



VILNIAUS UNIVERSITETAS

FILOSOFIJOS FAKULTETAS

PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

Gintarė Guobytė

**Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumų ir akademinų pasiekimų,  
akademinio atidėliojimo bei psichologinės gerovės sąsajos**

Magistro darbas

Edukacinės ir vaiko psichologijos studijų programa

Darbo vadovė: doc. dr. Sigita Girdzijauskienė

Vilnius, 2024

## TURINYS

SANTRAUKA.....	4
SUMMARY .....	5
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS .....	6
PRATARMĖ .....	7
1. ĮVADAS.....	8
1.1. Socialinių tinklų samprata.....	8
1.2. Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumai.....	9
1.2.1. Dažnis ir laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose .....	9
1.3. Probleminis socialinių tinklų naudojimas .....	10
1.4. Akademiniai pasiekimai ir jų sąsajos su socialinių tinklų naudojimu.....	12
1.5. Akademinio atidėliojimo samprata.....	14
1.5.1. Akademinio atidėliojimo ryšys su akademiais pasiekimais .....	15
1.5.2. Ryšys tarp akademinio atidėliojimo ir socialinių tinklų naudojimo .....	16
1.5.3. Mediaciniai ryšiai tarp socialinių tinklų naudojimo, akademinio atidėliojimo ir akademinių pasiekimų .....	16
1.6. Psichologinės gerovės samprata.....	17
1.6.1. Psichologinės gerovės sąsajos su socialinių tinklų naudojimu.....	18
1.6.2. Psichologinės gerovės ir akademinių pasiekimų ryšys .....	19
1.7. Tyrimo problema .....	20
1.8. Tyrimo tikslas ir uždaviniai .....	21
2. TYRIMO METODIKA.....	23
2.1. Tyrimo dalyviai .....	23
2.2. Tyrimo instrumentai .....	23
2.3. Tyrimo eiga .....	26
2.4. Duomenų analizė .....	27
3. REZULTATAI.....	28
3.1 Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumai.....	28

3.2. Ryšys tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo, akademinų pasiekimų bei psichologinės gerovės .....	30
3.3. Socialinių tinklų naudojimo ypatumai, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė kaip prognostiniai akademinų pasiekimų veiksniai .....	33
3.4. Akademinio atidėliojimo vaidmuo sąsajoms tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir akademinų pasiekimų .....	34
3.5. Akademinio atidėliojimo, akademinų pasiekimų ir psichologinės gerovės raiška, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir probleminio socialinių tinklų naudojimo lygį .....	35
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	39
REKOMENDACIJOS .....	47
IŠVADOS.....	48
LITERATŪRA .....	49
PRIEDAI .....	57
1 priedas. Tėvų informuoto sutikimo dėl vaiko dalyvavimo tyrime pavyzdys.....	57

## SANTRAUKA

Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumų ir akademinų pasiekimų, akademinio atidėliojimo bei psichologinės gerovės sąsajos. Gintarė Guobytė. Vilnius, Vilniaus universitetas, 2024. 57 p.

Nors socialiniais tinklais naudojami įvairaus amžiaus asmenys, tačiau labiausiai į juos įsitraukę yra vyresnio amžiaus paaugliai. Didelę dalį laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose, jo gali trūkti kitoms veikloms, pavyzdžiui, mokymuisi ir kitų akademinų užduočių atlikimui. Taip pat išskyla rizika, jog įsitraukę į socialinių tinklų naudojimą, paaugliai atidėlios akademinės užduotis, o visa tai prisidės prie prastesnių akademinų pasiekimų atsiradimo. Be to, naudojant socialinius tinklus kyla grėsmė patirti daugiau neigiamų emocijų, mažiau būti patenkintais savimi, dėl ko prastėja psichologinė gerovė. Nors socialinių tinklų naudojimo ypatumai yra gana plačiai nagrinėjami, tačiau tokie konstruktai, kaip akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė yra dažniausiai tiriami studentų ar vyresnių žmonių imtyje, todėl lieka neaišku, kaip socialinių tinklų naudojimas siejasi su akademiniais pasiekimais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove tarp paauglių. Dėl to šio tyrimo tikslas yra įvertinti socialinių tinklų ypatumus bei jų ryšį su minėtais konstruktais paauglių imtyje. Tikslui įgyvendinti atliktas koreliacinis tyrimas. Pildydami popierines anketas tyrime dalyvavo 136 paaugliai – 76 merginos ir 56 vaikinai, nuo 16 iki 18 metų. Gauti rezultatai parodė, kad merginos yra labiau linkusios į probleminį socialinių tinklų naudojimą, nei vaikinai. Taip pat paaugliai, labiau linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą, yra labiau linkę atidėlioti akademinės veiklas ir jausti prastesnę psichologinę gerovę.

Raktiniai žodžiai: socialiniai tinklai, akademiniai pasiekimai, akademinis atidėliojimas, psichologinė gerovė, paaugliai.

## SUMMARY

The relationship between peculiarities of using social networking sites, academic achievement, academic procrastination and psychological well-being among adolescents. Gintarė Guobytė. Vilnius, Vilnius University, 2024. 57 p.

Although social networks are used by people of all ages, older teenagers are the most involved in them. Spending a large amount of time on social networks can lead to a lack of time for other activities such as studying and other academic tasks. There is also a risk that, after engaging in the use of social networks, teenagers will procrastinate academic tasks, and all of this will lead to poorer academic achievements. In addition, using social networks threatens to experience more negative emotions, less self-satisfaction, thus worsening psychological well-being. Although the peculiarities of social network use are relatively widely studied, constructs such as academic procrastination or psychological well-being are mostly studied in a sample of students or older people, so it remains unclear how social network use is associated with academic achievement, academic procrastination, and psychological well-being among adolescents. Therefore, this study aims to investigate the relationship between peculiarities of using social networks and their relationship with the aforementioned constructs in a sample of adolescents. To achieve this goal, a correlational study was conducted. 136 teenagers – 76 girls and 56 boys, aged 16 to 18 – participated in this study by filling in paper questionnaires. The results showed that girls are more prone to problematic use of social networks than boys. Also, adolescents who are more prone to problematic use of social networks are more likely to delay academic activities and experience poorer psychological well-being.

Key words: social networks, academic achievement, academic procrastination, psychological well-being, adolescents.

## SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

**Akademinis atidėliojimas** – polinkis atidėti akademines užduotis tol, kol pradedama jausti su tuo susijusį nerimą (Rothblum, Solomon ir Murakami, 1986).

**Akademiniai pasiekimai** – veiklos rezultatai, kurie parodo, kokį konkrečių tikslų, į kuriuos asmuo buvo susitelkęs, lygį jis pasiekė mokymo aplinkoje (Steinmayr, Meiner, Weideinger, & Wirthwein, 2014). Pasiektas lygis šiame darbe vertinamas mokinių mokomųjų dalykų paskutinio pusmečio pažymių vidurkiais.

**Paaugliai** – šiame darbe paaugliais laikomi 16 – 18 metų asmenys.

**Probleminis socialinių tinklų naudojimas** – pernelyg didelis domėjimasis, stiprus noras prisijungti ar naudotis socialiniais tinklais ir skirti tam tiek daug laiko ir pastangų, kad tai pakenkia kitoms socialinėms veikloms, mokslams, tarpasmeniniams santykiams, psichologinei sveikatai ir gerovei (Andreassen & Pallesen, cit. iš Besigirskaitė ir Lesinskiėnė, 2016).

**Psichologinė gerovė** – asmens pasitenkinimas savimi ir įvairiomis gyvenimo sritimis (Bagdonas ir kt., 2012, p. 36).

**Socialiniai tinklai** – virtualios bendruomenės, kuriose vartotojai gali kurti individualius viešus profilius, bendrauti su draugais iš realaus gyvenimo ir susipažinti su kitais žmonėmis, su kuriais dalinamasi bendrais interesais (Kuss and Griffiths, 2011).

## PRATARMĖ

Šiuolaikinė visuomenė sunkiai įsivaizduojama be išmaniųjų įrenginių bei interneto naudojimo. Jų lengvas prieinamumas didžiajai visuomenės daliai atvėrė galimybę neribotai naudotis tiek išmaniųjų įrenginių (telefonų, kompiuterių), tiek interneto teikiamomis paslaugomis. Viena iš tokių paslaugų – socialiniai tinklai. Nors jų yra sukurta daug ir įvairaus pobūdžio, tačiau patys populiariausi socialiniai tinklai yra *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* ir *YouTube*, kurie turi milijardus vartotojų visame pasaulyje. Pavyzdžiui, socialinį tinklą *Facebook* kiekvieną mėnesį naudoja beveik trys milijardai žmonių, o tai reiškia, kad maždaug 37 proc. viso pasaulio populiacijos yra aktyvūs *Facebook* vartotojai (Lua, 2023). Kaip minėta, *Facebook* nėra vienintelis socialinis tinklas, kuriuo naudojama. Teigiama, kad žmogus turi vidutiniškai 8 skirtingas paskyras socialiniuose tinkluose, ir šis skaičius padidėjo, lyginant su tuo, kas buvo užfiksuota beveik prieš dešimtmetį, kai 2014 metais socialinių tinklų vartotojas turėjo vidutiniškai 5 paskyras (Dean, 2023). Prie tokio paskyrų skaičiaus augimo, kartu ir didesnio įsitraukimo į socialinius tinklus, prisidėjo ir visą pasaulį sukauščiusi Covid-19 pandemija. Jos metu taip pat buvo pastebėtas reikšmingas laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, padidėjimas, kuris siejasi su informacijos paieškos ar bendravimo įpročių pokyčiais, kurie išliko ir iki šių dienų (Venegas-Vera, Colbert, & Lerma, 2020; Luo, Chen, & Liao, 2021). Vis dėlto, naujausi duomenys rodo, kad socialiniuose tinkluose žmogus praleidžia vidutiniškai 2 val. 24 min. (Dean, 2023). Tuo tarpu „Bitės“ užsakymu kartu su „KOG rinkodaros ir komunikacijos mokslų institutu“ atliktas tyrimas „Socialinių tinklų naudojimas Lietuvoje“ (2022) parodė, kad net ketvirtadalis lietuvių socialiniuose tinkluose praleidžia 3–4 valandas, o daugiausiai tiek laiko jiems skiria 16–25 metų asmenys. Tai, jog jaunimas, ir ypač paaugliai, yra aktyviausi socialinių tinklų vartotojai, parodo ir kiti tyrimai (Riva, cit. iš Tremolada, Silingardi, & Taverna, 2022; Khoros, 2022). Visa tai skatina atkreipti dėmesį į pasekmes, su kuriomis gali susidurti paaugliai. Leidžiant laiką socialiniuose tinkluose, jo gali neužtekti kitoms veikloms, pavyzdžiui, vienai iš svarbiausių paauglio, kaip mokinio, pareigai – mokymuisi ir su juo susijusių užduočių atlikimui. Taip pat veikla socialiniuose tinkluose gali pasirodyti patrauklesnė už akademinę veiklą, dėl to atsirasti noras atidėlioti užduotis. Tad kyla prielaida, jog visa tai kartu prisideda prie prastesnių akademinų pasiekimų formavimosi. Taip pat verta atkreipti dėmesį ir į paauglių psichologinę gerovę. Naudodamiesi socialiniais tinklais jie gali neribotai bendrauti su kitais bendraamžiais, rasti bendraminčių ar išreikšti save, kaip asmenybę, tačiau kartu iškyla patyčių, mažesnio pasitenkinimo savimi grėsmė, lyginantis su kitais. Tad verta labiau panagrinėti, kaip socialiniai tinklai ir juose praleidžiama laiko trukmė siejasi su paauglių psichologine gerove, akademinio atidėliojimu bei akademiniais pasiekimais.

# 1. ĮVADAS

## 1.1. Socialinių tinklų samprata

Nagrinėjant socialinių tinklų temą neretai yra susiduriama su socialinės medijos terminu, todėl pirmiausia yra svarbu išsiaiškinti šių dviejų sąvokų skirtumus. Mokslinėje literatūroje galima rasti ne vieną socialinės medijos sąvoką. Russo, Watkins, Kelly, ir Chan (2008) teigia, kad socialinė medija yra tai, kas palengvina bendravimą internete, tinklų kūrimą ir (arba) bendradarbiavimą. Vėlesniais metais Howard ir Parks (2012) pateikė apibrėžimą, susidedantį iš trijų dalių, ir socialinę mediją apibūdino kaip: a) informacijos infrastruktūrą ir priemones, naudojamas turiniui kurti ir platinti; b) turinį, įgavusį skaitmeninę asmeninių pranešimų, naujienų, idėjų ir kultūros produktų formą; c) žmones, organizacijas ir pramones, kuriančias ir vartojančias skaitmeninį turinį. Dar vieni autoriai (Kapoor ir kt., 2018) teigia, kad socialinė medija yra sudaryta iš įvairių vartotojų valdomų platformų, kurios palengvina patrauklaus turinio sklaidą, dialogo kūrimą ir komunikaciją platesnei auditorijai. Tai yra iš esmės skaitmeninė erdvė, sukurta žmonių ir skirta žmonėms, ir ji sukuria aplinką, kuri yra palanki, kad vyktų sąveika ir tinklų kūrimas įvairiais lygiais, pavyzdžiui, asmeniniu, verslo ar politiniu. Visos šios sąvokos yra panašios tuo, kad pabrėžia skaitmeninių technologijų naudojimą ir vartotojų (žmonių ar organizacijų) sąveikas, jų kuriamą turinį. Dėl to, moksliniuose tyrimuose socialinė medija dažnai vartojama kaip skėtinis terminas (angl. *umbrella term*), kuris apibrėžia plataus spektro internetines platformas, įskaitant tinklaraščius, virtualių žaidimų pasaulius, forumus, taip pat ir socialinius tinklus (Aichner, Grünfelder, Maurer, & Jegeni, 2021). Taigi galima teigti, kad socialiniai tinklai yra sudėtinė socialinės medijos dalis, todėl neretai šios dvi sąvokos tyrimuose yra vartojamos kaip sinonimai, tačiau nors ir susiję, bet nėra tapatūs dalykai.

Laikui bėgant socialinių tinklų apibrėžimas taip pat keitėsi. Sledgianowski ir Kulviwat (2009) tai apibūdino kaip viešus forumus, kurie leidžia keistis skaitmenine informacija, pavyzdžiui, nuotraukomis, vaizdo įrašais, tekstais, tinklaraščiais ir hipersaitais tarp vartotojų, turinčių bendrą interesų, tokių kaip hobiai, darbas, mokykla, šeima ir draugai. Kita Ellison ir Boyd (2013) pasiūlyta sąvoka skamba taip – tai yra tinklinė komunikacijos platforma, kurioje dalyviai a) turi unikalius identifikuojamus profilius, sudarytus iš vartotojo pateikto turinio, iš turinio, kurį pateikia kiti vartotojai ir / arba sistemos lygio duomenų; b) gali būti viešai reiškiami ryšiai, kuriuos kiti turi galimybę peržiūrėti; c) gali naudoti, kurti ir / arba sąveikauti su kitų vartotojų sukurtu turiniu. Remiantis šiomis sąvokomis galima teigti, kad socialiniai tinklai suteikia žmonėms galimybę bendrauti vieniems su kitais, suteikiant prieigą prisijungti prie susikurto profilio, kuris pildomas pateikiant asmeninę žodinę ar vaizdinę informaciją. Visa tai labiausiai atsispindi Kuss ir Griffiths (2011) pateiktame apibrėžime, kuriame socialiniai tinklai apibūdinami kaip virtualios bendruomenės, kuriose vartotojai gali kurti individualius viešus profilius, bendrauti su draugais iš realaus gyvenimo



ir susipažinti su kitais žmonėmis, su kuriais dalinamasi bendrais interesais. Būtent šia sąvoka ir bus remiamasi darbe, tyrinėjant socialinius tinklus.

Iš pateiktų tiek socialinės medijos, tiek socialinių tinklų apibrėžimų matyti, kad juose yra išskiriami keli bendri elementai: bendravimas, skaitmeninio turinio kūrimas ir dalinimasis, kai tuo užsiima individualūs asmenys ar organizacijos. Vis dėlto, šie du terminai skiriasi tuo, kad socialinė medija yra priemonė, kuri naudojama naujienų ar įvairių idėjų turiniui kelti ir skleisti platesnei auditorijai. Tuo tarpu socialinių tinklų pagrindinė paskirtis yra bendravimas ir socialinių ryšių mezgimas ar palaikymas, kartu turint galimybę sąveikauti su kitų vartotojų pasidalinama skaitmenine medžiaga.

## 1.2. Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumai

Dabartinė paauglių karta yra gimusi ir augusi gerai išvystytų ir plačiai visuomenei prieinamų išmaniųjų technologijų bei interneto aplinkoje. Tai suteikia visas galimybes vaikams jau nuo mažumės mokytis naudotis tiek išmaniaisiais įrenginiais, tiek jų teikiamomis paslaugomis. Socialiniai tinklai – viena iš paslaugų, kuria nesunku pasinaudoti. 2022 metais atlikto tyrimo duomenys parodė, kad 95 proc. 13 – 17 metų JAV paauglių turi prieigą prie išmaniųjų telefonų, 90 proc. prie stacionarių ar nešiojamų kompiuterių. Vyresni paaugliai (15 – 17 metų) turi didesnę prieigą prie minėtųjų įrenginių palyginus su 13 – 14 metų paaugliais (Pew Research Center, 2022). Tuo tarpu Italijoje, 2019 metų duomenimis, 85,5 proc. 11 – 17 metų paauglių reguliariai naudoja išmanųjį telefoną, per kurį prisijungia prie interneto (Spina et al., 2021). Taigi galimybė laisvai naudotis išmaniosiomis technologijomis yra viena iš priežasčių, kodėl socialinių tinklų populiarumas paauglių tarpe yra didelis. Kitos priežastys, kaip teigia Bacys (2013), yra tai, jog naudojimasis socialiniais tinklais turi mažas išlaidas, o vartotojas jaučiasi tarsi neribojamas. Tad visos šios priežastys suteikia tinkamas sąlygas tapti internetinių socialinių tinklų dalimi, susikuriant savo asmeninį profilį. Lietuvoje atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad tarp 9 ir 10 klasės moksleivių net 95,3 proc. tyrimo dalyvių turi susikūrę savo profilį internetiniuose socialiniuose tinkluose (Žibėnienė ir Brasienė, 2013). Vis dėlto, populiarumo mastą nurodo ne tik turima paskyra socialiniuose tinkluose, tačiau ir apsilankymų dažnis ar laiko trukmė, praleista juose.

### 1.2.1. Dažnis ir laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose

Įvairūs tyrimai rodo, kad paauglių praleidžiamas laikas internete kasmet didėja, todėl tyrėjai kreipia dėmesį į tai, kiek laiko ir kokiais veiklais yra skiriama. Bacio (2013) atliktas tyrimas parodė, kad didesnė dalis paauglių (30,4 proc.) internetiniuose socialiniuose tinkluose praleidžia dvi valandas, mažiau respondentų naudojami tris valandas (20,3 proc.) ir 30 minučių (20,3 proc.). Verta paminėti ir

tai, kad randami skirtumai tarp lyčių, lyginant laiko trukmę, praleidžiamą socialiniuose tinkluose. Teigiama, kad merginos paprastai yra aktyvesnės socialinių tinklų vartotojos, kurios dažniau atnaujina informaciją savo paskyrose, dažniau dalinasi nuotraukomis ir bendrauja su kitais žmonėmis (Krasnova, Veltri, Eling, & Buxmann, 2017). Tokias išvadas patvirtina ir kiti tyrimai. Pavyzdžiui, Bacio (2013) atlikto tyrimo metu gauta, kad dauguma dalyvavusių merginų per parą praleidžia tris valandas, o didžioji dalis vaikinių stebėtinai mažiau – 30 minučių. Nors kitame tyrime buvo vertinamas apsilankymų dažnis, o ne trukmė minutėmis, tačiau buvo gauti panašūs rezultatai, kurie parodė, jog merginos socialiniuose tinkluose lankosi dažniau nei vaikinai (De Vries, Peter, de Graaf, & Nikken, 2015).

