

# AR GAUSI TAI, KO TIKĖJAIŠI? SKIRTINGŲ LŪKESČIŲ NAUDOTIS SOCIALINIAIS TINKLAIS SAŠAJOS SU PASITENKINIMU GYVENIMU IR SOCIALINIUISE TINKLUOSE PATIRIAMU SOCIALINIUI NERIMU

Laima Bulotaitė, Arūnas Žiedelis, Justina Kymantienė

Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos katedra

## SANTRAUKA

Lūkesčiai, kurių vedami žmonės naudojami socialiniais tinklais, yra svarbus veiksnys, leidžiantis geriau suprasti nevie-nareikšmį socialinių tinklų poveikį naudotojų psichikos sveikatai ir įvairiems jos rodikliams.

**Tyrimo tikslas** – atskleisti skirtingų socialinių tinklų naudojimo lūkesčių sąsajas su naudotojų pasitenkinimu gyve-nimu bei socialiniuose tinkluose patiriamu socialiniu nerimu.

**Tyrimo metodai.** Interneto vartojimo lūkesčių klausimynas (angl. *Internet Use Expectancies Scale*, IUES) buvo pri-taikytas tirti socialinių tinklų naudojimo lūkesčius, kai *siekimo lūkesčiai* atspindi poreikį sustiprinti teigiamas emo-cijas, o *vengimo lūkesčiai* – siekį išvengti neigiamų emocijų. *Pasitenkinimas įvairiomis gyvenimo sritimis* vertintas 6 teiginiais. Tiriamųjų buvo prašoma 10 balų skalėje įvertinti, kiek jie yra patenkinti savo darbu, studijomis, šeima, laisvalaikiu, pasiekimais ir sveikata. Taip pat naudota socialiniuose tinkluose patiriamo nerimo skalė (angl. *Social Anxiety Scale of Social Media Users*, SAS-SMU) bei PSO-5 geros savijautos rodiklis (angl. *WHO-5 well-being index*, WHO-5). 388 socialinių tinklų naudotojai užpildė internete vykdytą apklausą. Imtį sudarė 295 moterys, 89 vyrai ir 4 savo lyties nenurodę asmenys. Tiriamųjų amžiaus vidurkis – 31,3 metų (SD = 16,0).

**Tyrimo rezultatai.** Vengimo lūkesčiai reikšmingai susiję su pasitenkinimu įvairiomis gyvenimo sritimis. Tai yra kuo didesni vengimo lūkesčiai, tuo prasčiau vertinamas pasitenkinimas darbu ( $r = -0,235$ ,  $p < 0,001$ ), šeima ( $r = -0,149$ ,  $p < 0,01$ ), laisvalaikiu ( $r = -0,203$ ,  $p < 0,001$ ), savo pasiekimais ( $r = -0,170$ ,  $p < 0,01$ ) bei sveikata ( $r = -0,142$ ,  $p < 0,01$ ). Siekimo lūkesčiai reikšmingai susiję tik su pasitenkinimu darbu ( $r = -0,192$ ,  $p < 0,001$ ). Nustatyta, kad didesnius ven-gimo lūkesčius turintys asmenys pasižymi žemesne psichologine gerove ( $r = -0,279$ ,  $p < 0,001$ ).

**Apibendrinimas.** Tyrimo rezultatai atskleidė skirtingų lūkesčių svarbą asmens pasitenkinimui gyvenimu bei socia-liniam nerimui, patiriamam socialiniuose tinkluose. Siekimo lūkesčiai yra susiję tik su pasitenkinimu darbu, o stip-resni vengimo lūkesčiai reikšmingai susiję su žemesniu pasitenkinimu darbu, šeima, laisvalaikiu, savo pasiekimais bei sveikata. Naudotojų socialiniuose tinkluose patiriamas socialinis nerimas stipriau susijęs su vengimo nei siekimo lūkesčiais. Tyrimo rezultatai suteikia pagrindo tikslingiau individualizuoti socialinių tinklų naudotojams skirtas pre-vcencines bei intervencines priemones.

**Reikšminiai žodžiai:** socialiniai tinklai, vengimo lūkesčiai, siekimo lūkesčiai, pasitenkinimas gyvenimu, socialinis nerimas.

## ĮVADAS

Statistiniai duomenys atskleidžia, kad 2023 metais visa-me pasaulyje buvo apie 4,8 milijardo socialinių tinklų (toliau – ST) naudotojų, o tai sudaro 59,9 proc. visos žmo-nijos populiacijos [1]. ST naudojimas dėl jų universalumo ir plačių siūlomų galimybių tapo viena iš populiariausių

**Adresas susirašinėti:** Laima Bulotaitė  
Vilniaus universiteto Filosofijos fakulteto  
Psichologijos instituto Sveikatos psichologijos katedra  
Universiteto g. 1, 01131 Vilnius  
El. p. [laima.bulotaite@fsf.vu.lt](mailto:laima.bulotaite@fsf.vu.lt)

socialinio elgesio formų. Gausūs moksliniai tyrimai liudija, kad tai palengvino bendravimą, suteikė socialinio susietumo jausmą, padidino pasitenkinimo savimi jausmą, savivertę, o kartu ir individo psichologinę gerovę [2–4]. Tačiau be pozityvaus poveikio pastebimas ir negatyvus – ST sudarė sąlygas plisti kibernetinėms patyčioms, vengti tiesioginio bendravimo ir pan. [5].

Pastaruoju metu vis daugiau kalbama ir apie galimą priklausomybę nuo ST. Apie tai liudija vis ilgėjantis laikas, praleidžiamas ST, kontrolės praradimas, nerimas negalint ilgai prisijungti prie ST, kitų darbų atidėliojimas, atsakomybių nevykdymas ir pan. Visi šie simptomai dažniausiai ir apibūdina priklausomybes. Tačiau nei priklausomybė nuo interneto, nei priklausomybė nuo ST oficialiai nėra pripažinta priklausomybės sutrikimu ir neįtraukta į psichikos sutrikimų klasifikatorius. Reikia atkreipti dėmesį, kad Amerikos psichiatrų asociacija į naujojo diagnostinio ir statistinio žinyno priedą įtraukė potencialią diagnozę – žaidimų internete sutrikimas (angl. *internet gaming disorder*), kaip ateities tyrimų reikalaujančią sritį [6], o Pasaulio sveikatos organizacija į naują Tarptautinės statistinės ligų ir sveikatos sutrikimų klasifikacijos leidimą (TLK-11) įtraukė žaidimų sutrikimo diagnozę (angl. *Gaming disorder*) [7]. Dauguma tyrėjų teigia, kad su probleminiu interneto naudojimu susijusių sutrikimų įtraukimas į psichikos ir elgesio sutrikimų klasifikatorius yra tik laiko klausimas. Wegmann ir Brand (2019), analizuodami ST naudojimą, siūlo terminą *bendravimo internetu sutrikimas* (angl. *internet-communication disorder*) ar probleminis ST naudojimas (angl. *problematic social network use*), nes taip akcentuojama asmens priklausomybė nuo socialinės, bendravimo veiklos, o ne nuo įrenginio (kompiuterio, telefono ar pan.) [8].

