

Virtualios laimės beieškant: naudojimasis socialiniais tinklais siekiant pozityvių emocijų iš dalies kompensuoja neigiamą vienišumo ir nerimastingumo efektą gerovei

Justina Kymantienė

Psichologijos institutas, Vilniaus universitetas
justina.kymantiene@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0009-0001-2541-2461>

Arūnas Žiedelis

Psichologijos institutas, Vilniaus universitetas
arunas.ziedelis@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0002-7367-9988>

Laima Bulotaitė

Psichologijos institutas, Vilniaus universitetas
laima.bulotaite@fsf.vu.lt
<https://orcid.org/0000-0003-0468-4633>

Santrauka. Jau kuris laikas socialiniai tinklai yra tapę įprasta kasdinių socialinių sąveikų terpe. Kiekvienais metais vartotojai praleidžia vis daugiau laiko socialiniuose tinkluose, o tokios veiklos motyvai ir pasekmės gerovei yra prieštaringi. Pastebima, kad lūkesčio išvengti neigiamų emocijų paskatintas naudojimasis socialiniais tinklais labiau siejasi su neigiamomis pasekmėmis, tačiau lieka neaišku, koks vaidmuo socialinių tinklų vartotojo gerovei tenka lūkesčiui patirti pozityvių emocijų. Šiuo tyrimu siekta patikrinti naudojimosi socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų reikšmę kompensuojant neigiamą dviejų svarbių rizikos veiksnių – vienišumo ir nerimastingumo – efektą gerovei. Tyrime dalyvavo 201 socialinių tinklų vartotojas, tiriamųjų amžius buvo nuo 18 iki 69 m. Respondentams buvo pateikti įrankiai, vertinantys jų vienišumą, nerimastingumą, naudojimąsi socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų bei gerovę. Rezultatai patvirtino neigiamas vienišumo bei nerimastingumo ir gerovės sąsajas. Moderacinė analizė taip pat atskleidė, kad naudojimasis socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų kompensavo neigiamą vienišumo ir nerimastingumo efektą gerovei. Tie vieniši ir nerimastingi tiriamieji, kurie dažniau naudojami socialiniais tinklais siekdami pozityvių emocijų, pasižymėjo didesne gerove.

Pagrindiniai žodžiai: naudojimosi socialiniais tinklais lūkesčiai, vienišumas, nerimastingumas, gerovė.

In Pursuit of Virtual Happiness: The Use of Social Networks to Experience Positive Emotions Partially Compensate the Effects of Loneliness and Trait Anxiety on Well-being

Abstract. For some time now, social networks have become a common medium for everyday social interactions. Every year, users spend more and more time on social networks, and the motives and results of such activities for well-being

Received: 2023-11-19. **Accepted:** 2023-12-20.

Copyright © 2023 Justina Kymantienė, Arūnas Žiedelis, Laima Bulotaitė. Published by Vilnius University Press. This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution Licence \(CC BY\)](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

are mixed. It is observed that the use of social networks motivated by the expectancies to avoid negative emotions is more associated with negative consequences, but it remains unclear what role the expectancies of experiencing positive emotions play in the well-being of the social network user. This study aimed to verify the significance of using social networks to experience positive emotions in compensating for the negative effect of two important risk factors – loneliness and trait anxiety on well-being. 201 social network users aged between 18 and 69 participated in the study. Respondents were given instruments that assessed their loneliness, trait anxiety, use of social networks to experience positive emotions, and well-being. The results confirmed the negative associations between loneliness, trait anxiety and well-being. Moderation analysis also revealed that the use of social networks to experience positive emotions offset the negative effect of loneliness and trait anxiety on well-being. Those lonely and anxious subjects who used social networks more often for positive emotions were characterized by higher well-being.

Keywords: social media use expectancies, loneliness, trait anxiety, well-being.

Įvadas

Naudojimasis socialiniais tinklais (ST) tampa vis labiau neatsiejama kasdienio bendravimo dalimi ir vis sunkiau rasti žmogų, kuris neturėtų paskyros bent viename iš populiariausių socialinių tinklų. Naujausiais duomenimis, visame pasaulyje yra apie 4,8 milijardo ST naudotojų, o tai sudaro 59,9 % visos žmonijos populiacijos (DataReportal, 2023). Negana to, kasmet nuosekliai ilgėja vidutinio vartotojo socialiniuose tinkluose praleidžiamas laikas (Kemp, 2023). Dėl šių priežasčių didėjantis mokslininkų susidomėjimas tokio elgesio pasekmėmis atrodo pagrįstas ir suprantamas.

Nors viešose diskusijose vis daugiau kalbama apie neigiamas virtualaus bendravimo pasekmes, reikia pripažinti, kad atliktų tyrimų rezultatai nėra vienodi. Dalis tyrimų atskleidžia, kad naudojimasis ST kelia nemažą riziką gerovei, tačiau skirtingų tyrimų pateikiami efekto dydžiai yra nevienodi ir priklauso nuo įvairių konteksto veiksnių, tokių kaip veiklos pobūdis (pvz., juokavimai ar neapykantos kurstymas, aktyvus ar pasyvus bendravimas) (Huang, 2022; Valkenburg, 2022). Negana to, tyrimų rezultatai atskleidžia ir teigiamų naudojimosi socialiniais tinklais aspektų (Wheatley & Buglass, 2019; Vaingankar et al., 2022; Sala et al., 2023). Pavyzdžiui, Ostic su kolegomis (2021) nustatė, kad naudojimasis socialiniais tinklais leidžia individui palaikyti ryšius su kitais, patenkinti poreikį priklausyti, o tai siejasi su didesne gerove. Galiausiai, naujausių metaanalizių duomenimis, bendro pobūdžio socialinių tinklų naudojimo rodiklių (pvz., naudojimasis ST apskritai, praleidžiamo laiko trukmė ir pan.) ryšiai su individo gerove dažniausiai yra silpni ir nereikšmingi (Huang, 2017; Hancock et al., 2022). Tai rodo, kad apibendrintas kalbėjimas apie naudojimosi ST pasekmes yra mažai prasmingas ir verta ieškoti papildomų asmenybinių ir konteksto veiksnių, kurie leistų geriau prognozuoti ST vartotojų gerovę.

