

Vilniaus universitetas

Filosofijos fakultetas

Psichologijos institutas

Martinus Giričius

Psichologijos studijų programa

Bakalaurinis darbas

**Nuovargio nuo socialinių tinklų sąsajos su nerimu, patiriamu stresu, vienišumu bei
pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais**

Darbo vadovas (-ė) lek. Kęstutis Dragūnevičius

Vilnius 2024

TURINYS

SANTRAUKA.....	2
SUMMARY.....	3
SVARBIAUSIOS SAŲVOKOS	4
PRATARMĖ.....	5
1. ĮVADAS.....	6
1.1. Nuovargis nuo socialinių tinklų	6
1.2. Socialiniai tinklai ir vienišumas	7
1.3. Socialiniai tinklai ir stresas	12
1.4. Socialiniai tinklai ir nerimas	14
1.5. Socialiniai tinklai ir pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais.....	16
Tyrimo tikslas ir uždaviniai	17
2. METODIKA.....	18
2.1. Tyrimo dalyviai.....	18
2.2. Instrumentai	18
2.3. Tyrimo eiga	19
2.4. Duomenų analizė.....	19
3. REZULTATAI.....	21
3.1. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir nerimo sąsajos	21
3.2. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir patiriamo streso sąsajos	21
3.3. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir vienišumo sąsajos.	22
3.4. Nuovargis nuo socialinių tinklų ir pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	23
4. REZULTATŲ APTARIMAS	25
IŠVADOS.....	28
LITERATŪRA	29
PRIEDAI.....	33

SANTRAUKA

Giričius, M. (2024). Nuovargio nuo socialinių tinklų sąsajos su nerimu, patiriamu stresu, vienišumu bei pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Vilnius: *Vilniaus universitetas*, 33 psl.

Iki šiol psichologų bendruomenėje nėra atsakymo, kaip socialiniai tinklai veikia žmonių psichiką, dauguma egzistuojančių tyrimų tyrinėja šią temą paviršutiniškai ir plačiai, dėl ko ankstesnių tyrimų rezultatai dažnai prieštarauja vieni kitiems. Šio tyrimo tikslas ištirti kaip siauresnis ir naujesnis nuovargio nuo socialinių tinklų konstruktas siejasi su nerimu, patiriamu stresu, vienišumu bei pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais.

Tyrime dalyvavo 124 respondentai, iš jų 75 (60,5 proc.) vyrai, 46 (37,1 proc.) moterys ir 3 (2,4 proc.) kitos lyties atstovų. Respondentų amžius svyravo nuo 18 iki 54 metų ($M = 24,71$, $SD = 6,91$). Tyrime buvo naudoti: Nuovargio nuo socialinių tinklų skalė (SMFS), Robertso UCLA vienišumo skalė (RULS-8), Depresijos, nerimo ir streso skalė (DASS-21) ir Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui (LPGS-J).

Koreliacinis tyrimas parodė, jog nuovargis nuo socialinių tinklų statistiškai reikšmingai teigiamai koreliavo su nerimu, patiriamu stresu ir vienišumu, bei statistiškai reikšmingai neigiamai koreliavo su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Nors gauti rezultatai ir turi gana stiprų statistinį pamatą, juos reikia vertinti kritiškai dėl imties nereprezentatyvumo ir mažo tyrimų, su kuriais galima būtų juos palyginti, kiekio.

Raktiniai žodžiai: Socialiniai tinklai, nuovargis nuo socialinių tinklų, nerimas, stresas.

SUMMARY

Giricius, M. (2024). Relationships between social media fatigue and anxiety, perceived stress, loneliness and interpersonal relationship satisfaction. Vilnius: Vilnius University, 33 pg.

Currently, there is no answer in the psychological community as to how social networks affect the psyche of people, most of the existing research studies this topic superficially and broadly, which is why the results of previous studies often contradict each other. The purpose of this study is to investigate how the narrower and newer construct of Social Media Fatigue relates to anxiety, stress, loneliness, and satisfaction with interpersonal relationships.

124 respondents participated in the study, including 75 (60.5%) men, 46 (37.1%) women and 3 (2.4%) representatives of other genders. The age of the respondents ranges from 18 to 54 years ($M = 24.71$, $SD = 6.910$). The research used: Social Media Fatigue Scale (SMFS), Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8), Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Lithuanian psychological well-being scale for the youth (LPGS-J).

A correlational study showed that social media fatigue was statistically significantly positively correlated with anxiety, perceived stress and loneliness, and statistically significantly negatively correlated with satisfaction with interpersonal relationships. Although the obtained results have a fairly strong statistical basis, they should be evaluated critically due to the non-representativeness of the sample and the small number of studies with which they could be compared.

Keywords: Social networks, fatigue from social networks, anxiety, stress.

SVARBIAUSIOS SĄVOKOS

Nuovargis nuo socialinių tinklų – subjektyvus vartotojo polinkis pasitraukti iš socialinių tinklų naudojimo dėl emocinės perkrovos (Zhang ir kt., 2021).

Nerimas - emocija, kuriai būdingas įtampos jausmas, susirūpinusios mintys ir fiziniai pokyčiai, pavyzdžiui, padidėjęs kraujospūdis („Encyclopedia of Psychology, Vol. 3.“, 2000).

Stresas - įprastas atsakas į kasdienį spaudimą, tačiau jis gali tapti žalingas, kai sutrikdo kasdienį gyvenimą. Jis veikia beveik visas kūno sistemas, darydamas įtaką jausmams ir elgesiui. Stresas prisideda prie psichologinių ir fiziologinių sutrikimų, sukeldamas proto ir kūno pokyčius, paveikdamas psichinę ir fizinę sveikatą ir sumažindamas bendrą gyvenimo kokybę („APA Dictionary of Psychology.“, 2007).

Vienišumas - apima emocinį ir pažintinį diskomfortą dėl buvimo vienam. Socialinė psichologija pabrėžia nepatenkintus intymumo poreikius, o kognityvinė psichologija sutelkia dėmesį į suvokiamas socialinių santykių spragas. Egzistencinės ir humanistinės pažiūros vienatvę laiko skausmingu, tačiau neišvengiamu žmogaus būklės aspektu, galbūt skatinančiu savimonei ir atsinaujinimą („APA Dictionary of Psychology.“, 2007).

Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais - pasitikėjimas šeimos nariais ir pasitenkinimas santykiais su artimaisiais. Vienas psichologinės gerovės aspektų (Kairys ir kt., 2013).

PRATARMĖ

Sparčiai besivystančiose XXI amžiaus realijose, socialinės žiniasklaidos platformų atsiradimas ir paplitimas dramatiškai pakeitė mūsų bendravimo ir mus supančio pasaulio suvokimą. Šių skaitmeninių platformų buvimas mūsų kasdieniame gyvenime lėmė didelį pokytį mūsų socialinėje sistemoje, stipriai paveikdamas mūsų elgesį, emocijas ir santykius. Dar prieš 100 metų žmonės net negalėjo įsivaizduoti, kad jiems rūpės virtualių nykščių ir širdelių skaičius, kad apie juos galima bus surinkti beveik visą asmeninę informaciją tik įrašius jų vardą į prietaisą, kad jie galės turėti tūkstančius draugų kurių asmeniškai nematė nė karto ir kad tai visiškai pakeis vaikų laisvalaikio praleidimą, kur gyvas bendravimas su bendraamžiais bus pakeistas laiku, praleistu prie išmaniųjų įrenginių ekranų.

Skaitmeninis amžius, kuriame paplito socialiniai tinklai, atnešė daugybę galimybių užmegzti naujus ryšius, dalytis informacija ir būti viso pasaulio dalimi. Bet ar tokios neribotos galimybės visada neša tik gerį? Žmonės adaptuojasi prie aplinkos visą mūsų rūšies istoriją, bet ar įmanoma, kad technologijų progresas gali aplenkti žmones? Su naujais išradimais ateina ir daugybė iššūkių ir rūpesčių, susijusių su psichine sveikata ir tarpasmeniniais santykiais. Kai socialiniai tinklai keičiasi ir tobulėja greičiau negu spėja išaugti viena žmonių karta, nenuostabu, kad tai gali neigiamai paveikti žmones. Vienas iš tokių rūpesčių, kuris šiame straipsnyje išsamiai nagrinėjamas yra nuovargio nuo socialinių tinklų koncepcija – išsekimo ir nusivylimo būseną, kurią sukelia socialinės žiniasklaidos buvimas mūsų gyvenime.

Psichologijai sunku neatsilikti nuo technologijų. Socialiniai tinklai, virtualioji realybė, dirbtinis intelektas ir kt., sukuria naujas aplinkas ir sąveikos būdus, galinčius turėti įtakos psichologinei gerovei. Tačiau šių pokyčių supratimas ir prisitaikymas prie jų gali reikalauti didelių laiko tarpų psichologijos bendruomenei. Iki šiol mes neturim atsakymo į klausimą „Kaip socialiniai tinklai veikia mūsų psichiką?“ ir tikriausiai niekada neturėsime, nes kiekvieną instrumentą galima naudoti skirtingai ir socialinių tinklų naudojimas, kaip ir bendravimas gyvai gali sukelti kaip teigiamų emocijų ir pasekmių, taip ir neigiamų. Nuovargis nuo socialinių tinklų yra gana naujas konceptas, dėl to jis retai tyrinėjamas darbuose apie socialinių tinklų naudojimo poveikį žmonėms. Didelis kiekis egzistuojančios literatūros matuoja tik laiką arba dažnį su kuriuo tiriamieji naudoja socialinius tinklus, dėl ko rezultatai prieštarauja vieni kitiems.

Šis tyrimas – bandymas prisidėti prie literatūros sąrašo, kuris išsamiau ir detaliau nagrinėja socialinių tinklų įtaką žmogui, formavimu. Nuovargio nuo socialinių tinklų poveikis šiai dienai yra dar mažai tyrinėtas net tokių paprastesnių konstrukto atžvilgiu kaip nerimas, patiriamas stresas, vienišumas bei pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais.

