

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Psichologijos institutas

Monika Svetikaitė

Psichologijos studijų programa
Magistro darbas

**Probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąajos su žaidimo motyvais bei
psichologine savijauta**

Darbo vadovė: prof., dr. Laima Bulotaitė

Vilnius, 2026

Turinys

SANTRAUKA	4
SUMMARY	5
SVARBIAUSIOS SĄVOKOS.....	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS	9
1.1 Internetiniai žaidimai kaip šiuolaikinio laisvalaikio veikla.....	9
1.1.1 Interneto žaidimų žanrai	9
1.1.2 Interneto žaidimų stereotipai	10
1.2 Interneto žaidimų sutrikimo samprata.....	11
1.3 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus	13
1.4 Įsitraukimo į internetinius žaidimus motyvai.....	15
1.5 Probleminio žaidimo motyvai	18
1.6 Probleminis žaidimas ir psichologinė savijauta	20
2. METODIKA.....	23
2.1 Tiriamieji.....	23
2.2 Tyrimo instrumentai.....	24
2.2.1 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus.....	24
2.2.2 Žaidimo motyvai.....	25
2.2.3 Psichologinė savijauta.	26
2.2.3.1 Depresyvumas.....	27
2.2.3.2 Nerimastingumas	28
2.3 Tyrimo eiga	28
2.4 Duomenų analizės metodai	29
3. REZULTATAI.....	31
3.1 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus ir sociodemografiniai veiksniai.	31
3.2 Žaidimo motyvų skirtumai pagal lytį.	31
3.3 Probleminio žaidimo, žaidimo motyvų bei psichologinės savijautos sąsajos.	32
3.5 Žaidimo motyvai kaip ryšio tarp probleminio žaidimo ir depresyvumo mediatorius.	34
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	36
6. IŠVADOS.....	42

LITERATŪRA	43
PRIEDAI.....	56

SANTRAUKA

Svetikaitė M. (2026), „Probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąsajos su žaidimo motyvais bei psichologine savijauta“, Vilnius: Vilniaus universitetas. 59 psl.

Interneto žaidimams tampant vis labiau prieinama ir patrauklia veikla, pastebima, jog daliai žmonių jie gali daryti daugiau žalos, nei suteikti naudos. Dėl to daugėja tyrimų nagrinėjančių kokie veiksniai gali prisidėti prie probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus rizikos. Šio tyrimo tikslas buvo įvertinti probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąsajas su žaidimo motyvais ir psichologine savijauta Lietuvos gyventojų imtyje. Šis tyrimas buvo rengiamas, dalyvaujant projekte “Internetinių žaidimų sutrikimo rizikos profilis: tarpdisciplininis požiūris į genetinių, neuropsichologinių ir elgesio veiksnių sąsajas.” (Nr. S-MIP-25-59). Tyrime dalyavo 160 tiriamųjų, nuo 18 iki 45 metų ($M = 27,84$, $SD = 6,89$), iš jų 52,8% buvo moterys ir 46,6% vyrai. Tyrimo imtis buvo surinkta patogiosios imties principu, pasitelkiant netikimybinę atranką. Tiriamieji buvo kviešti dalyvauti tyrime per socialinius tinklus, įvairius renginius, kuriuose renkasi žaidėjų bendruomenė. Tyrime buvo naudota “Interneto žaidimų sutrikimo skalė – trumpoji versija” (angl. Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale, Pontes & Griffiths, 2015), Žaidimo internete motyvų klausimynas (angl. Motives for online gaming questionnaire, Demetrovics et al., 2011), Paciento sveikatos klausimynas – 9 (angl. Patient health questionnaire – 9, Kroenke & Spitzer, 2002) bei Generalizuoto nerimo sutrikimo skalė-7 (The Generalized Anxiety Disorder scale-7, Spitzer et al., 2006). Nustatyta, jog labiau išreikštas probleminis žaidimas siejosi su didesniais visų žaidimo motyvų įverčiais bei labiau išreikštais depresijos simptomais. Mediacinė analizė parodė, jog žaidimo motyvai paaiškina depresyvumo efektą probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus. Šie rezultatai nurodo žaidimo motyvų svarbą, siekiant geriau suprasti probleminį žaidimą bei kuriant efektyvias prevencines ir intervencines priemones.

Raktiniai žodžiai: probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus, žaidimo motyvai, psichologinė savijauta.

SUMMARY

Svetikaitė, M. (2026), “The Relationship Between Problematic Internet Gaming and Gaming Motives and Psychological Well-Being,” Vilnius: Vilnius University. 59 p.

As online gaming becomes an increasingly accessible and appealing activity, it has been observed that for some people, it may do more harm than good. Consequently, there has been a growing body of research examining the factors that may contribute to the risk of problematic online gaming. The aim of this study was to assess the associations between problematic online gaming and gaming motives and psychological well-being in a sample of the Lithuanian population. This study was conducted as part of the project “The Risk Profile of Internet Gaming Disorder: A Multidisciplinary Perspective on Genetic, Psychological, and Behavioural Factors.” (No. S-MIP-25-59). The study included 160 participants, aged 18 to 45 ($M = 27.84$, $SD = 6.89$), of whom 52.8% were women and 46.6% were men. The study sample was collected using convenience sampling with non-probability sampling. Participants were invited to participate in the study via social media and various events where the gaming community gathers. The study utilized the “Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale” (Pontes & Griffiths, 2015), the “Motives for Online Gaming Questionnaire” (Demetrovics et al., 2011), the Patient Health Questionnaire-9 (Kroenke & Spitzer, 2002), and the Generalized Anxiety Disorder Scale-7 (Spitzer et al., 2006). It was found that more severe problematic gaming was associated with higher scores on all gaming motives and more severe symptoms of depression. Mediation analysis showed that gaming motives explain the effect of depression on problematic engagement in online gaming. These results highlight the importance of gaming motives in better understanding problematic gaming and in developing effective preventive and intervention measures.

Keywords: problematic engagement in online gaming, gaming motives, psychological well-being.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Interneto žaidimų sutrikimas – tai toks elgesio modelis, kuomet įsitraukimas į interneto žaidimus tampa nebekontroliuojamas, žaidimams tampant centrinė gyvenimo figūra. Nepaisant žaidimo daromos žalos kasdieniam funkcionavimui, žaidimo intensyvumas išlieka ar net sustiprėja (WHO, 2020).

Probleminis įsitraukimas į internetinius žaidimus – tai įsitraukimo į internetinius žaidimus forma, kuomet žaidimas tampa sunkiau valdomas ir pradeda trikdyti asmens kasdienį funkcionavimą, tačiau dar neatitinka žaidimų sutrikimo diagnostinių kriterijų (Brand et al., 2025).

Žaidimo motyvai – tai vidinės priežastys ar poreikiai, kurie skatina įsitraukti į interneto žaidimus.

Psichologinė savijauta – tai bendras asmens funkcionavimo vertinimas, apimantis tiek teigiamus, tiek neigiamus jo aspektus (Kaliatkaitė, 2015). Šio tyrimo kontekste, ji vertinama per depresijos ir nerimo simptomų lygį.

PRATARMĖ

Interneto žaidimai pastaraisiais dešimtmečiais įsitvirtino kaip populiarūs laisvalaikio veikla, įtraukianti ne tik vaikus, bet ir suaugusius. Kartu su technologine plėtra, interneto žaidimai tapo dar labiau patrauklūs savo įtraukiančiais virtualiais pasauliais, sudėtingesniais žaidimo elementais bei galimybe žaisti su kitais. Tokios platformos kaip “Youtube” ir “Twitch” pritraukė dar daugiau žaidimo entuziastų, leidžiant žaidėjams transliuoti savo žaidimus žiūrovams, pastariesiems patiems įsitraukiant į žaidimus (Saucier, 2022). Kaip savo tyrime pastebi Ustavičienė su kolegomis (2016), tik 1,9% 13-18 metų berniukų ir 9,9% to paties amžiaus mergaičių nežaidė kompiuterinių žaidimų. Šiais laikais interneto žaidimai neapsiriboja vien tik kompiuteriu ar žaidimų konsolėmis, išmanieji telefonai tampa lengvai prieinama ir populiaria platforma žaisti interneto žaidimus. Pastebima, jog net 82,1% internetu besinaudojančių asmenų žaidžia interneto žaidimus. Atsižvelgiant į vis augančią žaidimų rinką, technologijų plėtrą bei didėjančią interneto prieinamumą, tikėtina, jog šie skaičiai dar labiau išaugs (Statista, 2025).

Nors įsitraukimas į interneto žaidimus asmenims gali būti kaip smagi laisvalaikio veikla, kuria žaidėjai gali tenkinti savo socialinius, įgūdžių lavinimo, pramogų ir kitus poreikius (Demitrovič et al., 2011), vis dėlto daliai žaidėjų įsitraukimas gali tapti sunkiai kontroliuojamas, perteklinis bei neigiamai paveikti jų kasdienį funkcionavimą. Dar ne taip seniai interneto žaidimo sutrikimas buvo įtrauktas į TLK-11, kaip elgesio priklausomybė (WHO, 2018). Vis dėlto interneto žaidimo sutrikimas aptinkamas tik 3,3% žaidėjų (Kim et al., 2022), todėl tyrimai dažniau nagrinėja probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus, kuris gali būti laikomas tarpine būsena tarp neprobleminio ir sutrikusio žaidimo (Brand et al., 2025). Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus siejamas su didesne socialine izoliacija, prastesniais tarpasmeniniais santykiais bei miego kokybe. Meta-analizės duomenys rodo, jog probleminis žaidimas yra stipriai susijęs su žaidėjų psichologine sveikata, kaip kad depresijos, nerimo, somatiniais bei obsesinio-kompulsinio sutrikimo simptomais (Mannikko et al., 2020).

Be psichologinės savijautos rodiklių, tyrimuose vis daugiau dėmesio skiriama žaidimo motyvams. Tam tikri žaidimo motyvai gali būti svarbūs įsitraukimo į probleminį žaidimą rizikos veiksniai. Chew (2026) savo tyrime nurodo, jog tokie asmeniniai veiksniai kaip žaidimo motyvai bei depresijos ir nerimo simptomai sietini su probleminiu žaidimu. Tai leidžia manyti, jog daliai žaidėjų įsitraukimas į interneto žaidimus gali veikti kaip būdas reguliuoti savo neigiamus jausmus ar kompensuoti savo nepatenkintus psichologinius poreikius.

Užsienio tyrimai nagrinėja probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus galimus rizikos veiksnius jau kelis dešimtmečius (Hussain et al., 2012; Rehbein et al., 2021; Chew, 2026), tačiau Lietuvoje tyrimų šia tema dar trūksta. Atsižvelgiant į tai, jog yra pastebimi probleminio žaidimo raiškos skirtumai skirtingose kultūrose, svarbu šias tendencijas įvertinti ir Lietuvos gyventojų imtyje (Chew et al., 2024). Šiame tyrime siekiama įvertinti kaip probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus siejasi su žaidimo motyvais bei psichologinės savijautos rodikliais, tokiais kaip depresyvumu ir nerimastingumu, Lietuvos žaidėjų imtyje. Gauti rezultatai galėtų prisidėti prie geresnio probleminio žaidimo, o tuo pačiu ir interneto žaidimų sutrikimo, rizikos veiksnių supratimo bei būtų naudingi planuojant prevencijos ir intervencijos priemonės.

Šis tyrimas buvo rengiamas, dalyvaujant „Internetinių žaidimų sutrikimo rizikos profilis: tarpdisciplininis požiūris į genetinių, neuropsichologinių ir elgesio veiksnių sąsajas.“ (Nr. S-MIP-25-59) projekte. Prie šio projekto prisidedu nuo pradinių jo etapų, renkant tiriamuosius. Numatyta, jog projektas truks iki 2028 metų.

1. ĮVADAS

1.1 Internetiniai žaidimai kaip šiuolaikinio laisvalaikio veikla

1.1.1 Interneto žaidimų žanrai

Internetiniai žaidimai tampa vis labiau populiari laisvalaikio ir pramoginė veikla (Witteck et al., 2016). Literatūroje interneto žaidimų sąvoka dažnai naudojama apibūdinti tiek internetu žaidžiamiems žaidimams, tiek vaizdo žaidimams, kurie gali būti žaidžiami per konsolės ar kompiuteriu, nepriklausomai nuo interneto ryšio naudojimo (Griffiths, 2015). Vis besivystančios technologijos ir skirtingi žaidėjų poreikiai skatina įvairių interneto žaidimų žanrų bei stilių atsiradimą. Vieni populiariausių interneto žaidimų žanrų yra daugelio žaidėjų internetiniai vaidmenų žaidimai (MMORPG), daugelio žaidėjų taktiniai internetiniai žaidimai (MOBA) ir šaudyklės iš pirmojo asmens perspektyvos (FPS). Šie žaidimai skiriasi savo struktūra, žaidimo dinamika bei socialinės sąveikos pobūdžiu. MMORPG žanro žaidimai pasižymi plačiu virtualiu pasauliu, išplėtotą veikėjų dizaino sistema, kuri leidžia žaidėjams įsikūnyti į skirtingus vaidmenis, tyrinėti aplinką kartu su kitais ir ilgainiui kurti glaudžius socialinius ryšius. Be to, MMORPG žaidimai yra nuolatos atnaujinami, pridedant naujų užduočių, žaidimo elementų, siekiant toliau sudominti žaidėjus, tad žaidimai niekada neturi aiškos pabaigos (Daneva, 2017). Tuo tarpu MOBA tipo žaidimai orientuoti į greitą, intensyvią žaidimo procesą, kuriame itin svarbus komandinis darbas, strateginis mąstymas ir momentinė komunikacija, norint laimėti žaidimą. FPS žaidimams būdingos realistiškos kovos bei arši konkurencija, tačiau ir šis žanras reikalauja komandinio darbo, siekiant pergalės. Internetiniai žaidimai skatina žaidėjus tarpusavyje bendrauti per keletą skirtingų savo struktūrinių elementų: 1) integruotos bendravimo sistemos leidžia žaidėjams vienas su kitu susirašinėti ar kalbėtis žaidimo metu, žaidėjai taip pat gali priklausyti įvairioms bendruomenėms, komandoms. Be to, dauguma žaidimų turi galimybę pridėti kitus žaidėjus į savo draugų sąrašą; 2) komandinis darbas ir konkurencija yra vieni iš svarbiausių internetinių žaidimų struktūros elementų. Žaidėjai turi bendradarbiauti, kartu koordinuoti savo, kaip komandos, veiksmus; 3) dauguma internetinių žaidimų turi savo virtualias ekonomikos ir pasiekimų sistemas. Žaidėjai gali tarpusavyje užsiimti mainais, dovanoti vieni kitiems dovanas, dalintis ištekliais ar kitaip sąveikauti žaidime. Šie žaidimų struktūriniai elementai sukuria savitą socialinę terpę, pritraukiančią daugelį žaidėjų (Wang, 2024). Tuo tarpu žaidimai, kuriuos galima žaisti be interneto, dažniausiai neturi tokio stipraus socialinio pagrindo, juos galima žaisti pavieniui. Be to, tokie žaidimai dažniau turi aiškią pradžią ir pabaigą, tad žaidimų patirtis yra labiau apibrėžta ir ribota (Griffiths, 2015).

1.1.2 Interneto žaidimų stereotipai

Nors visuomenėje vis dar vertinama, jog įsitraukimas į internetinius žaidimus yra mažai naudinga laisvalaikio veikla, sietina su agresyvumu, socialiniu atsiribojimu ir priklausomybėmis (Amby et al., 2020), vis dėlto tyrimai rodo priešingai.

Įsitraukimas į interneto žaidimus gali gerinti tam tikrus kognityvinius gebėjimus (Reynaldo et al., 2021). Tyrimai rodo, jog žaidėjai geriau gali valdyti savo dėmesį nei kontrolinės grupės. Panašiai, žaidėjai gali lengviau perkelti savo dėmesį nuo vienos užduoties į kitą, taip pažymint išlavėjusį kognityvinį lankstumą. Be to, pastebima, jog žaidėjai gali geriau atskirti vienu metu pasirodančius stimulus ir įvertinti, kuris stimulus pasirodė pirmiau (Nuyens et al., 2019). Chaarani ir kiti (2022) savo tyrime lygino interneto žaidimus žaidžiančių ir nežaidžiančių vaikų kognityvinius gebėjimus. Rezultatai parodė, jog žaidžiantys vaikai pasižymėjo šiek tiek geresniais dėmesio kontrolės ir darbinės atminties gebėjimais nei nežaidžiantys vaikai. Panašiai, kaip savo tyrime pastebi Graafland ir kolegos (2014), žaidimai gali padėti asmenims mokytis priimti sprendimus. Įdomu, jog lyginant profesionalių žaidėjų ir asmenų, turinčių interneto žaidimų sutrikimą struktūrinius ir funkcinis smegenų pokyčius, pastebima, jog intensyvus žaidimas gali gerinti ir probleminių žaidėjų gebėjimus. Tačiau probleminiu žaidimu pasižymintys asmenys turi prastesnius vykdomųjų funkcijų gebėjimus ir stipresnį potraukį žaisti (Choi et al., 2021).