Atsižvelgiant į konkrečių socialinių tinklų naudojimą, pagal naujausias tendencijas amerikiečių paauglių tarpe yra populiariausi *TikTok*, *Instagram* ir *Snapchat*. Maždaug 8 iš 10 šiais socialiniais tinklais besinaudojančių paauglių juose apsilanko kiekvieną dieną (Pew Research Center, 2022). Yra duomenų, rodančių, kad paaugliai vidutiniškai per dieną *Instagram* naudoja 2,5 valandos (Tremolada, et al., 2022). Tuo tarpu Lietuvoje Šarskutė, Gužas, Andrejauskienė ir Lesinskienė (2019) nustatė, kad merginos naudodamos *Instagram* praleidžia 1,5 valandos, o vaikinai reikšmingai mažiau – vidutiniškai 31 minutę. Paaugliai *Facebook* socialiniame tinkle, kurio populiarumas per dešimt metų yra smarkiai sumažėjęs, vidutiniškai praleidžia 36 minutes (Tremolada, et al., 2022). Vis dėlto, kituose tyrimuose yra pastebimi ženkli skirtumai. Donati, Beccari ir Primi (2022) tyrimo rezultatai atskleidė, kad naudojantis *Facebook* socialiniu tinklu per dieną praleidžiama daug daugiau – vidutiniškai tris valandas.

Taigi iš šių duomenų galima daryti išvadą, kad trukmė, praleidžiama tam tikrame socialiniame tinkle yra ganėtinai skirtinga. Galbūt tam turi įtakos kultūrinė aplinka ir vyraujančios tendencijos joje, kadangi tyrimai buvo atlikti tiek Šiaurės Amerikoje, tiek Europoje. Vis dėlto, pastebimas bendras panašumas, jog merginos socialiniuose tinkluose lankosi dažniau ir praleidžia daugiau laiko nei vaikinai. Be to, kadangi paaugliai dažnai turi susikūrę ne vieną profilį skirtinguose socialiniuose tinkluose, tikėtina, kad bendra juose praleidžiama laiko trukmė dar labiau išauga ir gali viršyti tris valandas, ypač atsižvelgiant į tai, jog socialinių tinklų naudojimas auga ir rezultatai, gauti prieš dešimt metų gali ne visai tiksliai atspindėti dabartinę situaciją. Nepaisant to, matoma, kad paaugliai socialiniuose tinkluose praleidžia daug laiko, todėl svarbu nagrinėti tai, su kokiais pasekmėmis jie gali susidurti.

### 1.3. Probleminis socialinių tinklų naudojimas

Didelis socialinių tinklų naudojimo populiarumas paauglių tarpe paskatino mokslininkus atidžiau panagrinėti tai, su kokiais padariniais jie susiduria kalbant apie kasdienę veiklą bei asmeninę gerovę. Be to, kad internetiniai socialiniai tinklai suteikia galimybę dalintis savo mintimis ir jausmais,

gauti palaikymo iš kitų žmonių, padeda kurti ir palaikyti ryšį su draugais ar kitais bendraminčiais (Keles, McCrae, & Grealish, 2019), literatūroje taip pat yra įvardinamos ir neigiamos pasekmės, viena iš jų – virtualios patyčios (Wegge, Vandebosch, & Eggermont, 2014). Randama ir daugiau neigiamų padarinių, ypač susijusių su laiko trukme, praleidžiama socialiniuose tinkluose. Tarpkultūrinio tyrimo metu, kuriame dalyvavo šešių Europos šalių (Graikija, Ispanija, Lenkija, Nyderlandai, Rumunija ir Islandija) paaugliai paaiškėjo, kad socialiniuose tinkluose per dieną praleidžiamos dvi valandos ir daugiau yra rizikos veiksnys, kuris siejasi su problemų internalizavimu, suprastėjusiais akademiniais pasiekimais ir su sumažėjusiu aktyvumu (Tsitsika et al., 2014). Vis dėlto, dažniausiai kaip didžiausia grėsmė naudojantis socialiniais tinklais yra įvardinamas probleminis jų naudojimas, o tiksliau – priklausomybė.

Ilgainiui vis daugėja mokslinių įrodymų, kurie kelia prielaidas, kad perdėtas socialinių tinklų naudojimas gali sukelti tokius simptomus, kurie tradiciškai yra būdingi nuo psichoaktyvių medžiagų priklausomiems asmenims (Andreassen, 2015). Vienas iš tokių simptomų – didelis išitraukimas į socialinių tinklų naudojimą, kai ši veikla tampa svarbiausia ir dėl to tai pradeda kelti susirūpinimą (Griffiths & Kuss, 2017). Vienos iš priežasčių, kodėl išitraukiama į tokią veiklą, yra tai, jog naudojantis socialiniais tinklais siekiama sumažinti jaučiamą nerimą, kaltės jausmą, bejėgiškumą, neramumą, taip pat siekiama pamiršti asmenines problemas (Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016). Vėliau socialiniais tinklais naudojama dėl to, kad veikla juose sukeltų nuotaikos pokyčius, malonius jausmus, o tam, jog šie pokyčiai įvyktų, ilgainiui reikia skirti vis daugiau laiko, tad didėja tolerancija (Griffiths & Kuss, 2017). Jeigu priklausomas asmuo neturi galimybės prisijungti prie socialinių tinklų, jis tampa neramus, pavargęs, irzlus, jaučia įtampą (Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016). Tuo tarpu mėginimai sumažinti dažnį arba laiko trukmę, skiriamą socialinių tinklų naudojimui, būna nesėkmingi, dėl ko patiriamas atkrytis (Griffiths & Kuss, 2017). Taigi visi šie požymiai, kuriuos trumpai galima įvardinti kaip: perdėtas susidomėjimas, nuotaikos pokyčiai, tolerancija, nesėkmingas bandymas nutraukti naudojimąsi ir atkrytis gali indikuoti tai, jog žmogus yra priklausomas nuo socialinių tinklų. Apibendrintai visa tai pateikiama priklausomybės nuo socialinių tinklų apibrėžime, kuris skamba taip: „tai pernelyg didelis domėjimasis, stiprus noras prisijungti ar naudotis socialiniais tinklais ir skirti tam tiek daug laiko ir pastangų, kad tai pakenkia kitoms socialinėms veikloms, mokslams, tarpasmeniniams santykiams, psichologinei sveikatai ir gerovei“ (Andreassen & Pallesen, cit. iš Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016).

Šio reiškinių tyrinėjimas paauglystėje yra itin reikšmingas, kadangi būtent tokio amžiaus tarpsnio asmenys turi didelę tikimybę įgyti priklausomybę nuo socialinių tinklų. Tai lemia jų polinkis daug laiko ir dėmesio skirti komunikacinėms naujovėms, jie lengvai keičia tiesioginį bendravimą į virtualų, o tai gali turėti įtakos jų raidai, apimant psichinę, fizinę ir socialinę sritis (Bacys, 2013). Taip pat dėl to, jog suvokimas, kas yra priklausomybė nuo socialinių tinklų tarp kartų skiriasi. Jaunesnė

karta savo naudojimąsi socialiniais tinklais yra linkusi vertinti kaip mažiau problematišką, lyginant su tėvais (Griffiths & Kuss, 2017). Tačiau jeigu paaugliai šio elgesio nevertina kaip probleminio, tai nereiškia, kad problema neegzistuoja. Vengrijoje atliktas nacionalinis reprezentatyvus tyrimas parodė, kad 4,5 proc. paauglių, kurių vidutinis amžius 16 metų, buvo priskirti priklausomybės nuo socialinių tinklų rizikos grupei (Bányai et al., 2017). Tuo tarpu ispanų atliktame tyrime gauti rezultatai parodė, kad 21,3 proc. paauglių patenka į rizikos grupę (Malo-Cerrato, Martín-Perpiñá, & Viñas-Poch, 2018). Kalbant apie priklausomybę nuo socialinių tinklų, literatūroje randama informacijos apie skirtumus tarp lyčių. Nurodoma, kad merginos yra labiau linkusios į priklausomybę nuo socialinių tinklų, nei vaikinai (Fujimori et al., 2015; Malo-Cerrato et al., 2018; Peris, Maganto, & Garaigordobil, 2018). Tačiau kiti tyrėjai randa priešingų įrodymų. Pilar ir kt. (2019) gavo rezultatus, nurodančius, kad 33,8 proc. imties dalyvių yra priskiriama priklausomybė nuo socialinių tinklų, iš kurių reikšmingai labiau priklausomi buvo vyrai. Tiesa, verta paminėti, kad šiame tyrime dalyvavo studentai, o ne paaugliai, tačiau randami skirtumai tarp įvairių tyrimų rezultatų skatina atlikti daugiau tyrimų įvairiuose amžiaus tarpsniuose.

Nors trūksta daugiau tyrimų, kurie parodytų šios problemos mastą paauglių tarpe, tačiau galima teigti, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas, kuris dažnai įvardinamas kaip priklausomybė nuo jų, turi neigiamų padarinių asmens veiklai ir gerovei. Nuolatinis galvojimas apie naudojimąsi socialiniais tinklais, skiriama didelė trukmė šiai veiklai gali sumažinti norą užsiimti kitomis veiklomis arba paskatinti jų atlikimą atidėlioti vėlesniam laikui. Tokia grėsmė iškyla vienai iš pagrindinių mokyklinio amžiaus jaunuolių veiklų – mokymuisi ir su juo susijusių užduočių atlikimui, o visa tai atsispindi mokinio akademinio pasiekimų lygmenyje.

#### 1.4. Akademiniai pasiekimai ir jų sąsajos su socialinių tinklų naudojimu

Mokinio sėkmė mokykloje, nepriklausomai nuo to, kurioje klasėje jis mokosi, vertinama atsižvelgiant į jo akademinis pasiekimus. Jie reprezentuoja veiklos rezultatus, kurie parodo, kokį konkrečių tikslų, į kuriuos asmuo buvo susitelkęs, lygį jis pasiekė mokymo aplinkoje (Steinmayr, Meiner, Weideinger, & Wirthwein, 2014). Mokyklų sistemose gali būti keliami tikslai lavinti kritinį mąstymą, žinių įsisavinimą ir jų supratimą, atliekant skaičiavimo, rašymo ir skaitymo užduotis, mokantis gamtos mokslų, istorijos (Steinmayr et al., 2014). Tam, jog būtų galima įvertinti šių tikslų pasiekimo lygį, dažniausiai mokyklose, ypač vyresnėse klasėse, organizuojami atsiskaitymai, kurie vertinami naudojant pažymių sistemą. Vėliau, tokiu būdu apibrėžiami akademiniai pasiekimai gali lemti tolimesnę mokinio ateitį, pradedant nuo stojimo į aukštąsias mokyklas, ir baigiant profesine karjera, kuriai daro įtaką įgytas išsilavinimas.

Nors kalbant apie akademinis pasiekimus didžiausias dėmesys skiriamas mokinio kognityviniams gebėjimams, tačiau taip pat svarbu aptarti ir kitus veiksnius, kurie gali turėti įtakos

mokinio akademinė veiklą atlikčiai. Vienas iš tokių veiksmų – naudojimas socialiniais tinklais. Manoma, kad naudojimas jais gali turėti įtakos mokymosi procesams ir akademiniam pasiekimams. Kai kurie mokslininkai mano, kad tokie socialiniai tinklai, kaip *Facebook*, gali būti panaudoti mokymosi procesų palengvinimui, pavyzdžiui, žinių dalinimuisi ar mokymuisi argumentuoti, dalinimuisi informacija apie savo veiklą klasėje, bendradarbiavimui su bendraamžiais atliekant užduotis, mokymosi grupių organizavimui (Lampe, Wohn, Vitak, Ellison & Wasch cit. iš. Liu, Kirschner, & Karpinski, 2017). Vis dėlto, reikia atkreipti dėmesį į tai, jog socialiniai tinklai pirmiausia yra naudojami ne kaip priemonė su mokymuisi susijusių veiklų atlikimui, o kaip bendravimui su kitais žmonėmis. Ir nors yra mokslininkų, kurie palaiko idėją, jog socialinių tinklų naudojimas gali teigiamai paveikti akademinį pasiekimą, tačiau yra mažai empirinių įrodymų, kad *Facebook* ar kiti socialiniai tinklai iš tikrųjų yra naudojami būtent mokymosi proceso palengvinimo ir akademinė rezultatų gerinimo tikslais (Liu, 2017).

Taigi, paaugliai vis daugiau laiko praleidžia naršydami socialiniuose tinkluose ir jais naudojami ne mokymosi tikslais. Tuo tarpu, remiantis laiko poslinkio perspektyva (angl. *time displacement perspective*), laikas, praleidžiamas tokioms internetinėms pramogoms negali būti panaudojamas labiau pageidaujama elgesiui, pavyzdžiui, žinių įgijimui mokantis ir atliekant namų darbus, kuris, kitu atveju, būtų įvykęs (Marker, Gnambs, & Appel, 2017). Tad atsivėlę į visa tai galima kelti prielaidą, kad naudojimas socialiniais tinklais gali turėti neigiamas sąsajas su mokinių pažymiais, kuriais vertinami akademiniai pasiekimai. Be to, kol mokosi, mokiniai dažnai naudojami *Facebook*, taip pat tikėtina, kad ir kitais socialiniais tinklais, dėl to lengva išsiblaškyti ir sunku sukcentruoti dėmesį į akademinę veiklą (Junco, 2015). Iškelta prielaidą galima patvirtinti remiantis Karpinski, Kirschner, Ozer, Mellott ir Ochwo (2013) atlikto tyrimo rezultatais, kurie gauti tiriant amerikiečius ir europiečius. Paaiškėjo, kad laiko trukmė, skiriama mokymuisi, nors ir silpnai, tačiau reikšmingai neigiamai koreliuoja su laiko trukme, skiriama socialinių tinklų naudojimui, o pastaroji turi stiprų reikšmingą neigiamą ryšį su pažymių vidurkiu. Tai reiškia, kad daugiau laiko skiriant socialiniams tinklams, mažiau jo skiriama mokymuisi ir yra gaunami prastesni pažymiai. Panašius rezultatus gavo ir kitas mokslininkas (Lau, 2017), savo tyrime atkreipęs dėmesį ir į tai, kokiais tikslais yra naudojama socialiniais tinklais. Jis pateikė išvadą, kad ne mokymosi tikslais leidžiamas laikas socialiniuose tinkluose prognozuoja prastesnius akademinį pasiekimus. Tuo tarpu Al-Menayes (2015) tyrė ne tik laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, bet ir priklausomybę nuo jų sąsajas su akademiniais pasiekimais. Atlikęs tyrimą mokslininkas pateikė rezultatus, kuriais remdamasis teigė, jog daugiau laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose ir esant priklausomam nuo jų, yra gaunami prastesni pažymiai. Panašūs rezultatai gauti tiriant akademinį pasiekimą ir priklausomybę nuo *Instagram*. Priklausomybė nuo pastarojo socialinio tinklo turi įtakos prastesnių pažymių gavimui (Foroughi, Griffiths, Iranmanesh, & Salamzadeh, 2021).

Tiesa, verta paminėti, kad šiuose tyrimuose dalyvavo studentai, tačiau galima manyti, kad mokymosi tendencijos yra panašios ir jaunesniame amžiuje. Tačiau empirinių duomenų, patvirtinančių šią prielaidą ar pateikiančių įrodymų, kokios socialinių tinklų naudojimo sąsajos su akademiniais pasiekimais būtent paauglių tarpe labai trūksta. Vis dėlto, viename iš tyrimų, kuri pavyko rasti, buvo tirti vidurinės mokyklos mokiniai, o gauti rezultatai parodė, kad naudojimasis socialiniais tinklais daugiau nei dvi valandas per dieną yra neigiamai susijęs su akademiniais pasiekimais (Sampasa-Kanyinga, Chaput, & Hamilton, 2019).

Nors šie rezultatai sutampa su gautaisiais tiriant studentų imtį, tačiau pavienių tyrimų nepakanka, kad būtų galima daryti tvirtas išvadas apie socialinių tinklų naudojimo poveikį pasiekimams mokslo srityje ar sąsajas su jais, kalbant apie paauglius.

### 1.5. Akademinio atidėliojimo samprata

Atidėliojimas yra plačiai paplitęs reiškinys, kuris pasireiškia įvairiose gyvenimo srityse. Šį reiškinį Solomon ir Rothblum (1984) apibrėžė kaip nereikalingą darbų vilkinimą tol, kol yra patiriamas subjektyvus diskomfortas. Kitas pasiūlytas apibrėžimas skamba taip: savanoriškai atidedama numatytų veiksmų eiga, nepaisant manymo, kad atidėjimas lems blogesnes pasekmes (Steel, 2007). Dar kitaip atidėliojimą galima įvardinti kaip savanorišką delsimą atlikti planuotas veiklas žinant, kad tai turės neigiamų pasekmių, bet spėjant tas veiklas atlikti laiku (Koncėvičienė, 2016). Nors atidėliojimas, pasak Klingsieck (2013), gali būti būdingas šešiose gyvenimo srityse: darbo, kasdieninės rutinos ir įsipareigojimų, sveikatos, laisvalaikio, šeimos ir partnerystės bei socialinių ryšių, tačiau jis itin plačiai tyrinėjamas dar vienoje – akademinės veiklos srityje. Dėl to yra išskiriama atskira atidėliojimo rūšis – akademinis atidėliojimas.

Nors atidėliojimas ir akademinis atidėliojimas bendrąją prasme yra panašūs, tačiau Steel ir Klingsieck (2016) papildė anksčiau minėtą Steel (2007) bendrą atidėliojimo apibrėžimą, pritaikydami jį akademinėi veiklai, apimančiai ruošimąsi egzaminams, namų darbų atlikimą, skaitymą, rašto darbų rengimą (Solomon & Rothblum, 1984). Jų pateiktas apibrėžimas skamba taip: savanoriškai atidedama numatytų su studijomis susijusių veiksmų eiga, nepaisant manymo, kad atidėjimas lems blogesnes pasekmes. Tuo tarpu Rothblum, Solomon ir Murakami (1986) akademinį atidėliojimą apibrėžė kaip polinkį atidėti akademinės užduoties tol, kol pradedama jausti su tuo susijusį nerimą. Taigi abu šie apibrėžimai perteikia idėją, kad atidedant veiklą, šiuo atveju akademinę, asmuo susiduria su neigiamais padariniais, vienas iš jų – vidinis diskomfortas.

Taip pat tyrimai rodo, kad dėl akademinio atidėliojimo asmenys patiria ir kitas neigiamas pasekmes: stresą, fizinės įtampos reakcijas, su miegu susijusias problemas, išsekimą, somatines ligas. Kartu patiriami ir tokie jausmai kaip pyktis, gėda, nepasitenkinimas, liūdesys, kaltė ar spaudimas (Steel & Klingsieck, 2016). Nors visos šios pasekmės yra tiesiogiai susijusios su žmogaus jausmais

ar organizmo reakcijomis, tačiau kartu verta panagrinėti, kokį vaidmenį akademinis atidėliojimas atlieka būtent akademiniams pasiekimams, kurie mokykliniame amžiuje yra itin svarbus veiksnys.

