

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Gerda Mažulė

Sveikatos psichologijos studijų programa

Magistro darbas

**Naudojimosi socialiniais tinklais sąsajos su patiriamu socialiniu nerimu bei
naudojamomis streso įveikos strategijomis**

Darbo vadovė: Prof. Dr. Laima Bulotaitė

Vilnius 2024

TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY.....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS.....	6
PRATARMĖ.....	7
1. ĮVADAS.....	9
1.1. Socialiniai tinklai jaunų žmonių gyvenime.....	9
1.1.1. Socialinių tinklų naudojimo motyvai.....	11
1.1.2. Veikla socialiniuose tinkluose.....	13
1.1.3. Probleminis interneto ir socialinių tinklų naudojimas.....	15
1.2. Socialiniai tinklai ir psichologinė gerovė.....	17
1.3. Patiriamas nerimas ir socialiniai tinklai.....	19
1.3.1. Socialinio nerimo samprata.....	19
1.3.2. Socialinis nerimas ir socialiniai tinklai.....	20
1.4. Stresas, streso įveika ir socialiniai tinklai.....	22
1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai.....	23
2. TYRIMO METODIKA.....	24
2.1. Tyrimo dalyviai.....	24
2.2. Tyrimo instrumentai.....	24
2.3. Tyrimo eiga.....	26
2.4. Duomenų analizė.....	27
3. REZULTATAI.....	28
3.1. Socialinių tinklų naudojimo ypatumų sąsajos su vartotojų demografinėmis charakteristikomis.....	28
3.2. Socialiniai tinklai ir socialinis nerimas.....	30
3.3. Socialiniai tinklai ir streso įveika.....	31

3.4. Socialinių tinklų, socialinio nerimo ir streso įveikų sąsajas paaškinantis modelis.....	32
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	34
IŠVADOS.....	38
LITERATŪRA.....	39
PRIEDAI.....	60
1 priedas. Informacija apie tyrimo dalyvius.....	60
2 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ pristatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime.....	61
3 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ klausimai apie demografinius duomenis.....	62
4 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ klausimai apie socialinius tinklus.....	64
5 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ padėka tyrimo dalyviams.....	67
6 priedas. Informacija apie magistro baigiamojo darbo duomenų normalumą.....	68

SANTRAUKA

Naudojimosi socialiniais tinklais sąsajos su patiriamu socialiniu nerimu bei naudojamomis streso įveikos strategijomis, Gerda Mažulė, Vilnius, Vilniaus universitetas, 2024, p. 69

Socialiniai tinklai – viena plačiausiai paplitusių informacinių technologijų visame pasaulyje ir palietusi daugelį žmonių. Tačiau pasaulyje, kuris technologiškai smarkiai pažengęs į priekį, gana plačiai vyrauja ir tokie psichologiniai konstruktai kaip socialinis nerimas bei stresas. Pastarajam įveikti labai svarbios yra streso įveikos strategijos. Atsižvelgiant į šių konstrukto aktualumą šiandieniniame pasaulyje, svarbu nagrinėti jų tarpusavio sąsajas. Šio tyrimo tikslas – iširti patiriamo socialinio nerimo bei naudojamų streso įveikos strategijų sąsajas su socialinių tinklų naudojimu. Tyrime dalyvavo 221 18-69 metų vyrai ir moterys, atrinkti netikimybinės patogiosios atrankos metodu. Tyrime naudotos Kompulsyvaus interneto naudojimo ir Streso įveikos strategijų skalės, teiginiai iš Tarptautinio asmenybės teiginių fondo skirti įvertinti patiriamą socialinį nerimą bei specialiai sukurta anketa, skirta demografiniams duomenims bei informacijai apie socialinių tinklų naudojimą surinkti. Tyrimo metu nustatytos naudojimosi socialiniais tinklais, socialinio nerimo ir naudojamų streso įveikos strategijų sąsajos: socialinis nerimas prognozavo probleminį socialinių tinklų naudojimą, o naršymas neturint konkretaus tikslo, nuotraukų ir vaizdo įrašų kėlimas, žaidimų žaidimas, naujienų ieškojimas bei prekių pirkimas ir pardavimas lėmė pasirenkamas naudoti streso įveikos strategijas.

Raktiniai žodžiai: socialiniai tinklai, socialinis nerimas, streso įveikos strategijos

SUMMARY

The relationship between social networking use, social anxiety and coping strategies, Gerda Mažulė, Vilnius, Vilnius University, 2024, p. 69

Social networks are one of the most widespread information technologies in the world and have many users. However, in the technologically modern world exists and others psychological constructs such as social anxiety and stress. To overcome stress are very important coping strategies. Considering the relevance of these constructs in today's world, it is important to examine relationships between them. The aim of this study was to investigate relationships between social networking use, social anxiety and coping strategies. In the study participated 211 participants aged 18-69, selected by the nonprobability convenience sampling method. Participants completed Compulsive Internet Use Scale, Brief COPE, International Personality Item Pool and answered the questions about social media use. The study found links between social networking use, social anxiety and coping strategies: social anxiety predicted problematic social networks use, while social networks activities such as browsing social networks without specific goals, uploading pictures and videos, playing games, searching for news, buying and selling items predicted the choice to use coping strategies.

Key words: social networking, social anxiety, coping strategies

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Probleminis interneto naudojimas (angl. *problematic internet use*) – patologinis potraukis, nenumaldomas noras naudotis internetu, sukeliantis psichologinių, socialinių, akademinų ir profesinių sunkumų (Beard & Wolf, 2001).

Socialinis nerimas (angl. *social anxiety*) – viena iš nerimo formų, atsirandanti socialinėse situacijose (Merriam-Webster's Collegiate Dictionary, 1999).

Streso įveika (angl. *coping with stress*) – asmens pastangos įveikti keliamus reikalavimus, nesvarbu, ar šios pastangos yra sėkmingos ar ne (Bandzevičienė, Birbilaitė, Diržytė, 2010).

Streso įveikos strategija (angl. *coping with stress strategy*) – konkretus būdas, kuriuo įveikiama tam tikra stresogeninė situacija (Sapranavičiūtė, Perminas ir Kavaliauskaitė, 2011).

Socialiniai tinklai (angl. *social networks*) – 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 daugeliui yra tekę bent kartą gyvenime išgirsti frazę: „Jeigu Tavęs nėra socialiniuose tinkluose, Tavęs nėra visai“. Ir iš tiesų, XXI amžiuje sutikti žmogų, kuris nesinaudoja nors vienu socialiniu tinklu, yra kažin ar įmanoma. Socialiniai tinklai atrado vietą daugumos žmonių gyvenimuose, tačiau tuo nereikėtų labai stebėtis – jais naudotis yra itin patogiu bei paprastu. Vos keliais mygtukų paspaudimais socialiniuose tinkluose mes galime pasidalinti smagia nuotrauka iš savo kasdienybės, pamatyti ką veikia mūsų artimieji ar mėgstamos garsenybės, sužinoti apie artimiausiu metu mieste vyksiančius renginius, kuriais domisi ir mūsų socialinių tinklų draugai, apžvelgti darbo pasiūlymus dominančioje srityje, skaityti naujienų portalų straipsnius ar žiūrėti kitų žmonių kuriamus vaizdo įrašus bei sekti įvykius visame pasaulyje. Nors socialiniai tinklai yra gana populiarūs jau kurį laiką, tačiau jų reikšmė žmogui ypač sustiprėjo 2020 metais, prasidėjus COVID-19 pandemijai ir paskelbus karantiną, kurio metu, tokios įprastos veiklos kaip mokymasis ar darbas persikėlė į internetinę erdvę (Gao et al., 2020). Ne išimtis ir komunikacija su artimaisiais bei draugais – socialiniai tinklai tapo ta vieta, kurioje visiškai saugiai, nekeltant pavojaus savo ir kitų sveikatai buvo galima patenkinti kiekvienam žmogui svarbų socialinį poreikį – bendravimą su kitais žmonėmis. Socialinių tinklų pagalba, kiekvienas iš mūsų turėjo galimybę ne tik susirašinėti su artimaisiais ar draugais, tačiau ir rengti vakarėlius ar švęsti šventes vaizdo skambučių pagalba net ir būnant atskirai nuo kitų. Šiuo ekstremaliu gyvenimo laikotarpiu, socialiniai tinklai daugeliui ne tik padėjo išvengti vienišumo, tačiau kartu veikė ir kaip streso įveikos strategija – leido atitrūkti nuo realaus pasaulio bei atgauti dėl pandemijos nenusipėjamumo sumažėjusį kontrolės jausmą. Tačiau socialinių tinklų naudojimas, kaip streso įveikos strategija, pasitelkiamas ne tik ekstremalių situacijų metu. Itin paprastas socialinių tinklų veikimas bei lengvas įvairaus pobūdžio informacijos pasiekiamumas visame pasaulyje padeda „pabėgti“ iš realaus pasaulio ir išvengti slegiančios situacijos bei taip sumažinti stresą net ir kasdienėse situacijose, pavyzdžiui, patiriant stresą studijose, darbe ar santykiuose (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018). Visgi, kad ir kokie patrauklūs bebūtų socialiniai tinklai, reikėtų atsižvelgti ne tik į jų teikiamus privalumus, tačiau ir keliamas problemas. Viena iš jų yra tai, jog dažnas jų naudojimas gali peraugti į priklausomybę nuo socialinių tinklų ar interneto (Keles, McCrae, & Grealish, 2019). Daugelis iš mūsų yra bent kartą matęs kitą asmenį, kuris negali atsitraukti nuo socialinių tinklų, nuolatos tikrina kiek žmonių pamatė ar „pamėgo“ jo įrašą, skaito komentarus. Tokia priklausomybė ir negalėjimas atitrūkti nuo „virtualaus aš“ neretu atveju įneša į gyvenimą daug nerimo, kuris sutrikdo asmens psichologinę gerovę.

Nors socialinių tinklų naudojimas yra paplitęs visame pasaulyje, tačiau Lietuvoje atliekami tyrimai dažniausiai yra orientuoti į probleminį interneto naudojimą. Mažiau yra tiriamas kasdienis socialinių tinklų naudojimas. Sparčiai didėjant socialinių tinklų svarbai žmogaus gyvenime,

svarbu atskleisti jų naudojimo sąsajas su patiriamu socialiniu nerimu ir taikomomis streso įveikos strategijomis. Ši informacija ne tik padėtų geriau suprasti socialinių tinklų naudojimo pasekmes, bet pasitarnautų ir kuriant prevencines priemones.

Magistro darbas yra Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos katedroje vykdomos biudžetinės temos ir joje vykdomo mokslinio tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ dalis (tyrimo vadovė: prof. dr. Laima Bulotaitė). Magistro darbo autorė dalyvavo renkant tyrimo dalyvių atsakymus ir analizuojant gautus rezultatus.

1. ĮVADAS

1960 metais atsiradęs internetas įnešė pokyčių bangą į kasdienį žmogaus gyvenimą ir įvairius gyvenimo aspektus (Leiner et al., 1997; Ramos-Soler, Lopez-Sanchez, & Quiles-Soler, 2021). Internetui vis labiau populiarėjant ir tampant plačiai prieinamu visame pasaulyje pradėjo vystytis socialiniai tinklai. Skaičiuojama, jog internetu visame pasaulyje naudojasi apie 4 milijardai žmonių, iš kurių net 3 milijardai naudojami socialiniais tinklais (Rashid, Idris, Syeffa'Zulkiflee, Yahaya, & Ramesh, 2021). Populiariausiu visame pasaulyje laikomas socialinis tinklas „Facebook“ 2021 metais turėjo 2,7 milijardo aktyvių vartotojų (Abbasi et al., 2021), o šiais metais, tikėtina, jog šis skaičius bus dar didesnis. Visgi, labiausiai neramina ne augantis socialinių tinklų vartotojų skaičius, o tai, jog nuo 7,3% iki 51% žmonių susiduria su probleminiu interneto naudojimu (šis skaičius svyruoja dėl skirtingų naudojamų instrumentų probleminiam interneto naudojimui įvertinti ir skirtingų instrumentų ribinių balų) (Fineberg et al., 2018; Zhang, Lim, Lee, & Ho, 2018; Sayyah & Khanafereh, 2019).

Sunerinti verčia ir kiti skaičiai pasaulyje – pasak Amerikos psichiatrų asociacijos (2022) apie 30% žmonių patiria nerimą tam tikru savo gyvenimo etapu, tuo tarpu stresą – net 77% (verta atkreipti dėmesį į tai, jog itin stiprų stresą nurodo patiriantys 33% žmonių). Situacija nedžiugina ir Lietuvoje – UAB „Spinter tyrimai“ 2022 metų kovo 17-25 dienomis atlikta apklausa parodė, jog net 96% apklausoje dalyvavusių Lietuvos gyventojų jaučia nerimą. 2020 metais Medicinos diagnostikos ir gydymo centro atlikta apklausa parodė, jog 49,9% apklausos dalyvių stresą patiria nuolatos arba labai dažnai ir 32,5% stresą patiria gana dažnai. Stresą patiriantys retai arba beveik nepatiriantys nurodė tik 17,6% apklausos dalyvių. Apibendrinant galime pastebėti, kad tiek Lietuvoje, tiek pasauliniu mastu atliekamos apklausos rodo, jog nerimo ir streso skaičiai auga kasmet.

Atsižvelgiant tiek į socialinių tinklų naudotojų skaičiaus, tiek į nerimo ir streso rodiklių augimą kyla klausimas ar šie augantys rodikliai susiję tarpusavyje ir jeigu taip, tai kaip. Galbūt socialiniai tinklai naudojami siekiant sumažinti gyvenime jaučiamą nerimą ir patiriamą stresą? O gal yra atvirkščiai – socialinių tinklų naudojimas kaip tik prognozuoja aukštesnį šių psichologinių konstrukto lygį? Atsakymų į šiuos klausimus pirmiausia bus ieškoma nagrinėjant ankstesnių tyrimų rezultatus ir literatūrą.

1.1. Socialiniai tinklai jaunų žmonių gyvenime

Nors socialiniai tinklai turi įvairaus amžiaus vartotojų, tačiau pastebėta, jog daugiausia laiko juose praleidžia ir yra aktyviausi būtent jauni asmenys, t. y. paaugliai ir jauni suaugusieji (Benoit & Mauldin, 2021). Skaičiuojama, jog šiuo metu socialiniais tinklais naudojasi net 90% jaunų suaugusiųjų (Bettmann, Anstadt, Casselman, & Ganesh, 2021), kai tuo tarpu 2005 metais šis skaičius

buvo vos 12,5% (Perrin, 2015). Identiška situacija fiksuojama ir Lietuvoje – kasdien internetu naudojasi 90% 16-29 metų asmenų, kai tuo tarpu 16-74 metų asmenų kasdien internetu naudojasi tik 57% (Lietuvos statistikos departamentas, 2015). Atsižvelgiant į anksčiau minėtą interneto ir socialinių tinklų vartotojų santykį pasaulyje, galima manyti, jog panašus procentas lietuvių kasdien naudojasi ir socialiniais tinklais.

Verta atkreipti dėmesį ir į socialinių tinklų naudojimo ypatumų skirtumus tarp lyčių. Tyrimai rodo, jog būtent moterys yra dažnesnės ir aktyvesnės socialinių tinklų vartotojos lyginant su vyriška imtimi (Benoit & Mauldin, 2021). Panašios tendencijos pastebimos ir tarp paauglių – merginos dažniau naudojasi socialiniais tinklais, tuo tarpu vaikinai – dažniau žaidžia kompiuterinius žaidimus ir lankosi suaugusiems skirtuose tinklalapiuose (Dufour et al., 2016). Atitinkamai, merginos dažniau susiduria su priklausomybe nuo socialinių tinklų, o vaikinai – su priklausomybe vaizdo žaidimams (Dany, Moreau, Guillet, & Franchina, 2016). Tyrimai taip pat rodo, jog merginos naudodamos socialinius tinklus jaučiasi labiau prislėgtos, o vaikinai žaisdami kompiuterinius žaidimus susiduria su nerimu (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017).

Tyrinėjant socialinius tinklus ir naudojimosi jais ypatumus kyla klausimas, kodėl pastarieji yra tokie svarbūs būtent jaunų žmonių gyvenime. Vis daugiau tyrėjų atkreipia dėmesį į tai, jog socialiniai tinklai ir bendravimas juose tampa galingu įrankiu tapatybės formavime (Papacharissi, 2002; Donath & Boyd, 2004; Boyd & Ellison, 2007; Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca, & Ritchie, 2013). Šioje vietoje verta prisiminti vokiečių kilmės amerikiečių psichoanalitiko Erik Erikson psichosocialinį požiūrį į žmogaus raidą – psichoanalitikas buvo vienas iš pirmųjų teigusių, jog žmogaus raida trunka visą gyvenimą. Socialinių tinklų kontekste yra itin svarbios 5 ir 6 raidos stadijos – lytinė branda ir paauglystė bei jaunystė. Pasak Erikson, lytinės brandos ir paauglystės pagrindinė krizė – tapatybė-vaidmenų sumaištis. Šios raidos stadijos metu, paaugliai ir jaunuoliai mėgina suvokti, kokius juos mato kiti žmonės ir palyginti su tuo, kokie jie atrodo patys sau. Tuo tarpu jaunystės krizė yra artimumas-izoliacija. Šios raidos stadijos metu jaunas suaugusysis trokšta ir siekia sulieti savąją tapatybę su kitų žmonių tapatybe (Erikson, 2004). Socialiniai tinklai yra puiki vieta šių raidos stadijų tikslams pasiekti – juose lengva formuoti savo norimą tapatybę ir pateikti save visuomenei (Chua & Chang, 2016; Yang & Brown, 2016) bei užmegzti ir palaikyti santykius su kitais asmenimis (Manago, Taylor, & Greenfield, 2012; Reich, Subrahmanyam, & Espinoza, 2012; Uhls, Ellison, & Subrahmanyam, 2017).

Socialinių tinklų pasitelkimas siekiant įvykdyti raidos stadijų uždavinius turi tiek privalumų, tiek trūkumų. Pagrindinis privalumas yra tas, jog socialiniai tinklai yra tarytum papildoma erdvė ekstravertams ir gali būti pagrindinė erdvė introvertams įgyvendinti svarbius raidos uždavinius, o paprastas ir lengvas jų naudojimas užtikrina lengvą įsiliejimą į kasdieninį jaunų žmonių gyvenimą

(Valkenburg & Peter, 2011; Subrahmanyam & Šmahel, 2011; Reich, Subrahmanyam, & Espinoza, 2012; Boyd, 2014). Tyrimai rodo, jog paaugliams, kurie gyvena aktyvų socialinį gyvenimą, socialinių tinklų naudojimas padeda palaikyti ir sustiprinti esamus santykius su bendraamžiais (Kraut, 2002; Valkenburg & Peter, 2007), o paaugliams, kurie nėra socialiai aktyvūs ir turi mažai socialinių ryšių, socialinių tinklų naudojimas sumažina jaučiamą vienatvę ir draugystės stoką (Cheng, Wang, Sigerson, & Chau, 2019; Frison & Eggermont, 2020). Tačiau socialinių tinklų įtraukimas į raidą turi ir tam tikrų iššūkių – greitas ir lengvas informacijos apie kitus asmenis pasiekimas gali skatinti lyginimąsi su kitais žmonėmis, pavyzdžiui, socialiniuose tinkluose žinomais nuomonės formuotojais, o tai – paskatinti prastą savo gerovės suvokimą (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014; Rosenthal-von der Putten et al., 2019).

Apibendrinant, šiuolaikiniame pasaulyje socialiniai tinklai yra svarbi jaunų žmonių socializacijos platforma, kurioje jauni suaugusieji ne tik palaiko socialinius santykius, tačiau kartu ugdo ir savo raidą. Tačiau tikėtina, jog tai nėra vienintelė priežastis, lemianti socialinių tinklų naudojimą. Tad kas lemia tokį didelį, būtent jaunų žmonių, įsitraukimą į naudojimąsi jais?

1.1.1. Socialinių tinklų naudojimo motyvai

Socialiniai tinklai tapo daugelio žmonių asmeninio ir profesinio gyvenimo dalimi visame pasaulyje (Senturk, Genis, & Cosar, 2021). Socialiniai tinklai gali būti naudojami įvairiais tikslais. Apklausus 16-64 metų socialinių tinklų vartotojus, buvo išskirta 10 priežasčių, dėl kurių asmenys dažniausiai lankosi juose (Valentine, 2018): domisi tuo, ką veikia draugai; seka naujienas ir dabartinius įvykius; praleidžia laisvalaikį; ieško linksmų istorijų; bendrauja su kitais asmenimis; socialiniais tinklais naudojami daug draugų; dalinasi nuotraukomis / vaizdo įrašais; dalinasi asmenine nuomone tam tikrais klausimais; atlieka tyrimą / ieško tam tikrų prekių bei mezga pažintis su naujais žmonėmis.

Dauguma tyrimų, nagrinėjančių socialinių tinklų naudojimo motyvus, remiasi panaudojimo ir atlygio teorija (angl. *uses and gratifications theory, UGT*) (Katz, Blumler, & Gurevitch, 1973), kuri yra orientuota į klausimus „Ką žmonės daro su socialiniais tinklais?“ (Katz et al., 1973) bei „Kodėl ir kam žmonės naudoja socialinius tinklus?“ (McQuail, 1987). Pagrindinė panaudojimo ir atlygio teorijos prielaida yra ta, jog vartotojai žino socialinių tinklų turinį ir kokius socialinius tinklus reikia naudoti, kad būtų patenkinti tam tikri poreikiai (Katz et al., 1973). Svarbu paminėti, jog panaudojimo ir atlygio teorijoje itin akcentuojamas aktyvus socialinių tinklų vartotojas, kurio poreikiai lemia tai, kokius socialinius tinklus asmuo naudos, kaip juos naudos ir kokią naudą iš jų gaus.