Yra nemažai teorijų bei modelių, kuriuose bandoma atskleisti įvairius socialinius bei psichologinius ST naudojimo veiksnius. Tarp jų svarbią vietą užima lūkesčiai. Vienas plačiausiai naudojamų modelių – asmens emocijų, kognicijų ir veiksmų sąveikos modelis (angl. *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model*, I-PACE) [8, 9]. Jis teigia, kad specifiniai asmenybės bruožai ir psichosocialinės charakteristikos formuoja lūkesčius, t. y. mintis apie tai, ką asmuo tikisi gauti iš naudojimosi internetu, o tai veda prie sprendimo naudotis internetu. Jei asmuo jaučia socialinį nerimą, depresiją, vienišumą, susietumo poreikį, bendravimo trūkumą, jis siekia tai kompensuoti ST, tikėdamasis sumažinti socialinę izoliaciją, išvengti

nemalonių emocijų ar patenkinti realiame gyvenime frustruotus poreikius. Tai vadinama neigiamų emocijų vengimo lūkesčiu. Kita lūkesčių grupė – kai asmuo siekia populiarumo, nori save parodyti, būti socialiai pripažintas. Tada naudodamasis ST jis siekia pozityvaus patiprinimo, atpildo patirdamas pasitenkinimą ar kitas malonias emocijas. Šiuo atveju pagrindinis ST naudotojo lūkestis – patirti teigiamas emocijas. Daugiadimensiame ST naudojimo modelyje (angl. *Multidimensional Model of Social Media Use*, MMSMU) išskiriami panašūs naudotojų lūkesčiai: sustiprinti malonias patirtis (t. y. patirti pasitenkinimą ar kitas malonias emocijas) arba kompensuoti nemalonias patirtis (t. y. išvengti neigiamų emocijų) [10]. Lūkesčiai minimi naudotojų ir atpildo (angl. *The Users and Gratification*, U&GT) teorijoje, kuri sukurta siekiant įvertinti naudotojų motyvaciją ir atpildą, gaunamą naudojantis ST [11]. Joje keliamos keturios prielaidos: ST naudojimas susijęs su naudotojų tikslais; žmonės ST pasitelkia savo poreikiams bei troškimams patenkinti; ST naudojimą lemia socialiniai bei psichologiniai veiksniai; ST naudojimas ir tarpasmeninis bendravimas yra susiję. Remiantis šia teorija, ST naudotojus motyvuoja du tikėtino atpildo tipai: atpildo paieška ir atpildo gavimas. Atpildo paieška ir yra lūkesčiai, kokio atpildo asmuo tikisi iš ST naudojimo, o atpildo gavimas – tai poreikių patenkimas, gaunamas naudojant įvairius ST. Taigi lūkesčiai, kurių vedami žmonės naudojami ST, atsiskleidžia kaip svarbus, geriau šį reiškinį suprasti leisiantis veiksnys. Nors įvairūs autoriai lūkesčius apibrėžia kiek skirtingai, gana ryškiai išsiskiria dvi lūkesčių grupės – siekis sustiprinti teigiamas emocijas ir siekis išvengti neigiamų emocijų, todėl šiame straipsnyje šias dvi grupes atitinkamai toliau vadinsime siekimo ir vengimo lūkesčiais.

Interneto įtaka naudotojų psichologinei gerovei pradėta tirti nuo tada, kai internetas atsirado ir atverta prieiga prie jo plačiai visuomenei [12]. ST naudojimo ir psichologinės gerovės, pasitenkinimo gyvenimu bei kitų psichikos sveikatos rodiklių tyrimų rezultatai yra nevienareikšmiai [13, 14]. Schivinski su kolegomis (2020) teigia, kad nors probleminis ST naudojimas oficialiai nepripažintas psichikos sveikatos sutrikimu, tačiau daug tyrimų liudija, kad ilgalaikis ST naudojimas gali turėti įtakos psichikos sveikatos sutrikimams, tarp jų nemigai, nerimui, padidėjusiai savižudybės rizikai ir pan. [15]. Erfani ir Abedin (2018) atlikta tyrimų apžvalga atskleidė, kad ST turi tiek teigiamą, tiek neigiamą poveikį naudotojų

psichologinei gerovei [12]. Savo apžvalgoje jie išskyrė mediatorius (suvokiama socialinė parama, savęs vertinimas, savęs pristatymas ir pan.), per kuriuos ST gali pagerinti psichologinę gerovę, bei sritis, kurios gali neigiamai veikti naudotojo psichologinę gerovę (pvz., neigiami komentarai atvirai išsakyti savo nuomonę ar problemas, patyčios ir t. t.). Neigiamą įtaką autoriai dažniausiai sieja su spontanišku, neapgalvotu, pasyviu ST naudojimu, kai naudotojas stebi ir seka kitus, pats nekuria turinio, neįsitraukia į sąveikas su kitais ST naudotojais [14]. Reikia atkreipti dėmesį, kad daugiau tirta probleminio ar priklausomybei būdingų požymių turinčio ST naudojimo įtaka psichologinei gerovei, tačiau mažai težinoma apie „neproblemiško“ ST naudojimo ir jo veiksmų sąsajas su individo gerove, pasitenkinimu gyvenimu [16]. Pabarčiūtė ir Karnickas (2021), apžvelgę naujausius tyrimus, kurių tikslas buvo atskleisti, kaip paauglių ir jaunų suaugusiųjų psichikos sveikata susijusi su ST naudojimu, padarė išvadą, kad ST poveikis psichikos sveikatai greičiausiai yra daugiaveiksmis ir kartais nevienapusiškas [17]. Taigi nagrinėjant ST poveikį verta kreipti dėmesį ir į neigiamas, ir į teigiamas pasekmes.

ST yra labai įvairūs ir kiekvienas iš jų turi gana skirtingas funkcijas. Atsižvelgdami į šias funkcijas bei savo poreikius naudotojai renkasi, kuriais ST naudotis [18]. Yang ir kolegų (2021) pateiktame daugiadimensiame ST naudojimo modelyje atsispindi, kaip įvairūs ST naudojimo veiksniai susiję su naudotojų psichologine gerove [10]. Pagal šį modelį, siekis sustiprinti malonias patirtis, t. y. siekimo lūkesčiai labiau siejasi su aukštesne naudotojų psichologine gerove, o siekis kompensuoti nemalonias patirtis, vengimo lūkesčiai – su prastesne. Tačiau autoriai pabrėžia, kad šis poveikis priklauso nuo prieš tai buvusios asmens psichologinės būsenos. DeCock ir kt. (2014) tyrimas irgi atskleidė, kad problemiška ST naudojančių asmenų psichologinė gerovė labai priklauso nuo prieš tai buvusios jų psichologinės savijautos [19].

Elgesio virtualioje aplinkoje pasekmės individo gerovei bei psichikos sveikatai gali priklausyti nuo skirtingų lūkesčių. Empiriniai tyrimai atskleidžia lūkesčių naudoti ST ir probleminio interneto naudojimo, kuris žalingai veikia daugelį individo gyvenimo aspektų, sąsajas [20, 21]. Pasitraukimas į virtualią realybę siekiant išvengti nemalonių emocijų, užsimiršti siejasi su neigiamu poveikiu: naudojimas ST ar internetu, tikintis nepatirti neigiamų emocijų, pasižymi didesne rizika probleminiam interne-

to naudojimui pasireikšti [22–24], o teigiamų emocijų siekimo paskatinto ST naudojimo pasekmės nėra tokios vienareikšmiškai aiškios [25, 26]. Taigi ST naudojimo sąsajos su individo psichologine gerove išlieka intensyvių mokslinių diskusijų objektas, tačiau iki šiol daugiau gilintasi į tai, kaip lūkesčiai naudotis ST siejasi su probleminiu interneto naudojimu. Nepakankamai dėmesio skiriama ir skirtingiems lūkesčiams bei jų sąsajoms su psichologine gerove, pasitenkinimu gyvenimu tirti.