Diskusijos apie internetinių žaidimų poveikį žaidėjų agresyviai elgesiui jau tęsiasi ilgai, tačiau atrodo, jog atsakymas į šį klausimą itin priklauso nuo tyrimų metodologijos. Drummond ir kiti (2020) savo metaanalizėje pastebi, jog ilgalaikis ryšys tarp smurtinio žaidimo turinio ir jaunuolių agresyvumo yra per silpnas, kad būtų laikomas reikšmingu. Kaip autoriai nurodo, metodologiškai stipresniuose straipsniuose šis ryšys nėra pastebimas. Įdomu, jog Lee ir kolegos (2021), tirdami paauglius žaidėjus 4 metų laikotarpyje, savo rezultatuose nurodo, kad jaunuolių, kurie buvo labiau įsitraukę į internetinius žaidimus, agresyvumas kaip tik sumažėjo. Tuo tarpu, lyginant tuos pačius rezultatus trumpesniame laiko tarpe, rezultatai buvo prieštaringi - agresyvumas kaip tik padidėjo. Remiantis šiais rezultatais galima manyti, jog nors žaidimai, pasižymintys smurtiniu turiniu, gali sukelti žaidėjų agresiją realiu laiku, o ilgai įsitraukimas į internetinius žaidimus gali sumažinti agresyvių žaidėjų elgesį. Kitas svarbus momentas - žaidėjų įsitraukimo į internetinius žaidimus intensyvumas.

Vienas iš minėtų stereotipų - žaidėjų socialinis atsiribojimas, taip pat dalinai atspindi tikrovę. Kaip nurodo Kiraly ir kolegos (2022), vienas pagrindinių motyvų, kodėl asmenys įsitraukia į internetinius

žaidimus yra socializacija. COVID-19 pandemija sudarė tam tikras natūralaus eksperimento sąlygas, siekiant suprasti kaip socialinė izoliacija gali būti mažinama pasitelkiant šiuolaikines technologijas (Barr & Copeland-Stewart, 2021). Panašiai, mokslininkai pradeda domėtis kaip pasitelkti virtualios realybės žaidimus, siekiant skatinti jaunuolių su fizine negalia socializaciją (Lai et al., 2023). Tyrimai rodo, jog žaidėjai gali tenkinti savo socialinius poreikius per internetinius žaidimus (Bowman et al., 2022). Vis dėlto, asmenys, kurie yra vieniši ar susiduria su socialiniu nerimu gali būti labiau pažeidžiami probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus, siekdami malšinti patiriamą stresą (Koban et al., 2022), kas gali prisidėti prie vyraujančių stereotipų.

Atsižvelgiant į minėtus straipsnius, verta pažymėti, jog visi stereotipai atspindi galimus sunkumus su kuriais susiduria asmenys, problemiška įsitraukiantys į interneto žaidimus.

1.2 Interneto žaidimų sutrikimo samprata

Interneto žaidimų sutrikimas ilgą laiką buvo atsargiai ir nuosekliai tyrinėjamas, siekiant suprasti jo kompleksiskumą bei galimus padarinius asmens funkcionavimui (Musetti et. al., 2025). Jau 1983 metais pradėta kalbėti apie galimą priklausomybę nuo kompiuterinių žaidimų (Soper & Miller, 1983). Tačiau mokslininkai dar ilgai svarstė kaip teoriškai pagrįsti galimas elgesio priklausomybes. Bandant atsakyti į klausimą, ar elgesio priklausomybės laikytinos “tikromis” priklausomybėmis, Griffiths (2005) lygina tokį elgesį su psichoaktyvių medžiagų priklausomybių klinikiniais kriterijais. Išskirtinumas (angl. salience) yra vienas iš simptomų, kuriuo pasižymi priklausomi asmenys – konkreti veikla tampa centrinė figūra žmogaus gyvenime, jis nuolatos apie ją galvoja, atsiranda mąstymo iškraipymai. Be to, asmuo jaučia stiprų potraukį veiklai, o įsitraukimas kenkia socialiniam funkcionavimui, kaip kad darbui, šeimai ar santykiams. Nuotaikos koregavimas yra visoms priklausomybėms būdingas veiksnys. Asmuo gali įsitraukti į veiklą, siekiant pajauti sužadino, pakilumo jausmus, tačiau, užsiimant ta pačia veikla, jis gali pasiekti ir ramybės, atsipalaidavimo būseną. Užsiimant veikla, asmuo jaučia, jog gali atsiriboti nuo kitų dirgiklių. Žinoma, jog tolerancija būdinga asmenims priklausomiems nuo psichoaktyvių medžiagų, kuomet dozė turi būti vis didinama, siekiant sulaukti ankstesnio poveikio. Griffiths pažymi, jog vis daugėja įrodymų, jog šis bruožas pastebimas ir kalbant apie elgesio priklausomybes – azartinių žaidimų lošėjas gali vis didinti statymus, siekiant sulaukti to pačio nuotaiką keičiančio poveikio, kaip ir su ankstesniais, mažesniais statymais. Panašiai, priklausomiems asmenims nutraukus ar staiga sumažinus įsitraukimą į tam tikrą veiklą gali pasireikšti abstinencijos simptomai. Jie gali būti tiek psichologinio pobūdžio, kaip kad stiprūs nuotaikos svyravimai ar dirglumas, tiek fiziologinio – su stresu susijusios reakcijos, kaip

galvos skausmas ar nemiga. Kaip buvo minima anksčiau, perdėtas įsitraukimas į veiklą kenkia asmens socialiniam funkcionavimui, tad neišvengiamai kyla konfliktai tarp priklausomo asmens bei kitų. Asmuo suprasdamas, jog nebegali valdyti savo elgesio neretai dėl to patiria ir vidinius konfliktus. Galiausiai, Griffiths išskiria atkrytį, kaip bendrą bruožą būdingą priklausomybėms – asmeniui kuriam laikui nustojus užsiimti veikla, jis vėl sugrįžta prie savo ankstesnių elgesio modelių. Griffiths pabrėžia, jog elgesio priklausomybės savo simptomais ir palaikymo mechanizmais gali būti panašios į priklausomybes nuo psichoaktyvių medžiagų. Dar 2013 metais APA ragino mokslo bendruomenę tęsti tyrimus apie interneto žaidimo sutrikimą kaip galimą elgesio priklausomybę. Atsirandant vis daugiau tyrimų apie interneto žaidimų sutrikimo galimas neigiamas pasekmes asmens funkcionavimui, WHO (2018) galiausiai nusprendė jį įtraukti į naująjį TLK-11 leidinį. Remiantis Tarptautine ligų klasifikacijos 11 redakcija, interneto žaidimų sutrikimas apibrėžiamas kaip kontrolės praradimas žaidžiant - asmuo išskiria žaidimą kaip prioritetą, praranda susidomėjimą kitomis savo veiklomis ar pomėgiais. Nepaisant neigiamų pasekmių, įsitraukimas į žaidimus išlieka ar net sustiprėja. Tam, jog įsitraukimas į internetinius žaidimus būtų laikomas sutrikimu, tokia elgsena turi tęstis ne trumpiau nei 12 mėnesių bei sunkiai sutrikdyti kasdienį funkcionavimą, kaip antai asmeninę, santykių, mokymosi, profesinę ir kitas svarbias sritis (WHO, 2018). Tuo tarpu DSM-V leidime (APA, 2013), interneto žaidimų sutrikimas apibrėžiamas per 9 simptomus: 1) įsitraukimą į internetinius žaidimus; 2) abstinencijos simptomus; 3) toleranciją, 4) kontrolės praradimą; 5) susidomėjimo ankstesniais pomėgiais ir pramogomis praradimą; (6) nuolatinį besaikį įsitraukimą į internetinius žaidimus, nepaisant neigiamų pasekmių (7) šeimos narių, terapeutų ar kitų asmenų apgaudinėjimą dėl įsitraukimo į internetinius žaidimus kiekio; (8) įsitraukimą į internetinius žaidimus, siekiant vengti neigiamų emocijų; (9) žaidimo žalą svarbiems santykiams, darbui, išsilavinimui ar karjeros galimybėms. Panašiai, šie simptomai turi tęstis bent 12 mėnesių ir reikšmingai trikdyti asmens kasdienį funkcionavimą. Lyginant TLK-11 ir DSM-V išskirtus kriterijus, pastebima, jog remiantis TLK-11 kriterijais, interneto žaidimų sutrikimas nustatomas rečiau, orientuojantis į sunkesnius ir ryškesnius sutrikimo atvejus (Borges et al., 2021).

Remiantis Kim ir kolegų (2022) meta analizės duomenimis, interneto žaidimų sutrikimas aptinkamas 3,3% žaidėjų visame pasaulyje. Tyrėjai pastebi, jog vyrai dažniau nei moterys atitinka klinikinę žaidimų sutrikimų kategoriją. Aiškindami tokius lyčių skirtumus, Dong ir Potenza (2022) pastebi, jog vyrai, kurie pasižymi didesniu impulsyvumu gali lengviau įsitraukti į probleminį žaidimą. Autoriai taip pat mini, jog vyrai gali būti lengviau sužadunami agresyviu žaidimų turiniu, kas būdinga dauguma populiarių interneto žaidimų. Kim ir kiti (2022) pažymi, jog remiantis gautais rezultatais, Azijos šalyse

interneto žaidimų sutrikimas yra labiausiai paplitęs. Autoriai svarsto galimus tokių rezultatų paaiškinimus - didesnis interneto žaidimų sutrikimo skaičius gali atspindėti Azijos šalių kultūrinius skirtumus, kaip antai populiarnesnę interneto žaidimų industrija, ar net aplinkos veiksnius, kaip pavyzdžiui technologinę plėtrą. Tačiau, autoriai nurodo, jog toks paplitimas gali priklausyti ir nuo tyrimuose naudotų instrumentų validumo. Kim ir kolegos taip pat pastebi, jog interneto žaidimo sutrikimas labiau būdingas jaunesniems asmenims, ypačiai paaugliams, tačiau trūksta tyrimų, kurie atskleistų ar šis sutrikimas išlieka, stiprėjant paauglių savireguliacijos gebėjimams.

1.3 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus

Nepaisant interneto žaidimų sutrikimo įtraukimo į TLK-11 redakciją (WHO, 2018), mokslinėje bendruomenėje vis dar vyksta diskusijos dėl šio sutrikimo validumo, diagnostinių ribų bei galimo perdėto patologizavimo (Van Rooij et al., 2018). Dėl šių priežasčių tyrėjai neretai remiasi platesne probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąvoka, kuri leidžia nagrinėti ne tik kliniškai išreikštus atvejus, atitinkančius TLK-11 išskirtus kriterijus (WHO, 2018), bet ir mažiau išreikštą, tačiau jau sunkumus keliantį žaidimą (Dieris-Hirche et al., 2020). Tad įsitraukimas į interneto žaidimus gali būti vertinamas kaip kontinuumas nuo neprobleminio žaidimo iki interneto žaidimo sutrikimo (Griffiths et al., 2017). Panašiai naudojama ir probleminio interneto naudojimo sąvoka (Jasulaitis et al., 2022; Puchalska et al., 2023), kuria remiantis, tyrinėjamas sunkiai kontroliuojamo interneto naudojimo lygis. Toks požiūris leidžia geriau suprasti probleminio elgesio vystymosi procesus bei ankstyvasias sunkumų formas. Todėl šiame darbe naudojamas probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus terminas, kuris leidžia apimti platesnį žaidimo problemiško spektą – nuo ankstyvųjų sunkumų iki labiau išreikštų sutrikimo požymių.

Brand ir kolegos (2016) sukūrė teorinį asmens emocijų, kognicijų ir veiksmų sąveikos modelį (angl., *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model*, I-PACE), kuriuo galima remtis aiškinant kaip formuojasi ir yra palaikomas probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus. Šiuo modeliu aiškinamos ir kitų interneto programų naudojimas, kaip įsitraukimas į socialinius tinklus (Bulotaitė et al., 2024), pornografijos žiūrėjimas (Hatch et al., 2022) ir panašiai. Pasak modelio autorių, probleminio naudojimo atsiradimą ir palaikymą gali lemti genetinis polinkis, ankstyvos patirtys, asmenybės bruožai, psichopatologija, socialinės kognicijos bei įsitraukimo motyvai. Šie veiksniai daro įtaką tam, kaip asmuo interpretuoja vidinius ar išorinius dirgiklius. Šie procesai neatsiejami nuo asmens įveikos strategijų bei kognityvinių iškraipymų apie galimą interneto naudojimą. Asmuo susidūręs su stresu gali siekti pagerinti

savo saviįautą, įsitraukdamas į interneto veiklas. Tuo metu gali susilpnėti jo vykdomosios funkcijos, o tai dar labiau paskatina įsitraukimą į interneto žaidimus ar kitas interneto veiklas. Ankstyvose priklausomybės stadijose, toks sprendimas pasinaudoti internetu gali suteikti trumpalaikį pasitenkinimą, tačiau kartu sustiprinti neadaptivių įveikų naudojimą bei su internetu susijusius iškreiptus įsitikinimus. Ilgainiui šie pastiprinimo veiksniai gali įtvirtinti elgesį ir skatinti probleminį įsitraukimą į interneto programas ar svetaines.

Toliau plėtodami I-PACE modelį, Brand ir kolegoms (2025) išskyrė skirtingas įsitraukimo į interneto veiklas stadijas: neprobleminį įsitraukimą, probleminį įsitraukimą bei priklausomybę. Verta paminėti, jog autoriai išskiria ankstyvasias ir vėlyvasias priklausomybes stadijas, siekdami aiškiau iliustruoti galimus priklausomybės vystymosi procesų bei juos lydinčių emocinių ir kognityvinių mechanizmų pokyčius. Vis dėlto priklausomybės vystymasis laikomas palaipsniui vykstančiu, dinamišku ir nebūtinai vienakrypčiu procesu. Autorių teigimu, probleminis įsitraukimas dar neatitinka visų diagnostinių priklausomybės kriterijų, tačiau gali pasižymėti tam tikrais simptomais, kaip sunkiau kontroliuojamu elgesiu. Kuomet santykis su interneto programos ir svetainėmis yra sveikas, asmuo mąsto apie veiklą ir į ją įsitraukia siekiant malonumo, jo pasirinkimas naudotis interneto veiklomis yra labiau apgalvotas, o mąstymas išlieka lankstus. Tuo tarpu, kuomet įsitraukimas į internetą yra probleminis, asmens pasirinkimą labiau veikia impulsyvumas, asmuo savo elgesiu taip pat siekia teigiamų pasekmių, kaip kad patirti malonumą, tačiau prie to kyla ir noras išvengti neigiamų jausmų. Pastarieji asmenys iš anksto bando pateisinti savo elgesį, numatant galimas pasekmes ateityje. Galiausiai priklausomiems asmenims, įsitraukimas į interneto veiklas tampa kaip įprotis, tačiau skirtingai nei ankstesnėse stadijose, įsitraukimu labiau siekiama mažinti neigiamas emocijas ar kitus sunkumus. Jaučiant ir galvojant apie norą įsitraukti į interneto veiklas, priklausomiems asmenims automatiškai kyla pasiteisinimai, kodėl verta įsitraukti, nors ir jaučiamos neigiamos įsitraukimo pasekmės. Autoriai nurodo, jog susiformavęs įprotis vis vien yra vedamas tikslų, tačiau jie greičiau iškyla susidūrus su konkrečiais dirgikliais, kaip kad stresu ir suteikia momentinį pasitenkinimą, nepaisant galimų ilgalaikių pasekmių, todėl elgesys atrodo automatizuotas.

Tad remiantis I-PACE modeliu galima manyti, jog didėjant įsitraukimo į interneto veiklas problemiškuumui, keičiasi ir pats elgesio tikslas – nuo malonumo siekimo pereinama prie neigiamų emocijų reguliavimo. Silpnėjant asmens vykdomosioms funkcijoms, interneto žaidimai gali tapti kaip neadaptivi įveikos strategija, siekiant išvengti nemalonių emocijų. Šio tyrimo kontekste I-PACE modelis

svarbus tuo, jog leidžia dalinai paaiškinti probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus kaip kelių veiksnių sąveiką.

1.4 Įsitraukimo į internetinius žaidimus motyvai

Motyvacija yra tiek sąmoningas, tiek nesąmoningas impulsas, kuris skatina žmogų kryptingai ar prasmingai veikti (APA, 2018). Atsakant į klausimą, kodėl asmenys įsitraukia į internetinius žaidimus pirmiausia galime pažvelgti į internetinių žaidimų struktūrinius ypatumus. Nemaža dalis mokslininkų tyrinėdami šią sritį atsigrežia į lošimo struktūrinius elementus (Griffiths, 1991; Fisher & Griffiths, 1995). Fisher ir Griffiths (1995) pastebi, jog lošimo automatų ir vaizdo žaidimų žaidimas turi daug panašumų tiek struktūriniu, tiek elgesio požiūriu. Šie panašumai apima: (1) būtinybę reaguoti į programinės įrangos valdomus vizualinius dirgiklius, (2) geros rankų ir akių koordinacijos bei dėmesio sutelkimo svarbą, (3) žaidimo tempo priklausymą nuo žaidėjo gebėjimų (labiau tinka vaizdo žaidimams), (4) vizualinių ir garsinių apdovanojimų suteikimą laimėjimo atveju, (5) galimybę kaupti taškus ar pinigus ir (5) tikimybę sulaukti dėmesio ir pritarimo iš bendraamžių. Griffiths ir Wood (2000) savo azartinių lošimų ir interneto žaidimų literatūros analizėje pabrėžia, kad viena iš pagrindinių jų struktūrinių ypatybių yra integruoti atlygiai, kurie dėl dalinio pastiprinimo efekto (Jenkins & Stanley, 1950) gali skatinti pasikartojantį žaidimo elgesį. Nors žaidėjai iškart negauna pastiprinimo, jie toliau tęsia savo žaidimą, laukdami numatyto prizo. Tai itin būdinga internetiniuose žaidimuose, kuomet žaidžiama konkuruojant su kitais, norint laimėti žaidimą, ar leidžiant žaidimo valiutą (kurią galima užsidirbti žaidžiant arba įsigyjant už realius pinigus), siekiant gauti atsitiktinių žaidimo daiktų, veikėjų arba įrangos, tarsi traukiant prizą iš kapsulinio žaislų automato. Panašiai, King ir kolegos (2011) savo tyrime pastebi, jog žaidimo struktūriniai elementai, susiję su atlygiu – pavyzdžiui lygių įveikimas, retų objektų radimas, taškų kaupimas ar greitas žaidimo įkėlimas (t. y. galimybė prisijungti prie kitų rungtynių, arba sugrįžti prie anksčiau išsaugoto žaidimo) – buvo pripažinti kaip patys maloniausi ir svarbiausi žaidimo aspektai. Taip pat autoriai nurodo, kad žaidėjai aukštai įvertino naratyvinius žaidimo komponentus, pavyzdžiui, galimybę įsitraukti į interaktyvią istoriją. Kaip nurodo Griffiths ir Wood (2000) įvairūs interneto žaidimų struktūriniai elementai gali tenkinti skirtingus žmonių poreikius, kuriuos lemia tiek vidinės, tiek išorinės paskatos.

