

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Karolis Jurkšaitis

Sveikatos psichologijos studijų programa

Magistro darbas

Studentų probleminio žaidimo internete rizikos ir apsauginiai veiksniai

Darbo vadovė: prof. dr. Ilona Laurinaitytė

Vilnius 2023

TURINYS

SANTRAUKA.....	3
SUMMARY	4
PRATARMĖ	5
1. ĮVADAS.....	6
1.1 Probleminio žaidimo internete apibrėžimas.....	6
1.2 Probleminio žaidimo internete paplitimas	9
1.3 Probleminio žaidimo rizikos veiksniai	12
1.3.1 Socialinis nerimas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete	12
1.3.2 Disfunkcinis mąstymas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete	18
1.4 Probleminio žaidimo apsauginiai veiksniai	22
1.4.1 Studentų saviveiksmingumas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete	22
1.4.2 Savikontrolės: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete	24
1.5 Tyrimo tikslas ir uždaviniai	26
2. TYRIMO METODIKA.....	27
2.1. Tyrimo dalyviai	27
2.2. Tyrimo instrumentai	27
2.3. Tyrimo eiga	31
2.4. Duomenų analizės metodai	32
3. REZULTATAI.....	33
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	38
IŠVADOS.....	42
LITERATŪRA	43
PRIEDAI	55
1 priedas. Patvirtinančiosios faktorinės analizės klausimų svoriai	55
2 priedas. Informuotas sutikimas	58
3 priedas. Duomenų normalumo informacija	59
4 priedas. Regresinis modelis su visais kintamaisiais	60

SANTRAUKA

Jurkšaitis, K. (2023). Studentų probleminio žaidimo internete rizikos ir apsauginiai veiksniai. Vilnius: Vilniaus universitetas. 60 psl.

Augantis žaidimų internete populiarumas be savo naudų kuria ir potencialias problemas. Šio darbo tikslas yra įvertinti ar ir kaip socialinis nerimas, disfunkcinis mąstymas, studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė prognozuoja probleminį žaidimą internete. Tyrime dalyvavo 153 tiriamieji, nuo 18 iki 30 metų ($M = 23,18$, $SD = 2,98$), iš jų 35,9 proc. vyrų ir 64,1 proc. moterų. Dalyviai surinkti netikimybinės, patogiosios atrankos būdų, pasiekti per facebook studentus ir žaidėjus vienijančias grupes. Tyrime naudoti „Žaidimų internete sutrikimo skalė – trumpoji forma“ (Internet Gaming Disorder Scale – Short-Form (Pontes & Griffiths, 2015)), „Studentų saviveiksmingumo skalė“ (Student Self – Efficacy Scale (Rowbotham & Schmitz, 2013)), „Trumpoji savikontrolės skalė“ (Brief self control scale (Tangney, Baumeister & Boone, 2004)), „Liebowitz socialinio nerimo skalė“ (Liebowitz Social Anxiety Scale, (Liebowitz, 1987)), „Kognityvinių iškreipimų skalė“ (Cognitive distortions questionnaire, (Reis de Oliveira, 2015)). Nustatyta, kad vyrų probleminis žaidimas statistiškai reikšmingai didesnis nei moterų. Prognozuojant probleminį žaidimą internete, disfunkcinis mąstymas buvo svarbiausias rizikos veiksnys, o savikontrolė – svarbiausias apsauginis veiksnys. Šių dviejų kintamųjų prognozė abiem lytims buvo vienoda. Rezultatai išskiria svarbiausias prevencijos ir ateities tyrimų sritis.

Raktiniai žodžiai: studentai, probleminis žaidimas internete, rizikos veiksniai, apsauginiai veiksniai.

SUMMARY

Jurkšaitis, K. (2023). Risk and protective factors of problematic internet gaming in a student sample. Vilnius: Vilnius University. 60 p.

The growing popularity of online gaming creates potential problems in addition to its benefits. The aim of this work is to assess whether and how social anxiety, dysfunctional thinking, student's self-efficacy and self-control predict problematic internet gaming. Therefore, survey was conducted in which 153 respondents participated aged between 18 and 30 years old ($M = 23,18$, $SD = 2,98$), 55 men (35,9%) and 98 women (64,1%). Convenience non – probabilistic sampling was used to find respondents, namely via Facebook groups for students and gamers. The study uses the Internet Gaming Disorder Scale – Short – Form (Pontes & Griffiths, 2015), the Student Self – Efficacy Scale (Rowbotham & Schmitz, 2013), Brief self – control scale (Tangney, Baumeister, & Boone, 2004), Liebowitz Social Anxiety Scale (Liebowitz, 1987) and Cognitive distortions questionnaire (Reis de Oliveira, 2015). It was found that men's problematic online gaming is statistically significantly higher than that of women. Moreover, dysfunctional thinking was the most important risk factor and self-control was the most important protective factor in predicting problematic online gaming. The prediction of these two variables was the same for both genders. Study results highlight key areas for prevention and future research.

Keywords: students, problematic internet gaming, risk factors, protective factors.

PRATARMĖ

„Duonos ir žaidimų“– skelbia senas romėnų posakis, iliustruojantis pramogų poreikį ir žaidimo svarbą žmonėms. Šiais laikais pažiūrėti gladiatorių kautynių į Koliziejų nueiti nepavyktų, visgi panašius ir kitokius dalykus galima patirti persikėlus į virtualų pasaulį ekranuose. Poreikis liko. Technologijos tapo neatsiejama mūsų kasdienybės dalimi, o internetiniai žaidimai – populiaria laisvalaikio praleidimo forma. Visgi kai kuriems žmonėms, ypač studentams, kurie dažnai yra technologiškai įgudę, turi daugiau laiko ir mažiau kontrolės internetiniai žaidimai gali tapti problematiški, o problemos, kurias jie sukuria pasireikšti įvairiose gyvenimo srityse.

Augant kompiuterinių žaidimų industrijai ir plečiantis jų prieinamumui, kartu kasmet auga ir domėjimasis šia sritimi (Gupta et al., 2023). Tokį susidomėjimo augimą gerai paaikškina problemų spektras, kuris kyla iš internetinių žaidimų. Pirmiausiai tai gali bloginti miego kokybę, kelti nerimo, nuotaikos sutrikimus (Wong et al., 2020), taip gali mažėti savivertė ir bendras pasitenkinimas gyvenimu (Teng et al., 2020). Taip pat gali kilti fizinės sveikatos problemos (Huard Pelletier, Lessard, Tetreau Piche, & Descarreaux, 2020), finansiniai sunkumai (Carey, Delfabbro, & King, 2022). Galiausiai problemos gali kilti socialinių įgūdžių, akademinėje ar bendro užimtumo srityse (Ko, Lin, Lin, & Yen, 2020). Ir nors tyrimų, nagrinėjančių šias problemas ir jų priežastis įvairiose šalyse yra daug, jų rezultatai skiriasi priklausomai nuo šalies ar žmonių grupės, kuri yra tiriama. Taigi imant jaunų suaugusių studentų grupę, kuri augo, formavosi ir šiuo metu gyvena lietuviškoje kultūroje, turi šiai šaliai būdingą technologijų prieinamumą ir žaidimų rinkos specifiką, sau būdingą edukacinę sistemą ir studijų aplinką, sau būdingą prevencinių programų buvimą ar nebuvimą, gauti rezultatai gali reikšmingai skirtis nuo kitose šalyse ir kitose imtyse darytų tyrimų. Taigi norint geriau suprasti Lietuvos studentų internetinių žaidimų problematikos aplinkybes ir ieškoti pagalbos būdų šiai imčiai, tikslinga tirti kaip ir kokie rizikos ir apsauginiai veiksniai gali prognozuoti probleminį internetinių žaidimų pasireiškimą.

Atsižvelgiant į imties specifiką, darbe bus nagrinėjama, kaip rizikos veiksniai (socialinis nerimas ir disfunkcinis mąstymas) bei apsauginiai veiksniai (studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė) veikia Lietuvos studentų probleminį internetinių žaidimų naudojimą. Nagrinėjant šiuos veiksnius ir jų sąveiką taip pat bus atsižvelgiama į lyties skirtumus. Šis tyrimas prisidėtų prie Lietuvos studentų probleminio internetinių žaidimų naudojimo rizikos ir apsauginių veiksnių gilesnio supratimo ir sukurtų pagrindus galimoms prevencijos ir intervencijos programoms mūsų šalyje.

1. ĮVADAS

1.1 Probleminio žaidimo internete apibrėžimas

Probleminis žaidimas internete yra daugialypė problema, kuriai įvairūs tyrėjai skirtingose disciplinose ir kontekstuose suteikia įvairius apibrėžimus. Pavyzdžiui, Griffiths (2009) įvardina problemišką interneto žaidimą kaip žaidimo veiklą, kuri daro neigiamą poveikį žaidėjo gyvenimo kokybei arba kitiems gyvenimo aspektams. Charlton ir Danforth (2010) prideda, kad probleminis žaidimas internete dažnai turi priklausomybės bruožus, tokius kaip perdėtas naudojimas, tolerancija, euforija, kurie, anot šių autorių, taip pat turėtų būti įtraukiami į apibrėžimą. Galima teigti, kad probleminis žaidimas internete pirmiausiai pasireiškia per priklausomybės bruožų ir jų keliamų pasekmių formavimąsi. Deleuze ir kolegos (2017) pastebi, kad remiantis diagnostiniu ir statistiniu psichikos sutrikimų vadovu (angl. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5, sutrump. DSM – 5) internetinių žaidimų sutrikimo simptomais, priklausomo elgesio bruožų pasireiškimas nesiskiria tarp pataloginių (t. y. tų, kuriais remiantis pagal DSM – 5 galima diagnozuoti sutrikimą) ir ne pataloginių (t. y. tų, kurie dar neatitinka diagnozės reikalavimų). Vadinasi, DSM – 5 apibūdinamus internetinių žaidimų sutrikimo simptomus galima naudoti ne tik diagnozei nustatyti, bet ir problemiškam žaidimui vertinti.

Internetinių žaidimų sutrikimas pagal DSM – 5 (American Psychiatric Association, 2013) yra siauresnis apibrėžimas ir apibūdinamas kaip nuolatinis ir pasikartojantis interneto naudojimas žaidimams, dažnai su kitais žaidėjais, sukiantis kliniškai reikšmingą sutrikimą ir kančią. Sutrikimas nustatomas esant penkiems iš devynių sutrikimo kriterijų. Visgi nors sutrikimas visada kelia problemą, probleminis žaidimas nėra tapatu sutrikimui, taigi ir mažesne apimtimi pasireiškiančius internetinių žaidimų sutrikimo bruožus galima laikyti į problemą vedančiais ir probleminį žaidimą internete apimančiais. Galiausiai, kaip pastebi Kuss, Griffiths ir Pontes (2017a), DSM – 5 apibrėžime sumaišties įneša tai, kad yra vartojamas žodis „internetinių žaidimų“, nors simptomai bei instrumentai, parengti remiantis DSM – 5 kriterijais, apima ir žaidimus, kuriuos ekranuose galima žaisti ir neprisijungus prie interneto. Nepaisant to, jie vis tiek laikomi internetiniais, nes yra paimami iš interneto. Kalbant apie probleminį žaidimą internete turima galvoje ne tik žaidimus prisijungus, bet visus žaidimus ekranuose. Taigi probleminis žaidimas nebūtinai yra sutrikimas, pakanka turėti simptomų, kurie rodo problemos pasireiškimą.

Nagrinėjant probleminio internetinių žaidimų simptomus pirmiausiai reikia paminėti nuolatinį susirūpinimą šia veikla (American Psychiatric Association, 2013). Teigiama, kad toks susirūpinimas pasireiškia nuolatinio mąstymu apie žaidimų veiklą, kitos žaidimo seanso numatymu, o pati žaidimo

veikla kasdienybėje tampa dominuojančia. Visgi King ir Delfabbro (2014) prideda, kad šis simptomas yra kompleksiškesnis ir kylantis iš žaidimų veiklos gaunamo apdovanojimo bei poreikio laikytis žaidimo taisyklių ir pasiekti žaidimo užbaigimą. Bet koku atveju ši, kaip ir kitus DSM – 5 simptomams, norint laikyti sutrikimo dalimi reikia, kad simptomas per pastaruosius 12 mėnesių būtų labai dažnas.

Kaip ir esant kitoms priklausomybėms, probleminis žaidimas, vedantis link sutrikimo, gali turėti atsitraukimo (*angl. withdrawal*) simptomus (American Psychiatric Association, 2013). Pirmiausiai tai pasireiškia per irzlumo ir nerimastingumo patyrimą (Kaptsis, King, Delfabbro, & Gradisar, 2016). Taip pat žaidėjas gali jausti nuotaikos pablogėjimą, liūdesį (Van Rooij et al., 2014). Visgi reikia pabrėžti, kad kitaip nei psichoaktyvių medžiagų priklausomybės atveju čia susilaikymas neturi fizinių simptomų, tokių kaip skausmas ar pykinimas.

Kitas svarbus simptomas yra tolerancija (American Psychiatric Association, 2013). Tai yra vis didėjantis poreikis įsitraukti į internetinius žaidimus tam, kad pasiekti tą patį malonumo lygį. Visgi čia nereikėtų tolerancijos suvokti tik kaip didėjančio laiko, skirto žaidimams. King, Herd ir Delfabbro (2018) teigia, kad tolerancija pasireiškia per vis didėjančią poreikį užbaigti vis sunkėjančius, daugiau laiko reikalaujančius, sudėtingesnius lygius. Kitaip sakant tam pačiam malonumui pasiekti reikia įdėti vis daugiau pastangų, taigi ir laiko. King, Herd ir Delfabbro (2017) prideda, kad toleranciją taip skatina baimė praleisti kažką naujo (*angl. fear of missing out*). Taigi tolerancijos simptomo esmė ne tiek paties laiko žaidimams didėjimas, kiek noras patirti tą patį malonumą, kuriam reikia įveikti vis sudėtingesnius lygius.

Kitas internetinių žaidimų sutrikimo simptomas yra nesėkmės bandant kontroliuoti įsitraukimą į šiuos žaidimus (American Psychiatric Association, 2013). Malonumas, patiriamas žaidžiant, būna didesnis skatulys nei neigiamų pasekmių suvokiama žala. Nors dalis tyrėjų randa tik silpnus ryšius tarp probleminio žaidimo ir negebėjimo nutraukti žaidimų veiklos (Wichstrom, Stenseng, Belsky, Soeast, & Hygen, 2019), neurologiniai tyrimai tokias sąsajas pagrindžia. Weinstein, Livny ir Weizman (2017) randa, kad internetinių žaidimų sutrikimo pasireiškimas smegenyse primena priklausomybę nuo narkotikų: stebimas mažesnis ir baltosios medžiagos kiekis smegenų dalyse, atsakingose už sprendimų priėmimą, elgesio slopinimą, ir pilkosios medžiagos kiekis už savikontrolę atsakingose smegenų dalyse. Žaidimai, kaip ir narkotikų vartojimas, sukelia pokyčius priekinėje dryžuotojo kūno (*lot. ventral striatum*) dalyje bei stebimas didesnis dopamino išskyrimas. Taigi kontrolės nutraukti žaidimų veiklą mažėjimas gali indikuoti problemos atsiradimą.

Kita simptomas, vedantis į internetinių žaidimų sutrikimą, yra ankstesnių hobijų ar pramogų susidomėjimo praradimas (American Psychiatric Association, 2013). Svarbu pabrėžti, kad tai netaikoma

internetinių žaidimų veiklai, kurios susidomėjimas tik auga ir yra kitų veiklų apleidimo priežastis. Šis interesų praradimas gali būti siejamas su intensyviu žaidimo įsitraukimu, kai žaidimas tampa vienintele ar dominuojančia veikla žaidėjo gyvenime. Toks įsitraukimas vyksta dėl to, kad malonumas žaidimų veikloje pervertinamas ir negali konkuruoti su malonumu kitose srityse (Paulus, Ohmann, von Gontard, & Popow, 2018). Taip sukuriama pagrindas anksčiau buvusių interesų praradimui.

Dar vienas internetinių žaidimų sutrikimo simptomas yra perdėtas šių žaidimų naudojimas, nepaisant žinojimo apie jo sukeltas psichosocialines problemas (American Psychiatric Association, 2013). Internetinio žaidimo priklausomybės tyrimai dažnai identifikuoja perdėtą žaidimų naudojimą, nepaisant psichosocialinių problemų, kaip vieną iš pagrindinių šio sunkumo simptomų (Kuss, Griffiths, & Pontes, 2017b; Petry et al., 2014). Šis simptomas pasižymi tuo, kad asmenys tęsia ar didina žaidimų laiką, nepaisydami akivaizdžių ir sunkių socialinių, emocinių pasekmių (Teng et al., 2020). Taigi patiriamų sunkumų ignoravimas, pakeičiant juos žaidimų veikla, ne tik nesprendžia patiriamų sunkumų, bet juos dar labiau gilina.

Kadangi internetinių žaidimų problema dažnai tampa akivaizdi aplinkiniams, žaidėjai, bijodami sugėdinimo ar pasmerkimo, norėdami išsaugoti santykius, bet tuo pačiu neprarasi žaidimų veiklos, ima apie ją meluoti. Taigi šeimos, terapeuto ar kitų aplinkinių apgaudinėjimas, siekiant nuslėpti žaidimų veiklą, gali indikuoti internetinių žaidimų problemą (American Psychiatric Association, 2013). Tiesa, suaugę žaidėjai, kurie gyvena atskirai, gali būti linkę mažiau meluoti (Petry et al., 2014). Vis dėl to pats melo, nors ir nedidelio, atsiradimo faktas jau yra probleminio žaidimo atsiradimo požymis arba kelio į jį pradžią.

Probleminis žaidimas internete taip pat gali būti naudojamas kaip pabėgimo nuo nemalonių jausmų (bejėgiškumo, kaltės, nerimo) ar jų sumažinimo būdas (American Psychiatric Association, 2013). Tai pasireiškia tais atvejais, kai žaidėjai naudoja žaidimus kaip savireguliacijos priemonę, siekdami sumažinti neigiamas emocijas ar jausmus (Kardefelt – Winther, 2014). Tai reiškia, kad trumpalaikis pabėgimas gali laikinai suteikti siekiamą palengvėjimą. Visgi problemų maskavimas iš esmės jų nesprendžia, taigi laikinas pabėgimas į žaidimus, nesant alternatyvių sprendimo būdų, būtų naudojamas vis dažniau, kol taptų problemiškas ir kurtų naujus sunkumus.

Galiausiai probleminis įsitraukimas į internetinius žaidimus gali pasireikšti, kai dėl galimybės juos žaisti statomi į pavojų arba prarandami artimi santykiai, išsilavinimas, darbas ar karjeros galimybės (American Psychiatric Association, 2013). Tai patvirtina ir tyrimai, kurie rodo, kad intensyvūs žaidėjai gali prarasti darbą, nutraukti mokslą arba patirti santykių su šeima ir partneriais problemas dėl laiko, kurį

skiria žaidimams (Chen, Oliffe, & Kelly, 2018). Taigi įsitraukimą į internetinius žaidimus, rizikuojant darbu, šeima, mokslais galima laikyti problematišku elgesiu.

1.2 Probleminio žaidimo internete paplitimas

Probleminio žaidimo internete paplitimas yra plačiai nagrinėtas ir jis gali skirtis priklausomai nuo tyrimo konteksto, imties, naudojamo matavimo įrankio ar laikotarpio. Pavyzdžiui, Stevens, Dorstyn, Delfabbro ir King (2021) metaanalizėje nurodo, kad internetinių žaidimų sutrikimą pasaulyje turi apie 3,05 proc. populiacijos. Tai yra žmonių, kurie turi stipriai išreikštą ir sutrikimu apibūdinama sunkumą, skaičius, o tai reiškia, kad asmenų, kurie sutrikimo lygio dar nepasiekė, bet jų žaidimų veikla problemiška, yra dar daugiau. Taip pat minėti autoriai pastebi, kad ši problema didesnė jaunų žmonių tarpe. Vertinant internetinių žaidimų sutrikimą, metodikos ir kriterijai tyrimuose labai varijuoja. Darvesh ir kolegos (2020), išnagrinėję 160 studijų, rado, kad priklausomai nuo metodo internetinių žaidimų paplitimas siekė 0,21 – 57,5 proc. bendroje populiacijoje. Taigi dėl matavimų ir metodikų skirtumų tyrimuose reikėtų atsargiai vertinti problemos paplitimą pasaulyje.

Nors dalis tyrimų ir vertina įvairaus amžiaus žmonių probleminį žaidimą internete, didesnė problema šiose srityje pastebima jaunesnių žmonių tarpe (Stevens et al., 2021). Vadinasi, jaunos populiacijos tyrimai reikalauja daugiau dėmesio. Iš dalies tokį prioritetą jaunesniems žmonėms gali pagrįsti Socioemocinio selektyvumo teorija (Carstensen, Fung, & Charles, 2003), kuri aiškina žmogaus motyvacijos pokyčius priklausomai nuo jo amžiaus. Teigiama, kad vyresnio amžiaus žmonės yra labiau linkę suvokti savo likusį gyvenimo laiką kaip ribotą, taigi kartu labiau linkę ieškoti emociškai prasmingų veiklų bei mažiau tyrinėti, kas nepažinta. Tuo tarpu jauni žmonės likusio laiko ribotumą įsisąmonina mažiau, taigi yra linkę jį švaistyti. Viena iš tokio malonaus laiko švaistymo formų gali būti internetiniai žaidimai.

