Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Bendrosios psichologijos katedra

Meda Laurinaitytė

Psichologijos studijų programa

Bakalaurinis darbas

Socialinių tinklų naudojimo, baimės paleisti ką nors svarbaus ir vienatvės ryšys

Darbo vadovė:

Doc. dr. Vilmantė Pakalniškienė

Vilnius, 2022

TURINYS

SANTRAUKA 2

SUMMARY 3

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS 4

PRATARMĖ 5

1. ĮVADAS 7

1.1 Socialiniai tinklai 7

1.2 Socialinių tinklų nauda ir žala vartotojams 9

1.3. Vienatvė 11

1.4 Baimė praleisti ką nors svarbaus 15

Tyrimo tikslas ir uždaviniai 17

2. TYRIMO METODIKA 18

2.1. Tyrimo dalyviai 18

2.2. Tyrimo instrumentai 18

2.3. Tyrimo eiga 21

2.4. Duomenų analizė 22

3. REZULTATAI 23

4. REZULTATŲ APTARIMAS 27

5. IŠVADOS 30

LITERATŪRA 31

PRIEDAI 37

SANTRAUKA

Socialinių tinklų naudojimas gali daugiau ar mažiau paveikti žmonių psichologinę gerovę bei kasdienybę. Dauguma autorių neabejoja, kad socialinių tinklų naudojimasis yra susijęs tiek su baime praleisti ką nors svarbaus, tiek su vienatve. Todėl šio bakalaurinio darbo tikslas yra ištirti ryšį tarp laiko praleisto socialiniuose tinkluose, baimės praleisti ką nors svarbaus ir vienatvės patyrimo. Tyrime dalyvavo 110 respondentų, iš kurių 68 moterys ir 42 vyrai. Tyrimo dalyvių amžius svyravo nuo 18 iki 29 metų. Anketa, kuri buvo pateikta tiriamiesiems elektroniniu būdu, buvo sudaryta iš kelių demografinių klausimų, baimės praleisti ką nors svarbaus (Przybylski et al., 2013) ir vienatvės (Russell et al., 1980) skalių. Šio tyrimo rezultatai parodė, kad moterys daugiau laiko praleisdavo socialinėse medijose nei vyrai, tačiau vyrai daugiau balų surinko baimės praleisti ką nors svarbaus skalėje. Taip pat rasta, kad kuo daugiau laiko tiriamieji praleisdavo socialiniuose tinkluose, tuo dažniau patirdavo vienatvę ir baimę praleisti ką nors svarbaus. Tačiau, jeigu socialinėmis medijomis naudodavosi aktyviau (dalindavosi informacija apie save, sąveikavo su kitais vartotojais), tuo rečiau patirdavo vienatvę ir baimę praleisti ką nors svarbaus bei mažiau laiko praleisdavo socialiniuose tinkluose. Taigi, galima išskirti tam tikrus skirtumus tarp šio tyrimo dalyvių lyčių bei matyti tendencijas tarp socialinių tinklų naudojimo, baimės praleisti ką nors svarbaus ir vienatvės sąsajų.

Raktiniai žodžiai: baimė praleisti ką nors svarbaus, socialiniai tinklai, vienatvė.

SUMMARY

Social media usage can more or less affect people's psychological well-being. This bachelor's degree writing aims to explore the connection between time spent on social media, fear of missing out and feeling of loneliness. In this research, there were a total of 110 participants, 68 of whom were women and 42 were men. Participant's age varied from 18 to 29 years old. Questionnaire, which was given to participants to fill online, was made out of few demographic questions and fear of missing out (10-item Fear of Missing Out scale; Przybylski et al., 2013) and loneliness (R–UCLA; Russell et al., 1980) scales. This research has shown that women on average spent more time on social media, however, men on average scored higher on fear of missing-out scale. Also, it was found that participants who spent more time on social media have also experienced feelings of loneliness and fear of missing-out more often. Furthermore, participants who were using social media more actively (interacting with other users and sharing their personal information) have reported less fear of missing-out and less feeling of loneliness, while also reporting to have spent less time on social media overall. Therefore, we can see that gender plays a role in using social media while there is also a connection between using social media and fear of missing-out and feeling of loneliness.

Keywords: social media, fear of missing out, loneliness.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Socialiniai tinklai – tai svetainės ir internetiniai įrankiai, kurie palengvina vartotojų sąveiką, suteikdami jiems galimybę domėtis, dalintis informacija bei nuomonėmis (Swar & Hameed, 2017).

Vienatvė – tai nemaloni būsena, patiriama esant neatitikimui tarp santykių, kuriuos turime ir santykių, kuriuos norėtume turėti (Peplau & Perlman, 1982).

Baimė praleisti ką nors svarbaus – visą persmelkiantis nuogąstavimas, kad kiti gali išgyventi naudingą patirtį, kurioje pats neturi galimybės dalyvauti (Przybylski et al., 2013).

PRATARMĖ

Kiekvienas iš mūsų jaučiame poreikį priklausyti. Ši idėja nėra naujas konceptas, apie tai rašė daugybė autorių bei mokslininkų. Eriksono (1963) psichosocialinė raidos teorija daugiausiai dėmesio skiria socialinių santykių svarbai, kuri yra viena iš pagrindinių vystymosi varomųjų jėgų. Pasak autoriaus, žmogaus raida susideda iš aštuonių etapų, kurių kiekvienas reikalauja išspręsti tam tikrus konfliktus. Sėkmingas konfliktų sprendimas lemia pasitikėjimą, saugumą, tapatybės jausmą, gebėjimą plėtoti gilius ir prasmingus santykius su kitais (Choo & Marszalek, 2019). Mijuskovic (1988) taip pat laikosi tvirtos pozicijos dėl socialinių santykių motyvacinės jėgos, teigdamas, kad vienatvės baimė ir noras jos išvengti yra pagrindinis žmogaus motyvacinis principas, o noras pabėgti nuo izoliacijos yra visa mūsų aistra, mintys ir veiksmai. Schwartz (2007) kalbėdamas apie vienatvę ir apibendrindamas savo tyrimo duomenis teigė, jog visi asmenys patiria vienokių ar kitokių išgyvenimų, dažnai ir labai nemalonių, tačiau tik tie žmonės, kurie jaučiasi labiau vieniši, prasčiau tvarkosi su atsiradusiomis problemomis, jaučiasi bejėgiai, jiems pradeda trūkti motyvacijos sprendžiant problemas, kas priveda prie dar didesnio vienatvės ir bejėgiškumo patyrimo. Taigi, bendravimas su kitais bei priklausymas gali būti didelė žmogaus kasdienybės dalis bei psichologinės gerovės rodiklis.

Einant laikui bendravimo būdai kažkiek keitėsi, tačiau didžiausias perversmas bendravime įvyko atsiradus internetui. Staiga pasirodė galimybė akimirksniu vienas kitą pasiekti nepaisant laiko ar vietos. Tai reiškia, kad socialinių tinklų dėka mums pavyksta palaikyti santykius ne tik su artimaisiais, bet ir su žmonėmis iš skirtingų pasaulio vietų, taip mus suartinant net ir esant dideliam bendravimo trukdžiui – atstumui. Visgi, naudojimasis socialiniais tinklais dažnam pavirto dienos rutinos dalimi, kaip ir dalijimasis informacija apie savo kasdienybę (ne tik su artimaisiais ir pažįstamais) tapo norma. To pasekoje, socialinėse medijose yra aptinkamas labai didelis įvairios informacijos kiekis, o dalyvavimas jose gali prilygti pramogai arba paprasčiausiam laiko praleidimui. Vis tik, išmaniųjų telefonų ir socialinių tinklų naudojimas kartais atitraukia vartotojų dėmesį nuo santykių ir socialinės sąveikos realybėje (Li et al., 2020), o per didelis socialinių medijų naudojimas gali sukelti priklausomybę išmaniesiems telefonams dėl baimės praleisti ką nors svarbaus (Roberts & David, 2020). Žmonės instinktyviai yra susirūpinę tuo, ką daro kiti (Baumeister & Leary, 1995), taigi būtis yra ne tik tai, kuom užsiimame mes, bet ir tai, kuom gyvena kiti. Iš tiesų, ši savybė yra vienas iš pagrindinių

veiksnių, dėl kurių žmonės tampa socialiais gyvūnais (Baumeister, 2005). Šis noras nuolat palaikyti ryšį su tuo, ką daro kiti, yra baimės praleisti ką nors svarbaus manifestacija (Przybylski et al., 2013).

Nors baimės praleisti ką nors svarbaus reiškinys yra pakankamai naujas, tačiau per šį laiką susilaukė ne mažai tyrėjų dėmesio ir buvo naudotas daugybėje tyrimų. Tą patį būtų galima pasakyti ir apie kur kas senesnį reiškinį, kuris jau ne vieną dešimtmetį yra tyrinėjamas – vienatvę. Taip pat viena iš aktualiausių šių laikų temų yra socialinių tinklų naudojimas ir jų padariniai asmens psichologinei gerovei. Vis tik, tyrimų apie socialinių tinklų naudojimą ir sąsajas su vienatve bei baime praleisti ką nors svarbaus yra nedaug. Socialinių tinklų naudojimo ir vienatvės sąsajos yra nagrinėjamos šiek tiek dažniau, tačiau duomenys yra nevienareikšmiai ir rodo skirtingas tendencijas. Vieni tyrėjai teigia, kad vienatvę dažniau patirs asmenys, kurie nesinaudoja socialiniais tinklais (Correa et al., 2010), kol kiti atliktuose tyrimuose randa priešingus atsakymus (Miller, 2010). Taigi, dar vis nėra aišku, kokie ryšiai sieja šiuos konstruktus. Tolimesnis gilinimasis šia tema galėtų padėti geriau suprasti baimės praleisti ką nors svarbaus ir vienatvės patyrimus.

1. ĮVADAS

1.1. Socialiniai tinklai

Socialinių tinklų apibrėžimas apima svetaines ir internetinius įrankius, kurie palengvina vartotojų sąveiką, suteikdami jiems galimybę domėtis, dalintis informacija bei nuomonėmis (Swar & Hameed, 2017). Socialinių tinklų naudojimas pastaraisiais metais labai išaugo (Kemp, 2020). Pew research center (2021) duomenys rodo, kad nuo 2005 iki 2021 metų naudojimasis bent viena socialinių medijų platforma tarp amerikiečių išaugo nuo 5% iki 72%. Europoje naudojimasis socialinėmis medijomis tarp šalių yra labai įvairus. Tauta su labiausiai išreikštu naudojimusi socialiniais tinklais yra Malta, kurioje 91% gyventojų yra aktyvūs socialinėse erdvėse. Taip pat didelis socialinių tinklų populiarumas ir naudojimasis yra Kipre (83%) bei Islandijoje (82%). Tarp mažiausiai socialinius tinklus naudojančių šalių papuola Moldova (35%), San Marinas (38%) bei Lichtenšteinas (39%), na o Lietuvoje socialines medijas operuoja 66% gyventojų (Statistica Research Department, 2022). Taigi, nors socialinių tinklų naudojimas tarp šalių skiriasi, tačiau per pastarąjį dešimtmetį neginčijamai stipriai išaugo visame pasaulyje.