Nagrinėjant įsitraukimo į internetinius žaidimus motyvus, galime atsiremti į Deci ir Ryan (2000) Savideterminacijos teoriją. Vidinė motyvacija pasireiškia, kai asmuo savo elgesiu nori gauti malonumo ir pasitenkinimo jausmus, tad asmenys žaidžiantys internetinius žaidimus gali siekti šių pojūčių. Tuo tarpu išorinė motyvacija skatina asmenis veikti ne dėl pačios veiklos malonumo, o dėl siekio gauti tam tikros

naudos, kuri nėra tiesiogiai susijusi su užsiėmimu. Pagal Ryan ir Deci (2013) išorinę motyvaciją galima išskirti į 4 tipus: išorinį reguliavimą, introjekcinį reguliavimą, integruotą reguliavimą bei identifikuotą reguliavimą. Išorinio reguliavimo atveju, asmuo gali žaisti internetinius žaidimus siekiant tam tikrų žaidimo apdovanojimų. Introjekcinis reguliavimas gali pasireikšti per tam tikrą vidinį ar išorinį spaudimą, kurie skatina asmenį žaisti, pavyzdžiui, asmuo gali žaisti nenorėdamas išsiskirti iš savo draugų kompanijos. Įsitraukdamas į internetinius žaidimus, asmuo gali norėti ugdyti tam tikrus įgūdžius, kas prilygtų integruotam reguliavimui. Galiausiai asmuo gali žaisti internetinius žaidimus, nes jis sieja šią veiklą su savo identitetu, kas sutaptų su identifikuotu reguliavimu. Deci ir Ryan (2000) išskyrė dar vieną motyvacijos rūšį – amotyvaciją – nors asmuo anksčiau buvo susidomėjęs internetiniais žaidimais, tačiau toliau gali žaisti be aiškos priežasties. Kai aplinkos sąlygos padeda tenkinti pagrindinius žmogaus psichologinius poreikius – autonomijos (asmeninės valios ir pasirinkimo laisvės), kompetencijos (gebėjimo veiksmingai sąveikauti su aplinka) ir susietumo (teigiamo ryšio su kitais) – tai skatina labiau nuo savęs priklausančias motyvacijos formas, tokias kaip vidinę motyvaciją, integruotą ir identifikuotą reguliavimą. Priešingai, kai šie poreikiai nėra patenkinami, labiau tikėtinos išorinės ar mažiau autonomiškos motyvacijos formos – introjekcinis reguliavimas, išorinis reguliavimas ar amotyvacija. Lafreniere ir kolegos (2012), pasirinkę Savideterminacijos teoriją, sukūrė instrumentą vertinantį motyvaciją žaisti internetinius žaidimus (angl. Gaming Motivation Scale). Skalės autoriai pastebėjo, jog visi motyvacijos tipai, išskyrus amotyvaciją, siejosi su laiku praleistu žaidžiant internetinius žaidimus. Įdomu, jog nors tyrime buvo atrastas ryšys tarp įsitraukimo į internetinius žaidimus ir autonomijos bei kompetencijos poreikių, susietumo poreikis šiame tyrime nepasirodė kaip svarbus kintamasis susijęs su internetiniais žaidimais. Tačiau remiantis Martucci ir kitų (2023) sistemine analize, internetinių žaidimų žaidėjai yra linkę praleisti daugiau laiko žaisdami, siekiant patenkinti savo socialinius poreikius. Nors Lafreniere ir kolegų (2012) sukurta skalė atspindi galimus psichologinius aspektus, skatinančius asmenis įsitraukti į internetinius žaidimus. Reikia pripažinti, kad mažiau dėmesio sulaukia internetinių žaidimų struktūriniai elementai, kurie kaip matėme anksčiau taip pat svarbūs įsitraukimui į internetinius žaidimus.

Yee (2006) siekdamas kiekybiškai įvertinti ar skirtingos žaidėjų demografinės grupės yra skirtingai motyvuotos, ir ar tam tikri motyvai yra labiau susiję su didesniu įsitraukimu ar įvairiu elgesiu žaidime sukūrė empirinį internetinių žaidimų motyvacijos modelį, remdamasis daugelio žaidėjų internetiniais vaidmenų žaidimais. Modelio autorius išskyrė 3 pagrindines motyvacijos grupes – pasiekimų, socializacijos ir pasinėrimo, lemiančias įsitraukimą į internetinius žaidimus, kartu su 10 motyvų praplečiant šias grupes. Pasiekimų grupę apima tobulėjimas, konkurencija ir žaidimo mechanika

– bandymas suprasti žaidimo taisykles ir sistemą, siekiant sėkmės. Socializacijos grupę nusako bendravimas, bendradarbiavimas ir santykiai. Pasinėrimo grupę sudaro atradimai, t. y. virtualaus pasaulio tyrinėjimas, vaidmenų žaidimai, personalizavimas - noras personalizuoti savo veikėjo išvaizdą ir pabėgimas – noras pabėgti nuo problemų realiame pasaulyje. Nors Yee empirinis internetinių žaidimų motyvacijos modelis buvo sukurtas remiantis žaidėjų duomenimis, jis, regis, atspindi pagrindinius psichologinius poreikius, panašius į tuos, kuriuos apibrėžia Savideterminacijos teorija (Deci & Ryan, 2000). Be to, modelyje išskirtos motyvacinės kategorijos atitinka konkrečius žaidimų struktūrinius elementus (pvz., varžymosi mechanizmus, socialines sistemas ir virtualaus pasaulio tyrinėjimą), o tai leidžia manyti, kad modelį netiesiogiai formuoja tiek žaidimo dizaino ypatybės, tiek esminiai psichologiniai procesai. Lyginant su Lafrenière ir kolegų (2012) modeliu, besiremiančiu tik Savideterminacijos teorija, atrodo, jog šis modelis plačiau aiškina žaidėjų motyvaciją, remiantis realia žaidėjų patirtimi. Nors Yee (2006) sukurtas internetinių žaidimų motyvacijos modelis buvo pirmasis, kuris atsižvelgė tiek į internetinių žaidimų struktūrinius elementus, tiek į pačių žaidėjų patirtis bei poreikius, vis dėlto modelis apsiriboja vien tik internetiniais vaidmenų žaidimais (MMORPG). Tad siekiant geriau suprasti platesnį spektrą žaidėjų įsitraukimo į internetinius žaidimus motyvus pravartu įtraukti ir kitas internetinių žaidimų rūšis.

Atsižvelgdami į esančią mokslinę literatūrą ir žaidėjų patirtis, Demetrovics ir kolegos (2011) sukūrė savo internetinių žaidimų motyvų modelį, kuris pritaikytas visoms internetinių žaidimų rūšims. Autoriai išskyrė 7 internetinių žaidimų žaidimo motyvus: 1) Pabėgimo motyvas nurodo asmens siekį pabėgti nuo realybės, ypatingai realaus gyvenimo problemų. 2) Įveika atspindi žaidimų vaidmenį nukreipiant ir susidorojant su stresu ir agresija bei gerinant nuotaiką 3) Fantazijos motyvas apibūdina asmens polinkį išbandyti naujas tapatybes kitame fantazijų pasaulyje ir išbandyti dalykus, kurių negalima daryti realiame gyvenime 4) Įgūdžių ugdymo motyvas nurodo asmens polinkį žaisti žaidimus, siekiant pagerinti savo koordinaciją, koncentraciją ar kitus įgūdžius. 5) Laisvalaikio motyvai atspindi pramoginius ir atsipalaidavimo internetinių žaidimų aspektus. 6) Konkurencijos motyvai pasireiškia per asmens siekį varžytis su kitais ir patirti pergalės jausmą. 7) Socialiniai motyvai pabrėžia socialinius įsitraukimo į internetinius žaidimus aspektus – malonumą susipažinti su žmonėmis, būti su kitais ir kartu žaisti. Šis instrumentas pasižymi itin geromis psichometrinėmis savybėmis ir yra plačiai naudojamas įvairiose šalyse (Wu et al., 2016; Kim & Kang, 2021; Infanti et al., 2024).

Apibendrinus galime matyti, jog įsitraukimą į interneto žaidimus lemia tarpusavyje susijusi veiksnių visuma. Tiek struktūriniai žaidimų elementai, tiek individualūs psichologiniai poreikiai gali skatinti žaidėjų įsitraukimą. Vis dėlto, verta panagrinėti kuo ypatingas probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus motyvų kontekste.

1.5 Probleminio žaidimo motyvai

Nors anksčiau aptarti žaidimo motyvai gali būti būdingi daugeliui žaidėjų, tyrimai rodo, jog ne visi jie vienodai susiję su probleminiu žaidimu. Todėl svarbu atskirti bendrus žaidimo motyvus nuo tų, kurie dažniausiai siejami su didesne probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus rizika. Tyrimai priklausomybių tema nurodo, jog motyvacija laikoma svarbiu veiksniu, galinčiu paaiškinti kodėl tam tikras elgesys yra palaikomas ir kartojamas nepaisant neigiamų pasekmių (Cooper et al., 1995; Lee et al., 2007; Brand et al., 2019). Tad siekiant geriau suprasti probleminį įsitraukimą į internetinius žaidimus verta pasigilinti į žaidėjų motyvus.

King ir kolegos (2011) nagrinėjo skirtumus tarp probleminių ir neprobleminių internetinių žaidimų žaidėjų, atsižvelgiant į tris skirtingas žaidimo struktūrinių savybių vertinimo kategorijas: 1) malonumą; 2) suvokiamą svarbą; 3) kiek elementas prisideda prie didesnio įsitraukimo. Probleminiai žaidėjai dažniau nei neprobleminiai pabrėžė, kad jiems patinka tokie žaidimų aspektai kaip suaugusiems skirtas turinys, retų žaidimo objektų paieška, tarpinių siužeto scenų (angl. cut-scenes) stebėjimas bei fizinis žaidimo valdymo pojūtis. Be to, jiems buvo svarbios funkcijos, kurios paprastai reikalauja daugiau laiko žaidžiant, tokias kaip išteklių valdymas, taškų kaupimas, visiškas žaidimo užbaigimas ir įgūdžių tobulinimas. Probleminiai žaidėjai taip pat nurodė, kad juos labiau įtraukia tokios žaidimo savybės kaip lygių įveikimas, apdovanojimų už pasiekimus gavimas ir greitas žaidimo užkrovimas.

Mokslininkai atsižvelgdami tiek į struktūrinius žaidimų ypatumus, tiek į psichologinius žaidėjų poreikius bandė išskirti specifinius žaidimo motyvus. Yee (2006) savo straipsnyje bandė nustatyti, kokie žaidimo motyvai geriausiai prognozuoja probleminį įsitraukimą į MMORPG žaidimus. Rezultatai parodė, jog pabėgimas ir tobulėjimas pasirodė kaip stipriausi motyvai numatantys probleminį internetinių žaidimų žaidimą. Panašiai, Kiraly ir kolegos (2015) savo tyrime pastebi, jog pabėgimo ir konkurencijos motyvai stipriausiai atspindėjo probleminių žaidėjų įsitraukimą į internetinius žaidimus. Šie rezultatai leidžia manyti, jog daliai žaidėjų interneto žaidimai gali tapti palanki erdvė, kurioje galima siekti statuso, pripažinimo ar meistriškumo, kurio stinga realiame gyvenime.

Ne mažiau svarbūs ir socialiniai bei pasinėrimo motyvai. Khan ir Muqtadir (2016) naudodami Yee ir kolegų (2012) MMORPG žaidimo žanrui skirtu instrumentu nustatė, jog probleminiai žaidėjai turi labiau išreikštus pasiekimų, socializacijos ir pasinėrimo motyvus. Autoriai aiškindami rezultatus nurodė, jog probleminiai žaidėjai šiuos poreikius yra labiau linkę tenkinti per internetinius žaidimus. Panašiai, galima manyti, jog probleminiams žaidėjams interneto žaidimai gali veikti kaip alternatyvi socialinė erdvė.

Ypatingas dėmesys moksliniuose tyrimuose teikiamas pabėgimo ir emocinių sunkumų įveikos motyvams. Laconi ir kolegos (2017) savo tyrime neapsiribojo vien tik MMORPG žaidėjais, siekdami nustatyti kokie motyvai galėtų sietis su probleminiu žaidimu. Kaip nurodo autoriai, žaidimo motyvai stipriausiai prognozavo probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus, tarp jų pabėgimo motyvas buvo vienas reikšmingiausių prognostinių veiksnių didesniems interneto žaidimo sutrikimo simptomams. Be to, įveikos, fantazijos bei socialiniai motyvai reikšmingai prognozavo probleminį žaidimą. Kaip nurodo autoriai, jie pirmieji atrado fantazijos motyvo galima reikšmę probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus. Aiškindami tokius rezultatus, tyrėjai samprotauja, jog fantazijos ir pabėgimo motyvai yra panašūs savo siekiu atsiriboti nuo realaus pasaulio. Įdomu, jog Laconi ir kiti tyrime pastebimi lyčių skirtumai tarp žaidimo motyvų ir probleminio žaidimo - vyrai su didesniais probleminio žaidimo įverčiais labiau buvo linkę žaisti, siekiant susidoroti su patiriamu stresu, agresija bei gerinant nuotaiką. Moterys pasižyminčios aukštesniais probleminio žaidimo įverčiais labiau siekė konkuruoti. Autoriai remiasi Ivory (2006) prielaida, jog interneto žaidimai yra virtualūs pasauliai sukurti vyrams, gali būti, jog motery labiau stengiasi įrodyti savo vertę, vyrų dominuojamoje žaidimų bendruomenėje.

Naujausi susistemti tyrimų rezultatai patvirtina šias tendencijas. Backlund su kolegomis (2022) savo sisteminėje apžvalgoje ir metaanalizėje išskiria, jog internetiniai žaidimai probleminiams žaidėjams atlieka savireguliacijos funkciją. Tad žaidimas gali būti naudojamas kaip priemonė valdyti emocinę savijautą, laikinai mažinant psichologinę įtampą, atsitraukiant nuo neigiamų išgyvenimų. Kartu autoriai nurodo, jog asmenys pasižymintys interneto žaidimų sutrikimo simptomais žaidžia, siekdami konkuruoti su kitais žaidėjais, pramogauti.

Apibendrinant pateiktų tyrimų rezultatus galima pastebėti, kad jie parodo žaidimo motyvų svarbą probleminio žaidimo kontekste. Literatūroje nuosekliai išskiriami pabėgimo, emocinės įveikos, konkurencijos, pasiekimų bei socialiniai motyvai sietini su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus.

Tai leidžia manyti, jog daliai žaidėjų interneto žaidimai gali kompensuoti kasdienio gyvenimo sunkumus ar nepatenkintus poreikius.

1.6 Probleminis žaidimas ir psichologinė savijauta

Kaip pastebi tyrėjai, probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus simptomai neretai pasireiškia kartu su kitais sunkumais, kaip kad prastesne psichologine savijauta (Kuss & Griffiths, 2012). Ostinelli ir kolegos (2021), remiantis savo meta-analizės rezultatais, nurodo, jog asmenys pasižymintys dideliais interneto žaidimų sutrikimo simptomais turi didesnius depresijos simptomus. Probleminių žaidėjų depresijos simptomų išreikštumas gali atitikti vidutinio sunkumo depresijos simptomų lygį, net nesant oficialios klinikinės diagnozės. Panašiai, Manniko ir kolegos (2020) remiantis savo meta-analizės duomenimis nurodo, jog probleminis žaidimas reikšmingai siejamas su depresija ir nerimastingumu. Vis dėlto, kaip pastebi autoriai, naudotų tyrimų rezultatai yra gana heterogeniški, tad galima manyti, jog ryšio stiprumas gali priklausyti nuo tiriamos populiacijos, kultūrinio konteksto bei tyrimo metodologijos. Nors Lietuvoje daugiau dėmesio skiriama probleminiam interneto naudojimui, tačiau pastebimos panašios sąsajos - labiau išreikštas probleminis interneto naudojimas gali būti siejamas su didesniais emociniais sunkumais (Lesinskiene et al., 2024). Slabadiene ir kolegos (2021) savo tyrime taip pat nurodo, jog probleminiai interneto naudotojai turėjo didesnius depresijos ir nerimo įverčius. Vis dėlto Lietuvoje tyrimų nagrinėjančių būtent probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus ir jo galimas sąsajas su psichologine savijauta vis dar stokoja.

