Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Gerda Bružaitė

Psichologijos studijų programa

Bakalauro darbas

Baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialinias tinklais ir vienišumo sąsajos

Darbo vadovė: Doc. Dr. Vilmantė Pakalniškienė

Vilnius 2022

TURINYS

SANTRAUKA....4

SUMMARY....5

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS....6

PRATARMĖ....7

1. ĮVADAS....9

1.1. Socialiniai tinklai....9

1.2. Vienišumas....11

1.3. Baimė praleisti ką nors svarbaus....12

1.4. Nomofobija....15

1.5. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės....17

2. TYRIMO METODIKA....19

2.1. Tyrimo dalyviai....19

2.2. Tyrimo instrumentai....19

2.3. Tyrimo eiga....22

2.4. Duomenų analizė....23

3. REZULTATAI....24

4. REZULTATŲ APTARIMAS....31

IŠVADOS....36

LITERATŪRA....37

PRIEDAI....49

1 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo prisistatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime....49

2 priedas. Pilotinio tyrimo prisistatymas, sutikimas dalyvauti tyrime, komentarų skiltis ir padėka tyrimo dalyviams....50

3 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo klausimai apie socialinius tinklus....51

4 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo klausimai apie demografinius duomenis ir padėka tyrimo dalyviams……53

5 priedas. Informacija apie bakalauro baigiamojo darbo tyrimo duomenų normalumą.....54

Baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo sąsajos, Gerda Bružaitė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2022, p. 56.

SANTRAUKA

Socialiniai tinklai – viena plačiausiai paplitusių informacinių technologijų pasaulyje. Kartu su socialiniais tinklais plinta ir tokie psichologiniai konstruktai kaip baimė praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija bei didėja vienišumas, todėl šių konstruktų tyrinėjimas ypač aktualus šiandieniniame pasaulyje. Šio tyrimo tikslas – ištirti baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo sąsajas. Tyrime dalyvavo 227 18-69 metų vyrai ir moterys, atrinkti netikimybinės patogiosios atrankos metodu. Tyrimo metu tyrimo dalyviai pildė Baimės praleisti ką nors svarbaus ir revizuotą UCLA vienišumo skales, nomofobijos klausimyną bei atsakė į klausimus apie socialinių tinklų naudojimą. Tyrimo metu buvo atlikta aprašomoji ir išvadų darymo statistika. Tyrimo metu nustatytos baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo sąsajos: aktyvesnis įsitraukimas į socialinių tinklų naudojimą buvo susijęs su stipriau išreikšta baime praleisti ką nors svarbaus, o stipriau išreikšta baimė praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija – vienišumu. Baimė praleisti ką nors svarbaus prognozavo įsitraukimą į socialinius tinklus, o įsitraukimas į socialinių tinklų naudojimą siejosi su amžiumi.

Raktiniai žodžiai: baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, socialiniai tinklai, vienišumas

Relationships between fear of missing out, nomophobia, social media and loneliness, Gerda Bružaitė, Vilnius, Vilnius University, 2022, p. 56.

SUMMARY

Social media are one of the most widespread information technology in the world. Together with social media spread and other psychological constructs such as the fear of missing out, nomophobia and loneliness, therefore the study of these constructs is particularly relevant in today's world. The aim of this study was to investigate relationships between fear of missing out, nomophobia, social media and loneliness. In the study participated 227 participants aged 18-69, selected by the nonprobability convenience sampling method. Participants completed Fear of Missing Out and R-UCLA loneliness scales, Nomophobia Questionnaire and answered the questions about social media. In the study was completed descriptive and inferential statistics. The study found links between fear of missing out, nomophobia, social media and loneliness: active use of social media associated with strong fear of missing out, while strong fear of missing out and nomophobia was associated with strong loneliness. Fear of missing out predicted active use of social media and active use of social media was related with age.

Key words: fear of missing out, nomophobia, social media, loneliness

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Baimė praleisti ką nors svarbaus (angl. *fear of missing out*) – baimė būti neįtrauktam ir praleisti ką nors, ką patiria aplinkiniai asmenys (pvz., įdomią ar malonią veiklą) (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 1999).

Nomofobija (angl. *nomophobia*) – baimė būti be mobiliojo telefono (King, Valenca, & Nardi, 2010).

Vienišumas (angl. *loneliness*) – neigiama emocinė būsena, stiprus tuštumos ir atskirties nuo kitų žmonių išgyvenimas (Bagdonas ir Bliumas, 2019).

Socialiniai tinklai (angl. *social media*) – elektroninės komunikacijos forma, kurioje vartotojai kuria internetines bendruomenes, skirtas dalintis informacija, idėjomis, asmeniniais pranešimais ir kitu turiniu (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 1999).

PRATARMĖ

Tikriausiai nieko nebenustebins pasakymas, jog XXI amžius dar vadinamas skaitmeniniu arba technologijų amžiumi. Daugeliui pasaulio gyventojų tapo įprasta naudotis išmaniaisiais laikrodžiais ir telefonais, planšetėmis, kompiuteriais. Daugelis iš mūsų šiuose skaitmeniniuose įrenginiuose naudojasi kita plačiai paplitusia interneto struktūra – socialiniais tinklais. Dar ne taip seniai pastarieji buvo visiška naujovė besiskinanti kelią į kasdienį žmogaus gyvenimą, tačiau daugėjant funkcijų ir galimybių, socialiniai tinklai pradėjo tapti vis didesne mūsų gyvenimo dalimi. Šis reiškinys ypač sustiprėjo prasidėjus COVID-19 pandemijai, kurios metu mokslas, darbas ir netgi bendravimas persikėlė į internetinę erdvę. Socialiniai tinklai mums leidžia ne tik tiesiogiai bendrauti, t. y. susirašinėti ar kalbėti vieni su kitais, tačiau ir sekti tiek draugų ar pažįstamų gyvenimo pasikeitimus, tiek įvykius visame pasaulyje. Kai kurie žmonės socialinių tinklų begalybės apsuptyje susiduria su kitu reiškiniu – baime praleisti ką nors svarbaus (angl. *fear of missing out, FoMO*). Priklausomai nuo žmogaus pomėgių ir gyvenimo būdo, ši baimė gali apimti tiek baimę praleisti smagų vakarėlį ar renginį mieste, tiek baimę praleisti tam tikrą svarbią informaciją susijusią su tuo, kas vyksta pasaulyje. Neretai yra manoma, kad šią baimę ar nerimą būtent ir sukelia įrašai (angl. *posts*) socialiniuose tinkluose. Tam jog nepraleistume mums svarbių dalykų internetinėje erdvėje, daugelis socialinių tinklų siūlo iš pirmo žvilgsnio visai nekaltą ir netgi naudingą funkciją – pranešimus (angl. *notifications*) – išmaniuosiuose laikrodžiuose, telefonuose, planšetėse ar kompiuteriuose iššokančius laukelius, kurie praneša apie tam tikrą įvykį – draugo atnaujintą profilio nuotrauką, įkeltą įrašą, mieste vyksiantį renginį, kuriuo susidomėjo socialinių tinklų draugai, svajonių darbdavio siūlomą poziciją ar mėgstamo naujienų portalo išleistą naują straipsnį. Baimė praleisti ką nors svarbaus skatina žmogų iškart pasižiūrėti į išmanųjį įrenginį vos jam suvibravus ir atėjus naujam socialinių tinklų pranešimui bei patikrinti savo išmanųjį telefoną kas tam tikrą laiko tarpą, kad tikrai nebūtų praleistas nei vienas aktualus įvykis ar informacija. Ši baimė ne tik verčia žmogų nerimauti nemažą dalį dienos ir periodiškai tikrinti mobilųjį telefoną, tačiau sukelia ir kitas neigiamas pasekmes – nuolatinį norą ir siekį su savimi turėti veikiantį išmanųjį telefoną bei baimę likti be jo, dar vadinamą nomofobiją (angl. *no mobile phone phobia, nomophobia*). Tiek baimė praleisti ką nors svarbaus, tiek nomofobija gali lemti ir tai, kad žmogus tampa vienišas. Jis gali nenorėti eiti iš namų, nes nesant namuose nagalės nuolat tikrinti mobiliojo telefono ar socialinių tinklų, o pats išmanusis įrenginys gali dar ir išsikrauti. Taip pat patį žmogų gali atstumti ir jo draugai, pažįstami ar kolegos, nes esant su jais žmogus yra nerimastingas, dėmesį skiriantis mobiliajam telefonui, o ne šalia sėdinčių draugų kompanijai, kas pastarajai gali sukelti neigiamas emocijas, susierzinimą bei norą nutraukti santykius su tokiu draugu. Taigi, žmogus lieka vienas, apsuptas baimės praleisti ką nors svarbaus, baimės būti be mobiliojo telefono ir socialinių tinklų draugijos. Nepaisant visų šių konstruktų aktualumo kasdieniame žmonių gyvenime, tyrimų, tiriančių baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos,

vienišumo ir naudojimosi socialiniais tinklais ryšius beveik nėra, taigi, ir nėra iki galo aišku ar šie konstruktai siejasi visi kartu tarpusavyje ir jeigu siejasi, tai kaip, kas ir bus tikrinama šiame darbe.

1. ĮVADAS

Technologijų pažanga ir atsiradęs internetas įnešė didelių pokyčių į kasdienį žmonių gyvenimą ir įvairius gyvenimo aspektus (Ramos-Soler, Lopez-Sanchez, & Quiles-Soler, 2021). Aštunto dešimtmečio pradžioje atsiradusių mobiliųjų telefonų vartotojų skaičius per pastarąjį dešimtmetį išaugo eksponentiškai, mobilieji telefonai tapo greičiausiai vartotojų skaičiumi augančia kada nors žmogaus sukurta ir egzistavusia technologija bei savo skaičiumi pralenkė netgi mūsų planetos gyventojų skaičių (Aggarwal, Grover, & Basu, 2012). Vartotojų skaičiumi stebina ir kita, dar ne taip seniai buvusi naujovė, technologinė inovacija – internetas. Visame pasaulyje yra apie 4 milijardai žmonių, kurie naudojasi internetu, o iš jų – 3 milijardai, kurie naudojasi socialiniais tinklais (Rashid, Idris, Syeffa'Zulkiflee, Yahaya, & Ramesh, 2021). Nustatyta, kad populiariausias pasaulyje socialinis tinklas „Facebook" šiuo metu turi 2,7 milijardo aktyvių vartotojų visame pasaulyje, o antras pagal populiarumą socialinis tinklas „Twitter" – 187 milijonus (Abbasi et. al., 2021). Visgi, labiausiai neramina tai, kad maždaug 16% visų interneto ir socialinių tinklų vartotojų pasižymi aukštu baimės praleisti ką nors svarbaus įverčiu (Jupowich-Ginalska, 2019), be to, pasaulyje sparčiai didėja žmonių, kurie jaučiasi vieniši, skaičius (Beutel, 2017; Nocolaisen & Torsen, 2014; Victor & Yang, 2012). Taigi, kyla klausimas, kaip baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, naudojimasis socialiniais tinklais ir vienišumas siejasi tarpusavyje.

1.1. Socialiniai tinklai

Socialiniai tinklai yra apibūdinami kaip socialinė struktūra, kuri susideda iš socialinių veikėjų rinkinio, dvilypio ryšių rinkinio ir kitų dalyvių socialinės sąveikos (Wasswernman & Faust, 1994). Nuo socialinių tinklų atsiradimo iki dabar, šios struktūros vartotojų skaičius sparčiai auga (Protalinski, 2016) ir šiuo metu socialiniai tinklai laikomi viena pirmaujančių komunikacijos struktūrų visame pasaulyje (Alduaij, 2019). Toks platus socialinių tinklų naudojimas gali būti siejamas su daugybe šios struktūros teikiamų privalumų. Socialinių tinklų atsiradimas perkėlė bendravimą į kitą lygį – daug lengvesnį, paprastesnį ir greitesnį (Madaiah, Seshaiyengar, Suresh, Munipapanna, & Sonnappa, 2016). Bendravimas socialinėje medijoje nereikalauja fizinio kito žmogaus buvimo šalia (Arrington-Sanders et. al., 2015) bei viso dėmesio sukoncentravimo į pokalbį (Isaacs, Walendowski, Whittaker, Schiano, & Kamn, 2002), todėl bendrauti galima sau patogiu laiku, daryti pertraukas susirašinėjimų metu. Taip pat socialiniai tinklai palengvina dalijimąsi informacija bei jos radimą (Madaiah et. al., 2016), didina priklausymo tam tikrai grupei jausmą (Hedben, Lyons, Goodwin, & McCreanor, 2015; Niland, Lyons, Goodwin, & Hutton, 2014), o vyresnių žmonių tarpe – gerina pažintinius gebėjimus bei didina savigarbos jausmą (Rajizadeh, Esmaeilpour, Haghparast, Ebrahimi, & Sheibani, 2020; Morris, 2014). Socialinių tinklų naudojimas svarbus bei turi teigiamų pasekmių ir paauglių bei jaunimo tarpe. Pastebėta, jog paaugliams, kurie yra socialiai aktyvūs,

socialiniai tinklai padeda sustiprinti jau esamus santykius su draugais (Valkenburg & Peter, 2007; Kraut, 2002), o paaugliams, kurie turi mažai socialinių ryšių, sumažina vienatvės jausmą ir draugystės stoką (Frison & Eggermont, 2020; Cheng, Wang, Sigerson, & Chau, 2019). Taigi, iš ankstesnių tyrimų matyti, kad socialinių tinklų naudojimas perkelia tam tikrus žmogaus gyvenimo aspektus į aukštesnį lygį tiek jauname, tiek vyresniame amžiuje, o būtent tai gali būti pagrindinė priežastis, kodėl socialiniai tinklai yra taip plačiai paplitę visame pasaulyje.

Nors socialiniai tinklai turi nemažai pastebimų teigiamų dalykų, visgi atlikti tyrimai rodo, kad naudojimasis socialine medija taip pat gali turėti ir neigiamų pasekmių žmogaus psichinei sveikatai bei gerovei (Lin et. al., 2016). Probleminis socialinių tinklų naudojimas gali sukelti miego (Ganasegeran, Ch'ng, & Looi, 2020; Khor, Arunasalam, Azli, Khairul-Asri, & Fahmy, 2020), nerimo ir psichozinius sutrikimus, baimę (Cheng, 2014; Shapira, Goldsmith, & Keck, 2000; Black, Belsare, & Schlosser, 1999), stresą (Hawk, van den Eijnden, van Lissa, & Bogt, 2019) bei sumažinti socialinį įsitraukimą realiame gyvenime (Barnes & Bohringer, 2011), o tai gali lemti ir pablogėjusią savijautą (van Rooij, Ferguson, van de Mheen, & Schoenmakers, 2017; Yi et. al., 2016; Kross et. al., 2013) bei sumažėjusį pasitenkinimą gyvenimu (Aziz, Othman, Lugova, & Suleiman, 2020). Prie galimų neigiamų psichinės sveikatos pasekmių taip pat priskiriamos ir socialiniuose tinkluose pasitaikančios kibernetinės patyčios, kurios žmogui gali sukelti stiprias neigiamas emocijas (Lin et. al., 2016; O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Wang et. al., 2011). Ankstesni tyrimai įvardijo, jog socialinių tinklų naudojimas mokymosi ar darbo metu gali sukelti išsiblaškymą (van Zoonen, Verhoeve, & Vliegenthart, 2017), prastus akademinius pasiekimus (Chan, Nickson, Rudolph, Lee, & Joynt, 2020) bei sumažinti darbo našumą (Andreassen, 2015). Ankstesni tyrimai rodo, kad yra daugybė socialinių tinklų naudojimo neigiamų pasekmių, todėl svarbu suprasti kas lemia stiprų įsitraukimą į šią technologiją.

Aktyvus naudojimasis socialiniais tinklais tyrimuose siejamas su asmenybės būdo bruožais. Atlikti tyrimai nustatė, kad itin aktyvus naudojimasis socialiniais tinklais gali būti siejamas su stipriu perfekcionizmu (Sagioglau & Greitemeyer, 2014; Chou & Edge, 2012) ir žema savigarba (Saxton & Wang, 2014). Taip pat pastebėta, jog asmenys, praleidžiantys daug laiko socialiniuose tinkluose, pasižymi aukštais ekstraversijos ir neurotiškumo balais, narcisistiniu asmenybės tipu (Andreassen, Pallesen, & Griffiths, 2017; Blachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016; Hormes, Kearns, & Timko, 2014), bei yra mažiau sąžiningi (Huang, 2019; Liu & Campbell, 2017). Pastebėta ir tai, jog daugiau laiko socialiniuose tinkluose praleidžia ir juose aktyvesni yra jaunesni asmenys, taip pat – moterys, lyginant su vyriška imtimi (Benoit & Mauldin, 2021). Atsižvelgiant į ankstesnių tyrimų rezultatus bei socialinių tinklų naudojimo neigiamas pasekmes yra svarbu gilintis kaip ši, sparčiai

pasaulyje paplitusi, komunikacinė technologija siejasi su kitais psichologiniais konstruktais, pavyzdžiui, vienišumu, baime praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija.