Su kiekvienais metais atsiranda nemažai naujų socialinių tinklų, tačiau tik keliems pavyksta pasiekti tokius didelius vartotojų kiekius kaip senbuviams „Facebook“, „Instagram“, „Twitter“, „WhatsApp“ ir kt. „Facebook“ išlieka populiariausia platforma su 2.910 milijardų aktyvių vartotojų. Panašaus populiarumo susilaukė ir programėlė „WhatsApp“, turinti apie 2 milijardus vartotojų, o „Instagram“ potencialiai gali pasiekti apie 1.478 milijardus vartotojų (Meta Platforms, Inc.’s investors earnings report, 2022). Tokio didelio pasisekimo pavyko sulaukti ir santykinai naujai socialinių tinklų programėlei „TikTok“, kuri 2020 metais buvo įvertinta kaip trečias greičiausiai augantis prekės ženklas, turintis apie milijardą aktyvių mėnesinių vartotojų. Kiekvienam prekės ženklui yra svarbu žinoti savo tikslinę auditoriją, todėl kiekvienais metais yra atliekami tyrimai bandant ją išanalizuoti. Vienas iš pagrindinių klausimų, kurie kyla tiriant vartotojų demografinius duomenis, yra lytis ir amžius. Pew research center (2021) kas metiniai duomenys rodo, kad tarp 2005 ir 2021 metų moterys dažniau naudojosi socialinėmis erdvėmis nei vyrai, esant tik kelioms išimtims 2006 ir 2008 metais, kuomet vyrai buvo kiek dažnesni vartotojai. Na, o kalbant apie amžių, dažniausi socialinių medijų vartotojai yra asmenys, kurių amžius yra tarp 18–29 (Pew research center, 2021). Šiuos duomenis

patvirtina ir ankstesni tyrimai, kurie atskleidė, kad socialinių tinklų naudojimas tampa vis populiaresnis suaugusiųjų tarpe, tačiau jauni suaugusieji jais naudojasi kur kas dažniau. Perrin (2015) atliktame tyrime buvo rasta, kad 90% asmenų tarp 18–29 naudojasi socialinėmis medijomis, lyginant su 30–49 metų tiriamaisiais, iš kurių 77% naudojasi šiomis svetainėmis. Naujausi tyrimai teigia, kad išmaniųjų telefonų naudojimo įtaka psichologinei gerovei priklauso nuo laiko, kuris yra praleidžiamas prie socialinių tinklų programėlių (Bano ir kt., 2019), todėl tai yra svarbus kintamasis, bandant įvertinti socialinių tinklų daromą įtaką žmogui. Statista research department (2022) bandė nustatyti vidutinį kasdieninį socialinių tinklų naudojimo rodiklį. Jų atliktas tyrimas rodo, kad vidutiniškai žmogus socialinėse erdvėse praleidžia 2 val. 27 min. Šis rodiklis pakilo 57 min. nuo 2012 metų. Šiuo metu, tauta praleidžianti daugiausiai laiko socialiniuose tinkluose yra filipiniečiai, kurių prie ekrano praleistas laikas yra 3 val. 53 min., lyginant su amerikiečiais, kurie prie socialinių tinklų praleidžia 2 val. ir 3 min. Kaip išsiaiškinome anksčiau, pasaulyje kyla socialinių tinklų naudojimas ir galime matyti, kad kartu su juo kyla ir asmenų praleidžiamas laikas įvairiose socialinėse medijose. Kaip matome, su sparčiai augančiu naudojimusi socialiniais tinklais, kyla ir laikas praleistas socialinėse medijose, dažniausi vartotojai yra jauni suaugusieji, o pagal lytį dažnesnės vartotojos yra moterys.

Asmenys naudoja socialinius tinklus dėl daugybės priežasčių, tai gali būti gera pramoga ar laiko praleidimas, bendravimo, ar informacijos paieškos įrankis, taip pat socialiniuose tinkluose vis daugėja darbo bei rinkodaros perspektyvų. Šiais laikais, naudoti socialinius tinklus tapo kiekvieno asmens, gyvenančio ar gimusio technologijų pasaulyje norma, kuriame bendravimas su kitais internete tapo status quo (Griffiths & Kuss, 2017). Grimmelmann (2009) kitų mokslininkų išskirtas socialinių tinklų patrauklumo priežastis suskirstė į tris skiltis: 1) tapatybė – galimybė pateikti save, pasirodyti iš geriausios pusės, tokiam, kokį individas norėtų, kad jį matytų kiti; 2) socialiniai ryšiai – galimybė palaikyti ryšius su artimais žmonėmis ir pažįstamais bei kurti naujus ryšius; 3) bendruomenė – tai galimybė įtvirtinti savo socialinį statusą, sulaukti pripažinimo, tai ypač svarbu, kai interneto socialiniams tinklams priskiriamas tikroviškas vaizdas (cit. iš Pociūtė & Krancaitė, 2012). Socialinių tinklų naudojimas taip pat gali būti skirstomas į aktyvų ir pasyvų. Prie aktyvaus socialinių tinklų naudojimo priskiriamas turinio kūrimas, kuris komunikuoja su kitais, pavyzdžiui, nuotraukų kėlimas, dalinimasis nuorodomis ar komentavimas ant kitų asmenų keliamo turinio (Verduyn et al., 2015), tokiu būdu yra parodomas santykio su kitu asmeniu reikšmingumas. Pasyviam socialinių tinklų naudojimui priskiriamas

turinio vartojimas, kuris nėra interaktyvus, pavyzdžiui, kito asmens profilio ar nuotraukų naršymas (angl. *scrolling*) (Hanley et al., 2019). Tyrimai rodo, kad dažniausiai tarp „Facebook“ vartotojų vyrauja pasyvus naudojimasis socialiniais tinklais (Pempek et al., 2009). Taip pat socialiniai tinklai gali būti skirstomi pagal pobūdį. Tuten ir Tracy (2008) išskyrė tris rūšis – bendrieji, sujungiantys su kitais kanalais ir vertikalieji. Bendrieji socialiniai tinklai – svetainės, kurių pagrindinis tikslas yra socialinių santykių palaikymas tarp vartotojų (pvz., „Facebook“). Sujungiantys su kitais kanalais, tai socialiniai tinklai, kurių vienintelė teikiama paslauga yra nuvedimas į kitus kanalus (pvz., „Yahoo!“). Na, o vertikalieji, tai socialiniai tinklai skirti asmenims, turintiems konkrečių interesų (pvz., „Dogster“). Taigi, tiek naudojimosi socialiniais tinklais gali būti kelios priežastys, tiek ir pačių socialinių medijų tipai gali būti įvairūs, tačiau viena iš pagrindinių socialinių tinklų prasmių yra gebėjimas palaikyti ryšius su kitais.

Socialiniai tinklai tampa vis svarbesnė šių dienų interneto naudotojo kasdieninio gyvenimo dalis (Durak, 2018). O jų naudojimas, ypač tarp jaunesnės populiacijos, sparčiai plinta (Giunchiglia et al., 2018). Lengva prieiga prie socialinių erdvių naudojant skirtingas technologijas (pvz., kompiuterius, mobiliuosius telefonus ir kt.), padidina socialinių tinklų naudojimą (Yildiz-Durak, 2018). Nors socialiniams tinklams tik atsiradus, jų pagrindinė ir vienintelė funkcija buvo socializacija (Madge et al., 2009), tačiau laikui bėgant socialinių tinklų naudojimas išpopuliarėjo tokiose srityse kaip švietimas, teisė, verslas bei turizmas (Akcayir, 2017). Vadinasi, socialinės erdvės yra vis besitransformuojančios ir mūsų sąveika su jomis kintanti. Socialinių tinklų daugiamatės struktūrinės ypatybės ir jų galimas teigiamas bei neigiamas poveikis asmenims, paskatino daugelį tyrėjų gvildenti socialinių tinklų naudojimo pasekmes vartotojams.

1. 2. Socialinių tinklų nauda ir žala vartotojams

Tikriausiai dauguma negali įsivaizduoti savo kasdienybės be naršymo socialinėse medijose, o jų atsisakymas galimai sukeltų daugybę nepatogumų. Nors daugeliui socialiniai tinklai siejasi su negatyviais padariniais asmeniui, tačiau tyrėjai pažymi ir naudą, kuri ateina su jų naudojimu. Visų pirma, autoriai pabrėžia, kad socialinių medijų naudojimas prisideda prie ryšio su artimaisiais auginimo (Twenge & Campbell, 2019), o tai gali sumažinti socialinę

izoliaciją. Iš tiesų, socialinių tinklų naudojimas gali padėti išlaikyti tiek artimus ryšius su, pavyzdžiui, šeima, draugais ar giminaičiais, bet ir su asmenimis, kurie nėra tokie artimi, kaip bendradarbiai ar pažįstami (Chen & Li, 2017). Taip pat socialiniai tinklai atlieka didelį vaidmenį asmenims, kurie tokiu būdu išnaudoja norą priklausyti įvairioms bendruomenėms (Roberts & David, 2020). Todėl, nepaisant nuogąstavimų dėl galimo neigiamo socialinės žiniasklaidos naudojimo poveikio psichologinei gerovei, vis daugėja tyrimų, kuriuose socialinė žiniasklaida pabrėžiama kaip naujas komunikacijos kanalas, kuris gali turėti įtakos tapatybės ir reputacijos ugdyme, taip pat santykių formavime bei palaikyme (Carlson et al., 2016), o tai gali tampriai sietis su socialine parama (Holliman et al., 2021). Tačiau autoriai vis dažniau pabrėžia ir nuolatinio buvimo pasiekiamu kitiems padarinius. Pavyzdžiui, jauni suaugusieji pranešė, kad jaučia didelį spaudimą visada būti prieinami draugams (Fox & Moreland, 2015), o socialiniai tinklai reikalauja iš jų daug savęs investavimo ir prieinamumo kitiems (Niland et al., 2015). Problematiškas socialinių tinklų naudojimas dažnai yra siejamas su simptomais prilygstančiais kitoms priklausomybėms (Valkenburg et al., 2016). Naudojimasis socialiniais tinklais tampa probleminis, kuomet tai sukelia sunkumų, įskaitant sutrikusią socialinę ir emocinę veiklą bei prastesnę subjektyvią gerovę (Marino et al., 2018). Taip pat autoriai socialinių tinklų naudojimą sieja su nerimu, vienatve, depresija (Reer et al., 2019) ir socialine izoliacija (Whaite et al., 2018). Didelis kiekis tyrimų buvo atlikti remiantis „Facebook“ naudojimu. Autoriai rado pozityvią koreliaciją tarp „Facebook“ naudojimo ir depresyvių simptomų (Tandoc et al., 2015), žemo pasitikėjimo savimi (Kalpidou et al., 2011), vienišumo ir žemo pasitenkinimo gyvenimu (Kross et al., 2013). „Instagram“ programėlės naudojimas taip pat pozityviai koreliavo su depresyviais simptomais tarp jaunų suaugusiųjų (Donnelly & Kuss, 2016). Tromholt (2016) rado, kad asmenys, kurie rečiau naudoja „Facebook“, juo nustojus naudotis jokių pozityvių efektų nepatyrė, lyginant su grupe, kurie „Facebook“ naudodavo labai dažnai, jiems nustojus naudotis šiuo socialiniu tinklu, psichologinė gerovė pagerėjo. Taip pat yra rasta, kad pasyvus socialinių tinklų naudojimas yra asocijuojamas su suprastėjusia subjektyvia psichologine gerove, o aktyvus naudojimas asocijuojamas su psichologinės gerovės pagerėjimu (Verduyn et al., 2017) ir sumažėjusiu vienatvės jausmu (Burke et al., 2010). Nors socialiniai tinklai gali suartinti asmenis, bet tam tikru mastu gali ir atskirti. Išmaniųjų technologijų naudojimas gali privesti prie vienas kito ignoravimo esant fizinėms interakcijoms, pavyzdžiui, prie pietų stalo, vakarėliuose ar kituose susitikimuose. Šis kito asmens ignoravimo aktas naudojantis telefonu yra vadinamas

„phubbingu“ (angl. *phubbing*) ir jis yra dažnai aptinkamas socialinėse sąveikose (Guazzini et al., 2019; Chatterjee, 2020). Susidūrus su šia informacija, galima manyti, kad toks vienas kito tyčinis ignoravimas naudojantis išmaniosiomis technologijomis ir socialinėmis medijomis, tik dar labiau žmones atskiria, izoliuoja nuo reikšmingų tarpasmeninių patyrimų ir galimai prisideda prie vienatvės patyrimo. Bet reikia nepamiršti, kad gyvenime reta vienareikšmiškų taisyklių, ypač kalbant apie žmogų ir jo vidinius patyrimus, kurie dažniausiai būna įvairialypiai. Taigi, literatūra suteikia prieštaringus duomenis apie socialinių tinklų padarinius vartotojų gerovei, pabrėžiant tiek galimus teigiamus, tiek neigiamus padarinius.

1.3. Vienatvė

Autoriai teigia, kad vienišumas yra bazinis patyrimas, su kuriuo vienaip ar kitaip susiduriame kiekvienas (Peplau & Perlman, 1982). Šis patyrimas gali būti gretinamas su atsiskyrimu, užsisklendimu ar izoliacija. Dažniausiai šios būsenos asmenims yra nemalonios ir kankinančios, jos netgi yra siejamos su bausmėmis, pavyzdžiui, kuomet nusikaltėliai yra izoliuojami kalėjimuose arba vaikus bandant nubausti už blogą elgesį, jiems yra liepiama „eiti į savo kambarį“ ir pabūti ten vieniems. Tačiau iš kitos pusės, yra situacijų, kuriose buvimas tik su savimi yra laikomas geru patyrimu. Šiuo atveju galima įsivaizduoti menininkus, kurie atsiskiria nuo kitų asmenų tam, kad galėtų pabėgti nuo blaškančio šurmulio ir atrastų įkvėpimo kūrybai. Visgi, tai nėra išimtis ir atsiskirti nuo kitų bei pabūti su savimi retkarčiais norime kiekvienas. Tyrime, kuriame buvo nagrinėjamas paauglių vienišumo ir buvimo vienu suvokimas, Buchholz ir Catton (1999) nustatė, kad vienatvė yra apibūdinama kaip bauginanti ir nepageidaujama būsena ir yra siejama su tokiais jausmais kaip liūdesys. Tačiau priešingai, buvimas vienu nebuvo vertinamas neigiamai, ši būsena buvo siejama su kūrybingumo skatinimu, savirefleksijos pagerinimu, savireguliacija, susikaupimu, tapatybės formavimusi bei mokymusi (Buchholz & Catton, 1999). Taip pat tyrimai rodo, kad vieniši ir ne vieniši žmonės nesiskiria nei kasdienine veikla, nei laiku, kurį praleidžia būdami vieni (Hawkley et al., 2003). Taigi, atsiskyrimas ar izoliacija ne visada yra vienatvės patyrimo faktorius. Tuomet iškyla klausimas, kaip mokslininkai apibūdina vienatvę, ar būtina būti vienam, kad jautis vienišu? Vieni vienišumą apibūdina kaip emocinę būseną, kai žmogus jaučia gilų tuštumo ir izoliacijos nuo kitų žmonių jausmą (Frankl, 2006, cit. iš Sundström et al., 2018). Kiti vienatvę įvardija kaip nemalonią

būseną, patiriamą esant neatitikimui tarp santykių, kuriuos turime ir santykių, kuriuos norėtume turėti (Peplau & Perlman, 1982). Todėl galima teigti, jog buvimas vienumoje nėra vienišumo rodiklis, kaip ir buvimas su kitais ne visada apsaugo nuo vienišumo jausmo.

