

SAVIVERTĖS IR SOCIALINIO PALYGINIMO SĄSAJOS SU SOCIALINIŲ TINKLŲ NAUDOJIMU IR JŲ POVEIKIU KASDIENIAM GYVENIMUI

Autorius. Akvilė MAŽUIKAITĖ, VI kursas.

Vadovas. Lekt. Vilma ANDREJAUSKIENĖ, Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Klinikinės medicinos institutas, Psichiatrijos klinika.

Tikslas. Ištirti, kaip savivertė ir socialinio palyginimo tendencijos siejasi su socialinių tinklų naudojimo intensyvumu bei priklausomybe nuo jų, ir įvertinti šių veiksnių tarpusavio sąveiką bei bendrą poveikį kasdieniam žmogaus gyvenimui ir psichologinei gerovei.

Metodai. 2025 m. vasario-kovo mėnesiais atliktas anoniminis internetinis anketinis tyrimas. Anketa buvo sudaryta iš demografinių klausimų bei standartizuotų psichologinių klausimynų: Rosenbergo savivertės skalė (angl. Rosenberg Self-Esteem Scale, RSES) – skirta įvertinti bendrą respondentų savivertės lygį, Socialinių tinklų priklausomybės skalė (angl. Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS) – įvertinti socialinių tinklų naudojimo intensyvumą ir galimus priklausomybės požymius ir Socialinio palyginimo tendencijų skalė (angl. Social Comparison Orientation Scale, INCOM) – nustatyti respondentų polinkį lyginti save su kitais. Statistinė duomenų analizė atlikta naudojant Microsoft Excel ir R Commander programas. Rezultatai laikyti statistiškai reikšmingais, kai $p < 0,05$.

Rezultatai. Tyrime dalyvavo 82 respondentai. Vidutinis socialinių tinklų priklausomybės (BSMAS) balas buvo 13,17 (normalus priklausomybės lygis), savivertės (RSES) – 29,08 (aukšta savivertė), socialinio palyginimo (INCOM) – 36,08 (vidutinis polinkis lygintis su kitais socialiniuose tinkluose). Moterys turėjo statistiškai reikšmingai aukštesnę savivertę nei vyrai ($p = 0,011$). Daugiau laiko socialiniuose tinkluose praleidžiantys asmenys pasižymėjo didesniu polinkiu lyginti save su kitais ($p = 0,023$). Socialinio palyginimo tendencija reikšmingai koreliavo su priklausomybe nuo socialinių tinklų ($r = 0,34$, $p < 0,01$), tai reiškia, kad asmenys, kurie dažniau lygina save su kitais, labiau linkę išvystyti priklausomybę nuo socialinių tinklų. Be to, pastebėta neigiama koreliacija tarp socialinio palyginimo ir savivertės ($r = -0,38$, $p < 0,01$), tai rodo, kad kuo labiau žmogus linkęs lygintis su kitais, tuo žemesnė jo savivertė. Taip pat nustatytas reikšmingas skirtumas tarp amžiaus grupių – 18–24 m. respondentai dažniau lygina save su kitais nei 55+ grupė ($p = 0,011$).

Išvados. Priklausomybė nuo socialinių tinklų labiausiai siejasi su polinkiu lyginti save su kitais. Žemesnė savivertė reikšmingai susijusi su palyginimo tendencija, bet nepriklauso nuo naudojimosi trukmės. Jaunesni žmonės labiau linkę lyginti save nei vyresni.

Raktažodžiai. Savivertė; socialinis palyginimas; socialiniai tinklai; priklausomybė.