Vienas tokių svarbių ST naudojimo aspektų galėtų būti naudojimosi socialiniais tinklais lūkesčiai (Wegmann et al., 2015). Naujausi teoriniai modeliai, aiškinantys psichologinius socialinių tinklų naudojimo mechanizmus, į socialinių tinklų naudojimą siūlo žvelgti kaip į kelių matmenų reiškinį, kuriame svarbus vaidmuo tenka kognityviniams veiksniams. Apskritai, tyrimai atskleidžia, kad įsitraukimas į socialinius tinklus yra dažnai pasitelkiama strategija, siekiant ir tikintis geriau jaustis (Cauberghe et al., 2021), tačiau tokius lūkesčius galima skirstyti į mažiausiai dvi grupes. Pagal asmens, emocijų, kognicijų ir

veiksmų sąveikos modelį (angl. *Interaction of Person-Affect-Cognition-Execution model* (I-PACE)) (Brand et al., 2016), lūkesčiai, t. y. mintys apie tai, ką asmuo tikisi gauti iš naudojimosi internetu, veda prie sprendimo naudotis internetu ir veikia elgesį. Autoriai tokio pobūdžio lūkesčius skiria į dvi grupes – siekį patirti pozityvių emocijų ir siekį išvengti neigiamų emocijų. Panašiai vartotojų lūkesčiai skiriami ir Yang, Holden bei Ariati (2021) pasiūlytame daugiadimensiame socialinių tinklų naudojimo modelyje (angl. *Multidimensional Model of Social Media Use* (MMSMU)). Remiantis šiuo modeliu, naudojantis ST siekiama vieno iš dviejų tikslų: sustiprinti malonias patirtis (t. y. patirti pasitenkinimą ar kitų malonių emocijų) arba kompensuoti nemalonias patirtis (t. y. išvengti nemalonių emocijų arba patenkinti realiaame gyvenime frustruotus poreikius).

Empiriniai tyrimai atskleidžia, kad skirtingų lūkesčių paskatinto elgesio virtualioje aplinkoje efektai individo gerovei ir psichikos sveikatai nėra analogiški. Pasitraukimas į virtualią realybę siekiant išvengti nemalonių emocijų siejasi su neigiamu poveikiu: naudojimas ST ar internetu, tikintis nepatirti neigiamų emocijų, pasižymi didesne rizika probleminei interneto naudojimui pasireikšti (Wegmann et al., 2018; Brailovskaia et al., 2020; Melodia et al., 2022), o tai žalingai veikia individo gyvenimą daugeliu aspektu (Hellström et al., 2015; Hylkilä et al., 2023). O pozityvių emocijų siekimo paskatinto ST naudojimo pasekmės nėra tokios visiškai aiškios (Griffioen et al., 2020; Chen et al., 2023). Atsižvelgdami į tai, keliame šio tyrimo **tikslą** – patikrinti naudojimosi ST siekiant patirti pozityvių emocijų reikšmę kompensuojant dviejų svarbių rizikos veiksnių gerovei – vienišumo ir nerimastingumo – efektą.

Vienišumas ir nerimastingumas kaip rizikos veiksniai gerovei

Gerovę lemia platus spektras asmenybinių ir konteksto veiksnių. Iš pastarųjų verta išskirti vienišumą, apibrėžiamą kaip nemalonią patirtį, kylančią dėl trokštamų ir turimų socialinių santykių neatitikimo (Peplau & Perlman, 1982). Poreikis priklausyti ir turėti socialinių saveikų su aplinkiniais yra bazinis psichologinis žmogaus poreikis (Baumeister & Leary, 1995; Ryan & Deci, 2017), taigi jo reikšmę gerovei būtų sunku pervertinti. Taip pat yra žinoma, kad vienišumas paveikia apie trečdalį technologiškai išsivysčiusių pasaulio valstybių gyventojų (Cacioppo & Cacioppo, 2018), todėl tai yra itin opi visuomenės sveikatos problema (Ding et al., 2022; Ernst et al., 2022). Pavyzdžiui, Park su kolegomis (2020) atliktos metaanalizės duomenimis, iš visų vertintų rodiklių vienišumas turėjo didžiausią neigiamą poveikį individų gerovei bei psichikos sveikatai. Reikia atkreipti dėmesį, kad vienišumas kaip rizikos veiksnys gerovei ir psichikos sveikatai atsiskleidžia įvairiose amžiaus grupėse – nuo paauglių, jaunų suaugusiųjų iki vyresnio amžiaus žmonių (Lyyra et al., 2021; Matthews et al., 2019). Taigi, turėdami omenyje didelį vienišumo paplitimą ir itin didelį neigiamą poveikį žmonių gerovei, keliame pirmą šio tyrimo hipotezę:

H1: *vienišesni tiriamieji pasižymės prastesne gerove.*

Iš svarbių asmenybinių veiksnių, galinčių turėti neigiamą įtaką individo gerovei, galime išskirti nerimastingumą. Nerimastingumas yra santykinai stabilus asmenybės bruožas,

besireiškiantis tendencija suvokti situacijas kaip grėsmingesnes ir patirti daugiau su tuo susijusių nemalonių emocijų (Gidron, 2013). Dėl to nestebina įvairių tyrimų duomenys, rodantys neigiamą šio asmenybės bruožo ir gerovės ryšį (Pu et al., 2017; Bidzan-Bluma et al., 2020). Čia galime išskirti Lima su kolegomis (2021) rezultatus, atskleidžiančius, kad nerimastingumas geriau prognozuoja gerovę nei platus spektras tyrime vertintų aplinkybinių veiksnių. Remdamiesi šių tyrimų duomenimis keliamo antrąją šio tyrimo hipotezę:

H2: *nerimastingesni tiriamieji pasižymės prastesne gerove.*

Naudojimosi socialiniais tinklais siekiant pozityvių emocijų kompensacinis efektas

Nors vienišumas ir nerimastingumas yra aiškūs rizikos veiksniai gerovei, yra žinoma, kad ST neretai yra naudojami kaip priemonė tvarkytis su panašaus pobūdžio problemomis (Cauberghe et al., 2021). Li su kolegomis (2021) pastebėjo, kad ST naudojimas COVID-19 sukeltos pandemijos metu leido kompensuoti socialinės izoliacijos ir vienišumo efektą pasitenkinimui gyvenimu. Aptinkama, kad, kai naudodamasis socialiniais tinklais individas turi galimybę patirti susietumą, įsilieti į pozityvias sąveikas ar sulaukti socialinės paramos, tai gali mažinti nerimą ir didinti pasitenkinimą gyvenimu (Seabrook et al., 2016). Panašiai ir Goodfellow su bendraautoriais (2022) tyrimo rezultatai parodė, kad santykiai, pasižymintys glaudžiais bendruomenės ryšiais ir stipria socialine parama, gali sumažinti neigiamą vienišumo poveikį gerovei, todėl tikėtina, kad panašios tendencijos gali būti būdingos ir siekiant malonių emocijų ST.