Nors vienatvės patyrimas yra bazinis patyrimas, visgi jį įvertinti gali būti gana sudėtinga. Viena iš galimų priežasčių, kodėl taip yra, gali būti dėl sunkumo užfiksuoti socialinių santykių pobūdį (Heinrich & Gullone, 2006). Jonesas (1982) parodė, kad nors socialinis kontaktas gali nesiskirti tarp vienišų ir ne vienišų žmonių, tačiau skirsis jų kontakto tipas. Taigi, ne vieniši žmonės yra labiau linkę bendrauti su šeima ir draugais, kol vieniši žmonės gali mažiau bendrauti su artimais žmonėmis ir daugiau su nepažįstamais, o pastarieji yra asmenys, kurie mažiau linkę patenkinti priklausymo poreikius (Jones, 1982). Taip pat, reikia nepamiršti, kad vienatvė yra daugiadimensinis reiškinys, kuris yra įvairaus intensyvumo ir gali pasireikšti dėl įvairių priežasčių ar aplinkybių. Pavyzdžiui, asmuo, kuris prarado sau artimą, galimai patirs kitokio tipo vienatvę nei žmogus, kuris tuo metu neturi su kuo pasikalbėti. Todėl Weiss (1973) pasiūlė vienatvę skirstyti į emocinę ir socialinę vienatvę. Pagal Weiss (1973) tipologiją, emocinė vienatvė kyla dėl to, kad nėra artimo, intymaus prisirišimo prie kito žmogaus, ir tai sukelia tuštumos bei nerimo jausmą, o socialinė vienatvė atsiranda dėl socialinių santykių tinklo, kuriame asmeniui trūksta draugų, kurie dalijasi bendrais interesais ir veikla, o šis trūkumas sukelia nuobodulio ir nereikšmingumo jausmą (Heinrich & Gullone, 2006). Tačiau kai kurių autorių nuomone, prognozės dėl dviejų vienatvės tipų nėra visiškai teisingos. Pavyzdžiui, DiTommaso ir Spinner (1997) nustatė, kad nerimas yra labiau susijęs su socialine vienatve nei su emocine vienatve. Taigi, vienišumo sampratoje svarbūs yra trys aspektai: 1) vienišumas atsiranda dėl socialinių ryšių trūkumo; 2) vienišumas yra subjektyvi būsena (nebūtinai turi sutapti su objektyviu atskyrimu, t. y. žmonės gali būti vieni, bet nesijausti vieniši); 3) vienišumo jausmas yra nemalonus ir kelia distresą (Perlman & Peplau, 1981).

Atsižvelgiant į tai, kad mes labai daug išmokstame ir pasiimame iš tarpasmeninių santykių, nenuostabu, kad kai mums yra sunku juos užmegzti ir palaikyti, galime susidurti su nemaloniais jausmais. Vieni tyrimai rodo, kad visose amžiaus grupėse vienatvę prognozuoja prasmingos sąveikos trūkumas, socialinės paramos stygius, blogėjanti psichinė ir fizinė sveikata bei pusiausvyros stoka atliekant kasdienes veiklas, tokias kaip miegas, poilsis ir darbas (Cigna, 2020). Niekas neprieštarauja, kad būtent socialinių santykių palaikymo kontekste išmokstame

daug įgūdžių, tokių kaip bendravimo, konfliktų valdymo ir sprendimo, abipusiškumo bei norminio elgesio (Heinrich & Gullone, 2006). Todėl, kai žmonės patiria sunkumus užmezgant santykius, gali nukentėti ir jų socioemocinė raida (Boivin et al., 1995). Pavyzdžiui, Rubin su kolegimis (1990) teigė, kad vaikystėje kylančių santykių su bendraamžiais sunkumai, kuriems būdingas agresyvus, uždaras ir drovus elgesys, gali lemti vaikų eksternalizavimo ir internalizavimo sunkumus. Boivin ir Hymel (1997) tvirtino, kad dėl tokių santykių sunkumų gali būti ribojamas socialinis įsitraukimas, o tai lemia neigiamą savęs suvokimą. Taip pat vienatvės jausmas gali sukelti bejėgiškumo ar socialinės atskirties jausmą ir gali sumažinti pasitenkinimą gyvenimu, nes mažėja priklausymo jausmas (Matthews et al., 2018). Pavyzdžiui, Hawkley su kolegomis (2003) nustatė, kad vieniši žmonės kasdieniniuose įvykiuose suvokė grėsmės apraiškas, kurių ne vieniši asmenys neužfiksavo kaip grėsmingų. Taigi, nors vienatvė yra visuotinė žmogaus patirtis, lėtinis vienatvės patyrimas ir socialinė izoliacija yra siejami su daugybe fizinės ir psichinės sveikatos problemų.

Kalbant apie vienatvę svarbu išsiaiškinti šio patyrimo paplitimą tarp lyčių. Autoriai teigia, kad socializacijos procesas tarp moterų ir vyrų reikšmingai skiriasi, o tai daro poveikį lyčių vienatvės patyrimui (Nicolaisen & Thirsen, 2014). Tačiau peržiūrėjus literatūrą, ryšys tarp vienatvės ir lyties nėra aiškus. Net ir mūsų visuomenei progresuojant, dar iki šių dienų susiduriame su stigma kalbant apie savo psichologine gerovę. Ypač tai pasireiškia tarp vyriškos lyties atstovų. Ir iš tiesų, mokslininkai pastebėjo, kad moterys dabar, priešingai nei anksčiau, yra labiau linkusios tyrinėti, pripažinti ir pranešti apie patiriamus jausmus, tokius kaip vienatvė (Nolen-Hoeksema & Rusting, 2000; Victor & Yang, 2012), o vyrai vengia komunikuoti tai, kad yra socialiai stigmatizuojama (Borys & Perlman, 1985). Tačiau įdomu yra tai, kad kai vienatvė buvo tiriama netiesiogiai, rezultatai aiškiai parodė, kad vyrai buvo vienišesni nei moterys. Aartsen ir Jylhä (2011) tai rado visose amžiaus grupėse ir pabrėžė, kad vyrams buvo lengviau pripažinti socialinių kontaktų trūkumą nei jausmus dėl kontakto trūkumo. Tačiau buvo pastebėta, kad dvejose seniausiose amžiaus grupėse (50–64 m. ir 65–81 m.) moterys buvo emociškai vienišesnės nei vyrai, o to buvo galima tikėtis, nes moterys paprastai netenka savo partnerio anksčiau nei vyrai ir ilgiau gyvena vienos. Tačiau šiuo atveju rezultatai nevienodi. Dong ir Chen (2017) teigė, jog dauguma tyrimų rodo, kad vyresnio amžiaus moterys dažniau nei vyrai patiria vienatvę. Tačiau yra tyrimų, kurie reikšmingų skirtumų tarp lyties ir vienatvės jausmo nerado (Singh & Misra, 2009; Wilson & Moulton, 2010), o dar kiti autoriai teigia, kad vienišumas labiau

būdingas vyresnio amžiaus vyrams nei moterims (Wang et el., 2011). Beutel ir kt. (2017) tyrė vienatvę tarp asmenų, kurie neturėjo antros pusės ir nustatė, kad vienišumas buvo ryškesnis tarp moterų, kurios gyveno vienos ir neturėjo atžalų. Taigi matome, kad iš duomenų sunku spręsti kas dažniau susiduria su vienatvę, nors moterys yra labiau linkusios pripažinti patiriančios vienatvę, tačiau yra manoma, kad vyrai, nors ir nėra linkę pripažinti, tačiau galimai dažniau yra vieniši.

Taip pat reikia nepamiršti atsižvelgti ir į kultūrinius skirtumus. Visgi, aplinka kurioje mes augame atlieka didelį vaidmenį mūsų formavimesi. Hansen ir Slagsvold (2016) tyrinėjo vienatvės patyrimą vėlyvame amžiuje ir skirtumus susijusius su dalyvių gyvenamąja vieta Europoje. Jie pranešė, kad vienatvės lygis tarp vyrų ir moterų yra ryškiausias Rytų Europoje. Čia vienatvės paplitimas tarp vyresnio amžiaus žmonių yra 30–55 %, lyginant su Vakarų ir Šiaurės Europa, kur vienatvės patyrimas tarp jų bendraamžių siekia 10–20 %. Mokslininkai vertindami vienatvę tarp kultūrų dažnai atsižvelgia ar jose dažniau pasireiškia individualizmas ar kolektyvizmas. Anot Hofstede (2001), individualizmui būdingas savarankiškumo vertinimas ir siekimas bei savo asmeninių tikslų iškėlimas aukščiau kitų. Kita vertus, kolektyvizmui būdinga didesnė grupės (pvz., šeimos ar bendruomenės) interesų svarba. Vieni autoriai teigia, kad individualistinėms kultūroms (pvz., Šiaurės Europa) yra būdingas didėjantis skyrybų skaičius, o defamilializmas yra susijęs su aukštu socialinės izoliacijos ir vienatvės lygiu (Dykstra, 2009). Tačiau kiti tyrimai parodo, kad, atvirkščiai, individualistinėse kultūrose asmenys rečiau susiduria su vienatve. Anderson (1999) vertino, kaip kinai ir amerikiečiai patiria vienatvę. Kinai jaučiasi vienišesni nei amerikiečiai ir linkę kaltinti save, jei jaučia socialinio tinklo trūkumą. Tačiau amerikiečiai, kurie yra įpratę nukreipti dėmesį į save ir savo asmeninį tobulėjimą, buvo mažiau linkę manyti, kad jie patys yra atsakingi už savo vienatvę. Jie dažniau kaltino išorinius veiksnius, kuomet jų socialinis tinklas neatitiko lūkesčių. Iš tiesų, tyrimai, kuriuose bendrai buvo lyginamos individualistinės ir kolektyvistinės kultūros nurodė, kad kolektyvistinių visuomenių gyventojai dažniau jaučiasi vieniši nei individualistinėse visuomenėse, nepaisant to, kad pastarosiose asmenys dažniau gyvena vieni (Lykes & Kemmelmeier, 2014). Todėl galima daryti išvadą, kad kultūriniai skirtumai gali lemti kai kuriuos nepaaiškinamus šalių skirtumus vienatvės jausmo patyrime.

Vis dažniau pradedant domėtis žmonių psichologine gerove ir jos gerinimu, yra hipotezuojama, ar socialinių tinklų naudojimas prisideda prie problemų ar visgi jas mažina.

Tačiau tyrimų duomenys yra nevienareikšmiai ir dažnai nurodo skirtingas tendencijas. Pavyzdžiui, T. Correa ir kt. (2010) tyrimas patvirtino hipotezę, kad didesnį vienišumą patyrė asmenys, kurie nebuvo susikūrę profilio „Facebook“ paskyroje ir tokiu būdu neleido sau plėsti bendravimo ribų. Iš kitos pusės, tyrimai liudija, jog vieniši respondentai yra linkę daugiau laiko per dieną praleisti „Facebook“ socialinėje platformoje (Miller et al., 2010). Deters ir Mehl (2013) atliktame eksperimentiniame tyrime dalyviai buvo raginami aktyviau naudotis socialiniais tinklais, keliant daugiau įrašų „Facebook“ profilyje negu buvo keliama įprastai. Duomenyse buvo aptiktas šių tiriamųjų vienišumo jausmo sumažėjimas (Deters & Mehl, 2013). Kitame eksperimente buvo stebimas aktyvus ir pasyvus naudojimasis socialinėmis medijomis. Tiriamųjų buvo prašoma pasyviai pasinaudoti socialiniais tinklais 10 min., čia duomenys parodė, kad tie asmenys, kurie pasyviai naudojosi socialinėmis medijomis patyrė supratėjusią psichologinę būseną dienos pabaigoje (Verduyn et al., 2015), o teigiamas poveikis nutraukus „Facebook“ naudojimą yra ryškesnis pasyvių vartotojų tarpe (Tromholt, 2016). Visgi, sunku nuspręsti ar naudojimasis socialiniais tinklais paveiks asmens vienatvę, tačiau galime daryti išvadą, kad būtent pasyvus naudojimasis socialinėmis medijomis daro įtaką suprastėjusiai psichologinei būsenai, o aktyvus naudojimasis susijęs su vienatvės jausmo sumažėjimu.

