

MYKOLO ROMERIO UNIVERSITETAS
ŽMOGAUS IR VISUOMENĖS STUDIJŲ FAKULTETO
PSICHOLOGIJOS INSTITUTAS

KATERINA POLINA BLINOVA
(RAIDOS IR EDUKACINĖS PSICHOLOGIJOS MAGISTRO STUDIJŲ PROGRAMA)

SAVĖS VERTINIMO NEPASTOVUMO, BAIMĖS PRARASTI SOCIALINĮ ĮSITRAUKIMĄ IR
PROBLEMİNIO INTERNETO SOCIALINIŲ TINKLŲ NAUDOJIMO RYŠIAI JAUNYSTĖJE:
ASMENINIO TAPATUMO VAIDMUO
Magistro baigiamasis darbas

Darbo vadovas –
Prof. dr. Rimantas Vosylis

Vilnius, 2026

TURINYS

PRATARMĖ	4
1. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ	6
1.1. Interneto socialiniai tinklai ir jų probleminis naudojimas	6
1.1.1. Interneto socialinių tinklų samprata	6
1.1.2. Interneto socialinių tinklų paplitimas skirtingose populiacijos grupėse	7
1.1.3. Probleminis IST naudojimas ir jo padariniai psichologinei gerovei	8
1.2. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą ir šios baimės sąsajos su probleminiu IST naudojimu	9
1.2.1. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą samprata	9
1.2.2. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą sąsajos su probleminiu IST naudojimu	10
1.2.3. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą paplitimas jaunimo grupėje	11
1.3. Savęs vertinimo nepastovumas ir jo reikšmė IST naudojimui	12
1.3.1. Savęs vertinimo nepastovumo ir FOMO sąsajos	14
1.4. Asmeninis tapatumas ir jo reikšmė jaunystėje	15
1.5. Teorinės asmeninio tapatumo, savęs vertinimo nepastovumo, FoMO ir probleminio IST naudojimo sąsajos	16
1.6. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai, hipotezės	20
2. METODIKA	22
2.1. Tyrimo dalyviai	22
2.2. Tyrimo instrumentai	23
2.3. Tyrimo eiga	25
2.4. Duomenų analizė	25
3. REZULTATAI	27
3.1. Aprašomoji statistika	27
3.2. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su savęs vertinimo nepastovumu.	28
3.3. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu.	29

3.4. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą, kontroliuojant amžių ir lytį.	30
3.5. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su baime prarasti socialinį įsitraukimą.	31
3.6. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su baime prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.	32
3.7. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą yra teigiamai susijusi su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, kontroliuojant amžių ir lytį.	33
3.8. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, tačiau šis ryšys iš dalies yra netiesioginis per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.	34
3.9. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.	35
4. REZULTATŲ APTARIMAS.....	36
4.1. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams	43
LITERATŪROS ŠALTINIAI	46
SANTRAUKA.....	52
SUMMARY	53
PRIEDAI	54

PRATARMĖ

Internetinių technologijų raida ir skaitmeninės komunikacijos plėtra reikšmingai pakeitė žmonių bendravimo būdus ir socialinės sąveikos formas. Sparčiai besivystantys interneto socialiniai tinklai ir nuolatinė prieiga prie interneto sudaro galimybę nuolat palaikyti ryšį nepriklausomai nuo vietos ir laiko (Tanhan et al., 2022). Tokios skaitmeninių technologijų galimybės veikia ne tik bendravimo dažnumą, bet ir socialinių ryšių palaikymo formą, nes bendravimas vis dažniau vyksta skaitmeninėje aplinkoje. Interneto socialiniai tinklai tapo neatsiejama kasdienio bendravimo, socialinio bendravimo ir informacijos dalijimosi erdve, ypač jaunų suaugusiųjų imtyje.

Interneto socialinių tinklų naudojimas yra plačiai paplitęs tarp jaunimo. Socialinių tinklų platformos suteikia naudotojams sąlygas palaikyti socialinį bendravimą, stebėti kitų veiklas ir reaguoti į kitų keliamą socialinį turinį, o šios galimybės gali būti susijusios su baime prarasti socialiai reikšmingą informaciją (Alutaybi et al., 2020). Vis dėlto vis daugiau dėmesio skiriama probleminiam interneto socialinių tinklų naudojimui. Tyrimai rodo, kad probleminis interneto socialinių tinklų naudojimas gali būti susijęs su prastesne psichologine gerove, depresijos ir nerimo simptomais bei emociniais sunkumais (Shannon et al., 2022). Ankstesniuose tyrimuose buvo nustatyta, kad baimė prarasti socialinį įsitraukimą yra susijusi su dažnesniu, intensyvesniu ir probleminiu socialinių tinklų naudojimu (Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021).

