



VILNIAUS UNIVERSITETO
MEDICINOS FAKULTETAS

Visuomenės sveikata

Sveikatos mokslų instituto Visuomenės sveikatos katedra

Gabrielė Šilovaitė, II magistrantūros kursas, II grupė

MAGISTRO BAIGIAMASIS DARBAS

Jaunimo naudojimosi socialiniu tinklu Facebook ypatumai ir žinios apie psichinę sveikatą.

Peculiarities of youths use of social network Facebook and knowledge about mental health

Darbo vadovas
Austys

Doc. Dr. Donatas

Katedros vadovas
Stukas

Prof. Dr.(HP) Rimantas

Vilnius, 2025 m.

Studento elektroninio pašto adresas gabrielesilovaitė9@gmail.com

Kiekvienas kriterijus vertinamas nuo 1 iki 10 balų: 10 balų – puikiai; 9 balai – labai gerai; 8 balai – gerai; 7 balai – pakankamai; 6 balai – patenkinamai; 5 balai – silpnai; 4 – 1 balas – blogai.

Vertinimo kriterijai	Balai									
Darbo įforminimas	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Darbo tikslas ir uždaviniai	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Baigiamojo darbo metodų tinkamumas, duomenų analizė ir interpretacija	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Baigiamojo darbo duomenų pateikimas	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Išvadų ir pasiūlymų pateikimas	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Turinys

1. SANTRUMPOS	5
2.SANTRAUKA	6
3.SUMMARY	8
4. ĮVADAS	10
5.LITERATŪROS APŽVALGA	12
5.1 Socialiniu tinklu besinaudojančio jaunimo socialinės ir demografinės charakteristikos bei žinios apie psichinę sveikatą	12
5.1.1 Socialinis ir demografinis pasiskirstymas tarp socialinio tinklo Facebook vartotojų Lietuvoje	12
5.1.2 Jaunimo psichinės sveikatos raštingumas	12
5.1.3 Jaunimo žinios apie psichikos sveikatą	13
5.2 Jaunimo aktyvumas naudojantis socialiniu tinklu Facebook ir jaunimo psichikos sveikatos raštingumas	14
5.3 GALIMI PSICHIKOS SVEIKATO SUTRIKIMAI DĖL SOCIALINIO TINKLO FACEBOOK NAUDOJIMO	15
6. MOKSLINIAI TYRIMO METODAI	17
6.1 Literatūros paieškai naudoti metodai	17
6.2 Anketos sudarymas ir duomenų rinkimas	17
6.3 Statistinė duomenų analizė	17
7. REZULTATAI	19
7.1 Respondentų socialinės ir demografinės charakteristikos	19
7.2. Jaunimo žinių apie psichikos sveikatą palyginimas pagal teisingus atsakymus	20
7.3 Naudojimosi socialiniu tinklu Facebook aktyvumas, jų žinios apie psichikos sveikatą	24
7.4 Įvertinti galimų sveikatos sutrikimų paplitimą, atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo žinių apie psichikos sveikatą lygį, socialines ir demografines charakteristikas bei naudojimosi aktyvumą	25
8. Rezultatų aptarimas	31
9. IŠVADOS	34

10. REKOMENDACIJOS.....	35
11. LITERATŪROS ŠALTINIAI	36

1. SANTRUMPOS

JAV – Jungtinės Amerikos Valstijos

PSR – Psichinių sveikatos žynių raštingumas

2.SANTRAUKA

Tyrimo aktualumas Žmonės nuo seniausiu laiku buvo ir išliko socialiomis būtybėmis, kurios reikia kasdienio tarpusavio bendravimo. Lietuvoje kasdien internetu naudojasi 90 proc. 16–29 metų asmenų (1). Kiekvienais metais socialinių tinklų apžvalga pasidalina pasaulinės organizacijos „DataReportal“. Įrodymų apie socialinių tinklų daromą grėsmes gausu, neigiamą poveikį psichinei sveikatai bei internete skiedžiama mokslu nepagrįsta informacija.(13) Šio tyrimo metu bandysime išsiaiškinti jaunimo naudojimą Socialinių tinklų Facebook bei jų žinias apie psichinę sveikatą.

Darbo tikslas - atsižvelgiant į naudojimosi socialiniu tinklu Facebook ypatumus, nustatyti ir įvertinti jaunimo žinias apie psichinę sveikatą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo socialines ir demografines charakteristikas, įvertinti žinias apie psichinę sveikatą; 2. Atsižvelgiant į naudojimosi Facebook socialiniu tinklu aktyvumą, įvertinti jaunimo žinias apie psichikos sveikatą; 3. Atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo žinių apie psichikos sveikatą lygį, socialines ir demografines charakteristikas bei naudojimosi aktyvumą, įvertinti galimų sveikatos sutrikimų paplitimą.

Metodika. Buvo atliekamas kiekybinis tyrimas. Taikant paprastosios atitikties tikimybės imties atrankos tipą, tyrimo imtis – jaunimas nuo 14 iki 29 metų. Duomenys gauti taikant apklausos metodą, o duomenų rinkimo instrumentas – anketa.

Rezultatai. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad jaunimo žinios yra pakankamai geros apie psichinę sveikatą. 75% jaunimo teisingai atsakė į jiems pateiktus teiginius apie psichikos sveikatą, tačiau tarp pateiktų teiginių, tokių kaip, kada Tarptautinė savižudybių diena, kada Tarptautinė psichikos sveikatos diena atsakymo nežinojo apie 84%. Baigiamojo darbo rezultatai parodė, jog net 80,8% neturi pakankamų žinių apie depresiją, nelaikė depresijos psichinių sutrikimų dalimi. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondentų, kurių amžius nuo 23-28 surinko 6 ir daugiau balų ($p < 0,05$). Nustatyta, statistiškai reikšmingas ryšys tarp mažesnio psichinio sveikatos raštingumo lygio bei mažesnio socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ($p < 0,05$).

Išvados. Daugumos jaunimo psichinės sveikatos lygis yra pakankamai aukštas, tačiau galima aptikti spagų. Dauguma jaunuolių nėra priklausomi nuo socialinio tinklo Facebook ir jame daug laiko nepraleidžia (iki 2 valandų per dieną).. Galima džiaugtis, kad nedidelė dalis jaunimo jaučia neigiamą socialinio tinklo Facebook daromą neigiamą įtaką sveikatai.

Raktiniai žodžiai. „Socialiniai tinklai“ (social networks, media), „psichikos sveikatos raštingumas“ (mental health literacy), „jaunimo naudojimasis socialiniais tinklais“ (youth use of social networks).

3.SUMMARY

Relevance of the study. Since ancient times, people have been and remain social beings who need daily communication with each other. In Lithuania, 90 percent of people aged 16–29 use the Internet every day (1). Every year, a review of social networks is shared by the global organization DataReportal. There is abundant evidence of the threats posed by social networks, their negative impact on mental health, and the abundance of scientifically unfounded information on the Internet. (13) During this study, we will try to find out about the use of the social network Facebook by young people and their knowledge about mental health.

The aim of the study. Determine and assess the knowledge of young people about mental health, taking into account the characteristics of using the social network Facebook.

Research objectives:

1. Taking into account the social and demographic characteristics of young people using the social network Facebook, to assess their knowledge about mental health;
2. Taking into account the activity of using the social network Facebook, to assess the knowledge of young people about mental health;
3. Considering the level of knowledge about mental health of young people using the social network Facebook, their social and demographic characteristics and the activity of use, to assess the prevalence of possible health disorders.

Methodology. A quantitative study was conducted. Applying the simple probability sampling type, the study sample was young people aged 14 to 29. Data were obtained using the survey method, and the data collection instrument was a questionnaire.

Results. During the study, it was found that young people have fairly good knowledge about mental health. 75% of young people answered the statements about mental health presented to them correctly, but about 84% did not know the answer to the statements presented, such as when is International Suicide Day and when is International Mental Health Day. The results of the final thesis showed that as many as 80.8% do not have sufficient knowledge about depression and do not consider depression to be part of mental disorders. A statistically significantly higher proportion of respondents aged 23-28 scored 6 or more points ($p < 0.05$). A statistically significant relationship was found between a lower level of mental health literacy and a lower intensity of use of the social network Facebook ($p < 0.05$).