1. ĮVADAS

1.1. Nuovargis nuo socialinių tinklų

Visur paplitusių socialinių tinklų platformų, tokių kaip „Facebook“, „Twitter“ ir „Instagram“, eroje, vartotojai yra nuolat prisijungę prie savo internetinių socialinių ratų, ištrindami ribas tarp virtualaus ir realaus gyvenimo. 2023 m. beveik 4,48 milijardo žmonių visame pasaulyje naudojami socialiniais tinklais (Global Social Media Statistics, 2023), dėlto socialinių tinklų nuovargio reiškinys tapo svarbesne tema šiame skaitmeniniame amžiuje, atspindinčiu nuovargį ir neigiamas emocijas, kurias patiria asmenys dėl ilgalaikio įsitraukimo į socialinę erdvę. Naršydami šioje platformų informacijos, sąveikos ir naujovių galybėje, jie gali jausti nuovargį, susierzinimą, stresą arba sumažėjusį susidomėjimą ir motyvaciją. Šis reiškinys kelia klausimų apie intensyvių socialinių tinklų įpročių tvarumą ir galimas pasekmes vartotojų gerovei ir elgesiui. Nuovargis bendrąja prasme reiškia fizinį ar protinį išsekimą, atsirandantį dėl ilgalaikės veiklos ar streso. Socialinio tinklo nuovargio kontekste tai reiškia subjektyvų nuovargio, susierzinimo, nusivylimo ar susidomėjimo praradimo jausmą, kurį vartotojai gali patirti dėl sąveikos ir įsitraukimo į socialinės žiniasklaidos platformas. Vartodami terminą „nuovargis“, tyrėjai siekia pabrėžti per didelio socialinių tinklų naudojimo varginantį ir potencialiai žalingą poveikį vartotojų gerovei ir įsitraukimo lygiui (Ravindran ir kt., 2014).

Zheng ir Ling (2021) savo sisteminėje literatūros apžvalgoje aprašė 3 pagrindinius nuovargio nuo socialinių tinklų veiksmų tipus: individualūs, santykių ir aplinkos. Individualaus lygio veiksniai, tai psichologiniai stresoriai, per didelis socialinių tinklų naudojimas, priklausomybė nuo socialinių tinklų, kančia, gėda ir individualūs asmenybės bruožai. Tokie individualūs veiksniai kaip socialinių tinklų naudojimas malonumui, bendravimui arba informacijos ieškojimui, o taip pat vartotojų įsitraukimas ir noras išlaikyti reputaciją gali prisidėti prie nuovargio nuo socialinių tinklų. Santykių lygio veiksniai pabrėžia asmenų ir technologijų arba pačių asmenų sąveiką. Socialinės žiniasklaidos perteklius, apimantis informacijos perteklių, socialinį ar komunikacijos perteklių ir sistemos funkcijų perkrovą, vaidina svarbų vaidmenį nuovargio nuo socialinių tinklų vystymuisi. Socialinis palyginimas, tėvų įtaka, izoliacija ir patyčios internete irgi gali sukelti nuovargį nuo socialinių tinklų. Lee ir kt. (2016) įvardino stresorius kaip pagrindinius vedančius prie nuovargio nuo socialinių tinklų veiksmus, o perteklių kaip pagrindinį stresorių. Mokslininkai taip pat įvardino informacijos, bendravimo ir sistemos funkcijų perteklius kaip 3 pagrindinius nuovargį nuo socialinių tinklų veikiančius aspektus. Aplinkos lygio veiksniai tokie kaip visur esantis socialinės žiniasklaidos platformų ryšys gali sukelti naudotojams perkrovos jausmą, dėl kurio gali padidėti nuovargis. Tokie veiksniai kaip santykių ir aplinkos įtaka taip pat gali prisidėti prie nuovargio nuo socialinių tinklų.

Zhang ir kt. (2021) sukoncestravo dėmesį į asmenines nuovargio nuo socialinių tinklų patirtis. Mokslininkai teigia, kad prieš tai nuovargis nuo socialinių tinklų literatūroje buvo aprašytas tik iš kognityvinės psichologijos pusės, kaip Lee ir kt. (2016) bei Bright ir kt. (2015) tyrimuose. Bright ir kt. (2015) nagrinėjo nuovargį nuo socialinių tinklų per pasitikėjimo savimi, aš-efektyvumo, susirūpinimo dėl privatumo socialiniuose tinkluose bei jų naudingumo prizmę. Rezultatai parodė, kad susirūpinimas dėl privatumo ir pasitikėjimas savimi socialiniuose tinkluose turi didžiausią įtaką nuovargiui nuo socialinių tinklų. Atsižvelgiant į tai Zhang ir kt. (2021) išklė tikslą šį reiškinį išanalizuoti plačiau. Tyrimo rezultatai įrodė, kad nuovargį nuo socialinių tinklų apima 3 aspektai: kognityvinis, elgesio ir emocinis. Kognityvinis aspektas apima jau minėtą informacijos perteklių. Kai žmogus kiekvieną dieną gauna didelį kiekį skirtingos informacijos, jis turi naudoti didesnę asmeninių resursų kiekį, kad ją apdoroti. Ilgas buvimas tokiose sąlygose veda prie psichologinio ir fizinio nuovargio. Elgesio aspektas apima atminties pažeidimą nuo nuolatinės perkrovos, kas gali lemti laikiną amneziją bei dėmesio trūkumą. Emocinis aspektas apima jėgų stoką emocijų reguliavimui, dėl ko žmonės dažniau jaučia ir išreiškia neigiamas emocijas.

Apibendrinant galima pasakyti, kad plačiai paplitęs socialinių tinklų platformų naudojimas lėmė nuovargio nuo socialinių tinklų atsiradimą, kas yra didelis rūpestis šiuolaikiniame skaitmeniniame amžiuje. Šis reiškinys, kuriam būdingas nuovargis, susierzinimas ir sumažėjęs susidomėjimas atspindi neigiamus ilgalaikio įsitraukimo į socialinius tinklus padarinius. Veiksniai, prisidedantys prie nuovargio nuo socialinių tinklų apima individualius, santykių ir aplinkos elementus, įskaitant psichologinius stresorius, socialinį palyginimą, informacijos perteklių ir sistemos funkcijų perteklių. Naujausi tyrimai išryškino kognityvinius, elgesio ir emocinius nuovargio nuo socialinių tinklų aspektus, pabrėždami jo poveikį psichinei ir fizinei gerovei.

1.2. Socialiniai tinklai ir vienišumas

Vienišumas apibrėžiamas kaip aversinė būseną, patiriama, kai yra atitrūkimas tarp norimų tarpasmeninių santykių ir suvokiamų esamų santykių. Šis apibrėžimas pabrėžia emocinį vienatvės aspektą kaip nemalonią patirtį ir neadekvatų kognityvinį socialinių santykių suvokimą. Vienatvė yra subjektyvus izoliacijos jausmas ir pagrindinis socialinių santykių sunkumų rodiklis. Tai sudėtingas ir daugialypis reiškinys, kuris gali būti įvairaus intensyvumo ir paveiktas įvairių priežasčių bei aplinkybių. Vieniši asmenys gali patirti neigiamų emocijų, pavyzdžiui, jaustis nepageidaujami, nemylimi, beverčiai, atstumti, prislėgti ir gailėtis savęs (Heinrich & Gullone, 2006). Iš evoliucinės psichologijos perspektyvos žmonės iš prigimties yra socialios būtybės, o tai greičiausiai nulemta mūsų poreikio išgyventi atšiaurioje aplinkoje. Gebėjimas formuoti socialines grupes buvo labai svarbus mūsų rūšies reprodukcinėi sėkmei,

nes tai padidina palikuonių tikimybę subręsti. Santykiai su partneriais, šeimomis ir bendruomenėmis skatina bendradarbiavimą, pvz., altruizmą, padedantį apsaugoti pažeidžiamus jaunos žmones ir juos prižiūrėti. Be to, šie socialiniai ryšiai tiek asmeniniu, tiek bendruomeniniu lygiu didina mūsų atsparumą sudėtingoms sąlygoms ir pagerina mūsų išlikimo perspektyvas (Hawkley & Cacioppo, 2010).

Nors žmonių kiekis pasaulyje tik auga, o bendravimo priemonių ir būdų atsiranda vis daugiau, vienatvė išlieka plačiai paplitusi problema. 61% amerikiečių teigia, kad jaučiasi vieniši, o tarp jaunimo problema pasireiškia dar stipriau – nuo 70% iki 80% jaunų Amerikos gyventojų jaučiasi vieniši (Steven Zauderer, 2023).

Pittman & Reich (2016) pastebėjo įdomią tendenciją: socialinių tinklų naudojimas tarp jaunųjų suaugusių tik auga, bet jie išlieka daugiausiai vieniša amžiaus grupė, autoriai siekė suprasti ryšį tarp socialinių tinklų ir vienišumo. Pagrindinė tyrėjų hipotezė buvo, kad socialinių tinklų, kurių pagrindinė funkcija yra nuotraukų siuntimas (Pvz. „Instagram“ ir „Snapchat“), naudojimas turi mažinti vienišumą ir net didinti bendrą laimę ir pasitenkinimą gyvenimu, kai tekstiniai arba mišrūs socialiniai tinklai (Pvz. „Facebook“ ir „Twitter“) turės silpnesnį poveikį. Tyrimo rezultatai pilnai patvirtino hipotezes. Autoriai aiškina tai tuo, kad bendravime labai svarbus intymumas ir vizualinis aspektas. Kai žmonės mato savo draugų veidus arba kokia veikla jie užsiima, tai sukelia stipresnio ryšio jausmą, kas didina psichologinę gerovę. Bendravimas tik tekstu tokio poveikio neturi, tačiau ir neigiamai nepaveikia įvardintų aspektų. Kai kurie autoriai gavo ir kitus rezultatus. Yra tyrimai, kurie nerado statistiškai reikšmingų ryšių tarp socialinių tinklų ir vienišumo. Neto ir kt. (2015) savo tyrime nesugebėjo nustatyti reikšmingo ryšio tarp socialinių tinklų naudojimo ir vienišumo bei akademinio pasiekimo, tačiau socialinių tinklų naudojimo konstruktas buvo tiriamas tik naudojimo laiko atžvilgiu, kiti socialinių tinklų naudojimo aspektai nebuvo nagrinėjami. Halston ir kt. (2019) priėjo prie panašių išvadų. Autoriai taip pat nagrinėjo socialinių tinklų naudojimą tik naudojimo laiko kontekste, tačiau šiame tyrime mokslininkai bandė surinkti ir informaciją apie konkrečių socialinių tinklų naudojimą, bet reikšmingo skirtumo tarp skirtingų socialinių tinklų poveikių vienišumui nebuvo rasta. Vienas iš teorinių paaiškinimų įvardino geografinį tiriamųjų padėtį, kaip tokių rezultatų priežastį, nes jie visi gyveno saloje. Visi tiriamieji buvo iš gana uždaros bendruomenės ir nuo vaikystės galėjo turėti pakankamai pažįstamų ir draugų, dėl ko socialinių tinklų naudojimo priežastis nebūtinai yra bendravimas, dėl ko tai ir galėjo neturėti įtakos vienišumui. Kito tyrimo autoriai, kurie taip pat nenustatė reikšmingo ryšio tarp vienišumo ir socialinių tinklų naudojimo, siūlo daugiau aiškinimų, kodėl taip galėjo atsitikti. Taip pat visi autoriai manė, kad ryšio tarp socialinių tinklų naudojimo ir vienišumo nebuvimas neatitinka ankstesnių tyrimų rezultatų. Socialinių tinklų naudojimo vertinimas tik per vieną konkrečią platformą gali tiksliai neatspindėti konkrečių metų