Interneto socialiniai tinklai yra ypač reikšmingi jaunystės laikotarpiu, nes šiame raidos etape vyksta aktyvios savęs paieškos, tapatumo formavimasis, stiprėja savęs suvokimas ir didėja jautrumas socialiniam vertinimui. Tyrimai rodo, kad asmens tapatumas yra susijęs su įvairiais psichologinio funkcionavimo aspektais, tokiais kaip gerove, savęs vertinimu ir psichologiniu prisitaikymu (Schwartz et al., 2015). Vis dėlto nepaisant atliekamų tyrimų ir didėjančio susidomėjimo probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, vis dar trūksta įžvalgų apie savęs vertinimo nepastovumo ir asmeninio tapatumo funkcijų vaidmenį aiškinant probleminį interneto socialinių tinklų naudojimą.

Šio darbo aktualumas grindžiamas tuo, kad probleminis interneto socialinių tinklų naudojimas jauno suaugusiojo amžiuje yra apibūdinamas ne tik kaip naudojimo dažnumo problema, bet ir kaip konstruktas, kuris gali būti susijęs su tapatumo veiksniais ir savęs vertinimo nepastovumu. Tyrimai patvirtina baimės prarasti socialinį įsitraukimą reikšmę probleminiam socialinių tinklų naudojimui (Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021), tačiau asmeninio tapatumo funkcijų ir savęs vertinimo nepastovumo vaidmenys vis dar yra nepakankamai nagrinėjami. Būtent dėl to, šiame darbe siekiama papildyti esamus tyrimus ir atskleisti minėtų konstrukto sąsajas viename teoriniame modelyje.

Šiame darbe nagrinėjami savęs vertinimo nepastovumo, probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir asmeninio tapatumo funkcijų ryšiai jaunystės raidos etape. Tyrime siekiama geriau suprasti psichologinius mechanizmus ir veiksnius, susijusius su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu jaunų suaugusiųjų imtyje.

Tyrimo tikslas – nustatyti asmeninio tapatumo funkcijų, savęs vertinimo nepastovumo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ryšius jaunystėje.

1. TEORINĖ PROBLEMOS ANALIZĖ

1.1. Interneto socialiniai tinklai ir jų probleminis naudojimas

1.1.1. Interneto socialinių tinklų samprata

Remiantis socialinių tinklų tyrimuose taikomais apibrėžimais, interneto socialiniai tinklai (toliau tekste – IST) gali būti suprantami kaip platformos, kuriose naudotojai kuria profilius, palaiko ryšius su kitais naudotojais ir dalijasi turiniu (O'Day & Heimberg, 2021). Šiandien IST platformos, pavyzdžiui, *Facebook*, *Twitter* ir *Instagram* tapo viena iš pagrindinių tarpusavio bendravimo priemonių. IST suteikia naudotojams funkcionalumą ir naudingumą, leidžiantį užmegzti pokalbius, dalytis idėjomis, kurti ir palaikyti santykius, formuoti interesų grupes, stiprinti savo matomumą, formuoti reputaciją bei tapatybę (Kietzmann et al., 2011).

IST gali būti apibūdinami ne tik kaip komunikacijos priemonė, bet ir kaip skaitmeninė erdvė, palanki savęs pateikimui ir tapatumo tyrinėjimui. Interneto socialinių tinklų platformose naudotojai gali pristatyti save kitiems, gauti grįžtamąjį ryšį, lyginti save su bendraamžiais ar kitais asmenimis, o šie procesai gali reikšmingai prisidėti prie savęs suvokimo ir tapatumo formavimosi (Pérez-Torres, 2024).

IST naudingumas gali būti siejamas su tuo, kiek naudotojai šiose platformose gauna informacijos, socialinio ryšio ir kitų jiems reikšmingų išteklių (Qin et al., 2024). Naudotojai IST laiko naudingais, nes jie tenkina jų poreikius, pavyzdžiui, bendrauti su kitais naudotojais, rasti naujų draugų, būti informuotiems bei nepraleisti svarbios informacijos ir pramogauti (Qin et al., 2024).

Bendravimas IST, apimantis tokias sąveikas kaip nuotraukų komentavimas, žinučių siuntimas ar „patinka“ žymėjimas ant kitų naudotojų vaizdo įrašų, vaidina svarbų vaidmenį jaunimo gyvenime (Yang et al., 2021). IST užtikrina potencialiai dažnesnį ir tiesioginį bendravimą su bendraamžiais (Gazi et al., 2024). Nors ši galimybė gali sukelti stresą, ji taip pat gali didinti socialinės paramos gavimo tikimybę ir savarankiškumą (Yang et al., 2021).

Nepaisant to, kad IST yra svarbi skaitmeninės aplinkos dalis, suteikianti galimybę žmonėms tenkinti įvairius socialinius poreikius, IST naudojimas gana stipriai skiriasi įvairiose demografinėse grupėse.