Conclusions. The level of mental health of most young people is quite high, but gaps can be found. Most young people are not addicted to the social network Facebook and do not spend much time on it (up to 2 hours per day). It is encouraging that a small proportion of young people feel the negative impact of the social network Facebook on their health.

Keywords. „Socialiniai tinklai“ (social networks, media), „psichikos sveikatos raštingumas“ (mental health literacy), „jaunimo naujasis socialiniai tinklai“ (youth use of social networks).

4. ĮVADAS

Žmonės nuo seniausiu laiku buvo ir išliko socialiomis būtybėmis, kurios reikia kasdienio tarpusavio bendravimo. Seniau žmonės rašydavo laiškus gal net žinute butelyje į vandenį įmesdavo, o nuo socialinių tinklų atsiradimo, reikia tik paspausti kelis mygtukus. Socialinių tinklų atsiradimas būtent paskatino žmones bendrauti, dalinti akimirkomis iš savo gyvenimo, dalinti nuoskaudomis ir dar daug kuo. Lietuvoje kasdien internetu naudojasi 90 proc. 16–29 metų asmenų (1). Kiekvienais metais socialinių tinklų apžvalga pasidalina pasaulinės organizacijos „DataReportal“. Jos duomenimis, 2020–ųjų sausio mėnesį pasaulyje užfiksuota 3,8 milijardų aktyvių socialinių tinklų vartotojų. Per metus šis skaičius išaugo 9,2 procentais.(2) Lietuvoje socialiniu tinklu Facebook naudojasi 7 iš 10 Lietuvos gyventojų.

Žinant kiek daug šalies gyventojų aktyviai naudojami socialiniu tinklu Facebook galima susidaryti bendrą vaizdą, jog tai tampa norma. Jaunimas, ypač paaugliai, šiais laikais nepaleidžia telefono iš rankų, todėl vis dažniau pastebimi moksliniai tyrimai dėl galimo šalutinio poveikio naudojant socialinius tinklus. Jau buvo atlikta eilė mokslinių tyrimų, kurių rezultatai rodo, kad socialinės tinklai turi neigiamą poveikį vartotojų kasdieniam gyvenimui ir psichikos sveikatai (4). Internetinės bendruomenės siejamos su daugybe pavojų, sutinkamų internete. Įrodymų apie socialinių tinklų neigiamą poveikį vartotojams vis daugėja, tačiau jų populiarumas nemažėja. Socialiniuose tinkluose, tokiuose kaip Facebook, kuriamas netikras bei iškreiptas gyvenimo vaizdas, kuris kuria nerealistiškus lūkesčius, gali sukelti pavydą ar net padidinti depresijos atsiradimo galimybę.(11) Tačiau be pavojaus psichinei sveikatai, socialiniai tinklai gali atveria didesnes galimybes dezinformacijai, netikrai, faktais nepatvirtintai informacijos sklaidai, o perteklinės privačios informacijos talpinimas didina riziką tapti nusikaltimų aukomis.(15) Netinkami ir moksliskai nepagrįsti faktai apie psichinę sveikatą gali ją tik pabloginti. Per didelis poreikis leisti laiką socialiniame tinkle gali išvystyti priklausomybę nuo socialinių tinklų, nuo kurios šiandien gydoma kaip ir nuo kitokių priklausomybių. Moksliniuose tyrimuose įvardijamos amžiaus grupės bei asmenybės bruožai, kurie gali lemti padidėjusią riziką priklausomybei išsivystyti (5): paaugliai, studentai, vieniši žmonės, intravertai. Narcisizmas ir priklausomybė nuo socialinio tinklo Facebook yra susiję, tokių būdo bruožų turintiems žmonėms priklausomybės rizika yra gerokai didesnė (6). Socialinio tinklo Facebook tikrinimas buvo susiję su asmens strategijomis, paremtomis emocijomis ir vengimo stresinėmis situacijomis. Žemas savikontrolės lygis ir nesėkmės buvo socialinio tinklo Facebook aktyvaus naudojimo rizikos veiksnys. Nepakankama savikontrolė ir susitelkimas į neigiamas emocijas buvo tie bruožai, kurie socialinio tinklo Facebook vartotojams galėjo paskatinti išsivystyti priklausomybę(7).

Socialiniam tinklui Facebook skiriant vis daugiau laiko ir energijos, svarbu išmokti kritiškai vertinti virtualią aplinką, į kurią perkeliama dalis gyvenimo. Įrodymų apie ten sutinkamas grėsmes gausu, neigiamą poveikį psichinei sveikatai bei internete skiedžiama mokslu nepagrįsta informacija.(13) Šio tyrimo metu bandysime išsiaiškinti jaunimo naudojimą Socialinių tinklų Facebook bei jų žinias apie psichinę sveikatą.

Tyrimo objektas – jaunimo naudojimasis Socialiniu tinklu Facebook ir jų žinios apie psichinę sveikatą.

Darbo tikslas - atsižvelgiant į naudojimosi socialiniu tinklu Facebook ypatumus, nustatyti ir įvertinti jaunimo žinias apie psichinę sveikatą.

Tyrimo uždaviniai:

1. Atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo socialines ir demografines charakteristikas, įvertinti žinias apie psichinę sveikatą;
2. Atsižvelgiant į naudojimosi Facebook socialiniu tinklu aktyvumą, įvertinti jaunimo žinias apie psichikos sveikatą;
3. Atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo žinių apie psichikos sveikatą lygį, socialines ir demografines charakteristikas bei naudojimosi aktyvumą, įvertinti galimų sveikatos sutrikimų paplitimą.

Autorės atlikti darbai:

1. Atrinkti moksliniai straipsniai, parašyta literatūros apžvalga.
2. Sukurta anketa duomenims surinkti.
3. Atlikta duomenų analizė, aprašyti gauti duomenys.
4. Parašytos išvados, pasiūlymai pagal gautus rezultatus.

5.LITERATŪROS APŽVALGA

5.1 Socialiniu tinklu besinaudojančio jaunimo socialinės ir demografinės charakteristikos bei žinios apie psichinę sveikatą

5.1.1 Socialinis ir demografinis pasiskirstymas tarp socialinio tinklo Facebook vartotojų Lietuvoje

2021 metais Facebook socialiniame tinkle buvo **1,5 – 2 milijono aktyvių lietuvių**. Aktyvūs – tai reiškia, kad jie vienaip ar kitaip sąveikauja su „News Feed“, t.y. naujienų srautu (patys kažką įkelia arba peržiūri draugų, sekamų puslapių naujienas). Didesnė dalis visų vartotojų (55%) yra **moterys**. Pagrindinė amžiaus kategorija moterų grupėje yra 25–35 metų moterys, jų yra daugiausiai (25%). Atitinkamai jaunesnių ir vyresnių moterų yra šiek tiek mažiau – Facebook socialiniu tinklu naudojasi 18% jaunų 18–24 metų moterų, 20% sudaro moterys, kurių amžius svyruoja nuo 35 iki 44, 18% visų moterų sudaro 45–54 metų kategorijos vartotojos. Vyresnė moteriškos lyties auditorija yra ne tokia aktyvi – Facebook platforma aktyviai naudojasi tik 14% moterų nuo 55 iki 64 metų, ir tik 6% senjorų (65-erių metų amžiaus ir vyresnės). **Vyrų** (45%) statistika yra labai panaši. Aktyviausi yra jauni bei vidutinio amžiaus vyrai nuo 25 iki 34 metų (32%). Jaunimas (18–24 amžiaus kategorija) sudaro 23%, vyresni vyrai nuo 35 iki 44 metų amžiaus apima 20% visos vyrų auditorijos. Dar brandesni vyrai jau pasyviau naudojasi Facebook socialiniu tinklu – esama tik 14% vyrų, kuriems yra nuo 45 iki 54 metų, 8% vartotojų, kurių amžiaus kategorija yra 55– 64 metai. Vyrai senjorai yra mažiausiai aktyvūs – vyresnių nei 65-erių metų vyrų yra tik 4%.