Elihu Katz, panaudojimo ir atlygio teorijos kūrėjas teigė, kad socialinių tinklų vartotojai ieško tokio socialinio tinklo, kuris labiausiai iš visų patenkintų konkrečius jų poreikius (Katz et al., 1973). Pasak Katz (1987), pagrindiniai motyvai, skatinantys naudoti socialinius tinklus, gali būti skirstomi į 2 grupes – kognityvinius ir emocinius motyvus. Šie motyvai gali asmenį veikti tiek kartu, tiek atskirai. Kognityviniai ir emociniai socialinių tinklų naudojimo motyvai grindžiami tuo, jog socialinių tinklų atsiradimas palengvino komunikaciją, o motyvų veikimas kartu sukuria tarpasmeninio bendravimo arba vengimo bei socialinio mokymosi galimybes (O'Donohoe, 1993).

Katz, Gurevitch ir Haas (1973) išskyrė 5 grupes poreikių – 1) pažinimo, 2) emociniai, 3) asmens integracijos, 4) socialinės integracijos ir 5) įtampos išreiškimo – kurie gali būti patenkinami naudojantis socialiniais tinklais. Šių poreikių patenkinimas yra suvokiamas kaip atlygis, kuris ir yra vienas iš motyvų naudoti socialinius tinklus pasak panaudojimo ir atlygio teorijos (Katz et al., 1973).

Socialinių tinklų naudojimo motyvus nagrinėjo ir kiti autoriai. Pavyzdžiui, McQuail (1987) nagrinėdamas asmens ir socialinių tinklų santykį išskyrė 4 gaunamo atlygio grupes: 1) malonumas, 2) asmeniniai santykiai, 3) asmens identifikacija ir 4) nauja informacija. Matyti, kad šie gaunami atlygiai yra glaudžiai susiję su Katz ir kitų (1973) išskirtais poreikiais. Kiek vėliau, 1998 metais, Flaherty, Pearce ir Rubin (1998) panaudojimo ir atlygio teorijos autorių išskirtas poreikių grupes sujungė ir išskyrė 3 svarbiausius poreikius, kuriuos asmenys siekia patenkinti naudodamiesi socialiniais tinklais:

- 1) Tarpasmeniniai poreikiai – priklausymas, švelnumas, atsipalaidavimas ir kontrolė;
- 2) Tradiciniai poreikiai, susiję su socialinių tinklų naudojimu – socialinė sąveika, laiko praleidimas, informacija, įpročiai, pramogos;
- 3) Poreikiai, suformuoti naujųjų socialinių tinklų atsiradimo – laiko praleidimas, pažintys su naujais asmenimis.

Panašius poreikius išskiria ir pastarųjų kelių metų socialinių tinklų naudojimo motyvų tyrinėtojai. Pavyzdžiui, Pertegal, Oliva ir Rodriguez (2019) savo tyrime nustatė, jog žmonės socialinius tinklus dažniausiai naudoja dėl šių priežasčių: informacijos paieška, teigiamų emocijų patyrimas, santykių palaikymas, naujų santykių užmezgimas, socialinio pripažinimo siekis, socialinių ryšių kūrimas ir saviraiška. Verta atkreipti dėmesį, jog tiek 2018 metais Valentine (2018), tiek 2019 metais Pertegal ir kt. (2019) išskirtas socialinių tinklų naudojimo priežastis, būtų galima suskirstyti į panaudojimo ir atlygio teorijos kūrėjų išskirtas poreikių grupes.

Taigi, socialiniai tinklai gali būti naudojami dėl daugelio priežasčių, įskaitant informacijos paieškas, pramogas, laiko praleidimą, socialinių santykių palaikymą ir bendravimą.

Visas socialinių tinklų naudojimo priežastis galima laikyti žmonių poreikiais, kuriuos naudodami socialinius tinklus asmenys siekia patenkinti ir taip pasiekti tam tikrą atlygį.

1.1.2. Veikla socialiniuose tinkluose

Iš ankstesnių tyrimų ir apklausų matyti, jog žmonės naudoja socialinius tinklus dėl įvairių priežasčių, pavyzdžiui, ieško informacijos, domisi savo draugais, dalinasi akimirkomis iš savo gyvenimo bei mezga pažintis su naujais žmonėmis. Yang (2016) išskyrė 3 tipus, kurie apibūdina socialinių tinklų naudojimą: 1) interaktyvus naudojimas, 2) aktyvus naudojimas ir 3) pasyvus naudojimas. Kiekvienas iš šių tipų pasižymi tam tikromis savybėmis.

Interaktyvus socialinių tinklų naudojimas. Interaktyviai socialinius tinklus naudojantys asmenys ne tik kuria savo turinį, tačiau intensyviai bendrauja ir su kitais socialinių tinklų naudotojais. Interaktyvus socialinių tinklų naudotojas aktyviai dalijasi akimirkomis iš savo gyvenimo, dalijasi savo asmenine nuomone tam tikrais klausimais, dalyvauja įvairiose diskusijose, vykstančiose socialinių tinklų erdvėje, įsitraukia į įvairias grupes, bendruomenes. Interaktyvus socialinių tinklų naudojimas pasižymi tuo, jog reikalauja nuolatinės sąveikos ir komunikacijos tarp skirtingų socialinių tinklų naudotojų. Šis socialinių tinklų naudojimo tipas yra ypač būdingas paaugliams ir jauniems suaugusiesiems, kadangi jų gyvenimui taip pat būdingi ir dideli socialiniai pokyčiai (Arnett, 2015; Thomas, Orne, & Kerrigan, 2020). Tyrimai rodo, jog interaktyvus socialinių tinklų naudojimas gali būti susijęs su geresne nuotaika ir sumažėjusiu stresu (Frison & Eggermont, 2016; Yau, Reich, & Lee, 2021), aukštesne savigarba, didesniu pasitenkinimu gyvenimu ir geresne suvokiama gerove (Yang & Brown, 2016; Burrow & Rainone, 2017; Lian, Sun, Yang, & Zhou, 2018; Zell & Moeller, 2018). Tyrimų metu taip pat pastebima, jog interaktyvus socialinių tinklų naudojimas susijęs ir su didesne suvokiama socialine parama, o ši – sumažina jaučiamą vienišumą ir depresinę nuotaiką (Frison & Eggermont, 2016; Seo, Kim, & Yang, 2016). Verta atkreipti dėmesį ir į tai, jog šis socialinių tinklų naudojimo tipas gali būti naudojamas ir kaip vienas iš streso įveikimo būdų (Frison & Eggermont, 2015).

Aktyvus socialinių tinklų naudojimas. Aktyviai, kaip ir interaktyviai, socialinius tinklus naudojantys asmenys aktyviai kuria savo turinį. Aktyvus socialinių tinklų naudotojas gali dalintis akimirkomis iš savo gyvenimo, asmenine nuomone tam tikrais klausimais, dalyvauti įvairiose diskusijose. Aktyvaus socialinių tinklų naudojimo pagrindinis skirtumas nuo interaktyvaus socialinių tinklų naudojimo yra tas, jog kuriamas turinys yra labiau skirtas bendrajai auditorijai, t. y. aktyvaus socialinių tinklų naudojimo metu bendraujama su kitais socialinių tinklų naudotojais, tačiau bendravimas nėra toks intensyvus kaip interaktyvaus socialinių tinklų naudojimo metu. Tyrimai rodo, jog aktyvus socialinių tinklų naudojimas su suvokiama psichologine gerove siejasi

nevienareikšmiškai – nors vienuose tyrimuose gaunama, jog aktyvus socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su mažesniu vienišumu, aukštesne savigarba ir didesniu pasitenkinimu gyvenimu (Deters & Mehl, 2012; Gentile, Twenge, Freeman, & Campbell, 2012; Lian, Sun, Yang, & Zhou, 2018), kituose, šis socialinių tinklų naudojimo tipas su vienišumu yra susijęs priešingai (Yang & Brown, 2013; Yang, 2016), o su savigarba neturi jokio ryšio (Eskisu, Hosoglu, & Rasmussen, 2017).

Tiek interaktyviame, tiek aktyviame socialinių tinklų naudojime yra svarbu atsižvelgti ir į savęs pristatymo socialiniuose tinkluose ypatumus. Savęs pristatymas socialiniuose tinkluose apibrėžiamas kaip informacijos apie save pateikimas, siekiant suformuoti kitų asmenų požiūrį į save (Baumeister, 1982; Leary & Kowalski, 1990). Savęs pristatymas atlieka svarbų vaidmenį suvokiant savo tapatybę (Baumeister & Tice, 1986). Kaip jau buvo minėta anksčiau, tapatybės suvokimas yra svarbus raidos uždavinys, todėl nenuostabu, jog jaunuoliai siekia būti socialiai geidžiami – populiarūs, įdomūs ir patrauklūs (Zhao, Grasmuck, & Martin, 2008; Yau & Reich, 2019), tačiau ne visada toks įvaizdis yra atitinkantis tikrovę. Savęs pristatyme yra svarbūs 3 kriterijai:

- 1) Pozityvumas – kiek savęs pristatymas turi teigiamos informacijos;
- 2) Autentiškumas – kiek savęs pristatymas atitinka realybę;
- 3) Intymumas – kiek savęs pristatymas yra asmeniškasis, intymus, gilus.

Teigiamas savęs pristatymas yra gana įprastas reiškinys socialinių tinklų kontekste (Yang & Brown, 2016; Yau & Reich, 2019) ir yra siejamas su laime (Kim & Lee, 2011) bei savigarba (Yang, Holden, & Carter, 2017). Autentiškasis, kaip ir teigiamasis, savęs pristatymas yra susijęs su laime (Kim & Lee, 2011), aukštesne savigarba (Yang, Holden, & Carter, 2017) bei silpnesne depresija (Wang et al., 2019). Tuo tarpu neautentiškasis savęs pristatymas siejamas su didesniu patiriamu stresu (Grieve & Watkinson, 2016) bei depresija (Lamp et al., 2019). Tyrimai rodo, kad intymaus savęs pristatymo sąsajos su psichologine gerove nevienareikšmiškos. Intymus savęs pristatymas yra susijęs su žemesne saviverte (Yang, Holden, & Carter, 2017), tačiau didesne socialine parama gaunama socialiniuose tinkluose (Zhang, 2017), o tai gali lemti didesnę suvokiamą laimę (Lee, Noh, & Koo, 2013). Visgi, svarbu atkreipti dėmesį į tai, jog žmonės yra linkę manyti, jog intymia informacija socialiniuose tinkluose dalintis prieštarauja visuomenės normoms, todėl asmenys, kurie dalijasi tokia informacija laikomi mažiau socialiai patraukliais (Orben & Dunbar, 2017).

Pasyvus socialinių tinklų naudojimas. Pasyviai socialinius tinklus naudojantys asmenys socialiniuose tinkluose yra tik stebėtojai, arba kitaip sakant – vartotojai. Pasyvus socialinių tinklų vartotojas stebi įrašus, kuriais dalinasi kiti asmenys, naršo pateikiama turinį, tačiau pats nekuria savo turinio ir mažai bendrauja su kitais socialinių tinklų naudotojais. Iš esmės, pasyvus socialinių tinklų vartotojas yra ne interaktyvus ar aktyvus naudotojas, o tik informacijos gavėjas. Tyrimai rodo, jog

pasyvus socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su aukštesniu nerimo ir depresijos lygiu, ypač merginų paauglių imtyje (Frison & Eggermont, 2016; Thorisdottir, Sigurvinsdottir, Asgeirsdottir, Allegrante, & Sigfusdottir, 2019). Neretai, pasyvus socialinių tinklų naudojimas siejamas ir su socialiniu lyginimusi tarp bendraamžių (Lee, 2014; Hanna et al., 2017), ypač paplitusiu paauglių ir jaunų suaugusiųjų tarpe. Gana dažnai socialinis lyginimasis socialinių tinklų erdvėje jaunam žmogui sukuria spaudimą, kad šis turi būti laimingas ir sėkmingas (Thomas, Briggs, Hart, & Kerrigan, 2017), todėl toks nebūdamas, jaunas asmuo jaučiasi dar prasčiau (Choukas-Bradley, Nesi, Widman, & Higgins, 2019).

Apibendrinant, nagrinėjant naudojimąsi socialiniais tinklais svarbu atsižvelgti ne tik į motyvus, skatinančius jais naudotis, tačiau ir veiklos, atliekamos socialiniuose tinkluose, bei savęs atskleidimo ypatumus.

1.1.3. Probleminis interneto ir socialinių tinklų naudojimas

Probleminis interneto naudojimas (PIN) – itin platus terminas, galintis apimti įvairias interneto naudojimo formas, tokias kaip besaikis kompiuterinių žaidimų žaidimas, pornografijos žiūrėjimas, pirkimas internetu, video turinio žiūrėjimas, socialinių tinklų naudojimas ir pan. (Young, Pistner, O'Mara, & Buchanan, 1999; Kuss & Griffiths, 2011; Griffiths, 2012; Brand, Young, & Laier, 2014; Muller et al., 2016;). Nors pirmą kartą asmuo, pasižymintis priklausomybės nuo interneto simptomais, buvo aprašytas 1996 metais (Young, 1996), tačiau dar iki dabar probleminis interneto naudojimas, kaip vienas iš galimų priklausomybių sutrikimų, nėra įtrauktas į tarptautinę ligų klasifikaciją. Tačiau toks sprendimas kelia dvejopus jausmus – nors vienos iš probleminio interneto naudojimo formų, priklausomybės nuo socialinių tinklų tikslų paplitimą yra sudėtinga įvertinti, tačiau skirtingi tyrimai nurodo, kad paplitimas gali svyruoti nuo 4,8 iki 47% jaunuolių (Banyai et al., 2017), o toks skaičius jau rodytų gana rimtą problemos paplitimą.

Kiekviena priklausomybė turi tam tikrų bruožų, kurie ir skatina žmogų nuolat vartoti tam tikrą dalyką, kol tai tampa didele psichologine problema. Literatūroje yra išskiriami 4 pagrindiniai bruožai, kurie skatina priklausomybę nuo socialinių tinklų: 1) interaktyvus turinys, 2) nesudėtingas prieinamumas, 3) anonimiškumas ir 4) didesnis suvokiamas intymumas (Davis, 2001). Kartu išskiriamos ir tam tikros grupės asmenų, kurie patenka į rizikos grupę būti priklausomais nuo socialinių tinklų – paaugliai, studentai, vieniši asmenys ir introvertai (Bacys, 2013). Patekimą į rizikos grupę gali lemti tai, kad šie asmenys neretai trokšta staigaus atlygio, greito pasitenkinimo, jie mėgsta bendrauti, tačiau kartu mėgsta ir technologijas bei naujoves (Bacys, 2013). Visgi, priklausomybė yra itin kompleksiškas sutrikimas, todėl reikėtų atsižvelgti ir į kitus aspektus, kurie gali būti susiję su priklausomybės išsivystymu.

Kalbant apie priklausomybės nuo socialinių tinklų išsivystymą svarbu prisiminti anksčiau aptartą panaudojimo ir atlygio teoriją (Katz et al., 1973). Asmuo, naudojantis socialinius tinklus tam, kad patenkintų tam tikrą savo poreikį, galiausiai jį patenkinęs gauna atlygį, t. y. patiria pasitenkinimą ir malonumą (Brand, Young, Laier, Wolfling, & Potenza, 2016). Būtent šis patiriamas pasitenkinimas bei malonumas ir gali būti paskata grįžti į socialinius tinklus dar ir dar kartą. Tačiau priklausomybė nuo socialinių tinklų gali būti siejama ir su genetiniais veiksniais bei ankstyvosiomis vaikystės patirtimis. Tyrimai rodo, jog probleminis interneto naudojimas gali būti siejamas su tokiais hormonais kaip dopaminas ir serotoninas (Han et al., 2007; Lee et al., 2008) bei tokiomis nepalankiomis vaikystės patirtimis kaip traumos, fizinė ar psichologinė prievarta, socialinė izoliacija (Dalbudak, Evren, Aldemir, & Evren, 2014; Hsieh et al., 2016) ar nesaugus prierašumo tipas, kuris yra siejamas su mažesniu oksitocino kiekiu, o pastarasis – su priklausomybių formavimusi (Baskerville & Douglas, 2010; Sarnyai & Kovacs, 2014). Kitas aspektas, kuris gali lemti priklausomybės nuo socialinių tinklų vystymąsi – socialinių tinklų naudojimas kaip streso įveikos strategija (Whang, Lee, & Chang, 2003; Tang et al., 2014). Asmenys, kurie patiria nuolatinį stresą ir socialinius tinklus naudoja stresui įveikti, gali susidurti su vis stiprėjančiu noru naudotis socialiniais tinklais tam, jog sumažinti patiriamą stresą ir taip tapti priklausomais nuo jų (Kardefelt-Winther, 2014).

Literatūroje išskiriama, jog esant priklausomybei nuo socialinių tinklų dažnai būdingi ir gretutiniai sutrikimai – depresija, (socialinio) nerimo sutrikimai bei aktyvumo ir dėmesio sutrikimas (Ho et al., 2014; Prizant-Passal, Shechner, & Aderka, 2016), taip pat, tam tikri asmenybiniai ypatumai, pavyzdžiui, didelis impulsyvumas, žema savigarba, žemas sąžiningumas, didelis drovumas ir neurotiškumas, polinkis atidėlioti, žemas savarankiškumas (Sariyska et al., 2014; Wang, Ho, Chan, & Tse, 2015; Weinstein & Lejoyeux, 2015).

Kalbant apie priklausomybes ir sėkmingą jų gydymą, itin svarbu pastebėti šią psichologinę problemą laiku. Davis (2001) išskyrė, jog asmenys, priklausomi nuo socialinių tinklų išreiškia tokius simptomus, kaip nuolatinis galvojimas ir susirūpinimas socialiniais tinklais bei veikla juose; pasikartojantys impulsai pasinaudoti socialiniais tinklais; pailgėjęs laikas, naudojantis socialiniais tinklais, tam, jog būtų pasiektas malonumas; abstinencijos simptomai nesinaudojant socialiniais tinklais; geresnė savijauta bendraujant su kitais asmenimis socialiniuose tinkluose nei realiame gyvenime; jaučiamas vienišumo jausmas neprisijungus prie socialinių tinklų; socialinių tinklų naudojimas siekiant jaustis geriau; nesėkmingas bandymas sumažinti / sustabdyti naudojimąsi socialiniais tinklais; sąmoningai tęsiamas socialinių tinklų naudojimas suvokiant, jog tai sukelia fizines ar psichologines problemas. Nepaisant pastebimų priklausomybės nuo socialinių tinklų simptomų, asmuo dažnai neigia turintis problemų, todėl itin svarbus šeimos ir aplinkinių reagavimas

bei palaikymas. Šiuo metu efektyviausiu metodu gydyti priklausomybę nuo socialinių tinklų laikoma kognityvinė-elgesio terapija (Cash, Rae, Steel, & Winkler, 2012; Winkler, Dorsing, Rief, Shen, & Glombiewski, 2013).

Atsižvelgiant į socialinių tinklų paplitimą visame pasaulyje bei su priklausomybėmis susijusius veiksnius, tikėtina, kad probleminio interneto ir socialinių tinklų naudojimo ateityje nepavyks išvengti. Tačiau tai yra rimta problema ir į ją itin svarbu tinkamai reaguoti.

1.2. Socialiniai tinklai ir psichologinė gerovė

Socialiniai tinklai, kaip ir daugelis kitų dalykų, turi tiek privalumų, tiek trūkumų. Socialinių tinklų dėka bendravimas ir informacijos paieška tapo daug lengvesni, paprastesni, ir greitesni (Madaiah, Seshaiyengar, Suresh, Munipapanna, & Sonnappa, 2016). Šis bendravimas suteikia galimybę dažniau bendrauti su savo bendraamžiais, o tai – gali padidinti jaučiamą socialinę paramą (Nesi, Choukas-Bradley, & Prinstein, 2018) ir priklausymo tam tikrai grupei suvokimą (Hedben, Lyons, Goodwin, & McCreanor, 2015).

Tyrimai rodo, jog socialinių tinklų naudojimas siekiant palaikyti jau esamus santykius yra siejamas su aukštesne emocija (pvz., pasitenkinimas gyvenimu) ir socialine gerove (pvz., socialinis priėmimas ir integracija) (Perugini & Solano, 2020) bei geresne emocijų kontrole (Rae & Lonborg, 2015). Socialinių tinklų naudojimas paauglių tarpe padeda ugdyti savarankiškumą, suteikia asmeninės erdvės (Monago, Brown, Lawley, & Anderson, 2020) ir laisvę saviraiškai (Mir, Novas, & Seymour, 2019; Stawarz, Preist, & Coyle, 2019; Gibson & Trnka 2020), o vyresnių žmonių tarpe – gerina kognityvinius gebėjimus ir didina savigarbos jausmą (Morris, 2014; Rajizadeh, Esmaeilpour, Haghparast, Ebrahimi, & Sheibani, 2020).