Atsižvelgdami į tai, kad žmonės naudoja ST siekdami tvarkytis su įvairiais sunkumais, o ankstesni tyrimai leidžia preliminariai įtarti, jog tokia strategija gali būti bent iš dalies veiksminga, keliamo trečiąją šio tyrimo hipotezę:

H3: *naudojimasis ST siekiant patirti pozityvių emocijų moderuos (t. y. kompensuos) vienišumo ir nerimastingumo efektą tiriamųjų gerovei:*

H3a: *vienišumas silpniau prognozuos gerovę tų tiriamųjų, kurie dažniau naudojami ST siekdami pozityvių emocijų;*

H3b: *nerimastingumas silpniau prognozuos gerovę tų tiriamųjų, kurie dažniau naudojami ST siekdami pozityvių emocijų.*

Metodika

Tyrimo eiga ir tiriamieji. Duomenys buvo renkami 2022 m. rugsėjo–lapkričio mėnesiais. Vilniaus universiteto Psichologinių tyrimų atitikties mokslinių tyrimų etikai komitetas suteikė leidimą atlikti tyrimą (leidimas suteiktas 2022-04-25, leidimo Nr. 9/(1.13 E) 250000-KT-60).

Kvietimas dalyvauti tyrime buvo skelbiamas viešai, pasitelkus universiteto ir kitų organizacijų naujienų srautą, taip pat platinamas socialiniuose tinkluose. Ne jaunesni nei 18 metų socialiniais tinklais besinaudojantys asmenys buvo kviečiami užpildyti tyrimo anketą, įdėtą į „Google“ formų platformą. Prieš pildydami anketą dalyviai gavo informuoto sutikimo formą, kurioje jie galėjo susipažinti su šio tyrimo tikslu, informacija apie pateiktų duomenų konfidencialumą ir anonimiškumą, duomenų panaudojimą, galimybę bet kuriuo metu pasitraukti iš tyrimo ir kt. Susipažinę su pagrindine informacija apie tyrimą dalyviai turėjo išreikšti savo sutikimą dalyvauti tyrime.

Tyrimo dalyvavo 201 respondentas, iš kurių 53 buvo vyrai, 144 – moterys, 4 – nurodė kitą lytį. Respondentų amžius buvo nuo 18 iki 69 m., jų amžiaus vidurkis 28,4 m. (SD = 12,4). Respondentų pasiskirstymas pagal amžiaus grupes: 18–25 m. (N = 129), 26–35 m. (N = 24), 36–45 m. (N = 21), 46–55 m. (N = 16), 56 m. ir vyresni (N = 10). Daugumos respondentų (76,1 %) amžius buvo iki 35 m. 33,8 % tiriamųjų buvo dirbantys, 34,8 % – studijavo arba mokėsi, 26,4 % – derino darbą ir studijas. 57,2 % tiriamųjų nurodė esantys nesusituokę, 20,9 % – susituokę, 16,9 % – gyvena su partneriu (-e). Dauguma tiriamųjų (89,1 %) gyveno didmiestyje.

Tyrimo įrankiai. Tiriamųjų buvo prašoma užpildyti anketą, kurioje teirautasi apie tokius demografinius veiksnius kaip amžius, lytis, šeiminė padėtis, išsilavinimas ir kt. Taip pat pateiktos kelios skalės, skirtos vertinti pagrindinius šio tyrimo konstruktus.

Vienišumas buvo vertinamas 4 teiginių R-UCLA skale (Hughes et al., 2004). Visi šios skalės teiginiai yra vertinami 4 balų Likerto tipo skale (1 – niekada, 4 – visada). Teiginio pavyzdys: „Kiek dažnai Jūs jaučiate draugiško bendravimo trūkumą?“ Tiriamoji faktorinė analizė patvirtino vienfaktorinę skalės struktūrą ($\chi^2 = 2,172$, $df = 2$, $p = 0,338$; CFI = 0,99; RMSEA = 0,02). Skalė pasižymi geru vidiniu suderinamumu (1-a lentelė).

Nerimastingumas buvo vertinamas 10 teiginių, paimtų iš Tarptautinio asmenybės teiginių banko (angl. *International Personality Item Pool*; IPIP) (Goldberg et al., 2006). Visi teiginiai vertinami 5 balų Likerto tipo skale (1 – visiškai netiksliai, 5 – visiškai tiksliai). Teiginio pavyzdys: „Lengvai susinervinu.“ Tiriamoji faktorinė analizė patvirtino vienfaktorinę skalės struktūrą ($\chi^2 = 62,641$, $df = 29$, $p < 0,001$; CFI = 0,96; RMSEA = 0,08), todėl teiginiai buvo sujungti į vieną skalę, pasižyminčią geru vidiniu suderinamumu (1-a lentelė).