Kitas motyvas tirti jaunus žmones yra susijęs su tapatybės formavimusi. Pagal Erikson (1968) raidos teoriją paauglystėje yra sprendžiamas tapatybės – vaidmenų painiavos konfliktas. Po jo einantis raidos periodas trečiajame dešimtmetyje yra intymumas – vienatvė. Kadangi savo laiku neišspręsti konfliktai gali būti sprendžiami vėlesniais raidos periodais, neišspręsta tapatumo paieška paauglystėje pirmiausiai gali būti sprendžiama sekančiame raidos periode iki 30 metų. Laurel (2013) teigimu, žmogus žaidimuose gali identifikuotis su savo virtualių veikėjų personažais ir perimti jų vaidmenis, taip pat sukuria emocinį ryšį su žaidimo pasauliu. Vadinasi, žaidimai jauname amžiuje gali sėkmingai užpildyti savo tapatumo trūkumą, kas gali skatinti įsitraukimą į žaidimus, o didelė studentų dalis ir patenka būtent į šį amžiaus laikotarpį.

Be amžiaus Lietuvos kaip ir kitų šalių studentai, turi unikalų ekonominį, politinį ir socialinį kontekstą savo šalies kontekstą, kuris gali turėti įtakos studentų gyvenimo sąlygoms ir sprendimams, įskaitant žaidimų naudojimą. Pavyzdžiui, įvairios šalys turi nevienodus pajamų lygius, nedarbo lygį, socialinės apsaugos sistemas. Eurostat (2021) duomenimis, Lietuvos gyventojų (taigi ir studentų) pajamos vis dar mažesnės nei daugumos vakarų Europos šalių. Tai reiškia, kad yra skirtumai tarp to, kiek Lietuvos ir kitų šalių žaidėjai gali skirti pinigų bei laiko žaidimams. Įtraukus kitų pasaulio regionų žaidėjus šie skirtumai būtų dar didesni.

Taip pat Lietuvos studentų žaidimų patirtys gali skirtis dėl kultūrinių skirtumu. Pavyzdžiui, Mockaitis (2002), vertindama 70 įvairių regionų šalių (įskaitant Lietuvą) nustatė, kad Lietuva labiau yra kolektyvistinė nei individualistinė visuomenė, vidutiniškai vengianti neapibrėžtumo, labai vertinanti užtikrintumą, materialinę sėkmę, galios bruožus. Wang ir Cheng (2022) teigimu, būtent individualistinėse kultūrose žmonės labiau linkę pabėgti į žaidimus. King ir Delfabbro (2014) prideda, kad neapibrėžtumo vengimas gali būti susijęs su kontrolės poreikiu, kuris lengvai pasiekiamas žaidimuose. Tuo tarpu Wang, Abdelhamid ir Sanders (2021) randa, kad galios, turtų, sėkmės pojūčio troškimas gali motyvuoti įsitraukti į internetinius žaidimus, kuriuose šiuos troškimus įmanoma išpildyti. Taigi įvertinus, kad Lietuvos kultūrinė aplinka skiriasi nuo kitų šalių ir tie skirtumai gali lemti skirtingą įsitraukimą į internetinius žaidimus, tampa būtina atskirai tyrinėti mūsų kultūroje gyvenančių žmonių problematinį žaidimą internete.

Edukacinės sistemos skirtumai taip pat gali turėti įtakos studentų elgesiui, gyvenimo būdai ir nuostatoms, kurios yra susijusios ir su internetinių žaidimų naudojimu. Edukacinės sistemos skiriasi technologijų naudojimo apimtimi, kas formuoja tiek santykį su technologijomis, tiek jų naudojimo įpročius. Tokių šalių kaip Singapūras, kur technologijos yra labai įtraukos į mokymosi procesą mokiniai, o vėliau studentai gali būti linkę labiau įsitraukti ir į žaidimų veiklą (Choo et al., 2010). Azijos šalyse tokiose kaip Japonija, Kinija yra daug didesnė konkurencija tarp studentų, kas, iš vienos pusės, suteikia mažiau laiko žaidimams, iš kitos pusės – kelia daugiau įtampos ir streso, kuris gali būti malšinamas žaidimų pagalba. Kita vertus kaip Lietuvos švietimo aplinka gali koreguoti studentų įsitraukimo į internetinius žaidimus aplinkybes lieka neaišku.

Įsitraukimas į internetinius žaidimus taip pat gali būti bandomas reguliuoti prevencijos ir intervencijos programų skirtingose šalyse. Pavyzdžiui Pietų Korėja, kurioje probleminis žaidimas internete didelė problema yra priėmusi „Išjungimo įstatymą“ (*angl. Shutdown Law*), kuris draudžia vaikams iki 16 metų žaisti internetinius žaidimus nuo vidurnakčio iki 6 val. ryto (Sang, Park, & Seo, 2017). Tai veikia prevenciškai, nes formuojami tinkami įpročiai, kurie gali išlikti suaugus. Kinija

apriboja jaunų žmonių žaidimų prieinamumą, Japonija ir Vokietija labiau orientuojasi į švietimą, Jungtinėje Karalystėje, JAV, Australijoje yra centrai teikiantys specializuotą pagalbą probleminį žaidimą patiriantiems žmonėms (King & Delfabbro, 2017). Tuo tarpu Lietuvoje problema yra, vis dėlto specializuotos pagalbos nėra, galima gauti tik bendrą su priklausomybėmis susijusią pagalbą. Taigi specializuotų prevencinių ir intervencinių programų nebuvimas mūsų šalyje gali sąlygoti probleminio žaidimo internete ir jo veiksmų pasireiškimo skirtumus lyginant su kitų šalių rezultatais, kas padidina būtinybę tirti Lietuvos studentus.

Studentai yra specifinė visuomenės grupė, turinti sau būdingų savybių. Pirma, studentai dažnai turi didesnę ar mažesnę laisvę organizuoti savo darbą. Tai apima ne tik individualaus mokymosi organizavimą, bet ir paskaitų lankymą. Nepastovus dienos darbų ritmas gali neigiamai paveikti ir miego problemas, kurios pasireiškia tarp beveik 60 proc. Lietuvos studentų (Preišegolavičiūtė, Leskauskas ir Adomaitienė, 2010). Kartu Kwak, Hwang, Kim ir Han (2020) pastebi, kad nesubalansuotas gyvenimo būdas gali būti susijęs su padidintu polinkiu žaisti internetinius žaidimus. Galiausiai studentai išgyvena padidintą stresą dėl akademinų reikalavimų, lūkesčių išpildymo (Pascoe, Hetrick, & Parker, 2019), kuris kartu su mažesniu dienotvarkės apibrėžtumu gali sąlygoti ieškoti nusiramino žaidimuose.

Lyčių skirtumai tarp žaidėjų yra svarbus tyrimų ir diskusijų objektas, kai kalbama apie internetinių žaidimų įpročius ir jų poveikį. Pavyzdžiui, Stevens ir kiti (2021), išnagrinėję 31 straipsnį apie lyčių skirtumus tarp probleminio žaidimo, nustatė, kad problemos paplitimas tarp vyrų yra 2,5 karto didesnis nei tarp moterų. Kultūriniai lyčių skirtumai irgi egzistuoja: arabų šalyse nustatyta, kad probleminis žaidimas moterų tarpe yra 2 kartus didesnis nei vyrų (Almutairi et al., 2023). Taip pat randama, kad problemos augimas moterų tarpe turi didėjančią tendenciją (Lopez – Fernandez, Williams, Griffiths, & Kuss, 2019). Ar Lietuvos studentų imtis labiau atitinka pasaulines tendencijas ar išimtis nėra aišku. Kartu pridėjus besikeičiančios probleminio žaidimo internete lyčių struktūros tendencijas, kyla poreikis aiškinti lyties skirtumų situaciją tarp Lietuvos studentų.

Probleminio žaidimo internete tendencijos pastaraisiais metais rodo augančią problemą visame pasaulyje, ką indikuoja ir tyrimų (ypač nuo 2020 metų) augimas šia tema (Gupta et al., 2023). Didėjant technologijų prieinamumui, vis didesnis žmonių kiekis renkasi žaidimų veiklą, ką rodo ir žaidimų industrijos pajamų (dėl didėjančio žaidėjų kiekio) augimas. Jei 2018 metais šio segmento pajamos buvo 137,9 mlrd. JAV dolerių (Newzoo, 2018), tai 2022 jos siekė 184,4 mlrd. JAV dolerių (Newzoo, 2022) ir prognozuojama, kad toks augimas tęsis. Tai kartu yra ir probleminio žaidimo internete potencialo augimas. Žinant problemos augimo potencialą, neišvengiamai kyla būtinybė tirti probleminį žaidimą sąlygojančius rizikos ir apsauginius veiksnius.

Problemiškas įsitraukimas į internetinius žaidimus tarp studentų siejamas su nemažai psichologinių sunkumų, tokių kaip savižudiškos mintys, nerimo, nuotaikos sutrikimai (Ohayon & Roberts, 2021), bendra psichologinė gerovė (Teng et al., 2020). Taip pat gali atsirasti ir fizinės sveikatos problemų pavyzdžiui, nutukimas (Singh, Shree, & Kumar, 2022). Svarbiausia, kad probleminis žaidimas internete gali paveikti reikšmingiausią studentų gyvenimo sritį – studijas. Žaidimai gali kelti daugiau malonumo, nei studijos, todėl įsitraukimas į žaidimus gali didinti atidėliojimą (Choo, 2022; Chong, Nifa, & Peh, 2021) bei mažinti akademinis pasiekimus (Mihara & Higuchi, 2017). Žaidimuose dažnai tenka išmokti naujus dalykus ar rasti išeitis problemų sprendime, o kognityviniai darbinės atminties resursai, anot Sweller (2010) kognityvinės apkrovos teorijos yra riboti. Vadinasi, juos nukreipus į žaidimus, mažiau lieka studijoms, kas gali neigiamai paveikti studentų studijų rezultatus trumpuoju laikotarpiu bei iš prastų rezultatų kylančias neigiamas pasekmes ilguoju laikotarpiu. Taigi norint išvengti ar suvaldyti šias pasekmes studentų tarpe, tai tampa dar viena priežastimi pažinti rizikos ir apsauginius veiksnius, kurie gali įtakoti probleminio žaidimo internete formavimąsi.

1.3 Probleminio žaidimo rizikos veiksniai

Šiame skyriuje plačiau apžvelgsime du svarbius probleminio žaidimo internete rizikos veiksnius – socialinį nerimą ir disfunkcinis mąstymą.

1.3.1 Socialinis nerimas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete

Socialinis nerimas yra būseną, kurioje žmogus patiria įvairaus intensyvumo nerimą, baimę ar diskomfortą būdamas ar veikdamas socialinėse situacijose su kitais žmonėmis. Žmonės baiminasi būti neigiamai įvertinti ir atstumti dėl savo trūkumų (Moscovitch, 2009). Siekiant išvengti šio nemalonaus suvokiamo vertinimo, žmonės, patiriantys socialinį nerimą, vengia socialinių situacijų, o nepavykus išvengti, jose patiria distresą (Moscovitch et al., 2013). Apibendrinus socialinis nerimas pasireiškia per socialinių situacijų vengimą ir nerimo, baimės patyrimą dėl galimo vertinimo, kai tų situacijų išvengti nepavyksta. Visgi žvelgiant plačiau DSM – 5 siūlo 10 požymių, kurie gali padėti identifikuoti socialinį nerimą ir jį atskirti nuo kitokio pobūdžio nerimo.

Pirmiausia detalizuojama, kad socialinis nerimas dėl pažeidžiamumo vertinimui pasireiškia tokiose socialinėse situacijose kaip pokalbio palaikymas ar susitikimai su nepažįstamais žmonėmis (American Psychiatric Association, 2013). Taip pat nerimas gali būti išgyvenamas esant stebimam valgant ar geriant. Galiausiai užduočių, tokių kaip kalbos sakymas, atlikimas prieš kitus taip pat yra socialinio nerimo šaltinis. Taip pat pridėjama išskirtis vaikams, kur teigiama, kad socialinis nerimas turi

pasireikšti ir tarp bendraamžių, o ne tik tarp suaugusiųjų. Taigi socialinis nerimas pirmiausiai reiškiasi socialinių situacijų su kitais žmonėmis fone.

Vienas iš socialinio nerimo simptomų yra individų baimė, kad jų elgesys ar pastebėtas nerimo jausmas bus nuvertinami ir jie bus atstumti (American Psychiatric Association, 2013). Tai reiškia, kad žmonės su socialiniu nerimu jaučia didelę įtampą ir nerimą dėl to, kaip juos vertins ar priims aplinkiniai asmenys (Iqbal & Ajmal, 2018). Jie gali būti pernelyg jautrūs socialiniam vertinimui ir pernelyg rūpintis tuo, kaip jų veiksmai, išvaizda ar netgi patys jausmai gali būti suvokiami ir vertinami kitų žmonių. Galiausiai žmonės išgyvenantys socialinį nerimą perdėtai baiminasi užgauti kitus (Nagata, Suzuki, & Teo, 2015), kas gali vesti prie savo poreikių apleidimo ar pasidavimo išnaudojimui. Taigi socialinį nerimą išgyvenantys žmonės iš dalies savo vertę apibrėžia kitų akimis.

Kitas socialinio nerimo bruožas yra tai, kad socialinis situacijos beveik visada išprovokuoja baimę ar nerimą (American Psychiatric Association, 2013). Tai gali būti tokios socialinės situacijos kaip dalyvavimas paskaitose, pokalbiai su nepažįstamaisiais, darbo pokalbiai ar netgi kasdieninės socialinės situacijos, pavyzdžiui, užsakant maistą restorane. Kai vienos situacijos (pavyzdžiui darbo pokalbis) gali kelti nerimą daugeliui žmonių, tai žmogus turintis socialinio nerimo sunkumų dažnai jį išgyvena net paprastose situacijose (pavyzdžiui maisto užsakymas restorane), kuriose daugelis kitų nerimo neišgyvena. Taigi šis nerimo patyrimo dažnis net paprastose situacijose gali turėti neigiamą poveikį asmeniniam, socialiniam ir profesiniam gyvenimui.

Kitas socialinio nerimo bruožas susijęs su reagavimu ir čia yra dvi pagrindinės reakcijos. Pirmiausiai, pasireiškia didelis vengimas bet kokios socialinės sąveikos. Antra, distreso išgyvenimas pakliuvus į tokias situacijas (American Psychiatric Association, 2013). Paradoksaliai pats vengimo elgesys net situacijų, kurios yra nepavojingos gali siųsti žmogui žinutę, kad jos yra pavojingos. Taigi vengimas būtų socialinio nerimo palaikymo veiksnys, o ne tik rezultatas (Hofmann & Hay, 2018). Visgi nepavykus išvengti socialinių situacijų žmogus jas kenčia ir patiria prakaitavimą, raudimą, drebulį ir kitas streso reakcijas išraiškas (Spence & Rapee, 2016). Taigi abu reagavimo būdai gali padėti įvertinti turi žmogus socialinį nerimą ar neturi.

Vienas iš socialinio nerimo bruožų yra baimės ir nerimo neproporcingumas situacijai ar kultūriniam kontekstui (American Psychiatric Association, 2013; Hofmann, Asnaani, & Hinton, 2010). Individai gali suvokti, kad jų reakcijos yra pernelyg didelės, tačiau neturi galimybės kontroliuoti ar sumažinti šių jausmų intensyvumo. Tai gali sukelti rimtų asmeninių, socialinių ar profesinių problemų ir tokiu būdu dar labiau sustiprina jų izoliaciją ir baimę. Ši socialinio nerimo ypatybė gali sukelti asmeniui papildomą stresą ir kaltės jausmą (González – García & Visser, 2023), kuris tik dar labiau padidina

patiriamo socialinio nerimo intensyvumą. Taigi nerimo neproporcingumas socialinėms situacijoms ar kultūrinėms normoms gerai indikuoja socialinio nerimo pasireiškimą.

Kitas socialinio nerimo sutrikimo bruožas yra ilgalaikiškumas. Baimė, nerimas ar vengimas turi būti nuolatiniai ir trunkantys ilgiau nei šešis mėnesius (American Psychiatric Association, 2013). Dėl savo ilgalaikiškumo ir neigiamo poveikio kasdieniniame gyvenime socialinio nerimas yra laikomas chronišku sutrikimu (Stein & Stein, 2008). Taigi, socialinis nerimas nėra trumpalaikis fenomenas, kuris gali atsirasti prieš svarbią prezentaciją ar susitikimą. Tai yra ilgalaikė būklė, kuri gali būti labai varginanti asmeniui, ir tai yra vienas iš pagrindinių simptomų, kurie privalo būti nustatyti diagnostinio vertinimo metu.

Kitas socialinį nerimą apibūdinantis bruožas yra funkcionalumo sutrikimas. Baimė, nerimas ir vengimas sukelia kliniškai reikšmingą distresą ir socialinių, profesinių ar kitų reikšmingų sričių funkcijų sutrikimus (American Psychiatric Association, 2013). Tai gali riboti žmogaus galimybes užmegzti ir išlaikyti pažintis (Alden & Taylor, 2004), siekti karjeros ar mokytis (Yu, 2019). Kai kuriais atvejais tai gali lemti pašalinimą iš socialinės aplinkos ir izoliaciją (Teo, Lerrigo, & Rogers, 2013), kurios poveikis gali būti skausmingas ir dar labiau apsunkinti normalų funkcionavimą ir simptomo mažėjimą. Taigi kliniškai reikšmingas distresas ir funkcionavimo sutrikimai svarbiose gyvenimo srityse gali signalizuoti apie socialinio nerimo buvimą.

Apibūdinant kas yra socialinis nerimas svarbu eliminuoti būsenas, kurios gali atrodyti kaip socialinis nerimas, bet savo prigimtimi yra kitkas. Socialinio nerimo simptomai negali būti tiesiogiai paaiškinti psichoaktyvių medžiagų (pvz., narkotikų, medikamentų) vartojimu ar kitomis medicininėmis būsenomis (American Psychiatric Association, 2013). Nors dalies medikamentų ar narkotikų vartojimas gali sukelti tam tikrus simptomus (Bourin, 2020), tai neturi tiesioginio ryšio su nagrinėjamu sutrikimu. Socialinio nerimo sutrikimas yra psichikos sveikatos būklė, kuri iš esmės yra susijusi su individų emocine ir kognityvine patirtimi bei esamu jų suvokimu apie socialines situacijas ir negali būti apibūdinama vaistų ar medicininių būklių pasireiškimu.

Taip pat socialinio nerimo sutrikimą reikėtų atskirti nuo kitų psichikos sutrikimų, kurie gali turėti panašių bruožų (American Psychiatric Association, 2013). Pavyzdžiui panikos sutrikimas turi nerimo dedamąją, bet priešingai nuo nagrinėjamo sutrikimo, pasireiškia nenumatytomis panikos atakomis (Locke, Kirst, & Shultz, 2015). Dismorfofobijos sutrikimo fone patiriamam nerimui nebūtinos socialinės situacijos, žmogus net būdamas vienas nerimauja, o nerimo šaltinis yra kūno netobulumai (Bjornsson, Didie, & Phillips, 2022). Taip pat reikia eliminuoti autizmo spektro sutrikimą, kuris pirmiausiai yra centrinės nervų sistemos raidos sutrikimas, pasireiškiantis socialinės komunikacijos trūkumu, siaurais

interesai ir pasikartojančiu elgesiu (Hodge, Fealko, & Soares, 2020). Taigi tik atmetus kitus psichikos sutrikimus, kurie gali turėti nerimo bruožų, galima diagnozuoti socialinio nerimo sutrikimą.

Galiausiai socialiniam nerimui nustatyti reikia eliminuoti kitų medicininių būklių, tokių kaip Parkinsono liga, nutukimas arba kūno sužalojimas po nudegimo ar traumos, pasireiškimą (American Psychiatric Association, 2013). Taip, šios būklės gali sukelti fizinių simptomų arba apribojimų, kurie gali sukelti diskomfortą arba rūpestį dėl kitų vertinimo, tačiau socialinio nerimo sutrikimas reiškiasi kaip intensyvus nerimas ar baimė, kurios yra neproporcingas situacijai ir nėra tiesiogiai susijęs su kitomis medicininėmis būklėmis. Tuo tarpu esant fizinėms ligoms, kurios reikšmingai pakeičia žmogaus išvaizdą ar koordinaciją, nerimas dėl socialinių situacijų ar žmonių vertinimo gali būti proporcingas ir kilti dėl objektyvių priežasčių, o ne dėl menkų savo trūkumų sureikšminimo.

Studentų populiacijoje socialinis nerimas gali pasireikšti specifiniais būdais, kurie yra unikalūs šiai grupei ir skiriasi nuo kitų visuomenės grupių. Tarp studentų gali pasireikšti baimė dėl pranešimų skaitymo, grupinių darbų atlikimo arba socialinių renginių dalyvavimo, kas yra siejama su didesniu socialinio nerimo pasireiškimu (Brook & Willoughby, 2015) Be to, socialinis nerimas gali turėti įtakos studentų akademiniam pasisekimui ir socialiniam įsitraukimui (Vilaplana – Pérez et al., 2021), pvz., mažinant dalyvavimą akademinėse diskusijose ar socialinėse veiklose. Taigi tiek socialinio nerimo patyrimas, tiek šio patyrimo pasekmės studentų grupę gali paveikti kitaip nei tai paveiktų likusias visuomenės grupes.