1.2. Vienišumas

Vienišumas apibūdinamas kaip sudėtingas ir dažniausiai nemalonus emocinis atsakas į jaučiamą izoliaciją, draugystės ar bendrumo stoką. Vienatvė gali būti laikoma ir psichologiniu mechanizmu, skatinančiu asmenį ieškoti socialinių interakcijų, ryšių su kitais asmenimis (Gao et. al., 2016). Patiriamas vienišumo jausmas atspindi tam tikrą vidinį individo santykio su visuomene sutrikimą, kuris kyla tuomet kai žmogaus socialiniai poreikiai yra tenkinami netinkamai arba yra apskritai nepatenkinami (Weiss, 1973). Svarbu paminėti, kad tam tikrais atvejais vienatvės pasirinkimas gali būti natūralus procesas po tam tikrų gyvenimo įvykių – persikrausčius, išsiskyrus su partneriu arba patyrus tėvų skyrybas, išgyvenus artimojo netektį. Kai kuriais atvejais vienišumo jausmas yra pasekmė uždaro asmenybės tipo ar gyvenimo būdo. Visgi, dažniau vienatvė yra priverstinis procesas, kuomet žmogus yra atstumiamas savo bendraamžių ar kitos artimos socialinės grupės (Leonova, Kiz, Dobrovolska, Chyzhyk, & Hovorun, 2021). Akivaizdu, jog išgyvenamas vienišumo jausmas sukelia nemalonias emocijas ir jausmus, todėl svarbu suvokti, dėl kokių priežasčių šis jausmas atsiranda.

Vienišumo jausmas, kaip psichologinė problema, pradėjo dažnėti pereinant nuo kolektyvinio gyvenimo būdo prie individualaus, prie to prisidėjo ir urbanizacijos procesas (Leonova et. al., 2021). Šiais laikais vienišumo jausmą skatina ir spartus gyvenimo tempas bei itin didelis aktyvumas socialiniuose tinkluose, kuris, kaip rodo tyrimai, atitraukia asmenį nuo realių socialinių patirčių ir taip sukelia atsiribojimo bei vienatvės jausmus (Turkle, 2017; Yılmaz, Sar, & Civan, 2015; Barnes & Bohringer, 2011). Visgi, aktyvus socialinių tinklų naudojimas, kuris apima turinio kūrimą, nuotraukų publikavimą, įrašų skelbimą bei bendravimą su kitais socialinių tinklų naudotojais (Verduyn et. al., 2015) gali būti siejamas ir su mažesniu jaučiamu vienišumo jausmu (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Taigi, svarbu suvokti, jog socialinių tinklų naudojimo poveikis išgyvenamam vienišumo jausmui yra kintamas, t. y. gali tiek padidinti, tiek sumažinti šį jausmą, todėl tiriant socialinių tinklų įtaką vienišumui svarbu atsižvelgti į kitus psichologinius ir socialinius veiksnius.

Aktyvus vienišumo, kaip psichologinio konstrukto, tyrinėjimas buvo pradėtas XX amžiaus 8-ajame dešimtmetyje (Leonova et. al., 2021) ir buvo orientuotas į vyresnio amžiaus asmenis (Courtin & Knapp, 2017) bei tam tikras socialines grupes, pavyzdžiui asmenis, turinčius psichinės sveikatos sutrikimų (Hawkley & Cacioppo, 2010). Visgi, vėlesni vienišumo tyrimai pradėjo plėsti į tyrimus įtraukiamų asmenų charakteristikų ir kriterijų sąrašą ir nustatė, kad vienatvė paveikia ne tik asmenis su psichologiniais sutrikimais ar pagyvenusius žmones, tačiau didelę dalį visos visuomenės

(Leonova et. al., 2021). Įvairiose šalyse atlikti tyrimai nustatė, kad kas dešimtas asmuo susiduria su vienišumo jausmu (Beutel, 2017; Nocolaisen & Torsen, 2014), o asmenys, iki 25 metų, apskritai jaučiasi patys vienišiausi (Victor & Yang, 2012). Atsižvelgiant į tai, kad tiek vienišumas, tiek socialinių tinklų naudojimas siejasi su jaunesniu amžiumi, svarbu ištirti šių konstruktų tarpusavio sąsajas.

Įvairūs tyrimai nustatė, kad vienišumo jausmas gali turėti itin stiprų žalingą poveikį tiek fizinei žmogaus sveikatai, tiek psichologinei (Jeste, Lee, & Cacioppo, 2020; Lee, 2019; Luo, Hawkley, Waite, & Cacioppo, 2012) bei paveikti gyvenimo kokybę (Liu & Guo, 2007). Tyrimų rezultatai rodo, kad patiriamas vienišumo jausmas labiausiai siejamas su širdies ir kraujagyslių ligomis (Hawkey & Cacioppo, 2010; Sorkin, Rook, & Lu, 2002), padidėjusiu kraujospūdžiu (Hawkey, Tristed, Masi, & Cacioppo, 2010) bei susilpnėjusia imunine sistema (Lee, 2020; Heinrich & Gullone, 2006; Pressman et. al., 2005). Pastebėta, kad vienatvė taip pat yra ir vienas iš ankstyvo mirtingumo rizikos veiksnių, o vienišumą patiriančių asmenų ankstyvos mirties tikimybė svyruoja nuo 26% iki 29% (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris, & Stephenson, 2015). Vienišumo jausmas taip pat siejamas su depresija ir į savižudybę linkusiu elgesiu (Hammound et. al., 2021), nerimo ir miego sutrikimais, priešiškumu, piktnaudžiavimu alkoholinėmis bei narkotinėmis medžiagomis ir rizikingu gyvenimo būdu (Napryeyenko et. al., 2019; Richard et. al., 2017; Holt-Lunstad et. al., 2015). Iš ankstesnių tyrimų matyti, kad vienišumas daro didelę žalą tiek fizinei, tiek psichologinei asmens gerovei, tačiau nėra aišku kaip jis siejasi kitais socialinių tinklų naudojime svarbiais aspektais – baime praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija.

1.3. Baimė praleisti ką nors svarbaus

Baimės praleisti ką nors svarbaus sąvoka apibrėžiama kaip nuogastavimas, jog kiti asmenys patiria stipresnius ir malonesnius išgyvenimus nei pats individas, bei nuolatinis noras palaikyti ryšį su kitais asmenimis bei tuo, ką jie veikia, socialiniuose tinkluose (Przybylski, Murayama, DeHaan, & Gladwell, 2013). Šis reiškinys kartais yra įvardijamas ir kaip psichologinė reakcija į tai, jog žmogus jaučiasi atskirtas nuo savo socialinės grupės (Baumeister & Tice, 1900). Przybylski ir kolegos (2013) išskyrė penkis pagrindinius baimės praleisti ką nors svarbaus bruožus: 1) baimė, kad kiti žmonės, įskaitant ir šeimos narius bei artimus draugus, turi daugiau naudingos gyvenimo patirties nei pats asmuo, 2) nuogąstavimas, kad asmens draugai linksminasi be jo ir kad bus praleistas suplanuotas ar spontaniškas įvykis, 3) poreikis nuolat tikrinti draugų veiklą socialiniuose tinkluose, 4) poreikis reguliariai pranešti apie savo veiklą socialiniuose tinkluose ir 5) poreikis nuolat turėti veikiantį išmanųjį telefoną, kuris užtikrintų lengvą gaunamos informacijos valdymą. Iš konstrukto apibrėžimo ir pagrindinių bruožų yra suprantama, kad dabartiniame pasaulyje

baimė praleisti ką nors svarbaus yra glaudžiai susijusi su taip stipriai į naudojimąsi žmones įtraukusiais socialiniais tinklais.

Iš pradžių baimė praleisti ką nors svarbaus nebuvo siejama su socialiniais tinklais ir komunikacija juose. Pirmą kartą ši sąvoka buvo panaudota 1996 metais rinkodaros specialisto Dan Herman (cit. iš Morford, 2010). Atlikęs interviu su savo klientais, rinkodaros specialistas baimę praleisti ką nors svarbaus apibūdino kaip baimingą požiūrį neišnaudoti turimų galimybių ir praleisti džiaugsmą, susijusį su patirta sėkme (cit. iš Morford, 2010). 2004 metais šis konstruktas buvo apibrėžtas Patrick James McGinnis, o 2010 metais pirmą kartą paminėtas žiniasklaidos priemonėse (cit. iš Fake, 2011), kuomet socialinių tinklų naudojimas pradėjo augti eksponentiškai visame pasaulyje (Hitlin, 2018; Poushter, Bishop, & Chwe, 2018). Nors manoma, kad baimė praleisti ką nors svarbaus dabartiniu apibūdinimu egzistuoja nuo tada, kai atsirado priemonės, leidžiančios sužinoti ką veikia kiti žmonės kitose vietose, pavyzdžiui, laiškai ar laikraščiai (Wortham, 2011), tačiau konkrečiai susieta su socialiniais tinklais ir išgarsinta ji buvo Przybylski ir kolegų (2013) dėka. Autoriai įvardijo, kad baimė praleisti ką nors svarbaus yra pagrindinė varomoji jėga socialinių medijų naudojime (Przybylski et. al., 2013). Manoma, kad šis konstruktas tapo toks populiarus dėl to, jog plačiai paplitę socialiniai tinklai ir didėjantis technologijų naudojimas suteikia nuolatinę galimybę patikrinti tai, ką galima itin lengvai praleisti dienos darbų eigoje (Conlin, Billings, & Averset, 2016). Taigi, tampa aišku, kad baimės praleisti ką nors svarbaus psichologinis konstruktas yra itin reikšmingas socialinių tinklų naudojime, tačiau kas skatina paties psichologinio konstrukto atsiradimą?

Baimė praleisti ką nors svarbaus, kaip psichologinis konstruktas, dažniausiai aiškinamas pasitelkiant vieną iš motyvacijos teorijų – savideterminacijos teoriją, kuri teigia, jog žmonės turi įgimtą polinkį judėti tokių aktualizavimo ir integravimo procesų kaip geresnė savireguliacija, kompetencija ir veiksmų integracija link (Deci & Ryan, 1985). Anot teorijos autorių, šie procesai priklauso nuo trijų bazinių psichologinių žmogaus poreikių: kompetencijos, autonomijos ir susietumo. Przybylski ir kolegos (2013) teigė, kad baimė praleisti ką nors svarbaus atsiranda dėl nepatenkintų pagrindinių psichologinių poreikių kaip gynybinė reakcija siekiant juos patenkinti, o socialiniai tinklai kaip poreikių tenkinimo vieta pasirenkama todėl, jog šioje internetinėje erdvėje vartotojai nuolat gali palaikyti ryšį su kitais tinklo nariais bei gauti informaciją apie juos (Robert & Meredith, 2020). Kitas galimas baimės praleisti ką nors svarbaus kaip psichologinio konstrukto aiškinimas – evoliucinė perspektyva, teigianti, jog žmonės turi įgimtą potraukį ieškoti tam tikros informacijos (Gazzaley & Rosen, 2016). Kaip ir gyvūnai, nuolat ieškantys maisto (Muntinga & Taylor, 2018), taip ir žmonės nuolat ieško informacijos, ypatingai skirdami dėmesį tai informacijai, kuri suteikia tam tikras žinias apie žmogaus santykius su kitais asmenimis (Roberts & David, 2020).

Evoliucinė perspektyva gali paaiškinti ir valandas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, kurias, ypatingai paaugliai ir jauni suaugusieji, skiria informacijos, rodančios jų vietą socialinėje hierarchijoje, rinkimui (Roberts, Petnji-Yaya, & Manolis, 2014; Whiting & Williams, 2013). Kai kurie tyrėjai mano, kad baimė praleisti ką nors svarbaus iš tiesų yra tam tikras asmenybės bruožas (Burak, 2014), kilęs dėl technologinės revoliucijos, t. y. kompiuterių ir interneto atsiradimo, kai asmenys pradėjo gauti daugiau informacijos beveik visose gyvenimo srityse (Herman, 2008). Informacijos gausa ir suvokimas, kad yra galimybė išnaudoti visus informacijos šaltinius, žmones paskatino bijoti, jog tą informaciją jie gali praleisti ir jos netekti (Larkin & Fink, 2016). Taigi, nors pradiniuose baimės praleisti ką nors svarbaus aiškinimuose sąsajų su socialinių tinklų naudojimu buvo itin mažai arba jų nebuvo išvis, tačiau technologinė pažanga ir šių dienų konstrukto samprata rodo, jog baimės praleisti ką nors svarbaus atsiradimas gali būti glaudžiai siejamas socialinių tinklų išplitimu visame pasaulyje.

Atlikti tyrimai parodė, kad žmonės turintys aukštus baimės praleisti ką nors svarbaus įverčius daugiau laiko praleidžia tikrindami mobiliuosius telefonus, kompiuterius bei socialinių tinklų pranešimus, o tai gali lemti didesnį išsiblaškymą, sunkumą susikaupti (Stothart, Mitchum, & Yehnert, 2015) bei produktyvumo sumažėjimą (Rozgonjuk, Elhai, Ryan, & Scott, 2019). Taip pat aukšti baimės praleisti ką nors svarbaus įverčiai lemia ir dažnesnį probleminį socialinių tinklų naudojimą (Elhai, Yang, & Montag, 2021) bei mobiliųjų telefonų naudojimą (Servidio, 2019; Elhai et. al., 2018). Asmenys, pasižymintis aukštu baimės praleisti ką nors svarbaus lygiu dažniau teigia apie sumažėjusį pasitenkinimą gyvenimu (Can, & Satici, 2019) ir savigarbą (Buglass, Binder, Betts, & Underwood, 2017), bei suprastėjusią miego kokybę (Adams et. al., 2016) ir fizinę sveikatą, t. y. galvos ir krūtinės skausmus (Baker, Krieger, & LeRoy, 2016), padidėjusį kraujospūdį (Clayton, Leshner, & Almond, 2015). Taip pat tyrimai rodo, kad baimė praleisti ką nors svarbaus siejasi ir su kitais psichologiniais konstruktais, tokiais kaip nerimas (Balta, Emirtekin, Kircaburun, & Griffiths, 2020; Cascale, & Fioravanti, 2020), stresas (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016), depresija (Baker et. al., 2016), tarpasmeninių santykių mažėjimas ir socialinės izoliacijos didėjimas (Karahoca, 2018), vienatvė bei polinkis į socialinį lyginimąsi (Reer, Tang, & Quandt, 2019). Asmenys, susiduriantys su šiuo psichologiniu konstruktu, dažniau pasižymi aukštesniais neurotinės (Balta et. al., 2020) bei narcistinės (Elhai et. al., 2021) asmenybės tipais. Kai kurie tyrimai nustatė ir baimės praleisti ką nors svarbaus bei demografinių duomenų sąsajas, t. y. šis psichologinis konstruktas yra siejamas su jaunesniu amžiumi bei moteriška lytimi (Elhai et. al., 2018). Taigi, baimė praleisti ką nors svarbaus, kaip psichologinis konstruktas, sukelia daug neigiamų pasekmių žmogaus gyvenime, taip pat – siejasi su kitais neigiamą poveikį asmeniui darančiais psichologiniais konstruktais, vienas iš jų – nomofobija.

1.4. Nomofobija

Nomofobija, kaip terminas, 2010 metais iškilo iš angliško pasakymo, reiškiančio baimę būti be mobiliojo telefono (angl. *no mobile phone phobia, nomophobia*) (King, Valenca, & Nardi, 2010). Ši baimė pasižymi tuo, jog jaučiamas neracionalus nerimas ar diskomfortas tuomet, kai šalia nėra veikiančio mobiliojo telefono ar galimybės juo naudotis (Yildirim & Correia, 2015). Kai kurie mokslininkai nomofobiją aiškina tuo, jog negalint naudotis mobiliuoju telefonu, žmogus patiria informacijos, bendravimo ir ryšio stoką (King et. al., 2010; King et. al., 2013; Maeng & Arbeau, 2018). Ši baimė, dėl itin didelio mobiliųjų telefonų naudojimo paplitimo yra laikoma XXI amžiaus sutrikimu (Argumosa-Villar, Boada-Grau, & Vigil-Colet, 2017; Farooqui, Pore, & Gothankar, 2017) ir labiausiai paplitusi yra tarp jaunų suaugusiųjų, jau ankstyvame amžiuje pradėjusių naudotis išmaniaisiais įrenginiais, dar žinomų kaip Z kartos atstovai (Cirilli & Nicolini, 2019; Garrick, Pendergast, & Geelan, 2017). Iš anksčiau minėtų tyrimų yra žinoma, kad jaunesnis amžius taip pat siejamas ir su socialinių tinklų naudojimu, patiriamu vienišumu bei baime praleisti ką nors svarbaus, todėl yra svarbu išsiaiškinti kaip šie konstruktai siejasi su nomofobijos reiškiniu.