Socialinių tinklų naudojimas siekiant patirti pozityvias emocijas buvo vertinamas 4 teiginiais iš Interneto vartojimo lūkesčių klausimyno (angl. *Internet Use Expectancies Scale*; IUES) (Brand et al., 2014). Originalus klausimynas susideda iš 2 subskalių, vertinančių skirtingų grupių lūkesčius, t. y. siekį patirti pozityvias emocijas ir išvengti neigiamų naudojant socialinius tinklus. Šiame tyrime buvo naudojami tik pozityvių emocijų siekimą vertinantys teiginiai, kurie tiriamųjų buvo vertinami 6 balų Likerto tipo skale (1 – visiškai nesutinku, 6 – visiškai sutinku). Teiginio pavyzdys: „Naudojuosi socialiniais tinklais, nes tai man leidžia / padeda patirti malonumą.“ Tiriamoji faktorinė analizė tik iš dalies patvirtino vienfaktorinę skalės struktūrą ($\chi^2 = 11,560$, $df = 2$, $p = 0,003$; CFI = 0,98; RMSEA = 0,16), tačiau teiginiai pasižymėjo geru vidiniu suderinamumu (1-a lentelė), todėl buvo sujungti į vieną skalę.

Gerovė buvo vertinama 5 teiginių PSO (5) geros savijautos rodikliu (angl. *WHO-5 Well-Being Index*; WHO-5) (WHO, 1998). Tyrimo dalyvių prašoma įvertinti, kaip dažnai pastarąsias 2 savaites jie jautė tam tikrus gerovės aspektus. Visi teiginiai buvo vertinami 6 teiginių Likerto tipo skale (0 – niekada, 6 – visada / beveik visada). Teiginio pavyzdys: „Jaučiausi linksmas (-a) ir pakilios nuotaikos.“ Tiriamoji 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 (1-a lentelė), todėl buvo sujungti į vieną skalę.

Duomenų analizė. Duomenų analizei buvo naudojamas IMB SPSS 23.0 programinis paketas su PROCESS įskiepiu (Hayes, 2018). Pirmosios dvi hipotezės buvo tikrinamos taikant koreliacinę analizę. Siekiant patikrinti trečiąją hipotezę buvo pasitelkta moderacinė regresinė analizė (PROCESS įskiepio modelis Nr. 1). Į moderacinės lygtis vienišumas ir nerimastingumas atskirai buvo įtraukiami kaip nepriklausomi kintamieji, gerovė – kaip priklausomas kintamasis, socialinių tinklų naudojimas siekiant pozityvių emocijų – kaip moderatorius. Moderacijos efektas laikomas patvirtintu tada, kai regresinėje lygtyje sąveikos tarp nepriklausomo kintamojo ir moderatoriaus koeficientas yra statistiškai reikšmingai didesnis kaip 0 (Hayes, 2018). Grafiškai atvaizduojant moderacinės regresinės analizės sąveikas, maža ir didelė kintamųjų reikšmės atitinka 16 ir 84 imties procentilius.

Rezultatai

Visų vertintų kintamųjų tarpusavio koreliacijos yra pateikiamos 1-oje lentelėje. Kaip matyti iš šių rezultatų, pagrindiniai šio tyrimo kintamieji silpnai koreliavo su lytimi, o koreliacija su amžiumi nebuvo statistiškai reikšminga, todėl į tolesnę analizę demografiniai klausimai nebuvo įtraukiami. Gerovė statistiškai reikšmingai neigiamai koreliavo su vienišumu ir nerimastingumu. Didesnis vienišumas ir stipresnis nerimastingumas yra susiję su prastesniais gerovės įverčiais, todėl mūsų pirmosios dvi hipotezės buvo patvirtintos.

1 lentelė

Pagrindinių kintamųjų aprašomoji statistika ir tarpusavio koreliacijos

	<i>M</i>	<i>SD</i>	1	2	3	4	5
1. Vienišumas	2,5	0,7	(0,83)				
2. Nerimastingumas	3,2	0,8	0,46***	(0,86)			
3. Gerovė	2,6	1	-0,45***	-0,49***	(0,88)		
4. STNSPE	4,0	1,1	0,23**	0,20**	-0,07	(0,86)	
5. Lytis	0,8	0,5	0,07	0,18*	-0,07	0,14*	
6. Amžius	28,4	12,4	0,03	-0,11	0,07	-0,13	0,08

Pastaba. Lytis (0 = moteris, 1 = vyras), STNSPE – socialinių tinklų naudojimas siekiant pozityvių emocijų; *M* – vidurkis; *SD* – standartinis nuokrypis. Skalių vidinio suderinamumo įverčiai (Cronbacho alpha) pateikiami lentelės įstrižainėje. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$.

Siekiant patikrinti trečiąją hipotezę apie moderacinį socialinių tinklų naudojimo siekiant patirti pozityvių emocijų efektą ryšiu tarp vienišumo ir nerimastingumo bei gerovės, buvo taikoma moderacinė regresinė analizė. Jos rezultatai pateikiami 2-oje lentelėje, o sąveika tarp naudojimosi socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų ir vienišumo bei nerimastingumo grafiškai atvaizduojama atitinkamai 1-ame pav. ir 2-ame pav.

Kaip matyti iš 2-oje lentelėje pateikiamų nestandartizuotų regresinės analizės koeficientų, naudojimasis socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų statistiškai reikšmingai moderavo nepriklausomų kintamųjų, t. y. vienišumo ir nerimastingumo, ryšį su gerove.

2 lentelė

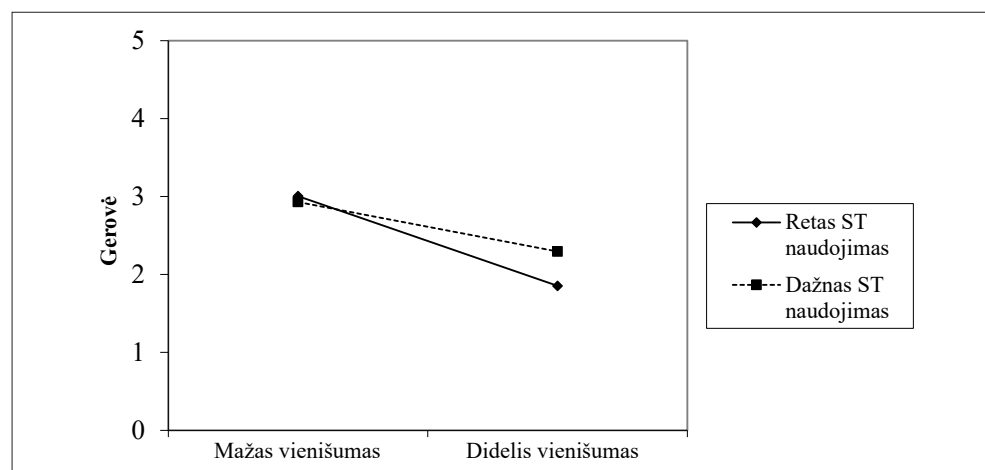
Nestandartizuoti moderacinės regresinės analizės koeficientai