1.4. Baimė praleisti ką nors svarbaus

Pasak Przybylski ir kt. (2013), žmonės nori palaikyti ryšį su tuo, ką daro kiti, todėl jie patiria baimę praleisti ką nors svarbaus (angl. *fear of missing out*). Šį reiškinį Przybylski ir kt. (2013) apibrėžė kaip visą persmelkiantį nuogąstavimą, kad kiti gali išgyventi naudingą patirtį, kurioje pats neturi galimybės dalyvauti. Baimės praleisti ką nors svarbaus (toliau FoMO) koncepcija sulaukė didelio įvairių disciplinų tyrinėtojų dėmesio ir šis konstruktas yra dažnas kintamasis įvairiuose tyrimuose, tačiau iki šių dienų yra sudėtinga apie tai rasti daug teorinės informacijos (Dogan, 2019). Iki šiol FoMO buvo aptartas remiantis savideterminacijos (Przybylski et al., 2013) ir būtinybės priklausyti (Lai et al., 2016) teorijomis. Remiantis savideterminacijos teorija yra manoma, kad psichologinių poreikių patenkinimo trūkumas didina FoMO jautrumą, todėl šis išreikštas jautrumas veda prie socialinių tinklų naudojimo, kuris

galiausiai patenkina tą trūkumą. Priešingai, poreikio priklausyti teorija siūlo, kad FoMO lemia neapibrėžtumą dėl socialinio priklausymo. Kuo didesnis poreikis priklausyti, tuo didesnė tikimybė patirti FoMO (Dogan, 2019). Autoriams pavyko atskleisti ryšį tarp FoMO, poreikio priklausyti ir individo smegenų veiklos. Lai ir kt. (2016) tyrime, socialinės atskirties būsenoje esantiems dalyviams labiau suaktyvėjo kairioji temporo–parietalinė jungtis, kuri autorių buvo įvertinta kaip poreikio priklausyti rodiklis. Buvo padaryta išvada, kad FoMO yra susijęs su asmens poreikiu priklausyti, nes žmonės turi palaikyti ryšį su kitais, o šio ryšio trūkumas lemia FoMO patyrimą. Ši išvada atitinka idėją, kad FoMO yra žmonių poreikio užmegzti ryšį su kitais rezultatas (Przybylski et al., 2013). Hayran su kolegomis (2016) pasiūlė tris FoMO pirmtakus: (a) praleistų patirčių patrauklumas, (b) praleistų patirčių aktualumas (c), praleistų patirčių populiarumas. Tai reiškia, kad norint patirti FoMO, pirmiausia tą patirtį, kurios trūksta, reikia suvokti kaip palankią ir pageidaujamą. Be to, FoMO dažniausiai nutinka situacijose, kuriose dalyvauja draugai (Rifkin et al., 2015), o tai reiškia, kad žmonės, kurie praleidžia, pvz., socialinį renginį, kuris turėtų patikti to asmens draugams, labai tikėtina, kad patirs FoMO. Užsienyje studijuojančių studentų tyrimai patvirtina šią idėją, nes studentai, studijuodami užsienyje, demonstruoja daugiau FoMO (Hetz et al., 2015). Kitas veiksnys, kuris, kaip įrodyta, turėjo įtakos FoMO patyrimui, yra paros laikas. Neseniai atliktas tyrimas parodė, kad baimė praleisti ką nors svarbaus yra dažnai patiriama vėlesniu paros metu bei vėliau savaitėje (Milyavskaya et al., 2018). Tas pats tyrimas taip pat pateikė įrodymų, kad FoMO patyrimas yra susijęs su padidėjusiu stresu. Ši išvada rodo, kad FoMO kenkia žmonių emocinei būklei. Remiantis šia mintimi, patyrus FoMO gali padidėti alkoholio vartojimas (Riordan et al., 2015). Tačiau susilaikyti nuo FoMO darosi sunku dėl socialinių tinklų plitimo, o tai palengvina suvokimą apie patirtį, kurios trūksta (Wortham, 2011). Internetinio tyrimo, kuriame dalyvavo 386 bakalauro studentai, išvados rodo, kad FoMO yra teigiamai susijęs su socialinių medijų naudojimu (Baker et al., 2016). Taigi, FoMO yra glaudžiai susijusi su poreikiu priklausyti ir noru užmegzti ryšį, o dažnas FoMO patyrimas gali būti susijęs su prastesne emocine būkle.

Norint geriau suvokti šį konstruktą ir patyrimą yra svarbu išnagrinėti ir demografinius duomenis, kitaip tariant, kas iš bendros populiacijos yra labiau linkęs susidurti su FoMO. Tai norėjo patikrinti ir Przybylski su kolegomis (2013) kurdami FoMOs (angl. *10–item Fear of Missing Out scale*) skalę, atliko demografinius tyrimus, kad galėtų užfiksuoti FoMO pasiskirstymą tarp lyčių ir amžiaus. Tyrimo rezultatai parodė, kad labiausiai su baime praleisti ką

nors svarbaus yra linkę susidurti jaunesni vyrai, būtent tarp jų buvo užfiksuotas didžiausias FoMO lygis. Tarp vyresnio amžiaus žmonių, lyties skirtumai nebuvo užfiksuoti. Taip pat rezultatai atskleidė, jog vyresnio amžiaus asmenys yra mažiau įsitraukę į socialinių tinklų naudojimą ir parodė didesnį poreikių patenkinimo lygį ir bendrai aukštesnį pasitenkinimą gyvenimu. Autoriai iškėlė hipotezę, jog dažnesnis naudojimasis „Facebook“ lems dažnesnį FoMO patyrimą. Jų hipotezė pasitvirtino, baimė praleisti ką nors svarbaus iš tiesų buvo susijusi su didesniu „Facebook“ įsitraukimu. Kaip matome, FoMO yra dažniau aptinkamas tarp jaunesnių asmenų, ypač tarp jaunesnių vyrų, ir yra susijęs su socialinių tinklų naudojimu.

Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Literatūros apžvalga leidžia teigti, kad socialinių tinklų naudojimasis neabejotinai yra susijęs tiek su asmens psichologine būsena, tiek jo kasdiene rutina bei tarpasmeniniais santykiais. Tad, šio tyrimo tikslas yra ištirti ar žmonių socialinių tinklų naudojimas siejasi su vienatve bei baime praleisti ką nors svarbaus.

Tyrimo tikslui pasiekti yra keliami šie uždaviniai:

1. Palyginti internete praleistą laiką tarp moterų ir vyrų.
2. Palyginti vienatvės patyrimą tarp moterų ir vyrų.
3. Palyginti baimės praleisti ką nors svarbaus patyrimą tarp moterų ir vyrų.
4. Išsiaiškinti ryšį tarp laiko praleisto socialiniuose tinkluose, vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus.
5. Išsiaiškinti ryšį tarp aktyvaus/pasyvaus naudojimosi socialiniais tinklais bei laiko praleisto socialiniuose tinkluose, vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Šiame tyrime dalyvavo 110 tiriamųjų, iš kurių 68 moterys ir 42 vyrai. Tiriamųjų amžius svyruoja nuo 18 iki 29 metų. Dalyvių amžiaus vidurkis – 23,57 metai (SD = 2,88). Šiame tyrime buvo kviesti dalyvauti 18 – 29 metų asmenys. Darbe buvo pasirinktas toks amžiaus tarpsnis, nes 90% asmenų tarp 18 – 29 naudojasi socialinėmis medijomis, lyginant su 30 – 49 metų tiriamaisiais, iš kurių 77% naudojasi šiomis svetainėmis (Perrin, 2015). Kadangi tyrime bandoma pastebėti socialinių tinklų daromą įtaką vienišumo jausmui ir baimei praliesti ką nors svarbaus, todėl buvo pasirinkta amžiaus grupė, kuri yra daugiausiai susidūrusi su socialinių tinklų naudojimu. Šio tyrimo dalyvių atranka yra netikimybinė, patogioji.

2.2. Tyrimo instrumentai

Socialinių tinklų naudojimui nustatyti buvo užduoti keli klausimai: „*Kuriais iš pateiktų socialinių tinklų naudojatės dažniausiai*?“ ir „*Kiek vidutiniškai laiko praleidžiate socialiniuose tinkluose*?“. Anketoje buvo nurodyta instrukcija, kaip galime savo mobiliajame telefone patikrinti socialiniuose tinkluose praleistą laiką. Taip pat buvo norima nustatyti ar tiriamieji socialiniais tinklais naudojasi aktyviai ar pasyviai, todėl jų buvo klausiama: „*Esate aktyvus ar pasyvus socialinių tinklų naudotojas? Dažniau pats dalinatės informacija (keliate nuotraukas, video, komentuojate kitų įrašus) ar tik stebite kuo dalinasi kiti (scroll'inate)?*“, dalyviai galėjo rinktis iš trijų atsakymo variantų: 1) *Aktyvus (keliu nuotraukas, video, komentuoju kitų įrašus)*; 2) *Pasyvus (scroll'inu)*; 3) *Per vidurį*. Taip pat buvo klausiamas tyrimo dalyvių amžius ir lytis.

Vienišumui įvertinti buvo pateikta Vienišumo skalė (angl. *Revised UCLA Loneliness Scale* (R-UCLA)) skalė. Ši 1980 metais Russell ir kolegų sukurta skalė yra sudaryta iš 20 teiginių, ir yra skirta subjektyviam vienatvės bei socialinės izoliacijos jausmui išmatuoti. Pasak Russell ir kt. (1980), pagrindinė kliūtis yra ta, kad vienatve, skirtingai nei, pavyzdžiui, agresija ar konkurencija, tyrėjai negali lengvai manipuliuoti. Taigi, esminė tyrėjų užduotis yra ne eksperimentinės paradigmos kūrimas, leidžiantis skirtingais laipsniais sukelti vienatvę

kontroliuojamomis sąlygomis, o priemonių, leidžiančių nustatyti kasdieniame gyvenime pasitaikančius vienatvės pokyčius, kūrimas (Russell et al., 1980). Šią skalę sudaro trys kartos – UCLA vienatvės skalės 1 versija (Russell ir kt., 1978), pataisyta UCLA vienatvės skalė (Revised UCLA arba R–UCLA; Russell et al., 1980) ir UCLA vienatvės skalės 3 versija (Russell, 1996). Paskutinės dvi versijos yra bandymo pagerinti UCLA 1 versiją rezultatai. Visgi, R-UCLA ir UCLA 3 versija skiriasi tik komponentų formuluote. R–UCLA jie formuluojami kaip deklaratyvūs sakiniai, o UCLA 3 versijoje jie pateikiami kaip klausimai. Šiame tyrime buvo pasirinkta naudoti R–UCLA skalė, nes ji yra išversta į lietuvių kalbą ir jau ilgą laiką naudojama. Lietuviškas vertimas buvo gautas iš dr. K. Žardeckaitės-Matulaitienės. Pagrindinis šios skalės (R–UCLA) patobulinimo tikslas buvo iš 20 originalių teiginių 10 paversti atvirkštiniais. Taip pat ši skalė buvo dar kartą peržiūrėta siekiant supaprastinti teiginius bei įtraukti daugiau teigiamų formuluočių. R–UCLA skalė apima du vienišumo aspektus: socialinis ratas (pvz., „*Nėra nei vieno į kurį galėčiau kreiptis*“) ir emocinė savijauta, dėl socialinių kontaktų stygiaus (pvz., „*Aš jaučiuosi atsiskyręs nuo kitų*“). Kiekvieną teiginį tiriamieji vertino nuo 1 (niekada) iki 4 (dažnai). Kuo didesnė įverčių suma, tuo didesnis asmens vienišumas (Russel, 1980). Siekiant įvertinti patikslintos skalės patikimumą, buvo ištirtas vienatvės balų ryšys su kitais emocinių būsenų įvertinimo instrumentais. Vienatvės balai reikšmingai siejosi su Beck depresijos skalės (Beck et al., 1961) balais ir Costello-Comrey nerimo ir depresijos skalėmis (Costello et al., 1967). Vienatvės balai taip pat reikšmingai siejosi su jausmais, kad esi apleistas, prislėgtas, tuščias, beviltiškas ar izoliuotas, tačiau nesisiejo su tokiomis nesusijusiomis patirtimis kaip kūrybingumas, sumišimas, jautrumas, gėda ar nuostaba. Taip pat skalė turi aukštą vidinį suderinamumą $\alpha = 0.94$ (Russell, 1980). R–UCLA skalė buvo naudojama Hawkley ir kt. (2005) tyrime, kurio pirmame etape dalyvavo 2,531 jauni suaugusieji, o antrame etape dalyvavo 197 vyresni vyrai ir moterys. Šis instrumentas buvo apibūdintas kaip universalus ir susilaukė nemažai palaikymo iš autorių. Šiame tyrime Vienišumo skalė taip pat parodė aukštą vidinį suderinamumą $\alpha = 0,96$. Taip pat buvo atlikta skalės faktorinė analizė. Šioje skalėje išsiskyrė vienas teiginys, „Aš jaučiuosi nelaimingas, būdamas nuošaly”, kuris išsidėstė kitame faktoriuje nuo likusių komponentų (žr. 1 lentelė).