Virtualioms sąveikoms tapus įprasta bendravimo forma socialinio nerimo paplitimo rodikliai didėja. Socialinis nerimas – tai nerimas, patiriamas realioje ar įsivaizduojamoje socialinėje situacijoje, kurioje galimas esamas ar būsimas tarpasmeninis vertinimas [27]. Kai kurie autoriai socialinį nerimą tapatina su socialinio nerimo sutrikimu ir yra linkę manyti, kad abu konstruktai apibūdina tą patį [28]. Sutinkame, kad socialinį nerimą ir socialinio nerimo sutrikimą sieja bendri požymiai, tačiau manome, kad abi būsenas skiria jų intensyvumas bei trukmė. Tai paaiškintų aukšti socialinio nerimo paplitimo rodikliai. Pavyzdžiui, Jefferies ir Ungar (2020) nustatė, kad socialinį nerimą patiria vienas iš trijų (paplitimas siekia 36 proc.) jaunų suaugusiųjų [29]. Reikia atkreipti dėmesį, kad socialinis nerimas tiriamas daugeliu kontekstų, tačiau stokojama tyrimų apie ST patiriamą socialinį nerimą. ST naudotojams nerimą gali kelti tarpasmeninės sąveikos, dalijimasis reakcijomis ir turiniu suprantant, kad kiti žmonei stebi, vertina ir grįžtamasis ryšys gali būti neigiamas; su privatumo užtikrinimu susijusios rizikos; virtualios patyčios ir kt. Atliktų tyrimų rezultatai nevienodi. Pavyzdžiui, Lai su kolegomis (2023) atliktas tyrimas parodė, kad studentų pasyvus ST naudojimas siejasi su didesniu socialiniu nerimu, tačiau aktyvų ST naudojimą ir socialinį nerimą sieja neigiamas ryšys, o komunikacijos įgūdžiai iš dalies medijavo šiuos ryšius [30]. Lieka neaišku, kaip ST naudotojų patiriamą socialinį nerimą gali veikti jų lūkesčiai naudotis ST. Wang su bendraautoriais (2018) nustatė, kad mažiau patenkinti savo gyvenimu tiriamieji buvo linkę ST naudotis pasyviai [31]. Tai liudija, kad neigiamas emocijas patiriantis asmuo vedamas lūkesčio pasijausti geriau gali ieškoti palengvėjimo naudodamasis ST, o tai gali kelti stipresnį socialinį nerimą.

Apibendrinant galima pasakyti, kad tyrėjų susidomėjimas ST vartojimo problema auga. Tą atskleidžia ir įvairių modelių bei teorijų, kuriose išskiriami ST vartojimo socialiniai ir psichologiniai veiksniai, gausa. Tęsiantis

diskusijai dėl priklausomybės nuo ST priskyrimo prie psichikos sveikatos sutrikimų, dauguma tyrėjų nagrinėja išimtinai neigiamas pasekmes. Kita vertus, ankstesni tyrimai taip pat rodo, kad ST poveikis nėra vienareikšmis, o pasekmės gali stipriai priklausyti nuo naudotojų lūkesčių. Apžvelgti teoriniai modeliai, kuriuose svarbus vaidmuo tenka lūkesčiams, bei tyrimų rezultatai leidžia matyti, kad lūkesčiai, kurių vedami žmonės naudojami ST, gali paaiškinti nevienareikšmius naudojimosi ST ryšius su psichologine gerove ir socialiniu nerimu. Pastebima, kad daugiau tirtas lūkesčių naudotis ST ryšys su probleminiu interneto naudojimu, tačiau stokojama tyrimų, kurie įvairiapusiškai nagrinėtų ST naudotojų lūkesčių sąsąjas su psichologine gerove bei ST patiriamu socialiniu nerimu, todėl šio **tyrimo tikslas** – atskleisti skirtingų ST naudojimo lūkesčių sąsąjas su naudotojų pasitenkinimu gyvenimu bei ST patiriamu socialiniu nerimu.

## TYRIMO MEDŽIAGA IR METODAI

**Tyrimo eiga ir dalyviai.** Tyrimui atlikti buvo gautas Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų atitikties mokslinių tyrimų etikai komiteto leidimas (suteikimo data 2022-04-25, leidimo Nr. 9 / (1.13 E) 250000-KT-60).

Tyrimas vyko 2022 m. rugsėjo – 2023 m. kovo mėnesiais. Kvietimas dalyvauti tyrime buvo viešinamas ST. Dalyvauti tyrime ir užpildyti *Google formų* platformoje pateikiamą anketą buvo kviečiami visi pilnamečiai ST naudotojai. Prieš pildydami anketą dalyviai turėjo išreikšti savo sutikimą informuoto sutikimo formoje, kurioje buvo glaustai informuojama apie tyrimo tikslą, galimybę pasitraukti iš tyrimo bei tai, kam ir kaip bus naudojami pateikti duomenys.

Anketas užpildė 388 asmenys: 295 moterys, 89 vyrai ir 4 savo lyties nenurodę tiriamieji. Tiriamųjų amžiaus vidurkis buvo 31,3 metų (SD = 16,0). Dauguma respondentų (83,8 proc.) gyveno didmiestyje, 48,2 proc. tiriamųjų buvo nesusituokę, 26,8 proc. – susituokę, 16,5 proc. gyveno su partneriu (-e). Daugiau nei ketvirtadalis (28,6 proc.) respondentų turėjo su jais gyvenančių nepilnamečių vaikų.

**Tyrimo instrumentai.** Tiriamųjų buvo prašoma užpildyti anketą, kurioje vertinti tokie demografiniai veiksniai, kaip amžius, lytis, šeiminė padėtis, išsilavinimas ir kt. Taip pat pateiktos skalės, kuriomis buvo vertinti pagrindiniai šio tyrimo konstruktai.

*ST naudojimo lūkesčiai* buvo vertinti naudojant tyrimo poreikiams modifikuotą 8 teiginių Interneto vartojimo lūkesčių klausimyną (angl. *Internet Use Expectancies Scale, IUES*) [32]. Originalus klausimynas skirtas interneto naudojimo lūkesčiams vertinti, tačiau šiame tyrime teiginiai buvo modifikuoti, sukonkretinti apie ST naudojimą. Klausimynas susideda iš dviejų subskalių, skirtų vertinti skirtingas lūkesčių grupes, t. y. siekį patirti teigiamas emocijas (pvz., „Naudojuosi ST, nes tai man leidžia patirti malonumą“) ir išvengti negatyvių emocijų (pvz., „Naudojuosi ST, nes tai man padeda atsiriboti nuo problemų“). Visi teiginiai buvo vertinami pagal 6 balų Likerto skalę (kai 1 – visiškai nesutinku, 6 – visiškai sutinku). Patvirtinančioji faktorinė analizė patvirtino dvifaktorių skalės struktūrą ( $\chi^2 = 85,79$ ,  $df = 17$ ,  $p < 0,001$ ; CFI = 0,96; TLI = 0,93; RMSEA = 0,10), o abiejų subskalių teiginiai pasižymėjo geru vidiniu suderinamumu ( $\alpha = 0,82 / 0,87$ ).