5.1.2 Jaunimo psichinės sveikatos raštingumas

Tyrimu duomenimis, jaunimo žinių lygis apie psichikos sveikatą po truputį gerėja, tačiau vis dar išlieka žemas. Norint sužinoti to priežastis svarbu suprasti kas yra psichinės sveikatos

raštingumas(27). PSR arba psichinės sveikatos raštingumas apibrėžiamas kaip žinios apie psichikos sveikatos sutrikimus, kurios yra susijusios su jų atpažinimu, valdymu ir prevencija(26). Pasaulio sveikatos organizacija psichikos sveikatos raštingumą įvardija kaip pažinimą ir socialinius įgūdžius, kurie lemia asmenų motyvaciją ir gebėjimą išrinkti, suprasti ir naudoti informaciją tokiu būdu, kuris skatintų ir išlaikytų gerą sveikatą(28). Pagal Lietuvos Respublikos teisės akto registre pateiktus duomenis, psichikos sveikatos raštingumu laikomi socialiniai bei pažintiniai gebėjimai (įgūdžiai), turintys įtakos individų motyvacijai ir kompetencijai gauti informaciją ją suprasti ir ja naudotis visais būdais, siekiant stiprinti ir palaikyti gerą sveikatą. Autorių duomenimis, PSR yra ne tik vieno asmens bet ir visuomenės sveikatos priežiūros dalis(29). Sveikatos raštingumas yra tarsi pagrindas, sąlygojantis geresnę sveikatą(30). Psichikos sveikatos raštingumo tikslas – teigiamai paveikti psichikos sveikatą. Dėl nepakankamo žinojimo bei išmanymo apie psichikos sutrikimus, jų atpažinimas, kreipimasis pagalbos ir gydymas gali vėluoti, tai įtakojant pasveikimą(26). Tyrimai parodė, kad žemas psichikos sveikatos raštingumas, stigma yra gana didelės kliūtys ieškant pagalbos(31).

5.1.3 Jaunimo žinios apie psichikos sveikatą

Psichikos sutrikimai yra pripažįstami kaip pagrindinės negalios priežastys visame pasaulyje. Nepaisant didelio sergamumo rodiklio, nedaug jaunų žmonių kreipiasi oficialios pagalbos. Žemas psichikos sveikatos raštingumo lygis buvo nustatytas kaip vienas iš veiksnių, lemiančių pastebimą jaunų žmonių oficialios pagalbos kreipimosi trūkumą. (24) Socialiniai tinklai buvo įvardinta kaip jaunimo psichikos sveikatos problemų rizikos veiksnys dėl su socialiniuose tinkluose praleidžiamo laiko ir prieinamo turinio tipų susijusios rizikos (25,26). Kita vertus, socialinė žiniasklaida buvo įvardinta kaip šaltinis, padedantis ugdyti psichikos sveikatos raštingumą ir ieškoti pagalbos. Jauni žmonės socialinius tinklus naudoja įvairiems tikslams, įskaitant pramogas, bendravimą, ryšius su bendraamžiais, švietimą ir, pastaruoju metu, dažniau ieško informacijos apie sveikatą, įskaitant psichikos sveikatą.(4) Pranešama, kad jauni žmonės dažniau užduos klausimus apie sveikatą, įskaitant psichikos sveikatą, internete nei bet kuriomis kitomis priemonėmis.(27)

2018 metais Jungtinėse Valstijose atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo ištirti jaunimo socialinės žiniasklaidos įpročių ir psichikos sveikatos žinių bei pozityvaus požiūrio į psichologą naudojimąsi socialiniais tinklais sąsajas. Tyrime dalyvavo septynioliosdešimt septyni 14–17 metų jaunuoliai, kurie šiuo metu lanko psichologą bei gauna terapijos paslaugas. Tyrimas atliktas užpildžius internetinę

apklausą, kurioje buvo įvertinti jų socialinės žiniasklaidos įpročiai, terapeutų socialinės žiniasklaidos kompetencijos ir psichinės sveikatos žinios bei psichologo kompetencija. Jaunimas teigiamai vertino psichologų naudojimą socialinių tinklų, neatsižvelgiant į dalyvių socialinės žiniasklaidos naudojimo skirtumus. (6) didelio skirtumo tarp merginų ir vaikinų pastebėta nebuvo, tačiau aukštesnių klasių jaunuoliai turėjo aukštesnįjį psichikos sveikatos raštingumo lygį.

2013 metais Kinijoje atliktas tyrimas norint išsiaiškinti socialiniu tinklu naudojimo bei žaidimų pritaikymą didinant psichikos sveikatos raštingumą. Tyrime dalyvavo 73 universitete besimokantys jaunuoliai, per 3 savaites savarankiškai įsivertino savo psichikos sveikatos raštingumą užpildydami anketą prieš ir po žaidimo užbaigimo. Tyrimo metu statistiškai reikšmingo ryšio tarp lyčių ir mokymosi aptikta nebuvo. Tačiau buvo pastebėtas didesnė motyvacija didinant psichinio raštingumą, todėl galima teigti, jog socialinių tinklų svetainėse įdiegti elektroniniai žaidimai, veiksmingai gerina jaunimo psichinės sveikatos raštingumą.

5.2 Jaunimo aktyvumas naudojantis socialiniu tinklu Facebook ir jaunimo psichikos sveikatos raštingumas

Statistikos duomenimis, jaunuoliai nuo 18 iki 29 socialiniuose tinkluose vidutiniškai praleidžia apie penkias su puse valandos per dieną(20).

2025 metais Kinijoje atliktas tyrimas, kurio tikslas buvo ištirti probleminio socialinių tinklų naudojimo, psichikos sveikatos raštingumo ir jų sąveikos su depresija ryšius tarp slaugos studentų. Tyrime dalyvavo 628 universiteto slaugos studentų. Tyrimo dalyviai atsakė į jiems pateiktus klausimynus, kuriuose buvo vertinamas socialinių tinklų naudojimas, psichikos sveikatos raštingumas ir depresijos simptomai. Tyrimo rezultatai rodo reikšmingą teigiamą ryšį tarp per didelio socialiniu tinklu naudojimo ir depresijos, o žemesnis psichinės sveikatos raštingumo lygis šį ryšį dar labiau sustiprina. Tiksliau, slaugos studentai, turintys žemą psichinės sveikatos raštingumo lygį, yra labiau jautrūs neigiamam per didelio socialinių tinklų naudojimo poveikiui, o tai dar labiau padidina jų depresijos riziką(30).

2021 metais Kinijoje atliktas tyrimas, kurio tikslas ištirti psichikos sveikatos raštingumo, su psichikos sveikata susijusio socialinių tinklų naudojimo, savi veiksmingumo ir sveikos elgsenos internete ketinimų sąsajas. Tyrime dalyvavo 449 jaunuoliai nuo 18 metų ir vyresni. Sveikatos raštingumas ir su sveikata susijusios socialinės žiniasklaidos naudojimas turėjo įtakos sveikatos elgsenos ketinimams socialinėje žiniasklaidoje per jų ankstesnį poveikį savi

veiksmingumui. Ryšys tarp sveikatos raštingumo ir savi veiksmingumo buvo stipresnis tarp jaunesnių respondentų, o ryšys tarp su sveikata susijusios socialinės žiniasklaidos naudojimo ir savi veiksmingumo buvo stipresnis tarp tų, kurie anksčiau turėjo teigiamos patirties su sveikatos informacija socialinėje žiniasklaidoje. Sveikatos priežiūros specialistai turėtų didinti savi veiksmingumą tarp vyresnio amžiaus gyventojų ir didinti teigiamą su sveikata susijusią žiniasklaidos patirtį.

5.3 GALIMI PSICHIKOS SVEIKATO SUTRIKIMAI DĖL SOCIALINIO TINKLO FACEBOOK NAUDOJIMO

Vis didesnis atliktų tyrimų nustato ryšį tarp didelio jaunų žmonių naudojimosi internetu ir prastos psichinės sveikatos, įskaitant depresiją, nerimą, dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimą, priešišumą/agresiją, mintis apie savižudybę ir savęs žalojimą (32-41).