tendencijų. Pavyzdžiui, 2018 m. mokslininkai pasirinko surinkti duomenis tik apie „Facebook“ platformos naudojimą, o jaunesni asmenys gali praleisti daugiau laiko tokiose platformose kaip „Instagram“ ar „YouTube“. Ryšys tarp naudojimosi socialine žiniasklaida ir vienatvės gali skirtis priklausomai nuo bendruomenės. Konkretūs socialiniai tinklai galėjo giliai integruotis į švietimo aplinką, todėl įmanoma, kad padidėjęs naudojimas gali būti labiau susijęs su bendravimu švietimo įstaigose, o ne su emocinio bendravimo trūkumu. Taip pat gali būti papildomų veiksnių kurie mažins socialinių tinklų įtaką vienišumui, pvz.: reguliarūs grupiniai užsiėmimai arba susirinkimai (Yavich ir kt., 2019). Išsamesnį būdą tyrinėti socialinių tinklų naudojimo įtaką vienatvei pasirinko Hunt ir kt. (2018), savo tyrime mokslininkai paruošė eksperimentą, kuriame tiriamieji buvo atsitiktinai padalinti į 2 grupes. Pirma grupė – kontrolinė, tiriamieji iš kontrolinės grupės galėjo naudotis socialiniais tinklais tiek laiko kiek norėjo, o antra grupė – eksperimentinė, joje tiriamieji buvo apriboti ir kiekvienai socialinių tinklų platformai galėjo skirti tik po 10 minučių. Eksperimentas tęsėsi 4 savaites. Rezultatai parodė, kad eksperimentinėje grupėje stipriai sumažėjo vienišumo ir depresijos simptomai, kas ir buvo pagrindinė autorių hipotezė. Tyrimas vienas pirmųjų priėjo prie išvadų, kurie gali leisti teigti, kad socialinių tinklų naudojimo ribojimas gali turėti stiprų teigiamą poveikį žmonių psichologinei gerovei, mažindamas depresijos ir vienišumo įtaką, tačiau tyrimas padarytas kitais metais priėjo prie beveik priešingų išvadų. Vally & D'Souza (2019) taip pat panaudojo panašų eksperimentą savo moksliniame darbe. Pagrindiniai skirtumai buvo trukmė – eksperimentas tęsėsi tik 7 dienas, ir eksperimentinės grupės sąlygos - vietoj dalinio ribojimo, tiriamieji iš eksperimentinės grupės turėjo ištrinti socialinių tinklų programas ir visiškai nesinaudoti socialiniais tinklais eksperimento metu. Tyrimo rezultatai parodė, kad eksperimentinės grupės psichologinė gerovė stipriai sumažėjo, tarp tiriamųjų padaugėjo neigiamų emocijų ir stipriai padidėjo vienišumas. Mokslininkai aiškina tai tuo, kad tyrimo eksperimentinėje grupėje atsiskyrimas nuo pagrindinio socialinių santykių palaikymo būdo lėmė reikšmingą ir pastebimą vienatvės jausmą. Ši vienatvė, kartu su papildomomis neigiamomis emocijomis ir suprastėjusia psichologine gerove, paskatino eksperimentinės grupės narius ieškoti alternatyvių būdų susisiekti su kitais. Nors didelė jų dalis bandė socializuotis akis į akį tuo laikotarpiu, kai nebuvo elektroninio ryšio, šis skirtumas tarp grupių nebuvo statistiškai reikšmingas. Gali būti, kad tiems, kurie pripratę prie elektroninio bendravimo, buvo sunku sėkmingai bendrauti akis į akį ir patirti tokį pat pasitenkinimą, arba, žmonėms, kurie stipriai pripratę prie skaitmeninių socialinio ryšio priemonių, gali trūkti realaus bendravimo įgūdžių, todėl jie ir toliau jautė vienatvę, nepaisant to, kad ieškojo asmeninio bendravimo. Šitų dviejų tyrimų rezultatai parodo, kad socialinių tinklų poveikis vienatvei yra pakankamai sudėtinga tema. Nors autoriai ir gavo skirtingus rezultatus, svarbu atsižvelgti į panaudotų strategijų skirtumus bei autorių įvardintus tyrimo trūkumus.

Hunt ir kt. (2018) mini, kad autoriai negalėjo kontroliuoti tiriamųjų socialinių tinklų naudojimo ir jie turėjo daugybę būdų apeiti eksperimento taisykles, pvz. naudotis socialiniais tinklais ne per telefoną, o per kompiuterį, kurio naudojimo tyrėjai nematavo. Taip pat informacija buvo renkama tik iš trijų konkrečių socialinių tinklų („Facebook“, „Instagram“ ir „Snapchat“). Kai kurie tiriamieji pasisakė, kad eksperimento metu pradėjo daugiau naudotis kitomis platformomis, kurių naudojimo autoriai nematavo. Taip pat rezultatų skirtumai gali vaizduoti dalinio socialinių tinklų apribojimo ir pilno atsisakymo poveikio skirtumus. Socialinių tinklų naudojimo sutrikimas arba probleminis socialinių tinklų naudojimas irgi gali būti stipriai susijęs su vienišumu (Youssef ir kt., 2020), tačiau įvardinti konstruktai kartu su priklausomybe nuo socialinių tinklų iki šiol yra mokliškai nepatvirtinti reiškiniai, nors jie ir išlieka debatų temomis, priskiriami jiems simptomai teoriškai gali sietis su nuovargiu nuo socialinių tinklų. O’Day & Heimberg (2021) savo sisteminėje literatūros apžvalgoje nustato egzistuojančių mokslinių šaltinių spragas. Autoriai teigia, kad žmonės kurie jaučiasi vieniši dažniau naudojami socialiniais tinklais tam kad kompensuoti realaus bendravimo stoka, todėl kitiems autoriams sunku nustatyti neigiamą ar teigiamą socialinių tinklų įtaką vienišumui. Taip pat mažas kiekis tyrimų nagrinėjo socialinių tinklų naudojimo motyvus, bet egzistuojantys rezultatai rodo, kad žmonės kurių pagrindinis socialinių tinklų naudojimo motyvas yra bendravimas, dažniau jaučiasi vieniši negu žmonės, kurie naudojami socialiniais tinklais dėl kitų priežasčių. Autoriai įvardino ir kitą trūkumą - probleminis socialinių tinklų naudojimas dažniausiai nagrinėjamas tik socialinių tinklų naudojimo laiko atžvilgiu, kas nėra išsamus būdas atskirti probleminį ir neprobleminį socialinių tinklų naudojimą. Smith ir kt. (2021) taip pat nagrinėjo įvardintas spragas mokslinėje literatūroje ir siūlo daugiau paaiškinimų. Autoriai mini, kad virtualus pasaulis, socialiniai tinklai ir būdai jais naudotis labai greitai keičiasi, kas gali būti pagrindinė priežastis, kodėl skirtingų tyrimų rezultatai neatitinka ankstesnių šaltinių. Mokslininkai taip pat pripažino, kad egzistuojantys moksliniai rezultatai rodo prieštarinę vaizdą, socialinių tinklų naudojimas gali kaip didinti, taip ir mažinti vienišumą.

Visus prieš tai įvardintus tyrimus apjungia ir tas faktas, kad jie buvo padaryti iki COVID-19 pandemijos. Ar toks globalus reiškinys, kai gyvas žmonių bendravimas buvo ilgai apribotas, galėjo pakeisti tendencijas? Bonsaksen ir kt. (2023) tyrimas atskleidė, kad ilgesnis laikas, praleidžiamas socialiniuose tinkluose, koreliuoja su padidėjusiu vienišumo jausmu, ypač tarp tų, kurie naudojami socialiniais tinklais, kad palaikytų ryšį su kitais. Tai sutampa su ankstesniais pandemijos metu atliktais tyrimais, rodančiais nuoseklų ryšį tarp dažno socialinių tinklų naudojimo ir neigiamų psichinės sveikatos pasekmių. Autoriai taip pat užsiminė, kad socialinių tinklų naudojimo motyvai įtakoja šiuos santykius. Tai rodo, kad asmenys, kurie pirmiausia naudojami socialiniais tinklais santykiams palaikyti, dažniausiai

patiria didesnę vienišumą nei tie, kurie socialiniuose tinkluose praleidžia tiek pat laiko kitiems tikslams. Nors socialiniai tinklai tam tikru mastu gali palengvinti socialinę sąveiką, jie gali neatitikti konkretaus ryšio tipo, kurio siekia tie, kurie pirmiausia domisi kontaktu su kitais palaikymu. Tačiau tai buvo skerspjuvio tyrimas, tai reiškia, kad negalima daryti išvadų apie priežastinį ryšį. Gali būti, kad asmenys, kurie jau jaučiasi vieniši, linkę daugiau laiko praleisti socialiniuose tinkluose bandydami kompensuoti realaus bendravimo trūkumą. Tyrimo autoriams trūko duomenų, kad nustatyti, ar tai iš tikrųjų sumažina ar padidina jų vieatvę, palyginus su tuo, jeigu jie skirtų socialiniams tinklams mažiau laiko. Bet ir po pandemijos tarp skirtingų tyrimų išvadų nėra konsensuso. Mao ir kt. (2023) pavyko nustatyti teigiamą ir neigiamą ryšį tarp socialinių tinklų naudojimų ir vienišumo. Rezultatai parodė, kad aktyvus socialinių tinklų naudojimas didina pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, kas mažina baimę praleisti (ang. FOMO), o kartu su tuo ir vienišumą. Aktyvus socialinių tinklų naudojimas gali taip pat didinti specifinę baimę praleisti kažką internete (ang. online specific FOMO). Bendravimas internetu įtakoja bendrą baimę praleisti, o kartu su tuo didina ir vienišumą. Nors tyrimo rezultatai ir parodo, kad socialinių tinklų naudojimas gali veikti vienišumą ir neigiamai, ir teigiamai, autoriams sunku paaiškinti konkrečią priežastį kodėl žmonės turi skirtingas patirtis, jie tik mini, kad kai kurie žmonės siūsdami žinutę tam tikram tikslui, ir laukdami spontaniško atsakymo iš gavėjo, gali jausti nerimą. Vienas naujausių tyrimų koncentruoja dėmesį į probleminį socialinių tinklų naudojimą, Wu ir kt. (2024) charakterizuoja jį kaip reiškinį, kai asmenys patiria neigiamą fizinį ir psichologinį poveikį dėl ilgo ir intensyvaus socialinių tinklų vartojimo. Šio tyrimo išvados rodo teigiamą koreliaciją tarp Kinijos universitetų studentų vieatvės ir probleminio socialinių tinklų naudojimo. Laikui bėgant vieatvė didėja vis sparčiau, o tai savo ruožtu paspartina probleminių socialinių tinklų įpročių augimą. Autoriai siūlo tris šios sąveikos paaiškinimus. Pirma, kai mokiniai jaučiasi vieniši realiame gyvenime, jie gali ieškoti paguodos, pripažinimo, ir dėl to bendrauti socialiniuose tinkluose, nors tai tik iš dalies patenkina jų emocinius poreikius ir gali paskatinti vis daugiau naudotis socialiniais tinklais. Be to, socialinis palyginimas ir neigiami vertinimai internete gali sustiprinti psichologinę kančią ir vieatvę. Emociškai susijaudinę studentai gali paradoksaliai pasikliauti socialiniais tinklais emocinės būsenos reguliavimui, bijodami neigiamo vertinimo iš kitų, dėl kurio galiausiai padidės probleminis naudojimas ir teigiamo socialinio ryšio trūkumas, kas tik pastiprins vienišumą. Tai sukuria abipusio vienišumo ir probleminio socialinių tinklų naudojimo stiprinimo modelį laikui bėgant.