### 1.5.1. Akademinio atidėliojimo ryšys su akademiniiais pasiekimais

Atsižvelgus į tai, kad akademinis atidėliojimas yra apie su mokymusi susijusių veiklų atidėjimą, kaip namų darbų atlikimas, pasiruošimas įvairiems atsiskaitymams (darbų pristatymams, kontroliniams, egzaminams), galima kelti hipotezę, jog mokiniai, nors ir atlieka jiems skirtus darbus, tačiau dėl sumažėjusio laiko kiekio tai daro paskubomis, paviršutiniškai gilindamiesi į temą, neįsisavindami reikalingos informacijos. Nors yra nemažai priežasčių, dėl kurių mokiniai pasirenka atidėlioti su mokymusi susijusius darbus, pavyzdžiui, dėl mažo saviveiksmingumo, nepakankamos savireguliacijos, tačiau viena iš dažniausių yra aversyvumas (angl. *aversiveness*), tai yra, kai situacija suvokiama kaip bjauri, nemėgstama, nekelianti džiaugsmo ir malonumo, mažinanti entuziazmą. Tad kuo labiau gaunama užduotis yra suvokiama kaip aversyvi, tuo labiau išauga tikimybė, kad žmogus atidėlios atlikti tą užduotį (Janssen, 2015). Visa tai gali turėti neigiamas pasekmes akademiniams pasiekimams, įskaitant sukčiavimą atsiskaitymų metu bei prastesnius pažymius (Janssen, 2015). Šią mintį patvirtina Grunschel, Schwinger, Steinmayr ir Fries (2016) atliktas tyrimas, kurio rezultatai parodė, kad akademinis atidėliojimas yra susijęs su prastesniais pažymiais. Dar vieno tyrimo metu, kurį atliko Balkis ir Duru (2017), buvo įvertintos ne tik sąsajos tarp akademinio atidėliojimo ir akademinų pasiekimų, bet ir palyginti šie ryšiai tarp lyčių. Analizė parodė, kad tiek bendroje, tiek tik vaikinų imtyje akademinis atidėliojimas yra reikšmingai neigiamai susijęs su akademiniiais pasiekimais. Tuo tarpu toks ryšys nepasireiškia merginų imtyje. Vis dėlto, interpretuojant duomenis reikėtų būti atsargiems ir atkreipti dėmesį, kad šie rezultatai gauti atlikus koreliacinę analizę, kuri nenurodo priežastinių ryšių, todėl nėra aišku, ar tai reiškia, kad kuo labiau pasireiškia akademinės veiklos atidėjimas vėlesniam laikui, tuo prastesni pažymiai gaunami, ar atvirkščiai – gaunant prastesnius pažymius pradedama atidėlioti akademinės užduotis. Nepaisant to, panašius rezultatus gavo dar vieni mokslininkai. Nors ir silpnas, tačiau reikšmingas neigiamas ryšys tarp minėtų dviejų konstrukto gautas atliktoje metaanalizėje, apžvelgus 33 tyrimus, atliktus keliuose žemynuose: Amerikoje, Azijoje, Europoje, Australijoje (Kim, & Seo, 2015). Nors keliuose iš jų dalyvavo vidurinės mokyklos moksleiviai, tačiau didžiąją dalį bendros imties sudarė studentai, kaip ir Grunschel ir kt. (2016) bei Balkis ir Duru (2017) tyrime, todėl lieka neaišku, ar tokie patys rezultatai būtų gauti tiriant tik paauglius. Tačiau galimai gauti ryšiai tarp akademinio atidėliojimo ir akademinų pasiekimų būtų stipresni, kadangi yra įrodymų, jog vidurinėje mokykloje besimokantys paaugliai yra labiau linkę atidėlioti su mokslais susijusias veiklas, palyginus su studentais (Xu, 2021). Paauglystė yra itin svarbus laikotarpis ir atidėliojimo poveikis gali pablogėti arba tęstis toliau, todėl pravartu

įvertinti galimas šio elgesio atsiradimo rizikas. Vienos iš jų – socialinių tinklų naudojimo sąsajos su akademinio atidėliojimu bus nagrinėjamos plačiau.

### 1.5.2. Ryšys tarp akademinio atidėliojimo ir socialinių tinklų naudojimo

Kalbant apie akademinį atidėliojimą ir jo pasekmes, naudinga apžvelgti ir galimas atidėliojimo priežastis. Kaip buvo minėta, viena iš priežasčių yra aversyvumas, tad galima numanyti, kad vietoj to, jog būtų užsiimama nemėgstama veikla, pereinama prie kito, labiau mėgstamo, atpalaiduojančio ar pramoginio pobūdžio užsiėmimo. Šiuolaikiniam jaunimui, nuo mažų dienų augančiam išmaniųjų technologijų apsuptyje, vienas iš tokių užsiėmimų yra naršymas socialiniuose tinkluose. Taigi, jis tampa viliojančia pagunda dėl akimirksniu gaunamo pasitenkinimo jausmo, todėl paaugliai šiai veiklai gali skirti daugiau savo laiko, užuot jo ir energijos skirdami mokymosi užduotims (Xu, 2021). Dažnas interneto, tame tarpe ir socialinių tinklų naudojimas, bei neribojama prieiga prie jų, gali blaškyti ir atitraukti mokinius nuo mokymosi proceso ir akademinio tikslų siekimo, naudojantis jais – prarasti laiko nuovoką ir dėl to atidėti užduotis, kurias iš tikrųjų buvo ketinama atlikti (Rosen, Carries, & Cheever cit. iš Meier, Reinecke, & Meltrez, 2016). Todėl galima kelti hipotezę, jog tai skatina akademinį atidėliojimą. Vis dėlto, atlikta mažai tyrimų šiems ryšiams iširti, tačiau keli pavyzdžiai yra, nors ir ne paauglių imtyje. Tyrime, kuriame dalyvavo pirmo kurso studentai, buvo nustatyti reikšmingi teigiami ryšiai tarp laiko, praleisto naudojantis socialiniais tinklais, socialinių tinklų turimų paskyrų skaičiaus, priklausomybės nuo interneto ir akademinio atidėliojimo (Nwosu, Ikwuka, Onyinyechi, & Unachukwu, 2020). Tuo tarpu mokslininkai, tyrę Kinijos studentus, pateikia įrodymų, kad probleminis išmaniųjų telefonų naudojimas, įskaitant ir socialinius tinklus, reikšmingai prognozuoja akademinį atidėliojimą (Yang, Asbury, & Griffiths, 2018). Dar vieni mokslininkai (Suárez-Perdomo, Ruiz-Alfonso, & Garcés-Delgado, 2022) atliko tyrimą, kurio metu minėtuosius ryšius tyrė nustačius tris tiriamųjų grupes: mažos, vidutinės ir aukštos priklausomybės nuo socialinių tinklų. Buvo rasti reikšmingi skirtumai tarp šių grupių ir akademinio atidėliojimo, kurie parodė, kad kuo didesnė priklausomybė nuo socialinių tinklų, tuo labiau pasireiškia atidėliojimo elgesys.

### 1.5.3. Mediaciniai ryšiai tarp socialinių tinklų naudojimo, akademinio atidėliojimo ir akademinio pasiekimų

Tarpusavyje siejant žinias, jog ilgesnė laiko trukmė, praleidžiama naudojantis socialiniais tinklais ar probleminis jų naudojimas gali prognozuoti akademinį atidėliojimą, o tarp akademinio atidėliojimo ir akademinio pasiekimų randamas neigiamas ryšys, reiškiantis jog daugiau atidėliojant su mokslais susijusius darbus gaunami prastesni pažymiai, galima numanyti, kad šiame ryšyje tarp



įvardintų konstrukčių akademinis atidėliojimas atlieka mediatoriaus, kitaip tariant tarpininko, vaidmenį. Panašų tyrimą atliko Türel ir Dokumaci (2022), kurių tikslas buvo iširti ryšius tarp paauglių naudojimosi socialinėmis medijomis ir technologijomis, akademinio atidėliojimo ir akademinų pasiekimų, kartu įvertinant akademinio atidėliojimo, kaip mediatoriaus, poveikį ryšiu tarp kitų dviejų kintamųjų. Gauti rezultatai atskleidė, kad didėjant socialinių medijų ir technologijų naudojimui, mokinių akademiniai pasiekimai, vertinti pažymiais, mažėja. Be to, rezultatai patvirtino, kad akademinis atidėliojimas iš tikrųjų atlieka mediatoriaus vaidmenį. Kitaip tariant, paauglių socialinės medijos ir technologijų naudojimas lemia akademinio atidėliojimo elgesį, kuris neigiamai veikia akademinus pasiekimus. Vis tik, verta atkreipti dėmesį, jog į šį tyrimą buvo įtrauktas socialinės medijos ir technologijų konstruktas, kuris apima daugiau nei tik naudojimąsi socialiniais tinklais. Tačiau atsižvelgiant į šių dviejų konstrukčių panašumą ir kitus tyrimus, kurių išvadose teigiama, jog socialinių tinklų naudojimas turi reikšmingus teigiamus ryšius su akademinio atidėliojimu ir neigiamus ryšius su akademiniais pasiekimais, galima manyti, jog gauti rezultatai būtų panašūs. Vis dėlto, nors šis tyrimas pagrindžia keliamą hipotezę, jog akademinis atidėliojimas gali paveikti ryšį tarp socialinių tinklų naudojimo ir akademinų pasiekimų, tačiau negalima remtis tik juo vienu ir reikia surinkti daugiau empirinių duomenų, kurie leistų daryti tvirtas išvadas.

#### 1.6. Psichologinės gerovės samprata

Psichologinė gerovė, kaip konstruktas, yra nagrinėjamas daugelyje darbų ieškant sąsajų ar veiksnių, kurie galėtų ją pagerinti arba pabloginti. Tačiau prieš atliekant bet kokį tyrimą, pirmiausia reikia tiksliai įvardinti, kas slypi po šia sąvoka. Vis dėlto, tai padaryti nėra lengva dėl šio reiškinio sudėtingumo. Taip yra todėl, nes *gerovė* yra plati, daugiaspektė sąvoka ir ji vartojama jungiant kelis skirtingus ir santykinai savarankiškus reiškinius (Bagdonas, Kairys, Linauskaitė ir Pakalniškienė, 2013). Todėl kalbant apie gerovę mokslinėje literatūroje dažniausiai yra pateikiami keli terminai, žymintys tapačius arba savo prasme labai artimus reiškinius, tačiau kartu pabrėžiantys kiek skirtingus gerovės ypatumus (Bagdonas, Urbanavičiūtė, Kairys, Linauskaitė ir Girdzijauskienė, 2012; Bagdonas ir kt., 2013): psichologinė gerovė (angl. *psychological well-being*), subjektyvi gerovė (angl. *subjective well-being*), gyvenimo kokybė (angl. *life quality*), subjektyvi gyvenimo kokybė. Šiame darbe bus remiamasi psichologinės gerovės terminu, kuris akcentuoja psichologinius, t. y. vidinius gerovės veiksnius (Bagdonas ir kt., 2012).

Psichologinė gerovė, kaip teigia Linauskaitė, Kairys, Urbanavičiūtė, Bagdonas ir Pakalniškienė (2012, p. 35-36), „kasdienybėje atpažįstama kaip pasitenkinimas gyvenimu, jo sritimis (šeima, draugais, finansais ar kt.), savimi; kaip gyvenimo tikslingumo, prasmingumo, laimingumo jausmas“. Kiti autoriai, nagrinėjantys šį konstrukta, yra pateikę įvairių jo struktūrų, iš kurių viena populiariausių – Ryff (1989) pasiūlyta struktūra. Anot autorės (Ryff, 1989) psichologinę gerovę

sudaro šeši skirtingus pozityvaus funkcionavimo aspektus nurodantys komponentai: savęs priėmimas, pozityvūs santykiai su kitais, autonomija, aplinkos kontrolė, gyvenimo tikslas ir asmeninis augimas. Tuo tarpu pasak Garg ir Rastogi (cit. iš Greenier, Derakhshan, & Fathi, 2021), psichologinė gerovė yra susijusi su asmens laimės laipsniu ir pasitenkinimu savo gyvenimu, darbu, psichine bei fizine sveikata. Apžvelgus mokslinę literatūrą galima rasti ir platesnę psichologinės gerovės sąvoką – „tai asmens pasitenkinimas savimi ir įvairiomis gyvenimo sritimis“, kuri aprėpia įvairius pasitenkinimo aspektus: teigiamų emocijų patyrimą ir žemą neigiamų emocijų patyrimą, pozityvius santykius su kitais, kontrolę ir kt. (Bagdonas ir kt., 2012, p. 36). Galima teigti, kad psichologinė gerovė yra universalus, įvairiose situacijose kylantis reiškinys, kurio intensyvumas ir dažnis gali skirtis, priklausomai nuo sociodemografinių ar kultūrinių aplinkybių, asmenybės savybių bei galimybių patenkinti savo poreikius (Bagdonas ir kt., 2013).

Apžvelgus įvairių autorių siūlomus psichologinės gerovės apibrėžimus bei komponentus, kurie sudaro šį konstrukta, galima teigti, kad psichologinė gerovė daugelio yra suprantama panašiai, minint tuos pačius aspektus: laimingumo jausmą, pasitenkinimą gyvenimu ir įvairiomis jo sritimis, pozityvius santykius su kitais, aplinkos kontrolę. Nors visa tai atspindi pozityvius aspektus ir gali atrodyti kaip siekiamybė, tačiau, žmonės ne visada įvertina savo psichologinę gerovę kaip aukštą, todėl verta nagrinėti priežastis, kurios gali lemti jos suprastėjimą. Viena iš tokių priežasčių, kuri ypač jaunesniame amžiuje gali sietis su prastesne psichologine gerove, yra probleminis socialinių tinklų naudojimas (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand, & Chamarro, 2017).

#### 1.6.1. Psichologinės gerovės sąsajos su socialinių tinklų naudojimu

Didelė laiko trukmė, skiriama socialinių tinklų naudojimui, ar priklausomybė nuo jų gali nepatenkinti tam tikrų poreikių, kurie suvokiami kaip sudedamosios psichologinės gerovės dalys. Kalbant apie psichologinę gerovę, didelis dėmesys yra skiriamas pasitenkinimui savimi, atskiriomis gyvenimo sritimis ar bendrai gyvenimu. Randama tyrimų, kurie patvirtina, kad priklausomybė nuo socialinių tinklų, pavyzdžiui *Facebook*, sumažina pasitenkinimą savo gyvenimu (Błachnio, Przepiorka, & Pantic, 2016). Tuo tarpu 29 šalyse rinktų duomenų (Boer et al., 2020), su tikslu iširti paauglių intensyvaus ir problematiško socialinių tinklų naudojimo ir gerovės sąsajas, analizė parodė, kad šalyse, kuriose intensyvus socialinių tinklų naudojimas yra mažiau paplitęs, intensyviai juos naudojantys paaugliai patiria mažesnę pasitenkinimą gyvenimu, mažesnę šeimos paramą ir daugiau psichologinių nusiskundimų. Tuo tarpu priešingi rezultatai gauti šalyse, kuriose intensyvus socialinių tinklų naudojimas yra labiau paplitęs. Vis dėlto atsižvelgus į probleminį naudojimą, visose šalyse buvo gauti tokie patys rezultatai, kurie byloja, jog probleminių vartotojų gerovė, vertinta pasitenkinimu gyvenimu, pasitenkinimu mokykla, socialine gerove (šeimos ir draugų palaikymu) yra mažesnė. Socialinių tinklų naudojimo neigiamas pasekmes paaugliams iliustruoja ir Vernon,

Modecki ir Barber (2016) atliktas tyrimas, kurio metu paaiškėjo, kad asmenys, labiau įsitraukę į socialinių tinklų naudojimą, pasižymi labiau depresyvia nuotaika.

Vis dėlto, atsižvelgus į kitas psichologinės gerovės dalis, randama empirinių duomenų, pateikiančių įrodymus apie socialinių tinklų teikiamą naudą. Dogan (2016), tyręs vidurinės mokyklos mokinius gavo rezultatus, pateikiančius įrodymų, kad tokių socialinių tinklų kaip *Facebook* ir *Twitter* naudojimas reikšmingai prognozuoja didesnę laimės jausmą, geresnę pasitenkinimą gyvenimu ir apskritai geresnę bendrą psichologinę gerovę. Tad apibendrinant galima teigti, kad socialinių tinklų naudojimo sąsajų su psichologine gerove bei poveikio jai tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiški, ypač nagrinėjant atskirus psichologinės gerovės sudėtinius komponentus.

### 1.6.2. Psichologinės gerovės ir akademinų pasiekimų ryšys

Žmogaus psichologinė gerovė yra veiksnys, kuris siejasi ir tiek lemia, tiek pats yra veikiamas įvairių gyvenimo sričių. Viena iš tokių sričių, su kuria psichologinė gerovė siejasi, ir kuri yra užimanti didelę paauglių, kaip mokinių, gyvenimo dalį – akademinė veikla ir jos pasiekimai. Mokslininkai, tiriantys šias sąsajas, gauna prieštarigus rezultatus. Vieni jų teigia, kad didesnė psichologinė gerovė, ar konkrečiai pasitenkinimas gyvenimu, yra susiję su geresniais mokinių pasiekimais akademinėje srityje (Lyons & Huebner, 2015) ir gali vienas kitą pastiprinti (Ng, Huebner, & Hills, 2015), o Chau ir kolegos (2016) teigia, kad prastesnė psichologinė gerovė susijusi su prastesniais pasiekimais. Tuo tarpu Amholt, Dammeyer, Carter ir Niclasen (2020) atlikę sisteminę literatūros analizę nustatė, kad randama tyrimų tiek patvirtinančių minėtus ryšius, tiek tokių, kuriuose reikšmingų sąsajų tarp psichologinės gerovės ir akademinų pasiekimų nebuvo rasta. Mokslininkai pastebi, kad tyrimai, kuriuose dalyvauja jaunesni paaugliai (10 – 14 metų), randamos teigiamos sąsajos tarp psichologinės gerovės ir akademinų pasiekimų, tačiau reikšmingų ryšių nerasta tiriant vyresnius paauglius. Vis dėlto, tokie rezultatai buvo gauti analizuojant tik vieną tyrimą, kurį pavyko rasti, kad jame būtų dalyvavę vyresnio amžiaus paaugliai (Amholt et al., 2020). Be to, randama įrodymų, kad nerimo jausmas, kuris gali būti laikomas kaip psichologinės gerovės vertinimo sudedamoji dalis, yra mažiausias ankstyvaisiais mokslo metais ir laikui bėgant didėja (Schultz & Pekrum, cit. iš Amholt et al., 2020). Panašius rezultatus gavo Šarakauskienė (2012), tyrusi 8–12 klasės mokinius. Jos teigimu, 14 metų paaugliai yra labiau priimančys save, jaučiantys turintys didesnę aplinkos kontrolę, jaučiantys mažiau neigiamų emocijų, lyginant su vyresniais, 16 ar 18 metų paaugliais. Remiantis tuo galima kelti prielaidą, kad psichologinės gerovės ir akademinų pasiekimų sąsajos gali keistis vaikui tampant vyresniu, tačiau trūksta empirinio pagrindimo šiai prielaidai patvirtinti.

## 1.7. Tyrimo problema

Nors pirmasis socialinis tinklas atsirado dar 1997 metais (Hines, 2022), tačiau jų paklausa ir įvairovė kiekvienais metais didėja. Kai kurie iš jų tampa nebenaudojami, tačiau dalis išlaiko populiarumo viršūnę net dešimtmečiais. Vienas iš tokių pavyzdžių – *Facebook*, įkurtas 2004 metais (Hines, 2022). Juo bei daugeliu kitų socialinių tinklų naudojasi ne tik suaugę asmenys, tačiau ir paaugliai. 15 – 19 metų jaunuolių, naudojančių internetą kasdien, procentas kasmet nuolat auga (Tremolada et al., 2022). Manoma, kad amžiaus tarpsnis, kuriame asmenys labiausiai įsitraukę į interneto, tame tarpe ir į socialinių tinklų naudojimą, yra nuo 15 iki 17 metų (Riva, cit. iš Tremolada, et al., 2022). Atkreipti dėmesį į šio amžiaus tarpsnio paauglių socialinių tinklų naudojimosi ypatumus verta ir dėl to, jog šiame amžiuje paaugliai turi pareigą mokytis mokykloje, o nuo 10 klasės laikyti svarbius pagrindinio ugdymo pasiekimų patikrinimus bei 12 klasėje – brandos egzaminus, lemiančius tolimesnį karjeros pasirinkimą stojant į aukštąsias ar profesines mokyklas. Vis dėlto, paauglių mokslo pasiekimai priklauso ne tik nuo asmeninių pažintinių gebėjimų, bet ir nuo laiko, skiriamo mokymosi užduotims atlikti. Atsiradus labiau įtraukiančiais veiklai gali pasireikšti mokyklinių užduočių atlikimo vengimas, atidėliojimas vėlesniam laikui (Klingsieck, 2013). Skiriama nepakankama laiko trukmė akademinės medžiagos supratimui ir informacijos įsisavinimui sudaro sąlygas atsirasti žinių spragoms, kurios atsispindi akademinėse pasiekimų patikros metu, todėl neretai tyrimai rodo, jog tiek atidėliojant su mokymusi susijusią veiklą, tiek ilgą laiką leidžiant socialiniuose tinkluose, pažymiai prastėja (Grunschel et al., 2016; Lau, 2017). Taip pat socialinių tinklų naudojimas, didelė trukmė praleidžiama juose, gali turėti pasekmių, neretai ir neigiamų, paauglių psichologinei gerovei, atsižvelgiant į jų pasitenkinimą savimi, santykius su kitais asmenimis (Błachnio et al., 2016; Boer et al., 2020).

Nors socialinių tinklų naudojimo ypatumai yra gana plačiai nagrinėjami tarp įvairaus amžiaus asmenų, tačiau tokie konstruktai, kaip akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė yra dažniausiai tiriama studentų ar vyresnių žmonių imtyje. Taip pat pastebima, kad mokinių mokymosi motyvacija ir akademiniai pasiekimai prastėja, o paaugliai yra labiausiai įsitraukę į socialinių tinklų naudojimą. Atsižvelgus į tai, verta plačiau nagrinėti minėtų konstrukto sąsajas su socialiniais tinklais, kreipiant dėmesį į laiko trukmę, skiriamą jiems, ir problematišką naudojimą, būtent paauglių imtyje.