2010 metai Didžiojoje Britanijoje atliktas tyrimas apie galimus ryšius tarp interneto naudojimo (valandų, praleistų internete, ir naudojimosi socialiniais tinklais) ir būsimų psichinės sveikatos problemų. Tyrime dalyvavo 1431 respondentų. Respondentai klausimyną užpildė būdami 18 metų apie interneto naudojimą (laiką, praleistą internete, ir dešimt skirtingų interneto patirčių). Taip pat respondentams klausimynas buvo duotas užpildyti po kelerių metų, kai jaunuoliams buvo 21 metai. Tyrimo duomenimis 20% respondentų turėjo didelę depresijos riziką (22 % moterų; 16 % vyrų); 12 % turėjo didelę nerimo sutrikimo riziką (14 % moterų; 9 % vyrų), o 12 % teigė, kad per pastaruosius metus žalojo save (13 % moterų; 10 % vyrų). Taip pat išsiaiškinta, jog vidutinis valandų, praleistų internete per savaitę, skaičius buvo 14. Vyrai internete praleisdavo daugiau laiko nei moterys (vyrų mediana = 15, moterų mediana = 10). Tyrimo rezultatai parodė, kad praleistas valandų kiekis internete buvo statistiškai reikšmingas su padidėjusia depresijos rizika. Tačiau statistiškai reikšmingo ryšio tarp moterų ir vyrų bei depresijos rizikos rasta nebuvo. Tyrimo metu, taip pat, buvo vertinami nerimas bei savęs žalojimas. Autoriai nerado įrodymų, įrodančių ryšį tarp interneto naudojimo laiko intensyvumo ir nerimo abiejų lyčių atstovams. Tačiau ryšys buvo nustatytas kalbant apie savęs žalojimą ir interneto naudojimo lygio bei didesnės savęs žalojimo tikimybės vyrams, bet ne moterims. Tyrimo duomenimis savęs žalojimo tikimybė buvo 2,5 karto didesnė vyrams praleidžiantis daugiau laiko internete bei socialiniuose tinkluose. Tyrimas atliktas 2022 m. Jungtinėse Valstijose atliktas tyrimas su jaunimu, pagrįstas dienoraščio pildymu, parodė, kad didesnis socialinių tinklų naudojimas (nuo penkių valandų per dieną) buvo susijęs su padidėjusia depresija.(21) Be to, kitas tyrimas atliktas 2022 m. Jungtinėse Valstijose atsiktinių imčių kontroliuojamas tyrimas

parodė, kad asmenys, kuriems buvo paskirta vienai savaitei nustoti naudotis socialiniais tinklais, demonstravo geresnę savijautą ir mažesnį nerimą bei depresiją, palyginti su asmenimis, kuriems atsitiktine tvarka buvo parinkta toliau naudotis socialiniais tinklais kaip įprasta.(22)

Kita vertus, keli tyrimai nenustatė reikšmingo ryšio tarp socialinių tinklų naudojimo ir blogesnės psichikos sveikatos. Coyne ir kolegos (2020 m.) atliko aštuonerių metų trukmės išilginį tyrimą su 500 paauglių ir jaunų suaugusiųjų ir nenustatė, kad didesnis socialinių tinklų naudojimas būtų susijęs su depresija ar nerimu.(23) Kitame tyrime nustatyta, kad padidėjęs laikas, praleistas socialinėje žiniasklaidoje, paprastai nebuvo susijęs su pablogėjusiu psichologiniu stresu, įskaitant depresiją, nerimą ir socialinę izoliaciją.(24)

6. MOKSLINIAI TYRIMO METODAI

6.1 Literatūros paieškai naudoti metodai

Literatūros apžvalgai mokslinės literatūros ieškota Lietuvių bei Anglų kalbomis. Paieška atlikta „Pubmed“ ir „Google Scholar“ mokslinės literatūros paieškos programose. Pagrindiniai literatūros apžvalgoje naudotų mokslinių straipsnių atrankos kriterijai buvo tokie: straipsnis recenzuojamuose žurnaluose anglų, lietuvių kalba. Publikacijų buvo ieškoma pasitelkiant šias paieškos frazes ir jų derinius: „socialiniai tinklai“ (social networks, media), „psichikos sveikatos raštingumas“ (mental health literacy), „jaunimo naudojimas socialiniais tinklais“ (youth use of social networks).

6.2 Anketos sudarymas ir duomenų rinkimas

Buvo atliekamas kiekybinis tyrimas. Taikant paprastosios atitikties tikimybės imties atrankos tipą, tyrimo imtis – jaunimas nuo 14 iki 29 metų. Duomenys gauti taikant apklausos metodą, o duomenų rinkimo instrumentas – anketa. Anketa buvo sudaryta iš keturių dalių: socialinės ir demografinės respondentų charakteristikos, teiginiai apie psichinės sveikatos žinias, klausimai apie respondentų socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumą ir klausimai apie respondentų sveikatą. Anketa buvo pasidalinta internetinėje svetainėje – Anketos.lt. Anketa buvo anoniminė. Duomenys buvo renkami bei analizuojami 2025 metais. Anketa buvo pasidalinta socialiniame tinkle Facebook.

6.3 Statistinė duomenų analizė

Respondentų atsakymai buvo išanalizuoti pagal amžių, lytį, išsimokslinimą, užimtumą. Pagal socialinius ir demografinius kintamuosius respondentai buvo suskirstyti į dvi amžiaus grupes: 18-22m., 23-28m. (mediana 22), turinčius aukštąjį išsimokslinimą (baigę universitetą /kolegiją) ir neturinčius aukštojo išsimokslinimo (pradinį, pagrindinį, vidurinį, specialųjį vidurinį, aukštesnįjį išsilavinimą pasirinkę apklaustieji), dirbančius ir nedirbančius.

Respondentų atsakymai į klausimus, kuriuose buvo galima pasirinkti kelis atsakymų variantus (Sutinku, Nei sutinku, nei nesutinku, Visiškai sutinku, Nesutinku, Visiškai nesutinku),

kuriame buvo siekiama nustatyti respondentų žinias apie psichikos sveikatą, buvo analizuojamos pagal dvi kategorijas – teisingai arba neteisingai atsake į respondentams pateiktus teiginius apie psichikos sveikatą. Kiekvienam respondentui buvo apskaičiuota neteisingai atsakytų klausimų suma ir pagal ją respondentai suskirstyti į žemo ir pakankamo psichinės sveikatos raštingumo lygis. Balų skaičiavimas buvo atliekamas tokiu pačiu principu: mažiau nei pusę klausimų teisingai atsakiusieji buvo priskirti žemo sveikatos raštingumo lygio kategorijai, pusę ir daugiau klausimų teisingai atsakiusieji priskirti pakankamo psichikos sveikatos raštingumo lygio kategorijai.

Rezultatų skyriuje pateikiami, santykiniai dažniai, tik socialinių ir demografinių charakteristikų pasiskirstymas pateiktas ir absoliučiais skaičiais ir santykiniais dažniais. Duomenys analizuoti ir apdoroti naudojant Microsoft Excel 2016 bei kompiuterinę programą - „SPSS 21.0“. Apskaičiuoti santykiniai dažniai pagal socialinius ir demografinius rodiklius. Respondentų žinių apie psichikos sveikata pasiskirstymas pagal socialinius ir demografinius rodiklius buvo vertinamas naudojant χ^2 testą. Jei dažnių lentelėje už 5 mažesnių tikėtinų reikšmių skaičius buvo didesnis nei 20 proc., naudotas Fišerio tikslusis testas. Skirstinių normalumas vertinamas pagal skaitines kintamųjų charakteristikas (vidurkį, modą, medianą, standartinę nuokrypį, asimetrijos ir eksceso koeficientus) ir Shapiro – Wilk testą (normalus skirstinys, kai $p > 0,05$).

7. REZULTATAI

7.1 Respondentų socialinės ir demografinės charakteristikos

Tyrimo dalyvavo 130 asmenų, kurie pilnai atsakė į anketos klausimus. Jauniausiam respondentui buvo 18 metų, o vyriausiam 28 metai. Daugiausiai užpildė 21 metų respondentai, jų dalyvavo 24 (18,5%). Suskirsčius respondentes į amžiaus grupes matome, jog 18-22m. 54% 23-28m. 46% Moterų tyrime dalyvavo 76 (58%), o vyrų dalyvavo 54 (42%). Pagal išsilavinimą respondentai pasiskirstė nevienodai, daugiausiai respondentų turėjo aukštąjį išsilavinimą 81 (62%). O 49 (38%) respondentai neturėjo aukštojo išsilavinimo. Tačiau pagal užimtumą respondentai pasiskirstė panašiai: dirbantys 63 (49%), nedirbantys 67 (51%)

1 lentelė. Respondentų charakteristikos

Socialiniai ir demografiniai veiksniai	Bendrai	
Amžiaus grupės	Respondentų skaičius (n)	Santykinis dažnis (%)
18-22m.	70	54
23-28m.	60	46
Lytis		
Vyras	54	42
Moteris	76	58
Išsilavinimas		
Turintys aukštąjį išsimokslinimą	81	62
Neturintys aukštojo išsimokslinimo	49	38
Respondentų užimtumas		
Dirbantys	63	49
Nedirbantys	67	51

7.2. Jaunimo žinių apie psichikos sveikatą palyginimas pagal teisingus atsakymus

Kiekvienam respondentui buvo suskaičiuotas teisingų atsakymų į 2 lentelėje pateiktus teiginius skaičius (balas). Pagal respondentų surinktų balų skaičių buvo vertinamos jų žinios apie psichinę sveikatą. Respondentai atsakė visus klausimus teisingai, maksimaliai galėjo surinkti 9 balų.