Socialinio nerimo paplitimas gali varijuoti priklausomai nuo valstybės ar konkrečios visuomenės grupės. Pavyzdžiui, bendras socialinio nerimo paplitimas JAV yra apie 7 proc. (American Psychiatric Association, 2013). Jungtinėje Karalystėje socialinį nerimą patiria apie 10 proc. studentų (Russell & Shaw, 2009). Tarp Kinijos studentų socialinio nerimo paplitimas yra 23,7 proc. (Cheng et al., 2017), nors čia vertinti pirmakursiai, kurie paprastai yra labiau nerimastingi nei vėlesnių kursų studentai. Rezultatuose pasitaiko ir didelių išskirčių: pavyzdžiui, Irako edukacinių mokslų studentų socialinis nerimas pasireiškia daugiau nei 80 proc. atvejų (Jabar Ahmad, Faque, & Ali Mardan Seidi, 2017). Kitas tyrimas, vertinantis socialinio nerimo paplitimą tarp jaunų žmonių ir apimantis 7 valstybes (Brazilija, Kinija, Indonezija, Rusija, Tailandas, JAV, Vietnamas), parodė, kad 1 iš 3 jaunų žmonių patiria socialinį nerimą (Jefferies & Ungar, 2020). Lietuvos studentų imtyje buvo matuotas tik generalizuotas nerimo sutrikimas, kuris pasireiškia 9,7 proc. atvejų (Pranckeviciene ir kt., 2022). Taigi socialinio nerimo pasireiškimas mūsų šalies studentų grupėje nėra iki galo aiškus ir remiantis labai besiskiriančiais kitų tyrimų rezultatais sunkiai prognozuojamas, kas verčia ieškoti atsakymo į šį klausimą.

Pastaraisiais metais, vis labiau augant susidomėjimui, kaip socialinis nerimas gali paveikti probleminį žaidimą internete, randama, kad žmonės, išgyvenantys tokią nerimo formą turi didesnę riziką formuoti internetinių žaidimų įpročius (Gioia, Colella, & Boursier, 2022). Taip pat teigiama, kad socialinį nerimą išgyvenantys žmonės suvokia internetinius žaidimus kaip saugesnę socialinę erdvę ir ją išnaudoja kompensuodami tikrose socialinėse situacijose patiriamą distresą (Kardefelt – Winther, 2014), taip kartu sudarydami pagrindą neadaptyvoms patiriamų sunkumų įveikos strategijoms (Blasi et al., 2019). Prizant – Passal, Shechner ir Aderka (2016), savo metaanalizėje apibendrinę 23 tyrimų rezultatus, gavo teigiamą statistiškai reikšmingą jų ryšį tarp socialinio nerimo ir probleminio žaidimo ($r = 0,26$). Metaanalizė daryta su senesniais tyrimais, nors situacija per Covid pandemiją skyrėsi nedaug. Itani ir kiti (2021) bei Chu ir kiti (2022) taip pat nustatė statistiškai reikšmingą socialinio nerimo ir probleminio žaidimo ryšį ($r = 0,3$) kinų populiacijoje. Žinoma, be populiacijos ir naudojamų matavimo instrumentų tyrimų rezultatai gali turėti ir kitokių juos paveikiančių aplinkybių.

Socialinio nerimo ryšiai su probleminiu žaidimu internete gali skirtis priklausomai nuo žaidimų tipo. Pavyzdžiui, Park, Han, Kim, Cheong ir Lee (2016) randa, kad didžiausią socialinį nerimą patiriantys žmonės renkasi didelio skaičiaus prisijungusių žaidėjų rolių žaidimus (MMORPG, *angl. massively multiplayer online role – playing game*), kai tuo tarpu mažesni socialinį nerimą išgyvenantys, renkasi pirmo asmens šaudykles (FPS, *angl. First–person shooters*) ar realaus laiko strateginius (RTS, *angl. Real–time strategy*) žaidimus. Maroney, Williams, Thomas, Scues ir Moulding (2019) randa, kad FPS žaidėjų socialinis nerimo ir probleminio žaidimo ryšys yra $r = 0,12$, tuo tarpu MMORPG žaidėjų atveju $r = 0,15$, visgi nors ir statistiškai reikšmingi, čia randami ryšiai nėra dideli. Kita vertus imant įvairaus amžiaus ir išsilavinimo MMORPG žaidėjus, Sioni, Burlison ir Bekerian (2017) randa, kad socialinio nerimo simptomai gali stipriai prognozuoti ($r = 0,48$) probleminio žaidimo internete pasireiškimą. Taigi tyrimuose sutinkama, kad socialinis nerimas dažniausiai yra susijęs su probleminiu žaidimu internete arba jį prognozuoja, nors šie ryšiai gali labai skirtis priklausomai nuo instrumentų, imties ar žaidimų tipo charakteristikų.

Probleminių internetinių žaidimų ryšį su socialiniu nerimu galima aiškinti įvairiomis teorijomis. Baumeister (1991) pabėgimo teorija teigia, kad žmogui turint negatyvų, kritišką požiūrį apie save, kas dažnai pasireiškia socialinio nerimo atveju, jis yra linkęs sutelkti dėmesį į beprasme savo tapatybės dalį, kas padeda pašalinti iki tol buvusias nemaloniais mintis ir jausmus. Autorius pateikia alkoholio, narkotikų vartojimo, net savęs žalojimo pavyzdžius, bet teorija puikiai pritaikoma ir socialinio nerimo bei probleminio žaidimo kontekste. Socialinio nerimo atveju žmogus gali turėti netvirtą savęs vaizdą, perdėtai baimintis kitų vertinimo, save matyti kaip nevykusį, o žaidimai, kuriuose lengviau sukurti

norimą savęs vaizdą, puikiai kompensuotų šiuos jausmus. Kardefelt – Winther (2014) savo naujesnėje kompensacinio interneto naudojimo teorijoje tai patvirtina, teigdamas, kad virtualus pasaulis yra veiksminga erdvė pabėgti nuo patiriamų emocinių sunkumų, nors prideda, kad tas pabėgimas gali sukelti kitas problemas.

Socialinio nerimo ir probleminio žaidimo ryšį taip pat gali padėti aiškinti kognityvinio disonanso teorija (Festinger, 1957), kuri teigia, kad žmonės yra motyvuoti išlaikyti vientisumą tarp savo įsitikimų, emocijų ir elgesio. Tuo tarpu saviderminacijos teorija teigia, kad vienas iš pagrindinių poreikių yra susietumas (Ryan & Deci, 1985). Vadinasi, socialinį nerimą patiriantys žmonės iš vienos pusės vengia socialinių interakcijų (dėl savo nuostatų į potencialų nuvertinimą ir iš to kylančio diskomforto), iš kitos pusės taip elgdami sunkiau patenkina savo susietumo poreikius. Internetiniai žaidimai gali tapti pagalba laikinai įveikti šiam prieštaravimui. Iš vienos pusės juose galima žaisti su kitais žaidėjais, siekti bendrų tikslų, būti grupės dalimi, bendrauti, iš kitos pusės anonimiškumas ir vienas kito nematymas apsaugo nuo diskomfortą keliančio potencialaus vertinimo. Taigi šios teorijos kartu prisideda prie paaiškinimo kaip socialinis nerimas gali skatinti žmogų įsitraukti į internetinius žaidimus.

Lyčių skirtumai gali būti svarbus veiksnys nagrinėjant socialinio nerimo ir problemiško žaidimo ryšį. Kaip buvo minėta anksčiau vyrai vis dar yra labiau linkę į internetinius žaidimus nei moterys. Visgi moterys yra labiau linkusios patirti socialinį nerimą nei vyrai, o šis skirtumas dar didesnis jauname amžiuje (Asher, Asnaani, & Aderka, 2017; Asher & Aderka, 2018). Imant Lietuvos populiaciją nustatyta, kad moterų emocinis intelektas yra didesnis nei vyrų (Skurvydas ir kt., 2021), kas gali reikšti, kad moterys patiriančios socialinį nerimą potencialiai randa adaptyvesnių būdų (nei žaidimai) jį valdyti lyginant su vyrais. Taigi lyčių skirtumai tiek tarp socialinį nerimą patiriančių, tiek tarp žaidžiančių internetinius žaidimus egzistuoja, visgi ar lytis gali būti moderatorius tarp socialinio nerimo ir probleminio žaidimo internete Lietuvos studentų imtyje nėra aišku.

Galiausiai problemos buvimas skatina ieškoti būdų jai valdyti. Kaip pastebi Barrett ir Cooper (2014) ankstyvoji intervencija, kol socialinio nerimo problema dar nėra didelė, yra efektyviausia. Viena tokių programų yra „Draugai gyvenimui“ (*angl. Friends for life*), kurią gali taikyti ne tik psichologai, bet ir mokytojai ar socialiniai darbuotojai. Čia mokoma socialinių įgūdžių ugdant savo jausmų atpažinimą ir reagavimą, atsipalaidavimą, naudingų ir nenaudingų minčių atpažinimą ir keitimą, konfliktų sprendimą, nepamirštant savęs apdovanoti ir saugoti nuo atkryčio. Kita ispanų populiacijoje taikoma efektyvi socialinio nerimo intervencijos programa yra „UTalk“ (La Greca, Ehrenreich – May, Mufson, & Chan, 2016) apima 3 individualias ir 10 grupinių terapijos sesijų, kur edukuojama ir mokomasi skirtingų bendravimo rolių. Vis tik dauguma programų yra orientuotos į vaikus ir paauglius, nors tai nereiškia, kad

žinant problemos mastą studentų imtyje nebūtų galima jų adaptuoti. O nepriklausomai nuo programos pavyzdžio (de Mooij et al., 2023) pastebi, kad programa turėtų apimti ekspoziciją ir kognityvinę perstruktūravimą.

1.3.2 Disfunkcinis mąstymas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete

Disfunkcinis mąstymas apibrėžiamas kaip perdėtas, iracionalus ar kitaip iškreiptas reiškinių, situacijos ar įvykių vertinimo būdas (Beck, 1979). Toks mąstymas gali sukelti neadekvačias situacijai emocijas, formuoti iškreiptus įsitikinimus ar skatinti žalingą elgesį (Helmond, Overbeek, Brugman, & Gibbs, 2014). Disfunkcinio mąstymas susijęs su įvairiais psichikos sutrikimais ir bendru žmogaus funkcionavimu. Išskiriamos disfunkcinio mąstymo išraiškos gali varijuoti priklausomai nuo tyrėjo, taigi siekiant plačiau suprasti šiame tyrime naudojamą disfunkcinio mąstymo apibrėžimą, tikslinga aptarti kokios jo išraiškos bus įtrauktos į šį apibrėžimą.

Dichotominis mąstymas, kitaip vadinamas poliarizuotu, „juoda–balta“, „viskas arba nieko“, yra mąstymo tendencija, kai situacijos vertinamos kraštutinėse kategorijose, ignoruojant tarpinius vertinimo variantus (Lewis, Fraga, & Erickson, 2019). Žmogus gali manyti, kad jei jis nebus tobulas, tai reikš, kad yra visiškai nevykėlis. Dichotominis mąstymas prognozuoja perfekcionizmą, ypač negatyvų perfekcionizmą, kai žmogus išsikelia sau nerealius reikalavimus ir jų nepasiekęs išgyvena nusivylimą savimi ir stresą (Egan, Piek, Dyck, & Rees, 2007). Taigi žmogus ignoruoja mažesnius pasiekimus ar progresą, jeigu jie neatitinka jo absoliutaus požiūrio.

Katastrofizavimas apibrėžiamas kaip polinkis išdidinti suvoktą pavojų bei pervaluoti potencialiai neigiamas jo pasekmes (Ellis, 1962). Toks mąstymas riboja žmogaus galimybę racionaliai vertinti situaciją ir priimti adekvačius sprendimus. Kartu dažnai tenka išgyventi intensyvius nesaugumo, pavojaus jausmus, kas gali prisidėti prie plataus spektro psichikos sutrikimų formavimosi (Gellatly & Beck, 2016). Taip pat šis mąstymo būdas gali įgauti tokias formas kaip nuolatinis savęs klausimas „o kas jeigu?“. Kas jeigu mano automobilis suduš, kas jeigu mane paliks draugas? Tokie klausimai klausiami, net kai nėra jokių tų įvykių tikimybę pagrindžiančių įrodymų. Kadangi katastrofinis mąstymas yra nuolatinį nesaugumą kelianti priežastis, žmogus pastoviai patiria didesnę sužadintą (streso reakciją), kas ilgainiui gali labai išvarginti ir kelti sunkumus kitose gyvenimo sferose.

Pozityvaus patyrimo atmetimas pasireiškia, kai asmuo aktyviai atmeta ar nuvertina teigiamas patirtis (Burns, 1980). Pavyzdžiui padarius darbą yra nuvertinamas jo rezultatas arba teigiama, kad bet kas galėtų taip padaryti. Pozityvaus patyrimo atmetimas atima iš gyvenimo galimybės pasidžiaugti sėkmėmis. Tokiu atveju realybė gali atrodyti pilka ir niūri, kas gali skatinti realybę iškeisti į virtualų pasaulį, kuris bent laikinai suteikti džiaugsmo.

Emocinis samprotavimas yra disfunkcinis mąstymo modelis, kuriam būdingas įsitikinimas, kad mūsų emocijos atspindi tikrovę (prilyginamos faktams) (Burns, 1980). Pavyzdžiui, kai asmuo jaučiasi nesėkmingas, jis iš tikro tiki, kad yra nesėkmingas, nepaisydamas faktų. Arba bijo lėktuvų, todėl formuoja įsitikinimą, kad skraidymas yra pavojingas. Kadangi emocijas labiau veikia žmogaus nuostatos į įvykius nei patys įvykiai, kilusios emocijos priežasties susiejimas su įvykiu sukuria pagrindą neadekvačių išvadų apie tą įvykį formavimui.

Etiketės klijavimas yra disfunkcinis mąstymo modelis, kai asmuo priskiria sau ar kitiems absoliutų ir nekintamą, paprastai neigiamą apibūdinimą, pagrįstą nepakankamai įvertintomis aplinkybėmis ar faktais (Burns, 1980). Pavyzdžiui jei asmuo padaro klaidą, jis gali sau sakyti „aš esu nevykėlis“ vietoj to, kad klaidą laikytų savo veiksmo rezultatu, o ne asmenybės savybe. Tokiu atveju etikečių klijavimas sau gali formuoti neigiamą savęs vaizdą ir vertinimą, o etikečių klijavimas kitiems apsunkinti santykius ir komunikaciją.

Kita mąstymo klaida vadinama išdidinimu arba sumažinimu. Tokiu būdu mąstantys žmonės yra linkę išdidinti neigiamus įvykius ar savybes ir sumažinti teigiamus (Beck & Weishaar, 2000). Išdidinimo atveju santykinai nedidelė problema (pavyzdžiui išlietas gėrimas) sukelia ne nedidelį trumpalaikį susierzinimą, o ilgai trunkantį pyktį, liūdesį ar kitą nemalonų išgyvenimą. Minimizavimo atveju žmogus sumažina sėkmės reikšmę. Pavyzdžiui sėkmė įveikus testą, kurio pasiruošimui skyrė daug laiko, nuvertinama ir ja nesidžiaugiamas. Taigi išdidinimas ir sumažinimas bendrai formuoja labai negatyvų santykį su pasauliu.

Proto filtras yra mąstymo klaida, kai žmonės sutelkia dėmesį tik į tam tikrus, dažniausiai neigiamus, situacijos aspektus, ignoruodami teigiamus aspektus ar informaciją (Burns, 1980). Tokiu atveju įvykių, situacijų ar savybių vertinimas vyksta paliekant tik tai, kas atitinka pesimistinę perspektyvą, o visa kita informacija atmetama. Pavyzdžiui studentas gauna daug gerų atsiliepimų apie savo darbą tiek iš dėstytojų, tiek ir kolegų, bet vienas žmogus šiek tiek ir sukritikuoja. Esant proto filtrui visas dėmesys būtų sutelktas į kritiką, o pozityvūs atsiliepimai ignoruojami, kas prisidėtų prie negatyvaus savęs vertinimo.

Taip pat disfunkcinis mąstymas gali pasireikšti minčių skaitymu, kai žmogus neturėdamas akivaizdžių įrodymų (pavyzdžiui, kito žmogaus pareiškimo) yra įsitikinęs savo žinojimu, ką kitas žmogus apie jį galvoja ar kaip yra nusiteikęs jo atžvilgiu (Burns, 1980). Pavyzdžiui žmogus išgirsta kolegų juoką ir padaro išvadą, kad jie juokiasi iš jo ir jo nemėgsta. Čia ignoruojami kiti galimi kolegų juoko variantai ir padaromos pesimistinės išvados. Toks mąstymo būdas gali labai apsunkinti santykius, nes žmonės dažnai suvokiami kaip priešiški.

Perdėtas apibendrinimas yra mąstymo klaida, kai žmogus iš vienos, dažniausiai neigiamos, situacijos daro apibendrinančią išvadą apie įvykius ar žmones (Beck & Weishaar, 2000). Čia kažkoks neigiamas įvykis, pavyzdžiui nesėkmė tarpinio atsiskaitymo metu, paverčiamas bendra taisykle, pavyzdžiui „aš esu visiškai nevykėlis“ arba „man niekada nesiseka“. Žodžiais „visada“ ir „niekada“ dažnai signalizuoja apie tokią mąstymo klaidą, nes jie suponuoja, kad galimai nebuvo įvertintos kitos aplinkybės ar atvejai. Taigi tokia mąstymo trajektorija sukuria pagrindą savęs nuvertinimui.

Suasmeninimas taip pat gali būti disfunkcinio mąstymo išraiška. Jis pasireiškia, kai kitų elgesys ar išoriniai įvykiai priežastiniu ryšiu susiejami su savimi, nors žmogus ir nėra atsakingas už tuos įvykius (Beck & Weishaar, 2000). Tipiškiausias pavyzdys vaikų atveju, kai jie kaltina save dėl tėvų skyrybų. Bendrai tai yra ir žmogaus egocentriškumo išraiška, nes tikima, kad kitų elgesys, kalba, emocijų išraiškos būtinai turi būti susijusios su tuo žmogumi, kas gali vesti prie kaltės ir gėdos išgyvenimo. Taip pat gali būti ir atvirkštinis atsakomybės priskyrimas, kai kiti kaltinami dėl įvykių ar kaltintojo pasirinkimų, nors kaltinamieji už juos ir nėra atsakingi.

Dar viena disfunkcinio mąstymo išraiška įpareigojimo sau ar kitiems, naudojant žodžius „turėti“, „privalėti“, priskyrimas (Beck & Weishaar, 2000). Čia sau ar kitiems priskiriamos atsakomybės, kurios tam žmogui nepriklauso ar lūkesčiai, kurių kiti neprivalo pildyti ir kurie sau dažnai yra perdėtai dideli. Pavyzdžiui, žmogus gali galvoji, kad jis visada privalo laimėti arba kad kiti žmonės privalo jį mėgti. Tokie perdėti ir nepagrįsti lūkesčiai gali vesti prie nusivylimo savimi ar kitais.

Kita dažna mąstymo klaida yra peršokimas prie išvadų, kai išvados daromos remiantis mažais jas patvirtinančiais įrodymais arba dažnai visai be jų (Burns, 1980). Pavyzdžiui tik pamačius žmogų padaroma išvada, kad jis niekam tikęs darbuotojas arba įsitikinimas, net nepabandžius naujos veiklos, kad ji nepavyks. Toks skubėjimas vertinti kitus ar save gali tiek kitus (kai yra išreikštas), tiek patį vertintoją apriboti nuo galimybių.

Galiausiai šiame darbe apibrėžiamas disfunkcinis mąstymas reiškiasi nesąžiningais palyginimais. Čia žmogus yra linkęs lyginti save su kitais, kuriems geriau sekasi, taip save pastatydamas į nepalankią padėtį (Reis de Oliveira, 2015). Lyginant neatsižvelgiama į stipriųjų ir silpnųjų pusių skirtumus ir paprastai lyginamos savo blogiausios savybės ar aplinkybės su kito geriausiomis, kas kuria jausmą esant nesėkmingu.

Įvairūs tyrimai taip pat vertina kaip vienokios ar kitokios šių mąstymo savybių kombinacijos, kartu apibrėžiamos kaip disfunkcinis mąstymas, yra susijusios ar veikia probleminį žaidimą internete (Billieux et al., 2020). Pavyzdžiui (Ji, Yin, Zhang, & Wong, 2022) savo metaanalizėje nustatė, kad

disfunkcinis mąstymas teigiamai susijęs ($r = 0,45$) su internetinių žaidimų sutrikimu kinų populiacijoje. Kita vertus čia įtrauka tik dalis šiame darbe aptartų mąstymo klaidų (pavyzdžiui dichotominis mąstymas) ir pridėta dalis neįtrauktų (galvojimas tik apie trumpalaikes pasekmes). Taip pat tyrimas atliktas kinų populiacijoje, kuri labai skiriasi nuo Lietuvos studentų populiacijos. King ir Delfabbro, (2016) taip pat randa teigiamą ryšį tarp įvairių mąstymo būdų ir internetinių žaidimų sutrikimo, ypač šį sutrikimą turinčių tiriamųjų tarpe. Visgi čia vertinta negatyvių lūkesčių ($r = 0,62$) ar netikėjimo, kad gali susitvarkyti su savo sunkumais be žaidimų ($r = 0,57$) ryšiai su internetinių žaidimų sutrikimu. Taip pat tyrimas atliktas su Australijos paaugliais. Taigi tendencijos ryškėja, nors ar tiriamos mąstymo klaidos prognozuotų Lietuvos studentų probleminį žaidimą nėra aišku.