Apibendrinant galima padaryti išvadas, kad iki šiol mes neturime vienareikšmiško atsakymo, kaip socialinių tinklų naudojimas įtakoja vienišumą. Rezultatai skiriasi ir tarp senesnių, ir tarp naujesnių tyrimų, bei rezultatų interpretavimų taip pat yra didelis kiekis. Autoriai tyrė socialinių tinklų naudojimą

skirtingais būdais, tačiau ne viename iš aprašytų tyrimų nebuvo panaudota naujesnė „nuovargio nuo socialinių tinklų“ sąvoka, nors skirtingi jos aspektai ir buvo nagrinėti atskirai. Daugelis darbų turėjo trūkumų susietų su socialinių tinklų naudojimo konstrukto tyrinėjimu. Iš rezultatų galima padaryti prielaidą, kad „socialinių tinklų naudojimas“ yra labai platus reiškinys, kuris savaime gali kaip neigiamai, taip ir teigiamai įtakoti vienatvę. Socialinių tinklų naudojimo laikas tokiu atžvilgiu nėra tikslus instrumentas, ką paminėjo kelių straipsnių autoriai. Abiejų konstrukto sąveikai taip pat gali turėti poveikį didelis kiekis išorinių reiškinų: dalyvių amžius, asmeninės savybės, geopolitiniai indikatoriai, socialinis sluoksnis ir net konkretūs metai, nes socialiniai tinklai nuolat keičiasi. Prie to prisideda ir naujesnių tyrimų stoka, Lietuvoje tema taip pat beveik nėra nagrinėta.

1.3. Socialiniai tinklai ir stresas

Patiriamas stresas yra vienas svarbių žmonių psichologinę gerovę veikiančių komponentų. Jis gali būti pagrindinis neigiamas nuovargio nuo socialinių tinklų padarinys (Lee ir kt., 2016). Socialinių tinklų ryšys su stresu yra daugialypis. Viena vertus, socialiniai tinklai gali veikti kaip stresoriai, sukeldami nerimą, susijusį su savęs pristatymu, baime praleisti, dezinformacija ar informacijos pertekliumi. Spaudimas išlaikyti idealizuotą įvaizdį internete, netikrumas dėl kitų reakcijų ir nuolatinis lyginimasis su kitais gali prisidėti prie streso lygio. Kita vertus, socialiniai tinklai taip pat gali teikti socialinę paramą, saviraiškos galimybes ir sukelti priklausymo jausmą. Norint sukurti veiksmingas įveikos strategijas ir skatinti gerovę skaitmeniniame amžiuje. Yra svarbu suprasti sudėtingą socialinės žiniasklaidos naudojimo ir streso sąveiką, todėl svarbu paminėti, kad socialiniai tinklai gali turėti skirtingą poveikį žmonių stresui (Wolfers & Utz, 2022).

Nors pagrindinis Rus & Tiemensma (2018) tyrimo tikslas buvo nustatyti kaip „Facebook“ socialinio tinklo naudojimas veikia reakciją į staiga atsiradusį stresorių, autoriams pavyko nustatyti, kad patiriamo gyvenime streso lygis yra mažesnis tarp žmonių kurie reguliariai naudojami „Facebook“ socialiniu tinklu, autoriai mini, kad ir pasyvus socialinių tinklų naudojimas gali mažinti stresą, nes žmonės gali jausti, kad socialiniai tinklai gali suteikti socialinę paramą, jeigu jos prireiks, net kai aktyviai nebendrauja. Tačiau jau minėti Vally & D’Souza (2019) eksperimentinio tyrimo rezultatai gali prieštarauti tokioms išvadoms, autoriams pavyko nustatyti, kad tarp eksperimentinės grupės, kuri negalėjo naudotis socialiniais tinklais vieną savaitę, patiriamo streso lygis sumažėjo, kai tarp kontrolinės grupės jis nepasikeitė. Rezultatai gali pasirodyti paradoksaliūs, nes tuo tarpu eksperimentinės grupės dalyviai patyrė žymiai stipresnį vienišumą ir jų bendra psichologinė gerovė irgi suprastėjo. Mokslininkai teoriškai aiškino tai tuo, kad eksperimentinės grupės dalyviai buvo apriboti stresoriais, kurie egzistuoja tik socialiniuose tinkluose dėl ko per savaitę sumažėjo streso lygis, bet kartu su tuo, jie buvo apriboti ir

asmeniškai patogiausiu bendravimo būdu. Laikinas socialinių tinklų apribojimas gali sumažinti stresą, tačiau ilgalaikėje perspektyvoje įmanoma, kad stresas paaugs kartu su vienišumu ir susilpnėjusia gerove. Neigiamą socialinių tinklų įtaką stresui taip pat analizavo Fabris ir kt. (2020). Autoriai mini, kad neigiamos reakcijos internete, pvz., kritiški komentarai ar ignoravimo patirtis, gali dar labiau padidinti stresą ir paveikti emocinę gerovę. Baimė praleisti yra svarbus reiškinys šioje dinamikoje, nes asmenys, stipriai jaučiantys baimę praleisti, gali patirti padidėjusį jautrumą stresui, susijusiam su bendraamžių ignoravimu internete, o tai gali sukelti priklausomybę nuo socialinių tinklų kaip įveikos mechanizmą. Šis stresas, susijęs su socialiniais tinklais, gali sukelti įvairus elgesio reakcijas ir prisidėti prie priklausomybės nuo socialinių tinklų bei jos palaikymo, galiausiai paveikiant psichologinę gerovę. Ngien & Jiang (2022) taip pat nagrinėjo socialinių tinklų naudojimo įtaką stresui per kitus veiksnius, autorių tyrimo rezultatai parodo, kad socialinių tinklų naudojimas mažino fatalizmo lygį, kuris yra tarpininkas tarp socialinių tinklų naudojimo ir streso. Mokslininkai aiškino tai tuo, kad kai jauni žmonės jaučia fatalistinį bejėgiškumą, jie gali stengtis ieškoti daugiau informacijos apie situaciją, socialinių tinklų naudojimas gali padėti išgyventi tokia krizę ir gauti gyvenimo kontrolės jausmą. Taip pat tyrimas pavaizdavo, kad socialinių tinklų naudojimas buvo labai svarbus ypač COVID-19 pandemijos metu, nes padėdavo tiriamiesiems bendrauti ir socializuotis, kai kiti socializavimo ir bendravimo būdai buvo apriboti. Kitas tyrimo svarbus ir unikalus atradimas buvo nuovargio nuo socialinių tinklų ir streso sąveika, teigiamas socialinių tinklų naudojimo poveikis, kuris mažino streso ir fatalizmo lygius, buvo reikšmingai stipresnis tarp žmonių su stipresniu nuovargiu nuo socialinių tinklų. Tokie rezultatai neatitiko ankstesnės literatūros, kuri teigia, kad nuovargis nuo socialinių tinklų turi mažinti teigiamą socialinių tinklų įtaką žmogui. Mokslininkai teoriškai aiškino tai tuo, kad pandemijos metu, kai žmonės jausdavo didesnę nuovargį nuo socialinių tinklų, jie stengdavosi ne koncentruotis į stresorius kurie lemia jų nuovargį, o atvirkščiai ieškoti pozityvesnės informacijos socialiniuose tinkluose ir ignoruoti informacija, kuri sukelia jiems stresą, dėl ko socialinių tinklų teigiamas poveikis tik išaugdavo. Tačiau tokius rezultatus galėjo įtakoti geografinis arba kultūrinis aspektas, kartu su tiriamųjų amžiumi, nes jaunesni socialinių tinklų naudotojai gali turėti daugiau žinių ir gebėjimų naudotis socialiniais tinklais, dėl ko efektyviau gali kontroliuoti, kokią informaciją jie gauna ir kaip vyksta jų bendravimas. Kitų tyrimų rezultatai parodo, kad didelis priklausomybės nuo socialinių tinklų simptomų lygis gali padidinti trikdantį veiklą stresą, kas gali turėti neigiamą įtaką romantiniams santykiams (Satici ir kt., 2023), o pagrindinis motyvas naudotis socialiniais tinklais neturi reikšmingos įtakos stresui (Brailovskaia ir kt., 2020).

Iš visų nagrinėtų tyrimų galime padaryti išvadą, kad socialinių tinklų naudojimas ir stresas yra kompleksiškas ir daugiaplanis reiškinys, kuris gali turėti skirtingą poveikį skirtingose situacijose

skirtingiems asmenims. Nors kai kurie tyrimai parodo, kad socialinių tinklų naudojimas gali sumažinti stresą ir palaikyti gerovę, kiti rodo, kad jis gali padidinti streso lygį ir turėti neigiamą įtaką psichologinei sveikatai. Svarbu suprasti, kad ši sąveika gali būti paveikta daugybe veiksnių, įskaitant asmeninius bruožus, kultūrą, pandemijos sąlygas ir kt.. Todėl, siekiant išvystyti efektyvias strategijas, reikia atsižvelgti į šį kompleksiskumą ir individualius skirtumus. Būtina toliau tirti šią temą, kad būtų galima geriau suprasti socialinių tinklų naudojimo ir streso sąveiką bei plėtoti prevencines ir intervencines priemones, skirtas pagerinti žmonių psichologinę gerovę skaitmeniniame pasaulyje.