1 lentelė. *R–UCLA skalės tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai*

Klausimai	Faktoriai	
	1 faktorius	2 faktorius
1 klausimas	0,790	-0,113
2 klausimas	0,615	0,598
3 klausimas	0,822	-0,044
4 klausimas	0,508	-0,021
5 klausimas	0,737	-0,217
6 klausimas	0,816	-0,195
7 klausimas	0,816	-0,088
8 klausimas	0,702	-0,028
9 klausimas	0,766	-0,267
10 klausimas	0,815	-0,065
11 klausimas	0,810	0,141
12 klausimas	0,789	0,186
13 klausimas	0,751	0,141
14 klausimas	0,769	0,141
15 klausimas	0,750	0,056
16 klausimas	0,861	-0,268
17 klausimas	0,473	**0,686**
18 klausimas	0,801	0,144
19 klausimas	0,878	-0,173
20 klausimas	0,892	-0,154

Pastaba. Paryškintu šriftu pažymėtas teiginys, kuris išsiskyrė nuo kitų.

Baimei praleisti ką nors svarbaus buvo naudojama FoMO skalė (angl. *10-item Fear of Missing Out scale*; Przybylski et al., 2013). Šios skalės originalus kūrimo procesas susidarė iš trijų etapų – trijų tyrimų. Pirmojo tyrimo metu autoriai surinko didelę ir įvairią tarptautinę dalyvių imtį (n = 1013), kuriems buvo pateiktas pirmasis būsimojo klausimyno variantas, kuris buvo sudarytas iš 32 teiginių. Po pirmojo tyrimo 32 teiginiai buvo sumažinti iki 10. Antro tyrimo tikslas buvo įvertinti baimę praleisti ką nors svarbaus iš plačios perspektyvos (šiame etape dalyvavo 2079 tiriamieji), išsiaiškinant galimą demografinį FoMO kintamumą, t.y. kas iš bendrosios populiacijos yra labiau linkęs patirti FoMO. Na, o trečiasis tyrimas, kuriame buvo atrinkti dalyvauti 87 studentai, ištyrė elgesio ir emocines sąsajas, susijusias su jaunų suaugusiųjų FoMO patyrimu. Ši 10 teiginių skalė yra sudaryta iš tokių teiginių kaip: *„Man neramu, kad*

aplinkiniai žmonės turi daugiau malonių patirčių nei aš“, *„Aš pradedu nerimauti, kai nežinau, ką ruošiasi daryti mano draugai“* ir kt. Teiginius vertinti buvo galima nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 5 (visiškai sutinku). Šiame tyrime buvo naudotas lietuviškas skalės vertimas, kuris buvo atliktas Vilniaus universiteto psichologijos studentės G. Mameniškytės ir jos darbo vadovės doc. dr. V. Pakalniškienės. Skalė bendrai rodė labai gerą vidinį suderinamumą ($\alpha = 0.82$) (Przybylski et al., 2013), o dabartiniame tyrime Cronbach $\alpha = 0,93$. Taip pat buvo atlikta skalės faktorinė analizė (2 lentelė), pagal kurią galime matyti, kad visi teiginiai papuolė į vieną faktorių.

1 lentelė. *FoMO skalės tiriamosios faktorių analizės su Varimax sukiniu teiginių faktorių svoriai*

Klausimai	Faktoriai	
	1 faktorius	2 faktorius
1 klausimas	0,842	-0,387
2 klausimas	0,850	-0,396
3 klausimas	0,861	-0,200
4 klausimas	0,854	-0,220
5 klausimas	0,618	0,509
6 klausimas	0,761	-0,114
7 klausimas	0,799	0,365
8 klausimas	0,745	0,208
9 klausimas	0,703	0,420
10 klausimas	0,786	0,067

2.3. Tyrimo eiga

Išsirinkus instrumentus, kurie bus naudojami tyrime, buvo prašomas leidimas juos naudoti. Juos gavus, naudojantis „Google“ formų programa buvo sukurta anketa, kuria buvo pasidalinta su asmenimis socialinėse medijose, pasidalinus su draugais per „Facebook“ ir „Instagram“ platformas. Pradžioje anketos dalyviams buvo pristatytas tyrimo tikslas ir eiga. Prie tyrimo aprašymo buvo užtikrintas respondentų anonimiškumas bei nurodytas elektroninis paštas, norintiems susisiekti dėl apibendrintų tyrimo rezultatų (žr. 1 priedas). Vėliau dalyvių buvo

klausiama, ar jie sutinka dalyvauti tyrime, jeigu atsakymas buvo teigiamas, respondentai galėjo toliau tęsti apklausą, kuri truko apie 10 min. Surinkus tenkinamą skaičių dalyvių pateiktų klausimynų, buvo atlikti tolimesni skaičiavimai naudojantis SPSS programine įranga.

2.4. Duomenų analizė

Vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus skalių patikimumas buvo tikrintas vidinio suderinamumo būdu (Chronbach alpha). Abiejų skalių suderinamumas yra aukštas. Gauti šie skalių vidinio suderinamumo (Cronbach alpha) rodikliai: baimės praleisti ką nors svarbaus skalės $\alpha = 0,93$, o vienatvės skalės $\alpha = 0,96$. Taip pat buvo atlikta skalių faktorinė analizė. Vienatvės skalėje išsiskyrė vienas teiginys, ,,Aš jaučiuosi nelaimingas, būdamas nuošaly", kuris išsidėstė kitame faktoriuje nuo likusių komponentų. Buvo tikrinamas gautų duomenų pasiskirstymas ir buvo nustatyta, kad normalusis pasiskirstymas nebūdingas nei baimės praleisti ką nors svarbaus, nei vienatvės duomenims (asimetrija ir ekscesas nutolę nulio, histogramos skiriasi nuo normalios kreivės, yra išskirčių, Q–Q grafike taškai išsidėstę ne ant įstrižos kreivės, Kolmogorov-Smirnov reikšmingumo lygmuo $p < 0,001$, o tai nurodo, jog didžioji dalis kintamųjų statistiškai reikšmingai skiriasi nuo normaliųjų) (žr. 2 ir 3 priedas). Tokiu atveju, buvo naudojamas neparametrinis ranginis Mann-Whitney-Wilcoxon kriterijus nepriklausomoms imtims, norint išsiaiškinti, ar kintamieji, šiuo atveju, lytis ar laikas praleistas socialiniuose tinkluose, yra statistiškai nepriklausomi nuo kitų kintamųjų kaip vienatvės, ar baimės praleisti ką nors svarbaus. Vienatvės, baimės praleisti ką nors svarbaus, laiko praleisto socialiniuose tinkluose ir aktyvumo tipo (aktyvaus, pasyvaus ar mišraus naudojimosi) ryšiams nustatyti buvo naudojamas Spearman koreliacijos koeficientas.

3. REZULTATAI

Tyrimo dalyvių vienatvės, baimės praleisti ką nors svarbaus ir laiko praleisto socialiniuose tinkluose įverčių vidurkiai pateikti 3 lentelėje.

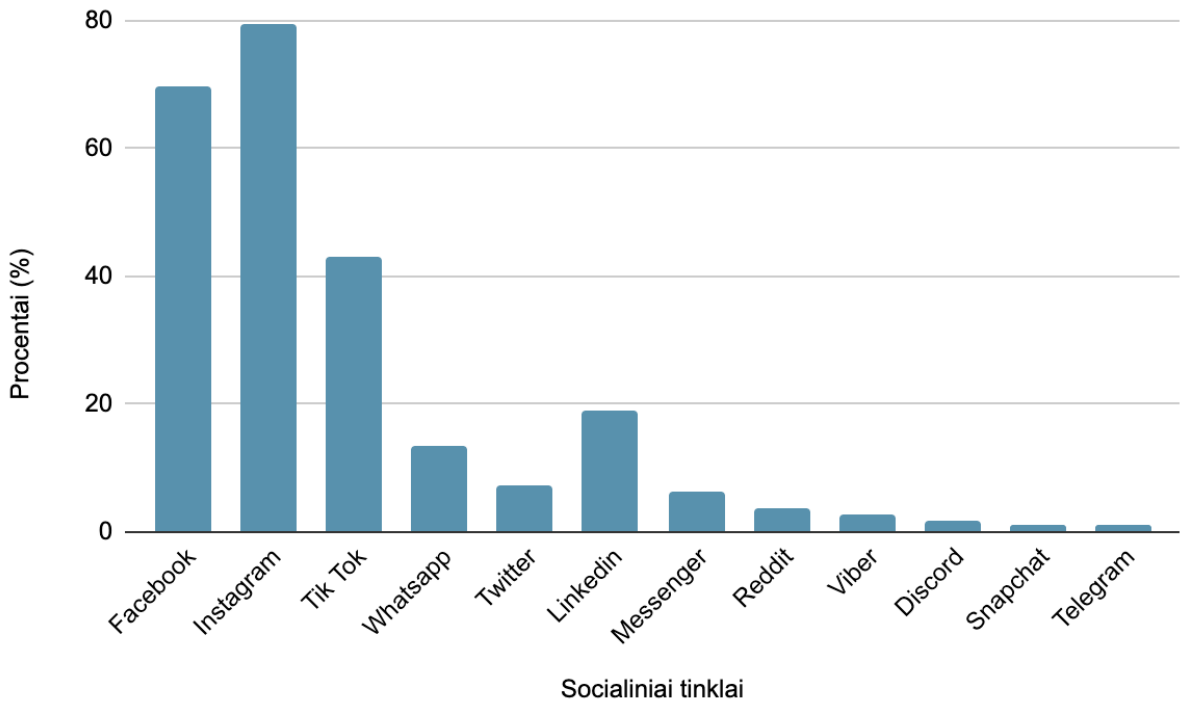
3 lentelė. *Tyrimo dalyvių vienatvės, FoMO ir laiko praleisto soc. tinkluose įverčių vidurkiai*

	N	M	SD
Vienatvė	110	1,89	0,69
FoMO	110	2,78	0,97
Laikas praleistas socialiniuose tinkluose	110	3,09	1,554

Pastaba: N – imtis, M – vidurkis, SD – standartiniai nuokrypiai.

Čia galime matyti baimės praleisti ką nors svarbaus (M = 2,78, SD = 0,97), vienatvės (M = 1,89, SD = 0,69) ir laiko praleisto socialiniuose tinkluose (M = 3,09, SD = 1,554) įverčių vidurkius. Taigi, pagal šiuos duomenis matome, kad tyrimo dalyviai socialiniuose tinkluose vidutiniškai per parą praleidžia apie 3 valandas.

Toliau matome kokiais socialiniais tinklais šio tyrimo dalyviai naudojasi dažniausiai (žr. 1 pav.). Tarp populiariausių socialinių tinklų papuola „Instagram“ (89%), „Facebook“ (76%) ir „TikTok“ (48%). Šios trys platformos savo populiarumu stipriai pirmauja lyginant su likusiomis.



1 pav. *Dalyvių labiausiai naudojamų socialinių medijų procentinis pasiskirstymas*

Vienas iš tyrimo uždavinių buvo palyginti laiko praleisto socialiniuose tinkluose, vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus įverčius tarp lyčių. Todėl toliau buvo atliktas moterų ir vyrų įverčių palyginimas naudojantis Mann-Whitney-Wilcoxon kriterijumi (žr. 4 lentelė).

4 lentelė. *Moterų ir vyrų įverčių vidurkių palyginimas.*

		N	M	Vidurkinis rankas	Z	p
Vienatvė	Moterys	68	56,65	3852,00	-0,480	0,631
	Vyrai	42	53,64	2253,00		
FoMO	Moterys	68	49,53	3368,00	-2,502	**0,01**
	Vyrai	42	65,17	2737,00		
Laikas praleistas socialiniuose tinkluose	Moterys	68	64,54	4389,00	-3,872	**0,001**
	Vyrai	42	40,86	1716,00		

Pastaba: Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu; M – vidurkis, Z- Z testo koeficientas.

Gauti rezultatai rodo, kad vienatvėje statistiškai reikšmingų skirtumų tarp moterų ir vyrų nerasta ($Z = -0,480$, $p = 0,631$). Tačiau statistiškai reikšmingi skirtumai tarp lyčių nustatyti baimėje praleisti ką nors svarbaus ($Z = -2,502$, $p = 0,01$). Čia vyrai, lyginant su moterimis, statistiškai reikšmingai daugiau balų surinkdavo baimės praleisti ką nors svarbaus skalėje. Taip pat statistiškai reikšmingas skirtumas yra nustatytas tarp moterų ir vyrų praleisto laiko socialiniuose tinkluose. Šiuo atveju, moterys daugiau laiko praleidžia socialinėse medijose ($Z = -3,872$, $p < 0,001$).