Tęsiant disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete ryšių paiešką, (Wu, Sescousse, Yu, Clark, & Li, 2018) lygindami dvi grupes (vienoje diagnozuoti internetinių žaidimų sutrikimą turintys žaidėjai, kitoje diagnozės neturintys) gavo, kad diagnozuotų žaidėjų grupė buvo labiau linkusi į disfunkcinį mąstymą, nei nediagnozuotų. Kita vertus visa imtis sudarė 44 dalyvius, kas gali kelti abejonę rezultatų patikimumu. Özparlak, Dudu, Rn ir Karakaya (2022) nustatė, kad katastrofizavimo, suasmeninimo ir proto filtro mąstymo klaidos statistiškai reikšmingai gali paaiškinti 17,5 proc. priklausomybės nuo interneto duomenų sklaidos, visgi internetiniai žaidimai čia buvo tik dalis priklausomo kintamojo. King ir Delfabbro, (2014) tirdami konkrečius mąstymo pavyzdžius (žaidimų pervertinimas, nelanksčios, kraštutinės taisyklės, žaidimų kaip savo vertės ir socialinio priėmimo gavimo priemonė), kuriuos galima susieti su bendromis mąstymo klaidomis randa, kad neadekvatūs įsitikinimai apie žaidimus gali paskatinti išitraukimą į juos. Galiausiai tiriant suaugusius prancūzus, Bodi, Maintenant ir Pennequin (2021) randa, kad disfunkcinis mąstymas gali paaiškinti net 24 proc. probleminio žaidimo internete sutrikimo simptomų sklaidos. Taigi disfunkcinis mąstymas vienokiu ar kitokiu laipsniu yra susijęs su probleminiu žaidimų internete, nors tyrimų rezultatai dažnai skiriasi priklausomai nuo to ar tai suaugusių ar paauglių grupė, kokios kultūros tiriamieji ar kokie metodai naudoti tyrime.

Fundamentaliai disfunkcinio mąstymo poveikis probleminiam žaidimui internete remiasi (Beck, 1979) kognityvinės teorijos principais, teigiančiais, kad mūsų mąstymas turi įtakos tiek mūsų emocijoms, tiek elgesiui. (Davis, 2001) kognityvinis – elgesio modelis pritaikytas probleminiam interneto naudojimui (taip pat specifinėms joms kryptims, kaip probleminis žaidimas internete) teigia, kad psichopatologija, internetas ir aplinkos veiksniais gali formuoti disfunkcinį mąstymą, kuris lems specifinį interneto naudojimą, pastarasis keis elgesio įpročius ir dar labiau veiks disfunkcinį mąstymą, taip gilindamas problemos ratą. Dong ir Potenza (2014) savo kognityviniame – elgesio modelyje internetiniams žaidimams teigia, kad mąstymo būdas veikia žaidėjų motyvaciją siekti malonumo

žaidime, nepaisant ilgalaikių pasekmių, kas reiškia, jog disfunkcinis mąstymas gali pakreipti šį elgesį žaidėjo nenaudai.

Dalis tyrimų randa disfunkcinio mąstymo skirtumus ir tarp lyčių. Pavyzdžiui Shorey, Stuart ir Anderson (2013) teigia, kad moterys yra labiau linkusios į disfunkcinį mąstymą nei vyrai. Tą patį savo disertacijoje patvirtina ir (Roberts, 2015). Imant lytį kaip moderatorių tarp disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete randama, kad yra teigiamas moderacinis efektas, o vyrų disfunkcinis mąstymas silpniau prognozuoja probleminį žaidimą internete nei moterų, nors šis skirtumas labai mažas ir rastas paauglių imtyje (Yang, Ebo, Wong, & Wang, 2023). Tuo tarpu Kőköneyi ir kolegos (2019) nustatė, kad moderuojant lyčiai, vyrų disfunkcinis mąstymas labiau prognozuoja probleminį žaidimą internete nei moterų. Visgi imtis vėl tik paauglių. Taigi gaunami skirtingi rezultatai, skirtingose (tiek amžiaus, tiek kultūros) imtyse verčia ieškoti atsakymo ar lytis gali moderuoti Lietuvos studentų disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete ryšį.

Kadangi disfunkcinis mąstymas yra kognityvinės teorijos paradigmos dalis, intervencijos į šią problemą didžiaja dalimi pagrįstos įvairiomis kognityvinės terapijos technikomis (Macdonald et al., 2016). Pastaroji Lietuvoje gana lengvai prieinama. Specializuotos intervencinės programos disfunkciniam mąstymui yra taikomos, bet jos dažnai pritaikomos tam tikrai amžiaus grupei ar problemai. Pavyzdžiui (Urao ir kt., 2022) rašo apie efektyvią „Journey of the Brave“ programą vaikams, kuri keičiant disfunkcinį mąstymą mažina nerimo simptomo pasireikšimą. Tuo tarpu pasaulio sveikatos organizacija turi „Thinking healthy“ programą (World Health Organization, 2015), orientuotą į mąstymo keitimą depresijos prevencijai moterų tarpe. Taigi pažįstant problemą, jos mastą, pasirinkus potencialią tikslinę grupę galima adaptuoti esamas ar kognityvinės terapijos principais remiantis kurti naujas prevencijos ar intervencijos programas.

1.4 Probleminio žaidimo apsauginiai veiksniai

Šiame skyriuje bus plačiau apžvelgti du svarbūs probleminio žaidimo internete apsauginiai veiksniai – studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė.

1.4.1 Studentų saviveiksmingumas: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete

Bendras saviveiksmingumas (*angl. self – efficacy*) apibrėžiamas kaip individo tikėjimas ar gebėjimas atlikti tam tikrą elgesį, siekiant naudingų rezultatų (Bandura, 1977). Tuo tarpu studentų saviveiksmingumas yra siauresnė sąvoka, nes apibrėžia konkrečią sritį, kurioje siekiama rezultatų. Minėtas autorius nurodo, kad akademinė sėkmė lemia trys dedamosios. Pirmoji: fakulteto kolektyvinis tikėjimas, kad jų įstaiga gali pasiekti akademinį progresą. Antroji: dėstytojų tikėjimas savo efektyvumu

motyvuoti ir skatinti studentų mokymąsi. Ir trečioji: studentų tikėjimas savo gebėjimais įvaldyti skirtingas akademines disciplinas. Pastaroji geriausiai ir apibūdina studentų saviveiksmingumo apibrėžimą.

Randama, kad bendras saviveiksmingumas, nepriklausomai nuo studijų krypties, lyties amžiaus ar akademinio laipsnio, yra neigiamai susijęs su probleminiu žaidimu internete (Cudo, Kopsis, & Zabielska – Mendyk, 2019). Ji ir kolegos (2022) metaanalizėje rado, kad šis ryšys yra $r = -0,21$. Žaidimo sudėtingumas susijęs su žaidėjo saviveiksmingumo išgyvenimu žaidime (Power, Lynch, & McGarr, 2020), taigi žaidimų kūrėjai gali išnaudoti saviveiksmingumo trūkumą kitose žmogaus gyvenimo srityse, jį kompensuojant žaidime. Žaidimuose išgyvenamas saviveiksmingumas suteikia malonumą dėl sėkmės patyrimo ir tėkmės (*angl. flow*) būsenos išgyvenimo. Visgi trūksta empirinių tyrimų nurodančių, ar studentų patiriamas saviveiksmingumas studijų procese gali veikti kaip apsauginis veiksnys, ribojantis saviveiksmingumo paiešką žaidimuose, nors teoriškai tai įmanoma.

Saviveiksmingumo teorija (Bandura & Adams, 1977) nurodo, kad elgesį formuoja suvoktas savo efektyvumo lygis ir lūkesčiai apie elgesio rezultatą. Tai sukuria palankias sąlygas žaidimų naudojimui, kur suvoktas saviveiksmingumas ir lūkestis dėl sėkmingo rezultato žaidžiant yra didelis ir gali būti išpildytas. Rezultato svarbą galima aiškinti remiantis Savo vertės teorija (*angl. Self-Worth Theory*), kurioje teigiama, kad žmonės siekia savęs priėmimo ir kad dažnai jį patiria per pasiekimus (Covington, 1976). Tai gali skatinti vengti veiklų, kuriose tikimasi potencialios nesėkmės (pavyzdžiui suvokiant žemą saviveiksmingumą studijose) ir siekti veiklų, kuriose tikimasi patirti sėkmę (pavyzdžiui žaidimų atveju). Tokia strategija apsaugo nuo nusivertinimo, nesėkmės studijų procese metu ir padeda patirti didesnės savo vertės jausmą sėkmės žaidime metu. Žinoma, šie išgyvenimai yra laikini ir netvarūs.

Panašus požiūris yra pateikiamas Savideterminacijos teorijoje, kurioje vienas iš bazinių poreikių apibūdinamas kaip kompetencija, apibrėžiama kaip meistriškumas atliekamoje veikloje (Ryan & Deci, 1985). Kompetencijos poreikis patenkinamas, kai žmogus yra skatinamas atlikti veiklas, kurios kelia iššūkį, bet yra įveikiamos. Skatinimas atlikti šias veiklas ir atlikimo aiškumas prisideda prie dažnesnio elgesio, kuris patenkins kompetencijos poreikį. Šios aplinkybės, ypač studijų procese, gali būti įgyvendinamos arba ne. Dažniau, bet nedidelių, įveikiamų užduočių skyrimas, aiškios rekomendacijos jų atlikimui turėtų prisidėti prie didesnio kompetencijos išgyvenimo. Kadangi studijų procesas yra didele dalimi nuolatinis kompetencijos tikrinimas, jis gali stipriai paveikti šio poreikio patenkinimą (Daumiller Janke, Rinas, Dickhäuser, & Dresel, 2021). Visgi esant nepatenkintam poreikiui arba suvokimui, kad imantis studijų užduočių gali būti išgyventas nekompetencijos patyrimas tikėtina, kad kaip vienas iš

alternatyvių lengvo kompetencijos patenkinimo šaltinių bus internetiniai žaidimai (Allen & Anderson, 2018), kur naujų lygių pasiekimas gali tiesiogiai didinti kompetencijos patyrimą.

Galiausiai ieškant aplinkybių, kurios dar galėtų paaikškinti saviveiksmingumo poveikį probleminiam žaidimui randama, kad saviveiksmingumas neigiamai koreliuoja su nerimo pasireiškimu (Iancu, Bodner, & Ben – Zion, 2015). Prisimenant saviveiksmingumo teoriją galima detalizuoti saviveiksmingumo pasireiškimą santykiyje su nerimu. Žemas saviveiksmingumas reikštų, kad žmogus suvokia savo gebėjimus kaip žemus ir iš jų kylančias pastangas kaip nerezultatyvias. Esant iššūkiams, kurių studijų procese netrūksta, toks požiūris galimai keltų streso, taigi ir nerimo reakciją, nes būtų tikima, kad iššūkio įveikimui jėgų nepakanka, pastangos rezultato neduos, bet nieko nedarymas pakenkins. Šis mąstymas nebūtinai bus įsisąmonintas, bet nerimo patyrimui nebūtina sąmoningai suvokti pavojaus, užtenka patikėti, kad jis potencialiai yra ir kad nepakanka jėgų jam įveikti. Endler, Speer, Johnson ir Flett (2001) patvirtina, kad žemas saviveiksmingumas gali kelti nerimą, o Cudo ir kolegos (2019) prideda, kad nerimas gali medijuoti saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo ryšiui. Visgi ar didelis studentų saviveiksmingumas veiktų kaip nerimo mažinimo priemonė lieka empiriškai nepatvirtinta.

Vertinant saviveiksmingumo skirtumus tarp lyčių rezultatai yra įvairūs. Huang (2016), atlikęs metaanalizę nustatė, kad saviveiksmingumo ir tikslų siekimo ryšio lytis neveikia. Kita vertus Huang (2013) savo metaanalizėje konkretizuoja (imtį ir sritį), kad studentų saviveiksmingumo skirtumai tarp lyčių gali priklausyti ir nuo konkrečios studijų krypties: pavyzdžiui, moterų saviveiksmingumas didesnis filologijos srityje, kai tuo tarpu vyrų saviveiksmingumas didesnis matematikos, informatikos ir socialinių mokslų srityse. Lynch (2010) taip pat randa didesnę vyrų saviveiksmingumą, visgi tiriami buvo fizikos studentai. Taigi neišskiriant mokslų srities, lieka neaišku kaip bendrai lytis galėtų moderuoti studentų saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo internete ryšį.

1.4.2 Savikontrolės: apibrėžimas ir ryšiai su probleminiu žaidimu internete

Savikontrolę galima apibūdinti kaip gebėjimą keisti savo reagavimą, kuris būtų naudingesnis ilgalaikiams tikslams, priartinti savo reakcijas prie idealų, vertybių, socialinių lūkesčių (Baumeister, Vohs, & Tice, 2007). Savikontrolė studijų ir probleminio žaidimų internete santykiyje pasireiškia, kai toli esantis didesnis apdovanojimas (išlaikytas egzaminas, baigtos studijos) pasirenkamas vietoj mažesnio, bet laike čia pat esančio apdovanojimo žaidžiant internete (Gillebaart, 2018). Taigi negebėjimas keisti savo reagavimo atsižvelgiant į ilgalaikius tikslus, gali kliudyti tuos tikslus pasiekti.

Nors sutinkama, kad savikontrolės savybė didele dalimi yra ankstyvame amžiuje besiformuojantis bruožas (Fergusson, Boden, & Horwood, 2013) ir iš dalies yra paveldima (Willems, Boesen, Finkenauer, & Bartels, 2019), tai nereiškia, kad savikontrolės pokyčiai negalimi. Pirmiausiai

savikontrolės mažėjimą galima sieti su reikiamų priimti sprendimų kiekiu (Vohs et al., 2008). Tą patį patvirtina ir Baumeister ir kolegos (2007) aprašydami savikontrolės jėgos modelį (*angl. The Strength Model of Self-Control*). Čia teigiama, kad savikontrolė nėra stabilus ir neišsenkantis bruožas: kuo daugiau sprendimų reikia priimti, tuo savikontrolės lygis mažėja. Gretinant šia mintį su studijų procesu atkreiptinas dėmesys į sprendimų priėmimo kiekį mokymosi procese. Studijuojant kelis skirtingus kursus gaunama skirtingų užduočių, kurių atlikimo gairės nors ir yra, konkretus užduoties įgyvendinimas reikalauja sprendimų priėmimo. Šie sprendimų priėmimai studijų procese yra neišvengiami, taigi remiantis Baumeister ir kolegų (2007) bei Vohs ir kolegų (2008) idėjomis galima teigti, kad toks pakartotinis neišvengiamas sprendimų priėmimas mažintų savikontrolę, o mažesnė savikontrolė galimai skatintų nukreipti veiklą nuo ilgalaikių tikslų (studijų) prie trumpalaikių (internetinių žaidimų).

Kitas savikontrolę veikiantis pagrindas gali būti labiau fiziologinis ir susijęs su jautrumo dopaminui mažėjimu (Castrellon et al., 2021). Dopaminas atsakingas už malonumo patyrimą ir veikia kaip motyvaciją didinantis mediatorius. Jo poveikio stiprumas priklauso nuo veiklos malonumo ir receptorių jautrumo dopaminui. Esant didesnei dopamino koncentracijai (pavyzdžiui patiriant malonumą ilgai žaidžiant internete) receptorių jautrumas dopaminui mažėja ir patirti tam pačiam malonumo jausmui reikia vis daugiau stimuliacijos (pavyzdžiui vis didesnio, malonumą keliančio, žaidimams skirto laiko). Tokioje būsenoje, kai jautrumas dopaminui yra sumažėjęs, santykinai mažiau maloni ar nemaloni studijų veikla atrodo dar nemalonesnė. Vadinasi, dopamino jautrumui didinti reikėtų aplinkybių, kuriose ilgesnį laiką patiriamas mažas malonumas arba jokio malonumo, tada rinktis studijavimą vietoj žaidimų internete taptų lengviau. Idėją patvirtina ir Milyavskaya, Inzlicht, Hope ir Koestner (2015) tyrimas, kuriame autoriai teigia, kad didinant savikontrolę pirmiausiai reikėtų vengti malonumą teikiančių pagundų. Bendrai galima daryti prielaidą, kad nors savikontrolė didele dalimi ir formuojasi ankstyvame amžiuje, ji nėra nekintanti priklausimai nuo aplinkybių. Studijų proceso metu tokių savikontrolę veikiančių aplinkybių taip pat pasitaiko. Visgi lieka neaišku kaip tų aplinkybių paveikta savikontrolė yra susijusi su probleminiu žaidimu internete.

Kaip nurodo Warburton, Parkes ir Sweller (2022), savikontrolė gali būti probleminio žaidimo internete apsauginis veiksnys. Vis dėlto šie autoriai tyrė 12 – 17 metų paauglius, tad suaugusiųjų imtyje šie rezultatai tikėtina nesutaptų. Kita vertus Ji ir kolegos (2022) savo 153 studijų analizėje, apėmusioje 115975 tiriamuosius, nustatė, kad savikontrolė yra neigiamai susijusi ($r = -0,31$) su probleminiu žaidimu. Kita vertus, ši metaanalizė apėmė tik Kinijoje atliktus tyrimus. Tiriant lietuviams kultūriškai artimesnius respondentus – lenkus, taip pat gauta, kad savikontrolė neigiamai prognozuoja probleminį žaidimą internete, nors tik netiesiogiai, per pabėgimo ir fantazijos apie žaidimą motyvus (Cudo, Wojtasinski,

Tuznik, Fudali – Czyz, & Griffiths, 2022). Taigi, remiantis tyrimais galima kelti prielaidą, kad savikontrolė gali būti apsauginis veiksnys, kuris prognozuoja probleminį žaidimų pasireikšimą, nors imčių, amžiaus, kultūriniai ar statistikos modelių skirtumai skatina ieškoti atsakymo ar tokie ryšiai pasikartotų ir jei taip, kokia apimtimi pasikartotų lietuvių studentų imtyje prognozuojant probleminį žaidimą internete.

Vertinant lenkų žaidėjų savikontrolės skirtumus pagal lytį, tyrėjai nenustatė statistiškai reikšmingo skirtumo (Cudo et al., 2022). Imant lytį kaip mediatorių tarp savikontrolės ir probleminio žaidimo internete Xiang, Gan, Jin, Zhang ir Zhu (2022) taip pat nenustatė lyties poveikio šiam ryšiu, nors buvo tirti paaugliai, o ne suaugę. Kita vertus daugelyje kitų tyrimų sutinkama, kad vyrai turi žemesnę savikontrolę nei moterys (Coyne, Vaske, Boisvert, & Wright, 2015; Gibson, Ward, Wright, Beaver, & Delisi, 2010; Winfree, Taylor, He, & Esbensen, 2006). Ar šie skirtumai pasireikštų lietuvių studentų populiacijoje, lieka neaišku.

Žinoma, kad probleminis žaidimas internete įvairioms visuomenės grupėms gali sukelti vienokias ar kitokias neigiamas pasekmes. Šios srities tyrimai įvairiais būdais bando atsakyti, kokie veiksniai ir kaip gali kelti riziką ir kokie apsaugoti nuo probleminio žaidimo internete. Tyrimų rezultatai dažnai skiriasi pagal tai kokie pasirinkti instrumentai ir statistiniai metodai, kaip plačiai ar siaurai yra apibrėžiami konstruktai, kokia tiriamųjų šalies socioekonominė padėtis (taigi ir prieinamumas prie žaidimų), kultūrinis fonas, edukacinė aplinka ar prevencinių programų buvimas ar nebuvimas. Lietuvoje tokio pobūdžio tyrimų jaunų suaugusiųjų, studentų imtyje trūksta, o daryti išvadas apie mūsų šalies studentų imtį remiantis tokia skirtingose aplinkybėse atliktų tyrimų aibe būtų rizikinga. Taigi kyla pagrįstas poreikis įvertinti ar ir kaip čia aprašyti rizikos ir apsauginiai veiksniai prognozuoja probleminį žaidimą internete Lietuvos studentų imtyje bei patikrinti ar šiuos ryšius veikia lytis.

1.5 Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Tyrimo tikslas: Nustatyti studentų probleminio žaidimo internete rizikos ir apsauginių veiksnių sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Aprašyti probleminio žaidimo internete, jo rizikos ir apsauginių veiksnių imties charakteristikas;
2. Pateikti pagrindinių kintamųjų (probleminio žaidimo internete, jo rizikos ir apsauginių veiksnių) skirtumus tarp lyčių bei įvertinti lyties moderacinį efektą;
3. Nustatyti pagrindinių kintamųjų tarpusavio ryšius;
4. Įvertinti, kaip socialinis nerimas, disfunkcinis mąstymas, studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė prognozuoja probleminį žaidimą internete.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 153 dalyviai, iš kurių 55 (35,9 proc.) buvo vyrai ir 98 (64,1 proc.) buvo moterys. Didžioji dalis tyrimo dalyvių buvo socialinių mokslų studentai (62,7 proc.), mažiau humanitarinių (15,7 proc.), technologijų (10,5 proc.), medicinos ir sveikatos (6,5 proc.), gamtos (4,6 proc.) mokslų studentų. Tyrimo dalyvių amžiaus vidurkis $M = 23,18$, $SD = 2,98$. Įtraukos kriterijai tiriamiesiems buvo trys: 1) buvimas studentu; 2) pilnametis iki 30 metų imtinai; 3) žaidimų žaidimas ekranuose bet kokia apimtimi. Taikyta netikimybinė, patogioji atranka, siekiant surinkti kuo didesnę respondentų skaičių.