Nomofobija, kaip atskira sąvoka, atsirado tik 2010 metais (King, Valenca, & Nardi, 2010), tačiau psichologinis reiškinys, kuris šiuo metu ir yra vadinamas nomofobija, pirmą kartą buvo aprašytas 2008 metais Jungtinės Karalystės pašto užsakytame tyrime, kuriame buvo siekiama įvertinti žmonių, naudojančių mobilųjį telefoną, nerimą (King et. al., 2010). Nors tyrimo metu, atskiras psichologinis konstruktas kaip nomofobija dar neegzistavo, tačiau buvo rasta sąsajų tarp patiriamo nerimo ir naudojimosi mobiliaisiais telefonais. Tyrimas nustatė, kad beveik 53% tyrimo dalyvių iš 2163 tyrime dalyvavusių, nerimavo pamiršę pasiimti su savimi mobilųjį telefoną, matydami, jog jo baterija išsikrauna, neturėdami ryšio bei nesulaukdami skambučių ar trumpųjų žinučių, o 9% tyrimo dalyvių išreiškė nerimą tuomet, kai jų mobilieji telefonai buvo išjungti (Nikhita, Jadhav, & Ajinkya, 2015). Tyrime taip pat nustatyta, jog su nomofobija daugiau susidūrė vyrai nei moterys – nerimą dėl mobiliojo telefono neturėjimo išreiškė 58% tyrimo dalyvių vyrų ir 47% tyrimo dalyvių moterų (Nikhita et. al., 2015). King (King et. al., 2014; King et. al., 2010) ir Yildirim (2014) buvo pirmieji mokslininkai, įvedę nomofobijos terminą ir pradėję šią fobiją tirti kaip atskirą psichologinį konstruktą informacinių technologijų kontekste. Šie tyrėjai teigė, kad nomofobija kyla iš baimės negalėti bendrauti su kitais asmenimis (King et. al., 2014; Yildirim, 2014; King et. al., 2010), taip pat, kaip situacinė baimė patirti nelaimę tuo metu, kai su savimi neturi mobilaus telefono, ir dėl šios priežasties nesulaukti jokios reikiamos pagalbos (King et. al., 2014). Nomofobijos, kaip atskiro psichologinio termino, įvedimas yra itin aktualus šiomis dienomis, kuomet išplito išmaniųjų telefonų naudojimas bei tam tikras žmonių priklausymas nuo jų.

Žmonės, turintys nomofobiją, be patiriamo nerimo, taip pat pasižymi ir probleminiu mobiliojo telefono naudojimu, t. y. praleidžia daugybę valandų naudodamiesi savo išmaniaisiais įrenginiais, nuolat tikrina ar nepraleido jokių pranešimų, trumpųjų žinučių (SMS) ar skambučių, turi įprotį tiesiog žiūrėti į mobiliojo telefono ekraną (Mura, Topcu-Uzer, Erdur-Baker, & Diamantini, 2017; Bragazzi & Del Puente, 2014). Žmonės, turintys šią fobiją, įprastai su savimi visada turi mobiliojo telefono kroviklį, stengiasi išmanųjį įrenginį laikyti įjungtą 24 valandas per parą, neretai net ir miega su juo bei vengia situacijų, kuriose draudžiama naudotis mobiliuoju telefonu, pavyzdžiui, lankytis teatruose ar kino teatruose, skristi lėktuvu (Bragazzi & Del Puente, 2014). Tokie žmonės taip pat mieliau renkasi telefoninį nei gyvą bendravimą su kitais žmonėmis (Bragazzi & Del Puente, 2014). Kaip ir daugelis kitų fobijų, nomofobija taip pat pasižymi susijaudinimu, padažnėjusiu kvėpavimu, drebuliu, dezorientacija ir net tachikardija stresinėse situacijose (Bhattacharya, Bashar, Srivastava, & Singh, 2019). Akivaizdu, kad nomofobija yra neatsiejama nuo išmaniojo telefono, todėl kyla klausimas kaip visiškas priklausymas nuo mobiliojo įrenginio paveikia žmogaus fizinius ir psichologinius aspektus.

Nors naudojimasis mobiliaisiais telefonais turi nemažai teigiamų aspektų, tokių kaip patogus bendravimas socialinėje erdvėje, lengva prieiga prie informacijos ir dalijimasis ja (Elhai, Dvorak, Levine, & Hall, 2017; Cho, 2015) bei kasdienių poreikių patenkinimas, tokių kaip skambinimas, trumpųjų žinučių rašymas, naudojimasis elektroniniu paštu ir naršymas internete (Bala & Chaudhary, 2020; Jilisha, Venkatachalam, Menon, & Olickal, 2019), tačiau tyrimai rodo, jog probleminis mobiliųjų telefonų naudojimas ir nomofobija yra siejami ir su prastesne fizine bei psichologine sveikata. Tyrimai rodo, kad nomofobija sukelia bendras fizinės sveikatos problemas, tokias kaip kaklo ir nugaros skausmai (Shan, Deng, Li, Zhang, & Zhao, 2013; Xie, Szeto, & Dai, 2017), galvos svaigimas ir skausmas (Khan, 2008), bendrą nuovargį dėl suprastėjusios miego kokybės (Kocas & Sasmaz, 2018) bei sumažėjusio fizinio aktyvumo (Aman, Shah, & Hussain, 2015). Nomofobija taip pat siejama su tokiomis psichologinėmis problemomis kaip nerimas, stresas, depresija (Rodriguez-Garcia, Morino-Guerrero, & Lopez-Belmonte, 2020), pykčio ir agresijos protrūkiai bei sunkumas susikaupti ir suprastėjęs dėmesio išlaikymas (King et. al., 2014). Atlikti tyrimai rodo sąsajas ir tarp nomofobijos bei tokių psichologinių konstruktų kaip baimė praleisti ką nors svarbaus (Clayton et. al., 2015; Przybylski et. al., 2013), vienatvė ir socialinė izoliacija (Kim, Cho, & Kim, 2017), žema savigarba (Argumosa-Villar et. al., 2017) bei ekstravertiškas asmenybės tipas (Elhai et. al., 2017). Taip pat nustatyta, kad nomofobija gali lemti suprastėjusius akademinius pasiekimus ir rezultatus (Duke & Montag, 2017) ir būti siejama su jaunesniu amžiumi (Bianchi & Phillips, 2005) bei, priešingai nei Jungtinės Karalystės pašto užsakytame tyrime, moteriška lytimi (Roberts et. al., 2014). Taigi, nomofobija įtraukia asmenį į nuolatinį kontaktą su išmaniuoju įrenginiu,

sukelia tam tikrą priklausomybę, o tai – atitinkamai paveikia žmogaus fizinę ir psichinę sveikatą bei gerovę.

1.5. Tyrimo tikslas, uždaviniai ir hipotezės

Kaip jau buvo ir minėta, aktyvus socialinių tinklų naudojimas siejasi su aukštais baimės praleisti ką nors svarbaus įverčiais bei gali lemti sumažėjusį įsitraukimą į socialinį gyvenimą ir padidinti patiriamą vienišumo jausmą. Tai gali būti susiję su tuo, jog baimė praleisti ką nors svarbaus, pasak tyrėjų, yra faktorius, lemiantis socialinių tinklų naudojimą, o aktyvus įsitraukimas į socialinę mediją gali sumažinti norą bendrauti su kitais asmenimis realiame gyvenime. Baimė praleisti ką nors svarbaus ne tik lemia socialinių tinklų naudojimą tačiau ir siejasi su nomofobija bei patiriamu vienišumo jausmu. Tokias sąsajas gali lemti tiek socialinių tinklų, tiek išmaniųjų telefonų suteikiama nuolatinė galimybė patikrinti rūpimą informaciją, tai padaryti itin lengvai ir paprastai, o svarbiausia – greitai. Galiausiai, aukšti nomofobijos įverčiai siejasi su aukštais vienišumo įverčiais, be to nomofobija pasižymi ir nuolatiniu tikrinimu ar nebuvo praleisti jokie pranešimai. Svarbu prisiminti ir tai, kad tiek baimė praleisti ką nors svarbaus, tiek nomofobija, tiek naudojimasis socialiniais tinklais labiau išreiškiami moterų imtyse nei vyrų, bei siejasi su jaunesniu amžiumi, o šis – taip pat ir su patiriamu vienišumo jausmu, ką gali lemti tai jog jaunesni asmenys greičiau ir lengviau perpranta technologijas, todėl yra aktyvesni jų naudotojai, o moterys yra linkusios dažniau dalintis savo išgyvenimais ir akimirkomis socialiniuose tinkluose nei vyrai. Nors ankstesni tyrimai rado sąsajas tarp baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo, kaip atskirų konstruktų, tačiau nėra aišku kaip visi šie konstruktai siejasi tarpusavyje, tad šio tyrimo tikslas – ištirti baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo sąsajas.

Tyrimo uždaviniai:

1. Įvertinti kaip skiriasi baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumas bei įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais tarp lyčių.

2. Ištirti kaip amžius siejasi su baime praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, vienišumu ir įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais.

3. Įvertinti kaip skiriasi baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumas naudojantis skirtingais socialiniais tinklais.

4. Ivertinti kaip skiriasi baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumas sekant socialinių tinklų siunčiamus pranešimus.

5. Ištirti kaip baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, vienišumas ir įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais siejasi tarpusavyje.

6. Nustatyti kaip baimė praleisti ką nors svarbaus prognozuoja įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, o įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais – vienišumą.

Tyrimo hipotezės:

1. Moterys išreikš didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją ir vienišumą bei įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais.

2. Jaunesnis amžius siesis su didesne baime praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumu bei įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais.

3. Baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumas nesiskirs tarp skirtingų naudojamų socialinių tinklų.

4. Dažnas socialinių tinklų siunčiamų pranešimų sekimas išreikš didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją ir vienišumą.

5. Didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus siesis su didesne nomofobija ir vienišumu bei aktyvesniu įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais.

6. Didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus prognozuos didesnį įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, o didesnis įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais – didesnį vienišumą.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrime dalyvavo 227 skirtingose Lietuvos vietose gyvenantys, socialiniais tinklais besinaudojantys ir tyrime dalyvauti sutikę asmenys. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti naudojant netikimybinės patogiosios atrankos metodą. Šis metodas buvo pasirinktas dėl tos priežasties, jog tyrime buvo siekiama atrinkti tik tuos tyrimo dalyvius, kurie naudojasi socialiniais tinklais. Patogioji atranka buvo naudojama siekiant atrinkti tuos populiacijos narius, kurie yra lengvai pasiekimi – šiuo atveju, tuos asmenis, kurie naudojasi socialiniais tinklais.

Iš 227 tyrime dalyvavusių asmenų, 119 buvo moterų (52,4%) ir 105 vyrai (46,3%). 2 tyrimo dalyviai (0,9%) nurodė savo lytį kaip „kita“, 1 tyrimo dalyvis (0,4%) atsisakė nurodyti savo lytį. Tyrime dalyvavo asmenys nuo 18 iki 69 metų (M = 30,31, SD = 11,98). 158 tyrimo dalyviai (69,6%) gyveno didmiestyje, 52 (22,9%) – mieste, 13 (5,7%) – kaime ir 4 tyrimo dalyviai (1,8%) – miestelyje. 117 tyrimo dalyvių (51,5%) buvo dirbantys, 66 (29,1%) – ir dirbantys, ir besimokantys ar studijuojantys, 41 (18,1%) – besimokantys ar studijuojantys, 2 (0,9%) – nedirbantys, 1 (0,4%) – akademinėse atostogose. 97 tyrimo dalyviai (42,7%) buvo įsipareigoję, 70 (30,8%) – vieniši, 51 (22,5%) – susituokęs, 6 (2,6%) – išsiskyrę, 2 (0,9%) savo šeiminę padėtį įvardijo kaip „komplikuota“ ir 1 tyrimo dalyvis (0,4%) nurodė, jog laikosi celibato.

2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimo dalyviams buvo pateikta internetinė anketa, sudaryta iš 6 dalių: 1) prisistatymo ir sutikimo dalyvauti tyrime, 2) baimės praleisti ko nors svarbaus skalės (angl. *Fear of Missing Out Scale*), 3) nomofobijos skalės NMP-Q (angl. *Nomophobia Questionnaire, NMP-Q*), 4) vienišumo skalės R-UCLA (angl. *Revised Ucla Loneliness Scale*), 5) klausimų apie naudojimąsi socialiniais tinklais ir 6) klausimų apie demografinius duomenis.

Prisistatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyviams buvo pateiktas prisistatymas ir trumpa informacija apie atliekamą tyrimą bei užduoti keli klausimai ir pateikti galimi atsakymų variantai: 1) „Ar naudojatės socialiniais tinklais“ – „Taip“ arba „Ne“ ir 2) „Ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime“ – „Taip“ arba „Ne“. Prisistatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime pateikiami 1 priede.

Baimė praleisti ką nors svarbaus. Jai įvertinti buvo naudota Baimės praleisti ką nors svarbaus skalė (angl. *Fear of Missing Out Scale*), sukurta Przybylski, Murayama, DeHann ir Gladwell (2013). Skalės tikslas – išmatuoti baimės praleisti ką nors svarbaus lygį. Skalę sudaro 10 teiginių (pvz. „Man neramu, kad aplinkiniai žmonės turi daugiau malonių patirčių nei aš“, „Aš pradedu

nerimauti, kai sužinau, kad mano draugai puikiai leidžia laiką ar linksminasi be manęs“, „Man labai nepatinka, kai man tenka praleisti anksčiau suplanuotą susitikimą, susibūrimą“). Asmuo turi kiekvieną teiginį įvertinti 5 balų Likerto skalėje nuo 1 („Visiškai nesutinku“) iki 5 („Visiškai sutinku“). Bendras asmens baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis apskaičiuojamas susumuojant visų teiginių įverčius. Skalės autoriai nurodo vidinio suderintumo Cronbach α reikšmę nuo 0,87 iki 0,90.

Lietuvoje baimės praleisti ką nors svarbaus skalė buvo naudota Gintarės Mameniškytės (2021) baigiamajame bakalauro darbe. Skalės vertime dalyvavo ir baigiamojo bakalauro darbo vadovė doc. dr. Vilmantė Pakalniškienė. Lietuviškas skalės vertimas buvo gautas iš darbo vadovės. Bakalauro baigiamojo darbo autorė nurodė tokias vidinio suderintumo reikšmes: pilotinio skalės tyrimo Cronbach α = 0,83, baigiamojo bakalauro darbo Cronbach α = 0,8. Šio tyrimo metu skalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, Cronbach α = 0,798. Skalės validumas buvo patikrintas faktorine analize su Varimax sukiniu, visi teiginiai pateko į vieną faktorių, kuris paaiškino 36,9% duomenų dispersijos, KMO = 0,761, $p < 0,001$, svoriai faktoriuje – nuo 0,4 iki 0,8.

Nomofobija. Jai įvertinti buvo naudotas Nomofobijos klausimynas, NMP-Q (angl. *Nomophobia Questionnaire*), sukurtas Yildirim ir Correia (2015). Klausimyno tikslas – išmatuoti nomofobijos lygį. Klausimyną sudaro 20 teiginių (pvz., „Aš jausčiausi nepatogiai neturėdamas (-a) nuolatinės prieigos prie informacijos išmaniajame telefone“, „Išsikraunanti išmaniojo telefono baterija mane gąsdintų“, „Jei neturėčiau išmaniojo telefono su savimi, aš jausčiausi keistai, nes nežinočiau ką daryti“). Asmuo turi kiekvieną teiginį įvertinti 7 balų Likerto skalėje nuo 1 („Visiškai nesutinku“) iki 7 („Visiškai sutinku“). Bendras asmens nomofobijos įvertis apskaičiuojamas susumuojant visų teiginių įverčius. Klausimyno autoriai nurodo tokius nomofobijos lygius priklausomai nuo bendros įverčių sumos: 1) NMP-Q = 20 – nomofobijos nėra, 2) $21 \leq$ NMP-Q < 60 – silpna nomofobija, 3) $60 \leq$ NMP-Q < 100 – vidutinė nomofobija, 4) $100 \leq$ NMP-Q ≤ 140 – stipri nomofobija.

Klausimynas anglų kalba yra laisvai pasiekiamas vieno iš autorių asmeniniame puslapyje, jame taip pat yra suteiktas autoriaus leidimas naudoti klausimyną moksliniuose tyrimuose neprašant papildomo leidimo versti. Autoriaus puslapyje yra įkelti keli klausimynų vertimai, kuriais leidžiama naudotis, o kartu autoriui galima pateikti jau išverstą klausimyną, tam, jog jis atsirastų jo asmeniniame puslapyje. Klausimynas buvo išverstas į lietuvių kalbą, vertimą tikrino darbo vadovė. Klausimyno vertimas taip pat buvo patikrintas atliekant pilotinį tyrimą, kuriame dalyvavo 27 tyrimo dalyviai. Pilotinio tyrimo prisistatymas, sutikimas dalyvauti tyrime ir komentarų dalis pateikiami 2 priede. Pilotinio tyrimo dalyvių buvo paprašyta atidžiai perskaityti žemiau pateiktus teiginius apie jų santykį su išmaniuoju telefonu ir įvertinti juos 7 balų skalėje, kur 1 – visiškai nesutinku ir 7 – visiškai

sutinku, taip pat buvo padaryta atskira skiltis palikti komentarams ar pastebėjimams dėl teiginių pateikimo ar jų aiškumo. Surinkus pilotinio tyrimo dalyvių atsakymus buvo apskaičiuotas klausimyno patikimumas – Cronbach α = 0,933. Šio tyrimo metu skalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, Cronbach α = 0,949. Skalės validumas buvo patikrintas faktorine analize su Varimax sukiniu, visi teiginiai pateko į vieną faktorių, kuris paaiškino 51,43% duomenų dispersijos, KMO = 0,943, $p < 0,001$, svoriai faktoriuje – nuo 0,55 iki 0,8.