Nepaisant visų socialinių tinklų teikiamų privalumų, naudojimas jais turi ir neigiamų aspektų. Tyrimai rodo, jog socialinių tinklų naudojimas gali būti susijęs su psichikos sveikatos problemomis (Wells, Horwitz, & Seetharaman, 2021). Pastebima, jog laikas praleidžiamas naudojantis socialiniais tinklais tiesiogiai susijęs su depresija, nerimu ir nepasitenkinimu gyvenimu (Keles, McCrae, & Grealish, 2019; Mir, Novas, & Seymour, 2019; Riehm et al., 2019; Abi-Joude, Naylor, & Pignatiello, 2020). Su depresija ir nerimu taip pat siejamas ir naudojamų socialinių tinklų skaičius – tyrimai rodo, jog jauni suaugusieji, kurie naudojami 0-2 socialiniais tinklais surenka žemesnius depresijos ir nerimo įverčius nei tie jauni suaugusieji, kurie naudojami 7-11 socialinių tinklų (Primack et al., 2017). Su aukštesniais depresijos ir nerimo įverčiais taip pat siejamas ir probleminis interneto bei socialinių tinklų naudojimas (Labrague, 2014; Primack et al., 2017).

Priešingai nei esamų santykių palaikymas, bendravimas su nepažįstamaisiais socialiniuose tinkluose yra siejamas su žemesne savigarpa ir prastesniu prisitaikymu visuomenėje

(Yang & Brown, 2015; Eskisu, Hosoglu, & Rasmussen, 2017; Yang & Lee, 2020), tuo tarpu naujų santykių plėtojimas – su prastesne emocine ir socialine gerove (Perugini & Solano, 2020). Apskritai tyrimai randa sąsają tarp socialinių tinklų naudojimo ir pasitenkinimo esamais romantiniais santykiais – kuomet daugiau laiko praleidžiama socialiniuose tinkluose, tuo mažiau pasitenkinama esamais santykiais, dažniau tikrinama romantinio partnerio veikla socialiniuose tinkluose bei jaučiamas pavydas (Elphinston & Noller, 2011).

Probleminis socialinių tinklų naudojimas gali sukelti ir kitas fizines ir psichines problemas – miego (Ganasegeran, Ch'ng, & Looi, 2020; Khor, Arunasalam, Azli, Khairul-Asri, & Fahmy, 2020), psichozinius sutrikimus ir baimę (Black, Belsare, & Schlosser, 1999; Shapira, Goldsmith, & Keck, 2000; Cheng, 2014;) bei sumažinti socialinį įsitraukimą realiame gyvenime (Barnes & Bohringer, 2011), o tai – daryti įtaką pablogėjusiai psichologinei savijautai (Kross et. al., 2013; Yi et. al., 2016; van Rooij, Ferguson, van de Mheen, & Schoenmakers, 2017) ir sumažėjusiam pasitenkinimui gyvenimu (Aziz, Othman, Lugova, & Suleiman, 2020). Prie neigiamų socialinių tinklų savybių svarbu paminėti ir kibernetines patyčias (angl. *cyberbullying*), kurios gali sukelti itin stiprias neigiamas emocijas ir kai kuriais atvejais netgi privesti prie savižudybės (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Wang et. al., 2011; Lin et. al., 2016). Tyrimai rodo, jog net 20-40% paauglių, besinaudojančių socialiniais tinklais, yra kibernetinių patyčių aukos (Tokunaga, 2010).

Visgi, ne visi gaunami tyrimų rezultatai yra vienareikšmiai. Autoriai, nagrinėjantys socialinius tinklus ir naudojimosi jais ypatumus, gauna skirtingus rezultatus tirdami nerimą, stresą bei vieatvę. Vienuose tyrimuose gaunama, jog socialinių tinklų naudojimas gali sumažinti jaučiamą vieatvę (Ryan, Allen, Gray, & McInerney, 2017; Manago, Brown, Lawley, & Anderson, 2020; Subrahmanyam, Frison, & Michihikyan, 2020), tuo tarpu kiti rodo, jog socialinių tinklų naudojimas taip įtraukia, jog pamiršamas realus gyvenimas, o tai lemia kaip tik padidėjusią suvokiamą vieatvę (Turkle, 2011). Kalbant apie nerimą ir stresą, vieni tyrimai rodo tai, jog probleminis socialinių tinklų naudojimas gali sukelti socialinį nerimą bei stresą dėl to, kaip kiti asmenys reaguos į jų publikuojamą turinį, ar nebus susilaukta nepritarimo ar pajuokos iš kitų socialinių tinklų naudotojų (Alkis, Kadirhan, & Sat, 2017). Tuo tarpu kiti tyrimai akcentuoja, jog socialinių tinklų naudojimas gali būti tarytum pabėgimas nuo kasdienybėje jaučiamo nerimo ar streso (Grieve, Indian, Witteveen, Tolan, & Marrington, 2013; Kross et al., 2013; Bettmann, Anstadt, Casselman, & Ganesh, 2021).

Apibendrinant, vertinant socialinius tinklus negalima atsižvelgti tik į teigiamus ar tik į neigiamus aspektus. Socialiniai tinklai yra labai įvairiapusiški, todėl nenuostabu, jog gaunami tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiai. Ateities tyrimai, nagrinėjantys socialinius tinklus ir naudojimąsi jais, turėtų atsižvelgti į jų įvairovę ir tirti šią elektroninės komunikacijos formą daug plačiau ir įvairiapusiškiau.

1.3. Patiriamas nerimas ir socialiniai tinklai

Kai kurie autoriai teigia, jog dabartinį laikmetį galima vadinti nerimo era (Ozhan Dedeoglu & Kabasakal, 2019). Nacionalinio psichikos sveikatos instituto (2022) atliktas tyrimas parodė, jog net 40% jaunu, 18-29 metų, suaugusiųjų kasdien patiria nerimo simptomus, o 22% per pastaruosius 12 mėnesių susidūrė su nerimo sutrikimais. Pastebima, jog nerimo jausmas yra gana plačiai paplitęs ne tik kasdieniame gyvenime, tačiau ir internetinėje erdvėje (Caplan, 2007; Correa, Willard Hinsley, & Gil de Zuniga, 2010), ypač socialiniuose tinkluose (Andreassen et al., 2016). Tyrimai rodo, jog asmenys, kurie naudojantis socialiniais tinklais praleidžia daugiau nei 2 valandas per dieną, dažniau praneša apie nerimo simptomus, nei tie, kurie socialiniais tinklais nesinaudoja išvis arba naudojami iki 2 valandų per dieną (Sampasa-Kanyinga & Lewis, 2015). Visgi, dažniausiai su socialinių tinklų naudojimu yra siejama konkreti nerimo rūšis – socialinis nerimas (Becker, Alzahabi, & Hopwood, 2013).

1.3.1. Socialinio nerimo samprata

Socialinis nerimas (angl. *social anxiety*) – nuolatinis ar beveik nuolatinis nerimas, išskylantis viešų situacijų metu (Erath, Flanagan, & Bierman, 2007). Socialinį nerimą patiriantis asmuo bijo kalbėti prieš auditoriją, susipažinti su naujais asmenimis (Baltaci & Hamarta, 2013). Bendriau kalbant, socialiai nerimaujantis asmuo bijo, jog jo elgesys vienoje ar kitoje socialinėje situacijoje bus netinkamas ir gėdingas, be to, kiti asmenys pastebės jo jaučiamą nerimą (Salvador, Oliveira, Matos, & Arnarson, 2015). Socialiniam nerimui būdingi panašūs simptomai kaip ir įprastam nerimui – padidėja širdies plakimo dažnis, atsiranda burnos sausumas ir kyla sunkumai kalbėti, atsiranda drebulys, suintensyvėja delnų ir viso kūno prakaitavimas, žmogus pradeda rausti, gali atsirasti galvos ar pilvo skausmai, prasidėti pykinimas ar netgi alpimas (Scott, Ideker, Karp, & Sharan, 2006; Fehm, Beesdo, Jacobi, & Fiedler, 2008; Pilkionienė, 2022).

Nors socialinis nerimas, kaip psichologinis konstruktas, yra aktualus visoms amžiaus grupėms (Trkulja & Baric, 2021), tyrimai rodo, jog labiausiai jis būdingas jauniems, 18-24 metų, suaugusiesiems (Wilmshurst, 2017; Jefferies & Ungar, 2020). Tokį socialinio nerimo paplitimą galima paaiškinti tuo, jog jauni suaugusieji vis daugiau dėmesio skiria socialinėms interakcijoms, jiems pasidaro itin svarbus kitų asmenų pripažinimas (Rapee & Spence, 2004; Rapee et al., 2018). Be to, jauni suaugusieji susiduria ir su naujomis socialinėmis situacijomis bei pokyčiais gyvenime – gyvenamosios vietos pakeitimu, studijomis universitete, darbo paieška, romantinių santykių užmezgimu (Pawlowka, 2015; Rose & Tadi, 2021; Pilkionienė, 2022). Tyrimai taip pat rodo, jog socialinis nerimas yra labiau būdingas merginoms negu vaikinams (Burnstein et al., 2011; Di Blasi et al., 2015; Garcia-Lopez, Ingles, & Garcia-Fernandez, 2018). Verta atkreipti dėmesį ir į tai, jog

socialinis nerimas taip pat labiau sutrikdo merginų socialinę veiklą lyginant su vaikinių socialine veikla (La Greca & Lopez, 1998).

1977 metais Rachman išskyrė 3 socialinio nerimo atsiradimo ypatumus – 1) tiesioginį sąlygojimą, 2) socialinį išmokimą ir 3) išgirstą grėsmingą informaciją. Tiesioginis sąlygojimas remiasi tuo, kad asmuo anksčiau patyrė traumuojantį įvykį, kuriame jautė didelę gėdą, todėl atsidūręs panašioje situacijoje, prisimins ankstesnę patirtį ir bijos socialinės interakcijos. Socialinis išmokimas remiasi tuo, kad asmuo pamato kito asmens socialinę interakciją, kurios metu šis yra sugėdinamas ar pažeminamas autoritetą turinčio žmogaus. Galiausiai, išgirsta grėsminga situacija remiasi tuo, jog asmuo išgirsta tėvų ar draugų negatyvią informaciją apie tam tikras socialines situacijas. Anot Rachman (1977) visi keliai, vedantys į socialinį nerimą gali veikti tiek kartu, tiek atskirai.

Socialinį nerimą galima paaiškinti ir remiantis kognityviniu socialinio nerimo modeliu (Clark & Wells, 1995). Pasak šio modelio, asmenys patiriantys socialinį nerimą beveik visada turi neigiamų įsitikinimų apie save, kurie yra suformuoti ankstesnių tarpasmeninių patirčių. Modelio autoriai taip pat teigia, jog socialiai nerimaujantiems asmenims atrodo, jog kiekvienoje socialinėje situacijoje jie yra vertinami kitų asmenų, todėl socialinės situacijos joms atrodo grėsmingos. Rapee ir Heimberg (1997) papildydami kognityvinį socialinį modelį teigė, jog socialiai nerimastingas asmuo, dar prieš galimą socialinę interakciją, prisimena negatyvius aspektus iš praėjusių socialinių situacijų ir taip generuoja negatyvius lūkesčius bei įsitikinimus apie naują socialinį įvykį. Taigi, žmogus tarsi įkliūna į užburtą ratą, iš kurio ištrūksti gali būti ypač sunku.

Literatūroje išskiriama ir daugiau socialinio nerimo modelių, tačiau visuose yra pabrėžiama, jog nėra vieno esminio faktoriaus, lemiančio socialinio nerimo išsivystymą, t. y. jį lemia skirtingi rizikos faktoriai, dėl kurių asmuo negeba gyvenime pritaikyti adaptyvių įveikos strategijų.

Pasak literatūros, socialinis nerimas susideda iš dviejų pagrindinių komponentų – 1) neigiamo vertinimo baimės ir 2) socialinio atsitraukimo (Jakymis & Harris, 2012). Manoma, kad nedidelis socialinis nerimas, kaip ir įprastas nerimas, gali būti adaptyvus kasdieniniame žmogaus gyvenime, tačiau kai socialinis nerimas tampa stipriai išreikštu, tai gali pradėti trukdyti gyventi kokybišką ir pilnavertišką gyvenimą (Gilbert & Procter, 2006). Be to, pastebima, jog socialinis nerimas padidina riziką turėti problemų su priklausomybėmis, tarp jų ir su priklausomybe nuo socialinių tinklų (Boudabous et al., 2020; Hoque et al., 2021).

1.3.2. Socialinis nerimas ir socialiniai tinklai

Kaip jau buvo minėta anksčiau, socialinis nerimas gali būti siejamas su probleminiu socialinių tinklų naudojimu. Įprasta manyti, kad socialinis nerimas prognozuoja probleminį socialinių tinklų naudojimą (Yen et al., 2012; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012; Yilmaz, Sar, & Civan, 2015)

– socialiai nerimaujantys asmenys dėl itin stipriai išreikšto nerimo realiose socialinėse situacijose meliau save išreiškia socialiniuose tinkluose (Peter, Valkenburg, & Schouten, 2006; Sheeks & Birchmeier, 2007; Pierce, 2009). Anot Caplan (2007), asmenys, bendraudami virtualioje aplinkoje, suvokia mažesnę riziką nei bendraudami akis į akį, t. y. socialinės situacijos, pavyzdžiui, bendravimas su kitais žmonėmis, virtualioje aplinkoje atrodo ne tokios baugios ir grėsmingos kaip realiame gyvenime. Tokį suvokimą galima paaiškinti tuo, jog skirtingai nei bendraujant gyvai, socialiniuose tinkluose gana paprasta paslėpti jaučiamą nerimą ir jo simptomus (pvz., drebulį, prakaitavimą, paraudimą) (Carryther, Warnock-Parkes, & Clark, 2019). Kaip jau ir buvo minėta, baimė, jog bus pastebėtas jaučiamas nerimas yra viena iš socialinio nerimo išraiškų.

Nors yra gana daug tyrimų, teigiančių, jog socialinis nerimas prognozuoja probleminių socialinių tinklų naudojimą, visgi, keletas tyrimų rodo priešingus rezultatus. Remiantis jais, būtent socialinių tinklų naudojimas gali paskatinti socialinį nerimą, o ne atvirkščiai (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Nesi & Prinstein, 2015; Alkis et al., 2017). 2017 metais atliktas tyrimas parodė, kad ilgėjant laikui, praleidžiamam naudojantis socialiniais tinklais, didėja socialinio nerimo lygis (Diba, 2017). Viena iš priežasčių, kodėl socialinių tinklų naudojimas gali sukelti socialinį nerimą yra ta, jog socialiniuose tinkluose matomas turinys gali sukurti stereotipą, jog kiti asmenys gyvena daug geresnį ir įdomesnį gyvenimą, todėl savasis nėra toks pilnavertiškas kaip kitų (Neila & Barber, 2014). Tobulas kitų žmonių gyvenimas matomas socialiniuose tinkluose, kuris, beje, dažnai yra gana toli nuo realybės, sukuria didelį atotrūkį tarp žmogaus ir to, ką mato savo ekrane. Šis atotrūkis gali paskatinti socialinį lyginimąsi, kuris sukelia neigiamas emocijas, tokias kaip gėda (Alkis et al., 2017; Liu & Ma, 2018). Jaučiama gėda ir iškreiptas vaizdas verčia žmogų nerimauti, jog kiti jį mato kaip nieko vertą ir nieko nepasiekusį asmenį (Hart, Flora, Palyo, & Fresco, 2008).

Kita priežastis, kodėl naudojimasis socialiniais tinklais gali sukelti socialinį nerimą yra nepateisinti lūkesčiai kalbant apie kitų socialinių tinklų vartotojų reakcijas į asmens veiklą – paspaudimų „Patinka“ stoka, neigiami komentarai, nepritarimo išreiškimas ar net pajuoka (Alkis, Kadirhan, & Sat, 2017; Leichsenring & Leweke, 2017; Liu, Yang, Wu, Kong, & Cui, 2020). Tyrimai rodo, jog socialinių tinklų naudojimo metu kylantis socialinis nerimas gali paskatinti žmones mažiau dalintis įvairiomis akimirkomis ar reikšti asmeninę nuomonę socialinėje erdvėje (Liu, 2010; Fu & Chau, 2013), o tai – lemti mažesnę socialinę paramą (Yang, Tsai, & Pan, 2020).

Apibendrinant, socialinio nerimo ir socialinių tinklų sąsajos nėra vienareikšmės. Vieni tyrimai rodo, jog socialiniai tinklai galėtų būti puiki vieta saviraiškai socialinį nerimą išgyvenantiems asmenims, tuo tarpu kiti – jog socialiniai tinklai yra viena iš priežasčių, kodėl žmonės apskritai patiria socialinį nerimą. Akivaizdu, jog reikėtų atlikti daugiau tyrimų šioje srityje.

1.4. Stresas, streso įveika ir socialiniai tinklai

Stresas, kaip ir nerimas, yra neatsiejama šiuolaikinio žmogaus gyvenimo dalis. Nepriklausomai nuo amžiaus, lyties ar socialinio statuso, stresą patiria dauguma žmonių. Prie to prisideda ir greitas gyvenimo tempas, aukšti keliami reikalavimai, sudėtingos situacijos (Miniauskienė ir Urnikienė, 2006). Siekiant išvengti neigiamų streso sukeltų pasekmių, labai svarbu gebėti susitvarkyti su kylančiu stresu – tai pasiekti padeda streso įveikos strategijos.

Streso įveika apibrėžiama kaip visuminis procesas, apimantis emocines, kognityvines ir elgesio pastangas pašalinti, kompensuoti, kontroliuoti arba pakeisti su stresine situacija susijusius esamus arba laukiamus sunkumus (Muthny, cit. iš Biveinytė, Laurinaitis ir Uždavinyš, 1997). Lazarus (1993) išskiria dvi pagrindines streso įveikos strategijas – 1) *į problemą orientuotą* ir 2) *į emocijas orientuotą*. *Į problemą orientuota* streso įveikos strategija yra tiesiogiai nukreipta į stresinę situaciją ir rodo žmogaus pastangas šią situaciją spręsti. Naudodamas šią streso įveikos strategiją žmogus mobilizuoja savo veiksmus, analizuoja problemą, ieško sprendimo ir kuria jo įgyvendinimo planus. Tai aktyvus darbas, skirtas sumažinti stresą (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Tuo tarpu *į emocijas orientuota* streso įveikos strategija yra nukreipta į emocinės būsenos, susijusios su iškilusia stresine situacija, reguliaciją. Naudodamas šią streso įveikos strategiją žmogus keičia emocijas, tačiau ne pačią stresinę situaciją (Grakauskas ir Valickas, 2006).

Kai kurie tyrėjai teigia, kad šios dvi streso įveikos strategijos neatspindi streso įveikos strategijų visumos ir prie jų priskiria trečią – 3) *į vengimą orientuotą streso įveikos strategiją* (Endler & Parker, 1999; Kim, Knight, & Flynn Longmire, 2007). Ši įveikos strategija pasižymi tuo, jog asmuo fiziškai ar kognityviškai stengiasi išvengti stresą sukėlusios situacijos, pavyzdžiui, žiūri televizorių, valgo ar bendrauja su draugais (Endler & Parker, 1999). Kartais išskiriama dar ir ketvirta įveikos strategija – 4) *į socialinę paramą orientuota* streso įveikos strategija (Grakauskas ir Valickas, 2006; Valickas, Želvienė ir Grakauskas, 2010). Šios įveikos strategijos išskyrimas kaip atskiros gali būti grindžiamas tuo, jog socialinė parama yra įvardijama kaip vienas iš pagrindinių veiksnių, apsaugančių nuo streso (Magaya, Asner-Self, & Schreiber, 2005).

Remiantis analizuota literatūra, galima daryti prielaidą, jog naudojimasis socialiniais tinklais atitinka į vengimą orientuotą streso įveikos strategiją. Ankstesni tyrimai rodo, kad pastaraisiais metais, socialinių tinklų naudojimas yra gana dažnai renkamas kaip streso įveikos strategija (Eden, Johnson, Reinecke, & Grady, 2020; Pahayahay & Khalili-Mahani, 2020; Wolfers & Schneider, 2021). Socialinių tinklų naudojimas suteikia galimybę tarsi pabėgti iš realaus pasaulio ir taip išvengti susidariusios slegiančios situacijos (Marino, Gini, Vieno, & Spada, 2018) bei atgauti ramybę (O'Reilly et al., 2018; Liu, Baumeister, Yang, & Hu, 2019; Valkenburg, 2022). Kai kurie

tyrimai rodo, jog socialiniai tinklai gali būti naudojami ieškant socialinės paramos, kuri, kaip jau minėta anksčiau, yra labai svarbi kovojant su patiriamu stresu (Johnshoy et al., 2020).

Socialinių tinklų, kaip streso įveikos strategijos rinkimąsi pastaraisiais metais galima sieti ir su pasauline COVID-19 pandemija. Socialiniai tinklai pandemijos metu žmonėms padėjo atgauti subjektyvų kontrolės jausmą (O'Reilly et al., 2018; Liu, Baumeister, Yang, & Hu, 2019; Hussain, Wegmann, Yang, & Montag, 2020), prarastą dėl pandemijos nenuspėjamumo. Visgi tyrimų, nagrinėjančių socialinių tinklų ir streso įveikos strategijų sąsajas psichologijoje nėra daug. Tai galėtų būti puiki erdvė ateities tyrimams.