	Priklausomas kintamasis – gerovė			
	B	se	B	se
Vienišumas	-1,54***	0,87		
Nerimastingumas			1,24***	0,30
STNSPE	-0,45*	0,21	-0,43	0,22
Vienišumas x STNSPE	0,21*	0,09		
Nerimastingumas x STNSPE			0,15*	0,07
R ²	0,23		0,26	
F(df1, df2)	19,37 (3,197)***		22,88 (3,197)***	

Pastaba. STNSPE – socialinių tinklų naudojimas siekiant pozityvių emocijų; B – nestandartizuotas regresijos koeficientas; se – standartinė paklaida; R² – determinacijos koeficientas; F – regresinės analizės Fisherio skirstinio įvertis; df – laisvės laipsniai. * p < 0,05, ** p < 0,01, *** p < 0,001.

1 paveikslas

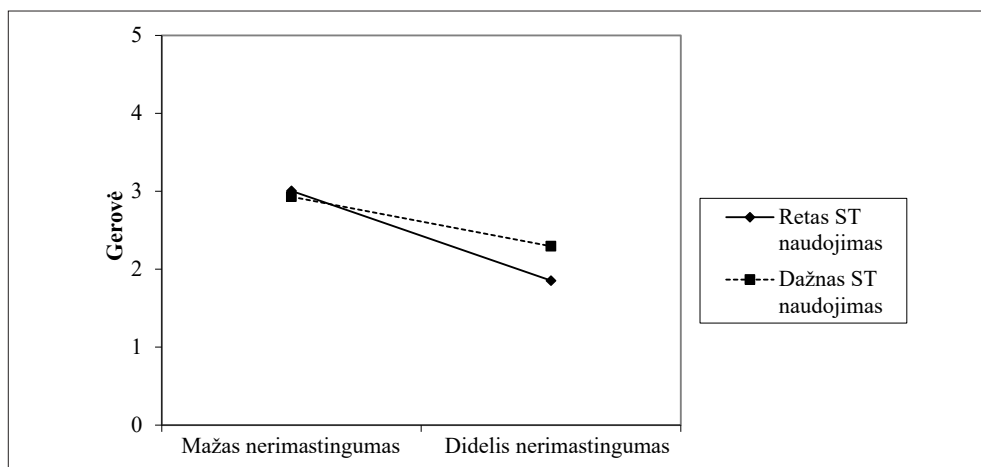
Vienišumo ir naudojimosi ST siekiant patirti pozityvių emocijų sąveika prognozuojant gerovę



Kaip matyti iš grafinio atvaizdavimo (1-as pav.), socialinių tinklų naudojimas siekiant patirti pozityvių emocijų turėjo iš dalies kompensacinį efektą vienišesniems tiriamiesiems. Esant dideliam vienišumui, dažnai naudojęsi socialiniais tinklais siekdami patirti pozityvių emocijų asmenys pasižymėjo didesne gerove nei tie, kurie buvo labai vieniši ir socialiniais tinklais naudojami retai. Socialinių tinklų naudojimas siekiant patirti pozityvių emocijų pasižymėjo iš dalies kompensaciniu efektu ir tiems tyrimo dalyviams, kurių nerimastingumas stipriai išreikštas (2-as pav.). Kai nerimastingumas yra didelis, dažnai socialiniais tinklais naudojęsi asmenys pasižymėjo didesne gerove nei tie, kurių nerimastingumas didelis ir socialiniais tinklais jie naudojami retai.

2 paveikslas

Nerimastingumo ir naudojimosi ST siekiant patirti pozityvių emocijų sąveika prognozuojant gerovę



Apibendrinant – gauti rezultatai patvirtino trečią hipotezę, kad naudojimas socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų kompensuoja vienišumo ir nerimastingumo efektą gerovei. Kitaip tariant, vienišumas ir nerimastingumas buvo stipriai neigiamai susiję su gerove tiems tiriamiesiems, kurie retai naudojo ST siekdami pozityvių emocijų. O tiriamųjų, kurie dažniau naudojo ST siekdami pozityvių emocijų, gerovei vienišumas ir nerimastingumas turėjo mažesnę prognozinę reikšmę.

Rezultatų aptarimas

Ankstesni tyrimai atskleidžia gana prieštarinę paveikslą ir skatina neapsiriboti plačiais apibendrinimais, bet ieškoti individualių ir situacinių veiksnių, leidžiančių prognozuoti ST naudojimo poveikį gerovei (Huang, 2017; Hancock et al., 2022). Atsižvelgdami į tai, kad elgesio virtualioje aplinkoje pasekmės gali priklausyti ir nuo vartotojų lūkesčių (Wegmann et al., 2015), šiame tyrime koncentravomės į ST naudojimą siekiant patirti

pozityvių emocijų ir tokio elgesio galimybes kompensuoti rizikos veiksnių gerovei efektą. Kaip svarbius gerovės rizikos veiksnius išskyrėme vienišumą ir nerimastingumą, kurie, ankstesnių tyrimų duomenimis, gerokai apsunkina sėkmingą ir pasitenkinimą teikiančią žmonių funkcionavimą. Remdamiesi ankstesnių tyrimų rezultatais (pvz., Park et al., 2020; Lima et al., 2021) kėlėme hipotezes, kad nerimastingesni ir vienišesni tiriamieji pasižymės prastesne gerove. Mūsų tyrimo rezultatai išties patvirtino šias hipotezes – atskleidė gana stiprius ryšius tarp vertintų reiškinų.