Taip pat buvo norima nustatyti ryšius tarp tyrimo dalyvių vienatvės, baimės praleisti ką nors svarbaus, laiko praleisto socialiniuose tinkluose ir socialinio aktyvumo tipo. Šiems ryšiams nustatyti buvo naudojama Spearman koreliacija (žr. 5 lentelė).

5 lentelė. *Koreliacija tarp kintamųjų*

Skalės	Vienatvė	FoMO	Laikas praleistas soc. tinkluose	Aktyvus/pasyvus naudojimasis
Vienatvė	-	0,451**	0,325**	-0,491**
FoMO	0,451**	-	0,429**	-0,330**
Laikas praleistas soc. tinkluose	0,325**	0,429**	-	-0,283**
Aktyvus/pasyvus naudojimasis	-0,491**	-0,330**	-0,283**	-

Pastaba. **p < 0,01; rs – Spearman koreliacijos koeficientas.

Kaip rodo pateikti rezultatai, nustatyta keletas statistiškai reikšmingų sąsajų: a) tarp vienatvės ir FoMO (rs = 0,451, p < 0,001), laiko praleisto socialiniuose tinkluose (rs = 0,325, p < 0,001) ir aktyvumo tipo (aktyvus ar pasyvus naudojimasis) (rs = -0,491, p < 0,001), b) tarp FoMO ir vienatvės (rs = 0,451, p < 0,001), laiko praleisto internete (rs = -0,330, p < 0,001) bei aktyvumo tipo (rs = -0,330, p < 0,001), c) tarp laiko praleisto socialiniuose tinkluose ir vienatvės (rs = 0,325, p < 0,001), FoMO (rs = 0,325, p < 0,001) ir aktyvumo tipo (rs = -0,283, p = 0,003), d) aktyvumo tipo ir vienatvės (rs = -0,491, p < 0,001), FoMO (rs = -0,330, p < 0,001) ir laiko praleisto socialiniuose tinkluose (rs = -0,283, p = 0,003). Taigi, galima matyti kelias tendencijas. Pirma, kuo daugiau laiko asmenys praleidžia socialiniuose tinkluose, tuo daugiau balų surenka vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus skalėse. Antra, kuo aktyviau dalyviai naudojasi socialiniais tinklais, tuo mažiau balų surinkdavo vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus skalėse.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Rezultatai rodo, kad šio tyrimo dalyviai socialiniuose tinkluose vidutiniškai praleidžia apie 3 valandas. Panašūs duomenys yra rasti ir kituose tyrimuose. Coyne su kolegomis (2020) longitudiniame, 8 metus trukusiame tyrime, tikrino kiek laiko paaugliai ir jauni suaugusieji praleidžia socialinėse medijose ir rado, kad vyresni tiriamieji (jauni suaugusieji) socialiniuose tinkluose praleidžia virš 2 valandų per parą. Nors šie rezultatai daugmaž sutampa su ankstesniais tyrimais, laikas praleistas socialiniuose tinkluose gali būti labai plataus diapazono (Pempek et al., 2009), kuris su metais vis didėja, nes naudojimasis socialiniais tinklais tapo jaunų asmenų gyvenimo centru, paplitusiu po visą pasaulį (Anderson & Jiang, 2018). Taip pat vienas iš šio tyrimo tikslų buvo išsiaiškinti kiek vidutiniškai laiko socialinėse medijose praleidžia moterys bei vyrai, ir palyginti vidurkius tarp lyčių. Taigi, buvo rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp lyčių naudojimosi socialiniais tinklais. Nustatyta, kad moterys vidutiniškai socialiniais tinklais naudojasi dažniau nei vyrai. Šie rezultatai sutampa su literatūros analize šio tyrimo įvade, ir kitais tyrimais, kurie rado, kad moterys yra dažnesnės socialinių medijų vartotojos (Coyne et al., 2020). Šis rezultatų sutapimas gali reikšti, kad socialinės medijos moterims yra patrauklesnės ar galbūt net labiau pritaikytos nei vyrams.

Toliau buvo nagrinėjami šio tyrimo dalyvių vienatvės ir baimės praleisti ką nors svarbaus patyrimai. Keli pirminiai baimės praleisti ką nors svarbaus tyrimai domėjosi šio reiškinio paplitimu. JSON Web Token (JWT) (2011; 2012) tiriamajame darbe baimė praleisti ką nors svarbaus buvo apibrėžiama kaip „nelengvas ir kartais slegiantis jausmas, kad kažką prarandi – kad tavo bendraamžiai daro, žino apie arba turi ko nors daugiau ir geriau nei tu“. Remiantis šiuo baimės praleisti ką nors svarbaus apibrėžimu, buvo rasta, kad net trys ketvirtadaliai jaunų suaugusiųjų pranešė esą patyrę šį reiškinį (JWT, 2011; 2012). Kalbant apie naujesnius darbus, neseniai atliktame tyrime, naudojant reprezentatyvią Lenkijos imtį, nustatyta, kad visi respondentai tam tikrame lygyje yra patyrę baimę praleisti ką nors svarbaus ir net 81% respondentų pranešė, kad yra patyrę vidutinį ar aukštą baimės praleisti ka nors svarbaus lygį (Jupowicz–Ginalska et al., 2021). Taigi, nėra nuostabu, kad baimė praleisti ką nors svarbaus yra aptinkama ir šiame tyrime. Taip pat dabartiniame tyrime išaiškėjo, kad vyrai statistiškai dažniau patiria baimę praleisti ką nors svarbaus nei moterys. Apie dažnesnį baimės praleisti ką nors svarbaus paplitimą tarp vyriškos lyties atstovų rašė autoriai ankstesniuose darbuose, tačiau pasak

šių tyrimų, tai pasireiškia tik tarp jaunesnio amžiau imčių, t.y. tarp vyresnių tiriamųjų skirtumai tarp lyčių sumažėja (JWT, 2011, 2012; Przybylski et al., 2013). Kalbant apie vienatvę ir atsižvelgiant į literatūros analizę, buvo galima tikėtis, kad vienišumas bus labiau pabrėžtas tarp moteriškos lyties atstovių, nes ne mažoje dalyje kultūrų vyrai dar vis susiduria su stigma kalbėdami apie jausmus ir psichologinius sunkumus, tačiau šiame darbe tarp vienatvės ir lyčių statistiškai reikšmingų skirtumų nebuvo rasta.

Bet to, šio tyrimo rezultatai rodo, kad laikas praleistas socialinėse medijose yra susijęs su vienatve ir baime praleisti ką nors svarbaus. Visų pirma, tiriamiesiems didesnį laiką per parą praleidžiant prie socialinių tinklų didėja ir vienatvės patyrimas. Apie tai kalbėjo Ni ir kt. (2015), kad pastaruoju metu, jaunų suaugusiųjų vienatvės lygis yra susijęs su socialinių tinklų naudojimo dažniu. O Morahan-Martin (2007) teigė, kad tie, kurie jaučiasi „chroniškai vieniši“, ir tie, kurie jaučia didesnį socialinį nerimą, yra linkę piktnaudžiauti internetu socialiniams poreikiams patenkinti (cit. iš Pociūtė & Krancaitė, 2012). Taip pat ir naujesniuose tyrimuose socialinių tinklų naudojimas buvo siejamas su nerimu, vienatve ir depresija (Dhir et al., 2018; Reer et al., 2019) ir socialine izoliacija (Van Den Eijnden et al., 2016; Whaite et al., 2018). Tačiau kai kuriuose naujausiuose tyrimuose teigiama, kad socialinių medijų naudojimas kaip tik mažina socialinę izoliaciją (Primack et al., 2017; Meshi et al., 2020). Pasak Whaite ir kt. (2018), vaizdo įrašų ar vaizdo skambučių naudojimas socialinėse medijose padeda vartotojams įrodyti intymumą ir mažina socialinę izoliaciją. Atsižvelgus į visą informaciją, tikriausiai galim daryti išvadą, kad dauguma veiklų gali būti naudingos, kol jomis esame okupuoti saikingai. Tikriausiai dažnais atvejais saikingas laiko leidimas socialinėse medijose mums padeda palaikyti kontaktą su kitais, tačiau nenuosaikingas naudojimasis gali tapti didelės informacijos, kuri dažnais atvejais gali būti nenaudinga ir niekaip žmonių nesuartinanti, perkrova. Taip pat, kaip ir minėta anksčiau, šiame tyrime buvo rasta, kad laikas praleistas socialinėje medijose yra susijęs su baime praleisti ką nors svarbaus. Tai reiškia, kad tiriamiesiems per parą daugiau laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose, padidėja ir baimė praleisti ką nors svarbaus. Svarbu paminėti, kad ryšys tarp baimės praleisti ką nors svarbaus ir laiko praleisto socialiniuose tinkluose, šiame tyrime, buvo stipresnis nei vienatvės ir laiko praleisto socialiniuose tinkluose. Tokį poveikį pastebėjo ir Zhang ir kt. (2021) neseniai atliktoje baimės praleisti ką nors svarbaus metaanalizėje. Autoriai pabrėžė, kad ryšys tarp baimės praleisti ką nors svarbaus ir socialinių medijų naudojimo buvo stipresnis nei ryšys tarp kitų kintamųjų, pavyzdžiui, vienatvės ar depresijos ir socialinės žiniasklaidos

naudojimo. Visgi, perteklinis socialinių tinklų naudojimas beveik visada priveda prie prastesnės psichologinės būsenos, įskaitant ir vienatvę bei baimę praleisti ką nors svarbaus.

Galiausiai, šiame tyrime aptikome ryšį tarp socialiai aktyvaus/pasyvaus naudojimosi socialiniais tinklais ir likusių kintamųjų. Kuo aktyvesni buvo tyrimo dalyviai (patys kėlė įrašus, nuotraukas, video, komentavo kitų žmonių turinį), tuo mažiau surinkdavo vienišumo bei vienatvės skalėje ir mažiau laiko praleisdavo socialinėse medijose nei kiti dalyviai, kurie buvo pasyvesni (daugumą laiko naršydavo). Ryšį tarp pasyvaus naudojimosi socialinėmis medijomis ir dažniau patiriamo vienišumo rado ir Pociūtė su Krancaite (2012). Tai būtų galima paaiškinti tuo, kad aktyvus dalijimasis informacija ir bendravimas su savo artimaisiais ar pažįstamais socialinėse medijose, gali patenkinti socialinį poreikį, suartinti ar išlaikyti artimus ryšius su asmenimis, su kuriais yra galimybė bendrauti tik nuotoliniu būdu.

Visgi, šio tyrimo ribotumas yra pakankamai nedidelė imtis. Galima manyti, kad ištyrus didesnę imtį, kurioje būtų daugiau asmenų, galėtų keistis ryšiai tarp tarp konstruktų. Šiame tyrime dauguma dalyvių socialiniais tinklais naudojosi apie 2–3 val., todėl ateityje į tyrimus būtų galima įtraukti ir tuos asmenis, kurie nesinaudoja socialiniais tinklais ir tuos, kurie socialiniais tinklais naudojasi nesaikingai, nes šiame tyrime tokių asmenų buvo tik keletas. Tokiu būdu būtų galima palyginti baimę praleisti ką nors svarbaus ir vienatvę tarp skirtingų grupių – tarp tų kurie nesinaudoja socialiniais tinklais, tarp tų kurie naudojasi saikingai ir tarp likusių, kurie socialiniais tinklais naudojasi nesaikingai. Taip pat šiame tyrime buvo rasta, kad moterys daugiau laiko praleidžia socialiniuose tinkluose nei vyrai, todėl ateityje būtų galima labiau pasigilinti kodėl taip yra, galbūt pavyktų išsiaiškinti kas moteris skatina naudotis socialiniais tinklais. Dar buvo rasta, jog vyrai dažniau patiria baimę praleisti ką nors svarbaus. Tai irgi yra įdomus aspektas, į kurį būtų galima labiau pasigilinti ir pabandyti suprasti, kodėl tai pasireiškia.

6. IŠVADOS

1. Tyrimo dalyviai šioje imtyje vidutiniškai socialiniuose tinkluose kasdien praleidžia apie 3 valandas.

2. Moterys vidutiniškai daugiau laiko praleidžia socialiniuose tinkluose nei vyrai.

3. Vyriškos lyties atstovai vidutiniškai daugiau taškų surinkdavo baimės praleisti ką nors svarbaus skalėje nei moterys.

4. Vienatvės skalės įverčiai tarp moterų ir vyrų statistiškai nesiskiria.

5. Kuo daugiau laiko tiriamieji praleisdavo socialiniuose tinkluose, tuo dažniau patirdavo vienatvę ir baimę praleisti ką nors svarbaus.