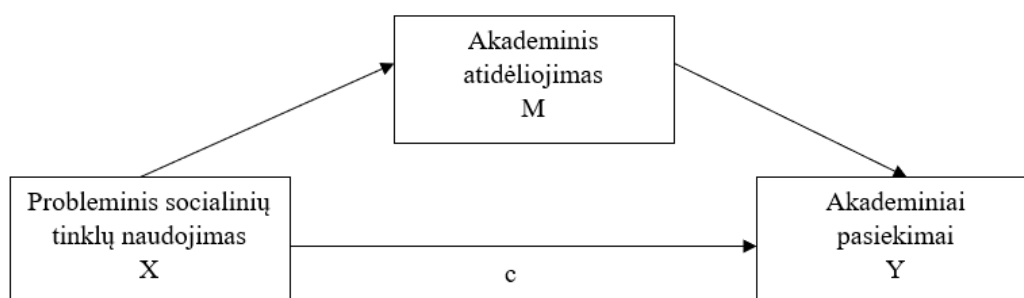
## 1.8. Tyrimo tikslas ir uždaviniai

**Šio tyrimo tikslas** yra įvertinti socialinių tinklų naudojimosi ypatumus bei jų ryšį su akademiniais pasiekimais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove paauglių imtyje.

### **Tyrimo uždaviniai:**

1. Įvertinti paauglių naudojimosi socialiniais tinklais tendencijas ir ypatumus – trukmę ir probleminį naudojimą, pagal demografinius kintamuosius;
2. Nustatyti ryšį tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo, akademinio pasiekimų bei psichologinės gerovės;
  - 2.1. Ištirti ryšį tarp atskirų dalykų pažymių ir socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo bei psichologinės gerovės;
  - 2.2. Ištirti ryšį tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir psichologinės gerovės komponentų;
3. Įvertinti, kurie veiksniai – socialinių tinklų naudojimo ypatumai, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė geriausiai prognozuoja akademinio pasiekimus;
4. Nustatyti akademinio atidėliojimo vaidmenį sąsajoms tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir akademinio pasiekimų;
5. Ištirti akademinio atidėliojimo, akademinio pasiekimų ir psichologinės gerovės raišką, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir probleminio socialinių tinklų naudojimo lygį.

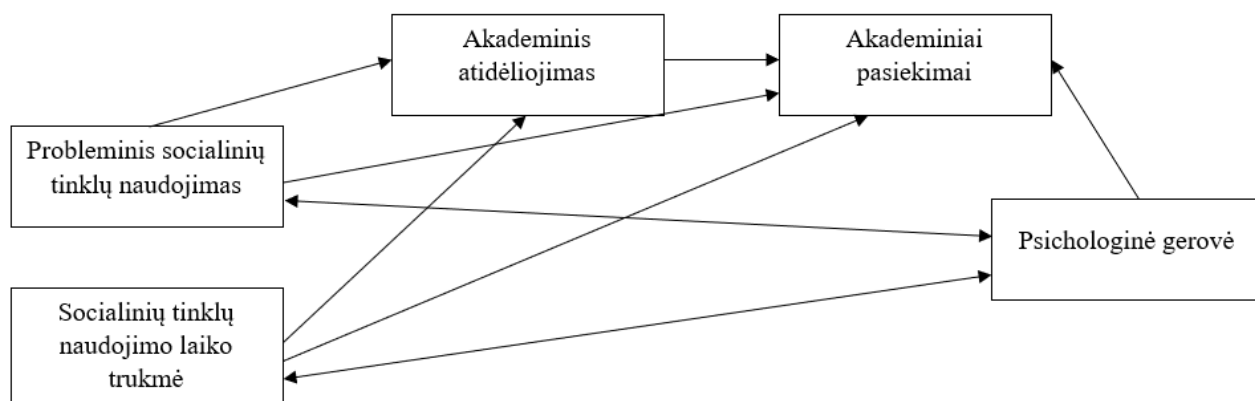
Siekiant įgyvendinti tikslą ir vieną iš uždavinių buvo remiamasi teoriniu mediacijos modeliu, sukurtu pagal Hayes (2012) konceptualų modelį (1 pav.). Tiriant mediacinį ryšį vertinama nepriklausomo kintamojo (X) sąsaja (c) su priklausomu kintamuoju (Y) ir ta pati sąsaja (c), kai atsižvelgiama į mediatoriaus (M) tarpininkavimą.



**1 pav.** Teorinis mediacinis modelis

Be mediacinio modelio, taip pat buvo remiamasi darbo autorės sukurtu teoriniu modeliu (2 pav.). Jame pavaizduoti visų tyrime nagrinėjamų konstrukčių numanomi ryšiai, pagrįsti atsižvelgiant į literatūroje randamą informaciją. Teoriniame modelyje vaizduojamos vienus rodyklės nurodo, kuris konstruktas daro poveikį kitam konstruktiui. Pavyzdžiui, numanoma, kad probleminis socialinių

tinklų naudojimas veikia akademinį atidėliojimą, akademinis atidėliojimas – akademinis pasiekimas ir t. t. Tuo tarpu dviejų krypčių rodyklės nurodo, kad du konstruktai tarpusavyje yra glaudžiai susiję.



*Pastaba.* Vienos krypties rodyklė nurodo priežastinį ryšį, dviejų krypčių rodyklė nurodo abipusį ryšį tarp kintamųjų.

**2 pav.** Teorinis tyrimo modelis

## 2. TYRIMO METODIKA

### 2.1. Tyrimo dalyviai

Naudojant patogiąją atranką buvo tirti 10 – 12 klasėje besimokantys paaugliai, kurių amžius, atitinkamai, yra nuo 16 iki 18 metų. Tyrimai (vienas iš jų pilotinis) buvo vykdomi trijose Vilniaus miesto gimnazijose nuo 2023 m. gruodžio mėnesio iki 2024 m. kovo mėnesio, suderinus tai su mokyklų vadovais ir mokytojais. Mokinių tėvams buvo pranešta apie vaikų dalyvavimą tyrime ir jie turėjo pasirašyti informuotą sutikimą. Taip pat patys paaugliai tyrimo anketoje turėjo pažymėti ar sutinka dalyvauti tyrime.

Tyrimas buvo organizuojamas dviem etapais: pirmojo metu mokiniai turėjo užpildyti pagrindinę anketą, o po dviejų savaitių – pakartotinai atsakyti į klausimą apie laiko trukmę, praleidžiamą socialiniuose tinkluose. Į duomenų analizę buvo įtraukti tik tų respondentų atsakymai, kurie tyrime dalyvavo abu kartus. Pilotiniame tyrime dalyvavo 32 paaugliai: 19 merginų, 12 vaikinių ir 1 vienas asmuo, priskiriantis save kitai lyčiai. Jų vidutinis amžius – 16 metų. Pagrindiniame tyrime dalyvavo 136 mokiniai. Iš jų didesnę dalį sudarė merginos ( $n = 76$ ) nei vaikinai ( $n = 56$ ). 4 paaugliai nepriskyrė savęs nei vienai lyčiai. Respondentų vidutinis amžius – 17 metų ( $SD = 0,89$ ). 51 proc. tyrimo dalyvių imties sudarė 16 metų mokiniai, 31 proc. – aštuoniolikmečiai, o mažiausią dalį – 18 proc. – 17 metų paaugliai.

### 2.2. Tyrimo instrumentai

Buvo sukurtas klausimynas, kurį sudarė keturios dalys: (1) demografinius ir su socialinių tinklų naudojimu susijusius duomenis leidžiantys identifikuoti klausimai (apie amžių, lytį, klasę, paskutinio pusmečio visų dalykų pažymių vidurkius, socialinius tinklus, kuriais naudojama, vidutinišką trukmę, praleidžiamą socialiniuose tinkluose, išmaniąsias technologijas, kuriomis dažniausiai naudojama leidžiant laiką socialiniuose tinkluose); (2) skalė probleminio socialinių tinklų naudojimo vertinimui; (3) skalė akademiniam atidėliojimui vertinti; (4) skalė psichologinei gerovei vertinti. Kadangi ne visos skalės yra adaptuotos Lietuvoje ir reikėjo atlikti modifikacijas, buvo atliktas vienas pilotinis tyrimas. Skalių naudojimui buvo gauti leidimai iš jų autorių ir lietuviškų versijų rengėjų.

**Laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose**, buvo nustatoma remiantis išmaniuosiuose telefonuose automatiškai fiksuojamais ir pateikiamais duomenimis. Jie randami vadovaujantis tokiomis instrukcijomis:

- Android operacinės sistemos vartotojams: Nustatymai → Skaitmeninė gerovė ir tėvų kontrolė → Diagrama;

- iOS operacinės sistemos vartotojams: Settings (Nustatymai) → Screen Time (Ekranų laikas).

Atlikus šiuos žingsnius matoma reikalinga informacija: kurią dieną, kiek laiko buvo naudojama įvairiomis telefone esančiomis programomis, tame tarpe ir socialiniais tinklais.

Probleminis socialinių tinklų naudojimas buvo vertintas **Bergen priklausomybės nuo socialinės medijos skale (angl. *Bergen Social Media addiction scale, BSMAS*)** (Andreassen, Torsheim, Brunborg, & Pallesen, 2012). Tai modifikuota Bergen priklausomybės nuo *Facebook* skalės versija, kurioje žodis „*Facebook*“ pakeičiamas žodžiais „*socialinė medija*“, kai socialinė medija apibrėžiama tokiais socialiniais tinklais kaip *Facebook*, *Twitter*, *Instagram* ir kt. (Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016). Originaliai šią skalę sudaro šeši klausimai, sukurti remiantis pagrindiniais priklausomybės bruožais: perdėtas susidomėjimas, nuotaikos pokyčiai, tolerancija, konfliktas, abstinencija, atkrytis (Andreassen et al., 2012). Pavyzdys: „*Kaip dažnai per pastarąją savaitę Jūs praleidote daug laiko galvodami apie socialines medijas ar planuodami, kaip naudositės socialinėmis medijomis?*“. Vis dėlto, atsižvelgus į tai, kad klausimas, kuris pateiktas pavyzdyje, yra suprantamas kaip dvigubas klausimas, į kurį gali būti sudėtinga atsakyti, nuspręsta šį klausimą išskaidyti į du atskirus: „*Kaip dažnai per pastarąją savaitę Jūs praleidote daug laiko galvodamas (-a) apie socialinę mediją?*“ ir „*Kaip dažnai per pastarąją savaitę Jūs praleidote daug laiko planuodamas (-a), kaip naudositės socialine medija?*“.

Kiekvienas klausimas vertinamas Likerto skale nuo 1 – labai retai iki 5 – labai dažnai. Sudėtinis balas svyruoja nuo 6 iki 35 balų, kai aukštesnis įvertis nurodo problematiškesnį socialinių tinklų naudojimą (Andreassen et al., 2012).

Autorių pateikiamas skalės patikimumo vidinio suderinamumo Cronbacho  $\alpha = 0,88$  (Andreassen, Pallesen, Griffiths, 2017), o šiame tyrime vidinio suderinamumo Cronbacho  $\alpha = 0,82$ .

Paauglių **akademinių pasiekimai** buvo vertinami jų paskutinio pusmečio turėtų dalykų pažymiais, kuriuos patys paaugliai įrašė anketoje. Duomenų analizei buvo naudojami atskirų dalykų pažymių vidurkiai, taip pat visų dalykų bendras pažymių vidurkis.

Akademiniam atidėliojimui tirti naudota **Akademinio atidėliojimo skalė studentams (angl. *Pracrastination Assessment Scale for Students, PASS*)**, kurios autoriai yra Solomon ir Rothblum (1984). Šiame darbe naudojama šios skalės lietuvišku variantu ir atliktomis modifikacijomis, leidžiančiomis ją pritaikyti mokiniams (Tėvelytė, 2013).

Skalę sudaro dvi dalys: pirmoji skirta įvertinti akademinio atidėliojimo paplitimą, o antroji – atidėliojimo priežastis, tačiau darbe buvo naudojama tik pirma šios skalės dalis. Šią dalį sudaro dvi subskalės – polinkis atidėlioti ir noras sumažinti atidėliojimą. Atsižvelgus į darbo temą ir tikslą, tyrime naudota polinkio atidėlioti subskalė. Ji sudaryta iš 12 klausimų, apimančių šešias akademines sritis: didelės apimties ilgalaikių užduočių atlikimą; mokymąsi egzaminams, kontroliniams; užduotos



savaitinės medžiagos pamokoms skaitymą, namų darbų darymą; administracinių akademinų reikalų tvarkymą (pavyzdžiui, knygų į biblioteką gražinimą); lankomumą (pavyzdžiui, pamokų); kitą su mokykla susijusią veiklą (pavyzdžiui, dalyvavimą mokyklos renginiuose) (Tėvelytė, 2013). Kiekviena ši sritis vertinama pagal tai, kaip dažnai laukiama iki paskutinės minutės, kol bus užsiimama veikla, ir laipsnį, kai jaučiama, kad atidėliojimas sukelia neigiamas emocijas (Solomon & Rothblum, 1984). Atsakymus prašoma įvertinti 5 balų Likerto skale. Pavyzdžiui, „*Kokiu laipsniu atidėliojate šią veiklą?*“ nuo 1 – niekada neatidėliuoju iki 5 – visada atidėliuoju (Tėvelytė, 2013).

Tėvelytės (2013) darbe naudotos lietuviškos ir modifikuotos skalės polinkio atidėlioti subskalės vidinio suderintumo Cronbacho  $\alpha = 0,73$ , o šiame darbe Cronbacho  $\alpha = 0,67$ .

Psichologinės gerovės vertinimui buvo naudota **Lietuviškoji psichologinės gerovės skalės jaunimui versija (LPGS-J)** (Kairys, Bagdonas, Liniauskaitė ir Pakalniškienė, 2013). Nors originaliai ši versija skirta tirti 18 – 24 metų asmenis, tačiau skalės autoriai papildė, kad ji tinkama ir asmenims nuo 16 metų.

Ši skalė sudaryta iš 69 teiginių, kurie suskirstyti į devynias subskales (Kairys ir kt., 2013):

- pasitenkinimo gyvenimu ir savimi (13 teiginių, atspindinčių bendrą teigiamą ar neigiamą emocinį gyvenimo ir savęs paties vertinimą bei apimančių teiginius, išreiškiančius optimizmą, pavyzdžiui, „*Apskritai jaučiuosi laimingas*“);
- neigiamo emocingumo (14 teiginių, atspindinčių nerimastingą nuotaikų kaitą, nusivylimą gyvenimu, jaučiamą įtampą, vienišumą, nusivylimą savimi, nepritapimą prie visuomenės, pavyzdžiui, „*Dažnai būnu nervingas*“);
- tikslingumo (8 teiginiai, susiję su tikslų turėjimu, galimybėmis jų siekti bei pasitenkinimu savo veikla, pavyzdžiui, „*Esu patenkintas (-a) savo pasiekimais*“);
- pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais (8 teiginiai, atspindintys asmens pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais ir gebėjimą užmegzti juos, pavyzdžiui, „*Esu patenkintas (-a) savo santykiais su draugais*“);
- pasitenkinimo santykiais su artimaisiais (6 teiginiai, kurie apima asmens pasitikėjimo šeimos nariais vertinimą bei pasitenkinimą santykiais su jais, pavyzdžiui, „*Mano šeima yra mano ramstis*“);
- kontrolės (8 teiginiai, atspindintys asmens įsitikinimus, jog jis gali kontroliuoti savo veiksmus, aplinką, taip pat perteikiantys tikėjimą savo veiksmingumu, pasitenkinimą pačiu savimi, pavyzdžiui, „*Esu patenkintas (-a) galimybėmis kontroliuoti savo gyvenimą*“);
- pasitenkinimo fizine sveikata (4 teiginiai, atspindintys pasitenkinimą savo fizine sveikata, pavyzdžiui, „*Mano fizinė sveikata puiki*“).

- pasitenkinimo pragyvenimo lygiu (6 teiginiai, matuojantys asmens pasitenkinimą gaunamomis pajamomis ir pragyvenimo lygiu, pavyzdžiui, „*Esu patenkintas (-a) savo pajamomis*“);
- pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje (2 teiginiai, apibūdinantys bendrą gerą asmens savijautą, kuri yra susijusi su buvimu Lietuvos piliečiu, pavyzdžiui, „*Gerai jaučiuosi gyvendamas (-a) Lietuvoje*“).

Visi skalės teiginiai vertinami 5 balų Likerto skale nuo 1 – tikrai ne iki 5 – tikrai taip. Tiek didesni atskirų subskalių įverčiai, tiek didesnis bendras visų subskalių vidurkinis balas atspindi aukštesnę gerovę.

Skalės autoriai, taip pat ir Česėkaitė (2017), šia skale tyrusi 14 – 18 metų paauglius, pateikia Cronbacho  $\alpha$  patikimumo koeficientus, kurie visose subskalėse yra didesni negu 0,57. Šiame tyrime visų subskalių Cronbacho  $\alpha$  patikimumo koeficientai didesni nei 0,63 (1 lentelė).

**1 lentelė.** *Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės jaunimui subskalių patikimumo koeficientai*

Subskalės	Autorių pateiktas	Patikimumas šiame
	patikimumas (Kairys ir kt., 2013)	tyrime
<b>Cronbacho alpha koeficientai</b>		
Pasitenkinimas gyvenimu ir savimi	0,906	0,930
Neigiamas emociingumas	0,907	0,907
Tikslingumas	0,796	0,839
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	0,737	0,804
Pasitenkinimas santykiais su artimaisiais	0,804	0,820
Kontrolė	0,756	0,835
Pasitenkinimas fizine sveikata	0,747	0,625
Pasitenkinimas pragyvenimo lygiu	0,813	0,835
Pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje	0,661*	0,784*
Bendrai	0,884	0,812

*Pastaba:* \*Kadangi Pasitenkinimo gyvenimu Lietuvoje subskalė sudaryta tik iš dviejų klausimų, pateiktas šių teiginių ne Cronbacho  $\alpha$  koeficientas, o koreliacijos koeficientas (autorių tyrime – Pearsono koreliacijos koeficientas, šiame tyrime – Spearmano).

### 2.3. Tyrimo eiga

Buvo atliktas koreliacinis tyrimas. Jo metu buvo sukurtos dvi anketos: vienoje iš jų pateikti demografiniai klausimai bei naudojamų instrumentų teiginiai, o kitoje – pakartotinis klausimas iš ankstesnės anketos apie laiko trukmę, praleidžiamą socialiniuose tinkluose. Šios anketos buvo atspausdintos ir išdalintos 10 – 12 klasės mokiniams mokykloje pamokos, dažniausiai klasės valandėlės, metu, iš anksto tai suderinus tiek su mokyklos administracija, tiek su mokytojais. Prieš tai mokiniams buvo išdalinti informuoti tėvų sutikimai. Tik tie paaugliai, kurių tėvai ar globėjai

raštiškai sutiko dėl dalyvavimo, taip pat ir tie, kurie patys pažymėjo sutinkantys, galėjo dalyvauti tyrime. Jis buvo atliekamas dviem etapais. Pirmojo metu paaugliai popieriaus – pieštuko principu pildė pagrindinę anketą, kurios pildymas truko 20 – 25 min. Antrojo etapo, kuris buvo atliktas po dviejų savaičių, metu paaugliai popieriaus – pieštuko principu pildė anketą, kurioje buvo pateiktas pakartotinis klausimas (pildymo trukmė apie 5 min.). Antras etapas buvo organizuojamas norint padidinti gautų rezultatų patikimumą, išvedant dviejų matavimų metu gautų duomenų vidurkį.

Respondentams buvo nurodytas tyrimo tikslas, užtikrintas duomenų anonimiškumas ir konfidencialumas. Kilus klausimams anketos pildymo metu, tyrimo dalyviai galėjo kreiptis gyvai. Taip pat buvo nurodytas tyrėjos el. pašto adresas, kuriuo jie galėjo susisiekti. Sudalyvavus tyrime paaugliai buvo pavaišinti saldainiais.