*Pasitenkinimas įvairiomis gyvenimo sritimis* buvo vertinamas 6 teiginiais. Tiriamųjų buvo prašoma 10 balų skalėje įvertinti, kiek jie yra patenkinti savo darbu, studijomis, šeima, laisvalaikiu, pasiekimais ir sveikata. Respondentai taip pat galėjo pasirinkti, kad sritis jiems nėra aktuali, tokiu atveju jų atsakymas buvo koduojamas kaip praleista reikšmė.

*ST patiriamas socialinis nerimas* buvo vertinamas pagal 21 teiginio ST patiriamo socialinio nerimo skalę (angl. *Social Anxiety Scale of Social Media Users, SAS-SMU*) [28]. Skalę sudaro 4 subskalės, vertinančios nerimą dalytis turiniu (teiginio pavyzdys: „Nerimauju, kad kitiems mano veiksmai gali pasirodyti keisti“), nerimą dėl privatumo (teiginio pavyzdys: „Nerimauju, kad mano asmenine informacija gali būti viešai pasidalijama“), tarpasmeninių sąveikų nerimą (teiginio pavyzdys: „Bijau bendrauti su kitais“) bei įvertinimo nerimą (teiginio pavyzdys: „Esu susirūpinęs (-usi), kad žmonės apie mane galvos prastai“). Visi teiginiai buvo vertinami pagal 5 balų Likerto skalę (kai 1 – niekada, 5 – visada). Patvirtinančioji faktorinė analizė patvirtino keturių faktorių skalės struktūrą ( $\chi^2 = 634,00$ ,  $df = 183$ ,  $p < 0,001$ ; CFI = 0,93; TLI = 0,92; RMSEA = 0,08), o visų subskalių teiginiai pasižymėjo geru vidiniu suderinamumu ( $\alpha = 0,92 / 0,84 / 0,93 / 0,93$ ).

*Psichologinė gerovė* buvo vertinama remiantis 5 teiginių PSO-5 geros savijautos rodikliu (angl. *Who-5 Well-Being Index, WHO-5*) [33]. Tyrimo dalyvių buvo prašoma įvertinti, kaip dažnai pastarąsias 2 savaites jie jautė tam tikrus gerovės aspektus. Visi teiginiai buvo vertinami pa-

gal 6 teiginių Likerto skalę (kai 0 – niekada, 6 – (beveik) visada). Teiginio pavyzdys: „Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos“. Tirančioji faktorinė analizė tik iš dalies patvirtino vienfaktorinę skalės struktūrą ( $\chi^2 = 28,738$ ,  $df = 5$ ,  $p < 0,001$ ; CFI = 0,95; RMSEA = 0,14), tačiau teiginiai pasižymėjo geru vidiniu suderinamumu, todėl buvo naudojami kaip viena skalė.

**Duomenų analizė.** Duomenų analizei buvo naudojami IBM SPSS 23.0 ir IBM Amos 20.0 programiniai paketai. Tyrimo instrumentų validumas buvo tikrinamas taikant tiriančiąją faktorinę analizę. Siekiant atsakyti į tyrimo klausimus buvo taikomi aprašomosios statistikos metodai (vidurkių ir standartinių nuokrypių skaičiavimas) bei koreliacinė analizė.

## REZULTATAI

Įvertinome skirtingų ST naudojimo lūkesčių sąsajas su tyrimo dalyvių demografinėmis charakteristikomis, pasitenkinimu įvairiomis gyvenimo sritimis ir psichologine gerove (rezultatai pateikti 1 lentelėje).

Kaip matyti iš rezultatų, siekimo ir vengimo lūkesčiai silpnai koreliavo su tyrimo dalyvių amžiumi. Siekimo lūkesčius ir tiriamųjų amžių siejo silpnas neigiamas koreliacinis

ryšys ( $r = -0,216$ ,  $p < 0,001$ ). Vengimo lūkesčius ir tiriamųjų amžių taip pat siejo silpna neigiama koreliacija ( $r = -0,265$ ,  $p < 0,001$ ). Nustatyta, kad tyrimo dalyvių amžių silpnas teigiamas koreliacinis ryšys sieja su jų pasitenkinimu darbu ( $r = 0,355$ ,  $p < 0,001$ ) ir pasiekimais ( $r = 0,182$ ,  $p < 0,01$ ). Siekimo ir vengimo lūkesčių koreliacija su tyrimo dalyvių lytimi nebuvo statistiškai reikšminga. Tiriamųjų lytį silpni koreliaciniai ryšiai siejo tik su jų pasitenkinimu studijomis ( $r = 0,119$ ,  $p < 0,05$ ) ir pasiekimais ( $r = 0,137$ ,  $p < 0,01$ ).

Rezultatai atskleidė, kad vengimo lūkesčiai statistiškai reikšmingai susiję su pasitenkinimu įvairiomis gyvenimo sritimis, nors koreliacijos ir yra silpnos. T. y. kuo stipresni vengimo lūkesčiai, tuo prasčiau vertinamas pasitenkinimas darbu ( $r = -0,235$ ,  $p < 0,001$ ), šeima ( $r = -0,149$ ,  $p < 0,01$ ), laisvalaikiu ( $r = -0,203$ ,  $p < 0,001$ ), savo pasiekimais ( $r = -0,170$ ,  $p < 0,01$ ) bei sveikata ( $r = -0,142$ ,  $p < 0,01$ ). Siekimo lūkesčiai statistiškai reikšmingai buvo susiję tik su pasitenkinimu darbu. Kuo stipresni tyrimo dalyvių siekimo lūkesčiai, tuo žemesnis jų pasitenkinimas savo darbu ( $r = -0,192$ ,  $p < 0,001$ ).

Nustatyta, kad tik vengimo lūkesčiai yra neigiamai susiję su psichologine gerove. Tai reiškia, kad turintys dides-

**1 lentelė.** Siekimo ir vengimo lūkesčių sąsajos su demografiniais faktoriais, pasitenkinimu įvairiomis gyvenimo sritimis ir psichologine gerove

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Lytis	0,8	0,4										
2. Amžius	31,2	16,1										
3. Siekimo lūkesčiai	4,0	1,1	0,007	-0,216***								
4. Vengimo lūkesčiai	3,8	1,2	0,065	-0,265***	0,654***							
5. Pasitenkinimas darbu	3,8	2,6	-0,025	0,355***	-0,192***	-0,235***						
6. Pasitenkinimas studijomis	4,5	2,2	0,119*	-0,037	-0,028	-0,063	0,097					
7. Pasitenkinimas šeima	5,3	1,8	0,055	0,034	-0,064	-0,149**	0,164**	0,280**				
8. Pasitenkinimas laisvalaikiu	4,7	1,7	0,022	0,012	-0,022	-0,203***	0,231***	0,176**	0,417***			
9. Pasitenkinimas pasiekimais	4,8	1,6	0,137**	0,182**	-0,059	-0,170**	0,386***	0,270***	0,392***	0,529***		
10. Pasitenkinimas sveikata	4,7	1,6	0,047	0,038	0,020	-0,142**	0,187***	0,144**	0,431***	0,492***	0,533***	
11. Psichologinė gerovė	2,6	1,6	-0,041	0,075	-0,094	-0,279***	0,179***	0,149**	0,273***	0,434***	0,393***	0,390***

**Pastaba.** M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis, Lytis (0 = vyras, 1 = moteris), \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ .

nius vengimo lūkesčius asmenys pasižymi žemesne psichologine gerove ( $r = -0,279, p < 0,001$ ).