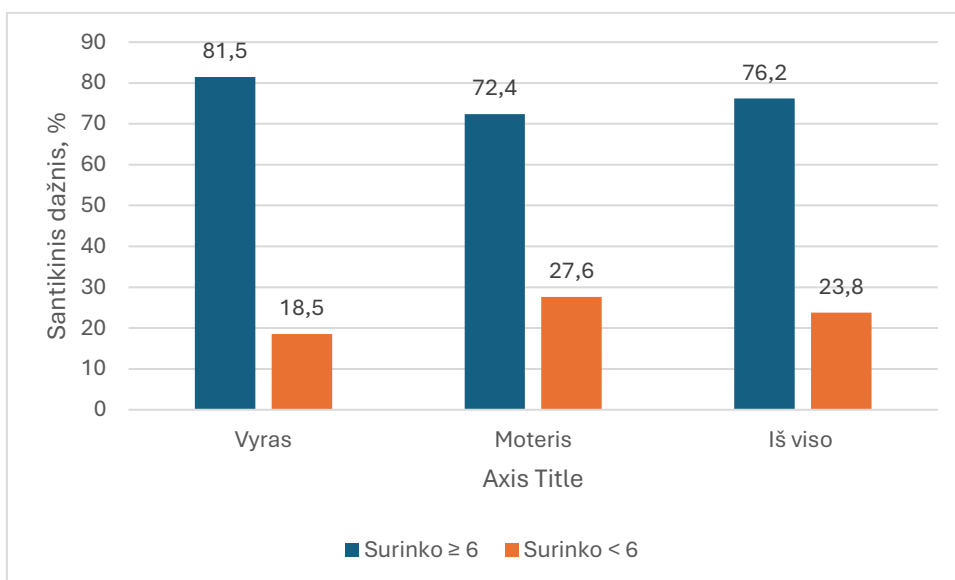
2 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą.

Teiginiai įtraukti į balų skaičiavimą	Respondentai (%) atsakę teisingai	Respondantai (%) atsakę neteisinga
Ar sutinkate su teiginiu, kad psichinė sveikata yra sveikatos sudedamoji dalis?	84.6	15.4
Ar girdėjote apie Tarptautinę psichikos sveikatos dieną?	14.6	85.4
Ar girdėjote apie Tarptautinę savižudybių prevencijos dieną?	16.9	83.1
Kaip manote, kiek tikėtina, kad Lietuvoje moterys dažniau nei vyrai serga bet kokio pobūdžio psichikos ligomis?	90.8	9.2
Ar sutinkate su teiginiu, kad priklausomybė nuo narkotiku yra liga?	84.6	15.4

3 lentelė.(tęsinys) Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą.

Ar sutinkate su teiginiu, kad psichologinės paauglių problemos turi įtakos akademiniams pasiekimams?	81.5	18.5
Ar sutinkate su teiginiu, kad depresija yra tikras psichikos sutrikimas?	19.2	80.8
Ar sutinkate su teiginiu, kad darydami ką nors malonaus, galite pagerinti psichinę sveikatą?	17.7	82.3

Respondentų pasiskirstymas pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į pateiktus teiginius apie psichikos sveikatą pagal lytį pateikta 1 pav. 76,2% respondentų surinko šešis balus ir daugiau, o 23,8 % surinko mažiau nei šešis balus. Vyrų 81,5% palyginus su moterimis 72,4% surinko didesnę balų skaičių vertinant jų žinias apie psichikos sveikatą.



1pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį ir jų surinktų balų skaičių atsakant į pateiktus klausimus.

3 lentelėje yra pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą. Nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondentų, kurių amžius nuo 23-28 surinko 6 ir daugiau balų ($p < 0,05$).

Lyginant tarp lyčių, statistiškai reikšmingai didesnė dalis vyrų surinko 6 ir daugiau balų atsakant į teiginius apie psichikos sveikatą ($p < 0,05$).

4 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą bei socialinius ir demografinius veiksnius.

<i>Socialiniai ir demografiniai veiksniai</i>	Respondentų (%) pasiskirstymas, pagal surinktų balų skaičių	
	Surinko ≥ 6	Surinko < 6
<i>Pagal amžių</i>		
18- 22	77,1	22,9

5 lentelė (tęsinys). Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal jų surinktų balų skaičių atskaitant į teiginius apie psichinę sveikatą bei socialinius ir demografinius veiksnius.

23-28	65,0	35,0
P reikšmė	0,022	
Lytis		
Vyras	81,5	18,5
Moteris	72,4	27,6
P reikšmė	0,050	
Išsilavinimas		
Turinčius aukštąjį išsimokslinimą	77,8	22,2
Neturinčius aukštojo išsimokslinimo	73,5	26,5
P reikšmė	0,312	
Užimtumas		
Dirbantys	76,2	23,8
Nedirbantys	76,1	23,9
P reikšmė	0,578	

7.3 Naudojimosi socialiniu tinklu Facebook aktyvumas, jų žinios apie psichikos sveikatą

Kiekvienam respondentui buvo suskaičiuotas naudojimo intensyvumo į 4 lentelėje pateiktus teiginius skaičius (balas). Pagal respondentų surinktų balų skaičių buvo vertinamas socialinio tinklo Facebook naudojimosi aktyvumas. Respondentai galėjo maksimaliai surinkti 3 balus.

6 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumą.

Klausimai apie socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumą	Intensyvumas mažas (surinkta < 2 balus)	Intensyvumas didelis (surinkta ≥ 2 balus)
Kiek apytiksliai laiko per parą praleidžiate besinaudojant socialiniu tinklu Facebook ?	67.7	32.3
Kiek kartų per dieną tikrinate savo Facebook paskyrą?	90.8	9.2
Kaip dažnai pastebite, kad negalite nustoti naršyti „Facebook“ ?	56.2	43.8

5 lentelėje pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal jų socialinio tinklo naudojimo intensyvumą bei jų žinias apie psichinę sveikatą. Nustatyta, jog respondentai surinkę 6 ir mažiau balų buvo linkę mažiau praleisti laiko socialiniame tinkle Facebook (19,6%). Taip pat, nustatyta, jog statistiškai reikšminga dalis respondentų, kuriu socialinio tinklo Facebook naudojimas buvo intensyvesnis (60,7%), surinko 6 ir daugiau balų atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą ($p < 0,05$). Todėl yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ir jaunimo žyniu lygio apie psichinę sveikatą.

7 lentelė. Respondentų pasiskirstymas (proc.) pagal socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumą bei surinktų balų skaičių atsakant į pateiktus teiginius apie psichikos sveikatą.

Intensyvumas	Žinių lygis	
	Surinko ≥ 6	Surinko < 6
Intensyvumas mažas (surinkta < 2 balus)	80,4	19,6
Intensyvumas didelis (surinkta ≥ 2 balus)	60,7	39,3
P reikšmė	0,03	

7.4 Įvertinti galimų sveikatos sutrikimų paplitimą, atsižvelgiant į socialiniu tinklu Facebook besinaudojančio jaunimo žinių apie psichikos sveikatą lygį, socialines ir demografines charakteristikas bei naudojimosi aktyvumą.

Kiekvienam respondentui buvo suskaičiuotas teisingų atsakymų į 6 lentelėje pateiktus teiginius skaičius (balas). Respondentų buvo klausiama ar juntami tokie simptomai, kaip nerimas, sunkumas užmigti, pyktis, susierzinimas. Pagal respondentų surinktų balų skaičių buvo vertinami jų simptomai: juntami ir nejuntami. Respondentai galėjo surinkti 6 balus. Surinkę 3 balus ir mažiau simptomu nejaučia, o surinkę 4 ir daugiau jautė simptomus. Kaip matome 2pav., jog didžioji dalis apie 61,5% surinko 3 ir mažiau balų, todėl simptomų apie blogstančią sveikatą nejaučia.