Vienišumas. Jam įvertinti buvo naudota revizuota UCLA vienišumo skalė, R-UCLA (angl. *Revised UCLA Loneliness Scale*), sukurta Russell, Peplau ir Cutrona (1980). Skalės tikslas – išmatuoti vienišumo lygį. Skalę sudaro 20 teiginių, kurie matuoja 2 vienišumo aspektus – socialinį ratą (pvz., „Nėra nei vieno į kurį galėčiau kreiptis“) ir emocinę savijautą dėl socialinių kontaktų stygiaus (pvz., „Aš jaučiuosi atsiskyręs nuo kitų“), tačiau šiame darbe buvo tiriamas tik bendras vienišumo lygis. Asmuo turi kiekvieną teiginį įvertinti vienu iš pateiktų galimų atsakymų variantų nuo niekada (1) iki dažnai (4). Bendras vienišumo įvertis apskaičiuojamas susumuojant visų teiginių įverčius. Skalės autoriai nurodo vidinio suderintumo Cronbach α reikšmę 0,96.

Lietuvoje R-UCLA vienišumo skalė buvo išversta į lietuvių kalbą K. Žardeckaitės-Matulaitienės. Lietuviškas skalės vertimas buvo gautas iš vertimo į lietuvių kalbą autorės. Šio tyrimo metu skalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, Cronbach α = 0,868. Skalės validumas buvo patikrintas faktorine analize su Varimax sukiniu, visi teiginiai pateko į vieną faktorių, kuris paaiškino 34,01% duomenų dispersijos, KMO – 0,893, $p < 0,001$, svoriai faktoriuje – nuo 0,27 iki 0,76.

Naudojimasis socialiniais tinklais. Tyrimo dalyviams buvo užduoti keli klausimai apie naudojimąsi socialiniais tinklais bei pateikti galimi atsakymų variantai arba palikti atviri laukeliai atsakymams įrašyti: 1) „Kiek vidutiniškai laiko praleidžiate socialiniuose tinkluose per dieną?“, 2) „Nurodykite, kuriuos socialinius tinklus šiuo metu naudojate“ – „Facebook“, „Instagram“, „YouTube“, „LinkedIn“, „Messenger“, „Pinterest“, „Snapchat“, „Reddit“, „TikTok“, „Tinder“, „Tumblr.“, „Twitter“, „Viber“, „WhatsApp“ ir „Kita“, 3) „Nurodykite, kurį socialinį tinklą šiuo metu naudojate dažniausiai“ – „Facebook“, „Instagram“, „YouTube“, „LinkedIn“, „Messenger“, „Pinterest“, „Snapchat“, „Reddit“, „TikTok“, „Tinder“, „Tumblr.“, „Twitter“, „Viber“, „WhatsApp“ arba „Kita“, 4) „Kaip dažnai sekate socialinių tinklų Jums siunčiamus pranešimus (angl. *notifications*) (pvz., Jūsų draugas atnaujino profilio nuotrauką; Jūsų draugas bendrino įrašą)?“ – „Visada“, „Dažnai“, „Kartais“, „Retai“ arba „Niekada“, 5) „Kokiu tikslu (-ais) naudojate socialinius tinklus?” – „Bendrauti su šeima/draugais“, „Ieškoti informacijos/dalintis informacija“, „Dalintis asmeninėmis akimirkomis (įrašai, nuotraukos, video)“, „Užmegzti naujas pažintis“, „Sekti šeimos, draugų,

pažįstamų, žinomų žmonių veiklą“ ir „Praleisti laiką“. Klausimai apie socialinius tinklus pateikiami 3 priede.

Sociodemografinė informacija. Tyrimo metu taip pat buvo siekiama sužinoti daugiau informacijos apie tyrimo dalyvius, jiems buvo pateikti šie teiginiai bei galimi atsakymų variantai arba palikti atviri laukeliai atsakymams įrašyti: 1) „Pažymėkite savo lytį“ – „Vyras“, „Moteris“, „Kita“ arba „Nenoriu nurodyti“, 2) „Įrašykite, koks Jūsų amžius“, 3) „Pažymėkite, kur šiuo metu gyvenate“ – „Didmiestyje“, „Mieste“, „Miestelyje“, „Kaime“ arba „Kita“, 4) „Pažymėkite, kuo šiuo metu užsiimate“ – „Mokausi/studijuoju“, „Dirbu“, „Ir mokausi/studijuoju, ir dirbu“ arba „Kita“ ir 5) „Pažymėkite, kokia šiuo metu yra Jūsų šeiminė padėtis“ – „Vienišas (-a)“, „Įsipareigojęs (-usi)“, „Vedęs/ištekėjusi“, „Išsiskyręs (-usi)“, arba „Kita“. Klausimai apie demografinius duomenis ir padėka tyrimo dalyviams pateikiami 4 priede.

2.3. Tyrimo eiga

Išvertus NMP-Q klausimyną į lietuvių kalbą, buvo atliktas pilotinis tyrimas, kurio metu buvo siekiama apskaičiuoti klausimyno patikimumą bei įvertinti klausimų ir jų pateikimo aiškumą tyrimo dalyviams. Pilotinio tyrimo internetinė apklausa buvo sukurta „Google Forms“ platformoje, nuoroda į pilotinio tyrimo apklausą buvo individualiai nusiųsta potencialiems tyrimo dalyviams socialinio tinklo „Messenger“ pagalba. Pilotiniame tyrime dalyvavo 27 tyrimo dalyviai. Surinkus pilotinio tyrimo dalyvių atsakymus buvo apskaičiuotas klausimyno patikimumas. Kadangi Cronbach α reikšmė buvo gauta gera, klausimyno vertimas nebuvo koreguojamas.

Bakalauro baigiamojo darbo pagrindinio tyrimo internetinė apklausa buvo sukurta „Google Forms“ platformoje. Nuoroda į baigiamojo bakalauro darbo internetinę apklausą su kvietimu sudalyvauti atliekamame tyrime buvo patalpinta socialiniuose tinkluose „Facebook“, „Instagram“ ir „LinkedIn“, o po savaitės, siekiant surinkti daugiau tyrimo dalyvių, buvo individualiai nusiųsta potencialiems tyrimo dalyviams socialinio tinklo „Messenger“ pagalba. Socialiniai tinklai „Facebook“, „Instagram“ ir „LinkedIn“ buvo pasirinkti dėl didelio vartotojų skaičiaus ir galimybės pasiekti daugiau potencialių tyrimo dalyvių, o socialinis tinklas „Messenger“ – dėl galimybės greitai ir lengvai nusiųsti nuorodą į internetinę apklausą su kvietimu dalyvauti atliekamame tyrime. Asmenys, kurie sutiko dalyvauti šiame bakalauro baigiamojo darbo tyrime, atsidarę internetinės apklausos nuorodą išvysdavo prisistatymą, kuriame buvo nurodyta apie ką yra šis tyrimas, apklausos pildymo trukmė, kaip bus naudojami apklausos metu gauti duomenys bei elektroninis paštas, kuriuo tyrimo dalyviai galėtų susisiekti kilus klausimams dėl tyrimo vykdymo arba norėdami sužinoti apibendrintus tyrimo rezultatus. Prisistatyme taip pat buvo padėkota tyrimo dalyviams už jų atsakymus ir skirtą laiką. Prieš pradedant pildyti apklausą, tyrimo dalyvių buvo paklausta ar jie

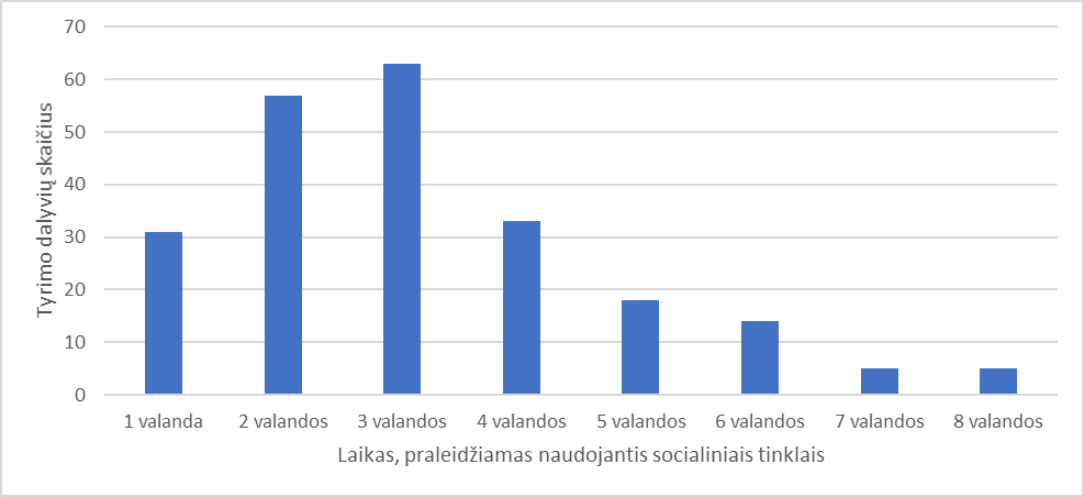
naudojasi socialiniais tinklais bei ar sutinka dalyvauti tyrime. Tyrimo dalyviui abiejuose klausimuose paspaudus atsakymo variantus „Taip“, jis automatiškai buvo nukreipiamas į sekančią apklausos dalį. Tyrimo dalyviui atsakius jog nesinaudoja socialiniais tinklais ir/arba nesutinka dalyvauti tyrime, apklausos pildymas būtų automatiškai nutraukiamas, atsakymas įrašomas ir tyrimo dalyviui būtų dar kartą padėkota už skirtą laiką. Kitose apklausos dalyse, tyrimo dalyviai turėjo atsakyti į pateiktus klausimus. Klausimai buvo pažymėti kaip privalomi, jog jeigu tyrimo dalyvis pamirštų pažymėti kažkuriame klausime atsakymo variantą, jam būtų priminta tai padaryti. Dalyje apklausoje pateiktų klausimų, tyrimo dalyviai turėjo įvertinti pateiktus teiginius nurodytoje skalėje, dalyje – pasirinkti nurodytus galimus atsakymo pasirinkimo variantus, keliuose klausimuose – atsakymą įrašyti patys. Atsakius į visus apklausoje pateiktus klausimus ir paspaudus „Įrašyti“, tyrimo dalyviui buvo dar kartą padėkojama už atsakymus ir primenamas elektroninis paštas, kuriuo galima kreiptis kilus klausimams.

2.4. Duomenų analizė

Tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami naudojant IBM SPSS Statistics 26 programą. Pasitelkiant programą, tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami skaičiuojant aprašomąją statistiką, t. y. dažnius, vidurkius ir standartinius nuokrypius, bei atliekant išvadų darymo statistiką, t. y. lyginant vidurkius ir skaičiuojant koreliacijų koeficientus bei regresinę analinę. Tyrimo metu naudotų skalių ir klausimynų patikimumas buvo patikrintas naudojant vidinio suderintumo metodą – apskaičiuojant Cronbach α reikšmes, bei validumas – atliekant principinių komponenčių faktorių analizę su Varimax sukiniu. Patikrinus tyrimo metu surinktų duomenų normalumą buvo nustatyta, jog tyrimo dalyvių amžius nebuvo normaliai pasiskirstęs, kiti duomenys atitiko normalumo kriterijus – Skewness ir Kurtosis reikšmės buvo intervale [-2;+2], histograma atitiko normalaus skirstinio reikalavimus, duomenys neturėjo kritinių išskirčių. Informacija apie duomenų normalumą pateikiama 5 priede. Koreliacijų koeficientai buvo skaičiuojami naudojant Pearson ir Spearman koreliacijas, prognostiniai veiksniai – tiesinę regresiją. Vidurkiai tarp lyčių buvo lyginami naudojant nepriklausomų imčių Student t-testą, o tarp skirtingų dažniausiai naudojamų socialinių tinklų ir socialinių tinklų siunčiamų pranešimų – ANOVA statistinį kriterijų bei LSD ir Bonferroni *Post Hoc* kriterijus.

3. REZULTATAI

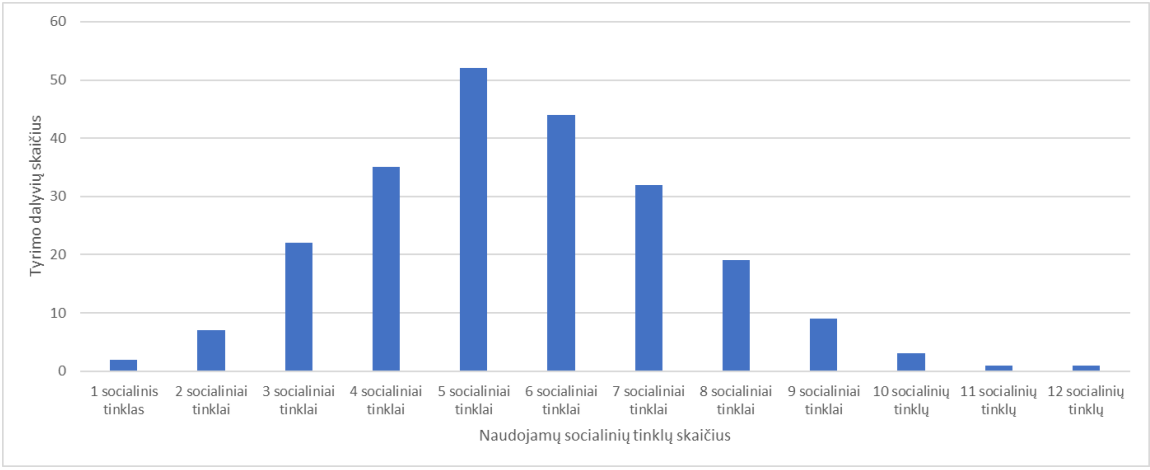
Šio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti tyrimo dalyvių įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais. Įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais apėmė tyrimo dalyvių praleidžiamą laiką, naudojantis socialiniais tinklais, ir naudojamų socialinių tinklų skaičių. Tyrimo metu gauti rezultatai apie laiką, praleidžiamą naudojantis socialiniais tinklais, pateikiami 1 paveikslėlyje.



1 pav. Tyrimo dalyvių laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais

Iš 1 paveikslėlio matyti, kad tyrimo dalyviai dažniausiai nurodė jog praleidžia 2-3 valandas socialiniuose tinkluose.

Tyrimo metu gauti rezultatai apie naudojamų socialinių tinklų skaičių pateikiami 2 paveikslėlyje.



2 pav. Tyrimo dalyvių naudojamų socialinių tinklų skaičius

Iš 2 paveikslėlio matyti, kad tyrimo dalyviai dažniausiai nurodė jog naudoja 5 socialinius tinklus.

Išsiaiškinus tyrimo dalyvių įsitraukimo į naudojimosi socialiniais tinklais įpročius, šiame tyrime buvo siekiama palyginti vyrų ir moterų baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčius bei įsitraukimą į socialinius tinklus. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog moterys išreikš didesnius baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčius bei bus labiau įsitraukusios į naudojimąsi socialiniais tinklais. Hipotezė buvo tikrinama naudojant nepriklausomų imčių Student t-testą. Gauti rezultatai pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. *Moterų ir vyrų baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčių sumų bei įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais vidurkių skirtumai*

	Vyrai (*n* = 106)	Moterys (*n* = 118)			
	M (SD)	*M (SD)*	*t*	*df*	*p*
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis	23,41 (6,22)	26,66 (7,68)	-3,5	220	**0,001**
Nomofobijos įvertis	63,04 (23,48)	80,57 (27,09)	-5,15	222	**<0,001**
Vienišumo įvertis	37,75 (8,28)	37,69 (9,3)	0,05	222	0,96
Laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais	2,93 (1,51)	3,32 (1,72)	-1,77	221	0,078
Naudojamų socialinių tinklų skaičius	5,81 (1,77)	5,32 (1,95)	1,96	222	0,051

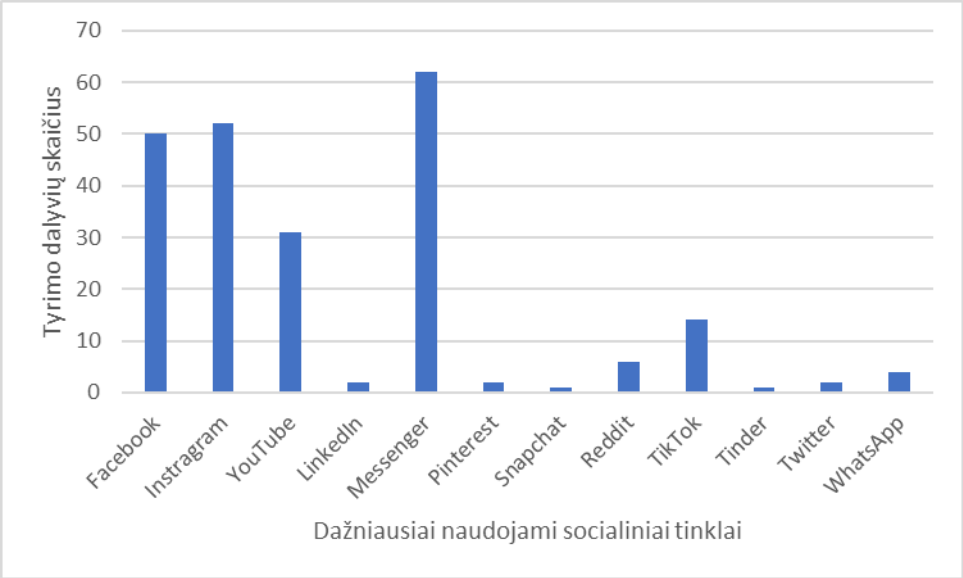
Pastaba: M - vidurkis, *SD* - standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Iš 1 lentelės matyti, kad statistiškai reikšmingi skirtumai tarp lyčių gauti lyginant baimės praleisti ką nors svarbaus (t = -3,5, df = 219,69, p = 0,001) ir nomofobijos (t = -5,15, df = 222, p < 0,001) įverčių vidurkius. Moterys išreiškė didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus ir nomofobiją negu vyrai. Statistiškai reikšmingų skirtumų lyginant vienišumo įverčius, laiką, praleidžiamą naudojantis socialiniais tinklais, ir naudojamų socialinių tinklų skaičių vidurkius nebuvo gauti.