2.2. Tyrimo instrumentai

Prieš pateikiant kintamųjų matavimo klausimynus, studentų buvo prašoma atsakyti kokia jų lytis, amžius, mokslų kryptis, pastarųjų metų pažymių vidurkis ir paskutinės sesijos skolų kiekis, draugų, su kuriais reguliariai bendrauja skaičius, taip pat pastarojo mėnesio vidutinis valandų per dieną skaičius, skirtas atskirai žaidimams ir bendravimui. Likę konstruktai buvo matuojami išverstais klausimynais.

Probleminis internetinių žaidimų žaidimas matuotas „Internetinio žaidimo sutrikimo skale – trumpąja forma“ (*angl. Internet Gaming Disorder Scale – Short - Form, sutr.IGDS9-SF*) (Pontes & Griffiths, 2015). Lietuviškas klausimynas verstas šio darbo autoriaus. Klausimynas matuoja kiek stipriai yra išreikšti internetinių žaidimų sutrikimo simptomai, kurie apibrėžia internetinių žaidimų problematiškumą. Klausimyną sudaro devyni klausimai, kurių kiekvienas skirtas atskiram internetinių žaidimų sutrikimo simptomui (pagal DSM – 5) įvertinti. Pavyzdžiui „Ar jaučiate didesnę dirglumą, nerimą ar net liūdesį, kai bandote sumažinti arba nutraukti savo žaidimų veiklą?“ arba „Ar žaidžiate tam, kad laikinai pabėgtumėte ar palengvintumėte prastą nuotaiką (pvz., bejėgiškumą, kaltės jausmą, nerimą)?“. Atsakymo variantai buvo pateikti Likerto skalėje ir buvo tokie: „niekada“, „retai“, „kartais“, „dažnai“, „labai dažnai“, suteikiant įverčius nuo 1 iki 5. Kadangi visi klausimai yra vienos krypties (didesnis atsakymo balas reiškia labiau išreikštą simptomą), tai skaičiuojant skalės rezultatus yra sudedami visi 9 tiriamojo atsakymai. Taigi tyrimo dalyviai galėjo surinkti nuo 9 iki 45 taškų, kur didesnis balas reiškia labiau išreikštus internetinių žaidimų sutrikimo simptomus, taigi ir didesnę internetinių žaidimų problematiškumą. Skalės psichometrinės charakteristikos taip yra geros. Originalaus klausimyno validumas patvirtintas faktorine analize, o patikimumas vidinio suderinamumo įverčiu (Cronbach α 0,87) (Pontes & Griffiths, 2015). Išversto ir šiame darbe naudoto klausimyno validumas tikrintas patvirtinančiąja faktorine analize, atlikta taikant struktūrinių lygčių modeliavimą (*angl. Structural*

Equation Modeling) Mplus 6.12 programa. Pirminis nepakankamai tinkamas modelis buvo gerinamas pridendant internetinių žaidimų sutrikimo skalės klausimų (*sutr. PŽ – probleminis žaidimas, skaičius šalia – klausimo numeris*) koreliacijas: PŽ7 su PŽ6, PŽ9, PŽ8; PŽ9 su PŽ4; PŽ3 su PŽ2. Kuo mažesnė χ^2 reikšmė, RMSEA mažesnė nei 0,08, o CFI ir TLI indeksų reikšmės arčiau 1 rodo, kad klausimyno struktūra atitinka numatytąją ($\chi^2 = 40,72$; $df = 22$, $p < 0,01$; $RMSEA = 0,075$, $p = 0,125$; $CFI = 0,975$; $TLI = 0,959$). Faktorių svoriai pateikti pirmame priede. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,90).

Socialinis nerimas buvo matuotas „Liebowitz socialinio nerimo skale“ (*angl. Liebowitz Social Anxiety Scale*) (Liebowitz, 1987). Lietuviškas klausimynas verstas šio darbo autoriaus. Klausimynas matuoja socialinio nerimo pasireiškimo laipsnį. Klausimyną sudaro 24 teiginiai. Pavyzdžiui „Pasirodyti, vaidinti ar kalbėti prieš auditoriją.“ arba „Skambinti kažkam, ko nelabai gerai pažįstu“ arba „Būti dėmesio centre“. Kiekvieną teiginį reikia įvertinti iš dviejų perspektyvų: baimės/nerimo ir vengimo. Prie baimės/nerimo atsakymo variantai yra: „nėra“ (0 taškų), lengvas (1 taškas), vidutinis (2 taškai), stiprus (3 taškai). Prie vengimo dalies atsakymų variantai yra: „Niekada (0%)“ (0 taškų), „Retkarčiais (1 – 33%)“ (1 taškas), „Dažnai (33 – 67%)“ (2 taškai) ir „Įprastai (67 – 100%)“ (3 taškai). Kadangi visi klausimai yra vienos krypties (didesnis atsakymo balas reiškia didesnę socialinio nerimo patyrimą), tai skaičiuojant skalės rezultatus yra sudedami visi 24 baimės/nerimo ir 24 vengimo teiginių atsakymai (viso 48 teiginiai). Taigi tyrimo dalyviai galėjo surinkti nuo 0 iki 144 taškų, kur didesnis balas reiškia didesnę socialinio nerimo patyrimą. Originalios skalės psichometrinės charakteristikos taip yra geros. Heimberg ir kolegos (1999) nustatė, kad skalė validi vertinti socialinį nerimą. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (visos skalės Cronbach alfa 0,96). Išversto ir šiame darbe naudoto klausimyno validumas tikrintas patvirtinančiąja faktorine analize, atlikta taikant struktūrinių lygčių modeliavimą Mplus 6.12 programa. Pirminis nepakankamai tinkamas modelis buvo gerinamas pridendant Liebowitz socialinio nerimo skalės klausimų (*sutr. SNB – socialinis nerimas baimė, SNV – socialinis nerimas vengimas, skaičius šalia – klausimo numeris*) koreliacijas: SNV12 su SNV11; SNV9 su SNV8; SNV13 su SNB13; SNB9 su SNB8; SNV23 su SNB23; SNV22 su SNB22; SNV16 su SNB16; SNV15 su SNB15, SNV14; SNV1 su SNB1; SNV19 su SNB19, SNB18; SNV24 su SNB24; SNV20 su SNV6, SNB20; SNB4 su SNB3; SNB12 su SNB11; SNV4 su SNV3; SNV10 su SNB10; SNV7 su SNB7; SNV21 su SNB21, SNV14 su SNB14; SNV3 su SNB3; SNV18 su SNB18; SNV5 su SNB5; SNV2 su SNB2, SNB4; SNB23 su SNB21; SNV6 su SNB20 ir SNV16 su SNB16. Kuo mažesnė χ^2 reikšmė, RMSEA mažesnė nei 0,08, o CFI ir TLI indeksų reikšmės arčiau 1 rodo, kad klausimyno struktūra nelabai atitinka numatytąją ($\chi^2 = 2529,99$; $df = 1050$, $p < 0,001$; $RMSEA = 0,096$, $p < 0,001$; $CFI = 0,722$; $TLI = 0,702$). Faktorių

svoriai pateikti pirmame priede. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,96).

Disfunkcinis mąstymas matuotas kognityvinių iškraipymų skale (*angl. Cognitive Distorsions Questionnaire*) (Reis de Oliveira, 2015). Lietuviškas klausimynas verstas šio darbo autoriaus. Klausimynas matuoja 15 mąstymo klaidų, kurios bendrai apibūdinamos kaip disfunkcinis mąstymas. Klausimyną sudaro 15 mąstymo klaidų apibūdinimų su tos mąstymo klaidos pavyzdžiais. Pavyzdžiui, „Dichotominis mąstymas (taip pat vadinamas viskas arba nieko, juoda–balta arba poliarizuotas mąstymas): aš vertinu situaciją, asmenį ar įvykį „arba-arba“ terminais, priskirdamas juos tik dviem kraštutinėms kategorijoms, o ne kontinuumui. Pavyzdžiai: „Padariau klaidą, todėl mano atliktas darbas buvo nesėkmingas“; „Suvalgiau daugiau, nei planavau, todėl visiškai sugrioviau savo dietą“ arba „Etikečių klijavimas: klijuoju sau ar kitiems apibendrinančią, fiksuotą, dažniausiai neigiamą etiketę. Pavyzdžiai: „Aš esu nevykėlis“; „Jis supuvęs žmogus“; „Ji visiškai kvaila““. Kiekvienas atsakymas yra pasirenkamas priklausomai nuo to kaip intensyviai žmogus tiki šia nuostata ir kaip dažnai ji pasireiškia. Atsakymų pasirinkimo matrica yra pirmoje lentelėje. Čia matyti, kad skirtingi tikėjimo intensyvumo ir pasireiškimo dažnio variantai suteikia skirtingą taškų už šį atsakymą kiekį (tiriamieji taškų nematė). Buvo galima surinkti nuo 0 iki 5 taškų (1 lentelė). Kadangi visi klausimai yra vienos krypties (didesnis atsakymo balas reiškia didesnę konkretaus kognityvinio iškraipymo pasireiškimą), tai bendras disfunkcinio mąstymo balas gaunamas susumavus kiekvieno teiginio balus ir gali svyruoti nuo 0 iki 75. Skalės psichometrinės charakteristikos yra geros. Originalios skalės faktorinė analizė patvirtino skalės validumą (RMSEA = 0,08, 90 proc.; CI = 0,06 – 0,097, SRMR = 0,06; CFI = 0,91). O vidinio suderinamumo koeficientas (Cronbach α 0,91) patvirtino jos patikimumą (Reis de Oliveira, 2015). Išversto ir šiame darbe naudoto klausimyno validumas tikrintas patvirtinančiąja faktorine analize, atlikta taikant struktūrinių lygčių modeliavimą Mplus 6.12 programa. Pirminis nepakankamai tinkamas modelis buvo gerinamas pridodant disfunkcinio mąstymo skalės klausimų (*sutr. DFM – disfunkcinis mąstymas, skaičius šalia– klausimo numeris*) koreliacijas: DFM1 su DFM2, DFM3, DFM5; DFM3 su DFM4, DFM11; DFM7 su DFM8, DFM14; DFM14 su DFM8, DFM15; DFM12 su DFM9, DFM10. Kuo mažesnė χ^2 reikšmė, RMSEA mažesnė nei 0,08, o CFI ir TLI indeksų reikšmės arčiau 1 rodo, kad klausimyno struktūra adekvati numatytajai ($\chi^2 = 102,75$; $df = 79$, $p < 0,05$; RMSEA = 0,044, $p = 0,635$; CFI = 0,962; TLI = 0,949). Faktorių svoriai pateikti pirmame priede. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,86).

1 lentelė. *Disfunkcinio mąstymo atsakymų matrica*

Dažnis	Ne (Taip nenutiko)	Retkarčiais (1 – 2 dienos per praeitą savaitę)	Didžiąją laiko dalį (3 – 5 dienos per praeitą savaitę)	Beveik visą laiką (6 – 7 dienos per praėjusią savaitę)
Intensyvumas: Aš tikiu tuo...	0			
Truputį (iki 30 %)		1	2	3
Daug (31 % – 70 %)		2	3	4
Labai daug (daugiau nei 70 %)		3	4	5

Studentų saviveiksmingumas buvo vertintas „Studentų saviveiksmingumo skale“ (*angl. Student Self-Efficacy Scale (SSE)*) (Rowbotham & Schmitz, 2013). Lietuviškas klausimynas verstas šio darbo autoriaus. Klausimynas matuoja suvokiamą studentų saviveiksmingumą keturiose pagrindinėse akademinėse srityse: rezultatų siekime, įgūdžių ugdyme, socialinių interakcijų su kolegomis srityje ir studijų streso valdymo srityje. Klausimyną sudaro dešimt klausimų. Pavyzdžiui „Kai labai stengiuosi, gebu išmokti net ir sunkiausią turinį“ arba „Aš pasitikiu savo gebėjimu mokytis, net jei man yra nesėkminga diena“. Klausimyno atsakymai pateikti Likerto skalėje ir buvo tokie: „visiškai netiesa“, „dalinai tiesa“, „vidutiniškai tiesa“ ir „visiškai tiesa“, suteikiant įverčius nuo 1 iki 4. Kadangi visi klausimai yra vienos krypties (didesnis atsakymo balas reiškia, kad saviveiksmingumas studijų srityje suvokiamas kaip didesnis), tai skaičiuojant skalės rezultatus yra sudedami visi 10 tiriamojo atsakymų. Taigi tyrimo dalyviai galėjo surinkti nuo 10 iki 40 taškų, kur didesnis balas reiškia didesnę suvokiamą studento saviveiksmingumą. Skalės psichometrinės charakteristikos taip yra geros. Originalaus testo validumas buvo tikrinamas nustatant studentų saviveiksmingumo ir bendro saviveiksmingumo skalių koreliacijos koeficientą ($r = 0,7$), taip pat atlikta tiriančioji faktorinė analizė, kuris patvirtino instrumento validumą. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,76 – 0,82 skirtingose longitudinalinio tyrimo imtyse) (Rowbotham & Schmitz, 2013). Išversto ir šiame darbe naudoto klausimyno validumas tikrintas patvirtinančiąja faktorine analize, atlikta taikant struktūrinių lygčių modeliavimą Mplus 6.12 programa. Pirminis nepakankamai tinkamas modelis buvo gerinamas pridėdant studentų saviveiksmingumo skalės klausimų (*sutr. SV – studentų saviveiksmingumas, skaičius šalia –*

klausimo numeris) koreliacijas: SV1 su SV2, SV3; SV3 su SV7; SV9 su SV2, SV4 ir SV8. Kuo mažesnė χ^2 reikšmė, RMSEA mažesnė nei 0,08, o CFI ir TLI indeksų reikšmės arčiau 1 rodo, kad klausimyno struktūra atitinka numatytąją ($\chi^2 = 50,51$; $df = 29$, $p < 0,01$; $RMSEA = 0,070$, $p = 0,151$; $CFI = 0,970$; $TLI = 0,954$). Faktorių svoriai pateikti pirmame priede. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,89).

Savikontrolė buvo vertinta „Trumpa savikontrolės skale“ (*angl. Brief self control scale*) (Tangney et al., 2004). Lietuviškas klausimynas verstas šio darbo autoriaus. Klausimynas matuoja tiriamojo savikontrolės lygį. Klausimyną sudaro trylika klausimų. Pavyzdžiui „Aš darau tam tikrus dalykus, kurie man kenkia, jei jie yra linksmi“ arba „Kartais negaliu susilaikyti nuo ko nors darymo, net jei žinau, kad tai negerai“. Klausimyno atsakymai pateikti Likerto skalėje nuo „visiškai ne“ (1 balas) iki „visiškai taip“ (5 balai). Klausiami yra skirtingų krypčių, todėl skaičiuojant skalės rezultatus reikalauja korekcijos, taigi klausimai numeriu 2, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12 ir 13 pirmiausiai yra apverčiami (1 balas virsta 5, 2 virsta 4 ir t.t.). Apvertus reikiamus klausimus ir sudėjus visus balus gaunamas rezultatas nuo 13 iki 65, kur didesnis balas indikuoja aukštesnį savikontrolės lygį. Skalės psichometrinės charakteristikos taip yra geros. Originalaus testo autoriai nustato trumpą savikontrolės testą esant validų. Patikimumas vertintas vidinio suderinamumo koeficientu irgi yra aukštas (Cranbach α 0,89) (Tangney et al., 2004). Papildomai patikimumas tikrintas kviečiant tyrimo dalyvius užpildyti klausimyną po trijų savaičių, o gauti rezultatai patvirtino instrumento patikimumą. Išversto ir šiame darbe naudoto klausimyno validumas tikrintas patvirtinančiąja faktorine analize, atlikta taikant struktūrinių lygčių modeliavimą Mplus 6.12 programa. Pirminis nepakankamai tinkamas modelis buvo gerinamas pridodant trumpos savikontrolės skalės klausimų (*sutr. SK – savikontrolė, skaičius šalia– klausimo numeris*) koreliacijas: SK1 su SK11, SK6, SK2, SK8; SK4 su SK8, SK13; SK6 su SK11, Sk5, SK2, SK8; SK11 su SK8; SK12 su SK9 ir SK10 su SK3. Kuo mažesnė χ^2 reikšmė, RMSEA mažesnė nei 0,08, o CFI ir TLI indeksų reikšmės arčiau 1 rodo, kad klausimyno struktūra atitinka numatytąją ($\chi^2 = 54,38$; $df = 52$, $p = 0,384$; $RMSEA = 0,017$, $p = 0,911$; $CFI = 0,995$; $TLI = 0,993$). Faktorių svoriai pateikti pirmame priede. Patikimumas patvirtintas vidinio suderinamumo koeficientu (Cronbach α 0,82).

2.3. Tyrimo eiga

Duomenys rinkti tik elektronine forma. Klausimynu buvo dalintasi Facebook grupėse, kurios susijusios su studentais ar žaidėjais (tai įvairių universitetų, kolegijų, studentų bendrabučių, populiarių žaidimų, studentų savitarpio pagalbos grupės). Kadangi tyrėjas pildyme nedalyvavo, dalyvių pildymo aplinka nebuvo kontroliuojama. Kilus klausimams tyrimo dalyviams buvo nurodytas tyrėjo elektroninis pašto adresas. Informuotas sutikimas (2 priedas) apėmė informaciją apie tyrimo tikslą, akademinį

rezultatų naudojimo tikslą, konfidencialumą, savanorišką dalyvavimą su galimybe, bet kuriuo metu pasitraukti, preliminarų tyrimo atlikimo laiką (15 minučių). Pristačius šią informaciją ir pereinant prie klausimų, dalyvių buvo klausama ar jie sutinka dalyvauti tyrime. Vieno dalyvio tyrimo trukmė buvo apie 15 minučių, o viso tyrimo duomenų rinkimas truko apie 3 – 4 savaites, 2023 metų, balandžio – gegužės mėnesiais.

2.4. Duomenų analizės metodai

Duomenų analizei naudotos MS Excel, IBM SPSS Statistics v.26 versija bei Mplus v.6.12 programos. Pirmiausiai duomenys buvo apdoroti (žodiniai atsakymai paversti skaičiais, apskaičiuotos skalės) MS Excel pagalba. Tuomet naudojant Mplus buvo atliekama patvirtinančioji faktorinė analizė. SPSS pagalba buvo atliekama daugiafaktorinė regresinė analizė įtraukiant lyties moderatorių, taip Stjudento nepriklausomų imčių kriterijus bei Pearson koreliacija. Visų penkių skalių normalumas buvo vertinamas remiantis asimetriškumo koeficientais, histogramomis, Kolmogorovo – Smirnovu, Normal Q–Q plot ir Detrended Normal Q–Q plot rezultatais. Skalės buvo arba normalios, arba artimos normalioms (3 priedas), taigi jų rezultatų skaičiavimui buvo naudojama parametrinė statistika.

3. REZULTATAI

Tikrinant probleminio žaidimo internete, rizikos ir apsauginių veiksnių vidurkių skirtumus tarp lyčių buvo pasitelktas Stjudento nepriklausomų imčių T testas (2 lentelė). Rasta, kad vyrų probleminis žaidimas ($M = 20,56$, $SD = 7,63$) yra didesnis nei moterų ($M = 16,70$, $SD = 6,21$). Rizikos ir apsauginiai veiksnių vidurkiai tarp lyčių nesiskyrė. Galima daryti išvadą, kad Lietuvos studentai vyrai labiau linkę į probleminį žaidimą, nei studentės moterys, nors absoliučiu dydžius šis skirtumas nėra didelis.

2 lentelė. Probleminio žaidimo internete, rizikos ir apsauginių veiksnių vidurkiai ir skirtumai pagal lytį

Kintamasis	Bendra imtis (n = 153)		Vyrai (n = 55)		Moterys (n = 98)		t	p
	M	SD	M	SD	M	SD		
PŽ	18,09	6,99	20,56	7,63	16,70	6,22	3,20	0,002
SN	59,33	24,94	57,05	23,58	60,60	25,70	-0,84	0,400
DFM	21,68	10,62	22,60	10,59	21,16	10,66	0,80	0,424
SF	29,58	6,20	29,56	6,54	29,58	6,04	-0,02	0,986
SK	35,99	7,80	35,45	8,43	36,29	7,46	-0,63	0,529

Pastaba. PŽ – probleminis žaidimas internete, SN – socialinis nerimas, DFM – disfunkcinis mąstymas, SF – studentų saviveiksmingumas, SK – savikontrolė

Siekiant detaliau suprasti imties charakteristikas, buvo įvertinti studentų akademiniai rezultatai, santykių ypatybės, žaidimams skiriamas laikas ir amžius. 3 lentelėje pateikta šių kintamųjų vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai. Matyti, kad tyrime dalyvavo gerai besimokantys ir mažai skolų turintys dalyviai, kurie žaidimams ir draugams vidutiniškai skiria panašų kiekį laiko.

3 lentelė. Tyrimo dalyvių aprašomoji statistika

Kintamieji	Bendra imtis (n = 153)	
	M	SD
Pažymiai	8,32	1,07
Skolos	0,48	1,59
Žaidimų laikas	4,10	3,76
Draugų skaičius	4,69	2,45
Laikas su draugais	3,92	2,85
Amžius	23,18	2,98

Siekiant nustatyti pagrindinių kintamųjų ryšius, buvo atlikta Pearson koreliacija. 4 lentelėje matyti, kad visi rizikos ir apsauginiai veiksniai koreliuoja su probleminiu žaidimu internete. Didesnis socialinis nerimas ir didesnis disfunkcinis mąstymas yra susijęs su didesniu probleminiu žaidimu internete, o stipriausias ryšys yra tarp disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete. Didesnis studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė buvo susiję su mažesniu probleminiu žaidimu internete, o stipriausias ryšys buvo tarp savikontrolės probleminio žaidimo internete. Tikslinga atkreipti dėmesį, kad rizikos ir apsauginiai veiksniai taip pat tarpusavyje koreliuoja, ypač disfunkcinis mąstymas ir savikontrolė.