Be to, nėra aiškus šių ryšių kryptingumas. Mikuska ir Vazsonyi (2018) savo 4 metus trukusiame tyrime pastebi, jog didesnis laikas praleistas žaidžiant gali prognozuoti didesnius depresijos simptomus. Tačiau laikas praleistas žaidžiant nebūtinai siejamas su probleminiu žaidimu (Manniko et al., 2020). Chang ir kiti (2022) pastebi, jog probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus ir tokių psichologinės savijautos rodiklių, kaip antai nerimo ir depresijos, ryšys yra vienkryptis - didėjant probleminiam žaidimui blogėja žaidėjų psichologinė savijauta. Dull ir kolegos (2024) savo sisteminėje analizėje pažymi, jog longitudinaliuose tyrimuose nuosekliai atrandamas ryšys tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus ir depresijos simptomų. Be to, pastebima, jog dalyje tyrimų nustatoma, jog ryšys tarp šių sunkumų yra dvikryptis – tiek probleminis žaidimas gali didinti depresijos simptomus, tiek sunkesnė depresijos išraiška gali skatinti didesnius probleminio žaidimo sunkumus. Panašūs rezultatai pastebimi ir Amendola ir kolegų (2025) meta-analizėje – didesni depresijos bei nerimo įverčiai prognozavo sunkesnius probleminio žaidimo simptomus. Šie rezultatai dera su Kardefelt-Winther (2014) sukurta kompensacine įsitraukimo į

internetą teorija – asmenys susiduriantys su problemomis asmeniniame gyvenime gali atsigręžti į tokias veiklas kaip kad internetinius žaidimus, siekiant pagerinti savo nuotaiką. Pasak autoriaus, tokia reakcija į patiriamus sunkumus yra gana natūrali, tačiau problematiškas žaidimas gali pasireikšti, jei sunkumai asmenį slegia ilgą laiką, tuomet jo kompensacinis elgesys gali sukelti papildomų problemų. Taigi, galima matyti, jog mokslininkai pažymi galimą sąveiką tarp psichologinės savijautos ir probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus.

Aptarti tyrimai leidžia manyti, jog probleminis žaidimas ne tik susijęs su žaidimo motyvais bei tokiais psichologinės savijautos rodikliais, kaip kad nerimu ar depresija, tačiau galima ir šių veiksnių tarpusavio sąveika. Remiantis anksčiau nurodytomis kompensacinės įsitraukimo į internetą teorijos (Kardefelt-Winther, 2014) bei I-PACE modelio (Brand et al., 2016; Brand et al., 2019) keliamomis prielaidomis – daliai asmenų interneto žaidimai gali veikti kaip priemonė sumažinti nemalonius išgyvenimus, įtampą bei patenkinti realiaame gyvenime nepatenkinamus poreikius. Tokiu atveju žaidimo motyvai tampa svarbia grandimi tarp probleminio žaidimo ir psichologinės savijautos. Ballabio ir kolegų (2017) gauti rezultatai patvirtina šią prielaidą – tokie žaidimo motyvai, kaip pabėgimo bei fantazijos, dalinai paaiškino ryšį tarp psichologinės savijautos bei probleminio žaidimo. Panašiai, Melodia ir kolegų (2022) pažymi pabėgimo ir įveikos motyvus kaip galimus veiksnius tiesiogiai susijusius su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus bei atliekant mediatoriaus vaidmenį tarp psichologinės savijautos bei probleminio žaidimo. Vis dėlto, tyrimų, kurie konkrečiai išskiria depresiją ir nerimą kaip psichologinės savijautos rodiklius, yra gana mažai. Tad šio tyrimo tikslas yra įvertinti galimą ryšį tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus, žaidimo motyvų ir depresyvumo bei nerimastingumo.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąsajas su sociodemografiniais (amžiumi, lytimi, išsilavinimu, šeimynine padėtimi) veiksniais.
2. Palyginti žaidimo motyvų išreikštumą pagal lytį.
3. Įvertinti probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus ryšį su žaidimo motyvais bei psichologinės savijautos rodikliais (depresyvumu, nerimastingumu).
4. Ištirti probleminį žaidimą numatančius žaidimo motyvus.
5. Nustatyti ar žaidimo motyvai yra ryšio tarp probleminio įsitraukimo į internetinius žaidimus ir psichologinės savijautos mediatoriai.

2. METODIKA

2.1 Tiriamieji

Šiame tyrime duomenys buvo naudojami iš Lietuvos sveikatos mokslų universiteto, Vilniaus universiteto ir Vytauto Didžiojo universiteto vykdomo projekto (2026-2028): “Internetinių žaidimų sutrikimo rizikos profilis: tarpdisciplininis požiūris į genetinių, neuropsichologinių ir elgesio veiksnių sąsajas.” (Nr. S-MIP-25-59).

Tyrimo imčiai sudaryti buvo pasitelkta netikimybinė atranka, renkant tiriamuosius pagal patogios imties principus. Tyrime dalyvavo 160 tiriamųjų. Respondentai buvo rinkti Vilniuje bei Kaune keliais būdais. Dalis tiriamųjų buvo pakviesti dalyvauti pasidalinus informacija apie tyrimą socialiniuose tinkluose, kaip “Facebook” ar “Instagram”, dar kiti respondentai buvo kviešti su jais susisiektis asmeniškai bei kviečiant jų draugus. Be to, siekiant surinkti tiriamuosius buvo dalyvauta keletą Vilniuje vykstančių renginių, kaip kad “Comic Con Baltics, 2025”, “GameOn, 2025”. Svarbu paminėti, jog projekto eigoje buvo pridėti papildomi demografiniai klausimai bei instrumentai, tad tam tikrų duomenų, kaip antai nerimo simptomų įverčių yra mažiau (N = 66). Tiriamųjų demografiniai duomenys pavaizduoti 1 lentelėje. Kaip galima matyti iš lentelės, bendras imties amžius siekė 27,84 metus, tiriamiesiems beveik tolygiai pasiskirstant pagal lytį. Didžioji dauguma tiriamųjų buvo iš miesto ir beveik pusė tiriamųjų turėjo aukštąjį universitetinį išsilavinimą. Daugiau tiriamųjų nurodė, jog turi partnerį/ę.

1 lentelė. Demografiniai tiriamųjų duomenys

	N	Procentai	M	SD
Amžius	160		27,84	6,89
Lytis				
Vyrai	75	46,6		
Moterys	85	52,8		
Gyvenamoji vieta	158			
Miestas	143	88,8		
Kaimas	15	9,3		
Išsilavinimas	160			
Pradinis	0	0		
Pagrindinis	4	2,5		
Vidurinis	51	31,7		
Spec. vidurinis	4	2,5		
Aukštesnysis	12	7,5		
Aukštasis koleginis	13	8,1		

Aukštasis universitetinis	76	47,2
Šeimyninė padėtis	160	
Vienišas(a)	58	36
Susituokęs	39	24,4
Turi partnerį/ę	60	37,5
Išsiskyręs/-usi	3	1,9

Pastaba. N – imtis, M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis.

2.2 Tyrimo instrumentai

2.2.1 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus

Interneto žaidimų sutrikimo skalė – trumpoji versija (IGDS9-SF, Nine-Item Internet Gaming Disorder Scale) (Pontes & Griffiths, 2015).

PASKIRTIS. IGDS9-SF skirtas įvertinti interneto žaidimų sutrikimo sunkumo lygį ir jo galimus neigiamus padarinius, atsižvelgiant į asmens įsitraukimą į žaidimus tiek internete, tiek žaidimus, kuriems nėra būtinas internetas, kaip kad žaidimus konsolėmis, per pastaruosius 12 mėnesių.

STRUKTŪRA. Interneto žaidimų sutrikimo skalė yra sudaryta remiantis DSM-5 išskirtais 9 kriterijais, apibūdinančiais Interneto žaidimų sutrikimą (APA, 2019). Sutrikimą nusako šie kriterijai: 1) įsitraukimas į internetinius žaidimus; 2) abstinencijos simptomai, atsitraukus nuo interneto žaidimų; 3) tolerancija, dėl kurios atsiranda vis didesnis poreikis įsitraukti į internetinius žaidimus; 4) nesėkmingi bandymai kontroliuoti įsitraukimą į internetinius žaidimus; 5) susidomėjimo ankstesniais pomėgiais ir pramogomis praradimas dėl internetinių žaidimų, išskyrus internetinius žaidimus; (6) nuolatinis besaikis įsitraukimas į internetinius žaidimus, nepaisant žinių apie psichosocialines problemas; (7) šeimos narių, terapeutų ar kitų asmenų apgaudinėjimas dėl įsitraukimo į internetinius žaidimus kiekio; (8) įsitraukimas į internetinius žaidimus, siekiant vengti neigiamos nuotaikos ar ją sušvelninti; (9) grėsmė svarbiems santykiams, darbui, išsilavinimui ar karjeros galimybėms arba jų praradimas dėl įsitraukimo į internetinius žaidimus. Kriterijai atsispindi per tokius klausimus kaip – “Ar jaučiate poreikį praleisti vis daugiau laiko žaidžiant žaidimus, kad pasiektumėte pasitenkinimą ar malonumą?”; “Ar tęsėtė savo žaidimų veiklą, nepaisant to, kad suvokėtė, jog tai sukelia problemų tarp Jūsų ir kitų žmonių?”. 9 skalės klausimai vertinami nuo 1 – niekada, iki 5 – labai dažnai.

REZULTATŲ VERTINIMAS. Bendras skalės įvertis skaičiuojamas susumuojant visus klausimų balus. Gaunamas bendras įvertis gali siekti nuo 9 iki 45 – aukštesni balai nurodo didesnę interneto žaidimų sutrikimo simptomų sunkumą bei galimus žalingus padarinius.

PATIKIMUMAS. Skalės autoriai savo tyrime gavo itin gerus skalės psichometrinius rodiklius. Skalės patikimumas buvo nustatytas vidinio suderintumo metodu – $\alpha = 0,87$. Struktūriniam validumui nustatyti buvo pasitelkta patvirtinančiąją faktorinę analizę, gauti rezultatai patvirtino skalės vieno faktorio modelį ($\chi^2 [27, 528] = 68,02, p < 0,001$; CFI = 0,96; TLI = 0,95; RMSEA = 0,05 (90% PI: [0,04; -0,07])). Siekiant įvertinti skalės konstrukto validumą buvo apskaičiuotos koreliacijos tarp IGDS9-SF, laiko praleisto žaidžiant internetinius žaidimus bei dar vienos interneto žaidimų sutrikimą vertinančios skalės – Interneto žaidimų sutrikimo testo (IGD-20 Test). Atlikus analizę buvo gautos statistiškai reikšmingos vidutinės ir aukštos koreliacijos siekiančios nuo 0,32 iki 0,82, stipresniais ryšiais pasižymint IGDS9-SF ir IGD-20 Test (Pontes & Griffiths, 2015).

IGDS-SF skalė buvo rengiama projekte dalyvaujančių specialistų, verčiant skalę pirminiu ir atgaliniu vertimu. Vertimui gaustas leidimas iš skalės autorių. Šio tyrimo metu gautas skalės vidinio suderintumo koeficientas ($\alpha = 0,85$) beveik sutapo su Pontes ir Griffiths (2015). Be to, buvo atlikta patvirtinančioji faktorinė analizė, taikant WLSMV (angl. Weighted Least Squares Means and Variance) metodą, siekiant įvertinti skalės struktūrinį validumą. Šis metodas buvo pasirinktas atsižvelgiant, jog instrumentas pasižymi ordinaliais Likert tipo duomenimis. Rezultatai nurodė priimtina vieno faktoriaus IGDS9-SF modelį ($\chi^2 = 59,46, df = 27, p < 0,001$; CFI = 0,99, TLI = 0,98; RMSEA = 0,09 (90% PI [0,06; 0,1])). Faktorių svoriai pateikti pirmame priede.

2.2.2 Žaidimo motyvai

Žaidimo internete motyvų klausimynas (MOGQ, Motives for online gaming questionnaire) (Demetrovics et al., 2011)

PASKIRTIS. Žaidimo internete motyvų klausimynas įvertina galimas priežastis, kodėl asmuo įsitraukia į internetinius žaidimus.

STRUKTŪRA. MOGQ sudaro 27 teiginiai, į kuriuos atsakoma nuo 1 – beveik niekada/niekada iki 5 – beveik visada/visada. Žaidimo internete motyvai yra suskirstyti į 7 subskales:

- 1) **Pabėgimo** – ją sudarantys teiginiai apibūdina asmens siekį pabėgti nuo realybės, ypatingai realaus gyvenimo problemų.

- 2) **Iveikos** – šios subskalės teiginiai atspindi žaidimų vaidmenį nukreipiant ir susidorojant su stresu ir agresija bei gerinant nuotaiką.
- 3) **Fantazijos** – subskalės elementai yra susiję su motyvu išeiti iš savo įprastos tapatybės, išbandyti naujas tapatybes kitame fantazijų pasaulyje ir dalykus, kurių negalima daryti realiame gyvenime.
- 4) **Ilgūdžių tobulinimo** – šią subskalę sudarantys teiginiai apibūdina asmens polinkį žaisti žaidimus, siekiant pagerinti savo koordinaciją, koncentraciją ar kitus ilgūdžius.
- 5) **Laisvalaikio** – subskalę sudaro trys elementai, atspindintys pramoginius ir atsipalaidavimo internetinių žaidimų aspektus.
- 6) **Konkurencijos** – keturi šios subskalės teiginiai atspindi asmens siekį varžytis su kitais ir nugalėti juos, kad laimėtų.
- 7) **Socialiniai** – šios subskalės elementai pabrėžia socialinius įsitraukimo į internetinius žaidimus aspektus – malonumą susipažinti su kitais žaidėjais, bendrauti ir tarpusavyje žaisti.

REZULTATŲ VERTINIMAS. Norint gauti kiekvienos motyvų subskalės įverčius yra sudedami subskalei skirtų teiginių balai, aukštesni balai rodo didesnę motyvaciją toje srityje.

PATIKIMUMAS. Žaidimo internete motyvų klausimynas buvo verstas pirminiu ir atgaliniu vertimu. Klausimyną rengė projekte dalyvaujantys specialistai. Norint versti ir naudoti klausimyną buvo gautas leidimas iš MOGQ autoriaus Zsolt Demetrovics. Remiantis MOGQ klausimyno autorių gautais rezultatais, subskalių Cronbacho alfos siekė nuo 0,79 iki 0,90, kas nurodo gerą instrumento patikimumą. Vertinant skalės struktūrinį validumą buvo pasitelkta patvirtinančiąją faktorinę analizę, gauti rezultatai išskyrė 7 faktorių modelį ($\chi^2 = 1909,0$, $df = 299$, $p = 0,107$; CFI = 0,94; TLI = 0,93; RMSEA = 0,05) (Demetrovics et al., 2011).

Šio tyrimo metu gauti vidinio suderintumo koeficientai laikytini gerais, Cronbacho alfa skirtingose subskalėse svyravo nuo 0,84 iki 0,93. Struktūriniam validumui įvertinti buvo taikyta patvirtinančioji faktorinė analizė, naudojant WLSMV (Weighted Least Squares Means and Variance) metodą. Rezultatai patvirtina 7 faktorių modelį ($\chi^2 = 653,632$, $df = 303$, $p < 0,001$; CFI = 0,97; TLI = 0,96; RMSEA = 0,09 (90% PI [0,08; 0,09])). Faktorių svoriai pateikti 1 priede.

2.2.3 Psichologinė savijauta.

Šio tyrimo metu psichologinė savijauta buvo matuota pagal du rodiklius: depresijos bei nerimo simptomus.

2.2.3.1 Depresyvumas

Paciento sveikatos klausimynas – 9 (angl. Patient health questionnaire – 9, PHQ-9) (Kroenke & Spitzer, 2002)

PASKIRTIS. Paciento sveikatos klausimynas – 9 yra platesnio Paciento sveikatos klausimyno dalis. Šis instrumentas buvo sukurtas remiantis DSM-IV išskirtais depresijos diagnostiniais kriterijais: 1) Prislėgta nuotaika, kuri pasireiškia didžiąją dalį dienos; 2) Ženkliai sumažėjęs susidomėjimas ar malonumas visoms veiklomis; 3) Reikšmingai pasikeitęs kūno svoris ar pakitęs apetitas; 4) Nemiga arba padidėjęs mieguistumas; 5) Kitų pastebimas psichomotorinis sulėtėjimas arba nenustyginimas; 6) Nuovargis arba energijos stoka; 7) Bevertiškumo jausmas arba perdėtas, neadekvatus kaltės jausmas; 8) Mąstymo, dėmesio išlaikymo arba sprendimų priėmimo sunkumai; 9) Pasikartojančios mintys apie mirtį, suicidinės mintys su arba be plano, savižudybės bandymas. Šie simptomai turėtų būti jaučiami beveik kasdien ir trukti ne mažiau nei 2 savaites (APA, 1994). PHQ-9 gali būti naudojamas, siekiant įvertinti depresijos simptomų sunkumą bei kaip depresijos sutrikimo atrankos testas (Kroenke & Spitzer, 2002).

STRUKTŪRA. Klausimyną sudaro 9 teiginiai, vertinami nuo 0 – visai nekamavo, iki 3 – beveik kiekvieną dieną. Teiginiai atspindi depresijos simptomus, kaip kad: “Mažas susidomėjimas ar malonumas atliekant dalykus”; “Jautimasis pavargusiam ar energijos trūkumas”.