Tyrimo metu taip pat buvo siekiama ištirti kaip tiriamųjų amžius siejasi su baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčiais bei įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog jaunesnis amžius siesis su baime praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumu bei didesniu įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais. Hipotezė buvo tikrinama naudojant Spearman koreliaciją. Statistiškai reikšmingos sąsajos gautos tarp tyrimo dalyvių amžiaus ir baimės praleisti ką nors svarbaus (rs = -0,168, p < 0,05), tyrimo dalyvių amžiaus ir laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose (r = -0,361, p < 0,01) bei tyrimo dalyvių amžiaus ir naudojamų socialinių tinklų skaičiaus (r = -0,443, p < 0,01). Jaunesni asmenys išreiškė mažesnę baimę praleisti ką nors svarbaus, tačiau buvo labiau įsitraukę į naudojimąsi socialiniais tinklais – praleido daugiau laiko naudodamiesi socialiniais tinklais ir naudojo jų daugiau, t. y. su amžiumi įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais mažėjo, o baimė praleisti ką nors

svarbaus – didėjo. Statistiškai reiškmingų sąsajų tarp tyrimo dalyvių amžiaus ir nomofobijos bei vienišumo įverčių nebuvo gauta.

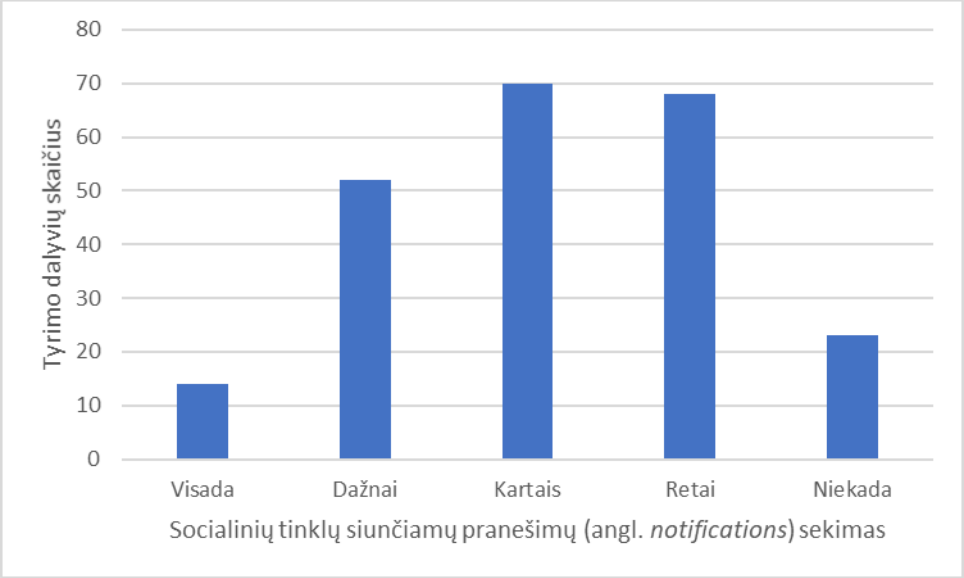
Šio tyrimo metu buvo siekiama išsiaiškinti ir kitus 2 naudojimosi socialiniais tinklais įpročius – kokius socialinius tinklus tyrimo dalyviai naudoja dažniausiai ir kaip dažnai seka socialinių tinklų siunčiamus pranešimus. Tyrimo metu gauti rezultatai apie dažniausiai naudojamus socialinius tinklus pateikiami 3 paveikslėlyje.



3 pav. Tyrimo dalyvių dažniausiai naudojami socialiniai tinklai

Iš 3 paveikslėlio matyti, kad dažniausiai tyrimo dalyvių buvo naudojami „Facebook“, „Instagram“, „YouTube“ ir „Messenger“ socialiniai tinklai.

Tyrimo metu gauti rezultatai apie socialinių tinklų siunčiamų pranešimų sekimą pateikiami 4 paveikslėlyje.



4 pav. Tyrimo dalyvių socialinių tinklų siunčiamų pranešimų (angl. *notifications*) sekimas

Iš 4 paveikslėlio matyti, kad tyrimo dalyviai dažniausiai nurodė socialinių tinklų siunčiamus pranešimus sekantys dažnai, kartais arba retai.

Tyrimo metu buvo siekiama įvertinti kaip skiriasi baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčiai dažniausiai naudojantis skirtingais socialiniais tinklais. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog asmenų, kurie dažniausiai naudojasi skirtingais socialiniais tinklais baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčiai nesiskirs. Dėl panašaus tyrimo dalyvių pasiskirstymo ir grupių dydžio į hipotezės tikrinimą buvo įtraukti tik 4, tyrimo dalyvių dažniausiai nurodyti socialiniai tinklai: „Facebook“, „Instagram“, „YouTube“ ir „Messenger“. Hipotezė buvo tikrinama naudojant ANOVA statistinį metodą. Gauti rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. *Dažniausiai naudojamų socialinių tinklų baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčių sumų vidurkių skirtumai*

	Facebook (n = 50)	Instagram (n = 52)	YouTube (n = 31)	Messenger (n = 62)			
	M (SD)	*M (SD)*	*M (SD)*	*M (SD)*	*F*	*df*	*p*
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis	23,84 (7,5)	27,4 (7,59)	27,74 (7,53)	24,55 (6,4)	2,76	3	**< 0,05**
Nomofobijos įvertis	75,18 (26,29)	75,15 (28,16)	62,35 (26,87)	72,68 (26,33)	1,8	3	0,148
Vienišumo įvertis	35,74 (8,23)	37,83 (8,42)	37,65 (8,4)	37,52 (8,49)	0,66	3	0,578

Pastaba: M - vidurkis, *SD* - standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Iš 2 lentelės matyti, kad buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant baimės praleisti ką nors svarbaus įverčių vidurkius (F = 2,76, df = 3, p = 0,04). Pritaikius LSD *Post hoc* kriterijų, nustatyta, kad statistiškai reikšmingi skirtumai rasti tarp tyrimo dalyvių, dažniausiai naudojančių socialinį tinklą „Facebook“ (M = 23,84, SD = 7,5) ir tyrimo dalyvių, dažniausiai naudojančių socialinį tinklą „Instagram“ (M = 27,4, SD = 7,59). Taip pat statistiškai reikšmingi skirtumai rasti tarp tyrimo dalyvių, dažniausiai naudojančių socialinį tinklą „Instagram“ ir tyrimo dalyvių, dažniausiai naudojančių socialinį tinklą „YouTube“ (M = 27,74, SD = 7,53) bei „Instagram“ ir „Messenger“ (M = 24,55, SD = 6,4). Asmenys, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „Instagam“ išreiškė didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus lyginant su asmenimis, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „Facebook“ arba „Messenger“, tačiau mažesnę baimę praleisti ką nors svarbaus lyginant su asmenimis, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „YouTube“. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp nomofobijos ir vienišumo įverčių nebuvo gauti tarp skirtingų dažniausiai naudojamų socialinių tinklų naudotojų.

Tyrimo metu taip pat buvo siekiama įvertinti kaip skiriasi baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčiai sekant socialinių tinklų siunčiamus pranešimus. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog asmenys, kurie socialinių tinklų siunčiamų pranešimus seka dažnai, išreikš aukštesnius baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčius. Dėl panašaus tyrimo dalyvių pasiskirstymo ir grupių dydžio į hipotezės tikrinimą buvo įtraukti tik 3, tyrimo dalyvių dažniausiai nurodyti atsakymų variantai: „Dažnai“, „Kartais“ ir „Retai“. Hipotezė buvo tikrinama naudojant ANOVA statistinį metodą. Gauti rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė. *Socialinių tinklų siunčiamų pranešimų sekimo baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčių sumų vidurkių skirtumai*

	Dažnai (n = 52)	Kartais (n = 70)	Retai (n = 68)			
	M (SD)	*M (SD)*	*M (SD)*	*F*	*df*	*p*
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis	26,33 (7,66)	25,63 (6,91)	24,28 (6,72)	1,34	2	0,266
Nomofobijos įvertis	83,65 (28,6)	73,61 (24,99)	65,04 (23,98)	7,75	2	**< 0,01**
Vienišumo įvertis	39,87 (9,27)	37,21 (8,87)	36,13 (7,64)	2,89	2	0,058

Pastaba: M - vidurkis, *SD* - standartiniai nuokrypiai. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Iš 3 lentelės matyti, kad rastas statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant nomofobijos įverčių vidurkius (F = 7,75, df = 2, p = 0,001). Pritaikius Bonferroni *Post hoc* kriterijų, nustatyta, kad statistiškai reikšmingi skirtumai rasti tarp tyrimo dalyvių, dažnai sekančių socialinių tinklų siunčiamus pranešimus (M = 83,62, SD = 28,6) ir tyrimo dalyvių, retai sekančių socialinių tinklų siunčiamus pranešimus (M = 65,04, SD = 23,98). Asmenys, kurie dažnai sekė socialinių tinklų

siunčiamus pranešimus išreiškė didesnę nomofobiją lyginant su asmenimis, kurie retai sekė socialinių tinklų siunčiamus pranešimus. Statistiškai reikšmingi skirtumai tarp baimės praleisti ką nors svarbaus ir vienišumo įverčių nebuvo gauti lyginant socialinių tinklų siunčiamų pranešimų sekimą.

Šiame tyrime buvo siekiama ištirti kaip baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, vienišumas ir įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais siejasi tarpusavyje. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog aukštesni baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčiai bus susiję tarpusavyje bei siesis su didesniu įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais. Hipotezė buvo tikrinama naudojant Pearson koreliaciją. Gauti rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė. *Kintamųjų koreliacijos koeficientai*

Kintamieji	1	2	3	4	5
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis (1)	-				
Nomofobijos įvertis (2)	0,454***	-			
Vienišumo įvertis (3)	,394***	0,224**	-		
Laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais (4)	0,261***	0,191**	0,115	-	
Naudojamų socialinių tinklų skaičius (5)	0,132*	0,037	-0,068	0,215**	-

Pastaba. $*p < 0,05$; $**p < 0,01$; $***p < 00,1$

Iš 4 lentelės matyti, kad statistiškai reikšmingos sąsajos gautos tarp baimės praleisti ką nors svarbaus įverčio ir nomofobijos ($r = 0,454$, $p < 0,001$) bei vienišumo ($r = 0,394$, $p < 0,01$) įverčių, taip pat įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais – laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose ($r = 0,261$, $p < 0,001$) ir naudojamų socialinių tinklų skaičius ($r = 0,132$, $p < 0,05$). Taip pat statistiškai reikšmingos sąsajos gautos tarp nomofobijos ir vienišumo įverčio ($r = 0,224$, $p < 0,05$) bei laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose ($r = 0,191$, $p < 0,05$). Laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais, taip pat buvo statistiškai reikšmingai susijęs su naudojamų socialinių tinklų skaičiumi ($r = 0,215$, $p < 0,001$). Kuo stipresnę baimę praleisti ką nors svarbaus patiria asmuo, tuo stipresnė ir patiriama nomofobija bei vienišumas, taip pat – stipresnis įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais. Kuo stipresnę nomofobiją patiria asmuo, tuo daugiau laiko praleidžia naudodamasis socialiniais tinklais ir tuo stipresnį vienišumą jaučia. Galiausiai, kuo daugiau socialinių tinklų naudoja, tuo daugiau laiko praleidžia jais naudojantis. Statistiškai reikšmingos sąsajos tarp nomofobijos ir naudojamų socialinių tinklų skaičiaus bei tarp vienišumo ir įsitraukimo į socialinius tinklus nebuvo gautos.

Galiausiai, tyrimo metu taip pat buvo siekiama nustatyti kaip baimė praleisti ką nors svarbaus prognozuoja įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, o įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais – vienišumą. Tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog didesnė baimė praleisti ką

nors svarbaus prognozuos didesnį įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, o didesnis įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais – didesnį vienišumą. Hipotezė buvo tikrinama atliekant tiesinę regresiją. Tyrimo metu nustatyta, kad baimė praleisti ką nors svarbaus statiškai reikšmingai prognozavo laiką, praleidžiamą naudojantis socialiniais tinklais (F = 16,32, p = 0,000, R^2 = 0,07, β = 0,26, $p < 0,001$) bei naudojamų socialinių tinklų skaičių (F = 3,99, p = 0,047, R^2 = 0,02, β = 0,13, $p < 0,05$). Didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus prognozavo daugiau laiko, praleidžiamo naudojantis socialiniais tinklais bei didesnį naudojamų socialinių tinklų skaičių, t. y. didesnį įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais. Tyrimo metu nebuvo nustatyta, kad įsitraukimas į socialinius tinklus prognozuoja vienišumą.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo metu buvo tirtos baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, naudojimosi socialiniais tinklais ir vienišumo sąsajos. Remiantis tyrimo metu surinktais duomenimis ir gautais rezultatais galima teigti, jog baimė praleisti ką nors svarbaus, nomofobija, naudojimasis socialiniais tinklais ir vienišumas siejasi tam tikrais aspektais.

Šiame tyrime buvo palyginti baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo konstruktai bei įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais lyčių atžvilgiu. Remiantis ankstesniais tyrimais ir gautais rezultatais buvo keliama hipotezė jog moterys išreikš aukštesnius baimės baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo įverčius bei bus labiau įsitraukusios į naudojimąsi socialiniais tinklais. Nors ankstesni tyrimai neišskyrė lyčių skirtumų vienišumo atžvilgiu, tačiau šiame tyrime jis buvo įtrauktas į palyginimą dėl tos priežasties jog ankstesni tyrimai rado vienišumo sąsajų su baime praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija, o pastarieji konstruktai skyrėsi lyčių atžvilgiu. Ši tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies – tyrimo rezultatai rodo, kad moterys iš tiesų išreiškė didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus ir nomofobiją lyginant su vyrais, tačiau nebuvo skirtumų vienišumo ir įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais atžvilgiu. Tokį gautą rezultatą galima paaiškinti tuo, jog vienišumas, kaip psichologinis konstruktas, paliečia didelę dalį visuomenės neatsižvelgiant į lytį (Leonova et. al., 2021), o skirtumų tarp įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais nebuvimas – pasaulinės pandemijos, kurios metu tiek moterys, tiek vyrai buvo priversti perkelti tarpasmeninį bendravimą į socialinius tinklus pasekmė.

Tyrimo metu taip pat buvo ištirtos ir amžiaus sąsajos su baime praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumu bei įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais. Šio tyrimo metu buvo keliama hipotezė, jog jaunesnis amžius siesis didesne baime praleisti ką nors svarbaus, nomofobija ir vienišumu bei įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais. Kaip ir ankstesnė, ši tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Jaunesni tyrimo dalyviai buvo labiau įsitraukę į naudojimąsi socialiniais tinklais – praleido daugiau laiko jais naudojantis ir naudojo daugiau socialinių tinklų, tačiau išreiškė mažesnę baimę praleisti ką nors svarbaus. Su amžiumi, tiek laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais, tiek naudojamų socialinių tinklų skaičius mažėjo, o baimė praleisti ką nors svarbaus – didėjo. Įdomu tai, kad šiame tyrime nenustatyta amžiaus sąsajų su nomofobija ir vienišumu, o su baime praleisti ką nors svarbaus – amžius siejosi neigiamai, priešingai nei ankstesniuose tyrimuose. Šioje vietoje vertėtų vėl atsižvelgti į kelis metus trunkančią pandeminę situaciją – išaugęs mobiliųjų telefonų naudojimas galėjo pakeisti nomofobijos įverčių ribas visose amžiaus grupėse, o didesnis plintančio viruso pavojingumas vyresniems žmonėms – sukelti stipresnę baimę praleisti ką nors svarbaus. Taip pat verta atkreipti dėmesį į tai, jog pastarųjų metų tyrimai

(Leonova et. al., 2021) neranda amžiaus ir vienišumo sąsajų – šis psichologinis konstruktas gali paliesti kiekvieną asmenį, nepriklausomai nuo jo amžiaus.