#### 2.4. Duomenų analizė

Tyrimo duomenims apdoroti buvo naudojama IBM SPSS Statistics 23 programa, taip pat šios programinės įrangos makroprograma PROCESS. Naudojant IBM SPSS Statistics 23 programą buvo apskaičiuota aprašomoji statistika: vidurkiai, standartiniai nuokrypiai, procentinis pasiskirstymas, skalių vidinis suderinamumas (Cronbacho  $\alpha$ ), duomenų pasiskirstymo normalumas (asimetriškumo ir eksceso koeficientai, Shapiro – Wilk testas). Kadangi ne visų darbe tirtų kintamųjų duomenų pasiskirstymo normalumo sąlyga buvo išpildyta, atitinkamai buvo naudojami tiek parametriniai, tiek neparametriniai statistinės duomenų analizės kriterijai. Siekiant palyginti dviejų skirtingų grupių vidurkius taikytas Student t-testas nepriklausomoms imtims ir Mann-Whitney U testas. Lyginant trijų grupių vidurkius taikyta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) ir Kruskal Wallis H testas. Siekiant palyginti iš dviejų kintamųjų sudarytų grupių vidurkius naudota dvifaktorinė dispersinė analizė (Two-way ANOVA). Ryšių tarp kintamųjų nustatymui buvo taikytas Spearman koreliacijos koeficientas. Siekiant įvertinti kintamųjų prognostinius ryšius taikyta daugialypė tiesinė regresija. Mediacinių ryšių modelių analizei atlikti naudota SPSS makroprograma PROCESS.

### 3. REZULTATAI

Siekiant įgyvendinti tyrimo tikslą – ištirti, koks socialinių tinklų ypatumų (trukmės ir probleminio naudojimo) ryšys su akademiniais pasiekimais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove paauglių imtyje, kartu siekiant įgyvendinti išsikeltus uždavinius, buvo atliktos kelios statistinės analizės.

#### 3.1 Paauglių naudojimosi socialiniais tinklais ypatumai

Pirmiausia, buvo įvertintos socialinių tinklų naudojimosi tendencijos: kiek vidutiniškai paaugliai turi skirtingų socialinių tinklų paskyrų, tai, kokiais socialiniais tinklais paaugliai naudojami, kokius įrenginius dažniausiai tam naudoja ir kiek vidutiniškai laiko per dieną praleidžia socialiniuose tinkluose. Atlikus aprašomosios statistikos analizę nustatyta, kad didžioji dauguma – 86 proc. visos imties dažniausiai naudoja išmanųjį telefoną. Remiantis telefone pateiktais ir dviejų matavimų metu gautais duomenimis nustatyta, kad paaugliai per dieną praleidžia vidutiniškai 228 min. ( $SD = 127,5$ ), t. y. 3 val. 48 min. Vidutiniškai paaugliai turi penkias skirtingas socialinių tinklų paskyras ( $M = 4,64$ ,  $SD = 1,56$ ). Socialiniai tinklai, kuriais jie naudojami, yra: *Facebook*, *Instagram*, *TikTok*, *Snapchat*, *YouTube*, *X* (anksčiau vadintas *Twitter*), *BeReal*, *Telegram*, *Reddit*, *Threads*, *Discord* ir *Tumblr*. Iš jų tirti dalyviai daugiausiai laiko praleidžia naudodami *TikTok* – 1 val. 41 min. ( $M = 100,6$ ,  $SD = 59,8$ ), *YouTube* – 56 min. ( $SD = 53,4$ ), *Snapchat* – 53 min. ( $SD = 55,8$ ) ir *Instagram* – 47 min. ( $SD = 49,5$ ).

Siekiant įvertinti paauglių socialinių tinklų naudojimo ypatumus – trukmę ir probleminį naudojimą, pagal demografinius kintamuosius, buvo atliktos keturios grupių vidurkių palyginimo analizės. Pirmiausia, keliant klausimą ar reikšmingai skiriasi laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose per dieną tarp vaikinių ir merginų, buvo atliktas neparametrinis Mann-Whitney U testas. Gauti rezultatai parodė, kad reikšmingo skirtumo tarp šių grupių nėra, tad tiek vaikinai ( $M = 3$  val. 48 min.), tiek merginos ( $M = 3$  val. 53 min.) socialiniuose tinkluose praleidžia panašią laiko trukmę (2 lentelė).

**2 lentelė.** *Vaikinų ir merginų praleidžiamos laiko trukmės soc. tinkluose vidurkių palyginimas*

Skalė	Vaikinai (n = 56)		Merginos (n = 76)		Z	p
	Vidurkinis rangas	M (SD)	Vidurkinis rangas	M (SD)		
Laikas soc. tinkluose	59,13	227,5 (160,95)	71,93	233,2 (95,43)	-1,90	0,057

*Pastabos:* M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Tuo tarpu norint atsakyti į klausimą, ar reikšmingai skiriasi probleminis socialinių tinklų naudojimas tarp vaikinių ir merginų, buvo atliktas nepriklausomų imčių Student t-testas. Jo rezultatai parodė, kad merginos ( $M = 15,89$ ,  $SD = 4,62$ ) ir vaikinai ( $M = 18,66$ ,  $SD = 5,16$ ) skiriasi savo polinkiu į priklausomybę nuo socialinių tinklų. Analizuojant rezultatus rastas statistiškai reikšmingas skirtumas tarp šių dviejų grupių (3 lentelė). Taigi, ši analizė atskleidžia, kad merginos yra labiau linkusios į priklausomybę nuo socialinių tinklų nei vaikinai.

**3 lentelė.** *Vaikinų ir merginų probleminio soc. tinklų naudojimo vidurkių palyginimas*

Skalė	Vaikinai (n = 56)		Merginos (n = 76)		t	df	p
	M (SD)		M (SD)				
Probleminis soc. tinklų naudojimas	15,89 (4,62)		18,66 (5,16)		3,2	130	<b>0,002</b>

*Pastabos:* M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis. Statistiškai reikšmingi skirtumai pažymėti paryškintu šriftu.

Siekiant įvertinti, ar skiriasi skirtingo amžiaus paaugliai pagal praleidžiamą laiko trukmę socialiniuose tinkluose ir polinkį į priklausomybę nuo jų, buvo atlikta vienfaktorinė dispersinė analizė (ANOVA) ir šios analizės neparametrinis atitikmuo – Kruskal Wallis H testas. Nustatyta, kad reikšmingų skirtumų tarp amžiaus grupių nagrinėjant minėtus konstruktus nėra. Tai reiškia, kad 16, 17 ir 18 metų paaugliai praleidžia panašią laiko trukmę socialiniuose tinkluose (4 lentelė) ir nesiskiria savo probleminio socialinių tinklų naudojimo lygiu (5 lentelė).

**4 lentelė.** *Skirtingų amžiaus grupių praleidžiamos laiko trukmės soc. tinkluose vidurkių palyginimas*

Skalė	16 metų grupė (n = 69)		17 metų grupė (n = 25)		18 metų grupė (n = 42)		$\chi^2$	df	p
	Vidurkių rangas	M (SD)	Vidurkių rangas	M (SD)	Vidurkių rangas	M (SD)			
Laikas soc. tinkluose	75,26	253,90 (150,52)	66,92	210,44 (82,27)	58,33	194,58 (97,58)	4,87	2	0,088

*Pastabos:* M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis.

**5 lentelė.** Skirtingų amžiaus grupių probleminio soc. tinklų naudojimo vidurkių palyginimas

Skalė	16 metų grupė (n = 69)	17 metų grupė (n = 25)	18 metų grupė (n = 42)	F	df	p
	M (SD)	M (SD)	M (SD)			
Probleminis soc. tinklų naudojimas	18,25 (5,41)	16,81 (4,37)	16,13 (4,96)	2,42	2	0,093

Pastabos: M – vidurkis; SD – standartinis nuokrypis.

### 3.2. Ryšys tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo, akademių pasiekimų bei psichologinės gerovės

Kitas šio darbo uždavinys yra nustatyti ryšius tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo, akademių pasiekimų (nagrinėjant atskiro mokomojo dalyko ir visų dalykų bendrus pažymius) bei psichologinės gerovės (nagrinėjant atskirus psichologinės gerovės komponentus ir bendrą psichologinę gerovę). Kadangi ne visų kintamųjų duomenys buvo normaliai pasiskirstę, šio uždavinio įgyvendinimui suskaičiuotos Spearman koreliacijos, kurių rezultatai pateikti 6, 7 ir 8 lentelėje.

Iš duomenų, matomų 6 lentelėje, galima nustatyti, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas turi statistiškai reikšmingą teigiamą sąsają su akademių atidėliojimu ir statistiškai reikšmingą neigiamą sąsają su psichologine gerove. Šie rezultatai nurodo, kad esant didesniai probleminei socialinių tinklų naudojimui, yra didesnis akademių veiklų atidėliojimas ir prastesnė psichologinė gerovė. Pastarasis konstruktas dar statistiškai reikšmingai neigiamai siejasi su akademių atidėliojimu ir akademiniais pasiekimais. Tai nurodo, jog tiek labiau atidėliojant akademių darbus, tiek esant geresniems akademių pasiekimams, psichologinė gerovė prastėja. Verta atkreipti dėmesį, kad nors rastos sąsajos statistiškai reikšmingos, tačiau ryšys tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir psichologinės gerovės, bei ryšys tarp akademių pasiekimų ir psichologinės gerovės yra įvardinami kaip silpni. Tuo tarpu tarp laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose, ir kitų kintamųjų reikšmingų sąsajų nebuvo rasta.

**6 lentelė.** Koreliacijos (Spearman) tarp soc. tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo, akademinų pasiekimų ir psichologinės gerovės

	1.	2.	3.	4.	5.
1. Laikas soc. tinkluose	-				
2. Probleminis soc. tinklų naudojimas	0,15	-			
3. Akademinis atidėliojimas	0,07	0,46**	-		
4. Akademiniai pasiekimai	- 0,06	0,11	0,10	-	
5. Psichologinė gerovė	- 0,11	- 0,18*	- 0,41**	- 0,19*	-

Pastaba. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

7 lentelėje pateikti rezultatai, gauti atlikus socialinių tinklų ypatumų, akademinio atidėliojimo, psichologinės gerovės ir mokomųjų dalykų tarpusavio ryšių vertinimą. Į analizę buvo įtraukta 18 mokomųjų dalykų, kurie vertinami pažymiais (matematika, fizika, biologija, chemija, informacinės technologijos, lietuvių, anglų, rusų, vokiečių, prancūzų kalbos, istorija, geografija, ekonomika, pilietiškumo pagrindai, dailė, technologijos, muzika, fizinis ugdymas), tačiau lentelėje pavaizduoti tik tie dalykai, kurie turėjo reikšmingų sąsajų su socialinių tinklų ypatumus atskleidžiančiais konstruktais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove. Gauti rezultatai parodė, kad laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose turi statistiškai reikšmingą neigiamą sąsają su chemija. Tai reiškia, kad paaugliai, daugiau laiko praleidžiantys socialiniuose tinkluose gauna prastesnius chemijos pažymius. Statistiškai reikšminga teigiama sąsaja rasta tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir anglų kalbos. Tai nurodo, kad paaugliai, labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, gauna geresnius anglų kalbos pažymius. Gauti rezultatai taip pat rodo, kad akademinis atidėliojimas turi statistiškai reikšmingas teigiamas sąsajas su chemija, anglų kalba ir muzika, tačiau reikšmingą neigiamą sąsają su fiziniu ugdymu. Žvelgiant į šiuos rezultatus galima teigti, kad kuo labiau paaugliai yra linkę atidėlioti akademinis darbus, tuo jų chemijos, anglų kalbos ir muzikos pažymiai geresni, tačiau fizinio ugdymo prastesni. Tuo tarpu nagrinėjant psichologinės gerovės sąsajas su mokomaisiais dalykais buvo gauti statistiškai reikšmingi neigiami ryšiai tarp psichologinės gerovės ir chemijos, anglų kalbos, ekonomikos ir dailės. Šie rezultatai rodo, kad paaugliams psichologiškai geriau jaučiantis, jų minėtų dalykų pažymiai prastesni.

**7 lentelė.** Koreliacijos (Spearman) tarp soc tinklų ypatumų, akademinio atidėlioimo, psichologinės gerovės ir mokomųjų dalykų pažymių

	1.	2.	3.	4.
1. Laikas soc. tinkluose	-			
2. Probleminis soc. tinklų naudojimas	0,15	-		
3. Akademinis atidėliojimas	0,07	0,46**	-	
4. Psichologinė gerovė	- 0,11	- 0,18*	- 0,41**	-
5. Chemija (n = 89)	- 0,21*	0,19	0,33**	- 0,33**
6. Anglų kalba (n = 135)	- 0,03	0,17*	0,24**	- 0,33**
7. Ekonomika (n = 61)	0,03	0,15	0,12	- 0,26*
8. Dailė (n = 70)	0,06	0,19	0,20	- 0,32**
9. Muzika (n = 93)	- 0,01	0,14	0,29**	- 0,14
10. Fizinis ugdymas (n = 120)	0,07	- 0,05	- 0,22*	0,09

*Pastaba.* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

Socialinių tinklų ypatumų ir psichologinės gerovės komponentų ryšių analizė pateikta 8 lentelėje. Matoma, kad laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose, statistiškai reikšmingai teigiamai siejasi su neigiamu emocijumu, todėl, nors šis ryšys yra silpnas, galima teigti, kad paaugliai, daugiau laiko praleidžiantys socialiniuose tinkluose, patiria daugiau neigiamų emocijų. Su neigiamu emocijumu statistiškai reikšmingai siejasi ir probleminis socialinių tinklų naudojimas, o tai nurodo, jog jaučiant daugiau neigiamų emocijų, didėja polinkis į priklausomybę nuo socialinių tinklų, arba atvirksčiai. Probleminis socialinių tinklų naudojimas statistiškai reikšmingai siejasi ne tik su neigiamu emocijumu. Rastos reikšmingos neigiamos sąsajos tarp minėto konstrukto ir tikslingumo, kontrolės ir pasitenkinimo fizine sveikata. Šie gauti rezultatai rodo, kad paaugliai, turintys didesnę polinkį į priklausomybę, jaučiasi turintys mažiau tikslų ir galimybių jų siekti, turintys mažesnę savo veiksmų kontrolę ir mažesnę pasitenkinimą savo fizine sveikata.



**8 lentelė. Koreliacijos (Spearman) tarp soc tinklų ypatumų ir psichologinės gerovės komponentų**

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.
1. LST	-										
2. PSTN	0,15	-									
3. PGIS	-0,04	-0,14	-								
4. NE	0,20*	0,30**	-0,67**	-							
5. T	0,00	-0,21*	0,65**	-0,63**	-						
6. PTS	-0,04	-0,03	0,60**	-0,63**	0,57**	-					
7. PSSA	0,16	-0,10	0,40**	-0,41**	0,49**	0,49**	-				
8. K	-0,08	-0,29*	0,70**	-0,64**	0,61**	0,45**	0,37**	-			
9. PFS	-0,13	-0,20*	0,51**	-0,50**	0,43**	0,38**	0,37**	0,44**	-		
10. PPL	-0,05	-0,10	0,41*	-0,46**	0,48**	0,41**	0,41**	0,45**	0,32**	-	
11. PGL	-0,14	0,04	0,33**	-0,28**	0,25**	0,33**	0,29**	0,21*	0,27**	0,15	-

*Pastabos:* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; LST – laikas soc. tinkluose; PSTN – probleminis soc. tinklų naudojimas; PGIS – pasitenkinimas gyvenimu ir savimi; NE – neigiamas emocingumas; T – tikslingumas; PTS – pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais; PSSA – pasitenkinimas santykiais su artimaisiais; K – kontrolė; PFS – pasitenkinimas fizine sveikata; PPL – pasitenkinimas pragyvenimo lygiu; PGL – pasitenkinimas gyvenimu Lietuvoje.

### 3.3. Socialinių tinklų naudojimo ypatumai, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė kaip prognostiniai akademinų pasiekimų veiksniai

Kitas šio darbo uždavinys yra įvertinti, kurie veiksniai: socialinių tinklų naudojimo ypatumai, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė geriausiai prognozuoja akademinus pasiekimus. Šio uždavinio įvykdymui buvo atlikta daugialypės tiesinės regresijos analizė. Atsižvelgus į tai, kad anksčiau atliktos koreliacinės analizės metu (6 lentelė) gauti rezultatai parodė, jog laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose neturėjo statistiškai reikšmingų sąsajų su nė vienu kitu kintamuoju, į šią daugialypės tiesinės regresijos analizę minėtas laiko trukmės kintamasis nebuvo įtrauktas. Taip pat atsižvelgus į tai, kad akademinų pasiekimų įvertinimui naudojamas bendras pažymių vidurkis turi statistiškai reikšmingą, tačiau labai silpną sąsają su vienu kintamuoju – psichologine gerove (6 lentelė) – nebuvo įtrauktas į šią analizę. Vietoje bendro pažymių vidurkio buvo pasirinktas anglų kalbos pažymių vidurkio kintamasis, kuris statistiškai reikšmingai siejasi su probleminiu socialinių tinklų naudojimu, akademinu atidėliojimu ir psichologine gerove. Dėl šių priežasčių uždavinys yra koreguojamas ir siekiama nustatyti, kurie iš veiksnių: probleminis socialinių

tinklų naudojimas, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė geriausiai prognozuoja anglų kalbos pažymius. Gauti regresinės analizės rezultatai, pavaizduoti 9 lentelėje, rodo, kad gautas modelis yra reikšmingas ir vienas nepriklausomas kintamasis – psichologinė gerovė – reikšmingai prognozuoja anglų kalbos pažymius, kai tuo tarpu kiti kintamieji – neprognozuoja. Tai reiškia, kad paauglio didesnė psichologinė gerovė prognozuoja mažesnius anglų kalbos pažymius. Vis dėlto, verta atkreipti dėmesį, kad modelis paaiškina tik 15,9 proc. anglų kalbos pažymių dispersijos.

**9 lentelė.** *Anglų kalbos prognoziniai veiksniai*

Nepriklausomi kintamieji	Priklausomas kintamasis				
	Anglų kalba		F	p	R <sup>2</sup>
	Beta ( $\beta$ )	p			
Probleminis soc. tinklų naudojimas	0,09	0,347	8,24	< <b>0,001</b>	0,16
Akademinis atidėliojimas	0,09	0,354			
Psichologinė gerovė	- 0,31	<b>0,001</b>			

*Pastaba.* Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

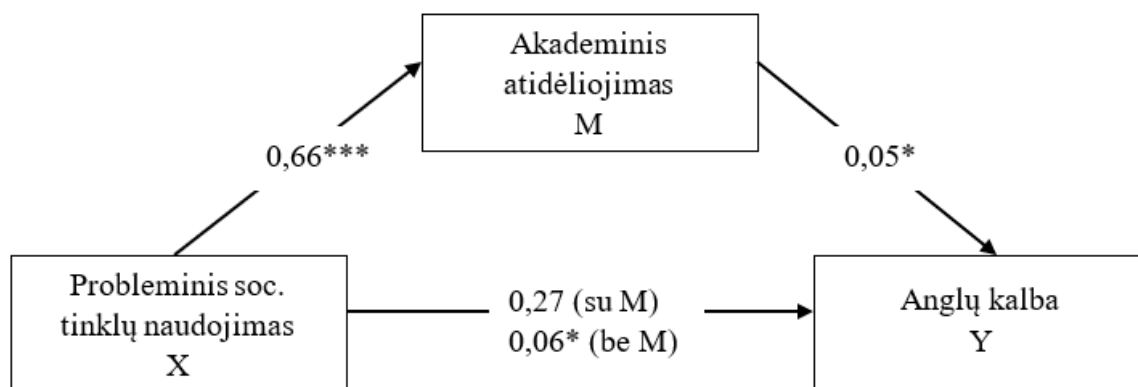
### 3.4. Akademinio atidėliojimo vaidmuo sąsajoms tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir akademinų pasiekimų

Dar vienas šio darbo uždavinys yra nustatyti akademinio atidėliojimo vaidmenį sąsajoms tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir akademinų pasiekimų. Šio vaidmens nustatymui buvo atlikta mediacinė analizė, naudojant PROCESS v4.2 įskiepi. Statistinis netiesioginio efekto reikšmingumas buvo patikrintas naudojant bootstrap procedūrą (pasikliautinis intervalas 95% proc).

Atsižvelgus į koreliacinės analizės rezultatus (6 lentelė), į mediacinę analizę buvo įtraukti kintamieji, turėję statistiškai reikšmingus tarpusavio ryšius, t. y. vietoje bendro visų dalykų pažymių vidurkio, naudoto akademinų pasiekimų vertinimui, buvo įtrauktas anglų kalbos kintamasis, o laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose nebuvo įtrauktas į analizę. Todėl atlikus mediacinę analizę buvo nustatomas akademinio atidėliojimo vaidmuo sąsajoms tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir anglų kalbos pažymių.