4 lentelė. Probleminio žaidimo, rizikos ir apsauginių veiksnių ryšiai

Kintamasis	PŽ	SN	DFM	SF	SK
PŽ	1	0,19*	0,38**	-0,27**	-0,40**
SN	0,19*	1	0,32**	-0,26**	-0,18*
DFM	0,38**	0,32**	1	-0,30**	-0,47**
SF	-0,27**	-0,26**	-0,30**	1	0,36**
SK	-0,40**	-0,18*	-0,47**	0,36**	1

Pastaba. PŽ – probleminis žaidimas internete, SN – socialinis nerimas, DFM – disfunkcinis mąstymas, SF – studentų saviveiksmingumas, SK – savikontrolė, * – $p < 0,05$, ** – $p < 0,01$

Tikrinant ar rizikos ir apsauginiai veiksniai ir lytis kaip moderatorius visi kartu gali prognozuoti probleminį žaidimą internete buvo atlikta daugiafaktorinė tiesinė regresinė moderacinė analizė. Čia įtraukta abu rizikos ir apsauginiai veiksniai, lytis bei rizikos ir apsauginių veiksnių sąveika su lytimi. 4 priede pateiktas modelis gali paaiškinti 30,2 proc. priklausomo kintamojo duomenų sklaidos ir yra statistiškai reikšmingas. Rizikos veiksnys socialinis nerimas ir apsauginis veiksnys studentų saviveiksmingumas veikdamas kartu su kitais nepriklausomais kintamaisiais negali statistiškai reikšmingai prognozuoti probleminio žaidimo internete. Tuo tarpu rizikos veiksnys disfunkcinis mąstymas ir apsauginis veiksnys savikontrolė buvo statistiškai reikšmingi nepriklausomi kintamieji. Gauta, kad kuo labiau yra išreikštas disfunkcinis mąstymas, tuo labiau tiriamieji linkę į probleminį žaidimą internete, o didesnė savikontrolė prognozavo mažesnę probleminį žaidimą internete. Lytis atskirai taip pat prognozavo probleminį žaidimą. Vyrai buvo užkoduoti 1, o moterys 2, taigi 4 priede matyti, kad buvimas moterimi prognozavo mažesnę probleminį žaidimą internete. Visgi modelyje veikiant visiems kintamiesiems kartu moderatorius nepaveikė rizikos ir apsauginių veiksnių ryšių su priklausomu kintamuoju. Tai reiškia, kad tokia modelyje, nors lytis ir gali prognozuoti priklausomą kintamąjį, buvimas vyru ar moterimi negali paveikti socialinio nerimo, disfunkcinio mąstymo, studentų saviveiksmingumo ir savikontrolės ryšių su probleminiu žaidimu internete.

Visgi galvojant apie ateities tyrimus ir siekiant klaidingai neatmesti potencialiai reikšmingų kintamųjų svarbos, buvo nuspręsta patikrinti kaip kiekvienas kintamasis atskirai prognozuoja probleminį žaidimą internete. 5 lentelėje matyti, kad socialinis nerimas, kartu su lytimi ir jų sąveika prognozuoja tik 11 proc. priklausomo kintamojo duomenų sklaidos. Kita vertus kitaip nei ankstesniu atveju čia socialinis nerimas tampa reikšmingu nepriklausomu kintamuoju ir rodo, kad didesnis socialinis nerimas prognozuoja didesnę probleminį žaidimą internete. Visiškai nereikšminga kintamųjų sąveika rodo, kad lytis jokių atveju nemoderuoja šio ryšio. Toks rezultatas rodo, kad mažesnei daliai žmonių socialinis nerimas vis tik gali būti rizikos veiksnys probleminiam žaidimui internete ir neturėtų būti atmestas kaip visiškai nereikšmingas.

5 lentelė. Socialinio nerimo ir lyties moderacinio modelio charakteristikos

R ²	F	p	Kintamieji	Standartizuota Beta	p
0,11	6,27	0,000	SN	0,20	0,010
			L	-0,28	0,000
			SN*L	0,00	0,967

Pastaba. SN– socialinis nerimas; L– lytis; *– kintamųjų sąveika

Atskirai vertinant disfunkcinį mąstymą, lytį ir jų sąveiką modelis prognozuoja 22 proc. duomenų sklaidos ir yra reikšmingas. 6 lentelėje matyti, kad didesnis diskunkcinio mąstymo pasireiškimas vis dar patikimai prognozuoja priklausomą kintamąjį. Moderacijos efekto reikšmingumas nors ir geresnis, vis dar nepakankamas efekto patvirtinimui, taigi galima užtikrintai atmesti lyties poveikį disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete ryšiui.

6 lentelė. Disfunkcinio mąstymo ir lyties moderacinio modelio charakteristikos

R ²	F	p	Kintamieji	Standartizuota Beta	p
0,22	13,68	0,000	DFM	0,37	0,000
			L	-0,24	0,001
			DFM*L	-0,11	0,130

Pastaba. DFM – disfunkcinis mąstymas; L– lytis; *– kintamųjų sąveika

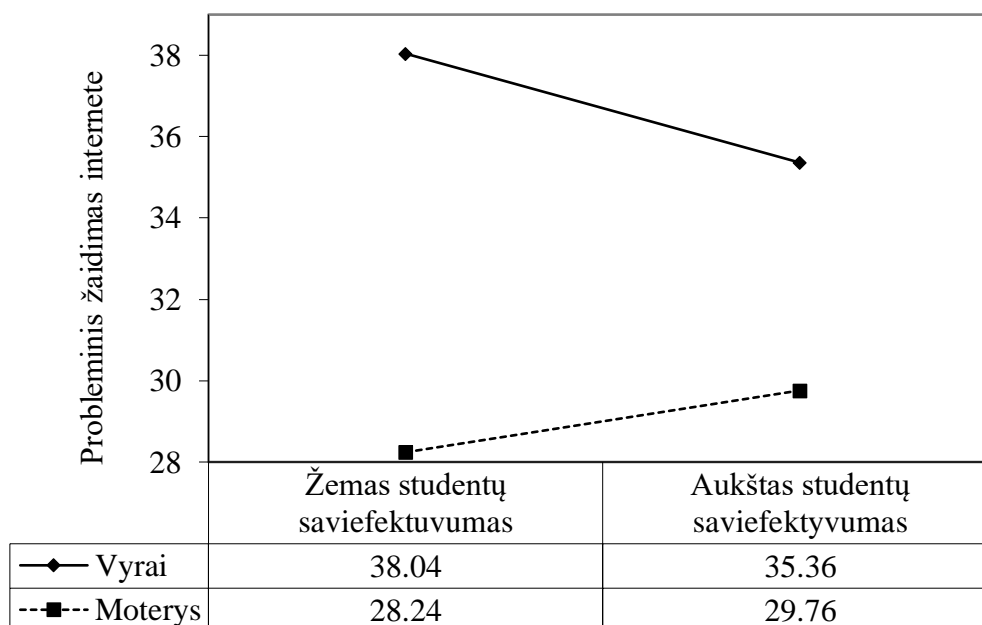
Toliau atskirai vertinant studentų saviveiksmingumo, lyties ir jų sąveikos poveikį priklausomam kintamajam gauta, kad modelis prognozuoja 16 proc. probleminio žaidimo duomenų sklaidos. 7 lentelėje matyti, kad čia studentų saviveiksmingumas jau yra reikšmingas apsauginis veiksnys, o didesnis saviveiksmingumas akademinėje aplinkoje prognozuoja mažesnę probleminį žaidimą internete. Negana to, gauta ir reikšminga lyties ir studentų saviveiksmingumo sąveika, kuri rodo, kad lytis veikia saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo internete ryšį.

7 lentelė. Saviveiksmingumas ir lyties moderacinio modelio charakteristikos

R ²	F	p	Kintamieji	Standartizuota Beta	p
0,16	9,74	0,000	SF	-0,25	0,001
			L	-0,27	0,001
			SF*L	0,15	0,044

Pastaba. SF– studentų saviveiksmingumas; L– lytis; *– kintamųjų sąveika.

Siekiant paaiškinti šios sąveikos pobūdį yra pateikiamas jos grafikas 1 paveikslėlyje. Čia matyti, kad bendrai vyrų probleminis žaidimas didesnis nei moterų. Įdomu tai, kad augant vyrų saviveiksmingumui jų probleminis žaidimas internete mažėja. Tuo tarpu augant moterų saviveiksmingumui jų probleminis žaidimas internete, nors ir nežymiai, bet pradeda augti.



1 pav. Lyties poveikis studentų saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo internete ryšiui

Atskirai vertinant savikontrolę, lytį ir jų sąveiką modelis prognozuoja 22 proc. duomenų sklaidos ir yra reikšmingas. 8 lentelėje matyti, kad didesnis savikontrolės pasireiškimas vis dar patikimai prognozuoja priklausomą kintamąjį. Moderacijos efekto reikšmingumas vis dar nepakankamas efekto patvirtinimui, taigi galima užtikrintai atmesti lyties poveikį savikontrolės ir probleminio žaidimo internete ryšiui.

8 lentelė. Tik savikontrolės ir lyties moderacinio modelio charakteristikos

R ²	F	p	Kintamieji	Standartizuota Beta	p
0,22	13,98	0,000	SK	-0,38	0,000
			L	-0,25	0,001
			SK*L	0,02	0,792

Pastaba. SK– savikontrolė; L– lytis; *– kintamųjų sąveika.

Apibendrinant galima teigti, kad vyrų probleminis žaidimas yra didesnis nei moterų. Tyrimo dalyviai yra gerai besimokantys ir žaidimams bei draugams vidutiniškai skiriantys apie 4 valandas per dieną. Didesnis socialinis nerimas ir disfunkcinis mąstymas susiję su didesniu probleminiu žaidimu internete, o didesnis studentų saviveiksmingumas ir savikontrolę susiję su mažesniu probleminiu žaidimu internete. Sudėjus visus rizikos ir apsauginius veiksnius, lytį ir jų sąveikos kintamuosius į vieną modelį, jis patikimai prognozuoja 30,2 proc. probleminio žaidimo internete rezultatų. Didesnis disfunkcinis mąstymas lemia didesnę probleminių žaidimų internete, o didesnę savikontrolę ir buvimas moterimi šią problemą mažina. Tikrinant rizikos ir apsauginius veiksnius atskirai, mažesne apimtimi jų poveikis taip pat aptiktas. Randama, kad socialinis nerimas didina probleminių žaidimų internete 11 proc. atvejų, o saviveiksmingumas problemą mažina 16 proc. atvejų. Lyties poveikis aptiktas tik pastarajam ryšiui. Gauta, kad augantis vyrų saviveiksmingumas mažina probleminių žaidimų internete, o augantis moterų saviveiksmingumas neženkliai jį didina.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimo rezultatai rodo, kad didesne ar mažesne apimtimi socialinis nerimas, disfunkcinis mąstymas, studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė yra susiję su probleminių žaidimų internete ir gali numatyti kiek lietuviai studentai bus linkę į šią veiklą. Savikontrolė geriausiai apsaugo, o disfunkcinis mąstymas kelia didžiausią riziką probleminiam žaidimui internete. Tuo tarpu studentų saviveiksmingumas ir socialinis nerimas yra mažiau svarbūs, bet vis dar reikšmingi veiksniai. Buvo aptikti bendri probleminio žaidimo internete lyčių skirtumai, bet santykiyje su apsauginių ir rizikos ryšių su probleminių žaidimų internete veiksniais, tie skirtumai pasireiškė tik saviveiksmingumo atveju. Rezultatais didžiąja dalimi galima pasitikėti, atsargiau reikėtų vertinti tik su socialiniu nerimu susijusius rezultatus.

Lyginant vyrus ir moteris, didesnis probleminio žaidimo internete pasireiškimas vyrų tarpe patvirtina pasaulines tendencijas (Stevens et al., 2021). Visgi tyrime nustatytas skirtumas, nors ir statistiškai reikšmingas, savo absoliučia verte nėra labai didelis. Tuo dar negalima pagrįsti Lopez-Fernandez ir kolegų (2019) nustatyto moterų probleminio žaidimo augimo tendencijos, bet ateities tyrimuose būtų tikslinga pakartotinai vertinti šios problemos masto skirtumus tarp lyčių. Tai dar labiau pagrindžia faktas, kad lytis kaip moderatorius šiame tyrime nepaveikė nei socialinio nerimo, nei disfunkcinio mąstymo nei savikontrolės ryšių su probleminiu žaidimu. Žinoma, galima aiškinti, kad lyčių skirtumai neapėmė šiame tyrime nagrinėtų konstruktyvų. Galbūt moterys žaidimuose ieško kitų dalykų nei vyrai ir tie paieškos skirtumai pasirinktuose šio tyrimo konstruktyvuose neatsiskleidė, kas ateities tyrimuose skatintų ieškoti kitų skirtingų moterų ir vyrų žaidimo veiklos pasirinkimo motyvų.

Studentų saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo internete ryšį lytis veikė. Bendrai tyrimai rodo studentų saviveiksmingumo skirtumus tarp lyčių (Huang, 2013; Lynch, 2010), bet buvo neaišku kokie tie skirtumai lyčiai moderuojant ryšį tarp studentų saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo. Vyrų atveju rezultatai logiški ir atitinka teorinius svarstymus tiek saviveiksmingumo, tiek savideterminacijos teorijų rėmuose. Kuo žmogus labiau patenkina kompetencijos poreikį (šiuo atveju studijose) tuo mažesnis poreikis jo siekti kitur (šiuo atveju žaidimuose). Visgi moterų atveju gauta, kad didėjantis studentų saviveiksmingumas didina probleminių žaidimų. Galbūt skirtumas gali būti susijęs su skirtingų lyčių motyvais žaisti. Galima kelti prielaidą, kad jei vyrai sunkiau išgyvena savo žemą saviveiksmingumą, jie gali ieškoti jo kompensavimo žaidimuose, todėl mažesnis saviveiksmingumas lemia didesnę probleminių žaidimų. Tuo tarpu moterys galimai kompensuoja saviveiksmingumo trūkumus kitais būdais. Jų probleminio žaidimo augimą augant saviveiksmingumui ateityje galima tikrinti per

atsakingumą. Pavyzdžiui moterys pasiekdamos vis didesnę saviveiksmingumą, akademinis rezultatus taip pat pasiekia greičiau, o išpildžiusios įsipareigojimus, leidžia sau daugiau pramogauti žaisdamos kompiuterinius žaidimus. Nepaisant svarstymų ir prielaidų, kokios šių skirtumų priežastys lieka atėities tyrimų klausimas.

Vertinant socialinio nerimo kaip rizikos veiksnio įtaką probleminiam žaidimui rezultatai buvo įvairūs. Bendrame modelyje, kartu su kitais kintamaisiais socialinio nerimo poveikis buvo mažiausiai ir kartu statistiškai nereikšmingas. Tuo tarpu vertinant atskirai socialinis nerimas, nors ir labai nedidele (11 proc.) apimtimi galėjo prognozuoti probleminį žaidimą internete, kas iš dalies sutampa su tyrimų rezultatais (Chu et al., 2022; Prizant – Passal et al., 2016). Visgi remiantis aptartomis pabėgimo ir savideterminacijos teorijomis buvo tikimasi, kad socialinis nerimas bus stipresnis probleminio žaidimo internete prediktorius. Vidutinis tyrimo imties socialinio nerimo rodiklis ($M = 59$, $SD = 24,9$) patenka į vidutinio socialinio nerimo kategoriją (50 – 64) (Liebowitz, 1987), taigi tokio žemo socialinio nerimo poveikio probleminiam žaidimui negalima pateisinti socialinio nerimo nebuvimu. Vadinasi didžioji dalis šio tyrimo dalyvių socialinį nerimą valdo kitais, nei probleminis žaidimas internete, būdais.

Disfunkcinio mąstymo kaip rizikos veiksnio rezultatai yra pastovūs ir tiek bendrame modelyje su kitais kintamaisiais, tiek izoliuotai. Disfunkcinis mąstymas stipriai ir statistiškai reikšmingai prognozavo probleminį žaidimą Lietuvos studentų imtyje, kas patvirtina kitų tyrėjų rezultatus apie stiprius disfunkcinio mąstymo ir probleminio žaidimo internete ryšius (Ji et al., 2022; King ir Delfabbro, 2016). Net disfunkcinio mąstymo paaiškinama probleminio žaidimo duomenų sklaida 22 proc. yra panaši į analogišką įvertį (24 proc.) Bodi ir kolegų (2021) tyrime. Iš vienos pusės toks rezultatas galėtų būtų aiškinamas (Dong & Potenza, 2014) kognityviu elgesio modeliu, kuris aiškinama, kad mąstymo būdas veikia žaidėjų motyvaciją siekti trumpalaikio malonumo žaidime. Kita vertus disfunkcinis mąstymas iš esmės yra polinkis klaidingai matyti realybę. Žmonių, pasižyminčių disfunkciniu mąstymu pasaulio matymas jau yra iliuzinis. Taigi persikėlimas į žaidimus, kuriuose yra išgalvotas pasaulis, disfunkciniu mąstymu pasižyminčiam žmogui, tik iš dalies būtų fantazija. Tokia žaidimo aplinka jam būtų arčiau tikrovės (nes jo tikrovė jau iškreipta) lyginant su žmonėmis nepasižyminčiais disfunkciniu mąstymu. Taigi, disfunkciškai mąstantys galėtų žaidimą išgyventi kaip tikroviškesnį patyrimą, kartu patirdami didesnę to patyrimo malonumo, kas tokią veiklą toliau skatintų tęsti. Visgi kokie disfunkcinio mąstymo aspektai ir koku mechanizmu jie veikia probleminį žaidimą internete šis tyrimas negali atsakyti.

Vertinant studentų saviveiksmingumo kaip apsauginio veiksnio įtaką probleminiam žaidimui rezultatai buvo nevienareikšmiai. Kartu su kitais kintamaisiais (4 priede) studentų saviveiksmingumas neprognozavo probleminio žaidimo internete. Kita vertus, vertinant izoliuotai apsauginis veiksnys

prognozavo 16 proc. probleminio žaidimo internete. Silpnas, bet reikšmingas saviveiksmingumo ir probleminio žaidimo ryšys patvirtina dalies tyrėjų rezultatus (Cudo et al., 2019; Ji et al., 2022). Visgi remiantis aprašytais savo vertės, savideterminacijos teorijomis buvo tikimasi, kad studentų saviveiksmingumas labiau prognozuos probleminį žaidimą, nes žaidimuose galima lengviau išpildyti kompetencijos poreikius ir dėl to bent laikinai išgyventi didesnę savo vertės patyrimą. Taip nenutiko. Gali būti, kad tyrimo dalyviai jau jaučiasi pakankamai saviveiksmingi (vidutinis studentų saviveiksmingumas 30 balų iš 40 galimų, o pažymių vidurkis 8,3). Iš to galima kelti prielaidą, kad šio tyrimo žaidėjai studijose išgyvena santykinai didelį saviveiksmingumą ir nesamo trūkumo nebando kompensuoti žaidimais. Kitas paaiškinimas galėtų būti tai, kad žaidimuose retai sutinkama akademinės aplinkos scenarijai, taigi žaidimuose galimai būtų sunkiau kompensuoti studentų saviveiksmingumo trūkumą. Ateity būtų tikslinga tirti tas saviveiksmingumo sritis, kurių analogiški scenarijai sutinkami populiariausiuose žaidimuose.

Galiausiai buvo įvertintas savikontrolės kaip apsauginio veiksnio poveikis. Tiek kartu su kitais tiriamaisiais, tiek atskirai savikontrolė gerai prognozavo probleminį žaidimą. Tai papildoma panašius kitų tyrėjų rezultatus skirtingose imtyse (Cudo et al., 2022; Ji et al., 2022; Warburton et al., 2022). Bandant paaiškinti studentų savikontrolės poveikį pirmiausiai reikia atsiminti savikontrolės esmę, kas yra gebėjimas keisti elgesį atsižvelgiant į ilgalaikius tikslus. Žaidimuose siekiami tikslai paprastai yra trumpalaikiai. Taigi visiškai logiška, kad tie kas turi aukštą savikontrolę gali orientuotis į ilgalaikius tikslus ir praleisti trumpalaikius, tokius kaip žaidimai ir atvirkščiai, tie kieno savikontrolė žema orientuojasi į trumpalaikių tikslų siekimą, pavyzdžiui malonumo patyrimą žaidimuose. Studentų tarpe tai ypač gali pasireikšti, kai renkama tarp ilgalaikės naudos iš studijavimo ir trumpalaikės naudos iš žaidimo. Kitas požiūris gali būti tai, kad savikontrolė yra apsauginis veiksnys ne tiek nuo pačių žaidimų, kiek nuo jų problemos formavimosi. Studentai turintys aukštą savikontrolę, taip pat gali žaisti daug, tik kitaip nei tie, kurie turi žemą savikontrolę, jų žaidimas valdomas ir nesukelia probleminio žaidimo internete simptomų. Pavyzdžiui jie gali jį atidėti, esant svarbesniems prioritetams, naudoja žaidimus kaip pramogą, o ne kaip nemalonių emocijų valdymo priemonę, galiausiai jų žaidimų veikla nekelia pavojaus ar rizikos santykiams, darbui ar mokslui. Taigi esant aukštai savikontrolei, net dažnesnė žaidimų veikla nebūtinai bus problematiška.