1.5. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

Apibendrinant analizuotą literatūrą ir ankstesnius tyrimus matyti, kad socialinių tinklų naudotojų skaičius sparčiai didėja kasmet. Kartu auga ir žmonių, patiriančių nerimą bei stresą, skaičius. Atsižvelgiant į visų trijų konstrukto neigiamą poveikį žmogaus fizinei ir psichinei sveikatai, akivaizdu, jog tai yra gana rimta problema pasaulyje, todėl nenuostabu, kad tyrinėtojai nagrinėja šių konstrukto tarpusavio sąsajas. Ankstesni tyrimai rodo, jog laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, ir naudojamų socialinių tinklų skaičius yra tiesiogiai susiję su patiriamu nerimu. Ne tokie aiškūs rezultatai gaunami tiriant socialinį nerimą ir socialinius tinklus – tyrimų rezultatai nėra vienareikšmiai, todėl reikėtų daugiau tyrimų tam, jog būtų galima susidaryti aiškesnį vaizdą. Dar prastesnė situacija kalbant apie tyrimus, nagrinėjančius socialinių tinklų, kaip streso įveikos strategijos, naudojimą – tokių tyrimų psichologijoje atliekama gana mažai. Verta atkreipti dėmesį ir į tai, jog dažniausiai tyrimai, nagrinėjantys socialinių tinklų sąsajas su kitais psichologiniais konstruktais, yra orientuoti į probleminį interneto naudojimą, todėl kasdieniam socialinių tinklų naudojimui dėmesio skiriama mažiau. Visgi, tyrinėti socialinius tinklus psichologijoje yra prasminga – juk jais naudojasi 3 iš 4 žmonių, tuo tarpu su probleminiu interneto naudojimu susiduria 2 asmenys iš 4. Ši tyrimų spraga yra puiki vieta pasireikšti naujiems tyrėjams.

Šio **tyrimo tikslas** – ištirti patiriamo socialinio nerimo bei naudojamų streso įveikos strategijų sąsajas su socialinių tinklų naudojimu.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atskleisti socialinių tinklų naudojimo ypatumus atsižvelgiant į demografinius vartotojų duomenis.
2. Ištirti socialinių tinklų naudojimo sąsajas su patiriamu socialiniu nerimu.
3. Ištirti socialinių tinklų naudojimo sąsajas su naudojamomis streso įveikos strategijomis.

2. TYRIMO METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo dalyvavo 221 skirtingose Lietuvos vietose gyvenantys, socialiniais tinklais besinaudojantys ir tyrime sutikę dalyvauti asmenys. Tyrimo dalyviai buvo atrinkti naudojant netikimybinės patogiosios atrankos metodą, platinant kvietimą dalyvauti atliekamame tyrime įvairiuose socialiniuose tinkluose.

Iš 221 tyrimo dalyvių, 71,6% buvo moterys, 26,4% - vyrai, 2% - nurodė savo lytį kaip kitą. Tyrimo dalyvavo asmenys nuo 18 iki 69 metų ($M = 28,34$, $SD = 12,425$). Vienas tyrimo dalyvis nenurodė savo amžiaus. 68,7% tyrimo dalyvių nurodė, jog jų darbas nėra susijęs su socialinių tinklų naudojimu, 26,3% - yra iš dalies susijęs su socialinių tinklų naudojimu ir 5% - yra susijęs su socialinių tinklų naudojimu. Iš 221 tyrimo dalyvių, 90% sutiko remdamiesi savo telefono duomenimis nurodyti, kiek vidutiniškai laiko per paskutinę savaitę praleido naudodamiesi įvairiomis socialinių tinklų aplikacijomis. Kita informacija apie tyrimo dalyvius pateikiama 1 priede.

2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimo dalyviams buvo pateikta internetinė anketa, sudaryta iš 6 dalių: 1) tyrimo pristatymo (tikslas, apklausos trukmė, konfidencialumo užtikrinimas) ir sutikimo dalyvauti tyrime, 2) klausimų apie demografinius duomenis, 3) klausimų apie naudojamą socialiniais tinklais, 4) kompulsyvaus interneto naudojimo skalės (angl. *Compulsive Internet Use Scale*), 5) Tarptautinio asmenybės teiginių fondo (angl. *International Personality Item Pool*) ir 6) streso įveikos strategijų skalės (angl. *Brief COPE*).

Tyrimo pristatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime. Tyrimo pristatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime pateikiami 2 priede.

Sociodemografinė informacija. Tyrimo metu buvo siekiama surinkti daugiau informacijos apie tyrimo dalyvius. Jiems buvo pateikti klausimai apie lytį, amžių, gyvenamąją vietą, šeiminių padėčių, kartu gyvenančių nepilnamečių vaikų skaičių, išsilavinimą ir šiuometinę veiklą. Taip pat tyrimo dalyviams buvo užduotas klausimas apie tai, ar jų darbas yra susijęs su socialinių tinklų naudojimu. Klausimai apie demografinius duomenis ir padėka tyrimo dalyviams pateikiami 3 priede.

Naudojimas socialiniais tinklais. Tyrimo metu buvo siekiama surinkti daugiau informacijos apie tyrimo dalyvių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumus. Tyrimo dalyviams buvo pateiktas atskiras raštiškas sutikimas atskleisti trukmę, praleidžiamą naudojantis skirtingais socialiniais tinklais, remiantis telefono duomenimis. Tyrimo dalyviai buvo paprašyti nurodyti kiek

laiko praleidžia naudojantis skirtingais socialiniais tinklais ir kokia veikla juose užsiima bei kiek tai veiklai skiria laiko. Klausimai apie socialinius tinklus pateikiami 4 priede.

Kompulsyvus interneto naudojimas. Įvertinti kompulsyvų interneto naudojimą buvo naudota kompulsyvaus interneto naudojimo skalė (angl. *Compulsive Internet Use Scale*), sukurta Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst ir Garretsen (2009). Skalės tikslas – išmatuoti kompulsyvaus interneto naudojimo lygį. Ši skalė taip pat gali būti naudojama siekiant įvertinti probleminę elgesį internete, padeda identifikuoti pagrindinius PIN simptomus, dėl šios priežasties toliau darbe bus naudojamas PIN terminas. Tyrime naudota trumpoji devynių klausimų kompulsyvaus interneto naudojimo skalė, klausimus pritaikius naudojimosi socialiniais tinklais (pvz., „Kaip dažnai Jums būna sunku sustoti naudoti socialiniais tinklais?“, „Kaip dažnai Jums trūksta miego dėl buvimo socialiniuose tinkluose?“, „Kaip dažnai Jūs nepaisote savo pareigų (pvz., neatliekate studijų, darbinių ar kitokių užduočių, darbų namuose), nes labiau norite būti socialiniuose tinkluose?“). Tyrimo dalyvis kiekvieną teiginį turi įvertinti 5 balų skalėje nuo 1 („Niekada“) iki 5 („Labai dažnai“). Bendras kompulsyvaus interneto naudojimo įvertis apskaičiuojamas susumuojant visų teiginių įverčius.

Lietuvoje kompulsyvaus interneto naudojimo skalė buvo naudota Jusienės, Laurinaitytės ir Pakalniškienės (2020) darbe. Lietuviškas skalės vertimas yra laisvai prieinamas Skaitmeninės Etikos Centro tinklalapyje. Šio tyrimo metu skalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, *Cronbach* $\alpha = 0,86$. Skalės validumas buvo patikrintas faktorine analize su Varimax sukiniu, visi teiginiai pateko į vieną faktorių, kuris paaiškino 47,07% duomenų dispersijos, *KMO* = 0,88, $p < 0,001$, svoriai faktoriuje – nuo 0,53 iki 0,76. Skalės struktūra taip pat buvo patikrinta ir patvirtinančiąja faktorine analize: *Chi Square* = 59,43, $p < 0,001$, *RMSEA* = 0,08, $p = 0,047$, *CFI* = 0,95, *TLI* = 0,93. Svoriai faktoriuje svyravo nuo 0,47 iki 0,72.

Socialinis nerimas. Įvertinti socialinį nerimą buvo naudota 10 teiginių iš tarptautinio asmenybės teiginių fondo (angl. *International Personality Item Pool*), sukurto Goldberg ir kolegų (2006). Teiginių tikslas – išmatuoti patiriamą socialinį nerimą. Socialinį nerimą vertina 10 teiginių (pvz., „Dažnai jaučiuosi nejaukiai tarp kitų“, „Būnu tylus (-i) su nepažįstamais“, „Vakarėliuose bendrauju su daug įvairių žmonių“). Tyrimo dalyvis kiekvieną teiginį turi įvertinti 5 balų skalėje nuo 1 („Visiškai netiksliai“) iki 5 („Visiškai tiksliai“). Bendras socialinio nerimo įvertis apskaičiuojamas susumuojant visų 10 teiginių įverčius (6, 7, 8, 9 ir 10 teiginiai turi būti apversti).

Šio tyrimo metu socialinio nerimo subskalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, *Cronbach* $\alpha = 0,92$. Subskalės validumas buvo patikrintas faktorine analize su Varimax sukiniu, visi teiginiai pateko į vieną faktorių, kuris paaiškino 57,4% duomenų dispersijos, *KMO* = 0,92, $p < 0,001$, svoriai faktoriuje – nuo 0,59 iki 0,83. Subskalės struktūra taip pat buvo

patikrinta ir patvirtinančiaja faktorine analize: $Chi\ Square = 147,88$, $p < 0,001$, $RMSEA = 0,13$, $p < 0,001$, $CFI = 0,9$, $TLI = 0,87$. Svoriai faktoriuje svyravo nuo 0,54 iki 0,82.

Streso įveika. Įvertinti naudojamas streso įveikos strategijas buvo naudota streso įveikos strategijų skalė (angl. *Brief COPE*), sukurta Carver (1997). Ši skalė yra sutrumpinta to paties autoriaus COPE klausimyno versija. Skalės tikslas – nustatyti naudojamas streso įveikos strategijas. Skalę sudaro 28 teiginiai, kuriuos skalės autorius skirsto į 14 atskirų grupių: išsiblaškyimo (angl. *self-distraction*), aktyvios įveikos (angl. *active coping*), neigimo (angl. *denial*), medžiagų vartojimo (angl. *substance use*), emocinės paramos naudojimo (angl. *use of emotional support*), instrumentinės paramos naudojimo (angl. *use of instrumental support*), atsiribojimo (angl. *behavioral disengagement*), ventiliavimo (angl. *venting*), teigiamo perkūrimo (angl. *positive reframing*), planavimo (angl. *planning*), humoro (angl. *humor*), priėmimo (angl. *acceptance*), religijos (angl. *religion*) ir savęs kaltinimo (angl. *self-blame*). Tyrimo dalyvis kiekvieną teiginį turi įvertinti 4 balų skalėje nuo 1 („Niekada taip nesielgiu“) iki 4 („Labai dažnai taip elgiuosi“). Bendri subskalių įverčiai apskaičiuojami susumuojant visų subskalės teiginių įverčius.

Skalę į lietuvių kalbą, laikydamiesi visų vertimo reikalavimų, vertė šio tyrimo tyrėjai L. Bulotaitė, A. Žiedelis ir J. Kymantienė. Skalė yra viešai prieinama internetinėje erdvėje. Autoriai suteikia leidimą laisvai naudoti ir versti šią skalę: <http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/availbale-self-report-instruments/brief-cope/>. Šio tyrimo metu skalės patikimumas buvo patikrintas vidinio suderintumo būdu, $Cronbach\ \alpha = 0,85$.

Padėka tyrimo dalyviams. Tyrimo pabaigoje, tyrimo dalyviams buvo padėkota už dalyvavimą bei pateiktos naudingos elektroninės nuorodos ir psichologinės paramos telefono numeriai. Padėka tyrimo dalyviams pateikiama 5 priede.

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimo vadovei suteikus leidimą prisijungti prie atliekamo tyrimo, tyrimo internetinės apklausos nuoroda su kvietimu sudalyvauti Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos katedros mokslininkų atliekamame tyrime buvo pasidalinta socialiniuose tinkluose „Facebook“, „Instagram“ ir „LinkedIn“. Siekiant surinkti daugiau tyrimo dalyvių, nuoroda į internetinę apklausą taip pat buvo nusiųsta individualiai potencialiems tyrimo dalyviams socialinio tinklo „Facebook Messenger“ pagalba. Socialiniai tinklai „Facebook“, „Instagram“ ir „LinkedIn“ buvo pasirinkti dėl didelio vartotojų skaičiaus ir galimybės pasiekti daugiau potencialių tyrimo dalyvių, o socialinis tinklas „Facebook Messenger“ – dėl galimybės greitai ir lengvai nusiųsti nuorodą į internetinę apklausą su kvietimu sudalyvauti atliekamame tyrime. Asmenys, kurie sutiko dalyvauti atliekamame tyrime, atsidarę internetinės apklausos nuorodą išvysdavo tyrimo pristatymą, kuriame

buvo nurodytas tyrimo tikslas, apklausos pildymo trukmė, kaip bus naudojami gauti duomenys bei tyrimo vadovės elektroninis paštas, kuriuo tyrimo dalyviai galėtų susisiekti kilus klausimams dėl tyrimo vykdymo. Tyrimo dalyviui sutikus dalyvauti tyrime, jis automatiškai buvo nukreipiamas į anketą.

2.4. Duomenų analizė

Tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami naudojant IBM SPSS Statistics 26 ir Mplus Diagrammer programas. Pasitelkiant IBM SPSS Statistics 26 programą, tyrimo metu surinkti duomenys buvo analizuojami skaičiuojant aprašomąją statistiką, t. y. dažnius, vidurkius ir standartinius nuokrypius, bei atliekant aprašomąją išvadų darymo statistiką – lyginant vidurkius, skaičiuojant koreliacijų koeficientus, regresinę analizę bei patvirtinančiąją faktorių analizę. Pasitelkiant Mplus Diagrammer programą, tyrimo metu buvo atliekamas modelio tikrinimas. Tyrimo metu naudotų teiginių ir skalių patikimumas buvo patikrintas naudojant vidinio suderintumo metodą – apskaičiuojant Cronbach α reikšmes, ir validumas – atliekant principinių komponentų faktorių analizę su Varimax sukiniu bei patvirtinančią faktorių analizę. Patikrinus tyrimo metu surinktų duomenų normalumą buvo nustatyta, jog tyrimo dalyvių amžius ir laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, nebuvo normaliai pasiskirstę, 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 6 priede. Koreliacijų koeficientai buvo skaičiuojami naudojant Pearson ir Spearman koreliacijas, prognostiniai veiksniai – paprastąsias tiesines regresijas, daugialypes tiesines regresijas ir žingsnines daugialypes tiesines regresijas bei mediacinę analizę. Vidurkiai buvo lyginami naudojant nepriklausomų imčių Student t-testą ir Mann-Whitney U testą.

3. REZULTATAI

3.1. Socialinių tinklų naudojimo ypatumų sąsajos su vartotojų demografinėmis charakteristikomis

Pirmasis šiame tyrime keltas uždavinys buvo atskleisti socialinių tinklų naudojimo ir probleminio socialinių tinklų naudojimo (toliau – PIN) ypatumus demografinių duomenų kontekste. Į analizę buvo įtraukti šie demografiniai duomenys – lytis, amžius, šeiminė padėtis, vaikų skaičius ir darbo sąsajos su socialinių tinklų naudojimu; taip pat socialiniuose tinkluose praleidžiamas laikas (toliau – laikas) ir kompulsyvaus interneto naudojimo skalė.

Lytis. Patikrinus kaip tiriamieji pasiskirsto grupėse pagal lytį, į analizę buvo įtraukti tik vyrai ir moterys, neįtraukiant asmenų, pasirinkusių atsakymo variantą „Kita“. Pasitelkus Nepriklausomų imčių Student t-testą nustatytas statistiškai reikšmingas PIN skirtumas tarp vyrų ($M = 17,77$, $SD = 5,74$) ir moterų ($M = 20,61$, $SD = 6,24$), $t = -2,89$, $df = 195$, $p = 0,004$. Tai rodo, jog moterys yra labiau linkusios į probleminį socialinių tinklų naudojimą lyginant su vyrais. Tuo tarpu pasitelkus neparametrinį Mann-Whitney U testą statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant laiką, praleidžiamą socialiniuose tinkluose, vyrų ir moterų imtyse nebuvo gautas.

Amžius. Pasitelkus neparametrinę Spearman koreliaciją nustatyti statistiškai reikšmingi ryšiai tarp amžiaus ir PIN ($r_s = -0,17$, $p = 0,018$) bei laiko ($r_s = -0,33$, $p < 0,001$). Tai rodo, jog didėjant amžiui, laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, ir probleminis socialinių tinklų naudojimas mažėja.

Šeiminė padėtis. Patikrinus kaip tiriamieji pasiskirsto grupėse pagal šeiminę padėtį, buvo nuspręsta sudaryti naują kintamąjį, kuris apėmė tuos tyrimo dalyvius, kurie pažymėjo atsakymus „Vedęs / ištekėjusi“ ir „Gyvenu su partneriu / partnere“. Į analizę taip pat buvo įtraukti tyrimo dalyviai, pažymėję atsakymą „Nevedęs / netekėjusi“. Į analizę nebuvo įtraukti asmenys, kurie pasirinko atsakymus „Išsiskyres / išsiskyrusi“ ir „Našlys / našlė“.

Pasitelkus Nepriklausomų imčių Student t-testą nustatytas statistiškai reikšmingas PIN skirtumas tarp santykiuose esančių ($M = 18,51$, $SD = 5,89$) ir vienišų ($M = 20,91$, $SD = 6,57$) tyrimo dalyvių, $t = -2,57$, $df = 189$, $p = 0,011$. Tai rodo, jog vieniši tyrimo dalyviai yra labiau linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą lyginant su santykiuose esančiais tyrimo dalyviais.

Pasitelkus neparametrinį Mann-Whitney U testą nustatytas statistiškai reikšmingas laiko skirtumas tarp santykiuose esančių (vidurkinis rangas = 75,72) ir vienišų (vidurkinis rangas = 95,24) tyrimo dalyvių, $U = 2810$, $Z = -2,5$, $p = 0,012$. Tai rodo, jog vieniši asmenys praleidžia daugiau laiko socialiniuose tinkluose lyginant su santykiuose esančiais tyrimo dalyviais.

Vaikų skaičius. Patikrinus kaip tiriamieji pasiskirsto grupėse pagal vaikų skaičių, buvo nuspręsta sudaryti naują kintamąjį, kuris apėmė tuos tyrimo dalyvius, kurie turėjo 1, 2, 3 ar daugiau vaikų. Į analizę taip pat buvo įtraukti tyrimo dalyviai, kurie vaikų neturėjo.

Pasitelkus Nepriklausomų imčių Student t-testą statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant PIN tarp neturinčių vaikų ir turinčių vaikų tyrimo dalyvių nebuvo gautas. Pasitelkus neparametrinį Mann-Whitney U testą statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant laiką tarp neturinčių vaikų ir turinčių vaikų tyrimo dalyvių taip pat nebuvo gautas.

Darbas. Patikrinus kaip tiriamieji pasiskirsto grupėse pagal tai, ar jų darbas yra susijęs su socialinių tinklų naudojimu, buvo nuspręsta sudaryti naują kintamąjį, kuris apėmė tuos tyrimo dalyvius, kurie pažymėjo atsakymus „Iš dalies“ ir „Taip“. Į analizę taip pat buvo įtraukti tyrimo dalyviai, kurių darbas nebuvo susijęs su socialinių tinklų naudojimu.

Pasitelkus Nepriklausomų imčių Student t-testą statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant PIN tarp tyrimo dalyvių, kurių darbas nėra susijęs su socialinių tinklų naudojimu ir kurių darbas yra susijęs arba iš dalies susijęs su socialinių tinklų naudojimu tyrimo dalyvių nebuvo gautas. Pasitelkus neparametrinį Mann-Whitney U testą statistiškai reikšmingas skirtumas lyginant laiką tarp tų tyrimo dalyvių, kurių darbas nėra susijęs su socialinių tinklų naudojimu ir kurių darbas yra susijęs arba yra iš dalies susijęs su socialinių tinklų naudojimu taip pat nebuvo gautas.

Siekiant nustatyti, kas iš demografinių duomenų (lytis, amžius, šeiminei padėtis, vaikų skaičius, darbo sąsajos su socialinių tinklų naudojimu) prognozuoja PIN ir laiką buvo atlikta daugialypė tiesinė regresija. Laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose kintamasis buvo transformuotas. Gauti rezultatai pateikti 1 lentelėje.

1 lentelė. *PIN ir laiko prognostiniai veiksniai.*

Priklausomi kintamieji	Nepriklausomi kintamieji					F	p	R ²
	Lytis	Amžius	Šeiminei padėtis	Vaikai	Darbas			
	Beta (β)							
PIN	0,26***	- 0,23**	0,12	- 0,07	0,08	5,94	< 0,001	0,11
Laikas	0,16**	- 0,38***	0,02	0,08	0,07	5,96	< 0,001	0,15

Pastaba. ** p < 0,01; *** p < 0,001.

Iš 1 lentelės matyti, jog lytis ir amžius statistiškai reikšmingai prognozuoja tiek PIN, tiek laiką – buvimas moterimi statistiškai reikšmingai prognozuoja didesnę probleminę įsitraukimą į socialinius tinklus ir daugiau laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose. Tuo tarpu didėjantis amžius

statistiškai reikšmingai prognozuoja mažesnę probleminę įsitraukimą į socialinius tinklus ir mažiau laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose.

Taip pat buvo nuspręsta patikrinti kaip socialinių tinklų naudojimo ypatumai siejasi su PIN. Pasitelkus neparametrinę Spearman koreliaciją nustatytas statistiškai reikšmingas ryšis tarp laiko ir PIN ($rs = 0,17$, $p = 0,024$). Tai rodo, jog didėjant laikui, praleidžiamam socialiniuose tinkluose, probleminis socialinių tinklų naudojimas taip pat didėja.