Gauti rezultatai atskleidė (3 pav.), kad probleminis socialinių tinklų naudojimas statistiškai reikšmingai nuspėja akademinį atidėliojimą ( $R^2 = 0,23$   $F(1, 133) = 40,21$ ,  $p < 0,001$ ) ir anglų kalbos pažymius ( $R^2 = 0,04$   $F(3, 133) = 5,63$ ,  $p = 0,019$ ). Kai ryšys yra medijuojamas akademinio atidėliojimo, ryšys tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir anglų kalbos pažymių tampa nereikšmingas ( $B = 0,03$ ,  $p = 0,363$ ) ir tai yra pilna mediacija. Todėl galima teigti, kad netiesioginis probleminio socialinių tinklų naudojimo efektas per akademinį atidėliojimą yra reikšmingas ir netiesiogiai veikia ryšį tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir anglų kalbos pažymių (*efektas*

= 0,04\*, 95% CI [0,001; 0,007]. Kitaip tariant, probleminis socialinių tinklų naudojimas gali padidinti anglų kalbos pažymius per tarpinį – akademinio atidėliojimo – kintamąjį.



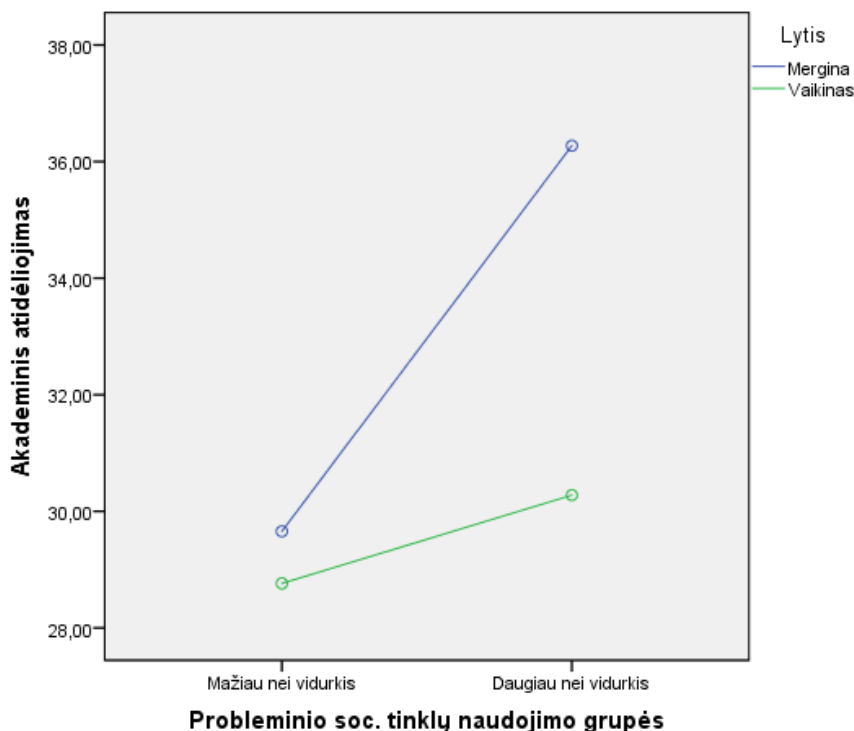
*Pastaba.* \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ ; \*\*\*  $p < 0,001$ . Vaizduojami nestandartizuoti koeficientai.

### 3 pav. Mediaciniai ryšiai tarp kintamųjų

#### 3.5. Akademinio atidėliojimo, akademinų pasiekimų ir psichologinės gerovės raiška, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir probleminio socialinių tinklų naudojimo lygį

Siekiant ištirti akademinio atidėliojimo, akademinų pasiekimų ir psichologinės gerovės raišką, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir probleminio socialinių tinklų naudojimo lygį, buvo atliktos trys dvifaktoriškos dispersinės analizės (Two-way ANOVA), kurių rezultatai pateikti 10 lentelėje. Tam, jog būtų galima įvykdyti uždavinį, buvo sukurtos dvi grupės, atskaitos tašku laikant priklausomybės nuo socialinių tinklų skalės vidurkio balą – 17,5 (maksimalus skalės balų skaičius 35). Pirmą grupę – mažiau nei vidurkis ( $n = 74$ ), antrą grupę – daugiau nei vidurkis ( $n = 62$ ).

Pirmiausia, dvifaktoriškos dispersinės analizės buvo siekiama atsakyti ar merginos ir vaikinai, kurie mažiau / daugiau linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą, taip pat yra linkę atidėlioti akademinį darbą. Gauti rezultatai parodė, kad rastas statistiškai reikšmingas tiek lyties, tiek probleminio socialinių tinklų naudojimo lygio efektas, kalbant apie polinkį atidėlioti akademinį darbą. Be to, analizė parodė, kad yra statistiškai reikšminga sąveika tarp lyties ir probleminio socialinių tinklų naudojimo, atsižvelgiant į polinkį atidėlioti akademinį darbą (10 lentelė.). Šie rezultatai, kurie grafiškai pavaizduoti 4 paveiksle, rodo, kad merginos, kurios yra labiau linkusios į probleminį socialinių tinklų naudojimą, reikšmingai labiau yra linkusios atidėlioti akademinį darbą, palyginus su vaikiniais, linkusiais į probleminį socialinių tinklų naudojimą.



**4 pav.** Akademiniis atidėliojimo raiška lyginant lyties ir probleminio soc. tinklų naudojimo grupes

Kitas iškeltas klausimas yra ar skiriasi merginų ir vaikinų, mažiau / daugiau linkusių į probleminį socialinių tinklų naudojimą, psichologinė gerovė. Rezultatai atskleidė, kad pagal lytį paaugliai statistiškai reikšmingai skiriasi savo psichologine gerove – vaikinų psichologinė gerovė yra didesnė, palyginus su merginų. Tuo tarpu reikšmingo skirtumo nebuvo rasta nagrinėjant probleminio socialinių tinklų naudojimo lygio grupes ir pastarojo kintamojo bei lyties sąveiką psichologinės gerovės atžvilgiu. Tai reiškia, kad merginos ir vaikinai, mažiau / daugiau linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą, nesiskiria savo patiriama psichologine gerove.

Galiausiai dvifaktoriaus dispersine analize buvo siekiama išsiaiškinti, ar skiriasi mažiau / daugiau linkusių į probleminį socialinių tinklų naudojimą merginų ir vaikinų akademiniai pasiekimai. Kaip ir anksčiau, atsižvelgus į koreliacinės analizės rezultatus (6 lentelė), akademinų pasiekimų vertinimui vietoje bendro pažymių vidurkio buvo naudojamas anglų kalbos pažymių kintamasis. Gauti rezultatai parodė, kad pagal lytį merginos ir vaikinai statistiškai reikšmingai skiriasi savo anglų kalbos pasiekimais – merginos gauna reikšmingai geresnius pažymius, palyginus su vaikinais. Tuo tarpu reikšmingas skirtumas nerastas nagrinėjant probleminio socialinių tinklų naudojimo lygio grupes ir pastarojo kintamojo bei lyties sąveiką anglų kalbos pažymių atžvilgiu. Tai reiškia, kad merginos ir vaikinai, mažiau / daugiau linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą nesiskiria savo anglų kalbos pažymiais.

**10 lentelė.** *Lyties ir probleminio soc. tinklų naudojimo grupių vidurkių palyginimai*

Priklausomas kintamasis	Lytis	PSTL	<i>M (SD)</i>	<i>F</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Akademinis atidėliojimas	Vaikiniai	Mažesnis lygis (n = 38)	28,76 (5,93)			
		Didesnis lygis (n = 18)	30,28 (6,49)			
	Merginos	Mažesnis lygis (n = 32)	29,66 (7,06)			
		Didesnis lygis (n = 44)	36,27 (6,27)			
	Lytis			8,51	1	<b>0,004</b>
	PSTL			11,86	1	<b>0,001</b>
	Lytis x PSTL			4,67	1	<b>0,33</b>
	Psichologinė gerovė	Vaikiniai	Mažesnis lygis (n = 38)	3,95 (0,48)		
Didesnis lygis (n = 18)			3,80 (0,47)			
Merginos		Mažesnis lygis (n = 32)	3,63 (0,60)			
		Didesnis lygis (n = 44)	3,58 (0,54)			
Lytis				7,65	1	<b>0,007</b>
PSTL				1,1	1	0,293
Lytis x PSTL				0,22	1	0,641
Anglų kalba		Vaikiniai	Mažesnis lygis (n = 37)	7,27 (1,64)		
	Didesnis lygis (n = 18)		7,78 (1,44)			
	Merginos	Mažesnis lygis (n = 32)	8,28 (1,49)			
		Didesnis lygis (n = 44)	8,14 (1,59)			
	Lytis			5,63	1	<b>0,019</b>
	PSTL			0,39	1	0,531
	Lytis x PSTL			1,28	1	0,261

*Pastabos:* *M* – vidurkis; *SD* – standartinis nuokrypis; PSTL – probleminio soc. tinklų naudojimo lygis. Statistiškai reikšmingi rezultatai pažymėti paryškintu šriftu.

Apibendrinant galima teigti, kad socialiniuose tinkluose praleidžiamas laikas neturi reikšmingų sąsajų su probleminiu socialinių tinklų naudojimu, akademinio atidėliojimu, akademiniais pasiekimais ir psichologine gerove. Gauti rezultatai parodė, kad yra skirtumas tarp lyčių – merginos reikšmingai labiau yra linkusios į probleminį socialinių tinklų naudojimą ir kartu labiau linkusios atidėlioti akademinis darbus, palyginus su vaikiniais. Taip pat nustatyta, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas turi reikšmingas teigiamas sąsajas su akademinio atidėliojimu, anglų kalbos pažymiais, neigiamu emocijumu bei reikšmingas neigiamas sąsajas su psichologine gerove bendrai ir atskirais jos konstruktais – tikslingumu, kontrole ir pasitenkinimu fizine sveikata. Dar daugiau, nustatyta, jog psichologinė gerovė yra veiksnys, kuris reikšmingai prognozuoja akademinis, konkrečiai anglų kalbos, pasiekimus. Tuo tarpu akademinis atidėliojimas yra reikšmingas mediatorius, tarpininkaujantis ir stiprinantis santykį tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir geresnių anglų kalbos pasiekimų.

#### 4. REZULTATŲ APTARIMAS

Tiriant paauglių nuo 16 iki 18 metų socialinių tinklų naudojimo ypatumų, t. y. laiko trukmės, praleidžiamos socialiniuose tinkluose, ir probleminio socialinių tinklų naudojimo sąsajas su akademinio atidėliojimu, akademiniais pasiekimais ir psichologine gerove, nustatyta, kad laikas, kurį paaugliai praleidžia socialiniuose tinkluose, nesisieja su minėtais konstruktais bendrai, tačiau turi reikšmingas sąsajas su psichologinės gerovės konstruktu – neigiamu emocingumu, ir mokomuoju dalyku – chemija, nurodančiais, kad daugiau laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose, jaučiama daugiau neigiamų emocijų ir gaunami prastesni chemijos pažymiai. Tuo tarpu probleminis socialinių tinklų naudojimas, vertinamas priklausomybe nuo jų, yra reikšmingesnis šio tyrimo kintamasis. Rezultatų analizės metu atskleista, kad merginos yra labiau linkusios į probleminių socialinių tinklų naudojimą, palyginus su vaikiniais. Taip pat, kad paaugliai, linkę į probleminių socialinių tinklų naudojimą, daugiau atidėlioja akademinę veiklą ir jaučia prastesnę psichologinę gerovę, daugiau neigiamų emocijų, turi mažiau tikslų ir galimybių jų siekti, turi mažesnę savo veiksmų kontrolę, prastesnį pasitenkinimą savo fizine sveikata. Be to, tie paaugliai, kurie yra linkę į probleminių socialinių tinklų naudojimą, gauna geresnius anglų kalbos pažymius, ypač tarpininkaujant akademiniam atidėliojimui. Taip pat nustatyta, kad paauglių psichologinė gerovė atlieka svarbų vaidmenį jų akademiniam pasiekimams. Šis konstruktas prognozuoja prastesnius anglų kalbos pažymius. Be to, rasti reikšmingi ryšiai nurodo, kad esant geresniems akademiniam pasiekimams ir didesniam akademiniam atidėliojimui, psichologinė gerovė prastėja.

Šio tyrimo metu išnagrinėjus socialinių tinklų naudojimo tendencijas, gauti rezultatai rodo, kad paaugliai socialiniuose tinkluose vidutiniškai per dieną praleidžia 3 val. 48 min. Jie vidutiniškai turi 5 skirtingas socialinių tinklų paskyras, o populiariausi socialiniai tinklai paauglių tarpe yra *YouTube*, *Snapchat*, *Instagram* ir *TikTok*. Pastarajame praleidžiama daugiausiai laiko – 1 val. 41 min. Nagrinėjant literatūrą buvo rasta duomenų, kad žmogus turi daugiau – 8 skirtingas socialinių tinklų paskyras (Dean, 2023), o iš jų populiariausių sąrašas (Pew Research Center, 2022) sutampa su šiame tyrime gautais rezultatais. Taip pat remiantis prieš metus atlikto tyrimo duomenimis, teigiama, kad įvairaus amžiaus žmonės socialiniuose tinkluose vidutiniškai praleidžia 2 val. 24 min (Dean, 2023), tuo tarpu Lietuvoje 16 – 25 metų asmenys – 3–4 valandas (Bitė, 2022). Bacio (2013) atliktas tyrimas parodė, kad didesnė paauglių dalis socialiniuose tinkluose praleidžia dvi valandas. Vertinant tai, kiek laiko bendrai visuose socialiniuose tinkluose praleidžia paaugliai per dieną, šiame tyrime gauti rezultatai sutampa su Bitės (2022) atliktu tyrimu Lietuvoje, tačiau skiriasi nuo to, kas buvo gauta kitų tyrimų metu (Bacys, 2013; Dean, 2023). Toks rezultatų skirtumas galėjo atsirasti dėl to, jog Dean (2023) tyrime dalyvavo ne tik paaugliai, bet ir kito amžiaus žmonės, kurie, remiantis kitų tyrimų rezultatais (Riva, cit. iš Tremolada, Silingardi, & Taverna, 2022; Khoros, 2022), socialiniais tinklais

naudojasi mažiau laiko. Tuo tarpu, nors Bacio (2013) tyrimo imtį sudarė itin panašaus amžiaus dalyviai kaip ir šiame tyrime (15 – 18 metų paaugliai), tačiau rezultatų skirtumą galima paaiškinti laikmečio skirtumu. Per šiek tiek daugiau nei dešimtmetį atsirado ne tik didesnė socialinių tinklų įvairovė, tačiau ir didesnis prieinamumas prie išmaniųjų įrenginių, kurių pagalba prisijungiama prie socialinių tinklų paskyrų. Todėl tokie sparčiai vykstantys pokyčiai socialinių tinklų naudojimo srityje skatina atlikti naujus tyrimus.

Šiame tyrime taip pat nustatyta, kad populiariausias įrenginys, kuriuo naudojasi paaugliai, prisijungdami prie socialinių tinklų yra išmanusis telefonas. 86 proc. tyrimo dalyvių nurodė, kad būtent juo naudojasi dažniausiai. Tai sutampa su Spina ir kitų (2021) atlikto tyrimo rezultatais, kurie nurodė, kad 85,5 proc. paauglių reguliariai naudoja išmanųjį telefoną, per kurį prisijungia prie interneto, tame tarpe galimai ir socialinių tinklų.

Mokslininkai neretai tiria, ar egzistuoja skirtingos lyties ir amžiaus žmonių socialinių tinklų naudojimo skirtumai. Empirinių tyrimų rezultatai pateikia įrodymus, jog merginos, pavyzdžiui, socialiniame tinkle *Instagram*, praleidžia daugiau laiko negu vaikinai (Šarskutė ir kt., 2019). Tokie rezultatai taip pat gaunami tiriant ir bendrai, o ne tik atskirus socialinius tinklus (Bacys, 2013; Krasnova et al., 2017). Nors tokie rezultatai aiškinami tuo, jog merginos yra labiau linkusios dažniau atnaujinti informaciją apie save socialinių tinklų paskyrose, dažniau bendrauti su kitais, ir dėl to daugiau laiko praleisti naudojantis socialiniais tinklais, tačiau šiame tyrime gauti rezultatai nenurodo reikšmingų skirtumų tarp lyčių ir laiko trukmės. Tuo tarpu tiriant probleminį socialinių tinklų naudojimą, nustatyta, kad merginos yra labiau linkusios į priklausomybę nuo jų, negu vaikinai. Šie rezultatai sutampa su kitų tyrėjų pateiktomis išvadomis (Fujimori et al., 2015; Malo-Cerrato et al., 2018; Peris et al., 2018). Galiausiai, tiriant skirtumus tarp socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir amžiaus grupių, reikšmingų skirtumų nebuvo rasta. Tai reiškia, kad paaugliai, nepriklausomai nuo to, ar jiems 16, 17 ar 18 metų, yra vienodai linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą ir praleidžia panašią laiko trukmę juose.

Šiuo tyrimu buvo siekiama nustatyti ryšį tarp penkių veiksnių: socialiniuose tinkluose praleidžiamo laiko, probleminio socialinių tinklų naudojimo, akademinio atidėliojimo, akademinį pasiekimų ir psichologinės gerovės. Gauti rezultatai parodė, kad laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose, nesisieja su nė vienu anksčiau minėtu veiksniu. Tai skiriasi nuo kitų tyrėjų gautų rezultatų (Al-Menayes, 2015; Karpinski et al., 2013; Sampasa-Kanyinga et al., 2019; Tsitsika et al., 2014), kuriais teigiama, kad socialiniais tinklais naudojantis daugiau laiko, ypač daugiau nei dvi valandas per dieną, yra gaunami prastesni akademiniai pasiekimai. Manoma, kad praleidžiamas laikas naudojantis socialiniais tinklais negali būti praleidžiamas mokymuisi (Marker et al., 2017), ir tai sudaro sąlygas neefektyviam mokomosios medžiagos įsisavinimui, o tai, savo ruožtu – prastesnių pažymių gavimui. Vis dėlto, nėra aišku, kokia veikla paaugliai užsiima socialiniuose tinkluose ir



kokią informaciją gauna. Galima kelti prielaidas, kad paaugliai socialinius tinklus naudoja ne tik pramoginiams, bet ir mokymosi užduočių atlikimo bei savišvietą skatinančiais tikslais. Tai, kad ilgesnis laikas socialiniuose tinkluose nesisieja su prastesniais akademiniais pasiekimais, gali byloti apie paauglių gebėjimą efektyviai planuoti savo laiką ir jį tinkamai paskirstyti tiek laiko leidimui poilsiui ir pramogoms, tame tarpe ir naudojimusi socialiniais tinklais, tiek ir akademinėms veikloms. Tačiau tokios prielaidos nebuvo tikrintos šiame tyrime ir tai galėtų būti rekomendacijos vėlesniems tyrimams. Galiausiai, verta paminėti, kad šiame tyrime didžiąją dalį imties sudarė prestižinės gimnazijos mokiniai, kurie yra motyvuoti palaikyti aukštą mokymosi lygį, o tai nebūtinai atitinka visos Lietuvos paauglių mokymosi tendencijas ir akademinis pasiekimus. Todėl atliekant reprezentatyvios imties tyrimą šie rezultatai galėtų skirtis.

Tiriant laiko trukmės, praleidžiamos socialiniuose tinkluose, ir akademinio atidėliojimo sąsajas, šiame tyrime reikšmingų ryšių nebuvo aptikta. Tai prieštarauja kitų tyrėjų rezultatams, kuriais teigiama, kad daugiau laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose, didėja polinkis atidėlioti su akademinė veikla susijusius darbus (Nwosu et al., 2020). Vis dėlto, svarbu atsižvelgti į tai, kad tyrimų, nagrinėjančių šiuos ryšius paauglių imtyje nepavyko rasti, o cituojamas tyrimas buvo atliktas tiriant studentus. Galima kelti prielaidą, kad mokinių ir studentų akademinį darbų pasiskirstymo bei laiko, skiriamo praleidimui socialiniuose tinkluose įpročiai skiriasi. Vienas iš tokių veiksnių galėtų būti tėvų priežiūra ir kontrolė, dėl kurių mokiniams, kartu gyvenantiems su tėvais, yra lengviau nepasiduoti pagundai neretai nerimą keliančius akademinis darbus pakeisti internetinėmis pramogomis.