REZULTATŲ VERTINIMAS. Klausimyno bendrą įvertį sudaro 9 teiginių suma, balams svyruojant nuo 0 iki 27. Aukštesnis įvertis žymi sunkesnius depresijos simptomus, tačiau kaip nurodo Prancevičienė ir kolegės (2022), surinkus 10 ar daugiau balų laikoma, jog galima depresijos rizika.

PATIKIMUMAS. Tyrime naudota oficiali lietuviška PHQ-9 versija, viešai prieinama PHQ Screeners platformoje. Prancevičienė ir kolegės (2022) adaptavo lietuvišką PHQ-9 versiją studentų imtyje. Klausimynas pasižymėjo geru vidiniu suderintumu, Cronbacho alfa siekė 0,86. Siekdami įvertinti klausimyno kriterinį validumą, tyrėjai atliko koreliacinę analizę tarp PHQ9 bei CIS-R (The Clinical Interview Schedule-Revised) - standartizuoto klinikinio interviu, kuris įvertina minimalius psichikos sveikatos sutrikimus. Rezultatai parodė mažas bei vidutines statistiškai reikšmingas koreliacijas svyruojančias nuo 0,13 iki 0,45. Tikrindami klausimyno struktūrinį validumą Prancevičienė su kolegomis nurodo, jog klausimynas atitiko vieno faktoriaus modelį ($\chi^2 = 25,42$, $df = 16$, $p = 0,06$, SRMR = 0,02, GFI = 0,996 CFI = 0,998, RMSEA = 0,02).

2.2.3.2 Nerimastingumas

Generalizuoto nerimo sutrikimo skalė-7 (The Generalized Anxiety Disorder scale-7, GAD-7, Spitzer et al., 2006)

PASKIRTIS. GAD-7 yra naudojama įvertinti nerimo simptomų dažnumą per pastarąsias 2 savaites.

STRUKTŪRA. Skalę sudaro 7 teiginiai, vertinami nuo 0 - niekada, iki 3 – beveik kiekvieną dieną. Skalės teiginiai remiasi DSM-IV išskirtais generalizuoto nerimo sutrikimo vertinimo kriterijais: 1) Pernelyg didelis nerimas ar susirūpinimas ateities įvykiais ar veikla; 2) Sunkumai valdyti nerimą; 3) Nerimas ar susirūpinimas pasireiškia per mažiausiai tris simptomus, kaip kad neramumą, įtampą ar nervingumą; greitai pajuntamą nuovargį; sunkumus susikaupiant ar jaučiant minčių tuštumą; dirglumą; raumenų įtampą; sutrikusį miegą; 4) nerimas nėra sietinas su kitais nerimo sutrikimais; 5) nerimas ar jo patiriami fiziniai simptomai reikšmingai apsunkina asmens kasdienį funkcionavimą; 6) patiriami sunkumai negali būti paaiškinami psichoaktyvių medžiagų vartojimu, bendra sveikatos būkle ar kitų nuotaikos ar raidos sutrikimų simptomų paūmėjimu (APA, 1994). Tiriamųjų prašoma nurodyti kaip dažnai per paskutines dvi savaites juos vargino tokie simptomai kaip „Nervingumas, nerimastingumas ar didelė įtampa“, „Baimė, kad gali nutikti kažkas baisaus“ ir pan.

REZULTATŲ ĮVERTINIMAS. Skalės teiginių suma gali svyruoti nuo 0 iki 21, didesniai įverčiai nurodant sunkesnius nerimo simptomus. Pranckevičienė ir kolegos (2022) nurodo, jog surinkus 9 ar daugiau balų pastebima galima nerimo sutrikimo rizika.

PATIKIMUMAS. Lietuviškąją skalės versiją parengė Butkutė-Šliuozienė (2019). Skalė pasižymėjo geru vidiniu suderintumu ($\alpha = 0,91$) (Pranckeviciene et al., 2022). Be to, vertinant skalės kriterinį validumą, skalė pasižymėjo statistiškai reikšmingomis koreliacijomis su tokiais CIS-R simptomais kaip nerimu dėl sveikatos, fobiniais simptomais, bendru nerimu bei kompulsyviais simptomais. Atlikus patvirtinančiąją faktoriinę analizę, GAD-7 duomenys atitiko vieno faktoriaus modelį ($\chi^2 = 11,61$, $df = 8$, $p = 0,17$; SRMR = 0,01; GFI = 0,998; CFI = 0,999; RMSEA = 0,02).

2.3 Tyrimo eiga

Dalyvauti tyrime buvo kviečiami asmenys, kurie buvo įsitraukę į interneto žaidimus pastaruosius 12 mėnesių, nuo 18 iki 45 metų. Pirmuose projekto etapuose tiriamieji pildė popierinius anketų variantus, tačiau pradėjus rinkti tiriamuosius įvairiuose renginiuose, kaip “Comic Con Baltics, 2025” ir “GameOn, 2025”, buvo sukurta internetinė anketos forma per “GoogleForms” platformą. Tolimesni tyrimo dalyviai galėjo pasirinkti, kurią anketos formą jie norėjo pildyti. Tyrimo dalyviams pasirašius informuoto asmens

sutikimo formas, toliau buvo priskiriami unikalūs tiriamųjų kodai, siekiant susieti tiriamųjų genetinę informaciją su jų anketos duomenimis. Tiriamųjų buvo prašoma užpildyti anketą apie jų demografinius duomenis, kaip amžių, lytį, gyvenamą vietą ir panašiai. Tuomet tiriamieji atsakinėjo į klausimus apie įvairius biopsichosocialinius veiksnius: subjektyviai vertinamą sveikatą, ankstyvasias vaikystės patirtis, asmenybės bruožus ir t.t. Užpildžius anketą, tiriamiesiems buvo suteikti emocinės ir psichologinės pagalbos kontaktai, siekiant suteikti paramą tiriamiesiems, kuriuos galėjo sutrikdyti anketoje užduodami klausimai. Taip pat tiriamiesiems buvo suteiktos internetinių svetainių nuorodos, kuriose pateikiama informacija apie probleminį žaidimą ir interneto žaidimų sutrikimą bei jų daromą poveikį. Galiausiai tyrimo dalyviai davė savo seilių tepinėlius genetiniam tyrimui. Bendrai dalyvavimas tyrime užtruko iki 45 minučių.

Prisidedant prie mokslinio projekto, darbo autorė aktyviai bendradarbiavo su mokslininkų komanda, bendravo su minėtų renginių administracija, siekiant gauti leidimus juose atlikti tyrimus, rinko tiriamuosius per socialinius tinklus ir dalyvavo duomenų rinkimo procese.

2.4 Duomenų analizės metodai

Šiame tyrime buvo pasitelkta SPSS 25, Mplus 9 ir Excel programomis. Duomenys iš popierinių anketų bei interneto anketos buvo perkelti ir sutvarkyti Excel programoje. Naudojantis SPSS programa buvo skaičiuojamos instrumentų reikšmės, tikrinamas duomenų – probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus, žaidimo motyvų, depresyvumo bei nerimastingumo, pasiskirstymas pagal Gauso kreivę. Be to, buvo skaičiuojamas instrumentų vidinis suderintumas (Cronbach alfa). Geras vidinis suderintumas laikomas, kuomet Cronbach alfa $\geq 0,70$ (Kline, 2005). Siekiant įvertinti konstrukto validumą buvo atliktos patvirtinančiosios faktorinės analizės. Tam, jog būtų galima įvertinti duomenų atitikimą teoriniam modeliui buvo remiamasi vidutinės aproksimacijos paklaidos kvadratine šaknimi (angl. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA), sąlyginiu suderintumo kriterijumi (angl. Comparative-fit index (CFI)) bei Tuckerio ir Liuiso indeksu (angl. Tucker-Lewis index (TLI)). Modelis buvo laikomas tinkamu, jei CFI ir TLI reikšmės buvo $\geq 0,90$, o RMSEA reikšmės buvo $\leq 0,10$ (Kline, 2005).

Tam, jog įvertinti duomenų pasiskirstymą pagal Gauso kreivę buvo skaičiuojamas asimetriškumo koeficientas (angl. Skewness), eksceso koeficientas (angl. Kurtosis) bei vertinami Shapiro-Wilk testo rezultatai, histogramos ir kvantiliniai grafikai (angl. Normal Q-Q plot). Kaip galima matyti iš 2 lentelės, visų skalių duomenys atitiko asimetriškumo bei eksceso koeficientus, tačiau Shapiro-Wilk testas nurodo galimą netolygų duomenų pasiskirstymą. Vieninteliai kintamieji, kurių duomenys histogramoje atitiko

varpo formą buvo Depresyvumas ir Įveikos motyvai. Todėl, norint naudoti likusius kintamuosius, siekiant tenkinti parametrinių testų prielaidas, visiems kintamiesiems, išskyrus Depresyvumą ir Įveikos motyvus, buvo taikytos transformacijos. Tolimesnėje analizėje buvo naudojamos transformuotų kintamųjų reikšmės.

2 lentelė. Tyrime naudotų instrumentų duomenų normalumas: *Skewness ir Kurtosis, Shapiro-Wilk testas.*

	S	K	Shapiro-Wilk
			p
Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus	0,782	-0,146	0,001
Socialiniai motyvai	1,256	1,034	0,001
Pabėgimo motyvai	0,597	-0,679	0,001
Konkurencijos motyvai	0,665	-0,483	0,001
Įveikos motyvai	0,308	-0,580	0,004
Įgūdžių motyvai	0,889	0,036	0,001
Fantazijos motyvai	0,862	-0,281	0,001
Laisvalaikio motyvai	-0,800	-0,614	0,001
Nerimastingumas	1,179	1,710	0,001
Depresyvumas	0,994	0,631	0,001

Pastaba. S – asimetriškumo koeficientas; K – eksceso koeficientas, statistiškai reikšmingas netolygus pasiskirstymas žymimas paryškintu šriftu.

Siekiant įvertinti kokie sociodemografiniai veiksniai gali būti sietini su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus buvo atlikti Student t-testas, Pearson koreliacija, ANOVA bei Mann-Whitney neparametrinis testas. Siekiant palyginti žaidimo motyvų įverčius pagal lytį buvo pasitelkta vienfaktorinė daugiamatė dispersinė analizė (MANOVA). Vertinant galimas sąsajas tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus, žaidimo motyvų bei psichologinės savijautos rodiklių – depresyvumo ir nerimo, buvo atlikta Pearson koreliacija. Probleminį žaidimą numatantys žaidimo motyvai buvo vertinti atliekant tiesinę regresinę analizę. Toliau buvo atlikta mediacinė analizė, naudojant SPSS makroprogramą PROCESS, žaidimo motyvams aiškinant galimą depresyvumo efektą probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus. Į analizę buvo įtraukti tik tie kintamieji, kurie tarpusavyje pasižymėjo statistiškai reikšmingais ryšiais, tad nerimastingumas, socialiniai, konkurencijos bei įgūdžių tobulinimo motyvai nebuvo įtraukti.

3. REZULTATAI

3.1 Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus ir sociodemografiniai veiksniai.

Siekiant įvertinti kaip tam tikri sociodemografiniai kintamieji siejasi su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus buvo atliktos keletą statistinių analizių. Remiantis gautais Nepriklausomų imčių Student t-testo rezultatais (žiūrėti 3 lentelę), pastebima, jog vyrai pasižymėjo statistiškai reikšmingai didesniais probleminio žaidimo įverčiais nei moterys.

3 lentelė. *Vyrų ir moterų probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus įverčių palyginimas.*

	Probleminis žaidimas		t	df	p
	M	SD			
Vyrai	4,11	0,80	4,74	141,19	0,001
Moterys	3,56	0,64			

Pastaba. M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypos.

Tačiau, vertinant probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus sąsajas su amžiumi, nebuvo rasta statistiškai reikšminga koreliacija ($r = -0,15$ $p = 0,06$). Kadangi gyvenamosios vietos grupės buvo netolygios (miestas = 143, kaimas = 15), lyginant probleminio žaidimo išreikštumą šiose grupėse buvo pasitelkta neparametriniu Mann-Whitney testu, tačiau nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų ($U = 1002$, $Z = -0,42$, $p = 0,67$). Prieš lyginant probleminio žaidimo išreikštumą pagal turimą išsilavinimą, išsilavinimo grupės buvo pertvarkytos dėl mažų tiriamųjų skaičiaus tam tikrose grupėse. Galiausiai buvo sudarytos 3 išsilavinimo grupės: 1) Bendrojo ugdymo: pradinis, pagrindinis, vidurinis; 2) Profesinis/neuniversitetinis: specialusis vidurinis, aukštesnysis, koleginis; 3) Aukštasis universitetinis. Vis dėlto, atlikus ANOVA testą jokių statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių nebuvo rasta ($F = 2,7$, $df = 2$, $p = 0,07$). Panašiai, tik maža dalis tiriamųjų pažymėjo, jog yra išsiskyrę ($N = 3$), tad ši grupė į analizę nebuvo įtraukta. Probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus lygis taip pat nepriklausė nuo šeiminės padėties ($F = 2,9$, $df = 2$, $p = 0,06$).

3.2 Žaidimo motyvų skirtumai pagal lytį.

Norint nustatyti, ar žaidimo motyvai skiriasi pagal lytį buvo atlikta vienfaktorinė daugiamatė dispersinė analizė (MANOVA). Kaip galima matyti iš 4 lentelės, buvo rasti statistiškai reikšmingi skirtumai, lyginant žaidėjų motyvų išreikštumą pagal lytį. Vyrai pasižymėjo didesniais pabėgimo, socialinių, konkurencijos, įgūdžių tobulinimo, įveikos, fantazijos ir laisvalaikio motyvų įverčiais nei moterys. Didžiausi skirtumai išryškėjo tarp vyrų ir moterų konkurencijos motyvų išreikštumo.

4 lentelė. *Vyrų ir moterų žaidimo motyvų palyginimas.*

	Vyrai	Moterys			
Žaidimo motyvai	M (SD)	M (SD)	F	df	p
Pabėgimo	3 (0,77)	2,7 (0,76)	5,77	1	0,02
Socialiniai	0,85 (0,22)	0,7 (0,13)	28,48	1	0,001
Konkurencijos	3,2 (0,79)	2,5 (0,61)	33,71	1	0,001
Igūdžių	3 (0,78)	2,4 (0,48)	29,27	1	0,001
Įveikos	10,1 (4,51)	7,85 (3,47)	11,91	1	0,001
Fantazijos	0,9 (0,25)	0,76 (0,19)	15,68	1	0,001
Laisvalaikio	3,2 (0,73)	2,83 (0,75)	9,39	1	0,003

Pastaba: M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis, statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

3.3 Probleminio žaidimo, žaidimo motyvų bei psichologinės savijautos sąsajos.

Toliau buvo nagrinėjamas ryšys tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus, žaidimo motyvų bei psichologinės savijautos rodiklių, kaip kad nerimastingumo ir depresyvumo, taikant Pearson koreliacinę analizę. Kaip galima matyti iš 5 lentelės, didžioji dalis kintamųjų buvo statistiškai reikšmingai susiję. Stipriausia koreliacija buvo rasta tarp įveikos ir pabėgimo motyvų. Pabėgimo, įveikos ir fantazijos motyvai stipriausiai iš žaidimo motyvų siejosi su probleminiu žaidimu. Be to, probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus siejosi su depresyvumu, tuo tarpu probleminio įsitraukimo ryšys su nerimastingumu buvo statistiškai nereikšmingas.

5 lentelė. Ryšys tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus, žaidimo motyvų bei psichologinės savijautos rodiklių.

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Pabėgimo motyvai										
2. Socialiniai motyvai	0,48**									
3. Konkurencijos motyvai	0,43**	0,56**								
4. Įveikos motyvai	0,80**	0,56**	0,56**							
5. Įgūdžių motyvai	0,48**	0,56**	0,71**	0,64**						
6. Fantazijos motyvai	0,75**	0,61**	0,54**	0,73**	0,66**					
7. Laisvalaikio motyvai	0,65**	0,65**	0,62**	0,74**	0,60**	0,65**				
8. Nerimastingumas	0,33**	-0,14	-0,03	0,24	-0,06	0,13	0,1			
9. Depresyvumas	0,41**	0,1	0,02	0,26**	-0,001	0,19*	0,23**	0,58**		
10. Probleminis žaidimas	0,68**	0,59**	0,57**	0,66**	0,62**	0,67**	0,59**	0,18	0,16*	

Pastaba: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

3.4 Probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus numatantys žaidimo motyvai.

Kadangi koreliacinės analizės rezultatai parodė, jog probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus sietinas su visais žaidimo motyvais, toliau buvo atliekama daugialypė tiesinė regresinė analizė. Kaip galime matyti iš 6 lentelės, žaidimo motyvai reikšmingai numatė probleminį žaidimą. Bendrai, žaidimo motyvai paaiškino 61% probleminio žaidimo dispersijos. Pabėgimo ir socialiniai motyvai vieninteliai reikšmingai prognozavo probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus. Vis dėlto, pabėgimo motyvai buvo stipriausias probleminio žaidimo prognostinis veiksnys.

6 lentelė. *Probleminį žaidimą numatantys žaidimo motyvai.*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis		F	p	R ²
	Probleminis žaidimas				
	Beta (β)	p			
Pabėgimo	0,39	0,001	32	0,001	0,61
Socialiniai	0,15	0,04			
Konkurencijos	0,16	0,06			
Įveikos	0,05	0,63			
Įgūdžių	0,15	0,10			
Fantazijos	0,07	0,46			
Laisvalaikio	-0,03	0,77			

Pastaba. β – standartizuotas beta koeficientas; R² – determinacijos koeficientas; statistiškai reikšmingi ryšiai pažymėti paryškintu šriftu.