2 lentelėje pateiktos skirtingų ST naudojimo lūkesčių sąsajos su ST patiriamu socialinio nerimo bendru įverčiu bei su skirtingas ST patiriamo socialinio nerimo formas atspindinčiais kintamaisiais – nerimu dalytis turiniu, nerimu dėl privatumo, socialinių sąveikų nerimu ir socialinio vertinimo nerimu. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad bendras ST patiriamo socialinio nerimo įvertis teigiamu koreliaciniu ryšiu siejasi tiek su siekimo, tiek su vengimo lūkesčiais. Tai reiškia, kad kuo labiau naudojantis ST siekiama patirti ir sustiprinti teigiamas emocijas, tuo stipresnį socialinį nerimą patiria ST naudotojas ( $r = 0,255, p < 0,001$ ). Stipriau siekiančių išvengti neigiamų emocijų tiriamųjų ST patiriamas socialinis nerimas yra didesnis ( $r = 0,383, p < 0,001$ ). Tyrimo rezultatai parodė, kad siekimo lūkesčiai statistiškai reikšmingai yra susiję su socialiniu nerimu, patiriamu dėl dalijimosi turiniu ( $r = 0,285, p < 0,001$ ), kylančiu dėl socialinių sąveikų ( $r = 0,184, p < 0,001$ ) bei patiriamu dėl socialinio vertinimo ( $r = 0,275, p < 0,001$ ). Vengimo lūkesčiai statistiškai reikšmingai siejosi su visomis ST patiriamo socialinio nerimo formomis. Tai reiškia, kad tie ST naudotojai, kurių vengimo lūkesčiai išreikšti stipriau, patiria stipresnį

socialinį nerimą dalytis turiniu ( $r = 0,400, p < 0,001$ ), labiau nerimauja dėl privatumo ( $r = 0,119, p < 0,001$ ), socialinių sąveikų ( $r = 0,291, p < 0,001$ ) bei galimo socialinio vertinimo ( $r = 0,378, p < 0,001$ ). Stipresnės sąsajos yra tarp vengimo lūkesčių ir ST patiriamo socialinio nerimo. Taip pat patikrinome, kaip ST patiriamas socialinis nerimas ir skirtingos jo formos siejasi su tyrimo dalyvių sociodemografiniais faktoriais. Nustatyta, kad tyrimo dalyvių amžių tiek su bendru ST patiriamu socialinio nerimo įverčiu, tiek su skirtingas ST patiriamo socialinio nerimo formas atspindinčiais kintamaisiais sieja statistiškai reikšmingi silpni neigiami koreliaciniai ryšiai. Amžiui didėjant ST patiriama mažiau socialinio nerimo apskritai ( $r = -0,225, p < 0,001$ ). Taip pat mažiau socialinio nerimo patiriama dėl turinio ( $r = -0,188, p < 0,001$ ), privatumo ( $r = -0,106, p < 0,05$ ), sąveikų ( $r = -0,188, p < 0,001$ ) bei socialinio vertinimo ( $r = -0,225, p < 0,001$ ). Lytis statistiškai reikšmingai siejosi tik su ST patiriamu socialiniu nerimu dėl privatumo ( $r = 0,120, p < 0,05$ ).

## REZULTATŲ APITARIMAS

Tyrėme dvi skirtingas ST naudojimo lūkesčių grupes – siekimo lūkesčius bei vengimo lūkesčius. Šiuo tyrimu siekėme atskleisti skirtingų ST naudojimo lūkesčių są-

**2 lentelė.** Siekimo ir vengimo lūkesčių sąsajos su demografiniais faktoriais ir ST patiriamu socialiniu nerimu

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Lytis	0,8	0,4								
2. Amžius	31,2	16,1	0,132**							
3. Siekimo lūkesčiai	4,0	1,1	0,007	-0,216***						
4. Vengimo lūkesčiai	3,8	1,2	0,065	-0,265***	0,654***					
5. Nerimas dalytis turiniu	2,3	1,0	-0,005	-0,188***	0,285***	0,400***				
6. Nerimas dėl privatumo	2,8	1,0	0,120*	-0,106*	0,049	0,119*	0,386***			
7. Socialinių sąveikų nerimas	2,5	1,1	-0,048	-0,188***	0,184***	0,291***	0,437***	0,358***		
8. Socialinio vertinimo nerimas	2,7	1,2	-0,032	-0,225***	0,275***	0,378***	0,630***	0,420***	0,694***	
9. Bendras ST patiriamo socialinio nerimo įvertis	2,5	0,8	0,009	-0,225***	0,255***	0,383***	0,807***	0,674***	0,801***	0,848***

**Pastaba.** M – vidurkis, SD – standartinis nuokrypis, Lytis (0 = vyras, 1 = moteris), \* $p < 0,05$ , \*\* $p < 0,01$ , \*\*\* $p < 0,001$ .

sajas su naudotojų pasitenkinimu gyvenimu. Huang (2017) atlikęs tyrimų, skirtų laiko, praleisto naudojantis ST, bei psichologinės gerovės sąsajoms metaanalizę pastebėjo, kad ST naudotojų pasitenkinimas gyvenimu nesulaukė pakankamo tyrėjų dėmesio [34]. Tačiau ne-gausūs tyrimai atskleidžia, kad ST naudojimas siejasi su žemesniais pasitenkinimo gyvenimu rodikliais [35, 36]. Tai patvirtino ir mūsų tyrimo rezultatai. Vengimo lūkesčiai yra reikšmingai susiję su žemesniais pasitenkinimo gyvenimu rodikliais įvairiose srityse. Kuo labiau išreikšti vengimo lūkesčiai, tuo prasčiau vertinamas pasitenki-nimas darbu, šeima, laisvalaikiu, savo pasiekimais bei sveikata. Tai liudija, kad turėdami vengimo lūkesčių asmenys naudodamiesi ST siekia užsimiršti ir išvengti neigiamų emocijų, kurias kelia nepasitenkinimas įvai-riomis gyvenimo sritimis.

Šio tyrimo rezultatai atskleidė, kad vengimo lūkesčiai yra neigiamai susiję su ST naudotojų psichologine ge-rove. Reikia pripažinti, kad mūsų gautos sąsajos, nors ir statistiškai reikšmingos, tačiau yra silpnos. Pagal jau minėtą asmens emocijų, kognicijų ir veiksmų sąveikos modelį, ST naudotojų lūkesčius formuoja specifiniai as-menybės bruožai ir psichosocialinės charakteristikos [9, 37]. Vengimo lūkesčiams didelę įtaką daro asmens vie-nišumas, socialinis nerimas, depresija, bendravimo trū-kumas. Šios ir panašios mūsų tiriamųjų būsenos galbūt galėjo turėti įtakos jų lūkesčiams. Kiti tyrėjai irgi pabrė-žia, kad įsitraukusių į ST asmenų psichologinė gerovė labai priklauso nuo jų prieš tai buvusios psichologinės savijautos [19]. Tai tik prielaida, nes savo tyrime mes ne-bandėme išsiaiškinti, kokia psichologinė būseną buvo būdinga mūsų tiriamiesiems prieš keletą metų ar prieš jiems pradėjus naudotis ST. Tam ateityje reikėtų atlikti longitudinius tyrimus.