Siekiant nustatyti kuri veikla, atliekama socialiniuose tinkluose, geriausiai prognozuoja PIN, buvo atlikta žingsninė daugialypė tiesinė regresija. Pasitelkus žingsninę daugialypę tiesinę regresiją nustatyta, kad svarbiausias PIN prognostinis veiksnys – naršymas neturint konkretaus tikslo. Toks modelis paaiškina 25,5% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,26$, $F = 68,02$, $p < 0,001$, $\beta = 0,51$, $p < 0,001$). PIN prognozei svarbios ir kitos 3 veiklos socialiniuose tinkluose – sekimas patinkančių žmonių ($\beta = 0,26$, $p < 0,001$), žaidimų žaidimas ($\beta = 0,18$, $p = 0,002$) ir naujų pažinčių mezgimas ($\beta = 0,15$, $p = 0,009$) – modelis pridėjus šiuos 3 prognostinius veiksnius paaiškina 38,3% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,38$, $F = 30,36$, $p < 0,001$). Tai rodo, jog dažnėjant šių veiklų atlikimui socialiniuose tinkluose, didėja probleminis socialinių tinklų naudojimas.

3.2. Socialiniai tinklai ir socialinis nerimas

Antrasis šiame tyrime keltas uždavinys buvo ištirti socialinių tinklų naudojimo sąsajas su socialiniu nerimu. Į analizę buvo įtrauktas laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, veikla, atliekama socialiniuose tinkluose, PIN ir socialinis nerimas.

Pasitelkus neparametrinę Spearman koreliaciją statistiškai reikšmingas ryšys tarp laiko ir patiriamo socialinio nerimo nebuvo gautas, tačiau pasitelkus Pearson koreliaciją nustatytas statistiškai reikšmingas ryšis tarp PIN ir socialinio nerimo ($r = 0,18$, $p = 0,01$). Tai rodo, jog didėjant PIN įverčiui, didėja ir patiriamas socialinis nerimas.

Siekiant nustatyti kaip socialinis nerimas ir PIN prognozuoja vienas kitą buvo atlikta paprastoji tiesinė regresija. Nustatyta, kad ryšys tarp šių kintamųjų yra abipusis – tiek PIN prognozuoja socialinį nerimą, tiek socialinis nerimas prognozuoja PIN ($\beta = 0,18$, $p = 0,01$), tačiau toks modelis paaiškina tik 3% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,03$, $F = 6,69$, $p < 0,001$). Tai rodo, jog didesnis probleminis socialinių tinklų naudojimas lemia didesnę patiriamą socialinį nerimą ir atvirkščiai – didesnis patiriamas socialinis nerimas lemia didesnę probleminę socialinių tinklų naudojimą.

Siekiant nustatyti ar laikas gali medijuoti ryšį tarp socialinio nerimo ir PIN buvo atlikta mediacinė analizė, tačiau statistiškai reikšminga mediacija nebuvo gauta.

Taip pat buvo nuspręsta patikrinti kaip socialinis nerimas prognozuoja veiklas, atliekamas socialiniuose tinkluose. Pasitelkus paprastąją tiesinę regresiją nustatyta, kad socialinis nerimas prognozuoja kitų žmonių įkelto turinio (pranešimų, nuotraukų ir pan.) komentavimą ($\beta = -0,22, p = 0,002$). Tačiau toks modelis paaiškina tik 4,7% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,05, F = 9,87, p = 0,002$). Tai rodo, jog didėjant socialiniam nerimui, kitų asmenų įkelto turinio komentavimas mažėja.

3.3. Socialiniai tinklai ir streso įveika

Trečiasis šiame tyrime keltas uždavinys buvo ištirti socialinių tinklų naudojimo sąsajas su naudojamomis streso įveikos strategijomis. Į analizę buvo įtrauktas laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, veikla, atliekama socialiniuose tinkluose, PIN ir streso įveika.

Pasitelkus neparimetrinę Spearman bei Pearson koreliacijas, statistiškai reikšmingi skirtumai tarp laiko ir streso įveikos būdų bei PIN ir streso įveikos būdų nebuvo gauti.

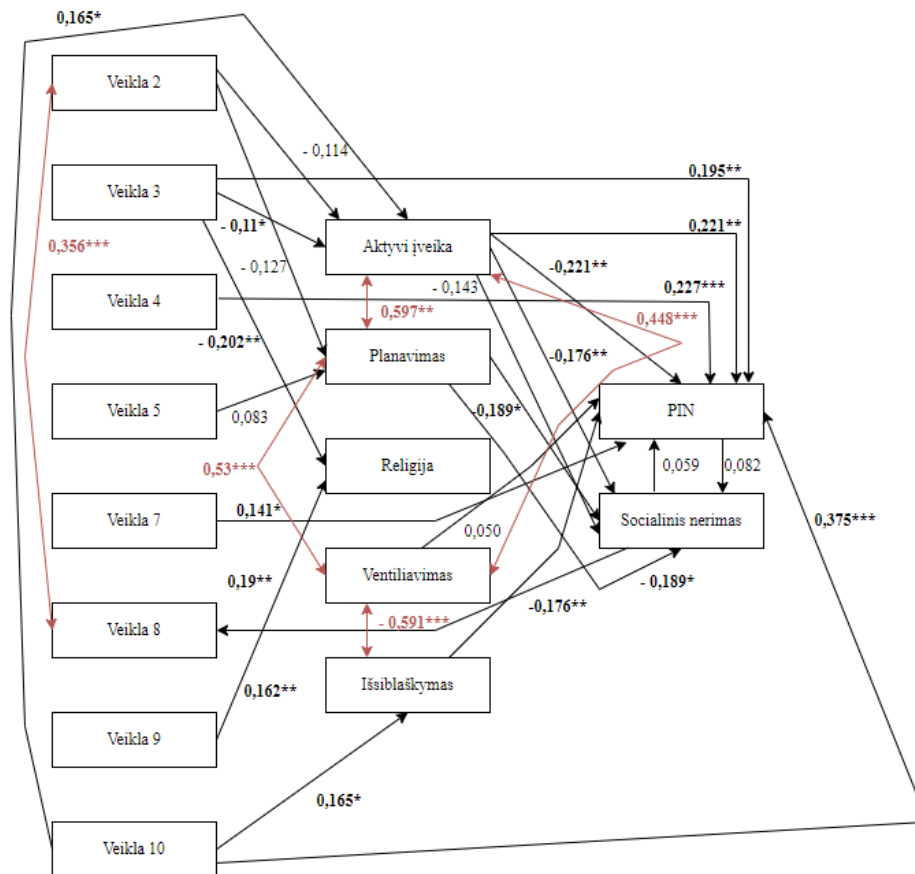
Tyrimo metu taip pat buvo nuspręsta patikrinti kaip veiklos, atliekamos socialiniuose tinkluose, prognozuoja naudojamas streso įveikos strategijas. Pasitelkus daugialypes tiesines regresijas nustatyta, jog išsiblaškimą, kaip streso įveikos strategijos naudojimą, prognozuoja naršymas neturint konkretaus tikslo ($\beta = 0,18, p = 0,022$). Toks modelis paaiškina 11,7% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,17, F = 2,53, p = 0,007$). Aktyvią įveiką prognozuoja nuotraukų / vaizdo įrašų kėlimas ($\beta = -0,18, p = 0,027$) ir žaidimų žaidimas ($\beta = -0,18, p = 0,009$). Toks modelis paaiškina 11,1% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,11, F = 2,34, p = 0,011$). Planavimo, kaip streso įveikos strategijos naudojimą, prognozuoja nuotraukų / vaizdo įrašų kėlimas ($\beta = -0,16, p = 0,047$) ir naujienų ieškojimas ($\beta = 0,2, p = 0,013$). Toks modelis paaiškina 9,7% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,1, F = 2,06, p = 0,031$). Galiausiai, religiją prognozuoja žaidimų žaidimas ($\beta = -0,19, p = 0,007$) ir prekių pirkimas / pardavimas ($\beta = 0,2, p = 0,006$). Toks modelis paaiškina 10,5% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,11, F = 2,24, p = 0,017$). Tai rodo, jog kuo daugiau žmogus naršo socialiniuose tinkluose neturėdamas konkretaus tikslo, tuo dažniau stengiasi išsiblaškyti, siekdamas sumažinti kylantį stresą, tuo tarpu kuo mažiau kelia nuotraukų ir vaizdo įrašų bei žaidžia žaidimų tuo dažniau naudoja aktyvias streso įveikos strategijas. Taip pat iš gautų rezultatų matyti, jog kuo mažiau žmogus kelia nuotraukų ir vaizdo įrašų bei kuo daugiau ieško naujienų socialiniuose tinkluose tuo dažniau naudoja planavimą, kaip streso įveikos strategiją. Galiausiai, kuo mažiau žaidžia žaidimų ir kuo daugiau perka bei parduoda prekių socialiniuose tinkluose, tuo dažniau streso įveikimui pasitelkia religiją.

Kartu buvo siekiama nustatyti, kurios streso įveikos strategijos naudojimas prognozuoja PIN. Pasitelkus daugialypes tiesines regresijas, nustatyta, kad PIN prognozuoja 2 streso įveikos strategijos – išsiblaškimą ($\beta = 0,26, p = 0,001$) ir ventiliavimą ($\beta = 0,23, p = 0,018$) ir toks modelis

paaškina 21,6% duomenų dispersijos ($R^2 = 0,22$, $F = 3,65$, $p < 0,001$). Tai rodo, jog kuo dažniau žmogus išsiblaškę ir ventiliavimą naudoja kaip streso įveikos strategiją, tuo labiau jis susiduria su probleminiu socialinių tinklų naudojimu.

3.4. Socialinių tinklų, socialinio nerimo ir streso įveikų sąsajas paaškinantis modelis

Galiausiai, siekiant paaškinti socialinių tinklų naudojimo, patiriamo socialinio nerimo ir naudojamų streso įveikų strategijų sąsajas buvo sudarytas šiuos ryšius paaškinantis modelis. Pirminis modelis buvo sudarytas atsižvelgiant į gautus koreliacinius ir regresinius ryšius, pateiktus šio skyrelio 1, 2 ir 3 dalyse. Vėliau modelis buvo koreguojamas – pridėti nauji statistiškai reikšmingi ryšiai. Į modelį nebuvo įtraukti tie ryšiai, kurie neišryškėjo kaip statistiškai reikšmingi, taip pat – demografiniai duomenys, bei laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, kintamasis dėl normalumo kriterijų neatitikimo. Galutinis modelis pateiktas 1 paveikslėlyje.



Pastaba. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$. PIN - probleminis socialinių tinklų naudojimas, Veikla 2 - nuotraukų / vaizdo įrašų kėlimas, Veikla 3 - žaidimų žaidimas, Veikla 4 - patinkančių žmonių sekimas, Veikla 5 - naujų išsiblaškęmų ieškojimas, Veikla 7 - naujų pažinčių mezgimas, Veikla 8 - kitų įkeltų turinio komentavimas, Veikla 9 - prekių pirkimas / pardavimas, Veikla 10 - naršymas neturint konkretaus tikslo

1 pav. Socialinių tinklų, socialinio nerimo ir streso įveikų sąsajas paaškinantis modelis

Modelis gerai derėjo su tyrimo duomenimis – modelio tinkamumo charakteristikos: $\chi^2(58) = 88,251$, $p = 0,0064$, $RMSEA = 0,051$, $probability = 0,450$, $CFI = 0,931$, $TLI = 0,909$.

Iš 1 paveikslėlio matyti, jog probleminį socialinių tinklų naudojimą prognozuoja tokios socialinių tinklų veiklos kaip žaidimų žaidimas, patinkančių žmonių sekimas, naujų pažinčių mezgimas ir naršymas neturint konkretaus tikslo bei aktyvios įveikos ir išsiblaškymo kaip streso įveikos strategijų, naudojimas. Planavimo, kaip streso įveikos strategijos, naudojimas prognozuoja socialinį nerimą, o pastarasis lemia kitų įkelto turinio komentavimą. Išsiblaškymo, kaip streso įveikos strategijos rinkimąsi lemia tokios veiklos, atliekamos socialiniuose tinkluose, kaip naršymas neturint konkretaus tikslo, aktyvią įveiką – žaidimų žaidimas, o religiją – žaidimų žaidimas ir prekių pirkimas / pardavimas. Nuotraukų / vaizdo įrašų kėlimas glaudžiai susijęs su kita, socialiniuose tinkluose atliekama veikla – kitų įkelto turinio komentavimu. Taip pat nustatyta, kad streso įveikai naudojamas ventiliavimas glaudžiai susijęs su kitomis streso įveikos strategijomis – išsiblaškymu, planavimu ir aktyvia įveika, o pastarosios dvi yra susijusios ir tarpusavyje.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio tyrimo metu buvo tirtos socialinių tinklų naudojimo, patiriamo socialinio nerimo ir naudojamų streso įveikos strategijų sąsajos. Remiantis tyrimo metu surinktais duomenimis ir gautais rezultatais galima teigti, jog naudojimasis socialiniais tinklais, socialinis nerimas ir streso įveikos strategijos siejasi tam tikrais aspektais.

Pirmiausia, šiame tyrime buvo palyginti naudojimosi socialiniais tinklais ypatumai demografinių duomenų kontekste. Atsižvelgiant į ankstesnius tyrimus ir jų metu gautus rezultatus, buvo tikimasi, jog amžius ir lytis siesis su įsitraukimu į socialinius tinklus. Kaip ir ankstesniuose tyrimuose (Dany, Moreau, Guillet, & Franchina, 2016), taip ir šiame, moterys išreiškė didesnę polinkį į probleminių socialinių tinklų naudojimą, tačiau priešingai nei ankstesniuose tyrimuose (Dufour et al., 2016), moterys nepraleido daugiau laiko socialiniuose tinkluose lyginant su vyrais. Pirmąjį rezultatą galima aiškinti tuo, jog moterys apskritai yra linkusios daugiau ir dažniau dalintis gyvenimo akimirkomis socialiniuose tinkluose nei vyrai, o dažnas ir aktyvesnis socialinių tinklų naudojimas gali peraugti į priklausomybę nuo jų. Tuo tarpu skirtumą tarp laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, nebuvimą galima laikyti pasaulinės pandemijos sukelta pasekme – tyrimai, gavę priešingą rezultatą buvo atlikti dar prieš COVID-19 išplitimą visame pasaulyje, o prieš kelis metus buvusi pasaulinė pandemija didžiąją dalį gyvenimo, įskaitant ir tokius kiekvienam svarbius aspektus kaip socialinis bendravimas bei darbas, perkėlė į internetinę erdvę, neatsižvelgiant į žmogaus lytį.

Šio tyrimo metu gauti rezultatai atskleidė, kad socialinių tinklų naudojimo ypatumai siejasi ir su amžiumi, t. y. jaunesni asmenys yra aktyvesni socialinių tinklų vartotojai – jie socialiniuose tinkluose praleidžia daugiau laiko, be to, pasižymi didesniu probleminiu socialinių tinklų naudojimu lyginant su vyresniais asmenimis. Panašius tyrimo rezultatus gavo ir kiti tyrėjai (Benoit & Mauldin, 2021). Tai būtų galima grįsti tuo, jog socialiniai tinklai iš tiesų yra puiki erdvė pasiekti Erikson (2004) išskirtus jauno amžiaus raidos stadijų tikslus. Tyrimo metu taip pat buvo nustatyta, jog jaunesni asmenys ne tik daugiau laiko praleidžia socialiniuose tinkluose, tačiau ir pasižymi labiau išreikštu probleminiu socialinių tinklų naudojimu lyginant su vyresniais asmenimis. Šioje vietoje verta prisiminti Bacio (2013) išskirtas rizikos grupes, kurios turi didesnę tikimybę būti priklausomais nuo socialinių tinklų – būtent paaugliai ir studentai, tai yra jauni asmenys, patenka į šią rizikos grupę.

Ankstesni autoriai išskyrė, jog socialinių tinklų naudojimo ypatumus lemia ir šeimos turėjimas arba neturėjimas. Anot Bacio (2013), vieniši asmenys dažniau susiduria su priklausomybe nuo socialinių tinklų. Šio tyrimo rezultatai taip pat atskleidė, jog vieniši asmenys ne tik praleidžia daugiau laiko naudodamiesi socialiniais tinklais, tačiau, kaip ir teigė Bacys (2013), kartu pasižymi ir

labiau išreikštu probleminiu socialinių tinklų naudojimu. Interpretuojant šį rezultatą, verta prisiminti ir ankstesnius tyrimus – šie gavo, jog socialiniai tinklai padeda sumažinti jaučiamą vienišumą (Deters & Mehl, 2012; Gentile, Twenge, Freeman, & Campbell, 2012; Frison & Eggermont, 2016; Seo, Kim, & Yang, 2016; Lian, Sun, Yang, & Zhou, 2018). Šie ankstesnių tyrimų metu gauti rezultatai galėtų paaiškinti, kodėl vieniši asmenys praleidžia daugiau laiko socialiniuose tinkluose – tai tarytum vienas iš vienatvės įveikimo būdų. Visgi, šio tyrimo rezultatai rodo, jog nepaisant šeiminės padėties svarbos lemiant socialinių tinklų naudojimo ypatumus, vaikų skaičius nesisieja su pastarųjų naudojimu – tiek vaikų turintys, tiek neturintys asmenys praleidžia panašiai laiko naudodamiesi socialiniais tinklais. Su socialiniais tinklais taip pat nesisieja ir darbo pobūdis. Verta atkreipti dėmesį į tai, jog tokį gautą rezultatą gali lemti ir jau anksčiau minėta buvusi COVID-19 pandemija, kuri pakeitė daugelio žmonių darbo pobūdį ir vietą.

Antrasis tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti kaip socialinių tinklų naudojimas siejasi su socialiniu nerimu. Atsižvelgiant į kitų tyrėjų gautus rezultatus, buvo tikimasi, jog socialinis nerimas siesis su naudojimosi socialiniais tinklais. Visgi, šis tyrimas tik iš dalies patvirtino ankstesnių autorių rezultatus. Priešingai nei Diba (2017) tyrime, šis tyrimas nerado laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, ir socialinio nerimo sąsajų. Tačiau, verta atkreipti dėmesį į tai, kad pastarasis tyrimas buvo atliktas dar kuris laikas prieš prasidedant pasaulinei pandemijai – ši galėjo lemti tokius gautus rezultatus ir sąsajų tarp dviejų kintamųjų neradimą. Verta prisiminti, jog ankstesnių tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiški kalbant apie socialinio nerimo sąsajas su probleminiu socialinių tinklų naudojimu – vieni rodo, jog socialinis nerimas prognozuoja probleminį socialinių tinklų naudojimą (Yen et al., 2012; Ko, Yen, Yen, Chen, & Chen, 2012; Yilmaz, Sar, & Civan, 2015), kiti priešingai – jog būtent probleminis socialinių tinklų naudojimas lemia socialinį nerimą (O’Keeffe & Clarke-Pearson, 2011; Nesi & Prinstein, 2015; Alkis et al., 2017). Atsižvelgiant į nevienareikšmius ankstesnių tyrimų rezultatus, šiame tyrime buvo patikrintas bei nustatytas abipusis socialinio nerimo ir probleminio socialinių tinklų naudojimo ryšys – tiek probleminis socialinių tinklų naudojimas lėmė patiriamą socialinį nerimą, tiek priešingai, socialinis nerimas lėmė probleminį socialinių tinklų naudojimą. Tokį gautą rezultatą galima sieti su tuo, jog socialinis nerimas padidina riziką turėti priklausomybių, tarp jų ir priklausomybę socialiniams tinklams (Boudabous et al., 2020; Hoque et al., 2021), tačiau kartu socialiniuose tinkluose žmonės dažnai lyginasi su kitais, daugiau pasiekusiais asmenimis, ir save nuvertina bei mano, kad tai daro ir kiti, o tai skatina socialiai nerimauti (Hart, Flora, Palyo, & Fresco, 2008).

Šiame tyrime patiriamas socialinis nerimas lėmė ir mažesnę kitų įkelto turinio į socialinius tinklus komentavimą – tokį rezultatą galėjo lemti socialiniuose tinkluose ne toks ir retas reiškinys kaip socialinis lyginimasis. Žmonės, matydami, jog kiti gyvena smagesnį gyvenimą,

paprasciausiai gali dėl to jausti pyktį ar kitas neigiamas emocijas, todėl nenorėti neigiamai komentuoti tokias emocijas keliančių nuotraukų ar vaizdo įrašų viešai. Be to, šis gautas rezultatas patvirtina ir kitus tyrimus, kuriuose buvo nustatyta, jog socialinis nerimas skatina žmones mažiau reikšti savo nuomonę socialiniuose tinkluose (Liu, 2010; Fu & Chau, 2013).