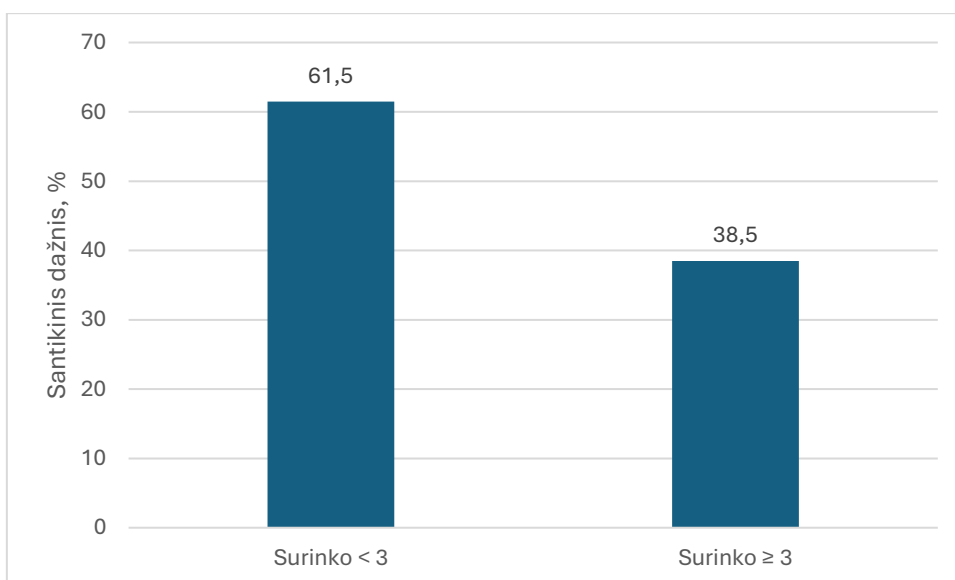
8 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių pagal atsakymus į klausimus apie juntamus sutrikimus.

Teiginiai apie respondentų psichinę sveikatą	Respondentai (%) nejaučia simptomų nejaučiami	Respondentai (%) jaučia simptomus
Kaip dažnai pastebite, kad per dažnas naudojimasis Facebook galima neigiamai veikia Jūsų kasdienį gyvenimą – santykius su artimaisiais, darbinę veiklą, mokslą, studijas?	60.8	39.2
Kaip dažnai susierzinate, pykstate ar jaučiate nerimą, kai tenka nutraukti naudojimąsi Facebook?	60.0	40.0
Kaip dažnai jaučiate, jog naudojantis Facebook Jums suteikia euforijos / pasitenkinimo jausmą?	61.5	38.5

9 lentelė (tęsinys). Respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių pagal atsakymus į klausimus apie juntamus sutrikimus.

Kaip dažnai jaučiatės, kad nepakankamai išsimiegate dėl to, kad naudojate Facebook?	63.1	36.9
Kaip dažnai su nekantrumu laukiate kito prisijungimo prie Facebook?	62.3	37.7
Jeigu nutinka taip, kad negalite pasinaudoti Facebook (pvz. sutrikus interneto ryšiui), kaip dažnai jaučiate susierzinimą ir nerimą?	65.4	34.6

2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie respondentų sveikatą.



7 lentelėje yra pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie galimus sveikatos sutrikimus bei socialinius ir demografinius rodiklius. Atlikus tyrimą, nustatyta, kad statistiškai reikšmingai didesnė dalis jaunesnių nuo 18 iki 22 metų surinko mažiau balų, tai reiškia, jog nejaučia sveikatos sutrikimų ir simptomų ($p < 0,05$). Lyginant su vyrais, statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų surinko mažiau balų ($p < 0,05$). Respondentų pasiskirstymas pagal jų surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie sveikatos sutrikimus ir simptomus buvo panašus pagal užimtumą, išsilavinimą ($p > 0,05$).

10 lentelė. Respondentų (proc.) pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie galimų sveikatos bei socialinius ir demografinius veiksnus.

<i>Socialiniai ir demografiniai veiksniai</i>	Respondentų (%) pasiskirstymas, pagal surinktų balų skaičių	
	Surinko ≥ 3	Surinko < 3
<i>Pagal amžių</i>		
18- 22	27,1	72,9
23-28	40,0	60,0
<i>P reikšmė</i>	0,01	
<i>Lytis</i>		
Vyras	66,7	33,3
Moteris	57,9	42,1

11 lentelė (tęsinys). Respondentų (proc.) pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie galimų sveikatos bei socialinius ir demografinius veiksnius.

<i>P reikšmė</i>	0,011	
<i>Išsilavinimas</i>		
<i>Turinčius aukštąjį išsimokslinimą</i>	39,5	60,5
<i>Neturinčius aukštojo išsimokslinimo</i>	36,7	63,3

<i>P reikšmė</i>	0,99	
<i>Užimtumas</i>		
<i>Dirbantys</i>	41,3	58,7
<i>Nedirbantys</i>	35,8	64,2
<i>P reikšmė</i>	0,407	

8 lentelėje yra pateiktas respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie respondentų sveikatą bei socialinio tinklo Facebook vartojimo intensyvumą ir žinias apie psichinę sveikatą. Nustatyta, kad statistiškai reikšmingas ryšys buvo aptiktas tarp respondentų socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ir respondentų pasiskirstymo pagal surinktus balus atsakant į klausimus apie respondento sveikatą ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingo ryšio tarp respondentų žinių lygio ir respondentų jaučiamų simptomų nebuvo aptikta ($p > 0,05$).

12 lentelė. Respondentų pasiskirstymas pagal surinktų balų skaičių atsakant į klausimus apie respondentų sveikatą bei socialinio tinklo Facebook vartojimo intensyvumą bei žinias apie psichinę sveikatą

Respondentų pasiskirstymas pagal socialinio tinklo Facebook vartojimo intensyvumą bei žinias apie psichinę sveikatą	Respondentų (%) pasiskirstymas, pagal surinktų balų skaičių	
Intensyvumas	Surinko ≥ 3	Surinko < 3
Intensyvumas mažas (surinkta < 2 balus)	75,5	24,5
Intensyvumas didelis (surinkta ≥ 2 balus)	89,3	10,7
P reikšmė	0,01	
Žynių lygis		
Surinko ≥ 6	37,4	62,6
Surinko < 6	41,9	58,1
P reikšmė	0,208	

8. Rezultatų aptarimas

Šio baigiamojo darbo autoriaus žiniomis, šis tyrimas yra vienas iš labai nedidelės dalies Lietuvoje atliktų tyrimų, kurie įvertintų jaunimo žinias apie psichinę sveikatą, jaunimo socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumą bei galimus pavojus sveikatai. Mokslinėje literatūroje stebima, kad jaunimo žinių lygis apie psichikos sveikatą po truputi gerėja [27]. Tyrimo metu buvo nustatyta, kad jaunimo žinios yra pakankamai geros apie psichinę sveikatą. 75% jaunimo teisingai atsakė į jiems pateiktus teiginius apie psichikos sveikatą, tačiau tarp pateiktų teiginių, tokių kaip, kada Tarptautinė savižudybių diena, kada Tarptautinė psichikos sveikatos diena atsakymo nežinojo apie 84%. Baigiamojo darbo rezultatai parodė, jog net 80,8% neturi pakankamų žinių apie depresiją, nelaikė depresijos psichinių sutrikimų dalimi.

Tyrimo metu nustatyta, jog statistiškai reikšmingai didesnė dalis respondentų, kurių amžius nuo 23-28 surinko 6 ir daugiau balų ($p < 0,05$). Jaunuoliai nuo 23-28 turėjo didesnes psichikos sveikatos žinias ir aukštesnę psichikos sveikatos raštingumo lygį. Taip pat, 84,6% jaunimo atsakė, jog sutinka su teiginiu, kad psichinė sveikata yra sveikatos dalis. Tačiau tik 17,7% jaunimo sutiko su teiginiu, kad padarius ką nors malonaus bus gerinama psichinė sveikata. Statistiškai reikšmingai didesnė dalis vyrų surinko 6 ir daugiau balų atsakant į teiginius apie psichikos sveikatą ($p < 0,05$). Todėl galime teigti, kad vyrų psichinis raštingumas yra didesnis nei moterų. Gauti rezultatai baigiamajame darbe skyrėsi nuo 2018 metais JAV atlikto tyrimo, kuriame didelio skirtumo tarp merginų ir vaikinų pastebėta nebuvo, tačiau nustatė aukštesnę psichikos raštingumo lygį vyresniems jaunuoliams[25]. Tyrimo duomenimis, statistiškai reikšmingo ryšio tarp teisingai atsakusių ir aukštąjį išsilavinimą turinčių ir neturinčių pastebėta nebuvo (77,8% ir 73,5%), taip pat ir su dirbančiais ir nedirbančiais jaunuoliais (76,2% ir 76,1%).