Pažymima, kad asmens charakteristikos, tokios kaip psichopatologiniai simptomai (depresija, socialinis nerimas), be kitų kognicijų, veikia ir lūkesčius bei dis-funkcinį įveikos stilių, o tai kartu lemia priklausomybės nuo ST simptomus. Autoriai pabrėžia ir socialinių as-pektų, tokių kaip vienišumas ar socialinės paramos sto-ka, reikšmę priklausomybės atsiradimo procesui [38]. Taigi mūsų rezultatams įtakos galėjo turėti ir asmens charakteristikos bei jau minėti socialiniai aspektai. Tiek prieštarigus įvairių tyrimų, tiek mūsų tyrimo rezulta-tus galėjo lemti ir tai, kad taikytos nevienodos įvairių veiksmų vertinimo metodikos.

Buvo nustatyta, kad naudotojų ST patiriamas socialinis nerimas su lytimi yra susijęs tik tuomet, kai nerimauja-ma dėl privatumo ST, o su amžiumi socialinio nerimo ryšiai gana silpni, nors statistiškai yra susiję reikšmingai. Tačiau pastebima, kad vyresni tiriamieji ST patiria ma-žiau socialinio nerimo nei jaunesni. Kai kurie autoriai tai aiškina veiklomis, kuriomis užsiima jaunesni ST naudo-tojai, – jie ST daugiau dalijasi asmenine patirtimi, o tai kelia didesnį socialinį nerimą [39]. Nustatėme, kad ST patiriamas socialinis nerimas labiau susijęs su vengimo nei su siekimo lūkesčiais. Tai galima paaiškinti remian-tis kitų autorių išsakytomis mintimis, kad vengimo lū-kesčiai yra susiję su prastesne naudotojų psichologine savijauta. Jie naudojami ST siekdami išvengti neigiamų emocijų, o tai rodo, kad jų emocinė būseną jau prieš tai buvo prastesnė. Labiausiai šie asmenys nerimauja da-lydamiesi turiniu bei dėl socialinio vertinimo, kurį gali gauti ST. Taigi šie asmenys, turėdami lūkestį sumažinti neigiamas emocijas ir užsimiršti, jaučia socialinį neri-mą, kad ši būseną gali dar pablogėti patyrus neigiamų emocijų. Rezultatai atskleidė, kad dalijimasis turiniu bei socialinio vertinimo nerimas susiję ir su siekimo lūkesčiais. Apie nerimą gauti neigiamus įvertinimus ST užsimena ir kiti autoriai [10]. Luo ir Hancock (2020) at-liktas tyrimas liudija, kad ST įtaka priklauso ir nuo to, kiek asmuo atsiveria virtualaus bendravimo metu [40]. Atsiverdami, išsipasakodami labai asmeniškus dalykus žmonės siekia supratimo, pritarimo, paramos. Jei jie gauna šią paramą, ST poveikis yra teigiamas, o jei at-sivėrę gauna neigiamus komentarus, patyčias – tai gali tik pabloginti jų psichologinę būseną. Tai liudija, kad distresą patiriantiems individams nėra paprasta gauti naudos atsiskleidus, išsipasakojus ST. Minėtų autorių rezultatai taip pat parodė, kad teigiami įvertinimai, parama dažniausiai gaunama tada, kai atsivėrimas yra anoniminis. Tyrimai liudija, kad ST, kuriuose naudotojai savo paskyroje neturi nurodyti savo tikro vardo, jautrus atsivėrimas yra naudingesnis, nes gaunama daugiau socialinės paramos. Siekimo lūkesčiai nėra susiję su so-cialiniu nerimu, kylančiu dėl privatumo. Turintiems šių lūkesčių žmonėms labai svarbu gauti asmeninį palaiky-mą, pripažinimą, todėl jie net nesiekia likti anonimais. Vengimo lūkesčiai tik nežymiai susiję su socialiniu ne-rimu dėl privatumo. Manytume, kad tai gali būti susiję su gana žemu internetiniu raštingumu bei žinių apie privatumo svarbą stoka.

Erfani ir Abedin (2018), apžvelgę daugelio tyrimų apie teigiamą ir neigiamą ST poveikį naudotojų psichologinei gerovei rezultatus, teigia, kad ST naudojimas yra svarbus aspektas, į kurį reikia atsižvelgti kuriant ir įgyvendinant sveikatos stiprinimo programas [12]. Apibendrinami savo gautus rezultatus taip pat manome, kad jie gali būti panaudoti probleminio ST naudojimo prevencijai. Nustatę lūkesčių svarbą naudotojų psichologinei gerovei ir pasitenkinimui gyvenimu manome, kad vykdant prevenciją svarbu atsižvelgti į tai, kokių lūkesčių asmuo turi. Jei asmuo turi vengimo lūkesčių ir naudodamasis ST siekia išvengti nemalonių situacijų ir neigiamų emocijų, prevencinės bei intervencinės programos turėtų būti orientuotos į savirefleksijos bei įveikos įgūdžių mokymą (emocijų pažinimo, problemų sprendimo, streso įveikos įgūdžių ir pan. ugdymą bei stiprinimą). Jei asmuo turi siekimo lūkesčių ir ST siekia sustiprinti teigiamas emocijas, programos turėtų atliepti klausimus, kaip tiesiogiai bendraujant galima patirti teigiamų emocijų, kaip veiksmingiau kontroliuoti savo elgesį ir laiką, praleidžiamą virtualioje erdvėje, ir kt. Šviečiant apie ST svarbu kalbėti tiek apie teigiamas, tiek apie neigiamas ST naudojimo pasekmes, galimas grėsmes ir taip skatinti atsakingą ST naudojimą. Tai prisidėtų prie įvairaus amžiaus žmonių internetinio raštinimo didinimo.

Pastaruoju metu dėl nekontroliuojamo ST naudojimo ir negebėjimo kontroliuoti savo elgesį vis dažniau krepiamasi ir psichologinės pagalbos. Specialistai pabrėžia, kad svarbiausia yra išsiaiškinti, *kodėl* asmuo naudojami ST, *ka* ten veikia, o ne kiek laiko praleidžia internete [41]. Siekiant geriau suprasti kliento problemas verta gilintis į jo ST naudojimo lūkesčius. Tai padės atskleisti kliento poreikius, ypač nepatenkintus, ir leis ieškoti saugesnių, tinkamesnių poreikių patenkinimo būdų bei atskleisti intervencines strategijas, padėsiančias kontroliuoti savo elgesį ST.

Apibendrinami norime pabrėžti, kad įvairiose sveikatos stiprinimo ir psichologinės gerovės puoselėjimo programose būtina išnaudoti ST teikiamas galimybes. ST leidžia pasiekti daugiau žmonių, suteikti jiems susietumo, bendrumo su kitais jausmą, greitai pateikti teigiamą atgalinį ryšį, suteikti socialinę paramą, taip didinant ST naudotojų psichologinę gerovę.