Verta atkreipti dėmesį, kad abu mūsų vertinti gerovės rizikos veiksniai tik ribotai priklauso nuo paties asmens kontroliuojamų priežasčių. Yra žinoma, kad nerimastingumas yra stabilus asmenybės bruožas, kuris daugiausia yra nulemtas genetiškai (Gidron, 2013). Panašiai ir vienišumo paplitimo rodikliai verčia samprotauti, kad tai yra ne vien individuali problema, bet ir bendra kultūrinė technologiškai išsivysčiusių valstybių charakteristika (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Dėl šių priežasčių aktualu yra ieškoti su keičiamu individo elgesiu susijusių veiksnių, kurie galėtų kompensuoti neigiamą tokių rizikos veiksnių efektą gerovei. Ankstesni tyrimai suteikė pagrindo samprotauti, kad vienas iš vienišumą ir nerimastingumą potencialiai kompensuojančių veiksnių galėtų būti ST naudojimas siekiant pozityvių emocijų (Seabrook et al., 2016; Li et al., 2021).

Mūsų gauti rezultatai patvirtino trečią hipotezę, kad prastesne gerove pasižymėjo tie vieniši tiriamieji, kurie rečiausiai naudojami ST siekdami pozityvių emocijų. Analogiškai ir nerimastingi tiriamieji pasižymėjo prastesne gerove tais atvejais, kai naudojimas ST siekiant pozityvių emocijų buvo mažiausiai išreikštas. Tai leidžia manyti, kad būtent lūkesčio patirti pozityvių emocijų paskatintas įsitraukimas į socialinius tinklus gali padėti patenkinti socialinius poreikius ir užsitikrinti socialinę paramą, o tai savo ruožtu gali sušvelninti nerimastingumo ir vienišumo neigiamą prognozinę reikšmę gerovei. Mūsų gauti rezultatai papildė Li ir kt. (2021) pastebėjimus, kad virtualus bendravimas COVID-19 sukeltos pandemijos metu buvo naudojamas kaip priemonė įveikti epidemiologinės situacijos keliamą nerimą ir socialinę izoliaciją. Taigi įsitraukimas į virtualią socialinę aplinką kaip būdas sumažinti neigiamas vienišumo ir nerimastingumo pasekmes gerovei galėtų būti veiksminga įveikos strategija, jei šia veikla būtų užsiimama siekiant patirti pozityvių emocijų.

Šio tyrimo rezultatai taip pat iliustruoja, kad apibendrintai ir vienpusiškai kalbėti vien apie ST naudojimo žalą nėra visiškai teisinga. Tai dera su kitų autorių (Huang, 2022; Valkenburg, 2022) įžvalgomis, kad verta papildomai atkreipti dėmesį į platesnį ST naudojimo kontekstą, kuris gali nulemti tokio elgesio pasekmių vartotojų gerovei stiprumą ir pobūdį.

Tyrimo rezultatai yra svarbūs ne vien moksliniu požiūriu, bet ir suteikia pagrindą siūlyti rekomendacijas psichologijos praktikai. Mūsų rezultatai rodo, kad ST naudojimo neverta demonizuoti ir laikyti vien žalinga ar pavojinga veikla. Čia labiau tiktų subalansuotas požiūris, turint omenyje tiek galimas perdėto ar kompulsyvaus įsitraukimo į virtualią realybę rizikas, tiek potencialią naudą patenkinant socialinius poreikius, ypač tais atvejais, kai dėl tam tikrų priežasčių realus bendravimas yra negalimas ar apribotas (pvz., ligos, negalios, didelio atstumo ar kt.). Dėl šios priežasties, kalbant apie ST naudojimą, verta kreipti dėmesį ne tik į naudojimo faktą, bet ir į lūkesčius, ko vartotojas tikisi naudodamas

ST. Nors ankstesnių tyrimų rezultatai rodo, kad bėgimas nuo nemalonių išgyvenimų į skaitmeninę aplinką yra žalingas, pozityvių emocijų siekimas ST gali būti veiksmingas būdas gerai praleisti laiką (Griffioen et al., 2020; Chen et al., 2023). Galiausiai, verta pažymėti, kad ST naudojimas daliai žmonių gali būti veiksmingas būdas patenkinti poreikius, kurių nepavyksta ar kuriuos tik iš dalies pavyksta patenkinti realybėje (pvz., Li et al., 2021). Todėl virtuali tikrovė tokių žmonių atžvilgiu gali būti suprantama kaip nevirtualios tikrovės papildymas, kuris nebūtinai nuskurdina socialinį funkcionavimą, bet leidžia gyventi didesnę pasitenkinimą teikiančią gyvenimą.

Interpretuojant mūsų tyrimo rezultatus verta atkreipti dėmesį į kelis ribotumus. Pirmia, skerspjūvio tyrimas neleidžia patvirtinti nustatytų ryšių krypties, todėl mūsų analizuojama ir aptariama naudojimosi socialiniais tinklais siekiant patirti pozityvių emocijų, vienišumo, nerimastingumo ir gerovės ryšių kryptis yra pagrįsta teorinėmis prielaidomis ir jau atliktų tyrimų rezultatais. Antra, tyrimo imtis buvo rinkta patogiosios atrankos būdu ir ribota tiek savo apimtimi, tiek įvairove. Dėl šios priežasties sunku įvertinti, kiek gauti rezultatai gali būti apibendrinti platesnei populiacijai, ir tyrimą būtų verta replikuoti surinkus didesnę imtį. Trečia, visi tyrimo kintamieji buvo vertinami savistabos būdu, kuris gali būti netikslus dėl įvairaus pobūdžio šališkumo. Iš dalies toks ribotumas yra sunkiai išvengiamas dėl subjektyvios pagrindinių mūsų vertintų kintamųjų prigimties. Kita vertus, ateities tyrimuose reikėtų objektyviai vertinti bent dalį tiesiogiai susijusių kintamųjų (pvz., ST vartojimo trukmę, socialinių sąveikų ne virtualioje erdvėje kiekį ir pan.). Ketvirta, nagrinėjant tyrimo dalyvių sociodemografines charakteristikas pastebėta, kad imtis respondentų amžiaus atžvilgiu buvo pakankamai heterogeniška. Didžiąją dalį apklaustųjų sudarė jauni suaugę ST vartotojai. Viena vertus, tiriant suaugusius ST vartotojus tokio tiriamųjų pasiskirstymo pagal amžių būtų sudėtinga išvengti, nes tai byloja ir tarptautinės tendencijos – daugiausia ST vartotojų yra tarp jaunų suaugusiųjų. Iš kitos pusės, ateities tyrimuose būtų svarbu ieškoti galimybių ne tik sudaryti homogeniškesnę pagal amžių imtį, bet ir nuosekliau patyrinėti vyresnių suaugusių asmenų gerovės sąsajas su ST naudojimu. Tikėtina, kad vyresniems suaugusiesiems gali tekti išgyventi artimo asmens netektį, gyventi vieniems, sirgti lėtinėmis ligomis ir dėl kitų priežasčių patirti socialinę izoliaciją bei didesnę vienišumą, todėl papildomi mokslu grįsti įrodymai padėtų suprasti, ar per ST virtualiai palaikomi ryšiai ir didesnis socialinės paramos prieinamumas galėtų tapti vienu iš sprendimų.