1.4. Socialiniai tinklai ir nerimas

Nerimas, apibrėžiamas kaip nuolatinis susirūpinimas dėl galimų sunkumų ar grėsmių, dažnai siejamas su įvairiomis suvokimo ir vertinimo problemomis, įskaitant klaidingą pavojų interpretavimą ir neracionalų sprendimų priėmimą. Asmenys su aukštu nerimo lygiu savo būseną paprastai vertina kaip lėtinę ir probleminę, dažnai patiria tokius simptomus kaip nuovargis ir fizinis diskomfortas. Naujausi tyrimai nagrinėjo nerimo paplitimą tarp socialinių tinklų vartotojų. Jų rezultatai pavaizdavo ryšį tarp besaikio socialinių tinklų naudojimo ir psichologinio sielvarto. Nerimaujantys žmonės gali naudotis socialiniais tinklais kaip susidorojimo mechanizmu, siekdami atitraukti dėmesį ar gauti paramos. Tyrimai taip pat siejo nuovargį nuo socialinių tinklų su nerimu, o tai rodo, kad dėl nuovargio gali susilpnėti kognityvinės funkcijos, kas gali sustiprinti nerimo jausmą. Todėl teigiama, kad nuovargis nuo socialinių tinklų laikui bėgant didina nerimo lygį (Dhir ir kt., 2018). Tyrimai rodo, kad socialiai nerimaujantys asmenys internetą suvokia kaip patogesnę bendravimo platformą, o tai daro įtaką jų bendravimui internete, o ne tiesioginiam bendravimui. Be to, socialiai nerimaujantys asmenys gali ieškoti bendravimo internete, kad kompensuotų socialinės paramos trūkumą, patiriamą realiame pasaulyje, tačiau buvo nustatyta, kad socialiai nerimaujantys asmenys, kurie ieško socialinės paramos internetu, nebūtinai gali gauti pageidaujamą paramą. Nors socialiai nerimaujantys asmenys gali pirmiausiai ieškoti socialinės paramos internete, kad pagerintų savo gerovę, tai gali būti ne efektyvi strategija, dėl to, kad aukštas nerimas neigiamai veikia ir bendravimą socialiniuose tinkluose. Šis neatitikimas rodo, kad nepaisant to, kad socialiai nerimaujantys asmenys ieško socialinės paramos internete, jie gali turėti neigiamas socialines patirtis internete, o tai gali turėti įtakos jų nerimo lygiui (O'Day & Heimberg, 2021). Dobrea & Pasarelu (2016) savo sisteminėje literatūros apžvalgoje priėjo prie išvadų, kad tyrimai parašyti iki 2016 m. turi labai prieštarigus rezultatus, didesnė dalis straipsnių rado stiprų ryšį tarp socialinių tinklų naudojimo ir nerimo, tačiau įvardintas ryšis galėjo būti kaip teigiamas, taip ir neigiamas, tuo tarpu dalis tyrimų iš vis nerado reikšmingų sąsajų tarp konstrukto. Autoriai teigia, kad dėl plataus rezultatų skirtumo negalima daryti išvadų apie teigiamą ar neigiamą socialinių tinklų poveikį nerimui, taip pat beveik visi

nagrinėti tyrimai analizavo tik „Facebook“ socialinio tinklo naudojimą, kas irgi gali neatspindėti dabartinės realybės.

Naujesni tyrimai dažniau prieina prie išvadų, kad socialiniai tinklai gali turėti neigiamą poveikį žmonių nerimui. Vannucci ir kt. (2017) savo tyrime analizavo socialinių tinklų naudojimo laiko kasdien įtaką nerimui tarp jaunesnių suaugusiųjų. Rezultatai parodė, kad kuo daugiau laiko žmonės praleidžia socialiniuose tinkluose, tuo didesnė tikimybė, kad jie jaus stipresnį kasdieninį nerimą, ir, kad jie turės nerimo sutrikimą. Dhir ir kt. (2018) irgi pavyko patvirtinti tyrimo hipotezę. Jų tyrimų rezultatai parodė, kad nuovargis nuo socialinių tinklų prognozuoja nerimą. Vėlesnė sisteminė literatūros apžvalga irgi priėjo prie panašių išvadų. Keles ir kt. (2020) savo straipsnyje analizavo kitų tyrimų rezultatus keturiose kategorijose: socialinių tinklų naudojimo laikas, naudojimo aktyvumas, įsitraukimas ir priklausomybė. Analizuotų tyrimų rezultatai parodė, kad visi įvardinti konstruktai buvo statistiškai reikšmingai teigiamai susiję su aukštesniu nerimo lygiu, tačiau autoriai taip pat mini, kad statistinė koreliacija nereiškia priežastinio ryšio ir tai reikalauja tolimesnio nagrinėjimo. Naujausi tyrimai taip pat prisideda prie minėtų rezultatų. Yang ir kt. (2023) ne tik nustatė, kad per didelis socialinių tinklų naudojimas turi stiprų neigiamą poveikį tiriamųjų nerimui, bet ir eksperimentiniu būdu ištyrė per kokius tarpininkus tai gali vykti. Tiriamiesiems iš eksperimentinės grupės buvo rodomi 3 vaizdo įrašai vaizdo tinklaraščio pavidalu, kur žmonės dalinasi savo sėkminga patirtimi po sporto, stojimo į aukštojo išsilavinimo įstaiga ir kelionės. Kontrolinė grupė žiūrėjo neutralius vaizdo įrašus apie gamtą. Rezultatai parodė, kad tarp eksperimentinės grupės tiriamųjų stipriai paaugo socialinio palyginimo lygis, jis buvo stipriai susijęs su nerimu ir saviverte. Autoriai priėjo prie išvadų, kad socialinių tinklų naudojimas gali neigiamai veikti nerimą, nes visų pirma didina tikimybę, kad žmonės pradės save lyginti su kitais, dėl ko gali pablogėti savęs vaizdas ir kaip rezultatas išaugti nerimas. Satici ir kt. (2023) taip pat nustatė, kad priklausomybė nuo socialinių tinklų didina nerimo lygį. Bet, kaip ir streso atžvilgiu, Brailovskaia ir kt. (2020) nerado sąsajų tarp skirtingų socialinių tinklų naudojimo motyvų ir nerimo.

Naujausi tyrimai rodo ryšį tarp socialinių tinklų naudojimo ir padidėjusio nerimo lygio, pabrėžiant, kad pernelyg didelis laikas praleistas socialiniuose tinkluose gali būti susijęs su kasdieniniu nerimu bei netgi nerimo sutrikimais. Be to, socialinių tinklų naudojimas gali skatinti lyginimąsi su kitais, kuris vėliau gali lemti sumažėjusią savivertę ir padidintą nerimą. Nepaisant to, kad socialinių tinklų naudojimas gali būti naudingas siekiant rasti paramą ir bendravimo galimybes, ypač tiems, kurie jaučiasi socialiai neramūs, pastarieji tyrimai rodo, kad tai gali sukelti neigiamas socialines patirtis ir sustiprinti jau esantį nerimą. Tai svarbus atradimas, kuris turėtų būti įtrauktas į socialinių tinklų naudojimo ir psichologinės gerovės sąveikos supratimą. Tačiau tik vienas iš nagrinėtų straipsnių tyrinėjo būtent

nuovargį nuo socialinių tinklų, nors visuose kituose tyrimuose nagrinėti konstruktai yra susiję su nuovargiu nuo socialinių tinklų, trūksta šito naujesnio konstrukto tyrinėjimo.

1.5. Socialiniai tinklai ir pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais

Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais yra vienas iš žmonių psichologinės gerovės komponentų (Kairys ir kt., 2013), o pagrindinis socialinių tinklų tikslas yra bendravimas, todėl nuo pat socialinių tinklų atsiradimo mokslininkai domėjosi kaip šitie konstruktai yra susiję. Grieve ir kt. (2013) savo tyrime nustatė, kad bendravimas internetu, naudojant socialinius tinklus skiriasi nuo bendravimo gyvai, susietumo jausmas internetu ir gyvai yra skirtingi konstruktai, tačiau autoriai mini, kad net su „Facebook“ socialinio tinklo naudojimu įgytas susietumo jausmas didino suvokiamą psichologinę gerovę, galima daryti prielaidą, kad tai teigiamai įtakoja pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, tačiau būtent šitas ryšis nebuvo nagrinėtas. Goodman-Deane ir kt. (2016) prisidėjo prie įvardintos temos nagrinėjimo, jų tyrimo rezultatai parodė, kad nors socialinių tinklų naudojimo laikas ir dažnis turėjo silpną, bet statistiškai reikšmingai neigiamą įtaką psichologinei gerovei, pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais nebuvo susijęs su socialinių tinklų naudojimu. Mokslininkai teorizuoja, kad socialinių tinklų naudojimas gali lemti gerovės pablogėjimą, bet abejotina, kad tai vyksta per pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais arba bendravimą. Akers (2018) savo tyrime priėjo prie alternatyvių rezultatų. Tiriamieji, kurie aktyviau ir daugiau dalindavosi asmenine informacija socialiniuose tinkluose, turėjo aukštesnę pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais realiame gyvenime. Kaur ir kt. (2021) savo tyrime nagrinėjo kaip siejasi nuovargis nuo socialinių tinklų ir psichologinė gerovė per 3 konstruktus: susirūpinimas dėl privatumo, socialinis lyginimas ir dalinimasis asmenine informacija. Nuovargis nuo socialinių tinklų neigiamai siejosi su psichologine gerove, kas atitinka kitus šaltinius. Taip pat nuovargis nuo socialinių tinklų buvo siejamas su susirūpinimu dėl privatumo ir socialiniu lyginimusi, bet neturėjo statistiškai reikšmingo ryšio su dalijimusi asmenine informacija. Psichologinė gerovė nebuvo siejama su susirūpinimu dėl privatumo, tačiau turėjo stiprų neigiamą ryšį su socialiniu lyginimusi ir teigiamą ryšį su dalijimusi asmenine informacija. Rezultatai atitinka Akers (2018) tyrimą, pasidalinimas asmenine informacija turi teigiamą poveikį gerovei. Svarbu, kad šitas konstruktas neturėjo ryšių su nuovargiu. Socialinis palyginimas socialiniuose tinkluose buvo tarpininku tarp nuovargio ir psichologinės gerovės. Tokie rezultatai gali leisti padaryti prielaidą, kad nuovargis nuo socialinių tinklų gali neigiamai veikti pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais per socialinį palyginimą, bet nors pasitenkinimas santykiais ir yra gerovės elementas, jis nebuvo atskirai tyrinėtas. Demircioğlu & Göncü Köse (2021) tyrimas gavo panašus rezultatus, priklausomybė nuo socialinių tinklų stipriai neigiamai siejosi su pasitenkinimu santykiais. Nors tai iš dalies ir atitinka prieš tai minėtą literatūrą, šis tyrimas nenagrinėjo nuovargio nuo

socialinių tinklų, tačiau didelė dalis konstruktyvų sieja priklausomybę su nuovargiu. Tai pat pasitenkinimas buvo analizuojamas romantinių santykių atžvilgiu, kas yra bendro pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais dalis.