3.5 Žaidimo motyvai kaip ryšio tarp probleminio žaidimo ir depresyvumo mediatorius.

Siekiant įvertinti kokie žaidimo motyvai gali paaiškinti ryšį tarp depresyvumo ir probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus buvo atlikta mediacinė analizė. Į analizę buvo įtraukti tie motyvai, kurie turėjo statistiškai reikšmingą ryšį tiek su depresyvumu, tiek su probleminiu žaidimu: pabėgimo, fantazijos, įveikos ir laisvalaikio motyvai. Mediacinėje analizėje šie motyvai medijavo ryšį tarp depresyvumo (nepriklausomas kintamasis) ir probleminio žaidimo (priklausomas kintamasis). Kaip galima matyti iš 7 ir 8 lentelės, rezultatai parodė, jog depresyvumo tiesioginis efektas probleminiam žaidimui, įtraukus žaidimo motyvus nebuvo statistiškai reikšmingas. Tuo tarpu pabėgimo ir fantazijos motyvų netiesioginis efektai buvo statistiškai reikšmingi. Šie rezultatai nurodo, jog pastarieji žaidimo motyvai pilnai medijavo

ryšį tarp depresyvumo ir probleminio išitraukimo į interneto žaidimus. Vis dėlto, galima matyti, jog pabėgimo motyvas turėjo stipriausią mediacinį efektą.

7 lentelė. *Mediacinio modelio standartizuoti regresiniai koeficientai.*

Priklausomas kintamasis	Prognoziniai veiksniai	β	F	R ²
Pabėgimo motyvai	Depresyvumas	0,42***	32,13***	0,18
Įveikos motyvai		0,25**	10,28**	0,06
Fantazijos motyvai		0,20*	5,99*	0,04
Laisvalaikio motyvai		0,24**	8,98**	0,06
Probleminis žaidimas	Depresyvumas	-0,08	35,43***	0,55
	Pabėgimo motyvai	0,33**		
	Įveikos motyvai	0,18		
	Fantazijos motyvai	0,23*		
	Laisvalaikio motyvai	0,11		

Pastaba. β – standartizuotas beta koeficientas; R² – determinacijos koeficientas; * p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001.

8 lentelė. *Nestandardizuoti mediacinio modelio tiesioginio ir netiesioginių efektų įverčiai.*

Modelis	Efektas	Efekto dydis	SE	95% PI
Depresyvumas → Žaidimo motyvai → Probleminis žaidimas	Tiesioginis	-0,012	0,01	[-0,031; 0,007]
	Netiesioginis	0,039	0,01	[0,020; 0,060]
Depresyvumas → Pabėgimo motyvai → Probleminis žaidimas	Netiesioginis	0,021	0,01	[0,005; 0,039]
Depresyvumas → Įveikos motyvai → Probleminis žaidimas	Netiesioginis	0,007	0,01	[-0,002; 0,011]
Depresyvumas → Fantazijos motyvai → Probleminis žaidimas	Netiesioginis	0,007	0,004	[0,0004; 0,016]
Depresyvumas → Laisvalaikio motyvai → Probleminis žaidimas	Netiesioginis	0,004	0,003	[-0,002; 0,011]

Pastaba. SE - standartinė paklaida; PI – pasikliautinis intervalas; statistiškai reikšmingi mediaciniai ryšiai žymimi paryškintu šriftu.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Rezultatai parodė, jog vienintelis reikšmingas sociodemografinis veiksnys sietinas su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus buvo lytis, t.y. vyrai pasižymėjo labiau išreikštu probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus nei moterys. Šie rezultatai dera su ankstesnių tyrimų rezultatais, kurie pastebi, jog vyrai dažniau nei moterys pasižymi labiau išreikštu probleminiu žaidimu bei didesne interneto žaidimų sutrikimo rizika (Kim et al., 2022).

Remiantis Festl ir kolegų (2013) tyrimu, autoriai lygino probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus įverčius trijose amžiaus grupėse - paauglių, jaunų (nuo 19 iki 39) ir vyresnių suaugusių. Visose amžiaus grupėse įverčiai buvo gana maži ir tik paauglių amžiaus grupėje probleminio žaidimo išreikštumas buvo šiek tiek didesnis. Lyginant jaunų ir vyresnių suaugusiųjų amžiaus grupes skirtumas buvo nereikšmingas. Panašiai, Latvijoje atliktame tyrime, mokslininkai nurodo, jog didesni probleminio žaidimo įverčiai pastebimi 15-24 metų amžiaus grupėje (Ozolins et al., 2025). Be to, pastebima, jog probleminiam žaidimui gali būti svarbus ne pats žaidėjų amžius, bet įsitraukimo į žaidimus pradžios amžius. Hofstedt ir Soderpalm Gordh (2024) savo tyrime pastebi, jog kuo anksčiau pradedama žaisti, tuo greičiau gali išsivystyti probleminio žaidimo simptomai. Kaip nurodo tyrimo autoriai, toks ryšys gali būti aiškinamas tiek per didesnę technologijų prieinamumą, tiek per jaunuolių raidos ypatumus. Tad atsižvelgiant į minėtus tyrimus, galima manyti, jog probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus šiame tyrime neturėjo reikšmingo ryšio su amžiumi dėl santykinai homogeniškos suaugusiųjų imties. Turime pripažinti, kad mes savo tiriamųjų neklausėme, nuo kada jie pradėjo žaisti internetinius žaidimus. Tolimesni tyrimai galėtų įtraukti šį klausimą, norint geriau suprasti kokią reikšmę galėtų turėti žaidimo amžiaus pradžia probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus išreikštumui.

Toliau gilinantis į probleminio žaidimo ir sociodemografinių veiksnių sąsajas, šiame tyrime išsilašinėjimas neturėjo reikšmingo ryšio su probleminiu žaidimu. Ankstesni tyrimai taip pat neranda vienareikšmių rezultatų, nagrinėjant šį ryšį. Chew ir kolegų (2026) savo meta-analizėje nurodo, jog ryšys tarp probleminio žaidimo ir akademinio pasiekimo yra silpnas ir dažnai skiriasi tarp tyrimų. Kaip aiškina Alzahrani ir Griffiths (2025), prasčiau besimokantys mokiniai gali vengti nemalonių jausmų, susijusių su akademine sunkumais, arba siekti patenkinti savo kompetencijos poreikius įsitraukdami į žaidimus. Toks įsitraukimas daliai žaidėjų gali ilgai būti peraugti į probleminį žaidimą ir neigiamai paveikti akademinius pasiekimus. Vis dėlto, remiantis į Hofstedt ir Soderpalm Gordh (2024) tyrimu, galima manyti, jog suaugusiųjų imtyje probleminis žaidimas gali išsivystyti vėlesniame gyvenimo etape, todėl

akademiniai pasiekimai ar išsilavinimo lygis mažiau paveikiami. Galime kelti prielaidą, kad šiame tyrime nenustatytas ryšys tarp probleminio žaidimo ir išsilavinimo gali būti siejamas su tiriamųjų amžiaus ypatumais.

Šiame tyrime nebuvo rasta reikšmingo ryšio tarp probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus ir gyvenamosios vietos. Tyrimuose šis ryšys mažai tyrinėjamas, tačiau remiantis Shi ir kolegų tyrimo rezultatais (2019), paaugliai, gyvenantys didmiesčiuose, pasižymėjo didesniais probleminio žaidimo įverčiais nei mažesnių gyvenviečių paaugliai. Autoriai remiasi prielaida, jog mažesnės bendruomenės pasižymi glaudesniais socialiniais ryšiais, kurie gali veikti kaip apsauginis veiksnys. Dauguma mūsų tyrime dalyvavusių asmenų gyvena mieste, tad galimi skirtumai galėjo neišryškėti. Taip pat reiktų atsižvelgti, jog šiuolaikinėje visuomenėje interneto ryšys, išmanieji įrenginiai ir interneto žaidimai yra lengvai prieinami tiek miesto, tiek kaimo gyvenvietėse, todėl galimi skirtumai tarp šių grupių tampa mažiau išreikšti (ITU, 2023; Statista, 2025).

Probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus gali būti siejamas su prastesne romantinių santykių kokybe: padidėjusiu stresu ir įtampa santykiuose, kylančių dėl probleminio žaidėjo atsiribojimo, atsakomybių nevykdymo (Szász-Janocha et al., 2023). Mūsų tyrime nebuvo nustatyta, jog probleminis žaidimas susijęs su šeimine padėtimi. Galima manyti, jog vien tik šio kintamojo neužtenka paaiškinti galimų skirtumų probleminio žaidimo išreikštume. Siekiant tiksliau įvertinti šeiminių padėties vaidmenį probleminio žaidimo kontekste, ateityje būtų tikslinga nagrinėti konkrečius santykių kokybės aspektus.

Šiame tyrime gauti rezultatai rodo, jog vyrai pasižymi labiau išreikštais visais žaidimo motyvais, dalinai dera su ankstesnių tyrimų duomenimis. Laconi ir kolegos (2017) savo tyrime nustatė, jog vyrai pasižymi didesniais socialiniais, konkurencijos, įgūdžių, fantazijos bei laisvalaikio motyvais. Vis dėlto, pabėgimo ir įveikos motyvai reikšmingai nesiskyrė tarp lyčių. Pastebima, jog vyrų polinkis naudoti žaidimus kaip vengimo strategijos formą yra ryškesnis jauname suaugusiųjų amžiuje, kas galėtų paaiškinti šiame tyrime nustatytus lyčių skirtumus. Kita vertus, moterys bendrai dažniau naudoja vengimo įveikos strategijas, tad gali būti, jog moterys pasirenka kitokius būdus susidoroti su nemaloniais išgyvenimais (Graves et al., 2021). Deja, šiame tyrime nebuvo vertinamas laikas praleistas žaidžiant, tad nėra aišku, ar šį skirtumą galėjo nulemti didesnis vyrų įsitraukimas į interneto žaidimus.

Šio tyrimo rezultatai parodė, jog probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus buvo glaudžiai susijęs su visais nagrinėtais žaidimo motyvais, o stipriausias ryšys nustatytas su pabėgimo motyvais. Šie rezultatai sutampa su Backlund ir kolegų (2022) meta-analizės duomenimis, autoriams pabrėžiant, jog aukštesni pabėgimo motyvų įverčiai pasižymi stipriausiu ir nuosekliausiu ryšiu su sunkesniais

probleminio žaidimo simptomais. Taip pat nustatyta, kad labiau išreikšti fantazijos ir įveikos motyvai buvo reikšmingai susiję su ryškesniais probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus simptomais. Fantazijos motyvai apibūdinami per žaidėjų siekį eksperimentuoti su savo tapatybe bei išbandyti veiklas, kurios nėra prieinamos realiame gyvenime, tad šie motyvai iš dalies persidengia su pabėgimo motyvais (Ballabio et al., 2017). Atsižvelgiant į tai, jog pabėgimo, fantazijos ir įveikos motyvai šiame tyrime buvo glaudžiai susiję, galima manyti, jog šie motyvai atspindi tarpusavyje susijusius emocinio reguliavimo aspektus. Vis dėlto, regresinės analizės rezultatai parodė, jog į modelį įtraukus visus žaidimo motyvus, tik labiau išreikšti pabėgimo ir socialiniai motyvai išliko statistiškai reikšmingi numatant didesnę probleminių įsitraukimą. Nors fantazijos ir įveikos motyvai buvo reikšmingai susiję su probleminiu žaidimu, tačiau jų poveikis gali būti aiškinamas per bendrą emocijų vengimą, kurį geriausiai atspindi pabėgimo motyvai. Tuo tarpu didesni socialiniai motyvai išliko reikšmingi numatant didesnius probleminio žaidimo įverčius, tad tokie rezultatai leidžia manyti, jog probleminis žaidimas gali būti susijęs su socialinių poreikių tenkinimu. Panašiai, Blinka ir Mikuška (2014) pastebi, jog probleminiai žaidėjai prasčiau vertino savo gebėjimus užmegzti ir palaikyti tarpasmeninius santykius. Kaip nurodo Mannikko ir kiti (2017), tam tikri struktūriniai žaidimų elementai gali skatinti probleminius žaidėjus daugiau bendrauti virtualiose pasauliuose, o ne realybėje. Tad galima manyti, jog patiriamai socialiniai sunkumai realiame gyvenime gali skatinti probleminius žaidėjus tenkinti savo socialinius poreikius per žaidimus. Įdomu, jog nors Kiraly ir kiti (2015) pabrėžė konkurencijos motyvus kaip svarbų probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus komponentą, mūsų tyrime šie motyvai nebuvo reikšmingi numatant probleminį žaidimą. Galima manyti, jog tokius rezultatus galėjo nulemti imčių skirtumai – Kiraly ir kolegų tyrime didžioji dauguma tiriamųjų buvo vyrai. Kaip savo tyrime pastebi Saccardo ir kolegos (2018), vyrai labiau linkę konkuruoti nei moterys, kas taip pat dera su šio tyrimo rezultatais. Tačiau, norint geriau suprasti kokie motyvai gali numatyti probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus Lietuvoje, reikėtų didesnės žaidėjų imties.

Mannikko ir kiti (2020) nurodo, jog didesnis probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus siejamas su didesniais depresyvumo ir nerimastingumo įverčiais, šiame tyrime tokie rezultatai pasitvirtino tik su depresyvumu. Panašiai, kaip nurodo autoriai, šiame tyrime gautas ryšys tarp depresijos simptomų ir probleminio žaidimo buvo gana silpnas. Mannikko ir kiti pastebi, jog ryšys tarp nerimo simptomų ir probleminio žaidimo būna silpnas ar vidutinis. Tad galima manyti, jog mūsų tyrime šis ryšys neišryškėjo dėl mažesnės tiriamųjų imties, kadangi duomenų apie tiriamųjų nerimastingumą buvo ženkliai mažiau. Tolimesni tyrimai galės patikrinti šiuos ryšius su didesne tiriamųjų imtimi. Atsižvelgiant į gautus rezultatus, galima kelti prielaidą, jog ryšys tarp depresijos simptomų ir probleminio žaidimo nėra

tiesioginis, o gali būti paaiškinamas per kitus tarpininkaujančius veiksniai. Tai atsispindi ir mediacinės analizės rezultatuose. Pabėgimo ir fantazijos motyvai visiškai paaiškino depresyvumo efektą probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus, vis dėlto pabėgimo motyvai buvo stipriausi šio ryšio mediatoriai, kaip kad pastebima ir ankstesniuose tyrimuose (Backlund et al, 2022). Šie rezultatai puikiai dera su Kardefelt-Winther (2014) kompensacinio interneto naudojimo teorija, kuri nurodo, kad asmenys, susiduriantys su neigiamomis emocijomis ar sunkumais, gali naudoti internetines veiklas, kaip kad interneto žaidimus, siekiant pagerinti savo psichologinę savijautą. Tačiau toks kompensavimas ilginiui gali didinti probleminio įsitraukimo riziką, o šis - pakenkti psichologinei savijautai (Dull et al., 2024). Remiantis šia teorija, atrodytų, jog įveikos motyvai taip pat būtų reikšmingas depresyvumo ir probleminio žaidimo mediatorius, tačiau vertėtų atsižvelgti į tokius įveikos motyvų teiginius, kaip „Nes žaidimai man padeda būti geresnės nuotaikos“, tad galima manyti, jog žaidėjai neįsisąmonina pagerėjusios savijautos. Panašiai, Dieris-Hirche su kolegomis (2020) nurodo, jog labiau išreikštas probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus siejamas su mažesniu sąmoningumu. Tuo tarpu pabėgimo ir fantazijos motyvai labiau nusako asmens poreikį atsiriboti nuo realaus gyvenimo. Priešingai nei Kiraly ir kolegų (2015) bei Ballabio ir kitų (2017) tyrimuose, šiame tyrime depresyvumas, kaip vienas iš psichologinės savijautos rodiklių, neturėjo reikšmingo tiesioginio efekto probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus. Tačiau svarbu pabrėžti, jog autoriai savo tyrimuose naudojo bendrus psichologinės savijautos rodiklius. Tad galima manyti, jog būtent žaidimo motyvai susiję su emocijų reguliavimu galėtų geriau paaiškinti tokių psichologinės savijautos rodiklių, kaip kad depresyvumo, sąveiką su probleminiu žaidimu.

Apibendrinant, remiantis gautais rezultatais galima manyti, jog tokie psichologinės savijautos rodikliai, kaip depresyvumas, gali skatinti žaidėjus įsitraukti į interneto žaidimus, siekiant atsitraukti nuo nemalonių emocijų būsenų ar įtampos, taip laikinai koreguojant savo psichologinę savijautą. Tačiau kaip teigiama I-PACE modelyje (Brand et al., 2025), tokios reakcijos į nemalonius išgyvenimus ilginiui gali tapti automatinės ir didinti interneto žaidimų sutrikimo išsivystymo riziką. Tokie rezultatai nurodo, jog nagrinėjant probleminį žaidimą svarbu atsižvelgti ne tik į žaidėjų psichologinę savijautą, tačiau ir į žaidėjų motyvus, kurie leidžia geriau suprasti, kokią funkciją žaidimas atlieka asmens gyvenime.