Galiausiai, ateities tyrimuose verta atkreipti ypatingą dėmesį į mūsų pastebėtą teigiamą koreliaciją tarp vienišumo bei nerimastingumo ir naudojimosi ST motyvų (žr. 1-ą lentelę). Šis rezultatas rodo, kad vienišesni ir nerimastingesni tiriamieji yra labiau linkę siekti malonių potyrių socialiniuose tinkluose, tačiau koks priežastinis mechanizmas slypi po tokiomis sąsajomis, nėra iki galo aišku. Viena vertus, tai gali reikšti, kad vieniši ir nerimastingi žmonės natūraliai yra labiau linkę siekti pozityvių emocijų virtualioje tikrovėje ir tokiu būdu padeda sau geriau jaustis. Tokia interpretacija atitiktų ir Li su kolegomis (2021) gautus rezultatus pandemijos metu. Kita vertus, tai gali reikšti, kad malonių potyrių siekimas ST daro vartotojus vienišesnius ir nerimastingesnius. Tokia interpretacija labiau derėtų su ST žalą nagrinėjančių tyrimų duomenimis (pvz., Schønning et al., 2020; Lukose

et al., 2023). Paprastai tariant, gali būti, kad ST naudojimas yra pasitelkiamas sprendžiant problemas, kurias patys ST ir sukelia. Todėl ateityje labai svarbu būtų atlikti ilgalaikius tyrimus, siekiant įvairiapusiškiau įvertinti socialinės medijos ir gerovės tarpusavio sąsajas paaiškinančius mechanizmus.

Apibendrinimas

ST tampant vis didesne kasdienio gyvenimo dalimi, ryškėja būtinybė geriau suprasti tokio elgesio pasekmes. Viešojoje erdvėje ST naudojimą nevengiama vaizduoti kaip naujųjų laikų problemą. Visgi mūsų tyrimo rezultatai prisideda prie diskusijos, kviečiančios išvelgti šio reiškinio įvairiapusiškumą tiek raiškos, tiek galimų pasekmių gerovei požiūriu. Tyrimas atskleidė, kad naudojimas ST siekiant patirti pozityvių emocijų kompensuoja neigiamą vienišumo ir nerimastingumo efektą gerovei. Taigi, priklausomai nuo vartotojų elgesį formuojančių lūkesčių, ST naudojimas gali ne vien žaloti, bet ir prisidėti prie vienišų ir nerimastingų žmonių sunkumų įveikimo. Tai leidžia manyti, kad vertinant technologijų pažangos sąlygotus reiškinius, perdėm vienpusiškas ir deterministinis požiūris gali būti ribojantis ir dėl to vargiai tinkamas.

Literatūra

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use – an exploratory investigation of young adults in Germany. *Computers in Human Behavior*, *113*, Article 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>

Brand, M., Young, K. S., Laier, C., Wölfling, K., & Potenza, M. N. (2016). 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*, *71*, 252–266. doi:10.1016/j.neubiorev.2016.08.033

Brand, M., Laier, C., & Young, K. S. (2014). Internet addiction: Coping styles, expectancies, and treatment implications. *Frontiers in Psychology*, *5*, Article 1256. doi:10.3389/fpsyg.2014.01256

Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M., & Bidzan, M. (2020). A Polish and German population study of quality of life, well-being, and life satisfaction in older adults during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, *11*, Article 585813. doi: 10.3389/fpsyg.2020.585813

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet*, *391*(10119), Article 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)

Cauberghe, V., van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How adolescents use social media to cope with feelings of loneliness and anxiety during COVID-19 lockdown. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, *24*(4), 250–257. doi: 10.1089/cyber.2020.0478

Chen, S., Li, H., Pang, L., & Wen, D. (2023). 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. *Psychology Research and Behavior Management*, *16*, 2755–2766. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S421404>

Cotten, S. R., Schuster, A. M., & Seifert, A. (2022). Social media use and well-being among older adults. *Current Opinion in Psychology*, *45*, Article 101293. doi: 10.1016/j.copsyc.2021.12.005