Gauti rezultatai baigiamajame darbe, nustato, kad jaunimo didelė dalis (78,5%) nėra priklausomi prie socialinio tinklo Facebook naudojimui. 32,3% jaunuolių atsakė, kad prie socialinio tinklo Facebook praleidžia daug laiko (apie 4 valandas per dieną) ir 67,7% respondentų atsakė, jog praleidžia iki 2 valandų per dieną. Statistikos duomenimis, jaunuoliai nuo 18 iki 29 socialiniuose tinkluose vidutiniškai praleidžia apie penkias su puse valandas per dieną (20). Tyrimo duomenimis, didžioji dalis jaunuolių (90,8%) savo socialinio tinklo Facebook paskyra tikrina ne dažnai tik nuo vieno iki trijų kartų per dieną. O 9,2% respondentų atsakė, kad tikrina dažniau nuo keturių ir

daugiau kartų per dieną. Tačiau kalbant apie „naršymą“ socialiniame tinkle Facebook, tai respondentai pasiskirstė panašiai: 56,2% galėjo nustoti „naršyti“, o 43,8% susidūrė su sunkumais.

Atlikto darbo duomenimis, nustatyta, statistiškai reikšmingas ryšys tarp mažesnio psichinio sveikatos raštingumo lygio bei mažesnio socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ($p < 0,05$). Taip pat, nustatyta, jog statistiškai reikšminga dalis respondentų, kurių socialinio tinklo Facebook naudojimas buvo intensyvesnis (60,7%), surinko 6 ir daugiau balų atsakant į teiginius apie psichinę sveikatą ($p < 0,05$). Todėl yra statistiškai reikšmingas ryšys tarp socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ir jaunimo žyniu lygio apie psichinę sveikatą. 2021 metais Kinijoje atliktas tyrimas, nustatė, jog ryšys tarp sveikatos raštingumo ir savi veiksmingumo buvo stipresnis tarp jaunesnių respondentų, kurie praleisdavo daugiau laiko socialiniuose tinkluose (46).

Tyrimų duomenimis vis dažniau nustatomas ryšį tarp didelio jaunų žmonių dažno naudojimosi internetu ir prastos psichinės sveikatos, įskaitant depresiją, nerimą, dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimą, priešišumą/agresiją, mintis apie savižudybę ir savęs žalojimą (7-18). Atlikto tyrimo duomenimis, tik 38,5% respondentų jaučia sveikatos negalavimus (nerimą, pyktį, miego sutrikimus), o 61,5% respondentų nejaučia socialinių tinklų daromų poveikių. 2025 metais Kinijoje atliktas tyrimas, kurio rezultatai rodo reikšmingą teigiamą ryšį tarp per didelio socialinių tinklų naudojimo ir depresijos, o žemesnis psichinės sveikatos raštingumo lygis šį ryšį dar labiau sustiprina (43). Tačiau atlikto tyrimo duomenimis, tik apie 39,2% respondentų pastebi socialinių tinklų daromą neigiamą įtaką; gyvenimo kasdieniai veiklai. Mažiau nei pusė (40%) respondentų jaučia susierzinimą, pyktį ar nerimą, kai tenka nutraukti naudojimąsi socialiniu tinklu Facebook.

2010 metai Didžiojoje Britanijoje, išsiaiškinta, jog praleistas valandų kiekis internete buvo statistiškai reikšmingas su padidėjusia depresijos rizika (44). Tačiau statistiškai reikšmingo ryšio tarp moterų ir vyrų bei depresijos rizikos rasta nebuvo. Atlikto tyrimo duomenimis statistiškai reikšmingai didesnė dalis moterų surinko mažiau balų ($p < 0,05$), tai reiškia, kad nejaučia socialinio tinklo Facebook naudojimo daromos neigiamos įtakos. Tyrimo duomenimis statistiškai reikšmingai didesnė dalis jaunesnių nuo 18 iki 22 metų surinko mažiau balų, tai reiškia, jog nejaučia sveikatos sutrikimų ir simptomų ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingo ryšio tarp respondentų turinčiu aukštąjį ir neturinčiu aukštąjį išsilavinimą nebuvo aptikta. Taip pat, nebuvo rasta statistiškai reikšmingo ryšio tarp dirbančių respondentų ir nedirbančių ($p > 0,05$).

Atliktame tyrime, statistiškai reikšmingas ryšys buvo aptiktas tarp respondentų socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumo ir respondentų pasiskirstymo pagal surinktus

balus atsakant į klausimus apie respondento sveikatą ($p < 0,05$). Statistiškai reikšmingo ryšio tarp respondentų žinių lygio ir respondentų jaučiamų simptomų nebuvo aptikta ($p > 0,05$). 75,5% respondentai, kurių socialinio tinklo Facebook naudojimo intensyvumas buvo mažas nejautė neigiamo pajučio sveikatai. Kitu autorių tyrimų duomenimis, statistiškai reikšmingai ryšys buvo nustatytas kalbant apie savęs žalojimą ir interneto naudojimo lygio bei didesnės savęs žalojimo tikimybės vyrams, bet ne moterims. Keli tyrimai nenustatė reikšmingo ryšio tarp socialinių tinklų naudojimo ir blogesnės psichikos sveikatos jaunimo tarpe(45).

Tyrimo ribotumai.

Šio tyrimo rezultatai galimai neatspindi visų Lietuvos jaunimo psichinių žinių raštingumo lygio, socialinio tinklo Facebook naudojimo įpročių bei intensyvumo, taip pat sveikatą.

Tikslinga būtų atlikti didesnės imties tyrimą, kuris apimtų didesnę dalį jaunimo populiacijos.

9. IŠVADOS

1. Nors dauguma tyrime dalyvavusių respondentų atsakė teisingai į jiems pateiktus klausimus apie psichinę sveikatą, galima aptikti spragų. Nors kalbant apie psichikos sveikatos raštingumo lygį – jis gana aukštas. Vyresni jaunuoliai turi geresnes žinias apie psichikos sveikatą.
2. Dauguma jaunuolių nėra priklausomi nuo socialinio tinklo Facebook ir jame daug laiko nepraleidžia (iki 2 valandų per dieną). Tačiau tik pusė respondentų nejautė galimybės sustoti naršyti socialiniame tinkle Facebook.
3. Galima džiaugtis, kad nedidelė dalis jaunimo jaučia neigiamą socialinio tinklo Facebook daromą neigiamą įtaką sveikatai. Išsiaiškinta, jaunesni respondentai mažiau juto neigiamą socialinio tinklo Facebook daromą įtaką. Nustatyta, kad jaunimo, kuris praleidžia mažiau laiko socialiniame tinkle žinios apie psichinę sveikatą taip pat yra mažesnės.

10. REKOMENDACIJOS

1. Visuomenės sveikatos biuruose dirbantiems specialistams patalpinti mokomąją medžiagą apie psichikos sveikatą socialiniuose tinkluose, skelbti apie artėjančias su psichikos sveikata susijusias dienas ar įdomesnius faktus.
2. Tėvams rekomenduotina riboti vaikų praleidžiamą laiką besinaudojant socialiniais tinklais.
3. Visuomenės sveikatos biuruose dirbantiems specialistams, kurie veda jaunimui skirtus užsiėmimus, įtraukti į juos psichinės sveikatos raštingumo temas, akcentuojant socialinių tinklų psichikos sveikatai keliamas keliamas rizikas.

11. LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Lietuvos statistikos departamentas. Pasaulinę informacinės visuomenės dieną minint. Bendroji statistika., 2023.
2. Abraham, B. K., The Attitude of Adolescent towards Social Media. International Journal of Advanced Research (IJAR), 2020.
3. Akram, W., Kumar, R., A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. International Journal of Computer Sciences and Engineering, 2017.
4. Bányai F, Zsila A., Király O, et al. Problematic Social Media Use: Results from a LargeScale Nationally Representative Adolescent Sample. 2017.
5. Bacys T. Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje. Jaunimo problemos ir jų įveika. 2015.
6. Brailovskaia J, Margraf J. Facebook Addiction Disorder (FAD) among German students-A longitudinal approach. 2018.
7. American College of Obstetricians and Gynecologists. Concerns regarding social media and health issues in adolescents and young adults. Committee Opinion No. 653. Obstet Gynecol 2016.
8. Asemah, E. S., & Ekanem, I. B., Facebook and Relationship Management among Students of Anambra State University, Uli, Nigeria, 2013.
9. Baker, L. R., & Oswald, D. L., Shyness and online social networking services. Journal of Social and Personal Relationships, 2010.
10. Awake., What Should I know about social networking? Young people ask, Part 1, pp.24-25., 2011.
11. Boyd, D., Social network sites: Public, private, or what? Knowledge Tree. 2007.

12. Bugeja, J. M., Facing the Facebook. Chronicle of Higher Education. 2006.
13. Christofides, E., Muise, A., & Desmarais, S., Information disclosure and control on Facebook: Are they two sides of the same coin or two different processes? *Cyberpsychology & behavior*, 2009.
14. Ehmke, R. How using social media affects teenagers. 2016.
15. Blasco, R. L., Cosculluela, C. L. ir Robres, A. Q., Social Network Addiction and Its Impact on Anxiety Level among University Students, 2020.
16. Boursier Valentina, Gioia Francesca, Musetti Alessandro ir Schimmenti Adriano., Facing Loneliness and Anxiety During the COVID-19 Isolation: The Role of Excessive Social Media Use in a Sample of Italian Adults. *Frontiers in psychiatry*, 2020.
17. Brown, Timothy A., O'Leary, Tracy A. ir Barlow, David H., Generalized anxiety disorder. *American Family Physician*, 2001
18. Butkutė, V., Jaunų suaugusiųjų nuovargio sąsajos su probleminiu socialinių tinklų naudojimu ir perfekcionizmu: Magistro baigiamasis darbas. Kaunas: Vytauto Didžiojo universitetas. 2020.
19. Doğan, U. ir Çolak, T. S., Self concealment, Social Network Sites Usage, Social Appearance Anxiety, Loneliness of High School Students: A Model Testing. *Journal of Education and Training Studies*, 2016.
20. Hayran, Caren ir Anik, Lalin., Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International journal of environmental research and public health*, 2021
21. Primack, B. A, Shensa, A., Escobar-Viera, C. G., Barrett, E., Sidani, J. E., Colditz, J. ir James, A. E. Use of multiple social media platforms and symptoms of depression and anxiety: A nationally-representative study among U.S. young adults. *Computers in Human Behavior*, 2017.

22. Friedman SR and Aral S.. Social networks, risk-potential networks, health, and disease. J Urban Health, 2001
23. Pempek, A., Yermolayeva, Yevdokiya A. ir Calvert, Sandra L. College students' social networking experiences on Facebook. Journal of Applied Developmental Psychology, 2009.
24. H. Scott, S.M. Biello, H.C. Woods, Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study BMJ Open, 9 (9), 2019.
25. Yang, C. Chen, S.M. Holden, J. Ariati Social media and psychological well-being among youth: the multidimensional model of social media use Clin. Child. Fam. Psychol. Rev., 24 (3), 2021
26. B.O. Gere, N. Salimi, A. Anima-Korang, Social media use as self-therapy or alternative mental help-seeking behavior IAFOR Journal of Psychology & the Behavioral Sciences, 5 ((2), 2020
27. J. Scott, et al., Research to clinical practice-youth seeking mental health information online and its impact on the first steps in the patient journey Acta Psychiatr. Scand., 145 (3) (2022)
28. Pagnotta, J., Blumberg, F. C., Ponterotto, J. G., & Alvord, M. K. (2018). Adolescents' perceptions of their therapists' social media competency and the therapeutic alliance. Professional Psychology: Research and Practice
29. Marchant A, Hawton K, Stewart A, Montgomery P, Singaravelu V, Lloyd K, et al. A systematic review of the relationship between internet use, self-harm and suicidal behaviour in young people: The good, the bad and the unknown. PLoS one. 2017;12(8):e0181722. pmid:28813437
30. Fuchs M, Riedl D, Bock A, Rumpold G, Sevecke K. Pathological Internet Use—An Important Comorbidity in Child and Adolescent Psychiatry: Prevalence and Correlation Patterns in a Naturalistic Sample of Adolescent Inpatients. BioMed Research International. 2018;2018.

31. Lee SY, Park E-C, Han K-T, Kim SJ, Chun S-Y, Park S. The association of level of internet use with suicidal ideation and suicide attempts in South Korean adolescents: a focus on family structure and household economic status. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2016;61(4):243–51. pmid:27254417
32. Liu H-C, Liu S-I, Tjung J-J, Sun F-J, Huang H-C, Fang C-K. Self-harm and its association with internet addiction and internet exposure to suicidal thought in adolescents. *Journal of the Formosan Medical Association*. 2017;116(3):153–60. pmid:27146126
33. Daine K, Hawton K, Singaravelu V, Stewart A, Simkin S, Montgomery P. The power of the web: a systematic review of studies of the influence of the internet on self-harm and suicide in young people. *PloS one*. 2013;8(10):e77555. pmid:24204868
34. Liu M, Ming Q, Yi J, Wang X, Yao S. Screen time on school days and risks for psychiatric symptoms and self-harm in mainland Chinese adolescents. *Frontiers in psychology*. 2016;7:574. pmid:27199811
35. Carli V, Durkee T, Wasserman D, Hadlaczky G, Despalins R, Kramarz E, et al. The association between pathological internet use and comorbid psychopathology: a systematic review. *Psychopathology*. 2013;46(1):1–13. pmid:22854219
36. Kaess M, Durkee T, Brunner R, Carli V, Parzer P, Wasserman C, et al. Pathological Internet use among European adolescents: psychopathology and self-destructive behaviours. *European child & adolescent psychiatry*. 2014;23(11):1093–102.
37. Carli V, Hoven CW, Wasserman C, Chiesa F, Guffanti G, Sarchiapone M, et al. A newly identified group of adolescents at “invisible” risk for psychopathology and suicidal behavior: findings from the SEYLE study. *World psychiatry*. 2014;13(1):78–86. pmid:2449725
38. Dickson K, Richardson M, Kwan I, MacDowall W, Burchett H, Stansfield C, et al. Screen-based activities and children and young people’s mental health: A Systematic Map of Reviews. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London.; 2018.

39. J Kuss D, D Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014;20(25):4026–52. pmid:24001297
40. Dickson K, Richardson M, Kwan I, MacDowall W, Burchett H, Stansfield C, et al. Screen-based activities and children and young people's mental health: A Systematic Map of Reviews. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education, University College London.; 2018.
41. J Kuss D, D Griffiths M, Karila L, Billieux J. Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*. 2014;20(25):4026–52. pmid:24001297
42. Georgiev, D., & Ivanov, I., How Much Time Do People Spend on Social Media in 2023? Retrieved from Techjury, 2023.
43. Price, M., Legrand, A. C., Brier, Z. M. F., van Stolk-Cooke, K., Peck, K., Dodds, P. S., Danforth, C. M., & Adams, Z. W., Doomscrolling during COVID-19: The negative association between daily social and traditional media consumption and mental health symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2022.
44. Lambert, J., Barnstable, G., Minter, E., Cooper, J., & McEwan, D., Taking a one-week break from social media improves well-being, depression, and anxiety: A randomized controlled trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 2022.
45. Anderson, M., & Jiang, J. 2018. Teens, friendships and online groups. Pew Research Center: Internet, Science & Tech., 2018
46. Sewall, C. J. R., Goldstein, T. R., Wright, A. G. C., & Rosen, D. 2022. Does objectively measured social-media or smartphone use predict depression, anxiety, or social isolation among young adults? 2022.

47. Jiayuan, Z., Lina, M. & Yang, L. Problematic media use, mental health literacy, and their interaction in depression among nursing students. *BMC Nurs* **24**, 199, 2025.