6. Kuo aktyviau tyrimo dalyviai naudodavosi socialiniais tinklais (dalindavosi informacija apie save, sąveikavo su kitais vartotojais), tuo rečiau patirdavo vienatvę ir baimę praleisti ką nors svarbaus bei mažiau laiko praleisdavo socialiniuose tinkluose.

LITERATŪRA

1. Aartsen, M., & Jylhä, M. (2011). Onset of loneliness in older adults: results of a 28 year prospective study. *European journal of aging*, *8*(1), 31-38.
2. Akçayır, G. (2017). Why do faculty members use or not use social networking sites for education?. *Computers in human behavior*, *71*, 378-385.
3. Anderson, C. A. (1999). Attributional style, depression, and loneliness: A cross-cultural comparison of American and Chinese students. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *25*(4), 482-499.
4. Anderson, M., & Jiang, J. (2018). Teens, social media & technology 2018. *Pew Research Center*, *31*(2018), 1673-1689.
5. Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. Oxford University Press.
6. Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin*, *117*(3), 497.
7. 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*(3), 275.
8. Bano, S., Cisheng, W., Khan, A. N., & Khan, N. A. (2019). WhatsApp use and student's psychological well-being: Role of social capital and social integration. *Children and youth services review*, *103*, 200-208.
9. Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., ... & Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC psychiatry*, *17*(1), 1-7.
10. Boivin, M., & Hymel, S. (1997). Peer experiences and social self-perceptions: a sequential model. *Developmental psychology*, *33*(1), 135.
11. Boivin, M., Hymel, S., & Bukowski, W. M. (1995). The roles of social withdrawal, peer rejection, and victimization by peers in predicting loneliness and depressed mood in childhood. *Development and psychopathology*, *7*(4), 765-785.
12. Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender differences in loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*(1), 63-74.
13. Buchholz, E. S., & Catton, R. (1999). Adolescents' perceptions of aloneness and loneliness. *Adolescence*, *34*(133), 203-204.
14. Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. (2010, April). Social network activity and social well-being. In *Proceedings of the SIGCHI conference on human factors in computing systems* (pp. 1909-1912).
15. Carlson, J. R., Zivnuska, S., Harris, R. B., Harris, K. J., & Carlson, D. S. (2016). Social media use in the workplace: A study of dual effects. *Journal of Organizational and End User Computing (JOEUC)*, *28*(1), 15-31.
16. Cecen, A. R. (2008). The effects of gender and loneliness levels on ways of coping among university students. *College Student Journal*.
17. Chatterjee, S. (2020). Antecedents of phubbing: from technological and psychological perspectives. *Journal of Systems and Information Technology*.

18. Choo, P. Y., & Marszalek, J. M. (2019). Self compassion: A potential shield against extreme self-reliance? *Journal of Happiness Studies*, *20*, 971–994. https://doi .org/10.1007/s10902-018-9978-y
19. Chen, H. T., & Li, X. (2017). The contribution of mobile social media to social capital and psychological well-being: Examining the role of communicative use, friending and self-disclosure. *Computers in Human Behavior*, *75*, 958-965.
20. Cigna. (2020). *Cigna takes action to combat the rise of loneliness and improve mental wellness in America.* Cigna. https://www.multivu.com/players/ English/8670451-cigna-2020-loneliness-index/
21. Correa, T., Hinsley, A. W., & De Zuniga, H. G. (2010). Who interacts on the Web?: The intersection of users' personality and social media use. *Computers in human behavior*, *26*(2), 247-253.
22. Coyle, C. L., & Vaughn, H. (2008). Social networking: Communication revolution or evolution?. *Bell Labs technical journal*, *13*(2), 13-17.
23. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., & Booth, M. (2020). Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, *104*, 106160.
24. Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social psychological and personality science*, *4*(5), 579-586.
25. Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141-152.
26. DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness. *Personality and individual differences*, *22*(3), 417-427.
27. Dogan, V. (2019). Why do people experience the fear of missing out (FoMO)? Exposing the link between the self and the FoMO through self-construal. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *50*(4), 524-538.
28. Dong, X., & Chen, R. (2017). Gender differences in the experience of loneliness in US Chinese older adults. *Journal of women & aging*, *29*(2), 115-125.
29. Donnelly, E., & Kuss, D. J. (2016). Depression among users of social networking sites (SNSs): The role of SNS addiction and increased usage. *Journal of Addiction and Preventive Medicine*, *1*(2), 107.
30. Dykstra, P. A. (2009). Older adult loneliness: myths and realities. *European journal of aging*, *6*(2), 91-100.
31. Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, *45*, 168-176.
32. Giunchiglia, F., Zeni, M., Gobbi, E., Bignotti, E., & Bison, I. (2018). Mobile social media usage and academic performance. *Computers in Human Behavior*, *82*, 177-185.
33. Guazzini, A., Duradoni, M., Capelli, A., & Meringolo, P. (2019). An explorative model to assess individuals' phubbing risk. *Future Internet*, *11*(1), 21.
34. Hanley, S. M., Watt, S. E., & Coventry, W. (2019). Taking a break: The effect of taking a vacation from Facebook and Instagram on subjective well-being. *Plos one*, *14*(6), e0217743.

35. Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, *129*(1), 445-464.
36. 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.
37. Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, *16*(10), 798-804.
38. Hawkley, L. C., Burleson, M. H., Berntson, G. G., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. *Journal of personality and social psychology*, *85*(1), 105.
39. Hayran, C., Anik, L., & Gurhan-Canli, Z. (2016). Exploring the Antecedents and Consumer Behavioral Consequences of" Feeling of Missing Out"(Fomo). *ACR North American Advances*.
40. Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, *26*(6), 695-718.
41. Hetz, P. R., Dawson, C. L., & Cullen, T. A. (2015). Social media use and the fear of missing out (FoMO) while studying abroad. *Journal of Research on Technology in Education*, *47*(4), 259-272.
42. Hofstede, G. (2001). *Culture's consequences: Comparing values, behaviors, institutions and organizations across nations*. Sage publications.
43. Holliman, A. J., Waldeck, D., Jay, B., Murphy, S., Atkinson, E., Collie, R. J., & Martin, A. (2021). Adaptability and social support: examining links with psychological wellbeing among UK students and non-students. *Frontiers in Psychology*, *12*, 205.
44. Hymel, S., Rubin, K. H., Rowden, L., & LeMare, L. (1990). Children's peer relationships: longitudinal prediction of internalizing and externalizing problems from middle to late childhood. *Child development*, *61*(6), 2004-2021.
45. Jones, W. H., Hobbs, S. A., & Hockenbury, D. (1982). Loneliness and social skill deficits. *Journal of personality and social psychology*, *42*(4), 682.
46. Jupowicz-Ginalska, A., Kisilowska, M., Baran, T., Wysocki, A., & Jasiewicz, J. (2021). Fear of Missing Out Scale – A Nationwide Representative CAWI Survey in Poland. *Central European Journal of Communication, 13*(3(27)), 313–332. https://doi.org/10.51480/1899-5101.13.3(27).1
47. JWT (2011). Fear of Missing Out (FOMO). <http://www.jwtintelligence.com/production/FOMO_JWT_TrendReport_May2011.pdf>.
48. JWT (2012). Fear of Missing Out (FOMO), March 2012. <http://www.jwtintelligence.com/wp-content/uploads/2012/03/F_JWT_FOMO-update_3.21.12.pdf>.
49. Kalpidou, M., Costin, D., & Morris, J. (2011). The relationship between Facebook and the well-being of undergraduate college students. *CyberPsychology, behavior, and social networking*, *14*(4), 183-189.
50. Kemp, S. (2020, January). DIGITAL 2020. We Are Social & Hootsuite, p. 247.
51. Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... & Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, *8*(8), e69841.
52. Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International journal of environmental research and public health*, *14*(3), 311.

53. Leong, C., Pan, S. L., Bahri, S., & Fauzi, A. (2019). Social media empowerment in social movements: power activation and power accrual in digital activism. *European Journal of Information Systems*, *28*(2), 173-204.
54. Lykes, V. A., & Kemmelmeier, M. (2014). What predicts loneliness? Cultural difference between individualistic and collectivistic societies in Europe. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, *45*(3), 468-490.
55. Madge, C., Meek, J., Wellens, J., & Hooley, T. (2009). Facebook, social integration and informal learning at university:'It is more for socializing and talking to friends about work than for actually doing work'. *Learning, media and technology*, *34*(2), 141-155.
56. Marino, C., Gini, G., Vieno, A., & Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on problematic Facebook use. *Computers in Human Behavior*, *83*, 262-277.
57. Meshi, D., Cotten, S. R., & Bender, A. R. (2020). Problematic social media use and perceived social isolation in older adults: a cross-sectional study. *Gerontology*, *66*(2), 160-168.
58. *Meta Platforms, Inc.'s investors earnings report, 2022*. (2022). Investor.Fb.Com. https://investor.fb.com/investor-news/press-release-details/2022/Meta-Reports-First-Quarter-2022-Results/default.aspx
59. Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., ... & Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: findings from an epidemiological cohort study. *Psychological medicine*, *49*(2), 268-277.
60. Mijuskovic, B. (1988). Loneliness and adolescent alcoholism. *Adolescence, Vol. 23 (No. 91, Fall 1988), pp. 503-516.*
61. Miller, R., Parsons, K., & Lifer, D. (2010). Students and social networking sites: the posting paradox. *Behaviour & Information Technology*, *29*(4), 377-382.
62. Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and Emotion*, *42*(5), 725-737.
63. Nausheen, B., Gidron, Y., Gregg, A., Tissarchondou, H. S., & Peveler, R. (2007). Loneliness, social support and cardiovascular reactivity to laboratory stress. *Stress*, *10*(1), 37-44.
64. Ni, S., Yang, R., Zhang, Y., & Dong, R. (2015). Effect of gratitude on loneliness of Chinese college students: Social support as a mediator. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *43*(4), 559-566.
65. Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18–81 years old), using two measures of loneliness. *The International Journal of Aging and Human Development*, *78*(3), 229-257.
66. Niland, P., Lyons, A. C., Goodwin, I., & Hutton, F. (2015). Friendship work on Facebook: Young adults' understandings and practices of friendship. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *25*(2), 123-137.
67. Nolen-Hoeksema, S., & Rusting, C. L. (1999). 17 Gender Differences in Well-Being'. *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, *330*.
68. Pempek, T. A., Yermolayeva, Y. A., & Calvert, S. L. (2009). College students' social networking experiences on Facebook. *Journal of applied developmental psychology*, *30*(3), 227-238.
69. Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal relationships*, *3*, 31-56.

70. Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, *125*, 52-68.
71. *Pew research center*. (2021). Pewresearch.org https://www.pewresearch.org/internet/fact-sheet/social-media/
72. Pociūtė, B. M., & Krancaitė, E. (2012). Paauglių aktyvumas vs. pasyvumas interneto socialiniame tinkle "Facebook" ir sąsajos su jaučiamu vienišumu bei asmenybės bruožais. *Psichologija*, *46*, 60-79.
73. Primack, B. A., Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E. L., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & James, A. E. (2017). Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among US young adults. *Computers in human behavior*, *69*, 1-9.
74. 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*(4), 1841-1848.
75. 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.
76. Rifkin, J., Cindy, C., & Kahn, B. (2015). Fomo: How the fear of missing out leads to missing out. *ACR North American Advances*.
77. Riordan, B. C., Flett, J. A., Hunter, J. A., Scarf, D., & Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): The relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Annals of Neuroscience and Psychology*, *2*(7), 1-7.
78. 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.
79. 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*(3), 472.
80. Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of personality assessment*, *42*(3), 290-294.
81. Shukla, A., Harper, M., Pedersen, E., Goman, A., Suen, J. J., Price, C., ... & Reed, N. S. (2020). Hearing loss, loneliness, and social isolation: a systematic review. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, *162*(5), 622-633.
82. Singh, A., & Misra, N. (2009). Loneliness, depression and sociability in old age. *Industrial psychiatry journal*, *18*(1), 51.
83. Sundström, M., Edberg, A. K., Rämgård, M., & Blomqvist, K. (2018). Encountering existential loneliness among older people: perspectives of health care professionals. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, *13*(1), 1474673.
84. Schwartz, S. H. (2007). Value orientations: Measurement, antecedents and consequences across nations. *Measuring attitudes cross-nationally: Lessons from the European Social Survey*, *169*, 204.
85. Swar, B., & Hameed, T. (2017). Fear of missing out, social media engagement, smartphone addiction and distraction: Moderating role of self-help mobile apps-based interventions in the youth. In *International Conference on Health Informatics* (Vol. 6, pp. 139-146). SCITEPRESS.