Šaltinių, kurie nagrinėja nuovargio nuo socialinių tinklų ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais sąsajas, nėra daug. Egzistuojanti literatūra retai nagrinėjo pasitenkinimą tarpasmeniniais santykiais, skirdamas daugiau dėmesio bendrai gerovei, dar rečiau buvo nagrinėjamas nuovargio nuo socialinių tinklų konstruktas. Dėl prieštaringų rezultatų siauresni konstruktai gali atskleisti daugiau naujos informacijos apie nuovargio nuo socialinių tinklų įtaką žmogui.

Tyrimo tikslas ir uždaviniai

TYRIMO TIKSLAS: ištirti nuovargio nuo socialinių tinklų sąsajas su nerimu, patiriamu stresu, vienišumu bei pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais.

TYRIMO UŽDAVINIAI:

- Nustatyti nuovargio nuo socialinių tinklų ir nerimo ryšius.
- Nustatyti nuovargio nuo socialinių tinklų ir patiriamo streso ryšius.
- Nustatyti nuovargio nuo socialinių tinklų ir vienišumo ryšius.
- Nustatyti nuovargio nuo socialinių tinklų ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais ryšius.

2. METODIKA

2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimė dalyvavo 124 Lietuvos gyventojai, 75 (60,5 proc.) vyrai, 46 (37,1 proc.) moterys ir 3 (2,4 proc.) kitos lyties atstovų. Respondentų amžius svyravo nuo 18 iki 54 metų ($M = 24,71$, $SD = 6,910$). Tyrimo dalyviams atrinkimui buvo naudota netikimybinė patogioji atranka.

2.2. Instrumentai

Nuovargiui nuo socialinių tinklų vertinti buvo pasirinkta nuovargio nuo socialinių tinklų skalė (ang. Social Media Fatigue Scale (SMFS), (Zhang ir kt., 2021). Šią skalę į lietuvių kalbą išvertė M. Zarembaitė savo magistro darbe (Zarembaitė, 2022). Skalė sudaryta iš 15 klausimų, kurie vertino nuovargį nuo socialinių tinklų per 3 subskales, kiekviena subskalė sudaryta iš 5 klausimų:

- 1) kognityvinis aspektas vertina kognityvinę perkrovą nuo socialinių tinklų naudojimo
- 2) elgesio aspektas vertina norą pasitraukti iš socialinių tinklų naudojimo ir užmiršimą
- 3) emocijų aspektas vertina tiriamųjų nuovargio jausmą, dirglumą ir nerimą dėl socialinių tinklų naudojimo

Kiekvienas klausimas vertinamas Likerto skalėje nuo 1 (visiškai nesutinku) iki 7 (visiškai sutinku). Visų atsakymų suma įvertina nuovargį nuo socialinių tinklų, balas gali svyruoti nuo 15 iki 105, kuo jis didesnis, tuo stipriau tiriamasis jaučia nuovargį. Originalios skalės Cronbach α rodiklis buvo 0,92, šio tyrimo bendras išverstos skalės suderinamumas irgi gali būti laikomas geras ir pakankamas ($\alpha=0,815$). Visų subskalių vidinis suderinamumas irgi yra pakankamas. Kognityvinis aspektas, autorių ($\alpha=0,69$), šio darbo ($\alpha=0,720$). Elgesio aspektas autorių ($\alpha=0,71$), šio darbo ($\alpha=0,700$). Emocijų aspektas autorių ($\alpha=0,81$), šio darbo ($\alpha=0,783$).

Vienišumui vertinti buvo pasirinkta Robertso UCLA vienišumo skalė (ang. The Roberts UCLA Loneliness Scale (RULS-8), (Roberts ir kt., 1993). Šią skalę į lietuvių kalbą išvertė HBSC tyrėjų komanda. Sutrumpinta skalės versija sudaryta iš 4 teiginių, kurie skirti bendro žmogaus vienišumo vertinimui, tiriamieji vertino kiek dažnai jie jaučiasi taip, kaip aprašyta teiginyje nuo 1 (niekada) iki 5 (visada). Skaičiuojamas visų atsakymų vidurkis ir jis atitinka patiriamą vienišumo lygį. Kuo skaičius didesnis, tuo stipriau tiriamasis jaučiasi vienišesnis. Originalios skalės vidinis suderinamumas yra pakankamas ($\alpha=0,77$), kaip ir šio tyrimo ($\alpha=0,805$).

Nerimui ir patiriamam stresui vertinti buvo pasirinkta depresijos, nerimo ir streso skalė (ang. Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21), Lovibond & Lovibond, 1995). Šį instrumentą į lietuvių

kalbą išvertė dr. I. Truskauskaitė-Kunevičiėne. Instrumentas sudarytas iš 21 teiginio, kurie suskirstyti į tris subskales: depresijos, nerimo ir streso. Kiekviena subskalė sudaryta iš 7 teiginių. Šiame tyrime bus naudojami tik nerimo ir streso subskalės. Nerimo skalė matuoja autonominį susijaudinimą, kūno reakcijas, situacinį nerimą bei subjektyviai patiriamą nerimą. Streso skalė yra jautri chroniškam nespecifiniam susijaudinimo lygiui. Ji matuoja sunkumus atsipalaiduojant, nervinį susijaudinimą, staigų nuliūdimą, irzlumą ir per didelį reaktyvumą ar nekantrumą. Tiriamieji įvertino savo būseną Likerto skalėje, nurodydant kiek dažnai jie jautėsi taip, kaip aprašyta teiginyje per pastarąją savaitę nuo 0 (niekada) iki 3 (visada). Atsakymų įverčiai sumuojami pagal subskales ir galutinis skaičius gali svyruoti nuo 0 iki 21, aukštesnis įvertis signalizuoja stipresnį simptomų lygį. Patikimumo vertinimai paimti iš Truskauskaite-Kunevičiėne ir kt. (2021) tyrimo, patiriamo streso ir nerimo Cronbach α rodikliai T1/T2 buvo atitinkamai 0,87/0,89 ir 0,82/0,83, šiame tyrime vidinis suderinamumas yra pakankamas ($\alpha=0,820$) ir ($\alpha=0,830$).

Pasitenkinimui tarpasmeniniais santykiais vertinti buvo pasirinkta Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė jaunimui (LPGS-J) (Kairys ir kt., 2013). Instrumentą sudaro 9 subskalės, tačiau šiame tyrime buvo naudota tik viena - pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais. Subskalę sudaro 8 teiginiai kuriuos tiriamieji vertino Likerto skalėje nuo 1 (tikrai ne) iki 5 (tikrai taip), kai kurie atsakymai skaičiuojami atvirkščiai ir sumuojami, galutinis skaičius atitinka žmogaus pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais lygiui. Kuo jis didesnis, tuo daugiau žmogus pasitenkintas tarpasmeniniais santykiais. Originalios subskalės Cronbach α rodiklis buvo 0,737, šio tyrimo jis irgi buvo pakankamas ($\alpha=0,829$).

2.3. Tyrimo eiga

Šiam tyrimui buvo pasirinkta koreliacinė strategija, kad nustatyti sąsajas tarp kintamųjų. Buvo sukurta apklausos anketa „Google Forms“ skaitmeninėje platformoje. Anketą sudarė visi įvardinti instrumentai bei demografiniai duomenys (lytis ir amžius). Anketos pradžioje tiriamieji buvo supažindinti su tyrimo tikslu, informuoti, kad jų atsakymai yra anoniminiai ir bus naudojami tik akademiniais tikslams ir kad jie gali pasitraukti iš anketos pildymo bet kurio momentu dėl asmeninių priežasčių. Grįžtamajam ryšiui arba klausimams buvo palikti autoriaus kontaktiniai duomenys. Prašymas dalyvauti tyrime kartu su anketa buvo platinami skaitmeniniu būdu, per socialinius tinklus ir elektroninį paštą.

2.4. Duomenų analizė

Statistinė duomenų analizė atlikta su SPSS 21.0 programa. Šia programa skaičiuotas prieš tai aprašytų instrumentų patikimumas vidinio suderinamumo būdu (Cronbach alfa), skaičiuota aprašomoji

statistika (amžiaus ir skalių vidurkiai ir standartiniai nuokrypiai) (žr. 1 priedą). Tyrimo duomenų skirstinio tikrinimui pritaikyti Shapiro-Wilk ir Kolmagorov-Smirnov testai, asimetrijos koeficiento skaičiavimas, eksceso koeficientas (žr. 1 priedą), bei vizualių histogramų analizė.

Koreliacijai tarp kintamųjų skaičiavimui bus naudojami Pearson (jeigu duomenų skirstinys yra normalusis) bei Spearman (jeigu duomenų skirstinys nėra normalusis) koreliacijos koeficientai.

3. REZULTATAI

3.1. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir nerimo sąsajos

Pradžioje skaičiavome koreliaciją tarp nuovargio ir nerimo skalių įverčių. Tam buvo taikytas Spearman koreliacijos skaičiavimas, nes nerimo duomenų skirstinys nebuvo normalusis. Gauti rezultatai pateikiami 1 lentelėje.

1 lentelė. Nuovargio nuo socialinių tinklų, jo subskalių ir nerimo koreliacijos koeficientai

Skalės	Nuovargis	Kognityvinis aspektas	Elgesio aspektas	Emocijų aspektas
Nuovargis	-			
Kognityvinis aspektas	0,711**	-		
Elgesio aspektas	0,778**	0,342**	-	
Emocijų aspektas	0,758**	0,290**	0,456**	-
Nerimas	0,282**	0,133	0,349**	0,166

Pastaba. ** $p < 0,01$

Buvo nustatyta, kad nerimo ir nuovargio nuo socialinių tinklų skalių įverčiai turi statistiškai reikšmingą vidutinę koreliaciją. Tiriamieji, kurie jautė didesnę nuovargį nuo socialinių tinklų, taip pat jautė ir stipresnį nerimą. Tačiau nerimo skalės įverčiai buvo statistiškai reikšmingai vidutiniškai susiję tik su elgesio nuovargio nuo socialinių tinklų aspektu. Nerimas neturėjo statistiškai reikšmingų sąsajų su kognityvine ir emocijų nuovargio nuo socialinių tinklų subskalėmis.