Nors nebuvo rasta ankstesnių tyrimų lyginusių asmenis, naudojančius skirtingus socialinius tinklus, baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo atžvilgiu, tačiau atsižvelgiant į tai, jog ankstesni tyrimai rado šių trijų konstruktų sąsajų su naudojimusi socialiniais tinklais, šiame tyrime buvo nuspręsta palyginti baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją ir vienišumą tarp asmenų, dažniausiai naudojančių skirtingus socialinius tinklus. Kadangi ankstesnių tyrimų nebuvo rasta, šio tyrimo metu buvo iškelta hipotezė jog nebus skirtumų tarp baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo lyginant dažniausiai skirtingus socialinius tinklus naudojančius tyrimo dalyvius. Visgi, skirtumas buvo rastas lyginant baimę praleisti ką nors svarbaus, taigi, hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Tyrimo metu nustatyta, kad asmenys, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „Instagram“ išreiškė didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus nei asmenys, kurie dažniausiai naudojo „Facebook“ ar „Messenger“, tačiau mažesnę baimę praleisti ką nors svarbaus nei asmenys, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „YouTube“. Tokį įdomų tyrimo rezultatą galima aiškinti tuo, jog socialinis tinklas „YouTube“ yra skirtas tik dalintis vaizdo įrašais ir jame nėra galimybės parašyti atskiro ilgo tekstinio įrašo. Verta atkreipti dėmesį į tai, jog vaizdo įrašų formatas yra patrauklesnis nei ilgų įrašų socialiniuose tinkluose – juos galima peržiūrėti ir užsiimant kitomis veiklomis, todėl nebūtina atsitraukti nuo veiklų ir skirti visą dėmesį vien tik skaitymui. Kaip išskyrė Przybylski ir kolegos (2013) vienas iš pagrindinių baimės praleisti ką nors svarbaus bruožų yra poreikis nuolat tikrinti draugų veiklą bei reguliariai pranešti apie savo veiklą socialiniuose tinkluose, todėl tikėtina, kad asmenys siekia tai padaryti greitai ir patogiai bei sau patraukliu formatu.

Taip pat nebuvo rasta ankstesnių tyrimų lyginusių baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją ir vienišumą socialinių tinklų siunčiamų pranešimų kontekste, tačiau atsižvelgiant į tai, jog asmenys, pasižymintis tiek baime praleisti ką nors svarbaus, tiek nomofobija, turi nuolatinį poreikį tikrinti ar nepraleido kokios nors informacijos (Przybylski, et. al., 2013) bei pranešimų (Mura, Topcu-Uzer, Erdur-Baker, & Diamantini, 2017; Bragazzi & Del Puente, 2014) šiame tyrime buvo nuspręsta palyginti baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją bei vienišumą socialinių tinklų siunčiamų pranešimų kontekte ir buvo iškelta hipotezė, jog asmenys, dažnai sekantys socialinių tinklų siunčiamus pranešimus išreikš didesnę baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją ir vienišumą. Vienišumas į palyginimą buvo įtrauktas dėl tos priežasties, jog ankstesni tyrimo rado šio konstrukto sąsajų su baime praleisti ką nors svarbaus ir nomofobija. Keliama tyrimo hipotezė pasitvirtino iš dalies – asmenys, dažnai sekantys socialinių tinklų siunčiamus pranešimus, iš tiesų pasižymėjo aukštesne nomofobija palyginus su asmenimis, retai sekančiais socialinių tinklų siunčiamus pranešimus. Kaip jau buvo minėta, nomofobija yra labiau orientuota į pranešimų sekimą, o baimė

praleisti ką nors svarbaus – naujienų ir informacijos sekimą. Tikėtina, kad socialiniai tinklai nepraneša apie visas naujienas atsiradusias socialinėje medijoje, todėl asmenys, pasižymintis baime praleisti ką nors svarbaus gali nepasitikėti vien tik socialinių tinklų siunčiamais pranešimais ir sekti visa naują informaciją pateikiamą socialinėje medijoje. Svarbu prisiminti ir tai, jog vienišumas, naudojant socialinius tinklus, gali tiek padidėti (Turkle, 2017; Yilmaz, Sar, & Civan, 2015; Barnes & Bohringer, 2011), tiek sumažėti (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Atsižvelgiant į jau kelis kartus minėtą pandeminę situaciją, tikėtina, kad į socialinius tinklus persikėlęs bendravimas sumažino asmenų jaučiamą vienatvę, todėl ir skirtumo lyginant šį konstruktą nebuvo rasta.

Šiame tyrime taip pat buvo tirtos baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, vienišumo ir naudojimosi socialiniais tinklais tarpusavio sąsajos. Remiantis ankstesniais tyrimais ir gautais rezultatais buvo keliama hipotezė, jog visi šie konstruktai bus tiesiogiai susiję tarpusavyje. Kaip ir kitos tyrimo hipotezės, ši – pasitvirtino tik iš dalies. Tyrimo metu nustatyta jog didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus tiesiogiai siejosi su didesne nomofobija ir vienišumu bei aktyvesniu įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais tinklais, o didesnė nomofobija tiesiogiai siejosi su didesniu vienišumu ir laiku, praleidžiamu naudojantis socialiniais tinklais. Galiausiai nustatyta, jog kuo daugiau tyrimo dalyvis praleidžia laiko, naudojantis socialiniais tinklais, tuo daugiau socialinių tinklų jis naudoja. Rastos sąsajos tikriausiai nieko nestebina, kadangi tokie rezultatai buvo gauti ir anksčiau atliktuose tyrimuose. Visgi, įdomu tai, kad tyrimo metu nebuvo rasta sąsajų tarp nomofobijos ir naudojamų socialinių tinklų skaičiaus bei vienišumo ir įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais. Sąsajų tarp nomofobijos ir naudojamų socialinių tinklų skaičiaus nebuvimą galima paaiškinti tuo, jog, iš esmės, nomofobija siejama tik su probleminiu mobiliųjų telefonų naudojimu – daugybės valandų praleidimu prie išmaniojo įrenginio, tačiau ne su naudojamų mobiliųjų programėlių skaičiumi. Svarbu pastebėti tai, kad pats naudojamų socialinių tinklų skaičius tiesiogiai koreliavo tiek su baime praleisti ką nors svarbaus, tiek su laiku praleidžiamu socialiniuose tinkluose. Toks rezultatas galėjo būti gautas dėl to, jog baimė praleisti ką nors svarbaus orientuota į informacijos sekimą. Tikėtina, jog informacijos sekimas keliuose socialiniuose tinkluose labiau užtikrina informacijos ir naujienų nepraleidimą dienos eigoje. Tuo tarpu nomofobija, kaip jau ir buvo minėta, siejama su probleminiu išmaniųjų telefonų naudojimu, tačiau ne su veikla juose. Grįžtant prie sąsajų tarp vienišumo ir naudojimosi socialiniais tinklais nebuvimo, reikėtų atkreipti dėmesį į tai, jog polinkis į vienatvę gali būti viena iš asmenybės tipo ar gyvenimo būdo dalių. Visgi, naivu tikėtis, kad visi tyrime dalyvavę asmenys yra prigimtinai linkę į vienatvę, todėl vertėtų prisiminti, jog kai kuriais atvejais aktyvus socialinių tinklų naudojimas gali būti siejamas su sumažėjusiu vienišumu (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Taip pat verta prisiminti, kad pandemijos metu žmonės priverstinai turėjo perkelti bendravimą į socialinius tinklus, todėl tikėtina jog tai yra faktorius, kuris sumažino suvokiamą asmenų vienišumą.

Galiausiai, tyrime buvo siekiama nustatyti kaip baimė praleisti ką nors svarbaus prognozuoja įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, o įsitraukimas į naudojimąsi socialiniais tinklais – vienišumą. Remiantis tuo, jog Przybylski ir kolegos (2013) baimę praleisti ką nors svarbaus įvardijo kaip pagrindinę varomąją jėgą socialinių tinklų naudojime, o kiti tyrimai nustatė, kad socialinių tinklų naudojimas sumažina socialinį įsitraukimą realybėje (Barnes & Bohringer, 2011), šiame tyrime buvo keliama hipotezė, kad didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus prognozuos didesnį įsitraukimą į socialinių tinklų naudojimą, o didesnis įsitraukimas į socialinių tinklų naudojimą – vienišumą. Visgi, ir paskutinė tyrimo hipotezė pasitvirtino tik iš dalies. Tyrimo metu nustatyta, kad didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus iš tiesų prognozavo didesnį įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais, tačiau pastarasis neprognozavo vienišumo. Įdomu pastebėti tai, jog prognostinių veiksnių buvimas ir nebuvimas sutapo ir su tyrime gautomis kontruktų sąsajomis, todėl nereikėtų stebėtis, jog įsitraukimas į socialinius tinklus, priešingai nei literatūroje, neprognozavo vienišumo.

Atsižvelgiant į gautus tyrime naudotų instrumentų patikimumo ir validumo rodiklius, galime teigti, jog šiame darbe gauti ir pristatyti rezultatai yra patikimi ir validūs, tačiau reikėtų atkreipti dėmesį į kelis pateikiamus ribotumus.

Kaip ir atliekant daugelį tyrimų, šiame tyrime taip pat nebuvo išvengta tam tikrų ribotumų. Pirmiausia, reikėtų atsižvelgti į tai, jog šis tyrimas buvo atliktas itin neramiais laikais – vis dar pasaulyje besitęsianti COVID-19 pandemija ir prasidėjęs karas Ukrainoje. Prieš kelis metus prasidėjusi pasaulinė pandemija, kuomet viskas persikėlė į internetinę erdvę, galėjo pakeisti žmonių požiūrį į socialinius tinklus, o tai – atitinkamai pakeisti ir kitų konstruktų suvokimą. Tuo tarpu prasidėjęs karas Ukrainoje ir nerimas dėl karo grėsmės bei nežinomybė dėl ateities galėjo sustiprinti kiekvieno žmogaus baimę praleisti ką nors svarbaus, o tai atitinkamai ir nomofobiją. Atliekant tyrimą ne pasaulinės pandemijos metu gali būti, jog būtų būtų rastos sąsajos tarp įsitraukimo į naudojimąsi socialiniais tinklais ir vienišumo, kadangi daugelis socialinių ryšių nebūtų priverstinai perkelti į socialinę mediją. Tuo tarpu atliekant tyrimą nesant karui Ukrainoje, tikėtina, kad sumažėtų baimės praleisti ką nors svarbaus įverčiai, o tai galėtų lemti šio konstrukto sąsajų su nomofobija, vienišumu ir įsitraukimu į naudojimąsi socialiniais nebuvimą. Antra, atliekant baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo palyginimą tarp asmenų, dažniausiai naudojančių skirtingus socialinius tinklus buvo atsižvelgta tik į vieną asmens naudojamą socialinį tinklą, t. y. tą, kurį jis įvardijo kaip dažniausiai naudojamą. Visgi, dauguma tyrimo dalyvių apskritai naudojo daugiau nei vieną socialinį tinklą, todėl sunku įvertinti ar kiti asmens naudojami socialiniai tinklai neturėjo reikšmės gautiems tyrimo rezultatams. Atsižvelgiant į baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos ir vienišumo aktualumą šiomis dienomis bei augantį socialinių tinklų naudotojų skaičių, ateities tyrėjai turėtų tęsti šių konstruktų nagrinėjimą bei plėsti konstruktų tyrinėjimo ribas, t. y. tirti ne tik šių konstruktų sąsajas

tarpusavyje bei įtraukti daugiau socialinių tinklų naudojimo aspektų, tačiau tirti ir kaip tai siejasi su žmogaus psichologine būkle bei tam tikromis psichologinėmis problemomis, pavyzdžiui, depresija. Toks tyrimo ribų praplėtimas galėtų padėti susidaryti dar platesnį vaizdą apie baimės praleisti ką nors svarbaus, nomofobijos, vienišumo ir naudojimosi socialiniais tinklais svarbą šiandieniniame pasaulyje.

IŠVADOS

1. Šiame tyrime dalyvavusios moterys išreiškė didesnius baimės praleisti ką nors svarbaus ir nomofobijos įverčius lyginant su tyrime dalyvavusiais vyrais.

2. Jaunesni asmenys praleido daugiau laiko socialiniuose tinkluose ir naudojo jų daugiau, tačiau išreiškė mažesnę baimę praleisti ką nors svarbaus nei vyresni asmenys šioje imtyje.

3. Asmenys, kurie dažniausiai naudojo socialinį tinklą „YouTube“ išreiškė didesnius baimės praleisti ką nors svarbaus įverčius lyginant su asmenimis, dažniausiai naudojančiais socialinius tinklus „Facebook“, „Instagram“ ar „Messenger“ šioje imtyje.

4. Asmenys, dažnai sekantys socialinių tinklų siunčiamus pranešimus šioje imtyje išreiškė didesnius nomofobijos įverčius nei asmenys, socialinių tinklų siunčiamus pranešimus sekantys retai.

5. Šiame tyrime baimė praleisti ką nors svarbaus tiesiogiai siejosi su nomofobija ir vienišumu bei įsitraukimu į socialinius tinklus, nomofobija tiesiogiai siejosi su vienišumu ir laiku, praleidžiamu socialiniuose tinkluose, o šis – su naudojamų socialinių tinklų skaičiumi.

6. Šiame tyrime didesnė baimė praleisti ką nors svarbaus prognozavo didesnį įsitraukimą į naudojimąsi socialiniais tinklais – daugiau laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose ir didesnį naudojamų socialinių tinklų skaičių.

LITERATŪRA

1. Abbasi, O., Taisan, A., Alqahtani, B. S., Alburayak, K., Alenezi, S. H., & Owaifeer, A. M. (2021). The Use of Social Media among Saudi Ophthalmologists: A Descriptive Cross-Sectional Study. *Middle East African Journal of Ophthalmology, 28*, 159-163.

2. Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., Francis, A., & Newman, B. (2016). The young and the restless: socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal of Adolescence and Youth, 22 (3)*, 337-348.

3. Aggarwal, M., Grover, S., & Basu, D. (2012). Mobile phone use by resident doctors: tendency to addiction-like behaviour. *German Journal of Psychiatry, 15 (2),* 50-55.

4. Alduaij, M. (2019). Employing the technology acceptance model to explore the trends of social media adoption and its effect on perceived usefulness and perceived ease of use. *Journal of Informations Technology Management, 11 (2),* 129-143.

5. Aman, T., Shah, N., & Hussain, A. (2015). Effects of mobile phone use on the social and academic performance of students of a public sector medical college in khyber pakhtunkhwa Pakistan. *Khyber Journal of Medical Sciences, 8*, 99-103.

6. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: findings from a large national survey. *Addictive Behaviors, 64*, 287-93.

7. Andreassen, C. S. (2015). Online Social network site addiction: a comprehensive review. *Current Addiction Repports, 2*, 175-184.

8. Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., & Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the mobile phone involvement questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence, 56*, 127-135.

9. Arrington-Sanders, R., Harper, G. W., Morgan, A., Ogunbajo, A., Trent, M., & Fortenberry, J. D. (2015). The role of sexually explicit material in the sexual development of samesex-attracted black adolescent males. *Archives of Sexual Behavior, 44*, 597-560.

10. Aziz, N. A., Othman, J., Lugova, H., & Suleiman, A. (2020). Malaysia's approach in handling COVID-19 onslaught: Report on the Movement Control Order (MCO) and targeted screening to reduce community infection rate and impact on public health and economy. *Journal of Infection and Public Health, 13 (12),* 1823-1829.

11. Bagdonas, A. ir Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas.* Mokslo ir enciklopedijos leidybos centras.

12. Baker, Z. G, Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science, 2,* 275.

13. Bala, M. & Chaudhary, N. (2020). Nomophobia: An emerging fear. *Indian Journal of Health and Weel-being 11,* 115-118.

14. Balta, S., Emirtekin, E., Kircaburun, K., & Griffiths, M. D. (2018). Neuroticism, trait fear of missing out, and phubbing: The mediating role of state fear of missing out and problematic instagram use. *International Journal of Mental Health and Addiction, 18,* 629-639.

15. Barnes, S. J. & Bohringer, M. (2011). Modeling use continuance behaviour in micro blogging services: The case of twitter. *Journal of Social Issues, 51,* 1-10.

16. Baumeister, R. F., Tice, D. M., 1990. Point-counterpoints: anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychoogy, 9 (2),* 165-195.

17. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior, 64,* 1-8.

18. Benoit, S. L., & Mauldin, R. F. (2021). The „anti-vax" movement: a quantitive report on vaccine beliefs and knowledge across social media. *Public Health, 21.*

19. Beutel, M. E. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry, 17,* 97.

20. Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No Mobile Phone Phobia. *Journal of Family Medicine and Primary Care, 8 (4),* 1297-1300.

21. Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *CyberPsychology & Behavior, 8,* 39-51.

22. Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: a cross-sectional study. *Computers in Human Behavior, 55,* 701-705.

23. Black, D. W., Belsare, G., & Schlosser, S. (1999). Clinical features, psychiatric comorbidity, and health-related quality of life in persons reporting compulsive computer use behavior. *Journal of Clinical Psychiatry, 60 (12),* 839-844.

24. Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences, 116*, 69-72.