86. Tandoc Jr, E. C., Ferrucci, P., & Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in human behavior*, *43*, 139-146.
87. Tromholt, M. (2016). The Facebook experiment: Quitting Facebook leads to higher levels of well-being. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, *19*(11), 661-666.
88. Tuten, T. L. (2008). *Advertising 2.0: social media marketing in a web 2.0 world: social media marketing in a web 2.0 world*. ABC-CLIO.
89. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. (2019). Media use is linked to lower psychological well-being: Evidence from three datasets. *Psychiatric Quarterly*, *90*(2), 311-331.
90. Valkenburg, P. M., Peter, J., & Walther, J. B. (2016). Media effects: Theory and research. *Annual review of psychology*, *67*, 315-338.
91. Van den Eijnden, R. J., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The social media disorder scale. *Computers in Human Behavior*, *61*, 478-487.
92. Verduyn, P., Lee, D. S., Park, J., Shablack, H., Orvell, A., Bayer, J., ... & Kross, E. (2015). Passive Facebook usage undermines affective well-being: Experimental and longitudinal evidence. *Journal of Experimental Psychology: General*, *144*(2), 480.
93. Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., & Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well‐being? A critical review.
94. Victor, C. R., & Yang, K. (2012). The prevalence of loneliness among adults: a case study of the United Kingdom. *The Journal of psychology*, *146*(1-2), 85-104.
95. Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation.
96. Whaite, E. O., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., & Primack, B. A. (2018). Social media use, personality characteristics, and social isolation among young adults in the United States. *Personality and Individual Differences*, *124*, 45-50.
97. Wilson, C., & Moulton, B. (2010). Loneliness among older adults: A national survey of adults 45+. *Washington, DC: AARP*
98. Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. Retrieved May 2012, from New York Times: http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html
99. Yildiz Durak, H., & Seferoğlu, S. S. (2019). Modeling of variables related to problematic social media usage: Social desirability tendency example. *Scandinavian journal of psychology*, *60*(3), 277-288.
100. Yıldız Durak, H. (2018). What would you do without your smartphone? Adolescents' social media usage, locus of control, and loneliness as a predictor of nomophobia.
101. Zhang, Y., Li, S., & Yu, G. (2021). The relationship between social media use and fear of missing out: A meta-analysis. *Acta Psychologica Sinica, 53*(3), 273–290. https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2021.00273
102. Zhou, Z., Wang, P., & Fang, Y. (2018). Loneliness and the risk of dementia among older Chinese adults: gender differences. *Aging & Mental Health*, *22*(4), 519-525.

PRIEDAI

1 priedas. Kvietimas dalyvauti tyrime.

Sveiki!

Esu Vilniaus universiteto ketvirto kurso psichologijos studijų programos studentė Meda Laurinaitytė. Šiuo metu atlieku tyrimą apie socialinių tinklų naudojimą, vienatvę ir baimę praleisti ką nors svarbaus. Šio darbo vadovė yra doc. dr. Vilmantė Pakalniškienė.

Jei jums yra tarp 18 - 29, kviečiu dalyvauti tyrime ir atsakyti į apačioje pateiktus klausimus, kurių pildymas užtruks apie 10 - 15 minučių. Šią apklausą galite nutraukti bet kuriuo metu, čia nėra teisingų ar klaidingų atsakymų. Visa asmens nurodoma informacija yra konfidenciali, o baigiamajame darbe, kuriame bus skelbiami tyrimo rezultatai, bus pateikta tik apibendrinta tyrimo metu surinkta informacija.

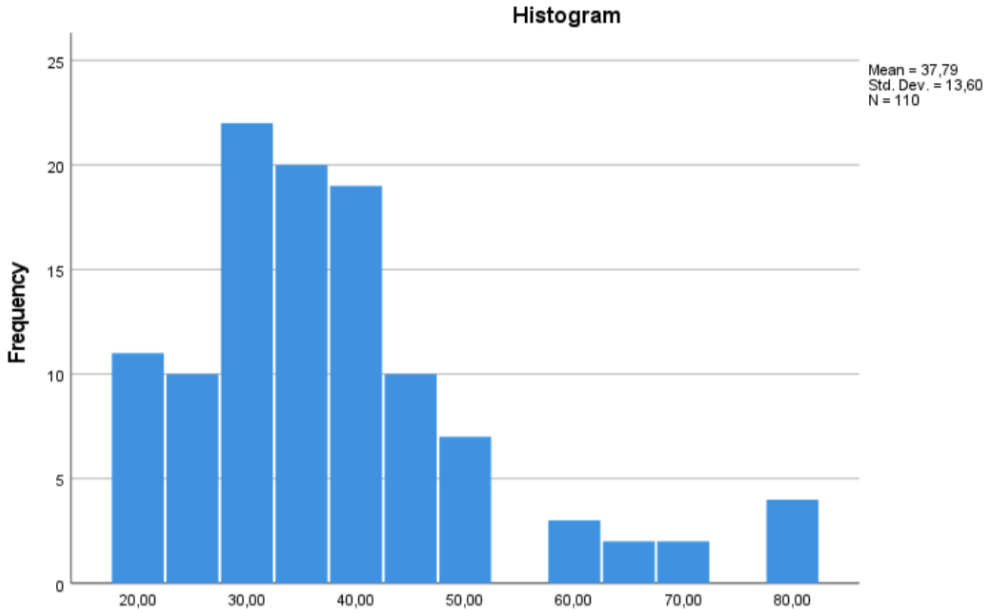
Iškilus klausimams ar norint sužinoti apibendrintus tyrimo rezultatus, galima susisiekti el. paštu: laurinaityte.meda@gmail.com

Dėkoju už Jūsų skirtą laiką ir nuoširdžius atsakymus!

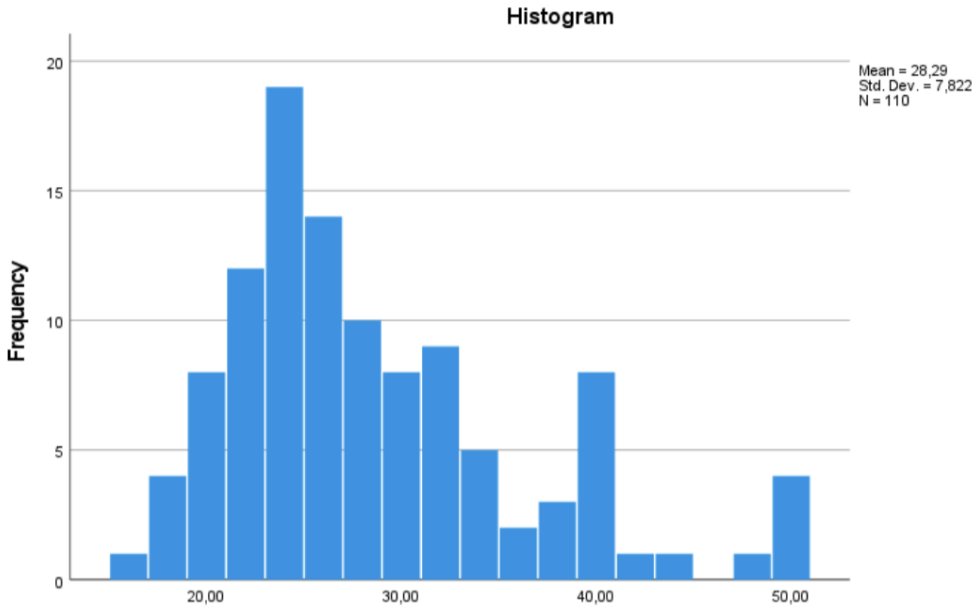
2 Priedas. Tyrime naudotų kintamųjų normaliojo pasiskirstymo vertinimo lentelės

Kintamieji	Asimetriškumo koeficientas (Skewness)	Ekscesо koeficientas (Kurtosis)	Kolmogorovo-Smirnovo testo reikšmingumo lygmuo	Shapiro-Wilko testo reikšmingumo lygmuo
FoMO	1,054	0,692	<0,001	<0,001
Vienatvė	1,362	2,106	<0,001	<0,001

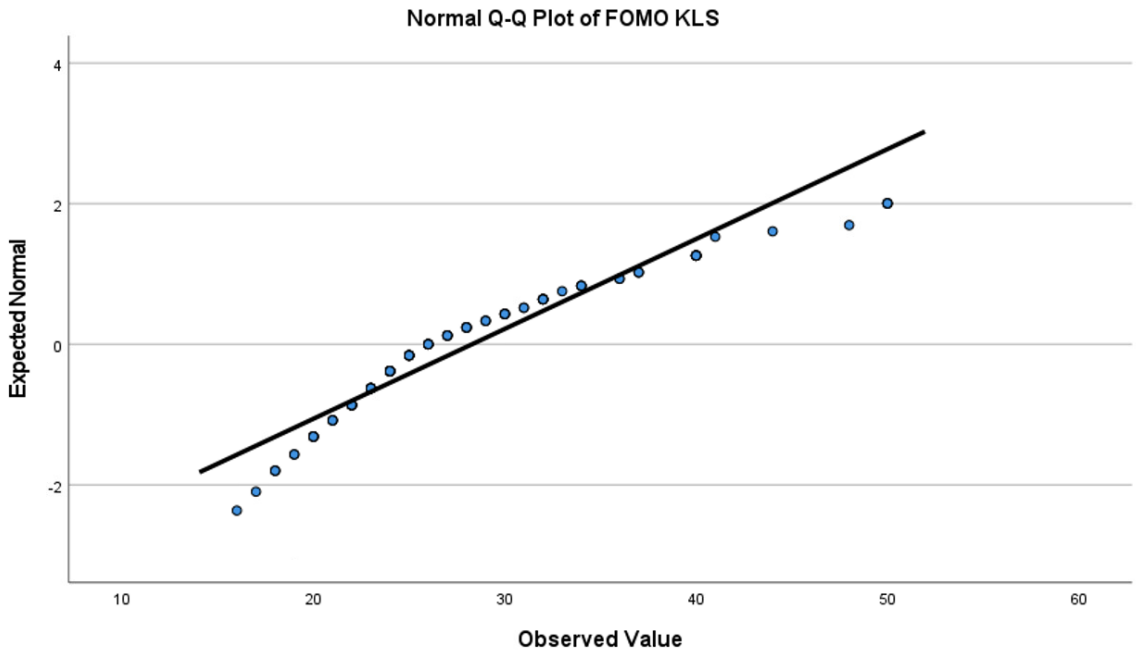
3 Priedas. Tyrime naudotų kintamųjų normaliojo pasiskirstymo histogramos ir Q–Q grafikas



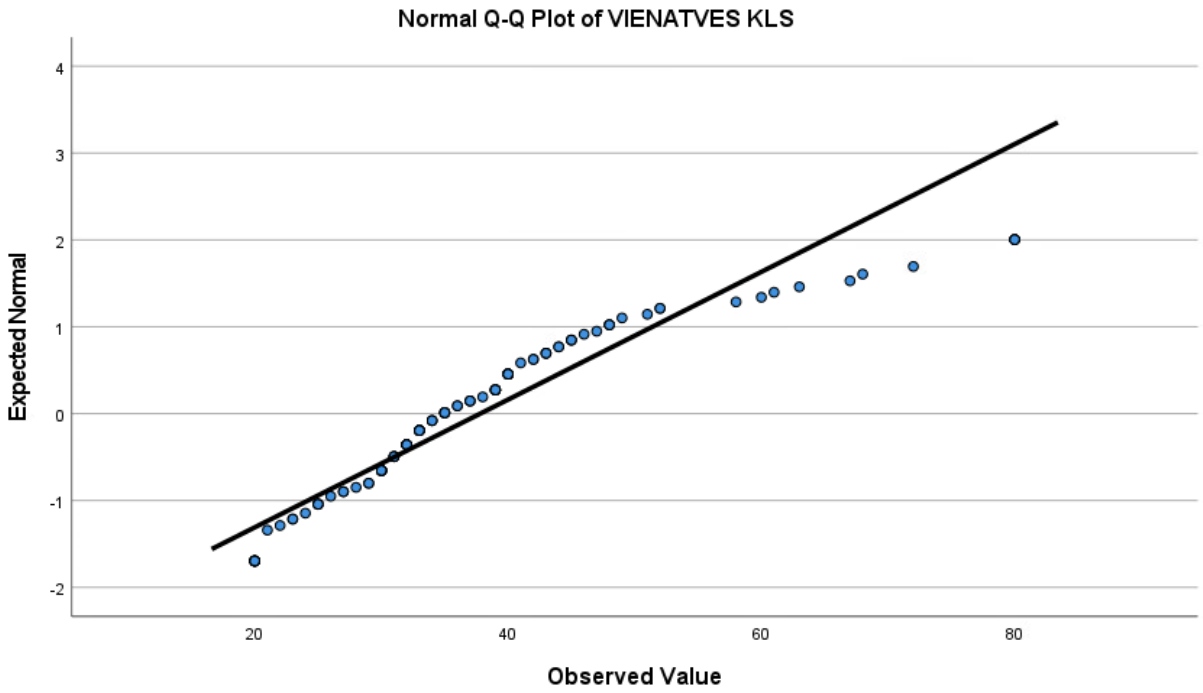
1 pav. Vienatvės skalės histograma



2 pav. FoMO skalės histograma



3 pav. FoMO skalės Q–Q grafikas



4 pav. Vienatvės skalės Q–Q grafikas