Remiantis gautais rezultatais ir siekiant prisėdi prie tyrimo problemos sprendimo tikslinga pateikti rekomendacijas. Pirmiausiai apsibrėžiant prevencijos ar intervencijos grupę nėra tikslinga išskirti vienos lyties. Nors vyrų probleminis žaidimas internete statistiškai reikšmingai didesnis nei moterų, absoliučia verte šis skirtumas nėra didelis. Toliau būtų tikslinga prioritetizuoti intervencijos sritis.

Didžiausią dėmesį reikėtų skirti disfunkcinio mąstymo keitimui. Kadangi konstruktas remiasi kognityvine teorija, intervencijų strategija turėtų remtis tos pačios teorijos principais. Prioritetizuojant apsauginius veiksnius pirmiausia reikėtų sutelkti resursus į savikontrolės ugdymą. Pavyzdžiui aukštosios mokyklos galėtų organizuoti daug mažų, dažnų atsiskaitymų vietoj retesnių, bet didelių. Tai skatintų savikontrolės augimą per pastovaus įsipareigojimų vykdymo įpročių formavimąsi. Tik pavykus įgyvendinti pokyčius šiose srityse būtų tikslinga padėti mažinti socialinio nerimo simptomus ir didinti studentų saviveiksmingumą. Socialiniam nerimui įveikti pirmiausiai reikėtų gauti specializuotą psichologinę pagalbą, kuri prieinama ne visose aukštosiose mokyklose. Studentų saviveiksmingumo didinimas gali būti didesnis iššūkis, nes yra susijęs su bendra švietimo politika ir aukštojo mokslo kokybe. Galima su individualiai žmonėmis dirbti ties jų gebėjimus ribojančiais ir skatinančiais veiksniais, bet sisteminiai pokyčiai švietimo sistemoje galimai būtų efektyvesnis pasirinkimas problemai spręsti.

Kaip tyrimo ribotumą galima įvardinti netikimybinę, patogiają atranką. Duomenys rinkti socialinėse medijose, kas reiškia, jog buvo atrinkti tiriamieji, kurie jas naudoja, o aktyvumas socialinėse medijose gali būti artimas probleminiam žaidimui internete, nes šios veiklos kaip buvo minėta įvade dažnai apibrėžiamos po platesniu probleminio interneto naudojimo konstruktu. Taigi dėl imties rinkimo pobūdžio duomenys mažiau reprezentatyvūs. Taip pat pati imtis yra santykinai maža, kas apsunkino instrumentų validumo tikrinimą. Socialinio nerimo modelis nepasiekė pakankamo validumo lygio. Yra lyties disproporcijos, nors vyrų probleminis žaidimas internete yra didesnė problema, jų imtyje yra tik kiek daugiau nei trečdalis lyginant su moterimis. Ateities tyrimuose būtų tikslinga įvertinti kokius skirtingus poreikius vyrai ir moterys patenkina žaidimuose, tirti tas saviveiksmingumo sritis, kurių scenarijai sutinkami populiariausiuose žaidimuose, kodėl skirtingas vyrų ir moterų saviveiksmingumas skirtingai veikia probleminį žaidimą bei kokie disfunkcinio mąstymo aspektai ir koku mechanizmu veikia probleminį žaidimą internete.

IŠVADOS

1. Studentų vyrų probleminis žaidimas internete statistiškai reikšmingai didesnis nei moterų. Vis dėlto lytis neveikė socialinio nerimo, disfunkcinio mąstymo, savikontrolės ir probleminio žaidimo internete ryšių, bet veikė pastarojo ryšį su saviveiksmingumu, t. y. didėjantis vyrų saviveiksmingumas mažino, o didėjantis moterų saviveiksmingumas didino probleminį žaidimą internete.

2. Didesnis studentų disfunkcinis mąstymas ir socialinis nerimas susiję su didesniu probleminiu žaidimu internete, o didesnis studentų saviveiksmingumas ir savikontrolė susiję su mažesniu probleminiu žaidimu internete.

3. Probleminio žaidimo internete pasireiškimui didžiausią riziką kelia disfunkcinis mąstymas, o labiausiai apsaugo savikontrolė. Socialinis nerimas kelia mažesnę riziką, o studentų saviveiksmingumas silpniau apsaugo nuo probleminio žaidimo internete.

LITERATŪRA

- Alden, L. E., & Taylor, C. T. (2004). Interpersonal processes in social phobia. *Clinical Psychology Review, 24*(7), 857–882. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2004.07.006>
- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2018). Satisfaction and frustration of basic psychological needs in the real world and in video games predict internet gaming disorder scores and well-being. *Computers in Human Behavior, 84*, 220–229. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2018.02.034>
- Almutairi, T. A., Almutairi, K. S., Ragab, K. M., Nourelden, A. Z., Assar, A., Matar, S., Rashid, H. H., Elsayed, M., Fathallah, A. H., Spitzer, M., & Schönfeldt-Lecuona, C. (2023). Prevalence of Internet gaming disorder and its association with psychiatric comorbidities among a sample of adults in three Arab countries. *Middle East Current Psychiatry, Ain Shams University, 30*(1). <https://doi.org/10.1186/S43045-023-00280-X>
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. <https://doi.org/10.1176/APPI.BOOKS.9780890425596>
- Asher, M., & Aderka, I. M. (2018). Gender differences in social anxiety disorder. *Journal of Clinical Psychology, 74*(10), 1730–1741. <https://doi.org/10.1002/JCLP.22624>
- Asher, M., Asnaani, A., & Aderka, I. M. (2017). Gender differences in social anxiety disorder: A review. *Clinical Psychology Review, 56*, 1–12. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2017.05.004>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review, 84*(2), 191–215. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of Self-Efficacy Theory of Behavioral Change'. *Cognitive Therapy and Research, 1*(4), 287–310.
- Barrett, P., & Cooper, M. (2014). Prevention and Early Intervention of Social Anxiety Disorder. *Social Anxiety: Clinical, Developmental, and Social Perspectives, 311–330*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394427-6.00011-X>
- Baumeister, R. F., Vohs, K. D., & Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current directions in psychological science, 16*(6), 351–355.
- Baumeister Roy F. (1991). *Escaping the Self: Alcoholism, Spirituality, Masochism, and Other Flights from the Burden of Selfhood - Roy Baumeister*. Basic Books. <https://roybaumeister.com/portfolio/escaping-the-self-alcoholism-spirituality-masochism-and-other-flights-from-the-burden-of-selfhood/>
- Beck, A. T. (1979). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. . Penguin.
- Beck, A. T., & Weishaar, M. E. (2000). *Cognitive therapy*. In R.J. Corsini & D. Wedding (eds.). Current psychotherapies. Itasca, IL: F. E. Peacock.
- Billieux, J., Potenza, M. N., Maurage, P., Brevers, D., Brand, M., & King, D. L. (2020). Cognitive factors associated with gaming disorder. *Cognition and Addiction: A Researcher's Guide from Mechanisms Towards Interventions, 221–230*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815298-0.00016-2>

- Bjornsson, A. S., Didie, E. R., & Phillips, K. A. (2022). Body dysmorphic disorder. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/abjornsson>, 12(2), 221–232. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2010.12.2/ABJORNSSON>
- Blasi, M. D. I., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G. L. O., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Bodi, G., Maintenant, C., & Pennequin, V. (2021). The role of maladaptive cognitions in gaming disorder: Differences between online and offline gaming types. *Addictive Behaviors*, 112, 106595. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106595>
- Bourin, M. (2020). Experimental anxiety model for anxiety disorders: Relevance to drug discovery. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1191, 169–184. https://doi.org/10.1007/978-981-32-9705-0_11/COVER
- Brook, C. A., & Willoughby, T. (2015). The Social Ties That Bind: Social Anxiety and Academic Achievement Across the University Years. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1139–1152. <https://doi.org/10.1007/S10964-015-0262-8>
- Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. New American Library.
- Carey, P. A. K., Delfabbro, P., & King, D. (2022). An Evaluation of Gaming-Related Harms in Relation to Gaming Disorder and Loot Box Involvement. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(5), 2906–2921. <https://doi.org/10.1007/S11469-021-00556-5/TABLES/5>
- Carstensen, L. L., Fung, H. H., & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103–123. <https://doi.org/10.1023/A:1024569803230/METRICS>
- Castrellon, J. J., Young, J. S., Dang, L. C., Smith, C. T., Cowan, R. L., Zald, D. H., & Samanez-Larkin, G. R. (2021). Dopamine biases sensitivity to personal goals and social influence in self-control over everyday desires. *bioRxiv*, 2021.09.10.459829. <https://doi.org/10.1101/2021.09.10.459829>
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. W. (2010). Validating the distinction between computer addiction and engagement: Online game playing and personality. *Behaviour and Information Technology*, 29(6), 601–613. <https://doi.org/10.1080/01449290903401978>
- Chen, K. H., Oliffe, J. L., & Kelly, M. T. (2018). Internet Gaming Disorder: An Emergent Health Issue for Men. <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>, 12(4), 1151–1159. <https://doi.org/10.1177/1557988318766950>
- Cheng, S. H., Sun, Z. J., Lee, I. H., Lee, C. T., Chen, K. C., Tsai, C. H., Yang, Y. K., & Yang, Y. C. (2017). Factors related to self-reported social anxiety symptoms among incoming university students. *Early Intervention in Psychiatry*, 11(4), 314–321. <https://doi.org/10.1111/EIP.12247>
- Chong, K. L., Nifa, F. A. A., & Peh, W. C. (2021). Factor contributing to internet addiction and its influence on academic procrastination behaviour among UUM students. *Journal of Governance and Development (JGD)*, 17(2), 61–75. <https://doi.org/10.32890/JGD2021.17.2.4>

- Choo, H., Gentile, D. A., Sim, T., Li, D., Khoo, A., & Liau, A. K. (2010). Pathological Video-Gaming among Singaporean Youth. *Ann Acad Med Singap*, 31(11), 822–829.
- Choo, Y. E. (2022). *The relationship between social anxiety, procrastination, self-esteem and internet addiction among university students in Malaysia* (Doktoro disertacija).
- Chu, X., Wang, Q., Huang, W., Wang, Y., Yu, J., Zhou, Y., Chen, T., & Lei, L. (2022). Neuroticism and problematic online gaming: The mediating role of social anxiety and the moderating role of family socioeconomic status. *Current Psychology*, 1, 1–10. <https://doi.org/10.1007/S12144-021-02588-5/FIGURES/2>
- Coyne, M. A., Vaske, J. C., Boisvert, D. L., & Wright, J. P. (2015). Sex Differences in the Stability of Self-Regulation Across Childhood. *Journal of Developmental and Life-Course Criminology*, 1(1), 4–20. <https://doi.org/10.1007/S40865-015-0001-6/TABLES/3>
- Covington, M. V. , & B. R. G. (1976). *Self-worth and school learning*. Oxford, UK: Holt, Rinehart & Winston.
- Cudo, A., Kopiś, N., & Zabielska-Mendyk, E. (2019). Personal distress as a mediator between self-esteem, self-efficacy, loneliness and problematic video gaming in female and male emerging adult gamers. *PLOS ONE*, 14(12), e0226213. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0226213>
- Cudo, A., Wojtasiński, M., Tużnik, P., Fudali-Czyż, A., & Griffiths, M. D. (2022). The Relationship between Depressive Symptoms, Loneliness, Self-Control, and Gaming Disorder among Polish Male and Female Gamers: The Indirect Effects of Gaming Motives. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10438. <https://doi.org/10.3390/IJERPH191610438/S1>
- Darvesh, N., Radhakrishnan, A., Lachance, C. C., Nincic, V., Sharpe, J. P., Ghassemi, M., Straus, S. E., & Tricco, A. C. (s.a.). *Exploring the prevalence of gaming disorder and Internet gaming disorder: a rapid scoping review*. <https://doi.org/10.1186/s13643-020-01329-2>
- Daumiller, M., Janke, S., Rinas, R., Dickhäuser, O., & Dresel, M. (2021). *Need satisfaction and achievement goals of university faculty: an international study of their interplay and relevance*. 83(1), 1183–1206. <https://doi.org/10.1007/s10734-021-00736-1>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- de Mooij, B., Fekkes, M., Miers, A. C., van den Akker, A. L., Scholte, R. H. J., & Overbeek, G. (2023). What Works in Preventing Emerging Social Anxiety: Exposure, Cognitive Restructuring, or a Combination? *Journal of Child and Family Studies*, 32(2), 498–515. <https://doi.org/10.1007/S10826-023-02536-W/TABLES/3>
- Deleuze, J., Nuyens, F., Rochat, L., Rothen, S., Maurage, P., & Billieux, J. (2017). Established risk factors for addiction fail to discriminate between healthy gamers and gamers endorsing DSM-5 Internet gaming disorder. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 516–524. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.074>

- Dong, G., & Potenza, M. N. (2014). A cognitive-behavioral model of Internet gaming disorder: Theoretical underpinnings and clinical implications. *Journal of Psychiatric Research*, 58, 7–11. <https://doi.org/10.1016/J.JPSYCHIRES.2014.07.005>
- Egan, S. J., Piek, J. P., Dyck, M. J., & Rees, C. S. (2007). The role of dichotomous thinking and rigidity in perfectionism. *Behaviour Research and Therapy*, 45(8), 1813–1822. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2007.02.002>
- Ellis, A. (1962). Reason and emotion in psychotherapy. *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Endler, N. S., Speer, R. L., Johnson, J. M., & Flett, G. L. (2001). General Self-Efficacy and Control in Relation to Anxiety and Cognitive Performance. *Current Psychology: Developmental ~ Learning ~ Personality ~ Social Spring*, 20(1), 36–52.
- Erikson, E. H. (1968). Identity, youth, & crisis. *Identity, youth, & crisis*, 338. https://books.google.com/books/about/Identity_Youth_and_Crisis.html?hl=lt&id=v3XWH2PDLe wC
- Eurostat. (2021). *Living conditions in Europe - poverty and social exclusion - Statistics Explained*. https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_poverty_and_social_exclusion
- Fergusson, D. M., Boden, J. M., & Horwood, L. J. (2013). Childhood self-control and adult outcomes: results from a 30-year longitudinal study. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 52(7). <https://doi.org/10.1016/J.JAAC.2013.04.008>
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford University Press. <https://psycnet.apa.org/record/1993-97948-000>
- Gellatly, R., & Beck, A. T. (2016). Catastrophic Thinking: A Transdiagnostic Process Across Psychiatric Disorders. *Cognitive Therapy and Research* 2016 40:4, 40(4), 441–452. <https://doi.org/10.1007/S10608-016-9763-3>
- Gibson, C. L., Ward, J. T., Wright, J. P., Beaver, K. M., & Delisi, M. (2010). Where does gender fit in the measurement of self-control? *Criminal Justice and Behavior*, 37(8), 883–903. <https://doi.org/10.1177/0093854810369082>
- Gillebaart, M. (2018). The „operational“ definition of self-control. *Frontiers in Psychology*, 9(JUL), 1231. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2018.01231/BIBTEX>
- Gioia, F., Colella, G. M., & Boursier, V. (2022). Evidence on Problematic Online Gaming and Social Anxiety over the Past Ten Years: a Systematic Literature Review. *Current Addiction Reports*, 9(1), 32–47. <https://doi.org/10.1007/S40429-021-00406-3/TABLES/1>
- González-García, I., & Visser, M. (2023). A Semantic Cognition Contribution to Mood and Anxiety Disorder Pathophysiology. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(6), 821. <https://doi.org/10.3390/HEALTHCARE11060821>

- Griffiths, M. (2009). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. <http://dx.doi.org/10.1080/14659890500114359>, 10(4), 191–197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gupta, K., Kumar, C., Deshpande, A., Mittal, A., Chopade, P., & Raut, R. (2023a). Internet gaming addiction – a bibliometric review. *Information Discovery and Delivery*. Emerald Publishing. <https://doi.org/10.1108/IDD-10-2022-0101>
- Gupta, K., Kumar, C., Deshpande, A., Mittal, A., Chopade, P., & Raut, R. (2023b). Internet gaming addiction – a bibliometric review. *Information Discovery and Delivery, ahead-of-print*(ahead-of-print). <https://doi.org/10.1108/IDD-10-2022-0101/FULL/PDF>
- Heimberg, R. G., Horner, # K J, Juster, H. R., Safren, S. A., Brown, E. J., Schneier, F. R., & Liebowitz, M R. (1999). Psychometric properties of the Liebowitz Social Anxiety Scale". *Psychological Medicine*, 29, 199–212. <https://doi.org/10.1017/S0033291798007879>
- Helmond, P., Overbeek, G., Brugman, D., & Gibbs, J. C. (2014). A Meta-Analysis on Cognitive Distortions and Externalizing Problem Behavior. <http://dx.doi.org/10.1177/0093854814552842>, 42(3), 245–262. <https://doi.org/10.1177/0093854814552842>
- Hodges, H., Fealko, C., & Soares, N. (2020). Autism spectrum disorder: definition, epidemiology, causes, and clinical evaluation. *Translational Pediatrics*, 9(Suppl 1), S55. <https://doi.org/10.21037/TP.2019.09.09>
- Hofmann, S. G., Anu Asnaani, M. A., & Hinton, D. E. (2010). Cultural aspects in social anxiety and social anxiety disorder. *Depression and Anxiety*, 27(12), 1117–1127. <https://doi.org/10.1002/DA.20759>
- Hofmann, S. G., & Hay, A. C. (2018). Rethinking avoidance: Toward a balanced approach to avoidance in treating anxiety disorders. *Journal of Anxiety Disorders*, 55, 14–21. <https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2018.03.004>
- Huang, C. (2013). Gender differences in academic self-efficacy: A meta-analysis. *European Journal of Psychology of Education*, 28(1), 1–35. <https://doi.org/10.1007/S10212-011-0097-Y/TABLES/3>
- Huang, C. (2016). Achievement goals and self-efficacy: A meta-analysis. *Educational Research Review*, 19, 119–137. <https://doi.org/10.1016/J.EDUREV.2016.07.002>
- Huard Pelletier, V., Lessard, A., Piché, F., Tétreau, C., & Descarreaux, M. (2020). Video games and their associations with physical health: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), e000832. <https://doi.org/10.1136/BMJSEM-2020-000832>
- Iancu, I., Bodner, E., & Ben-Zion, I. Z. (2015). Self esteem, dependency, self-efficacy and self-criticism in social anxiety disorder. *Comprehensive Psychiatry*, 58, 165–171. <https://doi.org/10.1016/J.COMPPSYCH.2014.11.018>
- Yang, X., Ebo, T. O., Wong, K., & Wang, X. (2023). Relationships between psychological flexibility and internet gaming disorder among adolescents: Mediation effects of depression and maladaptive cognitions. *PLOS ONE*, 18(2), e0281269. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0281269>

- Iqbal, A., & Ajmal, A. (2018). Fear of Negative Evaluation and Social Anxiety in Young Adults. *Peshawar Journal of Psychology and Behavioral Sciences (PJPBS)*, 4(1), 45–53. <https://doi.org/10.32879/PICP.2018.4.1.45>
- Itani, M. H., Eltannir, E., Tinawi, H., Daher, D., Eltannir, A., & Moukarzel, A. A. (2021). Severe Social Anxiety Among Adolescents During COVID-19 Lockdown. *Journal of Patient Experience*, 8. <https://doi.org/10.1177/23743735211038386>
- Yu Christine M. (2019). A Theoretical Framework for Understanding Social Anxiety in the Context of Career Development. *Canadian Journal of Career Development*, 18(1), 20–31.
- Jabar Ahmad, R., Faque, T., & Ali Mardan Seidi, P. (2017). PREVALENCE OF SOCIAL ANXIETY IN STUDENTS OF COLLEGE OF EDUCATION-UNIVERSITY OF GARMIAN INTRODUCTION. *Science & Commerce Refereed Research*, 3(1). [https://doi.org/10.18843/rwjasc/v8i3\(1\)/12](https://doi.org/10.18843/rwjasc/v8i3(1)/12)
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLOS ONE*, 15(9), e0239133. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0239133>
- Ji, Y., Yin, M. X. C., Zhang, A. Y., & Wong, D. F. K. (2022). Risk and protective factors of Internet gaming disorder among Chinese people: A meta-analysis. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 56(4), 332–346. <https://doi.org/10.1177/00048674211025703>
- Kaptsis, D., King, D. L., Delfabbro, P. H., & Gradisar, M. (2016). Withdrawal symptoms in internet gaming disorder: A systematic review. *Clinical Psychology Review*, 43, 58–66. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2015.11.006>
- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31(1), 351–354. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.10.059>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2014). The cognitive psychology of Internet gaming disorder. *Clinical Psychology Review*, 34(4), 298–308. <https://doi.org/10.1016/J.CPR.2014.03.006>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2016). The Cognitive Psychopathology of Internet Gaming Disorder in Adolescence. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 44(8), 1635–1645. <https://doi.org/10.1007/S10802-016-0135-Y/TABLES/5>
- King, D. L., & Delfabbro, P. H. (2017). Prevention and Policy Related to Internet Gaming Disorder. *Current Addiction Reports*, 4(3), 284–292. <https://doi.org/10.1007/S40429-017-0157-8/TABLES/2>
- King, D. L., Herd, M. C. E., & Delfabbro, P. H. (2017). Tolerance in Internet gaming disorder: A need for increasing gaming time or something else? *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 525–533. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.072>
- King, D. L., Herd, M. C. E., & Delfabbro, P. H. (2018). Motivational components of tolerance in Internet gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 78, 133–141. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.09.023>