Nagrinėjant probleminio socialinių tinklų naudojimo sąsajas su kitais kintamaisiais, buvo gauta, kad kuo socialinių tinklų naudojimas problematiškesnis, tuo paaugliai labiau atidėlioja akademinis darbus ir yra prastesnės psichologinės gerovės. Šie rezultatai sutampa su kitų mokslininkų pateikiamomis išvadomis, nors dalis jų buvo gautos ne paauglių, o studentų imtyse (Boer et al., 2020; Nwosu et al., 2020; Suárez-Perdomo et al., 2022). Ši informacija gali byloti tai, jog priklausomybės nuo socialinių tinklų raiška yra panaši, nepriklausomai nuo amžiaus, ir turi vienodą ryšį su akademinio atidėliojimu. Patį šių dviejų konstrukto ryšį galima paaiškinti tuo, kad probleminis socialinių tinklų naudojimas yra vertinamas kaip kompulsyvus, stiprus noras jais naudotis, keliantis neigiamas emocijas jei nepavyksta to padaryti (Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016), todėl tai trukdo susikaupti ir užsiimti kita, šiuo atveju su mokymusi susijusia veikla. Vis dėlto, svarbu paminėti, kad nors priklausomybė nuo socialinių tinklų pasireiškia tolerancija, t. y. asmeniui reikia vis daugiau laiko praleisti juose, kad pajautų pasitenkinimą (Besigirskaitė ir Lesinskienė, 2016), tačiau šiame tyrime laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose, ir probleminis jų naudojimas nėra tarpusavyje reikšmingai susiję veiksniai. Galima manyti, kad šiek tiek mažiau nei keturios valandos, praleidžiamos socialiniuose tinkluose, nėra rodiklis, galintis indikuoti apie priklausomybę nuo socialinių tinklų. Kartu galima kelti prielaidą, kad socialiniai tinklai neretai naudojami laisvo laiko

praleidimui, pavyzdžiui, važiuojant autobusu, laukiant eilėje pas gydytoją, tačiau ne dėl jaučiamo poreikio tai daryti.

Tuo tarpu aptariant probleminio socialinių tinklų naudojimo ir psichologinės gerovės ryšį galima teigti, kad labiau į šią veiklą įsitraukę paaugliai, prasčiau jaučiasi psichologiškai, yra mažiau patenkinti įvairiomis gyvenimo sritimis. Tai gali būti susiję su priklausomybės konceptu – nesant galimybei prisijungti prie socialinių tinklų, jaučiamos neigiamos emocijos, nerimas, įtampa, dėl ko prastėja bendra psichologinė gerovė. Taip pat tokius rezultatus gali lemti ir socialiniuose tinkluose matoma informacija ar gaunami komentarai prie pasidalinamų įrašų. Jie gali neigiamai paveikti paauglių požiūrį į save, santykius su kitais asmenimis.

Kitas šio tyrimo uždavinys buvo ištirti ryšį tarp atskirų dalykų pažymių ir socialinių tinklų naudojimo ypatumų, akademinio atidėliojimo bei psichologinės gerovės. Kitų tyrimų, nagrinėjančių tokias sąsajas, nepavyko rasti, tuo tarpu šiame tyrime jas tirti yra svarbu, siekiant paaiškinti mokinių sėkmę atskiro mokomojo dalyko kontekste, ir atsižvelgus į tai teikti rekomendacijas. Remiantis gautais rezultatais galima teigti, kad laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, probleminis socialinių tinklų naudojimas, akademinis atidėliojimas ir psichologinė gerovė yra susiję, ir galimai darantys įtaką tik kai kurių dalykų pasiekimų vertinimui. Gauti rezultatai nevienareikšmiai – kuo daugiau laiko mokiniai praleidžia socialiniuose tinkluose, tuo jų chemijos pažymiai prastesni. Tuo tarpu paaugliai, labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, turi geresnius anglų kalbos pasiekimus. Polinkis atidėlioti akademinis darbus siejasi su geresniais chemijos, anglų kalbos ir muzikos pažymiais, tačiau su prastesniais fizinio ugdymo pasiekimais. Galiausiai, paauglių, jaučiančių didesnę psichologinę gerovę, chemijos, anglų kalbos, ekonomikos ir dailės dalykų pažymiai prastesni. Vis dėlto, šiuos rezultatus reikėtų interpretuoti atsargiai, kadangi jų koreliacijos koeficientu vertintos sąsajos yra ganėtinai silpnos. Kita vertus, nagrinėjant šiuos gautus rezultatus, labiausiai verta atkreipti dėmesį į chemijos ir anglų kalbos mokomuosius dalykus, kadangi reikšmingi ryšiai buvo gauti daugiau nei su vienu konstruktu. Chemijos pasiekimų sąsajas su laiku, praleidžiamu socialiniuose tinkluose, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove galima aiškinti keliant prielaidas, kad vis tik laikas, skirtas internetinei pramogai nėra išnaudojamas mokymuisi, atsiranda žinių trūkumas, kuris atsispindi akademinio žinių patikrinimo metu. Nors psichologinę gerovę lemia daug įvairių veiksnių, kaip pasitenkinimas savimi, santykiai su kitais ir pan., tačiau galima numanyti, kad chemijos dalykas mokiniams yra pakankamai sudėtingas ir reikalaujantis daugiau pastangų, dėl ko kyla ir daugiau neigiamų emocijų, prastėja bendra psichologinė gerovė. Galiausiai, akademinis atidėliojimas galimai pasitarnauja kaip paskata susiimti ir atlikti visus reikalingus darbus, dėl kurių pažymiai gerėja.

Tuo tarpu anglų kalbos pasiekimų ir probleminio socialinių tinklų naudojimo, akademinio atidėliojimo ir psichologinės gerovės sąsajas būtų galima aiškinti keliant prielaidas, jog į

priklausomybę nuo socialinių tinklų linkę paaugliai vis tik yra labiau įsitraukę į jų naudojimą, todėl daugiau informacijos mato anglų kalba, o per tai tobulėja jų šios kalbos išmokimas ir gerėja pažymiai. Dėl šios priežasties, jie gali sau leisti atidėlioti akademinis, ypač su anglų kalbos dalyku, susijusius darbus, kadangi jiems nereikia įdėti tiek daug laiko ir pastangų, kad namų darbai ar kiti projektai būtų laiku paruošti. Kita vertus, gauti rezultatai taip pat atskleidė, kad geresni anglų kalbos pažymiai nurodo prastesnę paauglių psichologinę gerovę arba atvirkščiai. Šių ryšių aiškinimui ir geresniam supratimui vertėtų atlikti papildomus tyrimus, kurių metu reikėtų analizuoti anglų kalbos ir psichologinės gerovės komponentų sąsajas. Vis dėlto, galima kelti prielaidą, kad paaugliai, gyvendami laikais, kai anglų kalba yra viena iš populiariausių kalbų pasaulyje, o socialiniuose tinkluose pateikiamas turinys taip pat pateikiamas anglų kalba, gali jausti papildomą įtampą ir lūkesčius iš aplinkinių žmonių, ypač draugų, gerai mokėti šią kalbą. Todėl, nors dedamos pastangos atsiperka ir pažymiai gerėja, psichologinė gerovė prastėja. Tačiau šioms prielaidoms patvirtinti reikalingi papildomi tyrimai.

Atliekant literatūros analizę apie socialinių tinklų naudojimo ypatumų ir psichologinės gerovės ryšius, buvo rasta tyrimų, nagrinėjusių atskirus pastarojo konstrukto komponentus. Dėl to ir šiame tyrime buvos siekiama susidaryti platesnį vaizdą, kaip laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose ir probleminis jų naudojimas siejasi su ne tik bendra psichologine gerove, bet ir jos sudedamosiomis dalimis: pasitenkinimu gyvenimu ir savimi, neigiamu emocijumu, tikslingumu, pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, pasitenkinimu santykiais su artimaisiais, kontrole, pasitenkinimu fizine sveikata, pasitenkinimu pragyvenimo lygiu ir pasitenkinimu gyvenimu Lietuvoje, konkrečiai būdingu tik Lietuviškosios psichologinės gerovės skalės komponentu. Gauti tyrimo rezultatai atskleidė, kad paaugliai, kurie daugiau laiko praleidžia socialiniuose tinkluose, taip pat tie, kurie yra labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, patiria daugiau neigiamų emocijų. Kiti mokslininkai randa kitokias sąsajas. Pavyzdžiui, Dogan (2016), tyręs mokinius, nustatė, kad socialiniai tinklai, tokie kaip *Facebook* ir *Twitter*, prognozuoja didesnę psichologinę gerovę – didesnę pasitenkinimą gyvenimu bei didesnę laimės jausmą. Vis dėlto, šio tyrimo rezultatai dalinai patvirtina kitų mokslininkų gautas išvadas, kuriomis teigiama, kad asmenys, labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, pasižymi labiau depresyvia nuotaika (Vernon et al., 2016), o tai kartu siejasi su neigiamų emocijų padidėjimu. Taip pat šiuo tyrimu buvo nustatyta, kad paaugliai, labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų, turi mažiau tikslų ir galimybių jų siekti, turi mažesnę savo veiksmų kontrolę ir mažesnę pasitenkinimą savo fizine sveikata. Tai galima paaiškinti siejant rezultatus su priklausomybės nuo socialinių tinklų sąvokos dalimi, kuri nurodo, jog tai yra pernelyg stiprus noras prisijungti ar naudotis socialiniais tinklais. Tad galima numanyti, jog nuolatinis galvojimas apie juos trukdo susikoncentruoti į kitus dalykus, kaip tikslų kėlimą ir strategijas, kaip

juos pasiekti, yra prarandama minčių bei kitų veiksmų kontrolė. Tuo tarpu fizinė sveikata galimai prastėja dėl apriboto judėjimo, nulemta ilgesnio laiko, praleidžiamo prie išmaniųjų įrenginių.

Atlikta literatūros analizė ir pateikiami duomenys nurodo, kad laiko trukmė, praleidžiama socialiniuose tinkluose, probleminis jų naudojimas, akademinis atidėliojimas ir psichologinė gerovė turi glaudų ryšį su akademiniais pasiekimais, tačiau tokios analizės nenurodo priežastinio ryšio. Todėl šiuo darbu buvo siekta išsiaiškinti, kuris iš šių konstrukčių geriausiai prognozuoja akademinis pasiekimus. Atsižvelgus į tyrimo metu gautus koreliacinės analizės rezultatus, buvo nuspręsta šį uždavinį pakoreguoti ir išsiaiškinti, kas geriausiai prognozuoja anglų kalbos pažymius: probleminis socialinių tinklų naudojimas, akademinis atidėliojimas ar psichologinė gerovė. Gauti rezultatai parodė, kad psichologinė gerovė yra veiksnys, kuris turi įtakos anglų kalbos pasiekimams, tai yra, geresnė psichologinė gerovė lemia prastesnius minėto mokomojo dalyko pažymius. Tačiau verta atkreipti dėmesį, kad gautas modelis paaiškina ganėtinai mažai – 15,9 proc. anglų kalbos pažymių dispersijos, o tai reiškia, kad tik tokiai imties daliai tinka paaiškinti jų anglų kalbos pažymius psichologine gerove.

Remiantis empiriniais tyrimais ir tarpusavyje siejant juose pateikiamą informaciją, jog socialinių tinklų ypatumai, ypač probleminis jų naudojimas, gali prognozuoti didesnę akademinį atidėliojimą (Yang et al., 2018), o tarp akademinio atidėliojimo ir paauglių akademinis pasiekimų randamas neigiamas ryšys (Balkis & Duru, 2017; Grunschel et al., 2016; Kim, & Seo, 2015), kelta prielaida, kad šiame ryšyje tarp įvardintų konstrukčių akademinis atidėliojimas atlieka mediatoriaus, kitaip tariant, tarpininko vaidmenį. Todėl vienas iš šio tyrimo uždavinių buvo nustatyti akademinio atidėliojimo vaidmenį sąsajoms tarp socialinių tinklų naudojimosi ypatumų ir akademinis pasiekimų, o tiksliau atskirai tik anglų kalbos pasiekimų. Sprendimas priimtas atsižvelgiant į anksčiau atliktos koreliacinės analizės duomenis. Remiantis gautais rezultatais galima daryti išvadą, kad akademinis atidėliojimas atlieka mediatoriaus vaidmenį – probleminis socialinių tinklų naudojimas, veikdamas per akademinį atidėliojimą, gerina anglų kalbos pasiekimus. Vis dėlto, šie rezultatai prieštarauja kitų tyrėjų (Türel & Dokumaci, 2022) gautomis išvadamis. Nors jie tyrė ne probleminį socialinių tinklų naudojimą, o socialinių medijų ir technologijų ryšį su akademiniais pasiekimais ir akademinio atidėliojimo vaidmenį tarp jų, tačiau gavo priešingus rezultatus. Anot Türel ir Dokumaci (2022), akademinis atidėliojimas atlieka mediatoriaus vaidmenį tarp minėtų kintamųjų, ir socialinės medijos bei technologijų naudojimas per jį lemia prastesnę akademinis pasiekimų vertinimą. Vis dėlto, tokie rezultatų skirtumai galėjo atsirasti dėl ne visai vienodų kintamųjų, naudotų tyrimuose. Nepaisant to, šiame tyrime gautas išvadas galima aiškinti keliant prielaidą, kad paaugliai, būdami labiau priklausomi nuo socialinių tinklų, praleidžia daugiau laiko juose, dėl ko labiau atidėlioja akademinis darbus. Matydami anglų kalba pateikiamą turinį, greičiau mokosi tos kalbos ir šias žinias geba efektyviai pritaikyti atidėtų darbų atlikimui, dėl ko gauna geresnius pažymius.

Galiausiai, paskutinis šio darbo uždavinys buvo ištirti akademinio atidėliojimo, akademių pasiekimų ir psichologinės gerovės raišką, atsižvelgiant į tiriamųjų lytį ir probleminio socialinių tinklų naudojimo lygį. Atlikus domenų analizę, nustatyta, kad polinkis atidėlioti akademinis darbus skiriasi tarp merginų ir vaikinų bei jų polinkio į priklausomybę nuo socialinių tinklų lygio. Tiksliau tariant, akademinis darbus labiau atidėlioja merginos, kurios yra labiau priklausomos nuo socialinių tinklų, lyginant su vaikiniais, esančiais to pačio priklausomybės nuo socialinių tinklų lygio. Tuo tarpu, psichologinės gerovės ir anglų kalbos pažymių, tirtų vietoje bendrų akademių pasiekimų, raiška nesiskyrė tarp keturių skirtingų grupių: mažiau / daugiau linkusių į probleminį socialinių tinklų naudojimą merginų ir mažiau / daugiau linkusių į probleminį socialinių tinklų naudojimą vaikinų. Tai reiškia, kad nepaisant to, kokios lyties yra paaugliai ir koks jų probleminio socialinių tinklų naudojimo lygis, jų psichologinė gerovė ir anglų kalbos pažymiai yra panašūs.

Apibendrinant, šio tyrimo gauti rezultatai yra reikšmingi, kadangi jie atskleidė, kad nors pagal amžių aktyviausi socialinių tinklų vartotojai – 16–18 metų paaugliai – kasdien naudojami socialiniais tinklais po beveik 4 val., tačiau juose praleidžiama laiko trukmė neturi reikšmės jaunuolių akademių užduočių atidėliojimui, gaunami pažymiai ir psichologinei gerovei. Tad ši informacija nurodo, kad kalbant apie socialinius tinklus vertėtų daugiau dėmesio skirti kitai sričiai – priklausomybei nuo jų, kuri gali turėti neigiamą poveikį mokinių psichologinei gerovei, bei turėti reikšmės akademiniam atidėliojimui. Todėl svarbu toliau tirti šią sritį, kartu įvertinant, kokia dalis paauglių turi priklausomybę nuo socialinių tinklų, tad rekomendacija tyrėjams – ištirti paauglių priklausomybės nuo socialinių tinklų normas Lietuvos imtyje. Taip pat kitas svarbus šio tyrimo rezultatas yra, jog anglų kalba išsiskyrė kaip mokomasis dalykas, už kurį gaunami pažymiai yra geresni tada, kai paaugliai yra labiau linkę į priklausomybę nuo socialinių tinklų ir labiau atidėlioja akademinis darbus. Tokie rezultatai išryškina kalbos, kuria dažniausiai pateikiama informacija socialiniuose tinkluose, svarbą ir galimai daromą poveikį.

Nors šiame tyrime buvo naudoti patikimi ir validūs instrumentai, tačiau tyrimas turi kelis ribotumus. Pirma, laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose buvo matuotas prašant respondentų pateikti jų telefone fiksuojamą laiką, praleistą kiekviename socialiniame tinkle. Ir nors didžioji dalis nurodė, kad dažniausiai naudojami išmaniuoju telefonu, tačiau laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose naudojant kitus įrenginius, nebuvo fiksuojamas. Todėl yra sudėtinga objektyviai ištirti bendrą laiko trukmę ir šio kintamojo ryšius su kitais tyrime naudotais konstruktais.

Antra, gautiems rezultatams galėjo daryti įtaką tai, jog didesnę dalį tiriamųjų imties sudarė prestižinės gimnazijos mokiniai, kurių gaunami pažymiai nebūtinai atspindi visos Lietuvos akademių pasiekimų lygį. T. y. stojant į prestižines gimnazijas yra taikomi aukšti stojimo balai, įstojus – aukšti mokymosi reikalavimai, o visa tai atspindi mokinių pažymiuose. Tokių gimnazijų mokiniai paprastai gauna geresnius pažymius ir pastarųjų sklaida yra mažesnė, palyginus su kitų

mokyklų mokinių gaunamais pažymiais. Todėl galima kelti prielaidą, kad tiriant kitų, ypač mažų miestelių ar kaimų mokyklų mokinius, būtų gaunami kitokie rezultatai, tiriant akademinį pasiekimą ir darbe nagrinėtų kitų konstrukto ryšius. Pavyzdžiui, galimai gauti rezultatai būtų panašūs kaip kitų tyrėjų, nurodančių neigiamą sąsają tarp laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose ir akademinio atidėliojimo ar akademinio pasiekimo,

Trečia, šiame tyrime nebuvo nagrinėjama tai, kokia veikla paaugliai užsiima socialiniuose tinkluose, kokio pobūdžio informaciją jie dažniausiai mato savo socialinėse paskyrose, kaip dažnai socialinius tinklus naudoja kaip pagalbą akademinį užduočių atlikimui. Ši informacija padėtų suprasti gautų rezultatų priežastis.

## REKOMENDACIJOS

1. Rekomenduojama tiek tėvams, tiek patiems paaugliams, o ypač merginoms, labiau stebėti ne laiko, praleidžiamo socialiniuose tinkluose trukmę, o tai, kokias mintis ir kokius jausmus tai sukelia: ar kyla nerimas ir įtampa, nesant galimybei pasinaudoti socialiniais tinklais, ar naudojimasis jais trukdo kitų veiklų atlikimui, ar dažnai galvojama apie socialinius tinklus ir naudojimąsi jais. Šie klausimai gali padėti suprasti, ar vystosi priklausomybė nuo socialinių, kuri neigiamai siejasi su akademinė veiklų atlikimu ir psichologine gerove.
2. Kadangi gauti rezultatai parodė, kad daugiau laiko praleidžiant socialiniuose tinkluose yra gaunami prastesni chemijos dalyko pažymiai, mokytojams šios pamokos metu rekomenduojama drausti mokiniams naudotis socialiniais tinklais, o patiems mokiniams, namuose atliekant šio dalyko namų darbus, išjungti ir nesinaudoti išmaniaisiais įrenginiais. Taip pat rekomenduojama atkreipti dėmesį į chemijos, anglų kalbos, ekonomikos ir dailės dalykų reikalavimus ir skiriamas užduotis, kadangi šie dalykai neigiamai siejasi su paauglių psichologine gerove. Šių dalykų mokytojams rekomenduojama atlikti paauglių apklausas, siekiant išsiaiškinti kas jiems kelia įtampa, bei kas padėtų mokantis šiuos dalykus psichologiškai jaustis geriau.
3. Siekiant suprasti probleminio socialinių tinklų naudojimo mastą tarp paauglių, rekomenduojama atlikti tyrimą, kurio tikslas – nustatyti lietuviškas priklausomybės nuo socialinių tinklų normas.
4. Rekomenduojama mokslininkams atlikti tokį tyrimą kaip šis, kartu nagrinėjant paauglių veiklą socialiniuose tinkluose, siekiant geriau suprasti šiame tyrime gautų rezultatų priežastis.