Trečiasis tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti kaip socialinių tinklų naudojimas siejasi su naudojamomis streso įveikos strategijomis. Kaip ir buvo minėta, ankstesnių tyrimų nagrinėjančių šias sąsajas gana mažai. Visgi, atsižvelgiant į kelis atliktus tyrimus (Eden, Johnson, Reinecke, & Grady, 2020; Pahayahay & Khalili-Mahani, 2020; Wolfers & Schneider, 2021), pasaulinę pandemiją ir tai, jog socialiniai tinklai prisidėjo prie galimybės tęsti gyvenimą neatsižvelgiant į visą situaciją, buvo tikimasi, jog socialinių tinklų naudojimas tam tikrais aspektais bus susijęs su naudojamomis streso įveikos strategijomis. Tyrimo metu nustatyta, jog tam tikros veiklos, atliekamos socialiniuose tinkluose, lemia asmens pasirenkamas naudoti streso įveikos strategijas – naršymas socialiniuose tinkluose neturint konkretaus tikslo skatina dažniau rinktis išsiblaškimą, kaip streso įveikos strategiją, o dažnesnis nuotraukų ar vaizdo įrašų kėlimas į socialinius tinklus bei žaidimų žaidimas lemia retesnę aktyvių streso įveikos strategijų naudojimą. Tokį rezultatą galima aiškinti tuo, jog socialiniai tinklai iš tiesų padeda pabėgti nuo realybės ir yra naudojami ne stresinei situacijai įveikti, o nuo jos pabėgti. Tyrimas atskleidė ir kiek įdomesnius rezultatus – kuo daugiau žmonės socialiniuose tinkluose ieško informacijos, tačiau mažiau kelia nuotraukų ar vaizdo įrašų, tuo dažniau jie yra linkę naudoti planavimą įveikti stresui. Įdomus rezultatas gautas ir su religija, kaip streso įveikimo būdu – kuo žmogus mažiau žaidžia žaidimų, tačiau daugiau perka arba parduoda prekių socialiniuose tinkluose, tuo jis labiau linkęs pasitelkti tikėjimą stresinėse situacijose. Galiausiai tyrimas atskleidė, jog tokių streso įveikos strategijų, kaip išsiblaškimas ir ventiliavimas, naudojimas lėmė didesnę įsitraukimą į probleminį socialinių tinklų naudojimą. Išsiblaškimą galima traktuoti kaip į vengimą orientuotą streso įveikos strategiją, kuri leidžia žmogui pabėgti nuo stresą keliančios situacijos, todėl rezultatas, jog kuo dažniau žmogus bėga nuo stresinės situacijos, tuo daugiau laiko praleidžia vietoje, kuri leidžia pabėgti, nelabai stebina. Visgi, ventiliavimas labiau atspindi į emocijas orientuotą streso įveikos strategiją, todėl tokia sąsaja šiek tiek netikėta. Tai būtų galima aiškinti tuo, jog interaktyvus socialinių tinklų turinys, galėtų padėti išjausti jaučiamas neigiamas emocijas, jas paleisti, atsipalaiduoti.

Sudarius galutinį šio tyrimo modelį išryškėjo, jog socialinių tinklų naudojimas tam tikrais aspektais siejasi su patiriamu socialiniu nerimu ir naudojamomis streso įveikos strategijomis. Galutiniame modelyje didesnę probleminį socialinių tinklų naudojimą taip pat prognozavo mažesnis aktyvios streso įveikos naudojimas, o pastarasis taip pat prognozavo ir didesnę patiriamą socialinį nerimą. Galutiniame modelyje nebeišryškėjo probleminių socialinių tinklų ir socialinio nerimo

dvikryptis ryšys, be to, neišryškėjo ir probleminio socialinių tinklų naudojimo sąsajos su ventiliavimo, kaip streso įveikos, naudojimu. Galutinis modelis išryškino, jog nuotraukų / vaizdo įrašų kėlimas nebelemia aktyvios įveikos ir planavimo naudojimo stresui įveikti. Pastarajam taip pat įtakos nebedarė ir naujienų ieškojimas. Visgi, galutinis viso tyrimo modelis patvirtino visus kitus gautus rezultatus bendrame kontekste, kurie gerai derėjo su tyrimo duomenimis.

Atsižvelgiant į gautus tyrime naudotų instrumentų patikimumo ir validumo rodiklius, bei į galutinio tyrimo modelio tinkamumo charakteristikas, galima teigti, jog šiame darbe gauti ir pristatyti rezultatai yra patikimi ir validūs, tačiau reikėtų atkreipti dėmesį į kelis šio tyrimo ribotumus. Pirmiausia, tyrimo dalyviai buvo atrinkti taikant patogiosios atrankos metodą, todėl nėra iki galo aišku, kiek gauti rezultatai gali būti pritaikomi bendrajai populiacijai reprezentuoti. Antra, dauguma tyrimo dalyvių buvo moterys, todėl ateities tyrimai turėtų užtikrinti didesnę imties įvairovę. Trečia, dauguma tyrimo dalyvių buvo jauni asmenys, todėl ateities tyrimai turėtų įtraukti daugiau vyresnio amžiaus žmonių, taip siekiant patikrinti kaip amžius lemia socialinių tinklų naudojimą ir jų sąsajas su kitais tyrime tirtais konstruktais. Taip pat ateities tyrimuose būtų įdomu panagrinėti skirtumus tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų jaunų ir vyresnių asmenų grupėse – galbūt skiriasi naudojami socialiniai tinklai ar veiklos, atliekamos juose? Galiausiai, tyrimo analizėje buvo naudotas laikas, kaip bendras įvertis, gautas sudėjus visus laikus, kurie praleidžiami skirtinguose socialiniuose tinkluose. Ateities tyrimuose taip pat būtų įdomu panagrinėti kaip skirtingi socialiniai tinklai siejasi su patiriamu socialiniu nerimu bei naudojamais streso įveikimo būdais. Toks tyrimo praplėtimas leistų susidaryti detalesnį socialinių tinklų vaizdą kitų psichologinių konstrukto kontekste.

Remiantis tyrimo metu gautais rezultatais, matyti, jog socialiniai tinklai galėtų būti naudojami kaip viena iš streso įveikimo priemonių. Pasaulyje, kuris kupinas streso, lengvai prieinamas socialinių tinklų turinys galėtų būti tikras išsigelbėjimas ne tik jauniems, tačiau ir vyresniems asmenims. Visgi, atsižvelgiant į tai, jog socialiniai tinklai turi nemažai ir neigiamų savybių, be to, dažnas naudojimas jais, gali sukelti priklausomybę nuo socialinių tinklų, reikėtų vykdyti prevenciją, kuri būtų orientuota ne į socialinių tinklų naudojimo ribojimą, tačiau į naudojimo kokybę – reikėtų žmones šviesti kaip laiką socialiniuose tinkluose praleisti naudingai ir kad tai turėtų teigiamą įtaką ir jų emocinei būsenai.

IŠVADOS

1. Laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, yra susijęs su vartotojų lytimi, amžiumi, šeimine padėtimi ir probleminiu socialinių tinklų naudojimu. Moterys, jaunesni ir vieniši asmenys socialiniuose tinkluose praleidžia daugiau laiko lyginant su vyrais, vyresniais ir nevienišais asmenimis. Didėjant laikui, praleidžiamam socialiniuose tinkluose, didėja ir probleminis socialinių tinklų naudojimas.

2. Probleminis socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su vartotojų lytimi, amžiumi, šeimine padėtimi ir veiklomis, atliekamomis socialiniuose tinkluose. Moterys, jaunesni ir vieniši asmenys dažniau susiduria su probleminiu socialinių tinklų naudojimu lyginant su vyrais, vyresniais ir nevienišais asmenimis. Asmenys, kurie socialiniuose tinkluose dažniau naršo neturėdami konkretaus tikslo, seka patinkančius žmones, žaidžia žaidimus ir mezga naujas pažintis, dažniau susiduria su probleminiu socialinių tinklų naudojimu.

3. Socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su patiriamu socialiniu nerimu. Asmenys, kurie patiria daugiau socialinio nerimo, dažniau susiduria su probleminiu socialinių tinklų naudojimu, tačiau rečiau komentuoja kitų įkeltą turinį (pranešimus, nuotraukas ir pan.). Asmenys, kurie išreiškia didesnę probleminių socialinių tinklų naudojimą, patiria daugiau socialinio nerimo.

4. Socialinių tinklų naudojimas yra susijęs su naudojamomis streso įveikos strategijomis. Asmenys, kurie dažniau socialiniuose tinkluose naršo neturėdami konkretaus tikslo, patirdami stresą dažniau renkasi išsiblaškimą, kaip streso įveikos strategiją. Asmenys kurie rečiau kelia nuotraukas / vaizdo įrašus ir žaidžia žaidimus, patirdami stresą dažniau naudoja aktyvią įveiką. Asmenys kurie rečiau kelia nuotraukas / vaizdo įrašus ir dažniau ieško naujienu, patirdami stresą dažniau renkasi pasitelkti planavimą streso įveikimui. Asmenys, kurie rečiau žaidžia žaidimus ir dažniau perka / parduoda prekes socialiniuose tinkluose, patirdami stresą dažniau pasitelkia religiją. Asmenys, kurie dažniau streso įveikimui naudoja išsiblaškimą ir ventiliavimą, dažniau susiduria ir probleminiu socialinių tinklų naudojimu.

LITERATŪRA

- 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. doi:10.4103/meajo.meajo_125_21
- Abi-Jaoude, E., Naylor, K. T., & Pignatiello, A. (2020). Smartphones, social media use and youth mental health. *Canadian Medical Association Journal*, 192 (6), 136-141. doi:10.1503/cmaj.190434
- Alkis, Y., Kadirhan, Z., & Sat, M. (2017). Development and validation of Social Anxiety Scale for Social Media Users. *Computers in Human Behavior*, 72, 296-303. doi:10.1016/j.chb.2017.03.011
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties (2nd ed.)*. Oxford University Press.
- 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. doi:10.1016/j.jiph.2020.08.007
- Bacys, T. (2013). Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 7, 9-23. doi:10.15388/STEPP.2013.0.1390
- Bagdonas, A. ir Bliumas, R. (2019). *Aiškinamasis psichologijos terminų žodynas*. Mokslo ir enciklopedijos leidybos centras.
- Baltaci, O., & Hamarta, E. (2013). Analyzing the relationship between social anxiety, social support, and problem solving approach of university students. *Education & Science*, 38 (167), 226-240.
- Bandzevičienė, R., Birbilaitė, S., ir Diržytė, A. (2010). Kriminalinės policijos pareigūnų stresas, jo įveika ir vidinė darna. *Socialinių mokslų studijos*, 4 (8), 21-37.
- Banyai, F., Zsila, A., Kiraly, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., Schou Andreassen, C., & Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *PloS ONE*, 12 (1), doi:10.1371/journal.pone.0169839
- 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.
- Baskerville, T. A., & Douglas, A. J. (2010). Dopamine and oxytocin interactions underlying behaviors: potential contributions to behavioral disorders. *CNS Neuroscience & Therapeutics*, 16, 92-123. doi:10.1111/j.1755-5949.2010.00154.x

- Baumeister, R. F. (1982). A self-presentational view of social phenomena. *Psychological Bulletin*, *91* (1), 3-26. doi:10.1037/0033-2909.91.1.3
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1986). *Four selves, two motives, and a substitute process self-regulation model*. Springer-Verlag.
- Beard K, & Wolf E. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *4*, 377-383. doi:10.1089/109493101300210286
- Becker, M. W., Alzahabi, R., & Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16* (2), 132-135. doi:10.1089/cyber.2012.0291
- Benoit, S. L., & Mauldin, R. F. (2021). The „anti-vax“ movement: a quantitative report on vaccine beliefs and knowledge across social media. *Public Health*, *21*. doi:10.1186/s12889-021-12114-8
- Bettmann, J. E., Anstadt, G., Casselman, B., & Ganesh, K. (2021). Young Adult Depression and Anxiety Linked to Social Media Use: Assessment and Treatment. *Clinical Social Work Journal*, *49*, 368-379. doi:10.1007/s10615-020-00752-1
- Biveinytė, S., Laurinaitis, E. ir Uždavinyš, G. (1996). Širdies operacijos baimės įveikimo būdo ryšys su nerimo ir somatinių skundų intensyvumu. *Psichologija*, *15*, 78-90. doi:10.15388/Psichol.1996.0.4457
- 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. doi:10.4088/jcp.v60n1206
- Boudabous, J., Feki, I., Sellami, R., Baati, I., Trigui, D., & Masmoudi, J. (2020). Anxiety and Problematic Internet Use in Tunisian students. *La Tunisie medicale*, *98* (10), 745-749.
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Boyd, D., & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *13* (1). doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Brand, M., Young, K. S., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: a theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, *8*, 375. doi:10.3389/fnhum.2014.00375
- Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wolfling, K., & Potenza, M. N. (2016). Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-

- use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *71*, 252-266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033
- Burrow, A. L., & Rainone, N. (2017). How many likes did I get? Purpose moderates links between positive social media feedback and self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, *69*, 232-236. doi:10.1016/j.jesp.2016.09.005
- Burstein, M., He, J. P., Kattan, G., Albano, A. M., Avenevoli, S., & Merikangas, K. R. (2011). Social phobia and subtypes in the National Comorbidity Survey-Adolescent Supplement: Prevalence, correlates, and comorbidity. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, *50*, 870-880. doi: 10.1016/j.jaac.2011.06.005
- Camatta, C. D., & Nagoshi, C. T. (1995). Stress, depression, irrational beliefs, and alcohol use and problems in a college student sample. *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, *19* (1), 142-146. doi:10.1111/j.1530-0277.1995.tb01482.x
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyberpsychology and Behavior*, *10*, 234-242. doi:10.1089/cpb.2006.9963
- Carrythers, S. E., Warnock-Parkes, E. L., & Clark, D. M. (2019). Accessing social media: Help or hindrance for people with social anxiety? *Journal of Experimental Psychology*, 1-11. doi:10.1177/2043808719837
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of personality and social psychology*, *56* (2), 267-283. doi: 10.1037//0022-3514.56.2.267
- Cash, H., Rae, C. D., Steel, A. H., & Winkler, A. (2012). Internet addiction: a brief summary of research and practice. *Current Psychiatry Research and Reviews*, *8*, 292-298. doi: 10.2174/157340012803520513
- Cheng, C., & Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A metaanalysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *17* (12), 755-760. doi: 10.1089/cyber.2014.0317
- 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. doi: 10.1037/bul0000198

- Choukas-Bradley, S., Nesi, J., Widman, L., & Higgins, M. K. (2019). Camera-ready: Young women's appearance-related social media consciousness. *Psychology of Popular Media Culture, 8* (4), 473-481. doi:10.1037/ppm0000196
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selves: Singapore teenage girls engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior, 55*, 190-197. doi:10.1016/j.chb.2015.09.011
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with stressful events in older children and young adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 56*, 405-411. doi:10.1037//0022-006x.56.3.405
- Correa, T., Hinsley, A. W., & Gil De Zuniga, H. (2010). Who Interacts on the Web? The Intersection of Users' Personality and Social Media Use. *Computers in Human Behavior, 26* (2), 247-53. doi:10.1016/j.chb.2009.09.003
- Crockett, L. J., Iturbide, M. I, Torres Stone, R. A., McGinley, M., Raffaelli, M., & Carlo, G. (2007). Acculturative stress, social support, and coping: Relations to psychological adjustment among Mexican American college students. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology, 13* (4), 347-355. doi:10.1037/1099-9809.13.4.347
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., & Evren, B. (2014). The severity of internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry Research, 219*, 577-582. doi:10.1016/j.psychres.2014.02.032
- Dany, L., Moreau, L., Guillet, C., & Franchina, C. (2016). Video Games, Internet and Social Networks: A Study among French School students. *Sante Publique, 28* (5), 569-579.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*, 187-195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Davison, V., & Gerald, C. (2008). *Abnormal Psychology*. Toronto: Veronica Visentin.
- Dedeoglu, A. O., & Kabasakal, E. (2019). Consumer Anxiety, Well-Being and Social Media Use: the Case of #HealthyNutrition. *Ege Academic Review, 19* (3), 341-357. doi:10.21121/eab.536840
- Deters, F. G., & Mehl, M. R. (2012). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness?: An online social networking experiment. *Social Psychology and Personality Science, 4* (5), 579-586. doi:10.1177/1948550612469233

- Di Blasi, M., Cavani, P., Pavia, L., Lo Baido, R., La Grutta, S., & Schimmenti, A. (2015). The relationship between self-Image and social anxiety in adolescence. *Child and Adolescent Mental Health, 20* (2), 74-80. doi:10.1111/camh.12071
- Diba, P. (2017). *Investigation of social phobia and internet addiction levels of married couples in terms of some variables* (Magistro darbas). Istanbul: Istanbul Arel University.
- Dixon, W. A., Paul, P., & Anderson, W. P. (1991). Problem-solving appraisal, stress, hopelessness, and suicide ideation in a college population. *J Couns Psychol., 38* (1), 51-56. doi:10.1037/0022-0167.38.1.51
- Donath, J., & Boyd, D. (2004). Public Displays of Connection. *BT Technology Journal, 22* (4), 71-82.
- Dufour, M., Brunelle, N., Tremblay, J., Lecler, D., Cousineau, M. M., Khazaal, Y., Legare, A. A., Rousseau, M., & Berbiche, D. (2016). Gender Difference in Internet Use and Internet Problems among Quebec High School Students. *The Canadian Journal of Psychiatry, 61* (10), 663-668. doi:10.1177/0706743716640755
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L., & Grady, S. M. (2020). Media for coping during COVID-19 social distancing: Stress, anxiety, and psychological well-being. *Frontiers in Psychology, 11*. doi:10.3389/fpsyg.2020.577639
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14*, 631-635. doi:10.1089/cyber.2010.0318.
- Endler, N., & Parker, J. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS)*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Erath, S. A., Flanagan, K. S., & Bierman, K. L. (2007). Social anxiety and peer relations in early adolescence: Behavioral and cognitive factors. *Journal of Abnormal Child Psychology, 35* (3), 405-416. doi: 10.1007/s10802-007-9099-2
- Erikson, E. H. (2004). *Vaikystė ir visuomenė*. Katalikų pasaulio leidiniai.
- Eskisu, M., Hosoglu, R., & Rasmussen, K. (2017). An investigation of the relationship between Facebook usage, Big Five, self-esteem and narcissism. *Computers in Human Behavior, 69*, 294-301. doi:10.1016/j.chb.2016.12.036

- Eskisu, M., Hosoglu, R., & Rasmussen, K. (2017). An investigation of the relationship between Facebook usage, Big Five, self-esteem and narcissism. *Computers in Human Behavior, 69*, 294-301. doi:10.1016/j.chb.2016.12.036
- Fehm, L., Beesdo, K., Jacobi F., & Fiedler A. (2008). Social anxiety disorder above and below the diagnostic threshold: prevalence, comorbidity and impairment in the general population. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 43* (4), 257-265. doi:10.1007/s00127-007-0299-4
- Fineberg, N. A., Demetrovics, Z., Stein, D. J., Ioannidis, K., Potenza, M. N., & Grunblatt, E. (2018). Manifesto for a European research network into problematic usage of the internet. *European Neuropsychopharmacology, 28* (11), 1232–1246.
- Flaherty, L. M., Pearce, K. J., & Rubin, R. B. (1998). Internet and Face-to-Face Communication: Not Functional Alternatives. *Communication Quarterly, 46*, 250-268. doi:10.1080/01463379809370100
- Frison, E. & Eggermont, S. (2015). Toward an integrated and differential approach to the relationships between loneliness, different types of Facebook use, and adolescents' depressed mood. *Communication Research, 47*, 701-728. doi:10.1177/0093650215617
- Frison, E., & Eggermont, S. (2015). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computer in Human Behavior, 44*, 315-325. doi:10.1016/j.chb.2014.11.070
- Frison, E., & Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review, 34* (2), 153-171. doi:10.1177/08944 39314567449
- Fu, K., & Chau, M. (2013). Reality check for the Chinese microblog space: A random sampling approach. *PLoS One, 8* (3). doi:10.1371/journal.pone.0058356
- 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). doi:10.7189/jogh.10.020333
- Gao, J., Zheng, P., Jia, Y., Chen, H., Mao, Y., & Chen, S. (2020). Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak. *PLoS One, 15* (4). doi:10.1371/journal.pone.0231924
- Garcia-Lopez, L. J., Ingles, C. J., Garcia-Fernandez, J. M., & Epkins, C. C. (2008). Exploring the relevance of gender and age differences in the assessment of social fears in adolescence. *Social Behavior and Personality, 36* (3), 385-390. doi:10.2224/sbp.2008.36.3.385

- Geiger, A. W. & Davis, L. (2019). A growing number of American teenagers – particularly girls – are facing depression. United States of America. Paimta iš: <https://policycommons.net/artifacts/616730/a-growing-number-of-american-teenagers/1597420/>
- Gentile, B., Twenge, J. M., Freeman, E. C., & Campbell, W. K. (2012). The effect of social networking websites on positive self-views: An experimental investigation. *Computers in Human Behavior*, 28, 1929-1933. doi:10.1016/j.chb.2012.05.012
- Gibson, K., & Trnka, S. (2020). Young people's priorities for support on social media: "It takes trust to talk about these issues". *Computers in Human Behavior*, 102, 238-247. doi:10.1016/j.chb.2019.08.030
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and selfcriticism: overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13 (6). doi:10.1002/cpp.507
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M., & Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 441-446. doi:10.1016/j.jpsychires.2020.08.014
- Grakauskas Ž, ir Valickas G. (2006). Streso įveikos klausimynas: keturių faktorių modelio taikymas. *Psichologija*, 33, 64-75. doi:10.15388/Psichol.2006.4316
- Greenberg, J. S. (1990). *Coping with stress. A practical guide*. Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Grieve, R., & Watkinson, J. (2016). The psychological benefits of being authentic on Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (7), 420-425. doi:10.1089/cyber.2016.0010
- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Tolan, G. A., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29, 604-609. doi:10.1016/j.chb.2012.11.017
- Griffiths, M. D. (2012). Internet sex addiction: a review of empirical research. *Addiction Research & Theory*, 20, 111-124. doi:10.3109/16066359.2011.588351
- Han, D. H., Lee, Y. S., Yang, K. C., Kim, E. Y., Lyoo, I. K., & Renshaw, P. F. (2007). Dopamine genes and reward dependence in adolescents with excessive Internet video game play. *Journal of Addiction Medicine*, 1, 133-138. doi:10.1097/ADM.0b013e31811f465f
- Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S., & Lippman, J. R. (2017). Contributions of social comparison and self-objectification in mediating associations between