Norėtume paminėti ir keletą šio tyrimo ribotumų bei pateikti tolimesnių tyrimų gaires. Mūsų tyrimo rezultatai remiasi respondentų atsakymais apie dabartinę jų būseną ir neleidžia patvirtinti nustatyto ryšio krypties. Pavyzdžiui, gali būti, kad mažiau patenkinti įvairiomis savo gyvenimo sritimis tampa ir stipresnį socialinį nerimą patiria ne stipresnius lūkesčius išvengti neigiamų emocijų turintys ST naudotojai, o atvirkščiai – labiau nerimaujantiems, mažiau patenkintiems savo gyvenimu asmenims kyla stipresni vengimo lūkesčiai. Todėl siekiant geriau suprasti, kurie ST aspektai, kokia veikla, bendravimo stilius, asmens psichologinė charakteristika ir kaip veikia naudotojo psichologinę savijautą ir gerovę, būtini longitudinaliniai tyrimai. Reikia atsižvelgti ir į tai, kad technologijos keičiasi, siūloma vis naujesnių, efektyvesnių, greitesnių būdų bendrauti, pramogauti, keistis informacija ir pan. Be šio teigiamo efekto, tai gali kelti ir naujų grėsmių, kurias būtina numatyti bei ieškoti būdų užkirsti kelią problemų atsiradimui. Tam reikalingi tęstiniai tyrimai, kurie atskleistų problemos kismą bei naujausias tendencijas. Dauguma mūsų respondentų – jauni, besimokantys asmenys, tačiau rezultatai atskleidė, kad ir vyresnio amžiaus žmonės naudojami ST, todėl brandaus ir vyresnio amžiaus žmonių naudojimosi ST tyrimai leistų pateikti rekomendacijas ir platesnei bendruomenei.

## APIBENDRINIMAS

Tyrimo rezultatai atskleidė skirtingų lūkesčių naudotojų ST svarbą asmens pasitenkinimui gyvenimu bei ST patiriamam socialiniam nerimui. Siekimo lūkesčiai yra susiję tik su pasitenkinimu darbu, o vengimo lūkesčiai reikšmingai siejami su pasitenkinimu gyvenimu beveik visose srityse. Kuo stipresni vengimo lūkesčiai, tuo žemesnis pasitenkinimas darbu, šeima, laisvalaikiu, savo pasiekimais bei sveikata. ST patiriamą socialinį nerimą stipresni ryšiai sieja su vengimo nei su siekimo lūkesčiais. Tai rodo, kad psichologinei gerovei ir įvairiems jos rodikliams svarbu ne vien ST naudojimo faktas, bet ir motyvai, ko individai siekia naudodamiesi ST. Rezultatai suteikia pagrindą tikslingiau individualizuoti ST naudotojams skirtas prevencines bei intervencines priemones.

*Straipsnis gautas 2024-03-08, priimtas 2024-05-22*

**Literatūra**

1. Global Social Media Statistics. DataReportal. 2023. Prieiga per internetą: <<https://datareportal.com/social-media-users>> [žiūrėta 2023-02-14].
2. James KM, Silk JS, Scott LN, Hutchinson EA, Wang S, Sequeira SL, Lu C, Oppenheimer C, Ladouceur CD. Peer connectedness and social technology use during COVID-19 lockdown. *Res Child Adolesc Psychopathol.* 2023;51(7):937–948. DOI: 10.1007/s10802-023-01040-5.
3. Han Y, Yang F. Will using social media benefit or harm users' self-esteem? It depends on perceived relational-closeness. *Social Media + Society.* 2023;9(4). DOI: 10.1177/20563051231203680.
4. Zhang C, Tang L, Liu Z. How social media usage affects psychological and subjective well-being: testing a moderated mediation model. *BMC Psychol.* 2023;11(286). DOI: 10.1186/s40359-023-01311-2.
5. Lee MHL, Kaur M, Shaker V, Yee A, Sham R, Siau CS. Cyberbullying, social media addiction and associations with depression, anxiety, and stress among medical students in Malaysia. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(4):3136. DOI: 10.3390/ijerph20043136.
6. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5th ed [internet]. American Psychiatric Association (APA). 2013. Prieiga per internetą: <<https://www.psychiatry.org/psychiatrists/practice/dsm/educational-resources/dsm-5-fact-sheets>>.
7. Health information (Version: 05/2021) [internet]. World Health Organisation (WHO). 2021. Prieiga per internetą: <<https://icd.who.int/browse11/l-m/en>>.
8. Wegmann E, Brand M. A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports.* 2019;6:402–409. DOI: 10.1007/s40429-019-00286-8.
9. Brand M, Young KS, Laier C, Wöfling K, Potenza MN. Integrating psychological and neurobiological considerations regarding the development and maintenance of specific Internet-use disorders: An Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution (I-PACE) model. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews.* 2016;71:252–266. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2016.08.033.
10. Yang Ch, Holden SM, Ariati J. Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review.* 2021;24:631–650. DOI:10.1007/s10567-021-00359-z.
11. Katz E, Blumler JG, Gurevitch M. Uses and gratifications research. *The Public Opinion Quarterly.* 1974;37(4):509–523.
12. Erfani SS, Abedin B. Impacts of the use of social network sites on users' psychological well-being: A systematic review. *Journal of the Association for Information Science and Technology.* 2018;69(7):900–912.
13. Yan Y, Deng Y, Igartua JJ, Song X. Does internet use promote subjective well-being? Evidence from the different age groups based on CGSS 2017 data. *Int J Environ Res Public Health.* 2023;20(4):2897. DOI:10.3390/ijerph20042897.
14. Verduyn P, Ybarra O, Résibois M, Jonides J, Kross E. Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Soc. Issues Policy Rev.* 2017;11:274–302. DOI: 10.1111/sipr.12033.
15. Schivinski B, Brzozowska-Woś M, Stansbury E, Satel J, Montag Ch, Pontes HM. Exploring the role of social media use motives, psychological well-being, self-esteem, and affect in problematic social media use. *Front Psychol.* 2020;11:617140. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.617140.
16. Akkaş C, Turan AH. Social network use and life satisfaction: a systematic review", *Mental Health and Social Inclusion.* 2023. <https://doi.org/10.1108/MHSI-03-2023-0037>.
17. Pabarčiūtė I, Karnickas M. Socialinės žiniasklaidos įtaka paauglių ir jaunų suaugusiųjų psichikos sveikatai: literatūros apžvalga. *Visuomenės sveikata.* 2021;2(93):8–15.
18. Luchman JN, Bergstrom J, Krulikowski C. A motives framework of social media website use: A survey of young Americans. *Computers in Human Behavior.* 2014;38:136–141. DOI: 10.1016/j.chb.2014.05.016.
19. De Cock R, Vangeel J, Klein A, Minotte P, Rosas O, Meerkerk GJ. Compulsive use of social networking sites in Belgium: prevalence, profile, and the role of attitude toward work and school. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2014;17(3):166–71. DOI: 10.1089/cyber.2013.0029.
20. Hellström Ch, Nilsson KW, Leppert J, Åslund C. Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Upsala Journal of Medical Sciences.* 2015;120(4):263–275. DOI:10.3109/03009734.2015.1049724.
21. Hylkilä K, Männikkö N, Castrén S, Mustonen T, Peltonen A, Konttila J, Männistö M, Kääriäinen M. Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics.* 2023;81:101996. DOI:10.1016/j.tele.2023.101996.
22. Wegmann E, Ostendorf S, Brand M. Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PLoS One.* 2018;13(4):e0195742. DOI:10.1371/journal.pone.0195742.
23. Brailovskaia J, Schillack H, Margraf J. 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.* 2020;113: 106511. DOI: 10.1016/j.chb.2020.106511.
24. Melodia F, Canale N, Griffiths MD. The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *Int J Ment Health Addiction.* 2022;20:996–1022. DOI:10.1007/s11469-020-00422-w.
25. Griffioen N, van Rooij M, Lichtwarck-Aschoff A, Granic I. Toward improved methods in social media research. *Technology, Mind, and Behavior.* 2020;1(1). DOI: 10.1037/tmb0000005.
26. Chen S, Li H, Pang L, Wen D. The relationship between social media use and negative emotions among Chinese medical college students: The mediating role of fear of missing out and the moderating role of resilience. *Psychol Res Behav Manag.* 2023;16:2755–2766. DOI:10.2147/PRBM.S421404.
27. Leary MR. Social anxiousness: The construct and its measurement. *Journal of Personality Assessment.* 1983;47(1):66e75. DOI: 10.1207/s15327752jpa4701\_8.