- Ko, C.-H., Lin, H.-C., Lin, P.-C., & Yen, J.-Y. (2020). Validity, functional impairment and complications related to Internet gaming disorder in the DSM-5 and gaming disorder in the ICD-11. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 54(7), 707–718. <https://doi.org/10.1177/0004867419881499>
- Kököneyi, G., Kocsel, N., Király, O., Griffiths, M. D., Galambos, A., Magi, A., Paksi, B., & Demetrovics, Z. (2019). The role of cognitive emotion regulation strategies in problem gaming among adolescents: A nationally representative survey study. *Frontiers in Psychiatry*, 10(APR), 273. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2019.00273/BIBTEX>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017a). Chaos and confusion in DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Issues, concerns, and recommendations for clarity in the field. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 103. <https://doi.org/10.1556/2006.5.2016.062>
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., & Pontes, H. M. (2017b). DSM-5 diagnosis of Internet Gaming Disorder: Some ways forward in overcoming issues and concerns in the gaming studies field: Response to the commentaries. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(2), 133–141. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.032>
- Kwak, K. H., Hwang, H. C., Kim, S. M., & Han, D. H. (2020). Comparison of Behavioral Changes and Brain Activity between Adolescents with Internet Gaming Disorder and Student Pro-Gamers. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 441, 17(2), 441. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17020441>
- La Greca, A. M., Ehrenreich-May, J., Mufson, L., & Chan, S. (2016). Preventing Adolescent Social Anxiety and Depression and Reducing Peer Victimization: Intervention Development and Open Trial. *Child and Youth Care Forum*, 45(6), 905–926. <https://doi.org/10.1007/S10566-016-9363-0/TABLES/2>
- Laurel, Brenda. (2013). *Computers As Theatre*. Addison-Wesley Professional.
- Lewis, J. A., Fraga, K. J., & Erickson, T. M. (2019). Dichotomous Thinking. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–5. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_651-1
- Liebowitz, M. R. (1987). Social phobia. *Modern problems of pharmacopsychiatry* (T. 22). Mod Probl Pharmacopsychiatry. <https://doi.org/10.1159/000414022>
- Lynch, D. J. (2010). Motivational beliefs and learning strategies as predictors of academic performance in college physics. *College Student Journal*, 44(4), 920–928.
- Locke, A. B., Kirst, N., & Shultz, C. G. (2015). Diagnosis and Management of Generalized Anxiety Disorder and Panic Disorder in Adults. *American Family Physician*, 91(9), 617–624. <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2015/0501/p617.html>
- Lopez-Fernandez, O., Jess Williams, A., Griffiths, M. D., & Kuss, D. J. (2019). Female gaming, gaming addiction, and the role of women within gaming culture: A narrative literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 10(JULY), 454. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2019.00454/BIBTEX>
- Macdonald, G., Livingstone, N., Hanratty, J., McCartan, C., Cotmore, R., Cary, M., Glaser, D., Byford, S., Welton, N. J., Bosqui, T., Bowes, L., Audrey, S., Mezey, G., Fisher, H. L., Riches, W., & Churchill, R. (2016). *Types of interventions*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK385382/>

- Maroney, N., Williams, B. J., Thomas, A., Skues, J., & Moulding, R. (2019). A Stress-Coping Model of Problem Online Video Game Use. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 845–858. <https://doi.org/10.1007/S11469-018-9887-7/FIGURES/3>
- Mihara, S., & Higuchi, S. (2017). Cross-sectional and longitudinal epidemiological studies of Internet gaming disorder: A systematic review of the literature. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 425–444. <https://doi.org/10.1111/PCN.12532>
- Milyavskaya, M., Inzlicht, M., Hope, N., & Koestner, R. (2015). Saying „no“ to temptation: Want-to motivation improves self-regulation by reducing temptation rather than by increasing self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(4), 677–693. <https://doi.org/10.1037/PSPP0000045>
- Mockaitis, A. I. (2002). The National cultural dimensions of Lithuania. *Ekonomika*, 59(2), 67–77.
- Moscovitch, D. A. (2009). What Is the Core Fear in Social Phobia? A New Model to Facilitate Individualized Case Conceptualization and Treatment. *Cognitive and Behavioral Practice*, 16(2), 123–134. <https://doi.org/10.1016/J.CBPRA.2008.04.002>
- Moscovitch, D. A., Rowa, K., Paulitzki, J. R., Ierullo, M. D., Chiang, B., Antony, M. M., & McCabe, R. E. (2013). Self-portrayal concerns and their relation to safety behaviors and negative affect in social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 51(8), 476–486. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2013.05.002>
- Nagata, T., Suzuki, F., & Teo, A. R. (2015). Generalized social anxiety disorder: A still-neglected anxiety disorder 3 decades since Liebowitz’s review. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 69(12), 724–740. <https://doi.org/10.1111/PCN.12327>
- Newzoo. (2018). Newzoo Global Games Market Report. *Newzoo Global Games Market Report*. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2018-light-version>
- Newzoo. (2022). *Newzoo Global Games Market Report*. <https://newzoo.com/resources/trend-reports/newzoo-global-games-market-report-2022-free-version>
- Ohayon, M. M., & Roberts, L. (2021). Internet gaming disorder and comorbidities among campus-dwelling U.S. university students. *Psychiatry Research*, 302, 114043. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHRES.2021.114043>
- Özparlak, A., Dudu, Rn, K., & Karakaya, D. (2022). The associations of cognitive distortions with internet addiction and internet activities in adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 322–330. <https://doi.org/10.1111/JCAP.12385>
- Park, J. H., Han, D. H., Kim, B. N., Cheong, J. H., & Lee, Y. S. (2016). Correlations among Social Anxiety, Self-Esteem, Impulsivity, and Game Genre in Patients with Problematic Online Game Playing. *Psychiatry Investigation*, 13(3), 297. <https://doi.org/10.4306/PI.2016.13.3.297>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2019). The impact of stress on students in secondary school and higher education. <http://mc.manuscriptcentral.com/rady>, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>

- Paulus, F. W., Ohmann, S., von Gontard, A., & Popow, C. (2018). Internet gaming disorder in children and adolescents: a systematic review. *Developmental Medicine and Child Neurology*, *60*(7), 645–659. <https://doi.org/10.1111/DMCN.13754/ABSTRACT>
- Petry, N. M., Rehbein, F., Gentile, D. A., Lemmens, J. S., Rumpf, H. J., Möble, T., Bischof, G., Tao, R., Fung, D. S. S., Borges, G., Auriacombe, M., González Ibáñez, A., Tam, P., & O'Brien, C. P. (2014). An international consensus for assessing internet gaming disorder using the new DSM-5 approach. *Addiction*, *109*(9), 1399–1406. <https://doi.org/10.1111/ADD.12457>
- Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, *45*, 137–143. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.12.006>
- Power, J., Lynch, R., & McGarr, O. (2020). Difficulty and self-efficacy: An exploratory study. *British Journal of Educational Technology*, *51*(1), 281–296. <https://doi.org/10.1111/BJET.12755>
- Pranckeviciene, A., Saudargiene, A., Gecaite-Stonciene, J., Liaugaudaite, V., Griskova-Bulanova, I., Simkute, D., Naginiene, R., Dainauskas, L. L., Ceidaite, G., & Burkauskas, J. (2022). Validation of the patient health questionnaire-9 and the generalized anxiety disorder-7 in Lithuanian student sample. *PLOS ONE*, *17*(1), e0263027. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0263027>
- Preišegolavičiute, E., Leskauskas, D., & Adomaitiene, V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina 2010, Vol. 46, Page 482*, *46*(7), 482. <https://doi.org/10.3390/MEDICINA46070070>
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M. (2016). Social anxiety and internet use – A meta-analysis: What do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, *62*, 221–229. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.04.003>
- Reis de Oliveira, I. (2015). *Cognitive Distortions Questionnaire (CD-Quest)*. Department of Neurosciences and Mental Health, Federal University of Bahia.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being Self-Determination Theory*.
- Roberts, M. (2015). Inventory of Cognitive Distortions: Validation of a Measure of Cognitive Distortions Using a Community Sample. *PCOM Psychology Dissertations*. https://digitalcommons.pcom.edu/psychology_dissertations/325
- Rowbotham, M., & Schmitz, G. (2013). Development and Validation of a Student Self-efficacy Scale. *The journal of nursing care*, *02*(01). <https://doi.org/10.4172/2167-1168.1000126>
- Russell, G., & Shaw, S. (2009). A study to investigate the prevalence of social anxiety in a sample of higher education students in the United Kingdom. <http://dx.doi.org/10.1080/09638230802522494>, *18*(3), 198–206. <https://doi.org/10.1080/09638230802522494>
- Sang, Y., Park, S., & Seo, H. (2017). Mobile Game Regulation in South Korea: A Case Study of the Shutdown Law. *Mobile Communication in Asia*, *55*–72. https://doi.org/10.1007/978-94-024-0826-3_4/COVER

- Shorey, R. C., Stuart, G. L., & Anderson, S. (2013). Do Gender Differences in Depression Remain after Controlling for Early Maladaptive Schemas? An Examination in a Sample of Opioid Dependent Treatment Seeking Adults. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 20(5), 401–410. <https://doi.org/10.1002/PPP.1772>
- Singh, A., Shree, T., & Kumar, P. (2022). Internet Gaming Disorder and Its Harmful Health Effects among the Medical Students in a Tertiary Care Teaching Hospital. *MAMC Journal of Medical Sciences*, 8(1), 33. https://doi.org/10.4103/MAMCJMS.MAMCJMS_63_21
- Sioni, S. R., Bursleson, M. H., & Bekerian, D. A. (2017). Internet gaming disorder: Social phobia and identifying with your virtual self. *Computers in Human Behavior*, 71, 11–15. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2017.01.044>
- Skurvydas, A., Lisinskiene, A., Lochbaum, M., Majauskiene, D., Valanciene, D., Dadeliene, R., Fatkulina, N., & Sarkauskiene, A. (2021). Physical Activity, Stress, Depression, Emotional Intelligence, Logical Thinking, and Overall Health in a Large Lithuanian from October 2019 to June 2020: Age and Gender Differences Adult Sample. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2021, Vol. 18, Page 12809, 18(23), 12809. <https://doi.org/10.3390/IJERPH182312809>
- Spence, S. H., & Rapee, R. M. (2016). The etiology of social anxiety disorder: An evidence-based model. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 50–67. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2016.06.007>
- Stein, M. B., & Stein, D. J. (2008). Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371(9618), 1115–1125. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(08\)60488-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(08)60488-2)
- Stevens, M. W. R., Dorstyn, D., Delfabbro, P. H., & King, D. L. (2021). Global prevalence of gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *The Australian and New Zealand journal of psychiatry*, 55(6), 553–568. <https://doi.org/10.1177/0004867420962851>
- Sweller, J. (2010). Cognitive load theory: Recent theoretical advances. *Cognitive Load Theory*, 9780521860239, 29–47. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511844744.004>
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. <https://doi.org/10.1111/J.0022-3506.2004.00263.X>
- Teng, Z., Pontes, H. M., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., & Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106530>
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. M. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353–364. <https://doi.org/10.1016/J.JANXDIS.2013.03.010>
- Urao, Y., Yoshida, M., Sato, Y., & Shimizu, E. (2022). School-based cognitive behavioural intervention programme for addressing anxiety in 10- to 11-year-olds using short classroom activities in Japan: a quasi-experimental study. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/S12888-022-04326-Y/FIGURES/5>

- Van Rooij, A. J., Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Shorter, G. W., Schoenmakers, T. M., & Van De Mheen, D. (2014). The (co-)occurrence of problematic video gaming, substance use, and psychosocial problems in adolescents. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(3), 157. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.013>
- Vilaplana-Pérez, A., Pérez-Vigil, A., Sidorchuk, A., Brander, G., Isomura, K., Hesselmark, E., Kuja-Halkola, R., Larsson, H., Mataix-Cols, D., & Fernández De La Cruz, L. (2021). Much more than just shyness: the impact of social anxiety disorder on educational performance across the lifespan. *Psychological Medicine*, 51(5), 861–869. <https://doi.org/10.1017/S0033291719003908>
- Vohs, K. D., Baumeister, R. F., Schmeichel, B. J., Twenge, J. M., Nelson, N. M., & Tice, D. M. (2008). Making choices impairs subsequent self-control: a limited-resource account of decision making, self-regulation, and active initiative. *Journal of personality and social psychology*, 94(5), 883–898. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.94.5.883>
- Wang, H. Y., & Cheng, C. (2022). The Associations Between Gaming Motivation and Internet Gaming Disorder: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR Ment Health* 2022;9(2):e23700 <https://mental.jmir.org/2022/2/e23700>, 9(2), e23700. <https://doi.org/10.2196/23700>
- Wang, X., Abdelhamid, M., & Sanders, G. L. (2021). Exploring the effects of psychological ownership, gaming motivations, and primary/secondary control on online game addiction. *Decision Support Systems*, 144, 113512. <https://doi.org/10.1016/J.DSS.2021.113512>
- Warburton, W. A., Parkes, S., & Sweller, N. (2022). Internet Gaming Disorder: Evidence for a Risk and Resilience Approach. *International journal of environmental research and public health*, 19(9). <https://doi.org/10.3390/IJERPH19095587>
- Weinstein, A., Livny, A., & Weizman, A. (2017). New developments in brain research of internet and gaming disorder. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 75, 314–330. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2017.01.040>
- Wichstrøm, L., Stenseng, F., Belsky, J., von Soest, T., & Hygen, B. W. (2019). Symptoms of Internet Gaming Disorder in Youth: Predictors and Comorbidity. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 47(1), 71–83. <https://doi.org/10.1007/S10802-018-0422-X/TABLES/5>
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324–334. <https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2019.02.012>
- Winfrey Jr, L. T., Taylor, T. J., He, N., & Esbensen, F. A. (2006). Self-control and variability over time: Multivariate results using a 5-year, multisite panel of youths. *Crime & Delinquency*, 52(2), 253–286.
- Wong, H. Y., Mo, H. Y., Potenza, M. N., Chan, M. N. M., Lau, W. M., Chui, T. K., Pakpour, A. H., & Lin, C. Y. (2020). Relationships between Severity of Internet Gaming Disorder, Severity of Problematic Social Media Use, Sleep Quality and Psychological Distress. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, Vol. 17, Page 1879, 17(6), 1879. <https://doi.org/10.3390/IJERPH17061879>

- World Health Organization. (2015). *Thinking healthy: a manual for psychosocial management of perinatal depression, WHO generic field-trial version 1.0*. (No. WHO/MSD/MER/15.1). World Health Organization.
- Wu, Y., Sescousse, G., Yu, H., Clark, L., & Li, H. (2018). Cognitive distortions and gambling near-misses in Internet Gaming Disorder: A preliminary study. *PLOS ONE*, *13*(1), e0191110. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0191110>
- Xiang, G. X., Gan, X., Jin, X., Zhang, Y. H., & Zhu, C. S. (2022). Developmental Assets, Self-Control and Internet Gaming Disorder in Adolescence: Testing a Moderated Mediation Model in a Longitudinal Study. *Frontiers in Public Health*, *10*, 26. <https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.808264/BIBTEX>

PRIEDAI

1 priedas. Patvirtinančiosios faktorinės analizės klausimų svoriai

1 lentelė. Internetinių žaidimų sutrikimo skalės faktorių svoriai

Klausimas	Faktorių svoriai	p
PŽ1	0,803	0,000
PŽ2	0,814	0,000
PŽ3	0,681	0,000
PŽ4	0,862	0,000
PŽ5	0,677	0,000
PŽ6	0,718	0,000
PŽ7	0,498	0,000
PŽ8	0,596	0,000
PŽ9	0,608	0,000

Pastaba. PŽ – internetinių žaidimų sutrikimo klausimyno klausimas, skaičius šalia – klausimo numeris.

2 lentelė. Socialinio nerimo skalės faktorių svoriai

Teig.	Faktorių svoriai	p	Teig.	Faktorių svoriai	p	Teig.	Faktorių svoriai	p
SNB1	0,605	0,000	SNB17	0,236	0,003	SNV9	0,538	0,000
SNB2	0,581	0,000	SNB18	0,528	0,000	SNV10	0,626	0,000
SNB3	0,558	0,000	SNB19	0,561	0,000	SNV11	0,791	0,000
SNB4	0,483	0,000	SNB20	0,490	0,000	SNV12	0,750	0,000
SNB5	0,508	0,000	SNB21	0,664	0,000	SNV13	0,404	0,000
SNB6	0,431	0,000	SNB22	0,440	0,027	SNV14	0,528	0,027
SNB7	0,708	0,000	SNB23	0,459	0,000	SNV15	0,633	0,000
SNB8	0,503	0,000	SNB24	0,495	0,000	SNV16	0,599	0,000
SNB9	0,526	0,000	SNV1	0,569	0,000	SNV17	0,187	0,021
SNB10	0,735	0,000	SNV2	0,585	0,000	SNV18	0,487	0,000
SNB11	0,736	0,000	SNV3	0,438	0,002	SNV19	0,515	0,002
SNB12	0,737	0,000	SNV4	0,461	0,000	SNV20	0,496	0,000
SNB13	0,439	0,000	SNV5	0,554	0,000	SNV21	0,676	0,000
SNB14	0,631	0,000	SNV6	0,602	0,000	SNV22	0,388	0,000
SNB15	0,609	0,000	SNV7	0,583	0,000	SNV23	0,392	0,000
SNB16	0,589	0,000	SNV8	0,565	0,000	SNV24	0,540	0,000

Pastaba. SNB– Socialinio nerimo baimė; SNV– Socialinio nerimo vengimas , o skaičius šalia yra šios skalės klausimo numeris; Teig.– teiginys.

3 lentelė. Disfunkcinio mąstymo skalės faktorių svoriai

Teiginys	Faktorių svoriai	p	Teiginys	Faktorių svoriai	p
DFM1	0,529	0,000	DFM9	0,755	0,000
DFM2	0,495	0,000	DFM10	0,376	0,000
DFM3	0,500	0,000	DFM11	0,555	0,000
DFM4	0,456	0,000	DFM12	0,498	0,000
DFM5	0,690	0,000	DFM13	0,518	0,000
DFM6	0,462	0,000	DFM14	0,425	0,000
DFM7	0,537	0,000	DFM15	0,497	0,000
DFM8	0,470	0,000			

Pastaba. DFM– disfunkcinis mąstymas , o skaičius šalia yra šios skalės teiginio numeris

4 lentelė. Studentų saviveiksmingumo skalės faktorių svoriai

Teiginys	Faktorių svoriai	p
SV1	0,714	0,000
SV2	0,538	0,000
SV3	0,661	0,000
SV4	0,602	0,000
SV5	0,762	0,000
SV6	0,800	0,000
SV7	0,690	0,000
SV8	0,522	0,000
SV9	0,580	0,000
SV10	0,748	0,000

Pastaba. SV– studentų saviveiksmingumas, o skaičius šalia yra šios skalės klausimo numeris

5 lentelė. Patvirtinančiosios faktorinės analizės savikontrolės skalės faktorių svoriai

Teiginys	Faktorių svoriai	p
SK1	0,404	0,000
SK2	0,459	0,000
SK3	0,569	0,000
SK4	0,345	0,000
SK5	0,486	0,000
SK6	0,186	0,027
SK7	0,555	0,000
SK8	0,322	0,000
SK9	0,713	0,000
SK10	0,561	0,000
SK11	0,257	0,002
SK12	0,754	0,000
SK13	0,618	0,000

Pastaba. SK– savikontrolė, o skaičius šalia yra šios skalės klausimo numeris

2 priedas. Informuotas sutikimas

Laba diena, esu Vilniaus universiteto sveikatos psichologijos magistrantūros studentas Karolis Jurkšaitis. Atlieku baigiamąjį darbą, kuriuo siekiu nustatyti studentų probleminio žaidimo internete rizikos ir apsauginius veiksnius. Tyrimas yra konfidencialus ir anonimiškas. Apibendrinti atsakymai bus naudojami tik moksliniais tikslais. Dalyvavimas tyrime yra savanoriškas, todėl turite teisę iš jo pasitraukti, bet kuriuo metu. Klausimyno pildymas užtruks apie 15 min, jame nėra teisingų ar klaidingų atsakymų, todėl stenkitės atsakyti kuo nuoširdžiau.

Labai dėkoju už jūsų skirtą laiką ir kantrybę!

3 priedas. Duomenų normalumo informacija

Kintamasis	Asimetriškumo koeficientas	Histograma varpo formos	Kolmogorov - Smirnov reikšmingumas p	Normal QQ plot išsibarstymo tinkamumas	Detrended normal QQ plot išsibarstę (-1;1) intervale
Probleminis žaidimas internete	0,74	Artima varpo formai	0,000	Tinkamas	Taip
Socialinis nerimas	0,40	Taip	0,200	Tinkamas	Taip
Disfunkcinis mąstymas	0,51	Taip	0,008	Tinkamas	Taip
Studentų saviveiksmingumas	-0,50	Taip	0,000	Tinkamas	Taip
Savikontrolė	0,28	Taip	0,007	Tinkamas	Taip

4 priedas. Regresinis modelis su visais kintamaisiais

R ²	F	p	Kintamieji	Standartizuota Beta	p
0,30	6,86	0,000	SN	0,09	0,263
			DFM	0,20	0,017
			SF	-0,09	0,226
			SK	-0,23	0,007
			L	-0,25	0,001
			SN*L	0,03	0,720
			DFM*L	-0,09	0,287
			SF*L	0,14	0,077
			SK*L	-0,10	0,253

Pastaba. SF– studentų saviveiksmingumas; SK– savikontrolė; SN– socialinis nerimas; DFM– disfunkcinis mąstymas; L– lytis; *– kintamųjų sąveika.