- Facebook use and emergent adults' psychological well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20 (3), 172-179. doi:10.1089/cyber.2016.0247
- Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. G. (2008). Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*, 15, 48-59. doi:10.1177/1073191107306673
- 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. doi:10.1177/0022042615575375
- Ho, R. C., Zhang, M. W. B., Tsang, T. Y., Toh, A. H., Pan, F., Lu, Y., Mak, K. K. (2014). The association between internet addiction and psychiatric co-morbidity: a meta-analysis. *BMC Psychiatry* 14, 183. doi:10.1186/1471-244X14-183
- Hoque N., Hannan A., Imran S., Alam M. A., Matubber B., & Saha S. M., (2021). Anxiety and Its Determinants among Undergraduate Students during E-learning in Bangladesh Amid Covid-19. *Journal of Affective Disorders Reports*, 6. doi:10.1016/j.jadr.2021.100241
- Hsieh, Y. P., Shen, A. C. T., Wei, H. S., Feng, J. Y., Huang, S. C. Y., & Hwa, H. L. (2016). Associations between child maltreatment, PTSD, and internet addiction among Taiwanese students. *Computers in Human Behavior*, 56, 209-214. doi:10.1016/j.chb.2015.11.048.
- Hussain, Z., Wegmann, E., Yang, H. & Montag, C. (2020). Social networks use disorder and associations with depression and anxiety symptoms: A systematic review of recent research in China. *Frontiers in Psychology*, 11, 211. doi:10.3389/fpsyg.2020.00211
- Inderbitzen-Nolan, H. M., & Walters, K. S. (2000). Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative Data and Further Evidence of Construct Validity. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 29 (3), 360-371. doi:10.1207/S15374424JCCP2903_7
- Jakymyn, A. K., & Harris, L. M. (2012). Self-focused attention and social anxiety. *Australian Journal of Psychology*, 64. doi:10.1111/j.1742-9536.2011.00027.x
- Jefferies, P., & Ungar, M. (2020). Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS ONE*, 15 (9), 1-18. doi:10.1371/journal.pone.0239133
- Johnshoy, Q., Moroze, E., Kaser, I., Tanabe, A., Adkisson, C., Hutzley, S., Cole, C., Garces, S., Stewart, K., & Campisi, J. (2020). Social media use following exposure to an acute stressor facilitates recovery from the stress response. *Physiology & Behavior*, 223. doi:10.1016/j.physbeh.2020.113012

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior, 31*, 351-354. doi:10.1016/j.chb.2013.10.059.
- Katz, E. (1987). Communications Research Since Lazarsfeld. *The Public Opinion Quarterly, 51*, 24-45.
- Katz, E. Gurevitch, M., & Hass, H. (1973). On the Use of the Mass Media for Important Things. *American Sociological Review, 38* (2), 164-181.
- Katz, E., Blumler, J. G., & Gurevitch, M. (1973). Uses and Gratifications Research. *The Public Opinion Quarterly, 37* (4), 509-523.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2019). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 25* (1), 79-93. doi:10.1080/02673843.2019.1590851
- 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. doi:10.1016/j.urology.2020.04.070
- Kim, J., & Lee, J. E .R. (2011). The Facebook paths to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 14* (6), 359-364. doi:10.1089/cyber.2010. 0374
- Kim, J., Knight, B., & Flynn Longmire, C. The Role of Familism in Stress and Coping Processes Among African American and White Dementia Caregivers: Effects on Mental and Physical Health. *Health Psychology, 26* (5), 564-576. doi:10.1037/0278-6133.26.5.564
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., & Chen, C. C. (2012). The association between internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*, 1–8. doi:10.1016/j.eurpsy.2010.04.011
- Kraut, R. (2002). Internet paradox revisited. *Journal of Social Issues, 58*, 49–74. doi: 10.1111/1540-4560.00248
- 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*. doi:10.1371/journal.pone.0069841
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2011). Online social networking and addiction: a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 8*, 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528

- La Greca, A. M., & Lopez, N. (1998). Social anxiety among adolescents: Linkages with peer relations and friendships. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 26 (2), 83-94. doi:10.1023/a:1022684520514
- Labrague, L. J. (2014). Facebook use and adolescents' emotional states of depression, anxiety, and stress. *Health Science Journal*, 8 (1), 80-89.
- Lamp, S. J., Cugle, A., Silverman, A. L., Thomas, M. T., Liss, M., & Erchull, M. J. (2019). Picture perfect: The relationship between self behaviors, self-objectification, and depressive symptoms. *Sex Roles*, 81, 704-712. doi:10.1007/ s11199-019-01025-z
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: past, present, and future. *Psychosomatic medicine*, 55, 234-247. doi:10.1097/00006842-199305000-00002
- Leary, M. R., & Kowalski, R. M. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *Psychological Bulletin*, 107 (1), 34-47. doi:10.1037/0033-2909.107.1.3
- Lee, K. T., Noh, M. J., & Koo, D. M. (2013). Lonely people are no longer lonely on social networking sites: The mediating role of self-disclosure and social support. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16 (6), 413-418. doi:10.1089/ cyber.2012.0553
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253-260. doi:10.1016/j.chb. 2013.12.009
- Lee, Y. S., Han, D. H., Yang, K. C., Daniels, M. A., Na, C., Kee, B. S., & Renshaw, P. F. (2008). Depression like characteristics of 5HTTLPR polymorphism and temperament in excessive internet users. *Journal of Affective Disorders*, 109, 165-169. doi:10.1016/j.jad.2007.10.020
- Leichsenring, F., & Leweke, F. (2017). Social anxiety disorder. *New England Journal of Medicine*, 376 (23), 2255-2264. doi:10.1056/nejmcp1614701
- Leiner, B. M., Cerf, V. G., Clark, D. D, Kahn, R. E., Kleinrock, L., Lynch, D. C., Postel, J., Lawrence, G. R., & Wolff, S. (1997). The past and future history of the Internet. *Communications of the ACM*, 40 (2), 102-108. doi:10.1145/253671.253741
- Lian, S. L., Sun, X. J., Yang, X. J., & Zhou, Z. K. (2018). The effect of adolescents' active social networking site use on life satisfaction: The sequential mediating roles of positive feedback relational certainty. *Current Psychology*, 39, 2087-2095. doi:10.1007/ s12144-018-9882-y
- Lietuvos statistikos departamentas. Pasaulinę informacinės visuomenės dieną minint. Bendroji statistika. Paimta iš: <https://osp.stat.gov.lt/informaciniai-pranesimai?eventId=65701>

- 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. doi:10.1002/da.22466
- Liu, C., & Ma, J. (2018). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology, 39*, 1883–1891. doi:10.1007/s12144-018-9998-0
- Liu, D., Baumeister, R. F., Yang, C. C. & Hu, B. (2019). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-Mediated Communication, 24*, 259-274. doi:10.1093/ccc/zmz013
- Liu, L. (2010). Online posting anxiety: impacts on blogging. *Chinese Journal of Communication, 3* (2), 202-222. doi:10.1080/17544751003740391
- Liu, X., Yang, Y., Wu, H., Kong, X., & Cui, L. (2020). The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology, 41*, 5249-5257. doi:10.1007/s12144-020-01001-x
- Madaiah, M., Seshaiyenger, C. T., Sureh, P., Munipapanna, S., & Sonnappa, S. D. (2016). Study to assess the effects of social networking sites on medical college students. *International Journal of Community Medicine And Public Health, 3* (5), 1204-1208. doi:10.18203/2394-6040.ijcmph20161385
- Magaya, L. Asner-Self, K. K., & Schreiber, J. B. (2005). Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. *British Journal of Educational Psychology, 75*, 661-671. doi:10.1348/000709905X25508
- Magson, N. R., Freeman, J., Rapee, R. M., Richardson, C. E., Oar, E. L., & Fardouly, J. (2021). Risk and Protective Factors for Prospective Changes in Adolescent Mental Health during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence, 50* (1), 44–57. doi:10.1007/s10964-020-01332-9
- Manago, A. M., Brown, G., Lawley, K. A., & Anderson, G. (2020). Adolescents' daily face-to-face and computer-mediated communication: Associations with autonomy and closeness to parents and friends. *Developmental Psychology, 56* (1), 153–164. doi:10.1037/dev0000851
- Manago, A. M., Taylor, T., & Greenfield, P. M. (2012). Me and my 400 friends: The anatomy of college students' Facebook networks, their communication patterns, and well-being. *Developmental Psychology, 48*, 369–380. doi:10.1037/a0026338

- 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. doi:10.1016/j.chb.2017.10.007
- Marques de Miranda, D., da Silva Athanasio, B., Sena Oliveira, A. C., & Simoes-E-Silva, A. C. (2020). How is COVID-19 pandemic impacting mental health of children and adolescents? *International Journal of Disaster Risk Reduction: IJDRR*, 51. doi:10.1016/j.ijdr.2020.101845
- McQuail, D. (1987). *Mass communication theory: An introduction*. London: Sage.
- Medicinos diagnostikos ir gydymo centro atlikta apklausa (2020): <https://www.hila.lt/straipsniai/psichologija/apklausa-rezultatai-atskleide-kas-antras-beveik-nuolat-patiriame-stresa/>
- Miniauskienė, D. ir Urnikienė, J. (2006). *Stresą galime valdyti. Metodinė priemonė*. Šiauliai: Šiaulių universiteto leidykla.
- Mir, E., Novas, C., & Seymour, M. (2019). Social media and adolescents' and young adults' mental health. Paimta iš: <https://www.center4research.org/social-media-affects-mental-health/>
- Moore, D. R., Burgard, D. A., Larson, R. G., & Ferm, M. (2014). Psychostimulant use among college students during periods of high and low stress: An interdisciplinary approach utilizing both self-report and unobtrusive chemical sample data. *Addictive Behaviors*, 39 (5), 987-993. doi:10.1016/j.addbeh.2014.01.021
- Morgan, J. A, Rapee, R. M. M, Salim, A., & Bayer, J. K. K. (2018). Predicting Response to an Internet-Delivered Parenting Program for Anxiety in Early Childhood. *Behavior Therapy*, 49 (2), 237-248. doi:10.1016/j.beth.2017.07.009
- Morris, S. (2014). Study finds social media use beneficial to overall health of elderly. Paimta iš: <https://www.theguardian.com/media/2014/dec/12/study-finds-social-media-skype-facebook-use-beneficial-overall-health-elderly>
- Muller, K. W., Dreier, M., Beutel, M., Duven, E., Giralt, S., & Wolfling, K. (2016). A hidden type of internet addiction? Intense and addictive use of social networking sites in adolescents. *Computers in Human Behavior*, 55, 172-177. doi:10.1016/j.chb.2015.09.007
- National Institute of Mental Health. (2022). Any anxiety disorder. Paimta iš: <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/anyanxiety-disorder>

- Neira, C. J., & Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, *66*, 56-64. doi:10.1111/ajpy.12034
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, *43* (8), 1427-1438. doi:10.1007/s10802-015-0020-0
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018). Transformation of adolescent peer relations in the social media context: Part 1—A theoretical framework and application to dyadic peer relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, *21* (3), 267-294. doi:10.1007/s10567-018-0261-x
- O'Donohoe, S. (1993). Advertising Uses and Gratifications. *European Journal of Marketing*, *28* (8/9), 52-75
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K., & Council on Communications and Media (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*, 800-804. doi:10.1542/peds.2011-0054
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, *23*, 601-613. doi:10.1177/1359104518775154
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., & Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, *55*, 51-60. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.008
- Orben, A. C., & Dunbar, R. I. M. (2017). Social media and relationship development: The effect of valence and intimacy of posts. *Computers in Human Behavior*, *73*, 489-498. doi:10.1016/j.chb.2017.04.006
- Pahayahay, A., & Khalili-Mahani, N. (2020). What media helps, what media hurts: A mixed methods survey study of coping with COVID-19 using the media repertoire framework and the appraisal theory of stress. *Journal of Medical Internet Research*, *22* (8). doi:10.2196/20186
- Papacharissi, Z. (2002). The Presentation of Self in Virtual Life: Characteristics of Personal Home Pages. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, *79* (3), 643-660. doi:10.1177/107769900207900307

- Paschke, K., Austermann, M. I., Coachman, K. S., & Thomasius, R. (2021). Adolescent gaming and social media usage before and during the COVID-19 pandemic. *Addiction*, *67*, 13-22. doi:10.1024/0939-5911/a000694
- Pawłowska, B., Zygo, M., Potembska, E., Kapka-Skrzypczak, L., Dreher, P., & Kedzierski, Z. (2015). Prevalence of Internet addiction and risk of developing addiction as exemplified by a group of Polish adolescents from urban and rural areas. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, *22* (1), 129-136. doi:10.5604/12321966.1141382
- Perrin, A. (2015). Social media usage: 2005–2015. Paimta iš: <https://www.pewinternet.org/2015/10/08/social-networking-usage-2005-2015/>
- Pertegal, M. N., Oliva, A., & Rodriguez-Meirinhos, A. (2019). Development and validation of the Scale of Motives for Using Social Networking Sites (SMU-SNS) for adolescents and youths. *PLoS ONE*, *14* (12). doi:10.1371/journal.pone.0225781
- Perugini, M. L. P., & Solano, A. C. (2020). Normal and maladaptive personality traits as predictors of motives for social media use and its effects on well-being. *Psychological Reports*, *124* (3). doi:10.1177/0033294120922495
- Pierce, T. (2009). Social anxiety and technology: Face-to-face communication versus technological communication among teens. *Computers in Human Behavior*, *25*, 1367-1372. doi:10.1016/j.chb.2009.06.003
- Pilkionienė, I. (2022). *Paauglių socialinis nerimas: raiška, savijauta ir pagalbo poreikiai*. (Daktaro disertacija). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas.
- Primack, B. A., Shensa, A., 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. doi:10.1016/j.chb.2016.11.013.
- Prizant-Passal, S., Shechner, T., & Aderka, I. M., (2016). Social anxiety and internet use – a meta-analysis: what do we know? What are we missing? *Computers in Human Behavior*, *62*, 221-229. doi:10.1016/j.chb.2016.04.003
- Rachman, S. (1977). The conditioning theory of fear-acquisition: a critical examination. *Behavioral Therapy*, *15*. doi:10.1016/0005-7967(77)90041-9

- Rae, J. R., & Lonborg, S. D. (2015). Do motivations for using Facebook moderate the association between Facebook use and psychological well-being? *Frontier Psychology, 6* (771), 1-9. doi:10.3389/fpsyg.2015.00771
- Rajizadeh, M. A., Esmailpour, 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, 15*. doi:10.1016/j.brainres.2019.146598
- 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. doi:10.15581/003.34.4.17-32
- Rapee, R. M., & Heimberg, R. G. (1997). A cognitive-behavioral model of anxiety in social phobia. *Behavior Research and Therapy, 35* (8), 741-756. doi:10.1016/S0005-7967(97)00022-3
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review, 24* (7), 737-767. doi:10.1016/j.cpr.2004.06.004
- 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. doi:10.3329/bjms.v20i5.55419
- Reich, S. M., Subrahmanyam, K., & Espinoza, G. (2012). Friending, IMing, and hanging out face-to-face: Overlap in adolescents' online and offline social networks. *Developmental Psychology, 48* (2), 356-368. doi:10.1037/a0026980
- Riehm, K. E., Feder, K. A., Tormohlen, K. N., Crum, R. M., Young, A. S., Green, K. M., Pacek, L. R., La Flair, L. N., & Mojtabai, R. (2019). Associations between time spent using social media and internalizing and externalizing problems among US youth. *JAMA Psychiatry, 76* (12), 1266-1273. doi:10.1001/jamapsychiatry.2019.2325
- Rose, G. M., & Tadi, P. (2021). *Social Anxiety Disorder*. StatPearls Publishing.
- Rosenthal-von der Putten, A. M., Hastall, M. R., Köcher, S., Meske, C., Heinrich, T., Labrenz, F., & Ocklenburg, S. (2019). "Likes" as social rewards: Their role in online social comparison and decisions to like other people's selves. *Computers in Human Behavior, 92*, 76-86. doi:10.1016/j.chb.2018.10.017
- Ryan, T., Allen, K. A., Gray, D. L., & McInerney, D. M. (2017). How social are social media? A review of online social behaviour and connectedness. *Journal of Relationships Research, 8*, 1.8

- Salvador, M. D. C., Oliveira, S., Matos, A. P., & Arnarson, E. (2015). A silent pathway to depression: social anxiety and emotion regulation as predictors of depressive symptoms. Paimta iš: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/47208/1/ASilentPathway.pdf>
- Sampasa-Kanyinga, H., & Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18 (7), 380-385. doi:10.1089/cyber.2015.0055
- Sapranavičiūtė, L., Perminas, A. ir Kavaliauskaitė, E. (2011). Universiteto studentų stresogeninių situacijų įveikos strategijų struktūra. *Tarptautinis psichologijos žurnalas: biopsichosocialinis požiūris*, 8, 9-28.
- Sariyska, R., Reuter, M., Bey, K., Sha, P., Li, M., Chen, Y. F., & Montag, C., 2014. Self-esteem, personality and Internet addiction: a cross-cultural comparison study. *Personality and Individual Differences*, 61–62, 28-33. doi:10.1016/j.paid.2014.01.001
- Sarnyai, Z., & Kovacs, G. L. (2014). Oxytocin in learning and addiction: from early discoveries to the present. *Pharmacol. Pharmacology Biochemistry and Behavior*, 119, 3-9. doi:10.1016/j.pbb.2013.11.019
- Sayyah, M., & Khanafereh, S. (2019). Prevalence of internet addiction among medical students: a study from southwestern Iran. *Central European Journal of Public Health*, 27 (4), 326-329. doi:10.21101/cejph.a5171
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1 (2), 96-113. doi:10.1177/216769681347978
- Scott, J., Ideker, T., Karp, R. M., & Sharan, R. (2006). Efficient algorithms for detecting signaling pathways in protein interaction networks. *Journal of Computer Biology*, 13 (2), 133-144. doi:10.1089/cmb.2006.13.133
- Senturk, E., Genis, B., & Cosar, B. (2021). Social Media Addiction in Young Adult Patients with Anxiety Disorders and Depression. *Alpha Psychiatry*, 22 (5), 257-262. doi: 10.1530/alphapsychiatry.2021.21242
- Seo, M., Kim, J., & Yang, H. (2016). Frequent interaction and fast feedback predict perceived social support: Using crawled and self-reported data of Facebook users. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21, 282-297. doi:10.1111/jcc4.12160

- 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. doi:10.1016/s0165-0327(99)00107-x
- Sheeks, M. S. & Birchmeier, Z. P. (2007). Shyness, Sociability, and the Use of ComputerMediated Communication in Relationship Development. *Cyber Psychology & Behaviour*, *10*, 64-70. doi:10.1089/cpb.2006.9991
- Stawarz, K., Preist, C., & Coyle, D. (2019). Use of smartphone apps, social media, and web-based resources to support mental health and well-being: Online survey. *JMIR Mental Health*, *6* (7). doi:10.2196/12546
- Straub, R. O. (2014). *Health Psychology: A Biopsychosocial Approach*. Artmed.
- Subrahmanyam, K., & Šmahel, D. (2011). *Digital youth: The role of media in development*. Springer
- Subrahmanyam, K., Frison, E., & Michikyan, M. (2020). The relation between face-to-face and digital interactions and self-esteem: A daily diary study. *Human Behavior & Emergent Technology*, *2*, 116-127. doi:10.1002/hbe2.187
- Tang, J., Yu, Y., Du, Y., Ma, Y., Zhang, D., & Wang, J. (2014). Prevalence of internet addiction and its association with stressful life events and psychological symptoms among adolescent internet users. *Addictive Behaviors*, *39*, 744-747. doi:10.1016/j.addbeh.2013.12.010
- Thomas, L., Briggs, P., Hart, A., & Kerrigan, F. (2017). Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Computers in Human Behavior*, *76*, 541-553. doi:10.1016/j.chb.2017.08.021
- Thomas, L., Orme, E., & Kerrigan, F. (2020). Student loneliness: The role of social media through life transitions. *Computers & Education*, *146*. doi:10.1016/j.compedu.2019.103754
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P., & Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *22* (8), 535-542. doi:10.1089/cyber.2019.0079
- Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: a critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, *26*, 277-287. doi:10.1016/j.chb.2009.11.014

- Trkulja, V., & Baric, H. (2021). Current Research on Complementary and Alternative Medicine (CAM) in the Treatment of Major Depressive Disorder: An Evidence-Based Review. *Advances in Experimental Medicine and Biology*, 1305, 375-427. doi:10.1007/978-981-33-6044-0_20
- Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Philadelphia, PA: Basic Books.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M., L., & Martin G., N., (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among US Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6 (1), 3-17. doi:10.1177%2F2167702617723376
- Uhls, Y. T., Ellison, N. B., & Subrahmanyam, K. (2017). Benefits and costs of social media in adolescence. *Pediatrics*, 140, 68–70. doi:10.1542/peds.20161758E
- Valentine O. (2018). Top 10 Reasons for Using Social Media. Paimta iš: <https://blog.globalwebindex.net/chart-of-the-day/social-media/>
- Valickas G, Želvienė P, ir Grakauskas Ž. (2010). Patobulinto keturių faktorių streso įveikos klausimyno psichometriniai rodikliai. *Psichologija*, 41, 96-110. doi:10.15388/Psichol.2010.0.2576
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45. doi:10.1016/j.copsyc.2021.12.006
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43, 267-277. doi:10.1037/0012-1649.43.2.267
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2011). Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks. *Journal of Adolescent Health*, 48 (2), 121-127. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.08.020
- Valkenburg, P. M., Peter, J., & Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 9, 584-589. doi:10.1089/cpb.2006.9.584
- van Droogenbroeck, F., Spruyt, B., & Keppens, G. (2018). Gender differences in mental health problems among adolescents and the role of social support: Results from the Belgian health interview surveys 2008 and 2013. *BMC Psychiatry*, 18 (1), 1-9. doi:10.1186/s12888-018-1591-4
- 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.