28. Alkis Y, Kadirhan Z, Sat M. Development and validation of social anxiety scale for social media users. *Computers in Human Behavior*. 2017;72:296–303. DOI: 10.1016/j.chb.2017.03.011.
29. Jefferies P, Ungar M. Social anxiety in young people: A prevalence study in seven countries. *PLoS One*. 2020;15(9):e0239133. DOI: 10.1371/journal.pone.0239133.
30. Lai F, Wang L, Zhang J, Shan S, Chen J, Tian L. Relationship between social media use and social anxiety in college students: mediation effect of communication capacity. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(4):3657. DOI: 10.3390/ijerph20043657.
31. Wang JL, Gaskin J, Rost DH, Gentile DA. The reciprocal relationship between passive social networking site (SNS) usage and users' subjective well-being. *Social Science Computer Review*. 2018;36(5):511–522. DOI: 10.1177/0894439317721981.
32. Brand M, Laier C, Young KS. Internet addiction: coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*. 2014;5. DOI: 10.3389/fpsyg.2014.01256.
33. Use of Well-Being Measures in Primary Health Care - The DepCare Project. WHO-5 Regional Office for Europe WHO. Health for All, Target 12. 1998. Prieiga per internetą: <<http://www.who.dk/document/e60246.pdf>>.
34. Huang C. Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*. 2017;20(6):346–354. DOI: 10.1089/cyber.2016.0758.
35. Buda G, Lukoševičiūtė J, Šalčiūnaitė L, Šmigelskas K. Possible effects of social media use on adolescent health behaviors and perceptions. *Psychol. Rep.* 2020;124(3):1031–1048. DOI: 10.1177/0033294120922481.
36. Duradoni M, Innocenti F, Guazzini A. Well-being and social media: a systematic review of Bergen addiction scales. *Futur. Internet* 2020;12:24. DOI: 10.3390/fi12020024.
37. Wegmann E, Brand M. A narrative overview about psychosocial characteristics as risk factors of a problematic social networks use. *Current Addiction Reports*. 2019;6:402–409. DOI: 10.1007/s40429-019-00286-8.
38. Wegmann E, Brand M. Internet-communication disorder: It's a matter of social aspects, coping, and internet-use expectancies. *Frontiers in Psychology*. 2016;7: 1747. DOI: 10.3389/fpsyg.2016.01747.
39. Zhang L, Jung EH. The more engaging, the more enjoyable? Age matters in predicting perceived enjoyment with different Facebook activities. *Front. Psychol.* 2022;13:994337. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.994337.
40. Luo M, Hancock JT. Self-disclosure and social media: motivations, mechanisms and psychological well-being. *Curr Opin Psychol.* 2020;31:110–115. DOI: 10.1016/j.copsyc.2019.08.019.
41. Lim MH, Eres R, Vasan S. Understanding loneliness in the twenty-first century: an update on correlates, risk factors, and potential solutions. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. 2020;55:793–810. DOI: 10.1007/s00127-020-01889-7.

# WILL YOU GET WHAT YOU HAD EXPECTED? THE RELATIONSHIP BETWEEN DIFFERENT SOCIAL NETWORK USE EXPECTANCIES WITH LIFE SATISFACTION AND SOCIAL ANXIETY

Laima Bulotaitė, Arūnas Žiedelis, Justina Kymantiene

Vilnius university, Faculty of Philosophy, Institute of Psychology, Department of Health Psychology

## SUMMARY

The expectancies that lead people to use social networks are an important factor in comprehending the mixed effects of social networks on users' mental health and its various indicators.

**The study aimed** to examine the association between different social network use expectancies with users' life satisfaction and social anxiety experienced in social networks.

**Materials and Methods.** The Internet Use Expectancies Scale (IUES) was adjusted to measure social network use expectancies when *seeking expectancies* reflect the need to strengthen positive emotions, and *avoidance expectancies* mean the desire to avoid negative emotions. Six statements were used to evaluate participants' life satisfaction. Subjects were asked to evaluate their level of satisfaction with their work, studies, family, leisure time, achievements, and health on a 10-point scale. The Social Anxiety Scale of Social Media Users (SAS-SMU) and WHO-5 Well-being Index (WHO-5) were used as well. In total, 388 social media users completed the online survey. The sample consisted of 295 women, 89 men, and 4 subjects who did not specify their gender. The average age of the participants is 31.3 years. (SD = 16.0).

**Results.** Avoidance expectancies are significantly related to life satisfaction in various areas. That is, the higher the avoidance expectancies, the lower the perceived job satisfaction ( $r = -0.235$ ,  $p < 0.001$ ), family ( $r = -0.149$ ,  $p < 0.01$ ), leisure time ( $r = -0.203$ ,  $p < 0.001$ ), own achievements ( $r = -0.170$ ,  $p < 0.01$ ) and health ( $r = -0.142$ ,

$p < 0.01$ ). Seeking expectancies are significantly related only to satisfaction with work ( $r = -0.192$ ,  $p < 0.001$ ). Individuals with higher avoidance expectancies were found to have lower psychological well-being ( $r = -0.279$ ,  $p < 0.001$ ).

**Conclusions.** The study revealed that different expectancies played a significant role in a person's life satisfaction and social anxiety experienced on social media. Seeking expectancies are related only to satisfaction with work, while avoidance expectancies are significantly related to lower satisfaction with work, family, leisure time, own achievements, and health. The social anxiety that social media users experience is more associated with avoidance than with seeking expectancies. Our results, emphasizing the importance of different expectancies for the use of social networks provide grounds for more targeted individualization of preventive and interventional measures for social network users.

**Keywords:** social networks, avoidance expectancies, seeking expectancies, life satisfaction, social anxiety

**Correspondence to** Laima Bulotaitė  
Vilnius University, Faculty of Philosophy  
Institute of Psychology  
Department of Health Psychology  
Universiteto str. 1, LT-01131 Vilnius, Lithuania  
E-mail: laima.bulotaite@fsf.vu.lt

Received 8 March 2024, accepted 22 May 2024