Tyrimo ribotumai

Visų pirma reiktų paminėti, jog tyrimo imtis buvo patogioji, atrinkta pagal netikimybinę atranką, tad šie rezultatai nebūtinai atspindi bendros žaidėjų imties ypatumus. Tiriamieji turėjo gyvai atvykti į tyrimą, jog būtų galima surinkti jų genetinius duomenis bei pildė gana ilgą anketą (jos pildymas užtruko

iki 45 min.). Galima manyti, jog asmenys pasižymintys didesniais probleminio žaidimo įverčiais vengtų dalyvauti panašiuose tyrimuose. Projektas vis dar vykdomas, tad jo eigoje reiktų pagalvoti kaip pritraukti daugiau tiriamųjų, dažniau ir intensyviau žaidžiančių internetinius žaidimus. Vienas iš galimų sprendimų tolimesniems tyrimams būtų daryti trumpesnes anketas, kurias būtų galima užpildyti nuotoliu. Tolimesniuose tyrimuose taip pat vertėtų surinkti labiau heterogenišką imtį, norint suprasti kaip probleminis žaidimas siejasi su sociodemografiniais veiksniais. Šio tyrimo imtis buvo nedidelė, ypatingai trūko duomenų apie žaidėjų nerimastingumą, tad būtų svarbu panagrinėti, ar panašios tendencijos pastebimos ir su didesne žaidėjų imtimi. Be to, norint geriau suprasti psichologinės savijautos sąsajas su probleminiu įsitraukimu į interneto žaidimus, reiktų įtraukti ne tik neigiamus psichologinės savijautos aspektus, kaip kad nerimastingumą ir depresyvumą, bet ir teigiamus rodiklius, pavyzdžiui savivertę ir saviveiksmingumą (Goh et al., 2019). Šiame tyrime probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus buvo matuojamas savo išreikštumu, tad projektui adaptavus Interneto žaidimų sutrikimo skalę būtų svarbu palyginti kaip skiriasi žaidėjų psichologinės savijautos įverčiai bei žaidimo motyvai, lyginant probleminius žaidėjus ir interneto žaidimo sutrikimą turinčius žaidėjus. Nors laikas praleistas žaidžiant nenusako probleminio žaidimo simptomų (Manniko et al., 2020), vis dėlto šis klausimas galėtų pridėti aiškinamosios galios, nagrinėjant probleminio žaidimo sąsajas su kitais kintamaisiais. Panašiai, tolimesni tyrimai turėtų įtraukti daugiau klausimų apie pačius žaidimus, kaip pavyzdžiui amžių, kada buvo pradėta žaisti, žaidimo žanrus, ar žaidimo platformas. Galiausiai, šiame tyrime buvo atliktos tik koreliacinės ir regresijos analizės, tad, norint geriau suprasti kas paskatina probleminį žaidimą, reiktų atlikti longitudinalius tyrimus.

Praktinės tyrimo implikacijos

Kadangi šiame tyrime žaidimo motyvai išryškėjo kaip itin svarbūs veiksniai sietini su probleminiu žaidimu, atrodo, jog žaidimo motyvai galėtų dalinai paaiškinti ko žaidėjai siekia savo įsitraukimu. Remiantis probleminių žaidėjų motyvais būtų galima kurti individualizuotas intervencijos strategijas. Pavyzdžiui asmuo, kuris žaidžia siekdamas patenkinti savo socialinius poreikius, galėtų būti nukreipiamas į įvairias bendruomenes, būrelius. O siekiantis pabėgti ar įveikti sunkumus mokomas efektyvių streso bei įtampos mažinimo būdų. Žaidimo motyvai nėra vienintelis faktorius nulemiantis probleminį žaidimą, tačiau ši informacija gali suteikti daugiau konteksto planuojamoms intervencijoms. Panašiai, Steadman (2019) savo tyrime bandė atrasti kokias interneto žaidimų alternatyvas vertina asmenys, remiantis jų žaidimo motyvais. Tiriamieji lengvai nurodė kokiomis veiklomis jie galėtų pakeisti savo įsitraukimą į interneto žaidimus. Vis dėlto lieka neaišku, kodėl tuomet žaidėjai iškart neįsitraukia į tokias veiklas, o

renkasi žaidimus. Vienas galimas paaiškinimas galėtų būti struktūriniai interneto žaidimo elementai, kurie lengvai įtraukia ir palaiko žaidėjų susidomėjimą per greitai pasiekiamą pasitenkinimą ir malonumą. Be to, interneto žaidimai yra lengvai prieinama laisvalaikio forma – jie nereikalauja papildomų resursų, planavimo ar socialinių įsipareigojimų, priešingai nei daugelis alternatyvių veiklų realiame gyvenime. Tad atrodo, jog siekiant sumažinti galimą probleminio įsitraukimo į interneto žaidimus riziką, svarbu turėti lengvai prieinamus nemokamus užsiėmimus ar būrelius. Atsižvelgiant į šiame tyrime gautus rezultatus, atrodo, jog probleminis žaidimas geriausiai apibūdinamas kaip tam tikra emocijų reguliavimo strategija. Galima manyti, jog ryšys tarp tokių psichologinės savijautos rodiklių kaip depresyvumo ir probleminio žaidimo yra dvikryptis, tad gerinant psichologinę savijautą turėtų mažėti probleminio žaidimo sunkumas ir atvirkščiai. Panašius rezultatus pastebi Stevens su kolegomis (2019) – meta-analizės rezultatai rodo, jog taikant kognityvinę elgesio terapiją reikšmingai sumažėjo tiriamųjų probleminio žaidimo, depresijos ir nerimo simptomai. Tačiau kitos strategijos kaip kad grupinės diskusijos, įgūdžių tobulinimas bei elgesio keitimo užduotys taip pat gali palengvinti probleminio žaidimo simptomus ir pagerinti psichologinę žaidėjų savijautą (Manniko et al., 2022). Vis dėlto pastebima, jog tiriamieji po intervencijų ir toliau įsitraukė į interneto žaidimus, tačiau jautė didesnę savikontrolės jausmą. Panašiai, tiriamųjų laisvalaikio veikla reikšmingai nepasikeitė, tad galima manyti, jog Steadman (2019) pasiūlyta intervencija galėtų padėti tiriamiesiems atrasti alternatyvią veiklą, kuri tenkintų žaidėjų poreikius.

6. IŠVADOS

1. Vyrų probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus buvo reikšmingai didesnis nei moterų.
2. Vyrų žaidimo motyvų įverčiai reikšmingai skyrėsi nuo moterų: vyrų pabėgimo, įveikos, fantazijos, įgūdžių tobulinimo, socialiniai bei konkurencijos žaidimo motyvai buvo reikšmingai didesni nei moterų.
3. Stipriau išreikštas probleminis įsitraukimas į interneto žaidimus reikšmingai siejosi su stipriau išreikštais pabėgimo, fantazijos, įveikos, įgūdžių tobulinimo, socialiniais bei konkurencijos žaidimo motyvais.
4. Labiau išreikšti depresijos simptomai reikšmingai siejosi su didesniais probleminio žaidimo įverčiais bei stipresniu siekiu žaisti dėl pabėgimo, fantazijos, įveikos ir laisvalaikio motyvų.
5. Stipriau išreikštą probleminį įsitraukimą į interneto žaidimus geriausiai numatė didesni pabėgimo ir socialiniai žaidimo motyvų įverčiai.
6. Pabėgimo ir fantazijos motyvai pilnai paaiškino depresyvumo efektą probleminiam įsitraukimui į interneto žaidimus.

LITERATŪRA

- Alzahrani, A.K.D., Griffiths, M.D. Problematic Gaming and Students' Academic Performance: A Systematic Review. *Int J Ment Health Addiction* **23**, 4062–4095 (2025). <https://doi.org/10.1007/s11469-024-01338-5>
- Amby, A., Caluscusan, D., Dublas, J. H., Medina, M., & Tuballa, G. (2020). Analysis of stereotypes: How non-gamers view gamers. *Academia*. Paimta iš: https://www.academia.edu/42161751/ANALYSIS_OF_STEREOTYPES_HOW_NON_GAMERS_VIEW_GAMERS
- Amendola, S., Bernath, J., Presaghi, F., Waller, G., & Hengartner, M. P. (2025). Bidirectional relationship between gaming disorder, internalizing psychopathology, psychological distress, and well-being: A systematic review with meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.04.108>
- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (4th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR)*, 5(5), 913–916. <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425787>
- Bäcklund, C., Elbe, P., Gavelin, H. M., Sörman, D. E., & Ljungberg, J. K. (2022). Gaming motivations and gaming disorder symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3). <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00053>
- Ballabio, M., Griffiths, M. D., Urbán, R., Quartiroli, A., Demetrovics, Z., & Király, O. (2017). Do gaming motives mediate between psychiatric symptoms and problematic gaming? An empirical survey study. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 397–408. <https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1305360>

- Barr, M., & Copeland-Stewart, A. (2021). Playing video games during the COVID-19 pandemic and effects on players' well-being. *Games and Culture*, 17(1), 122–139. <https://doi.org/10.1177/15554120211017036>
- Blinka, L., & Mikuška, J. (2014). The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2). <https://doi.org/10.5817/cp2014-2-6>
- Blinka, Lukas; Mikuška, Jakub . (2014). *The role of social motivation and sociability of gamers in online game addiction. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), –. doi:10.5817/cp2014-2-6
- Borges, G., Orozco, R., Benjet, C., Mart'ínez, K. I. M., Contreras, E. V., P'erez, A. L. J., Cedr'es, A. J. P., Uribe, P. C. H., Couder, M. A. C. D., Gutierrez-Garcia, R. ul A., Ch'avez, G. E. Q., Albor, Y., Mendez, E., Medina-Mora, M. E., Mortier, P., & Ayuso-Mateos, J. L. (2020). (Internet) Gaming Disorder in DSM-5 and ICD-11: A Case of the Glass Half Empty or Half Full: (Internet) Le trouble du jeu dans le DSM-5 et la CIM-11: Un cas de verre à moitié vide et à moitié plein. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 66(5), 070674372094843. <https://doi.org/10.1177/0706743720948431>
- Bowman, N. D., Rieger, D., & Tammy Lin, J.-H. (2022). Social video gaming and well-being. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101316. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101316>
- Brand, M., Müller, A., Wegmann, E., Antons, S., Brandtner, A., Müller, S. M., Stark, R., Steins-Loeber, S., & Potenza, M. N. (2025). Current interpretations of the I-PACE model of behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*. <https://doi.org/10.1556/2006.2025.00020>
- Brand, M., Wegmann, E., Stark, R., Müller, A., Wölfling, K., Robbins, T. W., & Potenza, M. N. (2019). The Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model for addictive behaviors: Update, generalization to addictive behaviors beyond internet-use disorders, and specification of the process character of addictive behaviors. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 104, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.06.032>

- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating Psychological and Neurobiological Considerations regarding the Development and Maintenance of Specific Internet-use disorders: an Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) Model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 71(71), 252–266. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2016.08.033>
- Bulotaitė, L., Žiedelis, A., & Kymantienė, J. (2024). Ar gausi tai, ko tikėjaisi? Skirtingų lūkesčių naudotis socialiniais tinklais sąsajos su pasitenkinimu gyvenimu ir socialiniuose tinkluose patiriamu socialiniu nerimu. *Public Health*, 105(2). [https://doi.org/10.47458/vs.2024.2\(105\)-7](https://doi.org/10.47458/vs.2024.2(105)-7)
- Chaarani, B., Ortigara, J., & Yuan, D. (2022). Association of Video Gaming With Cognitive Performance Among Children. *JAMA Network Open*, 5(10), e2235721. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.35721>
- Chang, C.-W., Huang, R.-Y., Strong, C., Lin, Y.-C., Tsai, M.-C., Chen, I-Hua., Lin, C.-Y., Pakpour, A. H., & Griffiths, M. D. (2022). Reciprocal Relationships Between Problematic Social Media Use, Problematic Gaming, and Psychological Distress Among University Students: A 9-Month Longitudinal Study. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.858482>
- Chew, P. K., Yow, Y. J., & Dimech, R. (2026). Problematic Gaming and Academic Achievement: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Current Addiction Reports*, 13(1), 20. <https://doi.org/10.1007/s40429-026-00718-2>
- Chew, Peter K. H., Lin, Patrick K. F., & Yow, Y. (2024). Cross-Cultural Differences in the Pathways to Internet Gaming Disorder. *Asia-Pacific Psychiatry*, 16(4). <https://doi.org/10.1111/appy.12565>
- Choi, E., Shin, S.-H., Ryu, J.-K., Jung, K.-I., Hyun, Y., Kim, J., & Park, M.-H. (2021). Association of Extensive Video Gaming and Cognitive Function Changes in Brain-Imaging Studies of Pro Gamers and Individuals With Gaming Disorder: Systematic Literature Review. *JMIR Serious Games*, 9(3), e25793. <https://doi.org/10.2196/25793>

- Cooper, M. L., Frone, M. R., Russell, M., & Mudar, P. (1995). Drinking to regulate positive and negative emotions: a motivational model of alcohol use. *Journal of personality and social psychology*, 69(5), 990. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.5.990>
- Daneva, M. (2017). Striving for balance: A look at gameplay requirements of massively multiplayer online role-playing games. *Journal of Systems and Software*, 134, 54–75. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2017.08.009>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Springer Science & Business Media.
- Demetrovics, Z., Urbán, R., Nagygyörgy, K., Farkas, J., Zilahy, D., Mervó, B., ... & Harmath, E. (2011). Why do you play? The development of the motives for online gaming questionnaire (MOGQ). *Behavior research methods*, 43, 814–825. <https://doi.org/10.3758/s13428-011-0091-y>
- Dieris-Hirche, J., Pape, M., te Wildt, B. T., Kehyayan, A., Esch, M., Aicha, S., Herpertz, S., & Bottel, L. (2020). Problematic gaming behavior and the personality traits of video gamers: A cross-sectional survey. *Computers in Human Behavior*, 106, 106272. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106272>
- Dong, G.-H., & Potenza, M. N. (2022). Considering gender differences in the study and treatment of internet gaming disorder. *Journal of Psychiatric Research*, 153, 25–29. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.06.057>
- Drummond, A., Sauer, J. D., & Ferguson, C. J. (2020). Do Longitudinal Studies Support long-term Relationships between Aggressive Game Play and Youth Aggressive behaviour? a meta-analytic Examination. *Royal Society Open Science*, 7(7), 200373. <https://doi.org/10.1098/rsos.200373>

- Düll L., Müller, A., & Steins-Loeber, S. (2024). Negative Consequences Experienced by Individuals with Gaming Disorder Symptoms: A Systematic Review of Available Longitudinal Studies. *Current Addiction Reports*. <https://doi.org/10.1007/s40429-024-00554-2>
- Festl, R., Scharkow, M., & Quandt, T. (2013). Problematic computer game use among adolescents, younger and older adults. *Addiction*, 108(3), 592–599. <https://doi.org/10.1111/add.12016>
- Fisher, S., & Griffiths, M. (1995). Current trends in slot machine gambling: Research and policy issues. *Journal of Gambling Studies*, 11(3), 239-247. <https://doi.org/10.1007/BF02104791>
- Goh, C., Jones, C., & Copello, A. (2019). A Further Test of the Impact of Online Gaming on Psychological Wellbeing and the Role of Play Motivations and Problematic Use. *Psychiatric Quarterly*, 90(4), 747–760. <https://doi.org/10.1007/s11126-019-09656-x>
- Graafland, M., Vollebergh, M. F., Lagarde, S. M., van Haperen, M., Bemelman, W. A., & Schijven, M. P. (2014). A Serious Game Can Be a Valid Method to Train Clinical Decision-Making in Surgery. *World Journal of Surgery*, 38(12), 3056–3062. <https://doi.org/10.1007/s00268-014-2743-4>
- Graves, B. S., Hall, M. E., Dias-Karch, C., Haischer, M. H., & Apter, C. (2021). Gender differences in perceived stress and coping among college students. *PLOS ONE*, 16(8), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255634>
- Griffiths, M. (2005). A ‘components’ model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Griffiths, M. (2015). Problematic online gaming: issues, debates and controversies. *Медицинская психология в России*, (4 (33)), 5.
- Griffiths, M. D. (1991). Amusement machine playing in childhood and adolescence: A comparative analysis of video games and fruit machines. *Journal of adolescence*, 14(1), 53-73. [https://doi.org/10.1016/0140-1971\(91\)90045-S](https://doi.org/10.1016/0140-1971(91)90045-S)

- Griffiths, M. D., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O., & Pontes, H. M. (2017). Problematic gaming exists and is an example of disordered gaming. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 296–301. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.037>
- Griffiths, M., & Wood, R. T. (2000). Risk factors in adolescence: The case of gambling, videogame playing, and the Internet. *Journal of gambling studies*, 16, 199–225. <https://doi.org/10.1023/A:1009433014881>
- Hatch, H. D., Hatch, S. G., Henderson, E., Deichman, C., Johnson, D., Esplin, C., Halstead, A., & Braithwaite, S. (2022). Examining the Problematic Pornography Use Model: A Quantitative Exploration of Dysregulated Pornography Use. *The Journal of Sexual Medicine*, 19(1). <https://doi.org/10.1016/j.jsxm.2021.11.001>
- Hofstedt, A., & Söderpalm Gordh, A. (2024). Young and adult patients with gaming disorder: Psychiatric co-morbidities and progression of problematic gaming. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1423785>
- Hussain, Z., Griffiths, M. D., & Baguley, T. (2012). Online gaming addiction: Classification, prediction and associated risk factors. *Addiction Research & Theory*, 20(5), 359–371. <https://doi.org/10.3109/16066359.2011.640442>
- Infanti, A., Valls-Serrano, C., Billieux, J., & Perales, J. C. (2024). Psychometric Properties of the Spanish Motives for Online Gaming Questionnaire in a Sample of College Students. *The Spanish Journal of Psychology*, 27. <https://doi.org/10.1017/sjp.2024.16>
- Ivory, J. D. (2006). Still a Man's Game: Gender Representation in Online Reviews of Video Games. *Mass Communication and Society*, 9(1), 103–114. https://doi.org/10.1207/s15327825mcs0901_6
- Jasulaitis, M., Miežienė, B., & Emeljanovas, A. (2022). Vyresnių klasių mokinių probleminio interneto naudojimo ir su fiziniu aktyvumu bei psichologine sveikata susijusių rodiklių sąsajos. *Laisvalaikio Tyrimai*, 2(20), 10–20. <https://doi.org/10.33607/elt.v2i20.1300>
- Jenkins, W. O., & Stanley Jr, J. C. (1950). Partial reinforcement: a review and critique. *Psychological bulletin*, 47(3), 193. <https://doi.org/10.1037/h0060772>