- DataReportal. (2023). *Global social media statistics*. Retrieved from <<https://datareportal.com/social-media-users>>
- Ding, D., Eres, R., & Surkalim, D. L. (2022). A lonely planet: Time to tackle loneliness as a public health issue. *BMJ*, *377*, Article o1464. doi:10.1136/bmj.o1464
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., ..., Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *The American Psychologist*, *77*(5), 660–677. doi:10.1037/amp0001005
- Gidron, Y. (2013). Trait Anxiety. In M. D. Gellman, J. R. Turner (Eds.), *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_1539
- Goldberg, L. R., Johnson, J. A., Eber, H. W., Hogan, R., Ashton, M. C., Cloninger, C. R., & Gough, H. C. (2006). The International Personality Item Pool and the future of public-domain personality measures. *Journal of Research in Personality*, *40*(1), 84–96. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.08.007>
- Goodfellow, C., Hardoon, D., Inchley, J., Leyland, A. H., Qualter, P., Simpson, S. A., & Long, E. (2022). Loneliness and personal well-being in young people: Moderating effects of individual, interpersonal, and community factors. *Journal of Adolescence*, *94*(4), 554–568. doi: 10.1002/jad.12046
- Griffioen, N., van Rooij, M., Lichtwarck-Aschoff, A., & Granic, I. (2020). Toward improved methods in social media research. *Technology, Mind, and Behavior*, *1*(1). <https://doi.org/10.1037/tmb0000005>
- Hancock, J., Liu, S. X., Luo, M., & Mieczkowski, H. (2022). Psychological well-being and social media use: A meta-analysis of associations between social media use and depression, anxiety, loneliness, eudaimonic, hedonic and social well-being. *SSRN Electronic Journal*. https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4053961
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis. A regression-based approach*. The Guilford Press.
- Hellström, Ch., Nilsson, K. W., Leppert, J., & Åslund, C. (2015). Effects of adolescent online gaming time and motives on depressive, musculoskeletal, and psychosomatic symptoms. *Uppsala Journal of Medical Sciences*, *120*(4), 263–275. doi:10.3109/03009734.2015.1049724
- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *20*(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- Huang, C. (2022). A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, *68*(1), 12–33. <https://doi.org/10.1177/0020764020978434>
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2004). A Short Scale for Measuring Loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, *26*(6), 655–672. doi: 10.1177/0164027504268574
- Hylkilä, K., Männikkö, N., Castrén, S., Mustonen, T., Peltonen, A., Konttila, J., ..., Kääriäinen, M. (2023). Association between psychosocial well-being and problematic social media use among Finnish young adults: A cross-sectional study. *Telematics and Informatics*, *81*, Article 101996. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.101996>
- Kemp, S. (2023). *Digital 2023 Deep-dive: How much time do we spend on social media?* <https://datareportal.com/reports/digital-2023-deep-dive-time-spent-on-social-media>
- Li, J., Zhou, L., van Der Heijden, B., Li, S., Tao, H., & Guo, Z. (2021). Social isolation, loneliness and well-being: The impact of WeChat use intensity during the COVID-19 pandemic in China. *Frontiers in Psychology*, *12*, Article 707667. doi: 10.3389/fpsyg.2021.707667
- Lima, E. M., Gois, J., Paiva, M. L., Vincentiis, S., Moschetta, S., & Valente, K. D. R. (2021). Anxiety symptoms are the strongest predictor of quality of life in temporal lobe epilepsy. *Seizure*, *88*, 78–82. doi: 10.1016/j.seizure.2021.03.021
- Lukose, J., Mwansa, G., Ngandu, R., & Oki, O. (2023). Investigating the Impact of Social Media Usage on the Mental Health of Young Adults in Buffalo City, South Africa. *International Journal of Social Science Research and Review*, *6*(6), 303–314. <https://doi.org/10.47814/ijssr.v6i6.1365>
- Lyyra, N., Thorsteinsson, E. B., Eriksson, C., Madsen, K. R., Tolvanen, A., Löfstedt, P., & Välimaa, R. (2021). The association between loneliness, mental well-being, and self-esteem among adolescents in four Nordic countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(14), Article 7405. doi: 10.3390/ijerph18147405

- Matthews, T., Danese, A., Caspi, A., Fisher, H. L., Goldman-Mellor, S., Kepa, A., ..., Arseneault, L. (2019). Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. *Psychological Medicine*, 49(2), 268–277. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000788>
- Melodia, F., Canale, N., & Griffiths, M. D. (2022). The role of avoidance coping and escape motives in problematic online gaming: A systematic literature review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 20, 996–1022. <https://doi.org/10.1007/s11469-020-00422-w>
- Ostic, D., Qalati, S. A., Barbosa, B., Shah, S. M. M., Galvan Vela, E., Herzallah, A. M., & Liu, F. (2021). Effects of social media use on psychological well-being: A mediated model. *Frontiers in Psychology*, 12, Article 678766. doi:10.3389/fpsyg.2021.678766
- Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ..., McIntyre, R. S. (2020). The Effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 294, Article 113514. doi:10.1016/j.psychres.2020.113514
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Theoretical Approaches to Loneliness. In L. Peplau, D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 1–18). Wiley.
- Pu, J., Hou, H., & Ma, R. (2017). The mediating effects of self-esteem and trait anxiety mediate on the impact of locus of control on subjective well-being. *Current Psychology*, 36, 167–173. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9397-8>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. The Guilford Press. <https://doi.org/10.1521/978.14625/28806>
- Sala, E., Cerati, G., & Gaia, A. (2023). Are social media users more satisfied with their life than non-users? A study on older Italians. *Ageing & Society*, 43(1), 76–88. doi:10.1017/S0144686X21000416
- Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents – a scoping review. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1949. doi:10.3389/fpsyg.2020.01949
- Seabrook, E. M., Kern, M. L., & Rickard, N. S. (2016). Social networking sites, depression, and anxiety: A systematic review. *JMIR Mental Health*, 3(4), Article e50. doi: 10.2196/mental.5842
- Vaingankar, J. A., van Dam, R. M., Samari, E., Chang, S., Seow, E., Chua, Y. C., ..., Subramaniam, M. (2022). Social media-driven routes to positive mental health among youth: Qualitative enquiry and concept mapping study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 5(1), Article e32758. doi:10.2196/32758
- Valkenburg, P. M. (2022). Social media use and well-being: What we know and what we need to know. *Current Opinion in Psychology*, 45, Article 101294. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.006>
- Wegmann, E., Ostendorf, S., & Brand, M. (2018). 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*, 13(4), Article e0195742. doi: 10.1371/journal.pone.0195742
- Wegmann, E., Stodt, B., & Brand, M. (2015). Addictive use of social networking sites can be explained by the interaction of internet use expectancies, internet literacy, and psychopathological symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(3), 155–162. doi:10.1556/2006.4.2015.021
- Wheatley, D., & Buglass, S. L. (2019). Social network engagement and subjective well-being: A life-course perspective. *The British Journal of Sociology*, 70(5), 1971–1995. doi:10.1111/1468-4446.12644
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (1998). *Wellbeing measures in primary health care/ the DepCare Project: Report on a WHO meeting: Stockholm, Sweden, 12–13 February 1998*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/349766>
- Yang, C. C., Holden, S. M., & Ariati, J. (2021). Social media and psychological well-being among youth: The multidimensional model of social media use. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 24(3), 631–650. doi: 10.1007/s10567-021-00359-z