25. Bragazzi, N. L., & del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management, 7*, 155-160.

26. Buglass, S. L., Binder, J. F., Betts, L. R., & Underwood, J. D. (2017). Motivators of online vulnerability: the impact of social network site use and FOMO. *Computers in Human Behavior, 66*, 248-255.

27. Burak, J. (2014). Can we break free from the fear of missing out? *Aeon*.

28. Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010). Social network activity and social wellbeing. *Association for Computing Machinery*, 1909-1912.

29. Can, G., & Satici, S. A. (2019). Adaptation of fear of missing out scale (FoMOs): Turkish version validity and reliability study. *Psicologia: Reflexao e Critica, 32*, 3.

30. Casale, S., & Fioravanti, G. (2020). Factor structure and psychometric properties of the Italian version of the fear of missing out scale in emerging adults and adolescents. *Addictive Behaviors, 102*, 1061-1079.

31. Chan, A. K. M., Nickson, C. P., Rudolph, J. W., Lee, A., & Joynt, G. M. (2020). Social media for rapid knowledge dissemination: early experience from the COVID-19 pandemic. *Anaesthesia, 75 (12)*, 1579-1582.

32. Cheng, C., Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17 (12)*, 755-760.

33. Cheng, C., Wang, H. Y., Sigerson, L. & Chau, C. L. (2019). Do the socially rich get richer? A nuanced perspective on social network site use and online social capital accrual. *Psychological Bulletin, 145*, 734-764.

34. Cho, J. (2015). Roles of smartphone app use in improving social capital and reducing social isolation. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 18 (6)*, 350-355.

35. Chou, H. T. G., & Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking, 15 (2)*, 117-121.

36. Cirilli, E., & Nicolini, P. (2019). Digital skills and profile of each generation: a review. *International Journal of Developmental and Educational Psycholy, 3*, 487-494.

37. Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The extended iSelf: The impact of iPhone separation on cognition, emotion, and physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication, 20*, 119-135.

38. Conlin, L., Billings, A. C., & Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication & Society, 29 (4)*, 151-164

39. Courtin, E. & Knapp, M. Social isolation, loneliness and health in old age: A scoping review. *Health & Social Care in the Community 25*, 799–812.

40. Deci, E., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.* New York: Plenum Press.

41. Duke, E. & Montag, C. (2017). Smartphone addiction: Daily interruptions and self-reported productivity. *Addictive Behaviors Reports, 6*, 90-95.

42. Elhai, J. D., Levine, J. C., Alghraibeh, A. M., Alafnan, A. A., Aldraiweesh, A. A., & Hall, B. J. (2018). Fear of missing out: testing relationships with negative affectivity, online social engagement, and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior, 89*, 289-298.

43. Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C. & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251-259.

44. Elhai, J. D., Yang, H., & Montag, C. (2021). Fear of missing out (FOMO): overview, theoretical underpinnings, and literature review on relations with severity of negative affectivity and problematic technology use. *Brazilian Journal of Psychiatry, 43 (2)*, 203-209.

45. Fake C. (2011). FOMO and social media. www.caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social-media/

46. Fang, J., Wang, X., Wen, Z., & Zhou, J. (2020). Fear of missing out and problematic social media use as mediators between emotional support from social media and phubbing behavior. *Addictive Behaviors, 107*.

47. Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2017). Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health, 27*, 438-441.

48. Frison, E. & Eggermont, S. Toward an integrated and diferential approach to the relationships between loneliness, diferent types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research, 47,* 701–728.

49. Ganasegeran, K., Ch'ng, A. S. H., & Looi, I. (2020). COVID-19 in Malaysia: Crucial measures in critical times. *Journal of Global Health, 10 (2).*

50. Gao, J., Davis, L. K., Hart, A. B., Sanchez-Roige, S., Han, L., Cacioppo, J. T., Palmer, A. A. (2016). Genome-Wide Association Study of Loneliness Demonstrates a Role for Commom Variation. *Neuropsychopharmacology, 42 (2),* 811-821.

51. Garrick, B., Pendergast, D., & Geelan, D. (2017). *Theorising Personalised Education, 6th ed*. Singapore, Springer Publication.

52. Gazzaley, A., & Rosen, L. D. (2016). *The distracted mind: Ancient brains in a high-tech world.* Cambridge, MA: MIT Press.

53. Hammound, R., Tognin, S., Bakolis, I., Ivanova, D., Fitzpatrick, N., Burgess, L., Smythe, M., Gibbons, J., Davidson, N., & Mecheli, A. (2021). Lonely in a crowd: investigating the association between overcrowding and loneliness using smatphone technologies. *Scientific Reports, 12*.

54. Hawk, S. T., van den Eijnden, R. J, van Lissa, C. J., & ter Bogt, T. F. (2019). Narcissistic adolescents' attention-seeking following social rejection: links with social media disclosure, problematic social media use, and smartphone stress. Computers in Human Behavior, 92, 65-75

55. Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40 (2),* 218-227

56. Hawkley, L. C., Tisted, R. A., Masi, C. M. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging, 25,* 132-141

57. Hebden, R., Lyons, A. C., Goodwin, I., & McCreanor, T. (2015). "When you add alcohol, it gets that much better" university students, alcohol consumption, and online drinking cultures. *Journal of Drug Issues, 45 (2),* 214-226.

58. Heikal, I. M., Ghazi, T. I. M., & Hamzah, M. H., (2020). Impact of Movement Control Order (MCO) due to Coronavirus Disease (COVID-19) on Food Waste Generation: A Case Study in Klang Valley, Malaysia. *Sustainability, 12 (21).*

59. Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical signifcance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychoogy Review, 26,* 695-718.

60. Herman, D. (2008). *Outsmart the MBA clones: The alternative guide to competitive strategy, marketing, and branding.* Ithaca, NY: Paramount Market.

61. Hitlin, P. (2018). Internet, social media use and device ownership in U.S. have plateaued after years of growth.

62. Holte, A. J., & Ferraro, F. R. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers in Human Behavior, 112*, 1064-1065.

63. Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science, 10 (2)*, 227-237.

64. Hormes, J. M., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*, 2079-2088.

65. Huang, C. (2019). Social network site use and Big Five personality traits: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior, 97*, 280-290.

66. Yi, L. L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., & Colditz, J. B. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety, 33*, 323-331.

67. Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a selfreported questionnaire. *Computers in Human Behavior, 49*, 130-137.

68. Yildirim C. (2014). *Exploring the Dimensions of Nomophobia: Developing and Validating a Questionnaire Using Mixed Methods research.* Iowa State University.

69. Yılmaz, G., Sar, A. H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2 (4)*, 20–37.

70. Isaacs, E., Walendowski, A., Whittaker, S., Schiano, D. J., & Kamm, C. (2002). The character, functions, and styles of instant messaging in the workplace. *Proceedings of the 2002 conference on Computer supported cooperative work*, 11-20.

71. Jeste, D. V., Lee, E. E. & Cacioppo, S. (2020). Battling the modern behavioral epidemic of loneliness: Suggestions for research and interventions. *AMA Psychiatry, 77 (6)*, 553-554.

72. Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A Mixed-Methods Study on Prevalence, Associated Factors, and Perception among College Students in Puducherry, India. *Indian Journal og Psychological Medicine, 4 (6),* 541-548.

73. Jupowich-Ginalska, A., (2019). FOMO, Brands and Consumers – about the Reactions of Polish Internet Users to the Activities of Brands in Social Media. *Social Communication, 5 (2),* 69-84.

74. Karahoca, D. (2018). Analysing relationship between internet addiction and loneliness. *Turkish Studies-Information Technologies and Applied Sciences, 13 (29),* 61-72.

75. Khan, M. M. (2008). Adverse effects of excessive mobile phone use. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health, 21,* 289-293.

76. Khor, V., Arunasalam, A., Azli, S., Khairul-Asri, M. G., & Fahmy, O. (2020). Experience from Malaysia During the COVID-19 Movement Control Order. *Urology, 141,* 179-180.

77. Kim, E., Cho, I., & Kim, E. J. (2017). Structural equation model of smartphone addiction based on adult attachment theory: Mediating effects of loneliness and depression. *Asian Nursing Research, 11,* 92-97.

78. King, A. L., Valenca, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: The mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology, 23 (1),* 52-54.

79. King, A. L. S., Valenca, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10,* 28-35.

80. King, A. L. S., Valenca, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior, 29 (1),* 140-144.

81. Kocas, F., & Sasmaz, T. (2018). Internet addiction increases poor sleep quality among high school students. *Turkish Journal of Public Health, 16,* 167-177.

82. Kraut, R. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58,* 49–74.

83. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., & Lin, N. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLOS One, 8.*

84. Larkin, B. A., & Fink, J. S. (2016). Fantasy Sport, FoMO, and Traditional Fandom: How Secong-Screen Use of Social Media Allows Fans to Accommodate Multiple Identities. *Journal of Sport Management, 30,* 643-655.

85. Lee, E. E. (2019). High prevalence and adverse health efects of loneliness in community-dwelling adults across the lifespan: Role of wisdom as a protective factor. *International Psychogeriatrics, 31*, 1447-1462.

86. Lee, S. L. (2020). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: A 12-year population-based cohort study. *The Lancet Psychiatry, 8 (1).*

87. Leonova, I. M., Kiz, O. B., Dobrovolska, N. A., Chyzhyk, K. O., & Hovorun, T. V. (2021). Cognitive Models of Loneliness in Women in Early and Middle Adulthood. *Brain, 12 (4),* 107-138

88. Lin, L., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety, 33 (4),* 323-331.

89. Liu, D., & Campbell, W. K. (2017). The Big Five personality traits, Big Two metatraits and social media: A metaanalysis. *Journal of Research in Personality, 70,* 229-240.

90. Liu, L. J. & Guo, Q. (2007). Loneliness and health-related quality of life for the empty nest elderly in the rural area of a mountainous county in China. *Quality of Life Research, 16,* 1275-1280.

91. Luo, Y., Hawkley, L. C., Waite, L. J. & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine, 74,* 907-914.

92. Mameniškytė, G. (2021). Baimės praleisti ką nors svarbaus, psichologinės gerovės ir socialinių tinklų naudojimo ryšiai. *Bakalauro darbas, Vilniau universitetas.*

93. McGinnis, P. J. (2004). Social theory at HBS: McGinnis' two FOs. *The Harbus*.

94. Morford M. (2010). Oh my God you are so missing out.

95. Morris, S. (2014). Study finds social media use beneficial to overall health of elderly. *The Guardian*.

96. Muntinga, T., & Taylor, G. (2018). Information-seeking strategies in medicine queries: A clinical eye tracking study with gaze-cued retrospective think-aloud protocol. *International Journal of Human-Computer Interaction, 34 (6),* 506-518.

97. Mura, G., Topcu-Uzer, C., Erdur-Baker, O., & Diamantini, D. (2017). A CrossCountry Perspective on Cyber Bullying: Italian and Turkish Experience. *Mersin University Journal of the Faculty of Education, 13*, 80-93.

98. Napryeyenko, O., Napryeyenko, N., Marazziti, D., Loganovsky, K., Mucci, F., Loganovskaja, T., & Tsekhmister, Y. (2019). Depressive syndromes associated with alcohol dependence. *Clinical Neuropsychiatry, 16 (5-6),* 174-180.

99. Nicolaisen, M. & Torsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in diferent age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development, 78*, 229–257.

100. Nikhita, C. S., Jadhav, P. R., & Ajinkya, S. A. (2015). Prevalence of mobile phone dependence in secondary school adolescents. *Journal of Clinical Diagnostic Research, 9*, 6-9.

101. Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2014). 'See it doesn't look pretty does it?' Young adults' airbrushed drinking practices on Facebook. *Psychology & Health, 29 (8),* 877-895.

102. O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics, 127 (4)*, 800-804.

103. Poushter, J., Bishop, C., & Chwe, H. (2018). *Social media use continues to rise in developing countries but plateaus across developed ones.*

104. Protalinski, E. (2016). Facebook passes 1.23 billion monthly active users, 945 mullion mobile users, and 757 mullion daily users. *The Next Web News.*

105. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. Computers in Human Behavior, 29, 1841-1848.

106. Rajizadeh, M. A., Esmaeilpour, K., Haghparast, E., Ebrahimi, M. N., & Sheibani, V. (2020). Voluntary exercise modulates learning & memory and synaptic plasticity impairments in sleep deprived female rats. *Brain Research, 1729*.

107. Ramos-Soler, I., Lopez-Sanchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society, 34 (4),* 17-32.

108. Rashid, A. A., Idris, M. I., Syeefa'Zulkiflee, N., Yahaya, A. Y., & Ramesh, P. (2021). The Correlation of Social Media Activity and Engagement of a Health NGO with the Outcome of Fundraising Efforts During the COVID-19 Pandemic. *Bangladesh Journal of Medical Sciences, 20,* 148-154.

109. Rashid, A. A., Rashid, M. R. A., Yaman, M. N., & Mohamad, I. (2020). Teaching Medicine Online During the COVID-19 Pandemic: A Malaysian Perspective. *Bangladesh Journal of Medical Science, 19*, 77-81.

110. Reer, F., Tang, W. Y., & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society, 21 (7)*, 1486-1505.

111. Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C. L., Schmid, M., Barth, J., & Eichholzer, M. (2017). Loneliness is adversely associated with physical and mental health and lifestyle factors: Results from a Swiss national survey. *PLOS ONE, 12 (7)*.

112. Roberts, J. A., & David, M. E. (2020). The Social Media Party: Fear of Missing out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal of Human-Computer Interaction, 36 (4)*, 386-392.

113. Roberts, J. A., & Meredith, E. D. (2020). The social media party: fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, anf well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction, 36 (4)*, 386-392.

114. Roberts, J. A., Petnji-YaYa, L. H., & Manolis, C. (2014). The invisible addiction: Cell-phone activities and addiction among male and female college students. *Journal of Behavioral Addictions, 3 (4)*, 254-265.

115. Rodriguez-Garcia, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & Lopez-Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone-A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17 (2)*.

116. Rozgonjuk, D., Elhai, J. D., Ryan, T., & Scott, G. (2019). Fear of missing out is associated with disrupted activities from receiving smartphone notifications and surface learning in college students. *Computers & Education, 140*.

117. Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472-480.

118. Sagioglou, C., & Greitemeyer, T. (2014). Facebook's emotional consequences: ehy Facebook causes a decrease in mood and why people still use it. *Computers in Human Behavior, 35*, 359-363.

119. Saxton, G. D., & Wang, L. (2014). The Social Network Effect: The Determinants of Giving Through Social Media. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 43 (5)*, 850-868.

120. Servidio, R. (2019). Self-control and problematic smartphone use among Italian University students: the mediating role of the fear of missing out and of smartphone use patterns. *Current Psychology, 40,* 4101-4111.

121. Shan, Z., Deng, G., Li, J., Li, Y., Zhang, Y., & Zhao, Q. (2013). Correlational analysis of neck/shoulder pain and low back pain with the use of digital products, physical activity and psychological status among adolescents in Shanghai. *PLOS One, 8 (10).*

122. Shapira, N. A., Goldsmith, T. D., & Keck, P. E. (2000). Psychiatric features of individuals with problematic internet use. *Journal of Affective Disorders, 57 (1–3),* 267-272.

123. Sorkin, D., Rook, K. S. & Lu, J. L. (2002). Loneliness, lack of emotional support, lack of companionship, and the likelihood of having a heart condition in an elderly sample. *Annals of Behavioral Medicine, 24,* 290-298.

124. Stothart, C., Mitchum, A., & Yehnert, C. (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance, 41,* 893-897.

125. Turkle, S. (2017). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Hachette.

126. Valkenburg, P. M. & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology, 43,* 267-277.

127. van Rooij, A., Ferguson, C., van de Mheen, D., & Schoenmakers, T. (2017). Time to abandon internet addiction? Predicting problematic internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry Journal of Treatment Evaluation, 14,* 113-121.

128. van Zoonen, W., Verhoeven, J. W. M., & Vliegenthart, R. (2017). Understanding the consequences of public social media use for work. European Management Journal, 35, 595-605.

129. Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., Ybarra, O., Jonides, J., & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 144 (2),* 480-488.

130. Victor, C. R. & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: A case study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology, 146,* 85-104.

131. Wang, Y., Norcie, G., Komanduri, S., Acquisti, A., Leon, P. G., & Cranor, L. F. (2011). I regretted the minute I pressed share: a qualitative study of regrets on Facebook. *Proceedings of the seventh symposium on usable privacy and security.*

132. Wassernman, S., & Faust., K. (1994). *Social Network Analysis: Methods and Applications.* Cambridge University Press.

133. Webster, N. (1999). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (10th ed.).* Merriam-Webster Incorporated.

134. Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation.* The MIT Press.

135. Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal, 16 (4),* 362-369.

136. Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your Facebook wall. *New York Times*. https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html

137. Xie, Y., Szeto, G., & Dai, J. (2017). Prevalence and risk factors associated with musculoskeletal complaints among users of mobile handheld devices: A systematic review. *Applied Ergonomics, 59,* 132-142.

PRIEDAI

1 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo prisistatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime

Sveiki! Esu Vilniaus universiteto psichologijos programos ketvirto kurso studentė Gerda Bružaitė. Šiuo metu atlieku tyrimą bakalauro baigiamajam darbui apie baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją, naudojimąsi socialiniais tinklais ir vienišumą (darbo vadovė: doc. dr. Vilmantė Pakalniškienė). Kviečiu Jus sudalyvauti šiame tyrime ir atsakyti į žemiau pateiktus klausimus. Apklausos pildymas užtruks iki 15 minučių.