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. doi:10.1037/ppm0000047
- Wang, C. W., Ho, R. T., Chan, C. L., & Tse, S. (2015). Exploring personality characteristics of Chinese adolescents with internet-related addictive behaviors: trait differences for gaming addiction and social networking addiction. *Addictive Behaviors*, 42, 32-35. doi:10.1016/j.addbeh.2014.10.039
- Wang, P., Wang, X., Zhao, M., Wu, Y., Wang, Y., & Lei, L. (2019). Can social networking sites alleviate depression? The relation between authentic online self-presentation and adolescent depression: A mediation model of perceived social support and rumination. *Current Psychology*, 38, 1512-1521. doi:10.1007/s12144-017-9711-8
- 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. Paimta iš: https://www.heinz.cmu.edu/~acquisti/papers/Acquisti_A_Qualitative_Study_Of_Regrets_On_Facebook.pdf
- Watson, R., Gardiner, E., Hogston, R., Gibson, H., Stimpson, A., Wrate, R., & Deary, I. (2009). A longitudinal study of stress and psychological distress in nurses and nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 18(2), 270-278. doi:10.1111/j.1365-2702.2008.02555.x
- Webster, N. (1999). *Merriam-Webster's Collegiate Dictionary (10th ed.)*. Merriam-Webster Incorporated.
- Weinstein, A., & Lejoureux, M. (2015). New developments on the neurobiological and pharmacogenetic mechanisms underlying internet and videogame addiction. *The American Journal on Addictions*, 24, 117-125. doi:10.1111/ajad.12110
- Wells, G., Horwitz, J., & Seetharaman, D. (2021). Facebook knows Instagram is toxic for teen girls, company documents show. Paimta iš: <https://www.wsj.com/articles/facebook-knows-instagram-is-toxic-for-teen-girls-company-documents-show-11631620739>
- Whang, L. S. M., Lee, S., & Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 6, 143-150. doi:10.1089/109493103321640338.
- Wilmshurst, L. (2017). *Abnormal Child and Adolescent Psychology*. New York.
- Winkler, A., Dorsing, B., Rief, W., Shen, Y., & Glombiewski, J. A., 2013. Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 317–329. doi:10.1016/j.cpr.2012.12.005

- Wolfers, L. N., & Schneider, F. M. (2021). Using media for coping: A scoping review. *Communication Research*, 48 (8), 1210-1234. doi:10.1177/0093650220939778
- Wong, Q. J. J. & Rapee, R. M. (2016). The aetiology and maintenance of social anxiety disorder: A synthesis of complimentary theoretical models and formulation of a new integrated model. *Journal of Affective Disorders*, 203, 84-100. doi:10.1016/j.jad.2016.05.069
- Woolfolk, R. L., & Richardson, F. C. (1978). *Stress, sanity and survival*. New York: Monarch.
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19 (12), 703-708. doi:10.1089/cyber.2016.0201
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2013). Motives for using Facebook, patterns of Facebook activities, and late adolescents' social adjustment to college. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 403-416. doi:10.1007/s10964-012-9836-x
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2015). Factors involved in associations between Facebook use and college adjustment: Social competence, perceived usefulness, and use patterns. *Computers in Human Behavior*, 46, 245-253. doi:10.1016/j.chb. 2015.01.015
- Yang, C. C., & Lee, Y. (2020). Interactants and activities on Facebook, Instagram, and Twitter: Associations between social media use and social adjustment to college. *Applied Developmental Science*, 24 (1), 62-78. doi:10.1080/10888691.2018. 1440233
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Carter, M. D. K. (2017). Emerging adults' social media self-presentation and identity development at college transition: Mindfulness as a moderator. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 52, 212-221. doi:10.1016/j.appdev.2017.08.006
- Yang, C. C., Tsai, J. Y., & Pan, S. (2020). Discrimination and wellbeing among Asians/Asian Americans during COVID-19: The role of social media. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23 (12), 865-870. doi:10.1089/cyber.2020.0394
- Yang, C.-c., & Brown, B. B. (2016). Online self-presentation on Facebook and self development during the college transition. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(2), 402-416. doi:10.1007/s10964-015-0385-y
- Yau, J. C., & Reich, S. M. (2019). It's just a lot of work: Adolescents' self-presentation norms and practices on Facebook and Instagram. *Journal of Research on Adolescence*, 29 (1), 196-209. doi:10.1111/jora.12376

- Yau, J. C., Reich, S. M., & Lee, T. Y. (2021). Coping with stress through texting: An experimental study. *Journal of Adolescent Health, 68* (3), 565-571. doi:10.1016/j.jadohealth. 2020.07.004
- Yen, Y. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., Wang, P. W., Chang, Y. H., & Ko, C. H. (2012). Social anxiety in online and real-life interaction and their associated factors. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking, 15* (1), 7-12. doi:10.1089/cyber.2011.0015
- 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. doi:10.1002/da.22466
- Yilmaz, G., Sar, H., & Civan, S. (2015). Investigation of adolescent mobile phone addiction by social anxiety effect of some variable. *Online Journal of Technology Addiction & Cyberbullying, 2* (1), 20-37.
- Young, K. S. (1996). Addictive use of the Internet: a case that breaks the stereotype. *Psychological Reports, 79*, 899-902. doi:10.2466/pr0.1996.79.3.899
- Young, K. S., Pistner, M., O'Mara, J., & Buchanan, J. (1999). Cyber disorders: the mental health concern for the new millennium. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 2*, 475-479. doi:10.1089/cpb.1999.2.475.
- Zell, A. L., & Moeller, L. (2018). Are you happy for me ... on Facebook? The potential importance of "likes" and comments. *Computers in Human Behavior, 78*, 26-33. doi:10.1016/j.chb.2017.08.050
- Zhang, M. W. B., Lim, R. B. C., Lee, C., & Ho, R. C. M. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: a Meta-analysis. *Academic Psychiatry, 42* (1), 88-93. doi:10.1007/s40596-017-0794-1
- Zhang, R. (2017). The stress-bufering efect of self-disclosure on Facebook: An examination of stressful life events, social support, and mental health among college students. *Computers in Human Behavior, 75*, 527-537. doi:10.1016/j.chb. 2017.05.043
- Zhao, S., Grasmuck, S., & Martin, J. (2008). Identity construction on Facebook: Digital empowerment in anchored relationships. *Computers in Human Behavior, 24* (5), 1816-1836. Doi:10.1016/j.chb.2008.02.01

PRIEDAI

1 priedas. Informacija apie tyrimo dalyvius

	<i>n</i>	%
Gyvenamoji vieta:		
Didmiestis	179	89%
Miestas	11	5,5%
Miestelis / kaimas	11	5,5%
Šeiminė padėtis:		
Vedęs / ištekėjusi	42	20,9%
Gyvenu su partnere / partneriu	34	16,9%
Nevedęs / netekėjusi	115	57,2%
Išsiskyres / išsiskyrusi	9	4,5%
Našlys / našlė	1	0,5%
Vaikai:		
Nėra	153	76,1%
Vienas	31	15,4%
Du	11	5,5%
Trys ir daugiau	6	3%
Išsilavinimas:		
Pagrindinis	30	14,9%
Vidurinis	64	31,8%
Profesinis	3	1,5%
Aukštesnysis	6	3%
Aukštasis koleginiis	3	1,5%
Aukštasis universitetinis	64	47,3%
Veikla:		
Dirbu	67	33,3%
Dirbu ir studijuoju	51	25,4%
Studijuoju	43	21,4%
Mokausi	14	7%
Studijuoju ir esu bedarbis	12	6%
Esu bedarbis	8	4%

2 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ pristatymas ir sutikimas dalyvauti tyrime

Gerbiamas tyrimo dalyvi (-e),

Vilniaus universiteto Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos katedros mokslininkai atlieka tyrimą, kurio tikslas yra įvertinti žmonių įsitraukimo į socialinius tinklus socialinius bei psichologinius veiksnius.

Prašome Jūsų dalyvauti tyrime ir užpildyti žemiau pateiktą anketą. Užtruksite apie 40 min.

Apklausa yra anoniminė, Jums nereikės nurodyti savo asmens duomenų. Pagal VU reikalavimus, tyrimo duomenys bus laikomi saugiai ir prieinami tik šio tyrimo vykdytojams. Gauti duomenys bus analizuojami ir pristatomi mokslo darbuose apibendrintai, nesiejant su konkretaus asmens atsakymais. Jei persigalvosite, bet kuriuo metu gali nutraukti tyrimą ir išjungti apklausą.

Jūsų atsakymai padės mums geriau suprasti problemą ir pateikti saugaus elgesio socialiniuose tinkluose rekomendacijas.

Jeigu turite klausimų apie tyrimą, galite kreiptis į šio tyrimo vadovę prof. Dr. Laimą Bulotaitę (laima.bulotaite@fsf.vu.lt).

Jei sutinkate dalyvauti tyrime, paspauskite „sutinku“ ir galėsite pradėti atsakinėti į anketos klausimus.*

- Sutinku
- Nesutinku

3 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniai tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ klausimai apie demografinius duomenis

Pradžioje prašome atsakyti į keletą klausimų apie save.

Jūsų lytis *

- Vyras
- Moteris
- Kita:.....

Jūsų amžius *

.....

Jūsų gyvenamoji vieta *

- Didmiestis (Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys)
- Miestas
- Miestelis / kaimas

Jūsų šeiminei padėtis *

- Vedęs / ištekėjusi
- Gyvenu su partnere / partneriu
- Nevedęs / netekėjusi
- Išsiskyręs / išsiskyrusi
- Našlys / našlė

Ar turite su Jumis gyvenančių nepilnamečių vaikų? *

- Ne
- Taip, vieną vaiką
- Taip, du vaikus
- Taip, tris ar daugiau vaikų

Jūsų išsilavinimas *

- Pagrindinis
- Vidurinis
- Profesinis
- Aukštesnysis
- Aukštasis koleginiis

- Aukštasis universitetinis
- Kita:.....

Kuo užsiimate šiuo metu (pažymėkite visus tinkamus atsakymus) *

- Dirbu
- Studijuoju
- Esu bedarbis
- Esu vaiko priežiūros atostogose
- Kita:.....

Ar Jūsų darbas yra susijęs su socialinių tinklų naudojimu? *

- Ne
- Iš dalies
- Taip

4 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ klausimai apie socialinius tinklus

Keletas klausimų apie Jūsų įsitraukimą į socialinius tinklus.

Toliau bus pateikiami klausimai apie Jūsų naudojimąsi socialiniais tinklais.

Beveik kiekvienas išmanus telefonas fiksuoja laiką, kurį Jūs praleidžiate naudodamasis įvairiomis programėlėmis. Jį sužinoti galite pasinaudoję šiomis instrukcijomis.

Android telefonams:

- (1) Eikite į Nustatymai / Settings,*
- (2) Pasirinkite Skaitmeninė gerovė ir tėvų kontrolė / Digital wellbeing and parental controls,*
- (3) Pasirinkite Programų laikmačiai / App timers,*
- (4) Pasirinkite Jūsų naudojamų soc. Tinklų aplikaciją (pvz., Facebook),*
- (5) Spustelėkite mygtuką Kas sav. / Weekly (bus pateikiamas savaitės vidurkis),*
- (6) Naudodami datos laukelį, paeikite vieną kartą atgal, kol pamatysite vidutinį praėjusios savaitės laiką.*

Apple telefonams:

- (1) Eikite į Nustatymai / Settings,*
- (2) Pasirinkite Ekranas / Screen time,*
- (3) Atsivėrusios lango apačioje pasirinkite Matyti visą veiklą / See all activity.*

Ar sutiktumėte remdamiesi savo telefono duomenimis nurodyti, kiek vidutiniškai laiko per paskutinę savaitę Jūs praleidote naudodamasis (-i) kiekviena iš socialinių tinklų aplikacijų? *

- Sutinku
- Nesutinku

Socialinių tinklų programėlėse praleidžiamas laikas.

Žemiau rasite pateiktą sąrašą socialinių tinklų programėlių, kuriomis galimai naudojate. Kviečiame nurodyti, kiek vidutiniškai laiko per paskutinę savaitę Jūs praleidote naudodamasis kiekviena iš žemiau nurodytų programėlių, remdamiesi savo telefono kaupiamais duomenimis. Jeigu programėle nesinaudojate – įrašykite 0 (nuli).

Facebook *

Twitter *

.....

Instagram *

.....

Snapchat *

.....

TikTok *

.....

WhatsApp *

.....

Facebook Messenger *

.....

Pinterest *

.....

LinkedIn *

.....

YouTube *

.....

Telegram *

.....

Kokia veikla ir kiek laiko Jūs dažniausiai užsiimate socialiniuose tinkluose?

Siunčiu žinutes *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Keliu nuotraukas / vaizdo įrašus *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Žaidžiu žaidimus *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Seku man patinkančius žmones *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Ieškau naujienų *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Ieškau informacijos (mokausi, žiūriu ir seminarus ir pan.) *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Mezgu naujas pažintis *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Komentuoju kitų įkeltą turinį (pranešimus, nuotraukas ir pan.) *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Perku / parduodu prekes *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

Naršau neturėdamas (-a) konkretaus tikslo *

Niekada Rečiau nei kas savaitę 1-2 kartus per savaitę 3 ir daugiau kartų per savaitę Kasdien

5 priedas. Tyrimo „Naudojimosi socialiniais tinklais socialiniai ir psichologiniai veiksniai“ padėka tyrimo dalyviams

Nuoširdžiai dėkojame už dalyvavimą!

Nepamirškite spustelėti mygtuko „Pateikti“ / „Submit“.

Daugiau informacijos apie probleminį interneto vartojimą galite rasti Skaitmeninės etikos centro puslapyje (<https://e-etika.lt>) arba tinklalapyje Pagalba sau – emocinės sveikatos link, skyrelyje Priklausomybės. Internetas ir vaizdo žaidimai (<https://pagalbasau.lt/jaunimui/priklausomybes/internetas-ir-vaizdo-zaidimai/>).

Jeigu atsakinėdami į anketos klausimus sunerimote, kad per daug esate įsitraukę į socialinius tinklus ir tai daro neigiamą įtaką Jūsų psichologinei savijautai bei karjerai, galite pasikonsultuoti su emocinės paramos telefonu tarnybų specialistais, kurie mielai Jus išklausys ir patars.

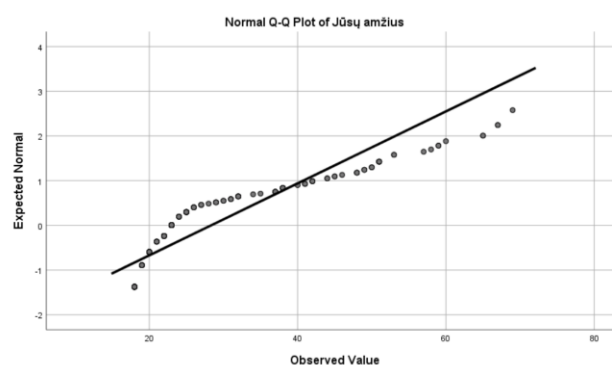
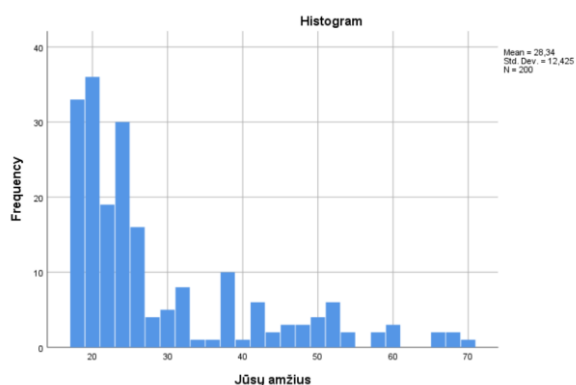
Vilties linija: tel. nr.: 116 123, I-VII 00:00-24:00

Jaunimo linija: tel. nr. 8 800 28 888, I-VII 00:00:24:00

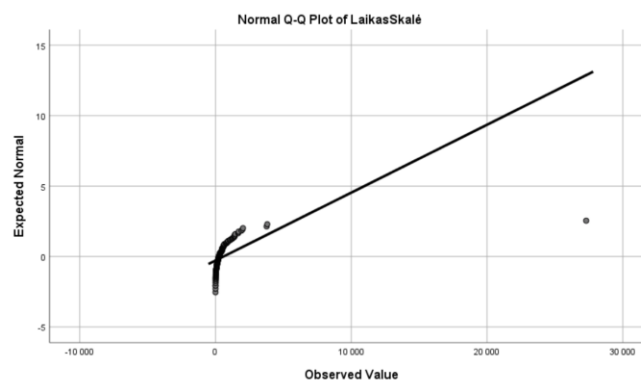
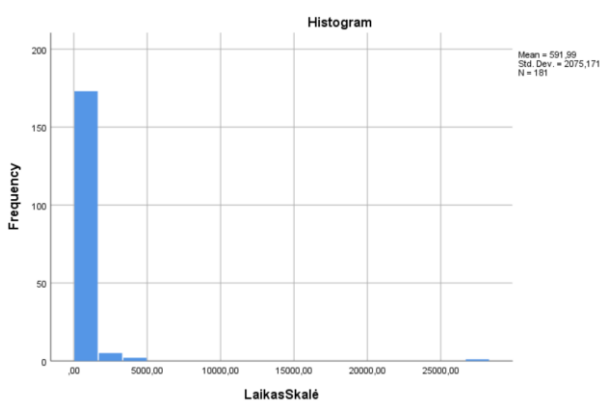
6 priedas. Informacija apie magistro baigiamojo darbo tyrimo duomenų normalumą

Kintamasis	Rodiklis		
	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov
Amžius	1,479	1,281	0,000
Laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose	12,021	154,621	0,000
Kompulsyvaus interneto naudojimo skalės įvertis	0,333	- 0,383	0,003
Socialinio nerimo skalės įvertis	- 0,012	- 0,796	0,032
Streso įveikos skalės įvertis	- 0,252	- 0,112	0,200

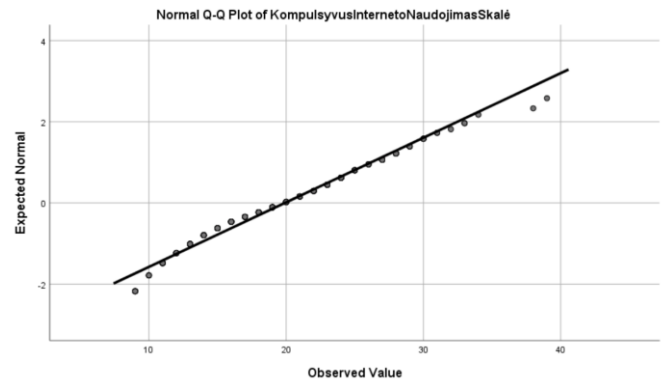
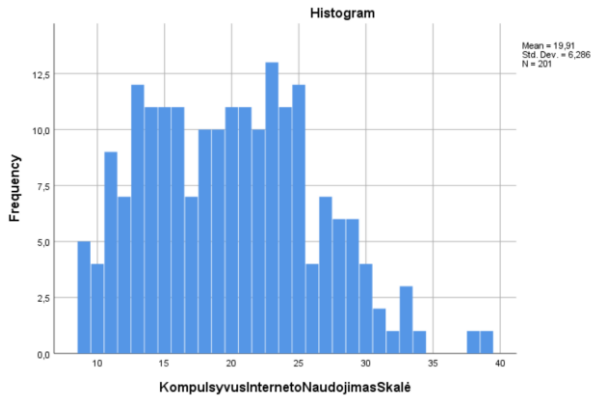
Amžius



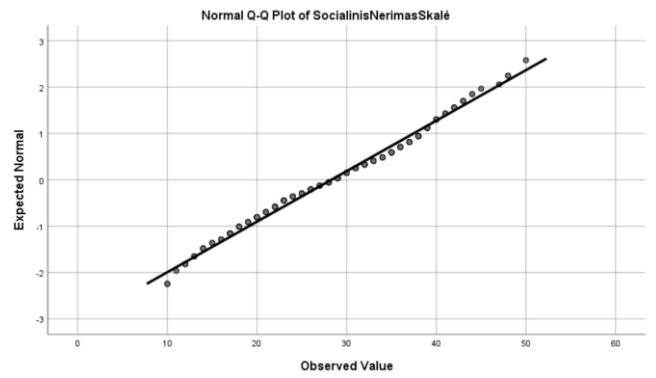
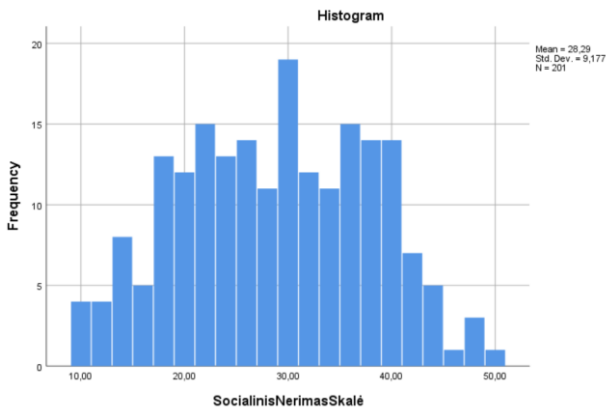
Laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose



Kompulsyvaus interneto naudojimo skalės įvertis



Socialinio nerimo skalės įvertis



Streso įveikos skalės įvertis