- Kaliatkaitė J. (2015). Išgyventi restruktūrizavimą: psichosocialiniai Darbo veiksniai ir slaugytojų psichologinė savijauta (daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas. Paimta iš: <https://www.lituanistika.lt/content/73347>
- 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, 351-354. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.10.059>
- Khan, A., & Muqtadir, R. (2016). Motives of Problematic and Nonproblematic Online Gaming among Adolescents and Young Adults. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 31(1). Paimta iš: https://www.researchgate.net/publication/311433853_Motives_of_problematic_and_nonproblematic_online_gaming_among_adolescents_and_young_adults
- Kim, B.-N., & Kang, H. S. (2021). Korean validation of the Motives for Online Gaming Questionnaire: Focusing on its factor structure and incremental validity. *Addictive Behaviors*, 122, 107019. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107019>
- Kim, H. S., Son, G., Roh, E.-B., Ahn, W.-Y., Kim, J., Shin, S.-H., Chey, J., & Choi, K.-H. (2022). Prevalence of gaming disorder: A meta-analysis. *Addictive Behaviors*, 126, 107183. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107183>
- King, D. L., Delfabbro, P. H., & Griffiths, M. D. (2011). The role of structural characteristics in problematic video game play: An empirical study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9, 320-333. <https://doi.org/10.1007/s11469-010-9289-y>
- Király, O., Billieux, J., King, D. L., Urbán, R., Konecz, P., Polgár, E., & Demetrovics, Z. (2022). A comprehensive model to understand and assess the motivational background of video game use: The Gaming Motivation Inventory (GMI). *Journal of Behavioral Addictions*, 11(3), 796–819. <https://doi.org/10.1556/2006.2022.00048>
- Kline, T. (2005). *Psychological Testing: A Practical Approach to Design and Evaluation*. 182–287. <https://doi.org/10.4135/9781483385693>

- Koban, K., Biehl, J., Bornemeier, J., & Ohler, P. (2022). Compensatory video gaming. Gaming behaviours and adverse outcomes and the moderating role of stress, social interaction anxiety, and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 41(13), 1–18. <https://doi.org/10.1080/0144929x.2021.1946154>
- Kroenke, K., & Spitzer, R. L. (2002). The PHQ-9: A New Depression Diagnostic and Severity Measure. *Psychiatric Annals*, 32(9), 509–515. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20020901-06>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet Gaming Addiction: A Systematic Review of Empirical Research. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(2), 278–296. <https://doi.org/10.1007/s11469-011-9318-5>
- Laconi, S., Pirès, S., & Chabrol, H. (2017). Internet gaming disorder, motives, game genres and psychopathology. *Computers in Human Behavior*, 75, 652–659. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.06.012>
- Lafrenière, M. A. K., Verner-Filion, J., & Vallerand, R. J. (2012). Development and validation of the Gaming Motivation Scale (GAMS). *Personality and individual differences*, 53(7), 827–831. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.06.013>
- Lai, B., Young, R., Craig, M., Chaviano, K., Swanson-Kimani, E., Wozow, C., Davis, D., & Rimmer, J. H. (2023). Improving Social Isolation and Loneliness Among Adolescents with Physical Disabilities Through Group-Based Online Virtual Reality Gaming: A Feasibility Study (Preprint). *JMIR Formative Research*, 7, e47630–e47630. <https://doi.org/10.2196/47630>
- Lee, E.-J., Kim, H. S., & Choi, S. (2021). Violent Video Games and Aggression: Stimulation or Catharsis or Both? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(1). <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0033>
- Lee, H. P., Chae, P. K., Lee, H. S., & Kim, Y. K. (2007). The five-factor gambling motivation model. *Psychiatry research*, 150(1), 21–32. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2006.04.005>

- Lesinskienė, S., Šambaras, R., Butvilaitė, A., Andruškevič, J., Kubilevičiūtė, M., Stanelytė, U., Skabeikaitė, S., Jūraitytė, I., Ridzvanavičiūtė, I., Pociūtė, K., & Istomina, N. (2024). Lifestyle Habits Related to Internet Use in Adolescents: Relationships between Wellness, Happiness, and Mental Health. *Children*, 11(6), 726. <https://doi.org/10.3390/children11060726>
- Männikkö, N., Ruotsalainen, H., Miettunen, J., Pontes, H. M., & Kääriäinen, M. (2020). Problematic gaming behaviour and health-related outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 25(1), 135910531774041. <https://doi.org/10.1177/1359105317740414>
- Martucci, A., Gursesli, M. C., Duradoni, M., & Guazzini, A. (2023). Overviewing gaming motivation and its associated psychological and sociodemographic variables: a PRISMA systematic review. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2023(1), 5640258. <https://doi.org/10.1155/2023/5640258>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2022). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20(2). <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Mikuška, J., & Vazsonyi, A. T. (2018). Developmental links between gaming and depressive symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 28(3), 680–697. <https://doi.org/10.1111/jora.12359>
- Musetti, A., Floros, G., Chiappedi, M., & Stavropoulos, V. (2025). Gaming disorder in the ICD-11: the state of the game. *BMC Psychiatry*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07576-8>
- Nuyens, F. M., Kuss, D. J., Lopez-Fernandez, O., & Griffiths, M. D. (2019). The Empirical Analysis of Non-problematic Video Gaming and Cognitive Skills: A Systematic Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(2), 389–414. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9946-0>

- Ostinelli, E. G., Zangani, C., Giordano, B., Maestri, D., Gambini, O., D'Agostino, A., Furukawa, T. A., & Purgato, M. (2021). Depressive symptoms and depression in individuals with internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 284, 136–142. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.02.014>
- Ozoliņa K., Gobiņa I., Ķīvīte-Urtāne A., & Blinka, L. (2025). Problematic gaming, problem gambling: co-occurrence and association with depression and generalised anxiety disorder among working-age adults in Latvia. *Nordic Journal of Psychiatry*, 1–6. <https://doi.org/10.1080/08039488.2025.2494838>
- Paimta iš: [Global gaming penetration by country 2025| Statista](#)
- Paimta iš: <https://dictionary.apa.org/motivation>.
- Paimta iš: https://www.itu.int/hub/publication/d-ind-ict_mdd-2023-1/
- Paimta iš: <https://www.who.int/news/item/14-09-2018-inclusion-of-gaming-disorder-in-icd-11>
- Paimta iš: <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/addictive-behaviours-gaming-disorder>
- 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>
- 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). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263027>
- Puchalska, V., Jusienė, R., & Breidokienė, R. (2023). Priešmokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų probleminis interneto naudojimas: tėvų įsitraukimo, požiūrio į vaiko interneto naudojimą ir vaikų veiklų internete vaidmuo. *Psichologija*, 69, 72–91. <https://doi.org/10.15388/psichol.2023.69.5>

- Rehbein, F., King, D. L., Staudt, A., Hayer, T., & Rumpf, H.-J. (2021). Contribution of Game Genre and Structural Game Characteristics to the Risk of Problem Gaming and Gaming Disorder: a Systematic Review. *Current Addiction Reports*, 8(2), 263–281. <https://doi.org/10.1007/s40429-021-00367-7>
- Reynaldo, C., Christian, R., Hosea, H., & Gunawan, A. A. S. (2021). Using Video Games to Improve Capabilities in Decision Making and Cognitive Skill: A Literature Review. *Procedia Computer Science*, 179(1877-0509), 211–221. <https://doi.org/10.1016/j.procs.2020.12.027>
- Saccardo, S., Pietrasz, A., & Gneezy, U. (2018). On the Size of the Gender Difference in Competitiveness. *Management Science*, 64(4), 1541–1554. <https://doi.org/10.1287/mnsc.2016.2673>
- Saucier, J. K. (2022). The video game age: A brief history. *IEEE Potentials*, 41(2), 7–16. <https://doi.org/10.1109/mpot.2021.3104638>
- Shi, J., Boak, A., Mann, R. *et al.* Adolescent Problem Video Gaming in Urban and Non-urban Regions. *Int J Ment Health Addiction* 17, 817–827 (2019). <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9872-1>
- Slabadienė, M., Gabeikytė, I., & Steiblienė, V. (2021). The association among problematic internet use, symptoms of general health and harmful alcohol consumption among everyday internet users. *Medical Sciences*, 9(2), 63-71. <https://medicisciences.com/the-association-among-problematic-internet-use-symptoms-of-general-health-and-harmful-alcohol-consumption-among-everyday-internet-users/>
- Soper, W. B., & Miller, M. J. (1983). Junk-Time Junkies: An Emerging Addiction Among Students. *The School Counselor*, 31(1), 40–43. <https://www.jstor.org/stable/23900931>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A Brief Measure for Assessing Generalized Anxiety disorder: the GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>

- Steadman, J. L. (2019). Gaming Motivations as a Guide to Treating Problematic Gaming Behaviors. *Journal of Technology in Behavioral Science*. <https://doi.org/10.1007/s41347-019-00103-z>
- Stevens, M. W. R., King, D. L., Dorstyn, D., & Delfabbro, P. H. (2019). Cognitive–behavioral therapy for Internet gaming disorder: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(2), 191–203. <https://doi.org/10.1002/cpp.2341>
- Szász-Janocha, C., Magann, M., Gold, H., Lindenberg, K., Delfabbro, P., & King, D. L. (2023). Problem gaming-related Harm Experienced by Partners and Parents of Individuals with Gaming Problems and Their help-seeking Experiences. *Journal of Behavioral Addictions*, 12(1). <https://doi.org/10.1556/2006.2023.00003>
- Ustinavičienė, R., Škėmienė, L., Lukšienė, D., Radišauskas, R., Kalinienė, G., & Vasilavičius, P. (2016). Problematic computer game use as expression of Internet addiction and its association with self-rated health in the Lithuanian adolescent population. *Medicina*, 52(3), 199–204. <https://doi.org/10.1016/j.medici.2016.04.002>
- van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Colder Carras, M., Kardefelt-Winther, D., Shi, J., Aarseth, E., Bean, A. M., Bergmark, K. H., Brus, A., Coulson, M., Deleuze, J., Dullur, P., Dunkels, E., Edman, J., Elson, M., Etchells, P. J., Fiskaali, A., Granic, I., Jansz, J., & Karlsen, F. (2018). A weak scientific basis for gaming disorder: Let us err on the side of caution. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.19>
- Wang, X. (2024). Research on Online Games and Social Interaction. *International Journal of Education and Humanities*, 16(2), 383–387. <https://doi.org/10.54097/q67e4b52>
- Wittek, C. T., Finserås, T. R., Pallesen, S., Mentzoni, R. A., Hanss, D., Griffiths, M. D., & Molde, H. (2016). Prevalence and Predictors of Video Game Addiction: A Study Based on a National Representative Sample of Gamers. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 14(5), 672–686. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9592-8>
- Wu, A. M. S., Lai, M. H. C., Yu, S., Lau, J. T. F., & Lei, M. (2016). Motives for online gaming questionnaire: Its psychometric properties and correlation with Internet gaming disorder

symptoms among Chinese people. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(1), 11–20.
<https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.007>

Yee, N. (2006). Motivations for play in online games. *CyberPsychology & behavior*, 9(6), 772-775. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9.772>

Yee, N., Ducheneaut, N., & Nelson, L. (2012, May). Online gaming motivations scale: development and validation. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 2803-2806). <https://doi.org/10.1145/2207676.2208681>

PRIEDAI

1 priedas. Dirbtinio intelekto (DI) naudojimo deklaracija

Studento/ės vardas ir pavardė: Monika Svetikaite

Baigiamojo darbo tema: „Probleminio išitraukimo į interneto žaidimus sąsajos su žaidimo motyvais bei psichologine savijauta“

Vadovaudamasis/i „*Dirbtinio intelekto naudojimo Vilniaus universitete gairėmis*“, patvirtinu, kad rengdamas/a šį baigiamąjį darbą:

1. **Prisiimu atsakomybę** už viso darbe pateikto turinio kūrimą ir jo originalumą. Patvirtinu, kad generatyvinio DI įrankiai buvo naudojami tik kaip pagalbinė priemonė, o ne kaip darbo bendraautoris ar autorius.
2. **Atlikau turinio patikrą (validaciją).** Visa DI pateikta informacija buvo patikrinta pirminiuose šaltiniuose.
3. **Užtikrinau duomenų saugą.** Į DI sistemas nekėliau konfidencialių tyrimo duomenų, asmens duomenų ar nepublikuotos medžiagos.

Darbe dirbtinis intelektas panaudotas:

Naudojimo sritis	Panaudotas / nenaudotas	Panaudoti DI įrankiai (pvz., ChatGPT 5.3)	Kita svarbi informacija
Literatūros paieškai	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT 5.5	☒ Patvirtinu, kad susipažinau su pirminiais į darbą įtrauktais literatūros šaltiniais
Tyrimo stimulinės medžiagos kūrimui	☐ Panaudota ☒ Nenaudota		

Santraukos vertimui į anglų kalbą	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	DeepL	
Gramatinių klaidų paieškai	☒ Panaudota ☐ Nenaudota	ChatGPT 5.5	
Kita... <i>[įrašykite]</i>	☐ Panaudota ☐ Nenaudota		
Kita... <i>[įrašykite]</i>	☐ Panaudota ☐ Nenaudota		
Kita... <i>[įrašykite]</i>	☐ Panaudota ☐ Nenaudota		

Data: 2026-05-12

2 priedas. Patvirtinančiosios faktorinės analizės faktorių svoriai.

1 lentelė. *Interneto žaidimų sutrikimo skalės klausimų svoriai.*

Klausimai	Faktorių svoriai	p
IGDS1	0,825	0,001
IGDS2	0,822	
IGDS3	0,877	
IGDS4	0,851	
IGDS5	0,851	
IGDS6	0,870	
IGDS7	0,711	
IGDS8	0,631	
IGDS9	0,796	

Pastaba: IGDS – skalės klausimas, numeris – klausimo numeris.

2 lentelė. *Interneto žaidimo motyvų klausimyno teiginių svoriai.*

Latentiniai kintamieji	Klausimai	Faktorių svoriai	Latentiniai kintamieji	Klausimai	Faktorių svoriai	p
Socializacijos	MOGQ1	0,865	Įgūdžių	MOGQ5	0,915	0,001
	MOGQ8	0,874		MOGQ12	0,885	
	MOGQ15	0,899		MOGQ19	0,817	
	MOGQ22	0,951		MOGQ26	0,893	
Pabėgimo	MOGQ2	0,914	Fantazijos	MOGQ6	0,922	
	MOGQ9	0,891		MOGQ13	0,939	
	MOGQ16	0,964		MOGQ20	0,922	
	MOGQ23	0,850		MOGQ27	0,935	
Konkurencijos	MOGQ3	0,892	Pramogos	MOGQ7	0,919	
	MOGQ10	0,901		MOGQ14	0,963	
	MOGQ17	0,933		MOGQ21	0,934	
	MOGQ24	0,923				
Įveikos	MOGQ4	0,863				
	MOGQ11	0,903				
	MOGQ18	0,799				
	MOGQ25	0,884				

Pastaba: MOGQ – klausimyno teiginys, numeris nurodo teiginio numerį.

3 priedas. Informacinis lapelis

Jei kurie nors iš anketose pateiktų klausimų Jus sutrikdė, pateikiame pagalbos telefonus, kuriais galite kreiptis, patiriant emocinių sunkumų.

EMOCINĖS IR PSICHOLOGINĖS PAGALBOS KONTAKTAI:

- Jaunimo linija, www.jaunimolinija.lt, Tel.: 880028888, darbo laikas: I-VII visą parą.
- Vilties linija, www.viltieslinija.lt, Tel.: 116123, darbo laikas: I-VII visą parą.
- Pagalbos moterims linija, www.pagalbosmoterimslinija.lt, Tel.: 880066366, darbo laikas: I-VII visą parą.
- VšĮ Krizių įveikimo centra, www.krizesiveikimas.lt, Tel.: 064051555, darbo laikas: I-V 16-20 val., VI 12-16 val.

Atsakant į klausimus, vertinant savo patirtį žaidžiant, Jums galėjo kilti įvairių klausimų apie išitraukimą į žaidimus. Todėl kviečiame plačiau susipažinti su informacija apie probleminį žaidimą bei siūlomais patarimais:

- Skaitmeninis etikos centras, <https://e-etika.lt/>
- PAGALBA SAU. EMOCINĖS SVEIKATOS LINK, <https://pagalbasau.lt/priklausomybe-nuo-interneto/>