3.2. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir patiriamo streso sąsajos

Atliekant antrą tyrimo uždavinį skaičiavome koreliaciją tarp nuovargio ir patiriamo streso skalių įverčių. Tam buvo taikytas Pearson koreliacijos skaičiavimas, nes visų duomenų skirstinys buvo normalusis. Gauti rezultatai pateikiami 2 lentelėje.

2 lentelė. Nuovargio nuo socialinių tinklų, jo subskalių ir patiriamo streso koreliacijos koeficientai

Skalės	Nuovargis	Kognityvinis aspektas	Elgesio aspektas	Emocijų aspektas
Nuovargis	-			
Kognityvinis aspektas	0,699**	-		
Elgesio aspektas	0,783**	0,335**	-	
Emocijų aspektas	0,782**	0,295**	0,436**	-
Stresas	0,350**	0,271**	0,260**	0,264**

Pastaba. ** $p < 0,01$

Rezultatai parodė, kad nuovargio nuo socialinių tinklų įverčiai statistiškai reikšmingai vidutiniškai koreliuoja su patiriamo streso įverčiais. Tiriamieji, kurie jautė stipresnį nuovargį nuo socialinių tinklų, dažniau patirdavo ir aukštesnį kasdieninį stresą. Patiriamo streso įverčiai turi statistiškai reikšmingą, tačiau šiek tiek silpnesnę koreliaciją su visais nuovargio nuo socialinių tinklų komponentais.

3.3. Nuovargio nuo socialinių tinklų ir vienišumo sąsajos.

Atliekant trečią tyrimo uždavinį skaičiavome koreliaciją tarp nuovargio ir vienišumo skalių įverčių. Tam buvo taikytas Pearson koreliacijos skaičiavimas, nes visų duomenų skirstinys buvo normalusis. Gauti rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė. Nuovargio nuo socialinių tinklų, jo subskalių ir vienišumo koreliacijos koeficientai

Skalės	Nuovargis	Kognityvinis aspektas	Elgesio aspektas	Emocijų aspektas
Nuovargis	-			
Kognityvinis aspektas	0,699**	-		
Elgesio aspektas	0,783**	0,335**	-	
Emocijų aspektas	0,782**	0,295**	0,436**	-
Vienišumas	0,440**	0,282**	0,326**	0,384**

Pastaba. ** $p < 0,01$

Rezultatai signalizuoja, kad nuovargio nuo socialinių tinklų įverčiai turi statistiškai reikšmingą ir gana stiprią koreliaciją su vienišumo įverčiais. Didelė tikimybė, kad tiriamieji, kurie patiria aukštesnį nuovargio nuo socialinių tinklų lygį, jaučiasi daugiau vieniši. Vienišumo įverčiai turi statistiškai reikšmingą, tačiau šiek tiek silpnesnę koreliaciją su visais nuovargio nuo socialinių tinklų komponentais.

3.4. Nuovargis nuo socialinių tinklų ir pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais

Tam kad rasti atsakymą į paskutinį tyrimo uždavinį skaičiavome koreliaciją tarp nuovargio ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais skalių įverčių. Tam buvo taikytas Pearson koreliacijos skaičiavimas, nes visų duomenų skirstinys buvo normalusis. Gauti rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė. Nuovargio nuo socialinių tinklų, jo subskalių ir pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais koreliacijos koeficientai

Skalės	Nuovargis	Kognityvinis aspektas	Elgesio aspektas	Emocijų aspektas
Nuovargis	-			
Kognityvinis aspektas	0,699**	-		
Elgesio aspektas	0,783**	0,335**	-	
Emocijų aspektas	0,782**	0,295**	0,436**	-
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	-0,202*	-0,063	-0,120	-0,264**

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

Rezultatai parodė, kad nuovargio nuo socialinių tinklų įverčiai statistiškai reikšmingai vidutiniškai ir neigiamai koreliuoja su pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais įverčiais. Tai reiškia, kad tiriamieji, kurie jautė stipresnį nuovargį nuo socialinių tinklų, taip pat tikėtinai turės žemesnį pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais lygį. Dar stipresnė statistiškai reikšminga koreliacija buvo nustatyta tarp pasitenkinimo tarpasmeniniais santykiais įverčiais ir emocijų nuovargio nuo socialinių tinklų aspekto įverčiais. Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais nebuvo statistiškai reikšmingai susijęs su kitomis subskalėmis.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šiame tyrime buvo siekiama nustatyti ir išanalizuoti nuovargio nuo socialinių tinklų ryšius su nerimu, patiriamu stresu, vienišumu bei pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Rezultatai parodė, kad nuovargis nuo socialinių tinklų neigiamai siejasi su žmogaus savijauta. Kai žmogus pavargsta nuo socialinių tinklų kartu su tuo jis gali jausti aukštesnį streso lygį, didesnę nerimą, jausti vienišumą ir net būti mažiau patenkintas tarpasmeniniais santykiais.

Buvo nustatyta, kad nuovargis nuo socialinių tinklų didina nerimą, nors pasak Dobrea & Pasarelu (2016) senesni tyrimai turėjo prieštarigus rezultatus nagrinėdami šią ryšį, šio tyrimo rezultatai atitinka ir prisideda prie modernesnės literatūros, kuri teigia, kad socialinių tinklų naudojimas didina nerimą (Yang ir kt., 2023; Keles ir kt., 2020; O'Day & Heimberg, 2021; Satıcı ir kt., 2023; Vannucci ir kt., 2017). Dhir ir kt. (2018) tyrimo rezultatai taip pat parodo, kad nuovargis nuo socialinių tinklų prognozuoja nerimą, tačiau autoriai teoriškai aiškino tokį rezultatą sumažėjusiais dėl nuovargio kognityviniais žmogaus gebėjimais, kas pasak jų atitinka senesnę literatūrą. Nors dabartinis tyrimas rado beveik trigubai stipresnę ryšį tarp nuovargio nuo socialinių tinklų ir nerimo negu Dhir ir kt. (2018) tyrimas, nerimas neturėjo ryšių su kognityviniu nuovargio elementu, jis buvo stipriai susijęs su elgesio aspektu. Sunku įvardinti tikslią priežastį, kodėl buvo gauti būtent tokie rezultatai. Galimas paaiškinimas – tiriamųjų grupės nereprezentatyvumas ir tyrimo laiko periodas. Ateityje longitudinalinis tyrimas galėtų patikrinti šiuos rezultatus. Žmonėms, kurie dalyvavo tyrime, iš visų nuovargio nuo socialinių tinklų aspektų, elgesio aspektas galėjo turėti didesnę poveikį, pavyzdžiui dėl to, kad dauguma tiriamųjų yra jaunieji suaugusieji, kurie šiuo metu mokosi aukštosiose mokymo įstaigose, o anketa buvo išsiųsta egzaminų laikotarpio pradžioje. Jaunieji suaugusieji gali jausti mažesnę nuovargį nuo kognityvinio aspekto, nes geriau pripratę prie naujų socialinių tinklų funkcijų ir didesnio informacijos apdorojimo kiekio ir iš kitos puses stipriau jausti elgesio aspekto poveikį, nes dėmesio ir atminties pablogėjimas stipriau veikia akademinį pažangumą, kas gali turėti didesnę įtaką nerimui.

Taip pat buvo atrasta, kad nuovargis nuo socialinių tinklų turi teigiamą ryšį su patiriamu stresu. Nuovargis nuo socialinių tinklų turi apimti tik neigiamas socialinių tinklų naudojimo patirtis, todėl svarbu, kad šio darbo rezultatai neatitinka tyrimų, kurie nustatė, kad socialinių tinklų naudojimas gali mažinti stresą (Ngien & Jiang, 2022; Rus & Tiemensma, 2018). Ir atitinka tyrimus, kurie nagrinėjo neigiamą socialinių tinklų poveikį rezultatams (Fabris ir kt., 2020; Satıcı ir kt., 2023). Tik Ngien & Jiang (2022) tyrimas nagrinėjo nuovargio nuo socialinių tinklų įtaką stresui. Autoriai gavo prieštarigus rezultatus, jų darbe nuovargis nuo socialinių tinklų prisidėjo prie streso mažinimo. Mokslininkai teigė, kad tai neatitinka egzistuojančios literatūros, taip pat, jų rezultatai neatitinka ir dabartinio tyrimo.

Egzistuoja šaltinių, nagrinėjančių nuovargio nuo socialinių tinklų ir streso sąsajas, stoka. Svarbu, kad šis tyrimas galės prisidėti prie mokslinio pamato formavimo šiai temai nagrinėti.

Socialinių tinklų naudojimo ir vienišumo sąsajos iki šiol išlieka mokslinių debatų tema, tyrimai dažnai prieina prie priešingų rezultatų, (Hunt ir kt., 2018; Vally & D'Souza, 2019) arba neranda reikšmingų sąsajų (Halston ir kt., 2019; Yavich ir kt., 2019; Neto ir kt., 2015). Šio tyrimo rezultatai parodė, kad nuovargis nuo socialinių tinklų ir ypač emocijų aspektas turi stiprų teigiamą ryšį su vienišumu, tačiau ryšis tarp įvardintų konstrukto beveik nebuvo moksliskai nagrinėtas, todėl sunku palyginti šio tyrimo rezultatus su ankstesne literatūra. O'Day & Heimberg (2021) mini, kad didelis tyrimų kiekis nagrinėjo tik socialinių tinklų naudojimo laiką, kas nėra patikimas būdas analizuoti ryšius tarp socialinių tinklų ir kitų konstrukto, dėl ko senesnių tyrimų autoriai prieina prie skirtingų rezultatų. Dabartinis tyrimas atsižvelgė į autorių patarimus ir naudojo siauresnį nuovargio nuo socialinių tinklų konstrukto, kas teoriškai didina rezultatų vertę ir pritaikomumą. Wu ir kt. (2024) nagrinėjo probleminio socialinių tinklų naudojimo ir vienišumo sąsajas. Nors probleminis socialinių tinklų naudojimas yra kitoks konstruktas, jis yra panašus į nuovargį nuo socialinių tinklų. Autoriai priėjo panašių šiam tyrimui rezultatų, jų tyrime probleminis socialinių tinklų naudojimas turėjo teigiamą ryšį su vienišumu. Autorių rezultatų aptarimas teoriškai gali būti pritaikytas ir šio tyrimo rezultatams. Autoriai mano, kad žmonės kurie ir taip jaučiasi vieniši gali bandyti ieškoti bendravimo ir paramos socialiniuose tinkluose, bet šie tik iš dalies patenkina žmonių bendravimo poreikius, dėl ko nuovargis nuo socialinių tinklų tik didės, o kartu didės ir vienišumo jausmas, ką iš dalies gali patvirtinti toliau išnagrinėti rezultatai.