## IŠVADOS

1. 16 – 18 metų paaugliai vidutiniškai per dieną socialiniuose tinkluose praleidžia daugiau nei 3,5 val., naudoja penkių skirtingų socialinių tinklų paskyras, laiko praleidimui jose dažniausiai naudoja išmanųjį telefoną, o populiariausi socialiniai tinklai, kuriais naudojamasi – *TikTok*, *YouTube* ir *Snapchat*. Palyginus su vaikiniais, merginos labiau linkusios į probleminį socialinių tinklų naudojimą, nors laiko socialiniuose tinkluose merginos ir vaikinai praleidžia tiek pat. Skirtingo amžiaus paaugliai socialinių tinklų naudojimo ypatumais nesiskiria.
2. Probleminiu socialinių tinklų naudojimu pasižymintys paaugliai labiau atidėlioja akademinis darbus, jų psichologinė gerovė prastesnė. Socialiniuose tinkluose praleidžiamo laiko trukmė nesusijusi su probleminiu socialinių tinklų naudojimu, akademinio atidėliojimu, akademiniais pasiekimais ir psichologine gerove.
  - 2.1. Daugiau laiko socialiniuose tinkluose praleidžiančių paauglių tik chemijos dalyko pasiekimai vertinami prasčiau, o labiau į priklausomybę nuo socialinių tinklų linkusių paauglių anglų kalbos pasiekimai vertinami geriau. Linkusieji labiau atidėlioti akademinis darbus gauna geresnius chemijos, anglų kalbos ir muzikos, bet prastesnius fizinio ugdymo pažymius. Geresnius chemijos, anglų kalbos, ekonomikos ir dailės pažymius gaunančių paauglių psichologinė gerovė yra prastesnė.
  - 2.2. Socialiniuose tinkluose daugiau laiko praleidžiantys paaugliai patiria daugiau neigiamų emocijų, o labiau linkę į probleminį jų naudojimą patiria ne tik daugiau neigiamų emocijų, bet kartu prasčiau vertina savo fizinę sveikatą, galimybę kontroliuoti savo veiksmus, prasčiau vertina tikslų turėjimą ir galimybę jų siekti.
3. Didesnė psichologinė gerovė prognozuoja prastesnius anglų kalbos pažymius.
4. Akademinis atidėliojimas yra reikšmingas mediatorius ryšyje tarp probleminio socialinių tinklų naudojimo ir anglų kalbos pasiekimų – t. y. anglų kalbos pažymiai geresni tada, kai paaugliai ne tik yra linkę į probleminį socialinių tinklų naudojimą, bet kartu labiau atidėlioja akademinis darbus,
5. Probleminiu socialinių tinklų naudojimu pasižyminčios merginos yra labiau linkusios atidėlioti akademinis darbus, palyginus su probleminiu socialinių tinklų naudojimu pasižyminčiais vaikiniais. Anglų kalbos pasiekimai ir psichologinė gerovė nesiskiria grupėse, priklausomai nuo lyties ir polinkio į priklausomybę nuo socialinių tinklų lygio.



## LITERATŪRA

- Aichner, T., Grünfelder, M., Maurer, O., & Jegeni, D. (2021). Twenty-Five Years of Social Media: A Review of Social Media Applications and Definitions from 1994 to 2019. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 215-222. doi:10.1089/cyber.2020.0134
- Al-Menayes, J. J. (2015). Social Media Use, Engagement and Addiction as Predictors of Academic Performance. *International Journal of Psychological Studies*, 7(4), 86-94. doi:10.5539/ijps.v7n4p86
- Amholt, T. T., Dammeyer, J., Carter, R., & Niclasen, J. (2020). Psychological Well-Being and Academic Achievement among School-Aged Children: a Systematic Review. *Child Indicators Research*. doi:10.1007/s12187-020-09725-9
- Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(2), 175-184. doi:10.1007/s40429-015-0056-9
- Andreassen, C. S., Torsheim, T., Brunborg, G. S., & Pallesen, S. (2012). Development of a Facebook Addiction Scale. *Psychological Reports*, 110(2), 501-517. doi:10.2466/02.09.18.PR0.110.2.501-517
- Bacys, T. (2013). Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje. *Socialinė teorija, empirija, politika ir praktika*, 7, 9-23.
- Bagdonas, A., Kairys, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). *Lietuvos gyventojų psichologinė gerovė ir jos veiksniai: monografija*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.
- Bagdonas, A., Urbanavičiūtė, I., Kairys, A., Liniauskaitė, A. ir Girdzijauskienė, S. (2012). Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: struktūruotos paieškos studentų imtyje. *Psichologija*, 22, 22-41. doi:10.15388/Psichol.2012.45.2
- Balkis, M., & Duru, E. (2017). Gender Differences in the Relationship between Academic Procrastination, Satisfaction with Academic Life and Academic Performance. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 5(1), 105-125. doi:10.14204/ejrep.41.16042
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic Social Media Use: Results from a Large-Scale Nationally Representative Adolescent Sample. *Plos One*, 12(1), 10.1371/journal.pone.0169839 .
- Besigirskaitė, L. ir Lesinskienė, S. (2016). Priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje: literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata*, 4(75), 15-19.

- Bitė (2022). Socialinių tinklų naudojimas Lietuvoje. Paimta iš <https://www.bite.lt/profai/interneto-profai>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior, 55*, 701-705. doi:10.1016/j.chb.2015.10.026
- Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). Adolescents' Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries. *Journal of Adolescent Health, 66*(6), 589-599. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.02.014
- Chau, K., Kabuth, B., Causin-Brice, O., Delacour, Y., Richoux-Picard, C., Verdin, M., ... Chau, N. (2016). Associations between school difficulties and health-related problems and risky behaviours in early adolescence: A cross-sectional study in middle-school adolescents in France. *Psychiatry Research, 244*, 1–9. doi:10.1016/j.psychres.2016.07.008
- Česėkaitė, U. (2017). *Moksleivių psichologinė gerovė ir fizinis aktyvumas laisvalaikio metu* (Magistro darbas). Kaunas: Lietuvos sveikatos mokslų universitetas. Paimta iš <https://gs.elaba.lt/object/elaba:22639695/>
- Dean, B. (2023). Social Network Usage & Growth Statistics: How Many People Use Social Media in 2023? Paimta iš <https://backlinko.com/social-media-users>
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2015). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence, 45*(1), 211-224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
- Dogan, U. (2016). Effects of Social Network Use on Happiness, Psychological Well-being, and Life Satisfaction of High School Students: Case of Facebook and Twitter. *Education and Science, 41*(183), 217-231. doi:10.15390/EB.2016.4616
- Donati, M. A., Beccari, C., & Primi, C. (2022). Boredom and problematic Facebook use in adolescents: What is the relationship considering trait or state boredom? *Addictive Behaviors, 125*. doi:10.1016/j.addbeh.2021.10713
- Foroughi, B., Griffiths, M. D., Iranmanesh, M., & Salamzadeh, Y. (2021). Associations Between Instagram Addiction, Academic Performance, Social Anxiety, Depression, and Life Satisfaction Among University Students. *International Journal of Mental Health and Addiction, 1-22*. doi:10.1007/s11469-021-00510-5

- Fujimori, A., Yamazaki, T., Sato, M., Hayashi, H., Fujiwara, Y., & Matsusaka, T. (2015). Study on Influence of Internal Working Models and Gender Differences on Addiction of Social Network Sites in Japanese University Students. *Psychology*, 6, 1832-1840. doi:10.4236/psych.2015.614179.
- Greenier, V., Derakhshan, A., & Fathi, J. (2021). Emotion regulation and psychological well-being in teacher work engagement: A case of British and Iranian English language teachers. *System*, 97, 1-18. doi:10.1016/j.system.2020.102446
- Griffiths, M. D. & Kuss, D. J. (2017). Adolescent social media addiction. *Education and Health*, 35(3), 49-52.
- Grunschel, C., Schwinger, M., Steinmayr, R., & Fries, S. (2016). Effects of using motivational regulation strategies on students' academic procrastination, academic performance, and well-being. *Learning and Individual Differences*, 49, 162-170. doi:10.1016/j.lindif.2016.06.008
- Hayes A. F. (2012) PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling. Paimta iš <https://imaging.mrc-cbu.cam.ac.uk/statswiki/FAQ/SobelTest?action=AttachFile&do=get&target=process.pdf>
- Hines, K. (2022). The History Of Social Media. *Search Engine Journal*. Paimta iš <https://www.searchenginejournal.com/social-media-history/462643/>
- Howard, P. N., & Parks, M. R. (2012). Social media and political change: Capacity, constraint, and consequence. *Journal of Communication*, 62, 359-362. doi:10.1111/j.1460-2466.2012.01626.x
- Yang, Z., Asbury, K., & Griffiths, M. D. (2018). An Exploration of Problematic Smartphone Use among Chinese University Students: Associations with Academic Anxiety, Academic Procrastination, Self-Regulation and Subjective Wellbeing. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-19. doi:10.1007/s11469-018-9961-1
- Janssen, J. (2015). *Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Students and Relationship to Academic Achievement*. Doctoral dissertation, Georgia State University, Atlanta. doi.org/10.57709/7132571
- Junco, R. (2015). Student class standing, Facebook use, and academic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 18-29. doi:10.1016/j.appdev.2014.11.001
- Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A. ir Pakalniškienė, V. (2013). *Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė. Naudojimo vadovas*. Vilnius: Vilniaus universiteto leidykla.

- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in social media research: past, present and future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531-558. doi:10.1007/s10796-017-9810-y
- Karpinski, A. C., Kirschner, P. A., Ozer, I., Mellott, J. A., & Ochwo, P. (2013). An exploration of social networking site use, multitasking, and academic performance among United States and European university students. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 1182-1192. doi:10.1016/j.chb.2012.10.011
- 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*, 1-15. doi:10.1080/02673843.2019.1590851
- Khoros. (2022). The 2022 Social Media Demographics Guide. Paimta iš <https://khoros.com/resources/social-media-demographics-guide>
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26-33. doi:10.1016/j.paid.2015.02.038
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32(2), 175-185. doi:10.1007/s12144-013-9171-8
- Koncevičienė, J. (2016). Atidėliojimas, saviveiksmingumas ir laiko valdymas akademinėje veikloje. *Psichologija*, 54, 87-97. doi:10.15388/Psichol.2016.54.10348
- Krasnova, H., Veltri, N. F., Eling, N., & Buxmann, P. (2017). Why men and women continue to use social networking sites: The role of gender differences. *The Journal of Strategic Information Systems*, 26(4), 261–284. doi:10.1016/j.jsis.2017.01.004
- 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(9), 3528-3552. doi:10.3390/ijerph8093528
- Lau, W. W. (2017). Effects of social media usage and social media multitasking on the academic performance of university students. *Computers in Human Behavior*, 68, 286-291. doi:10.1016/j.chb.2016.11.043
- Liniauskaitė, A., Kairys, A., Urbanavičiūtė, I., Bagdonas, A. ir Pakalniškienė, V. (2012). Suaugusiųjų psichologinės gerovės sąsajos su socialiniais ir demografiniais kintamaisiais. *Tiltai*, 3, 35-53.

- Liu, D., Kirschner, P. A., & Karpinski, A. C. (2017). A meta-analysis of the relationship of academic performance and Social Network Site use among adolescents and young adults. *Computers in Human Behavior*, 77, 148-157. doi:10.1016/j.chb.2017.08.039
- Lyons, M. D., & Huebner, E. S. (2015). Academic Characteristics of Early Adolescents with Higher Levels of Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 11(3), 757–771. doi:10.1007/s11482-015-9394-y
- Lua, A. (2023). 21 Top Social Media Sites to Consider for Your Brand in 2023. Paimta iš <https://buffer.com/library/social-media-sites/>
- Luo, T., Chen, W., & Liao, Y. (2021). Social media use in China before and during COVID-19: Preliminary results from an online retrospective survey. *Journal of Psychiatric Research*, 140, 35-38. doi:10.1016/j.jpsychires.2021.05.057
- Malo-Cerrato, S., Martín-Perpiñá, M.-M., & Viñas-Poch, F. (2018). Excessive use of social networks: psychosocial profile of Spanish adolescents. *Comunicar*, 26, 101–110. doi: 10.3916/C56-2018-10.
- Marker, C., Gnamb, T., & Appel, M. (2017). Active on Facebook and Failing at School? Meta-Analytic Findings on the Relationship Between Online Social Networking Activities and Academic Achievement. *Educational Psychology Review*, 30(3), 651-677. doi:10.1007/s10648-017-9430-6
- Meier, A., Reinecke, L., & Meltzer, C. E. (2016). “Facebocrastination”? Predictors of using Facebook for procrastination and its effects on students’ well-being. *Computers in Human Behavior*, 64, 65–76. doi:10.1016/j.chb.2016.06.011
- Ng, Z. J., Huebner, S. E., & Hills, K. J. (2015). Life satisfaction and academic performance in early adolescents: Evidence for reciprocal association. *Journal of School Psychology*, 53(6), 479–491. doi: 10.1016/j.jsp.2015.09.004.
- Nwosu, K., Ikwuka, O., Onyinyechi, M., & Unachukwu, G. (2020). Does the association of social media use with problematic Internet behaviours predict undergraduate students’ academic procrastination? *Canadian Journal of Learning and Technology*, 46(1), 1-22. doi:10.21432/cjlt27890
- 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

- Peris, M., Maganto, C., & Garaigordobil, M. (2018). Scale of risk of addiction to social networks and Internet for adolescents: reliability and validity (ERA-RSI). *Rev. Psicol. Clin. Ninos Adolesc.* 5, 30–36.
- Pew Research Center (2022). Teens, Social media and Technology 2022. Paimta iš <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (1986). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*, 33(4), 387-394. doi:10.1037/0022-0167.33.4.387
- Russo, A., Watkins, J., Kelly, L., & Chan, S. (2008). Participatory communication with social media. Curator: The. *The Museum Journal*, 51, 21-31. doi:10.1111/j.2151-6952.2008.tb00292.x
- Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, J.-P., & Hamilton, H. A. (2019). Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *The Journal of Primary Prevention*, 40, 189-211. doi:10.1007/s10935-019-00543-6
- Sledgianowski, D., & Kulviwat, S. (2009). Using Social Network Sites: The Effects of Playfulness, Critical Mass and Trust in a Hedonic Context. *Journal of Computer Information Systems*, 49(4), 74-83. doi:10.1080/08874417.2009.11645342
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive – behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/0022-0167.31.4.503
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. doi:10.1037/00220167.31.4.503
- Spina, G., Bozzola, E., Ferrara, P., Zamperini, N., Marino, F., Caruso, C., ... Villani, A. (2021). Children and Adolescent's Perception of Media Device Use Consequences. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 3048. doi:10.3390/ijerph18063048

- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi:10.1037/0033-2909.133.1.65
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 51(1), 36-46. doi:10.1111/ap.12173
- Steinmayr, R., Meißner, A., Weideinger, A. F., & Wirthwein, L. (2014). *Academic achievement*. Oxford: Oxford University Press.
- Suárez-Perdomo, A., Ruiz-Alfonso, Z., & Garcés-Delgado, Y. (2022). Profiles of undergraduates' networks addiction: Difference in academic procrastination and performance. *Computers & Education*, 181, 1-10. doi:10.1016/j.compedu.2022.104459
- Šarakauskienė, Ž. (2012). *Mokinių psichologinė gerovė: struktūra ir sociodemografiniai bei asmenybės veiksniai* (Daktaro disertacija). Vilnius: Vilniaus universitetas.
- Šarskutė, A., Gužas, J., Andrejauskienė, V., ir Lesinskienė, S. (2019). Paauglių naudojimosi socialiniu tinklu Instagram ir kūno išvaizdos sąsajos. *Elgesio ir psichikos sutrikimai*, 3(87), 52-58.
- Tėvelytė, G. (2013). *Mokinių ir studentų laiko perspektyvos ir akademinio atidėliojimo sąsajos* (Magistro darbas). Klaipėda: Klaipėdos universitetas. Paimta iš [https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=0CAIQw7AJahcKEwiIis2Ro7P\\_AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fvb.ku.lt%2Fobject%2Felaba%3A1794920%2F1794920.pdf&psig=AOvVaw19H1bkWJiooHeOD3W4Fy8e&ust=1686299859765699](https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=0CAIQw7AJahcKEwiIis2Ro7P_AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fvb.ku.lt%2Fobject%2Felaba%3A1794920%2F1794920.pdf&psig=AOvVaw19H1bkWJiooHeOD3W4Fy8e&ust=1686299859765699)
- Tremolada, M., Silingardi, L., & Taverna, L. (2022). Social Networking in Adolescents: Time, Type and Motives of Using, Social Desirability, and Communication Choices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 1-15. doi:10.3390/ijerph19042418
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., ... Richardson, C. (2014). Online Social Networking in Adolescence: Patterns of Use in Six European Countries and Links With Psychosocial Functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141-147. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.11.010
- Türel, Y. K., & Dokumacı, O. (2022). Use of media and technology, academic procrastination, and academic achievement in adolescence. *Participatory Educational Research*, 9(2), 481-497. doi:10.17275/per.22.50.9.2

- Verner Venegas-Vera, A., Colbert, G. B., & Lerma, E. V. (2020). Positive and negative impact of social media in the COVID-19 era. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 21(4), 561–564. doi:10.31083/j.rcm.2020.04.195
- Vernon, L., Modecki, K. L., & Barber, B. L. (2016). Tracking Effects of Problematic Social Networking on Adolescent Psychopathology: The Mediating Role of Sleep Disruptions. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(2), 269–283. doi:10.1080/15374416.2016.1188702
- Wegge, D., Vandebosch, H., & Eggermont, S. (2014). Who bullies whom online: A social network analysis of cyberbullying in a school context. *Communications*, 39(4), 415-433. doi:10.1515/commun-2014-0019
- Xu, S. (2021). Academic Procrastination of Adolescents: A Brief Review of the Literature. *Psychology and Behavioral Sciences*, 10(6), 198-208. doi:10.11648/j.pbs.20211006.12
- Žibėnienė, G. ir Brasienė, D. (2013). Naudojimas internetu, internetiniais socialiniais tinklais ir galimai patiriamos grėsmės: mokinių nuomonė. *Socialinės technologijos*, 3(1), 53-67. doi:10.13165/ST-13-3-1-04



## PRIEDAI

### **1 priedas.** Tėvų informuoto sutikimo dėl vaiko dalyvavimo tyrime pavyzdys

#### *Mieli tėveliai,*

Vilniaus universiteto Edukacinės ir vaiko psichologijos magistrantūros programos studentė Gintarė Guobytė vykdo magistrinio darbo tyrimą, kurio tikslas – įvertinti mokinių socialinių tinklų naudojimo ypatumus ir jų ryšį su akademiniais pasiekimais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove.

Tyrimo metu siekiama iširti 100-150 mokinių, kurių amžius nuo 16 iki 18 metų. Tyrimas bus organizuojamas dviem etapais: pirmame sūnui / dukrai bus pateikta anketa, kurioje reikės atsakyti į klausimus apie socialinių tinklų naudojimą, gautus pažymius, polinkį atidėlioti akademinis darbus ir apie savo bendrą savijautą. Anketos pildymas užtruks 25-30 min. Antrame etape, kuris bus organizuojamas po poros savaitių nuo pirmojo, mokiniui (-ei) bus pateikiamas vienas pakartotinis klausimas, į kurį atsakyti prireiks iki 5 min. Su mokytojais bus suderintas toks testavimo laikas, kad nenukentėtų vaikų žinios ir mokymo procesas.

Tyrimo kokybei užtikrinti, svarbus kiekvieno vaiko dalyvavimas. Garantuojamas informacijos anonimiškumas ir konfidencialumas – bus naudojami tik apibendrinti visų tyrimo dalyvių duomenys, kurie bus pateikiami studentės rašomame baigiamajame magistriniame darbe. Labai prašau leisti Jūsų vaikui dalyvauti šiame tyrime, tokiu būdu prisidedant prie mokslinio darbo. Savo sutikimą patvirtinkite parašu.

Magistrantė Gintarė Guobytė

Jeigu Jums kilo klausimų ar neaiškumų dėl šio tyrimo eigos, kreipkitės el. paštu: [gintare.guobyte@fsf.stud.vu.lt](mailto:gintare.guobyte@fsf.stud.vu.lt)

Su pateikta informacija susipažinau ir sutinku, kad mano sūnus / duktė \_\_\_\_\_ (vardas, pavardė) dalyvautų magistrinio darbo tyrime, kuriuo siekiama įvertinti mokinių socialinių tinklų naudojimo ypatumus ir jų ryšį su akademiniais pasiekimais, akademinio atidėliojimu ir psichologine gerove.

Vaiko mama / tėvas / globėjas(a) \_\_\_\_\_

(vardas, pavardė)

Parašas \_\_\_\_\_

Data \_\_\_\_\_