Apklausą galite nutraukti bet kuriuo metu, tačiau labai prašau pasistengti atsakyti į visus žemiau pateiktus klausimus. Apklausoje nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, todėl svarbu, kad į klausimus atsakytumėte kuo nuoširdžiau.

Apklausa yra anoniminė, todėl visa šioje apklausoje pateikta informacija išliks konfidenciali ir bus naudojama tik bakalauro baigiamojo darbo tikslais. Prie apklausoje pateiktos informacijos prieigą turės tik tyrimo vykdytoja, o bakalauro baigiamajame darbe, kuriame bus skelbiami šio tyrimo rezultatai, bus pateikta tik apibendrinta tyrimo metu surinkta informacija.

Kilus klausimams dėl tyrimo vykdymo ar norint sužinoti apibendrintus tyrimo rezultatus, galite drąsiai kreiptis į tyrimo vykdytoją el. paštu: gerda.bruzaite@fsf.stud.vu.lt

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų atsakymus ir skirtą laiką!

Ar naudojatės socialiniais tinklais? *

- Taip
- Ne

Ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime? *

- Taip
- Ne

2 priedas. Pilotinio tyrimo prisistatymas, sutikimas dalyvauti tyrime, komentarų skiltis ir padėka tyrimo dalyviams

Sveiki! Esu Vilniaus universiteto psichologijos programos ketvirto kurso studentė Gerda Bružaitė. Šiuo metu ruošiuosi atlikti tyrimą bakalauro baigiamajam darbui apie baimę praleisti ką nors svarbaus, nomofobiją, naudojimąsi socialiniais tinklais ir vienišumą (darbo vadovė: Doc. Dr. Vilmantė Pakalniškienė), Kad galėčiau sėkmingai atlikti tyrimą, turiu išsiaiškinti ar nomofobijos skalės, kurią naudosiu savo tyrime, vertimas yra tinkamas ir aiškus, todėl noriu Jūsų paprašyti įvertinti 20 teiginių. Apklausos pildymas truks iki 5 minučių.

Apklausą galite nutraukti bet kuriuo metu, tačiau labai prašau pasistengti atsakyti į visus žemiau pateiktus klausimus. Apklausoje nėra teisingų ar neteisingų atsakymų, todėl svarbu, kad į klausimus atsakytumėte kuo nuoširdžiau.

Apklausa yra anoniminė, todėl visa šioje apklausoje pateikta informacija išliks konfidenciali ir bus naudojama tik rengiant pagrindinį bakalauro baigiamojo darbo tyrimą. Prie apklausoje pateiktos informacijos prieigą turės tik tyrimo vykdytoja, o bakalauro baigiamajame darbe bus pateikta tik apibendrinta tyrimo metu surinkta informacija.

Kilus klausimams dėl tyrimo vykdymo ar norint sužinoti apibendrintus tyrimo rezultatus, galite drąsiai kreiptis į tyrimo vykdytoją el. paštu: gerda.bruzaite@fsf.stud.vu.lt

Nuoširdžiai dėkoju už Jūsų atsakymus ir skirtą laiką!

Ar sutinkate dalyvauti šiame tyrime? *

- Taip
- Ne

Komentarai ir pastebėjimai. Šioje skiltyje galite palikti savo komentarus ar pastebėjimus dėl teiginių pateikimo ar jų aiškumo.

Komentarai ir pastebėjimai:

.....

.....

.....

.....

.....

Ačiū už Jūsų atsakymus! Kilus klausimams, galite drąsiai kreiptis el. paštu gerda.bruzaite@fsf.stud.vu.lt

3 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo klausimai apie socialinius tinklus

Socialiniai tinklai. Šioje dalyje norėčiau daugiau sužinoti apie Jūsų naudojimosi socialiniais tinklais ypatumus.

Tam, kad būtų patogiau atskirti socialinius tinklus nuo kitų rūšių tinklalapių ir programėlių, socialinis tinklas yra apibrėžiamas kaip interaktyvi internetinė svetainė, vienijanti tam tikrą, bendrų interesų turinčią narių grupę, kuri kuria konkrečios svetainės turinį ir virtualiai bendrauja tarpusavyje.

Kiek vidutiniškai laiko praleidžiate socialiniuose tinkluose per dieną? (skaičių nurodykite valandomis) *

.....

Nurodykite, kuriuos socialinius tinklus šiuo metu naudojate (pažymėkite visus tinkamus atsakymus)*

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ YouTube
- ☐ LinkedIn
- ☐ Messenger
- ☐ Pinterest
- ☐ Snapchat
- ☐ Reddit
- ☐ TikTok
- ☐ Tinder
- ☐ Tumblr.
- ☐ Twitter
- ☐ Viber
- ☐ WhatsApp
- ☐ Kita:.....

Nurodykite, kurį socialinį tinklą šiuo metu naudojate dažniausiai *

- ○ Facebook
- ○ Instagram
- ○ YouTube
- ○ LinkedIn

- Messenger
- Pinterest
- Snapchat
- Reddit
- TikTok
- Tinder
- Tumblr.
- Twitter
- Viber
- WhatsApp
- Kita:.....

Kaip dažnai sekate socialinių tinklų Jums siunčiamus pranešimus (angl. notifications) (pvz., Jūsų draugas atnaujino profilio nuotrauką; Jūsų draugas bendrino įrašą)? *

- Visada
- Dažnai
- Kartais
- Retai
- Niekada

Kokiu tikslu (-ais) naudojate socialinius tinklus? (pažymėkite visus tinkamus atsakymus) *

- ☐ Bendrauti su šeima / draugais
- ☐ Ieškoti informacijos / dalintis informacija
- ☐ Dalintis asmeninėmis akimirkomis (įrašai, nuotraukos, video)
- ☐ Užmegzti naujas pažintis
- ☐ Sekti šeimos, draugų, pažįstamų, žinomų žmonių veiklą
- ☐ Praleisti laiką
- ☐ Kita:.....

4 priedas. Bakalauro baigiamojo darbo tyrimo klausimai apie demografinius duomenis ir padėka tyrimo dalyviams

Demografiniai duomenys. Šioje dalyje norėčiau sužinoti šiek tiek daugiau informacijos apie Jus.

Pažymėkite savo lytį *

- Vyras
- Moteris
- Kita
- Nenoriu nurodyti

Įrašykite, koks Jūsų amžius *

.....

Pažymėkite, kur šiuo metu gyvenate *

- Didmiestyje
- Mieste
- Miestelyje
- Kaime
- Kita:.....

Pažymėkite, kuo šiuo metu užsiimate *

- Mokausi / studijuoju
- Dirbu
- Ir mokausi / studijuoju, ir dirbu
- Kita:.....

Pažymėkite, kokia šiuo metu yra Jūsų šeiminė padėtis *

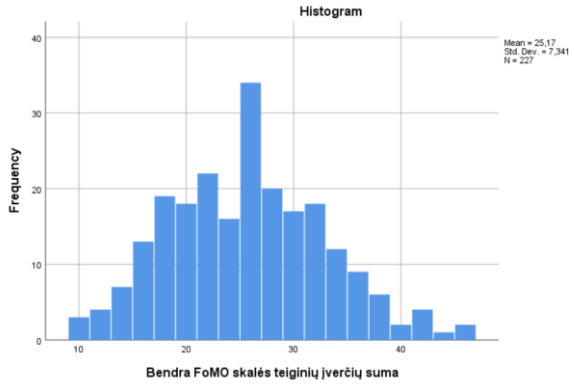
- Vienišas (-a)
- Įsipareigojęs (-usi)
- Vedęs / ištekėjusi
- Išsiskyręs (-usi)
- Kita:.....

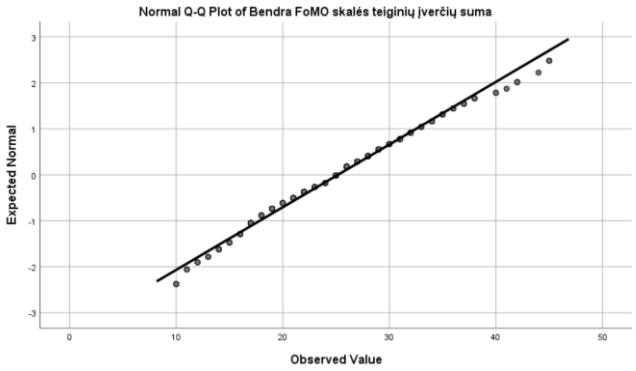
Ačiū už Jūsų atsakymus! Kilus klausimams, galite drąsiai kreiptis el. paštu gerda.bruzaite@fsf.stud.vu.lt

5 priedas. Informacija apie bakalauro baigiamojo darbo tyrimo duomenų normalumą

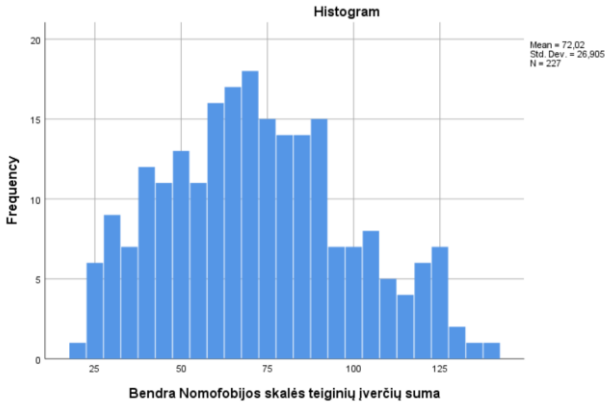
Kintamasis	Rodiklis		
	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis	0,284	-0,235	0,089
Nomofobijos įvertis	0,268	-0,574	0,2
Vienišumo įvertis	0,681	0,386	0,000
Laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais	0,897	0,499	0,000
Naudojamų socialinių tinklų skaičius	0,322	0,23	0,000
Amžius	1,261	0,352	0,000

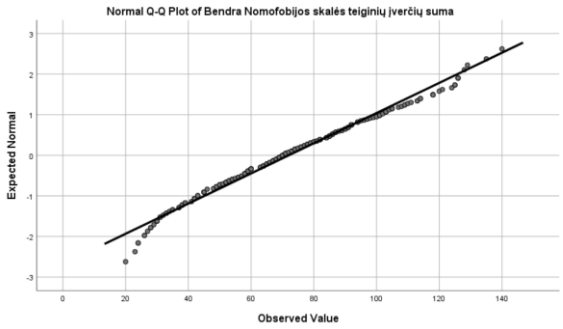
Baimės praleisti ką nors svarbaus įvertis



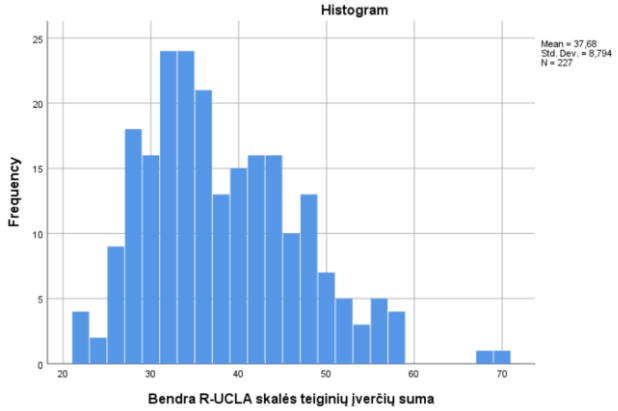


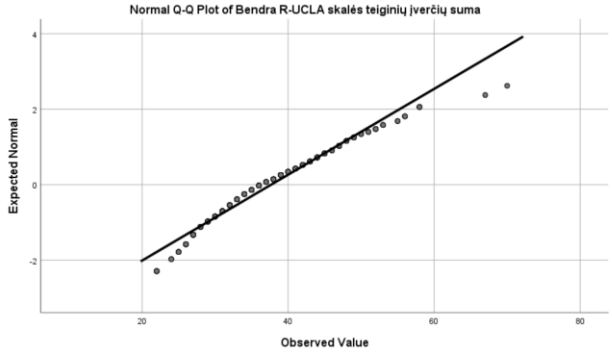
Nomofobijos įvertis



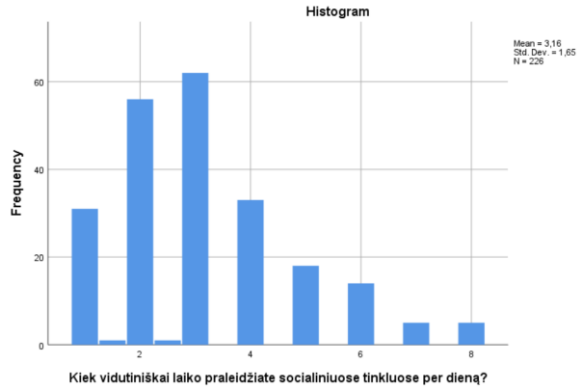


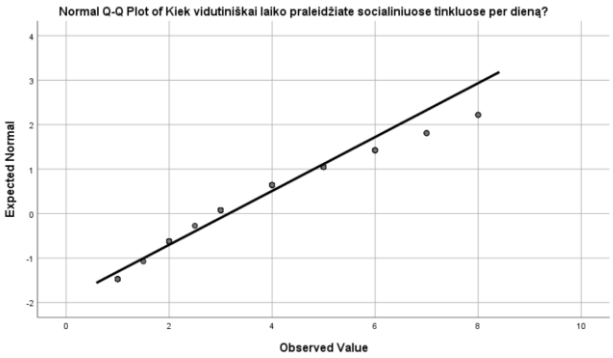
Vienišumo įvertis.



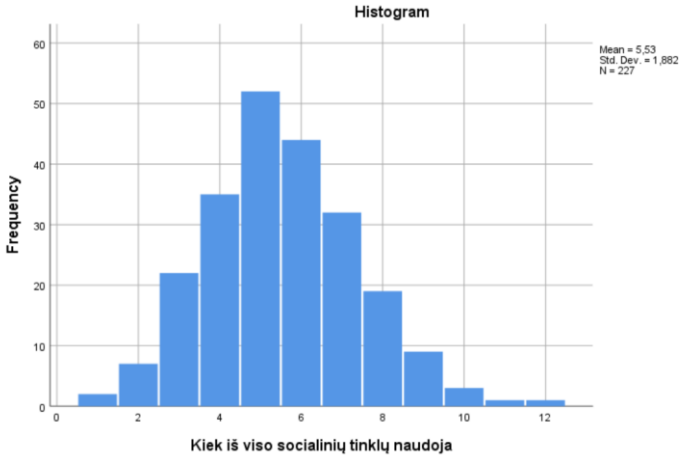


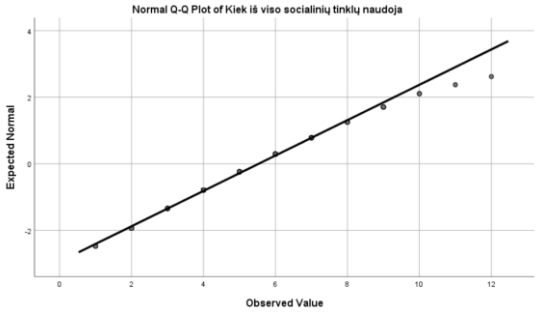
Laikas, praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais.



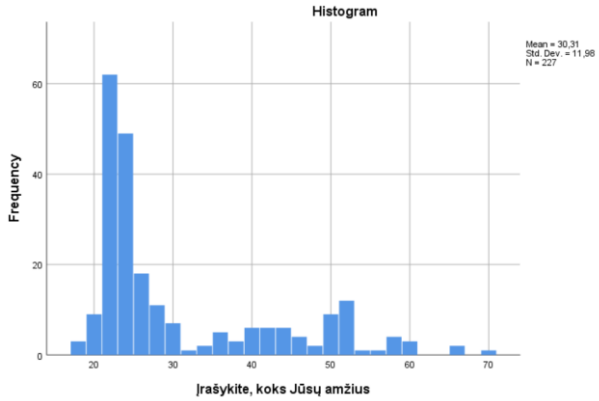


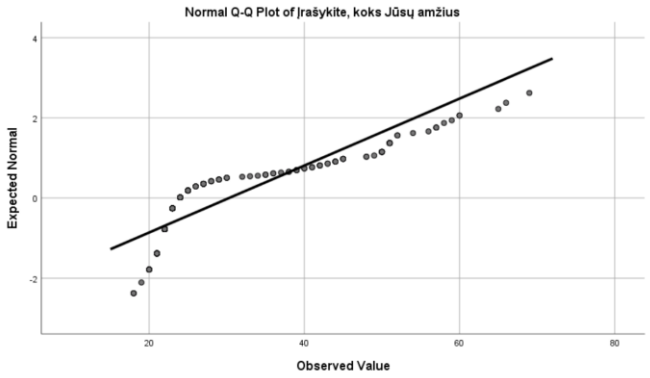
Naudojamų socialinių tinklų skaičius





Amžius


Histogram
Mean = 30,31
Std. Dev. = 11,98
N = 227
Frequency
Įrašykite, koks Jūsų amžius


Normal Q-Q Plot of Įrašykite, koks Jūsų amžius
Expected Normal
Observed Value