Nuovargis nuo socialinių tinklų turi neigiamą ryšį su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais. Tai iš dalies atitinka Kaur ir kt. (2021) tyrimui, kur autoriai rado neigiamą ryšį tarp nuovargio nuo socialinių tinklų ir psichologinės gerovės. Socialinis palyginimas buvo tarpininku tarp įvardintų konstrukto, tačiau dėl to, kad pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais nebuvo tiesiogiai nagrinėtas sunku tiksliai palyginti tyrimų rezultatus. Goodman-Deane ir kt. (2016) nustatė, kad socialinių tinklų naudojimo laikas ir dažnis gali nesisieti su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, dėl ko šiame tyrime buvo pasirinktas siauresnis nuovargio nuo socialinių tinklų konstruktas. Kaip ir kitų rezultatų atžvilgiu, šiandien yra nedaug tyrimų, kurie nagrinėja nuovargio nuo socialinių tinklų ryšį su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais, dažnai autoriai matavo tik naudojimo laiką arba nagrinėjo susijusius, bet kitus konstrukto, pvz. priklausomybę nuo socialinių tinklų ir pasitenkinimą romantiniais santykiais (Akers, 2018; Demircioğlu & Göncü Köse, 2021; Grieve ir kt., 2013). Šiame tyrime pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais buvo susijęs tik su emocinio nuovargio nuo socialinių tinklų aspektu, taip

galėjo atitikti dėl to, kad kognityvinis ir elgesio nuovargio aspektai neatlieka reikšmingo vaidmens tarpasmeninių santykių palaikyme.

Svarbu atkreipti dėmesį į šio tyrimo ribotumus, į rezultatus rekomenduojama žiūrėti kritiškai, nes imtis nereprezentuoja visų Lietuvos gyventojų. Rezultatams galėjo turėti įtaką tiriamųjų rinkimo būdas ir tyrimo laikotarpis. Be to, dėl literatūros nagrinėjančios nuovargio nuo socialinių tinklų tema stokos sunku palyginti rezultatus su ankstesniais tyrimais. Nepaisant to, tyrimo rezultatai gali prisidėti prie tokios literatūros pamato formavimo, kas ateityje gali padėti geriau suprasti socialinių tinklų naudojimo ypatumus ir jų teigiamą bei neigiamą įtaką žmonių psichikai.

IŠVADOS

1. Nuovargis nuo socialinių tinklų teigiamai siejasi su nerimu.
2. Nuovargis nuo socialinių tinklų teigiamai siejasi su patiriamu stresu.
3. Nuovargis nuo socialinių tinklų teigiamai siejasi su vienišumu.
4. Nuovargis nuo socialinių tinklų neigiamai siejasi su pasitenkinimu tarpasmeniniais santykiais.

LITERATŪRA

- Global Social Media Statistics*. (2023, vasario). DataReportal.
- Akers, C. (2018). *The relationship between frequency of online self-disclosure, time spent on social media and interpersonal relationship satisfaction* [Doctoral dissertation, Capella University]. ProQuest. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.16631.98723>
- APA Dictionary of Psychology. (2007). G. R. VandenBos (Sud.), *APA Dictionary of Psychology*. American Psychological Association.
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, *11*(1). <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – An exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, *113*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- Bright, L. F., Kleiser, S. B., & Grau, S. L. (2015). Too much Facebook? An exploratory examination of social media fatigue. *Computers in Human Behavior*, *44*, 148–155. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.048>
- Demircioğlu, Z. I., & Göncü Köse, A. (2021). Effects of attachment styles, dark triad, rejection sensitivity, and relationship satisfaction on social media addiction: A mediated model. *Current Psychology*, *40*(1), 414–428. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9956-x>
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., & Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal of Information Management*, *40*, 141–152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Dobrea, A., & Pasarelu, C.-R. (2016). Impact of Social Media on Social Anxiety: A Systematic Review. *New Developments in Anxiety Disorders*. InTech. <https://doi.org/10.5772/65188>
- Encyclopedia of Psychology, Vol. 3. (2000). A. E. Kazdin (Sud.), *Encyclopedia of Psychology, Vol. 3*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10518-000>
- Fabris, M. A., Marengo, D., Longobardi, C., & Settanni, M. (2020). Investigating the links between fear of missing out, social media addiction, and emotional symptoms in adolescence: The role of stress associated with neglect and negative reactions on social media. *Addictive Behaviors*, *106*. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106364>
- Goodman-Deane, J., Mieczkowski, A., Johnson, D., Goldhaber, T., & Clarkson, P. J. (2016). The impact of communication technologies on life and relationship satisfaction. *Computers in Human Behavior*, *57*, 219–229. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.11.053>

- Grieve, R., Indian, M., Witteveen, K., Anne Tolan, G., & Marrington, J. (2013). Face-to-face or Facebook: Can social connectedness be derived online? *Computers in Human Behavior*, 29(3), 604–609. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.11.017>
- Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M., & Chun, H. (2019). Social Media and Loneliness. *International Journal of Psychological Studies*, 11(3), 27. <https://doi.org/10.5539/ijps.v11n3p27>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review* (T. 26, Numeris 6, p. 695–718). <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>
- Yang, F., Li, M., & Han, Y. (2023). Whether and how will using social media induce social anxiety? The correlational and causal evidence from Chinese society. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1217415>
- Yavich, R., Davidovitch, N., & Frenkel, Z. (2019). Social Media and Loneliness - Forever connected? *Higher Education Studies*, 9(2), 10. <https://doi.org/10.5539/hes.v9n2p10>
- Youssef, L., Hallit, R., Kheir, N., Obeid, S., & Hallit, S. (2020). Social media use disorder and loneliness: any association between the two? Results of a cross-sectional study among Lebanese adults. *BMC Psychology*, 8(1), 56. <https://doi.org/10.1186/s40359-020-00421-5>
- Kairys, A., Bagdonas, A., Liniauskaitė, A., & Pakalniškienė, V. (2013). *LPGS. Lietuviškoji psichologinės gerovės skalė: naudojimo vadovas* [Book]. Vilniaus universiteto leidykla.
- Kaur, P., Islam, N., Tandon, A., & Dhir, A. (2021). Social media users' online subjective well-being and fatigue: A network heterogeneity perspective. *Technological Forecasting and Social Change*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2021.121039>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth* (T. 25, Numeris 1, p. 79–93). Routledge. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Lee, A. R., Son, S. M., & Kim, K. K. (2016). Information and communication technology overload and social networking service fatigue: A stress perspective. *Computers in Human Behavior*, 55, 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.08.011>
- Mao, J., Fu, G., & Huang, J. (2023). The double-edged sword effects of active social media use on loneliness: The roles of interpersonal satisfaction and fear of missing out. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1108467>
- Neto, R., Golz, N., & Polega, M. (2015). Social Media Use, Loneliness, and Academic Achievement: A Correlational Study with Urban High School Students. *Journal of Research in Education*, 25, 28–37. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:151718824>

- Ngien, A., & Jiang, S. (2022). The Effect of Social Media on Stress among Young Adults during COVID-19 Pandemic: Taking into Account Fatalism and Social Media Exhaustion. *Health Communication*, 37(10), 1337–1344. <https://doi.org/10.1080/10410236.2021.1888438>
- O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports* (T. 3). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Ravindran, T., Yeow Kuan, A. C., & Hoe Lian, D. G. (2014). Antecedents and effects of social network fatigue. *Journal of the Association for Information Science and Technology*, 65(11), 2306–2320. <https://doi.org/10.1002/asi.23122>
- Roberts, R. E., Lewinsohn, P. M., & Seeley, J. R. (1993). A brief measure of loneliness suitable. *Psychological Reports* (T. 72).
- Rus, H. M., & Tiemensma, J. (2018). Social media as a shield: Facebook buffers acute stress. *Physiology and Behavior*, 185, 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.021>
- Satici, B., Kayis, A. R., & Griffiths, M. D. (2023). Exploring the Association Between Social Media Addiction and Relationship Satisfaction: Psychological Distress as a Mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2037–2051. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00658-0>
- Smith, D., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 12–23. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Steven Zauderer. (2023, liepos 23). *Loneliness Statistics: How Many People are Lonely?* Cross River Therapy.
- Truskauskaitė-Kunevičienė, I., Brailovskaia, J., Margraf, J., & Kazlauskas, E. (2021). Evidence on Resilient Initial Response to COVID-19 Pandemic Among Youth: Findings From the Prospective Study of Mental Health in Two European Countries. *Emerging Adulthood*, 9(5), 566–575. <https://doi.org/10.1177/21676968211031120>
- Vally, Z., & D'Souza, C. G. (2019). Abstinence from social media use, subjective well-being, stress, and loneliness. *Perspectives in Psychiatric Care*, 55(4), 752–759. <https://doi.org/10.1111/ppc.12431>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. C. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163–166. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.040>
- Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology* (T. 45). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
- Wu, P., Feng, R., & Zhang, J. (2024). The relationship between loneliness and problematic social media usage in Chinese university students: a longitudinal study. *BMC Psychology*, 12(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01498-4>

- Zarembaitė, M. (2022). *Studentų vienišumo, nuovargio nuo socialinių tinklų ir psichologinės savijautos sąsajos su miego kokybe COVID-19 pandemijos laikotarpiu* [Klinikinės sveikatos psichologijos magistro baigiamasis darbas, Lietuvos sveikatos mokslų universitetas]. VDU CRIS. <https://hdl.handle.net/20.500.12512/115069>
- Zhang, S., Shen, Y., Xin, T., Sun, H., Wang, Y., Zhang, X., & Ren, S. (2021). The development and validation of a social media fatigue scale: From a cognitivebehavioral- emotional perspective. *PLoS ONE* (T. 16, Numeris 1 January). Public Library of Science. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245464>
- Zheng, H., & Ling, R. (2021). Drivers of social media fatigue: A systematic review. *Telematics and Informatics* (T. 64). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2021.101696>

PRIEDAI

1 priedas. Kintamųjų normalumo tikrinimas.

Kintamasis	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov- Smirnov <i>p</i>	Shapiro-Wilk <i>p</i>	M	SD
Nuovargis	0,040	-0,565	0,180	0,283	51,854	15,010
Kognityvinis aspektas	0,166	-0,791	0,030	0,009	18,709	6,204
Elgesio aspektas	0,019	-0,776	0,078	0,081	17,871	6,616
Emocijų aspektas	0,519	-0,541	0,014	0,000	15,274	7,024
Vienišumas	0,363	-0,367	0,011	0,007	2,536	0,910
Nerimas	1,121	1,029	0,000	0,000	4,709	4,286
Stresas	0,371	-0,380	0,003	0,015	8,145	4,644
Pasitenkinimas tarpasmeniniais santykiais	-0,401	-0,448	0,240	0,012	25,943	6,818