiai naudojiesi dvigubai ilgiau ir dažniau negu dauguma tavo bendraamžių. Be to, išitraukimas naudoti internetą yra toks stiprus, kad, tikėtina, trukdo Tau sėkmingai ir laiku atlikti kasdienines veiklas, nukenčia Tavo miegas. Nors gali atrodyti, kad veiklos internete Tau padeda nusiraminti, užsimiršti arba pakeisti artimą bendravimą su kitais žmonėmis gyvai, iš tiesų pernelyg didelis išitraukimas naudoti internetą gali tik didinti problemas, kelti didesnę nuovargį ir nerimą, o nuotaika – prastėti ir vis mažėti noras veikti ką nors kita.

Jeigu pavyksta, būtų labai svarbu, kad interneto naudojimą sumažintum iki 2–3 val. per dieną, pasistengtum nesusijungti, nenaudoti interneto nakties metu, ypač po vidurnakčio ir pamokų metu arba vietoj kitų Tavo gyvenime svarbių veiklų. Kai prastai jautiesi ar nerimauji, išbandyk fizinį aktyvumą, pasivaikščiojimą ar lengvą sportavimą, gyvą pasikalbėjimą su draugais arba Tau artimais suaugusiais žmonėmis. Jeigu tokių neturi, būtinai ieškok emocinės paramos arba psichologinės pagalbos: skambink į „Jaunimo liniją“ (www.jaunimolinija.lt) telefonu 8 800 28888, kur savanoriai teikia paramą visą parą, visomis savaitės dienomis. Taip pat gali skambinti į „Vaikų liniją“ (www.vaikulinija.lt) numeriu 116 111, 11:00–23:00 valandomis kasdien, kur taip pat atsilieps savanoriai.

PIN „nulaužti“ – įveikti problemą interneto naudojimą – savarankiškai, be kitų pagalbos yra itin sudėtinga. Nelik vienas, pasikalbėk!

Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti MEDIA VAIKAI (<https://www.mediavaikai.lt/lt/pin-atpazinimas-apie>) svetainėje – ką gali vaikai ir paaugliai, Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose ar svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>.

SUAUGUSIŲJŲ REZULTATŲ AIŠKINIMAS

Kai amžius nuo 18 iki 35 metų: 28 balai ir mažiau – maža PIN rizika, 29 balai ir daugiau – didelė PIN rizika.

Vyresniems nei 36 metų: 25 balai ir mažiau – maža PIN rizika, 26 balai ir daugiau – didelė PIN rizika.

Esant mažai PIN rizikai, klausimų įverčius vertinkite pagal šias rekomendacijas:

Šiuolaikinis žmogus internete praleidžia labai daug laiko. Tai informacijos, žinių šaltinis. Internetu bendraujama, leidžiamas laisvalaikis, apsiperkama. Visgi, daliai žmonių ilgainiui gali tapti sunku kontroliuoti internete praleidžiamą laiką, atsiranda labai stiprus potraukis būti prisijungus, net tuomet, kai tam nėra tikslo, išgyvenamas didelis diskomfortas, kai nėra galimybės prisijungti prie interneto. Jei laikas, leidžiamas internete, ima trukdyti realiems santykiams, mokymosi ar darbo rezultatams arba įprastai kasdieniui veiklai, tikėtina, internetą pradėjote naudoti problemiška.

Jūsų rezultatas rodo, kad internetas Jums padeda darbuose, moksluose, laisvalaikyje ar komunikuojant su kitais. Prisiminkite, kad per daug laiko praleidžiant internete gali pablogėti nuotaika, atsirasti nerimas, jaudulys. Dėl šios priežasties, jeigu tik galite, venkite perteklinio interneto naudojimo.

Daugiau apie saugų ir saikingą interneto naudojimą gali sužinoti Skaitmeninės etikos centro (www.e-etika.lt) svetainės skiltyje „Pagalba specialistui“ pateikiamuose patarimuose ar svetainėje „Pagalba sau“: <https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-interneto/>.

Esant didelei PIN rizikai, klausimų įverčius vertinkite pagal šias rekomendacijas:

Jūsų rezultatas rodo, kad šiuo metu galite patirti sunkumų kontroliuojant interneto naudojimo laiką. Gali atsirasti stiprus noras naudoti internetą, tai gali būti susiję su kitų gyvenimo interesų apleidimu, lemiančiu darbo, santykių ir kitas problemas. Jei pastebite, kad interneto naudojimas tampa nuolatiniu įpročiu, nepaisant žalingo psichologinio ar fiziologinio poveikio, rekomenduojame kreiptis į specialistą, kuris, atlikęs išsamesnį įvertinimą, pasiūlys tinkamiausius būdus Jums padėti.

LITERATŪRA:

- Demetrovics Z., Szeredi B., & Rózsa S. (2008). The three-factor model of Internet addiction: The development of the Problematic Internet Use Questionnaire. *Behavior Research Methods*, 40(2), 563-574
- Laconi S., Urbán R., Kaliszewska-Czeremska K., Kuss D. J., Gnisci A., Sergi I., ... & Király O. (2019). Psychometric evaluation of the nine-item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in nine European samples of internet users. *Frontiers in psychiatry*, 136
- Burkauskas J., Király O., Demetrovics Z., Podlipskyte A., & Steibliene V. (2020). Psychometric Properties of the Nine-Item Problematic Internet Use Questionnaire (PIUQ-9) in a Lithuanian Sample of Students. *Front Psychiatry*, 11, 1279.