1.1.2. Interneto socialinių tinklų paplitimas skirtingose populiacijos grupėse

Šiuo metu pasaulyje yra daugiau nei 5,07 milijardo aktyvių socialinių tinklų naudotojų, besinaudojančių tokiais socialinėmis medijomis kaip *Facebook*, *Instagram*, *TikTok* ir kt. Remiantis 2024 metų duomenimis, šis skaičius sudaro apie 62 % visos pasaulio populiacijos ir vis dar sparčiai auga (Li et al., 2025). IST apima įvairias sritis, pasižyminčias skirtingomis funkcijomis, taikymo sritimis ir naudojimo tikslais. Per pastaruosius metus IST reikšmingai išsiplėtė ir šiuo metu apima įvairias interneto programas ir svetaines, kuriomis naudojasi įvairaus amžiaus žmonės visame pasaulyje (O'Day & Heimberg, 2021).

IST naudojimas yra ypač paplitęs tarp jaunų suaugusiųjų (18-29 metų) (Schønning et al., 2020; Bozzola et al., 2022). Remiantis pastarųjų metų tyrimais, 74 % jaunesnių nei 30 metų asmenų naudoja bent penkiomis IST platformomis (Gottfried, 2024). Atsižvelgiant į socialinių tinklų paplitimą, šiuolaikinėje visuomenėje IST laikomi viena pagrindinių jaunų suaugusiųjų socialinės raidos ir bendravimo aplinkų, turinčių reikšmingą įtaką kasdieniam gyvenimui ir tarpusavio santykiams (Nesi et al., 2020). Šis skaitmeninis kontekstas dažnai papildo tradicines fizines jaunimo raidos ir socialinės sąveikos aplinkas (Steinsbekk et al., 2024).

Paaugliai ir jauni suaugusieji naudoja IST skirtingais tikslais, kurie paprastai būdingi šių grupių nariams, pavyzdžiui, užmegzti draugiškus santykius, priimti savarankiškus sprendimus, formuoti nepriklausomą tapatybę bei pristatyti save visuomenei (Yang et al., 2021). IST naudojimas taip pat yra paplitęs tarp vaikų ir paauglių (Steinsbekk et al., 2024). Ši populiacija IST naudoja palaikydama kasdienį bendravimą su bendraamžiais. Paaugliai dažniausiai geba savarankiškai prisijungti prie interneto ir daugiausia naudoja tokias platformas kaip *TikTok* ir *YouTube* (Bozzola et al., 2022).

Vyresnio amžiaus žmonės taip pat naudoja IST, tačiau jų naudojimosi lygis yra mažesnis nei jaunesnių amžiaus grupių. Jaunesni nei 30 metų suaugusieji yra labiau linkę naudotis socialinėmis platformomis nei vyresnio amžiaus grupės (Gottfried, 2024). Vis dėlto vyresniems asmenims IST gali padėti palaikyti socialinius ryšius ir mažinti socialinę izoliaciją. Interneto socialiniai tinklai taip pat gali padėti vyresnio amžiaus žmonėms mažinti vienatvės jausmą (Cotten et al., 2022). Būtent dėl to, kad jaunų suaugusiųjų grupėje IST naudojimas yra paplitęs labiau nei kitose amžiaus grupėse, ši grupė pasirinkta kaip pagrindinė šio tyrimo populiacija.

1.1.3. Probleminis IST naudojimas ir jo padariniai psichologinei gerovei

Be to, analizuojant IST naudojimą tarp jaunų suaugusiųjų, svarbu atsižvelgti ne tik į jo paplitimą, bet ir į neigiamas pernelyg intensyvaus ar probleminio naudojimo pasekmes. Taip pat svarbu atskirti probleminį IST naudojimą nuo saikingo naudojimo. Toliau pereinama prie išsamesnio šių aspektų aptarimo.

Vis dėlto, siekiant geriau suprasti IST naudojimą, svarbu atsižvelgti ne tik į jų paplitimą, bet ir į probleminį naudojimą bei galimus neigiamus padarinius psichologinei gerovei. Pernelyg dažnas naudojimas ir laiko praleidimas prie ekranų gali būti žalingas (Prifti & Panagiotakos, 2023). Šiame kontekste svarbu aptarti, kuo pasižymi probleminis socialinių tinklų naudojimas ir kaip jis siejasi su psichologine gerove.

Autoriai apibrėžia IST priklausomybę kaip būseną, kai asmuo per daug galvoja apie socialinius tinklus, stipriai nori jais naudotis ir tiek daug laiko bei pastangų skiria IST, kad tai pradeda kenkti jo kitoms veikloms, santykiams ar psichologinei savijautai (Andreassen et al., 2017). Probleminis IST naudojimas siejamas su prastesne psichologine gerove, nes yra susijęs su didesniais nerimo, streso ir depresijos simptomais paauglių ir jaunų suaugusiųjų amžiaus grupėse (Shannon et al., 2022).

Literatūroje minima, kad neigiamas IST naudojimas nėra vien apie dažną ar intensyvią naudojimąsi IST. Probleminis socialinių tinklų naudojimas nėra apibrėžiamas vien naudojimo dažniu, intensyvumu ar trukme. Riba tarp neprobleminio ir probleminio IST naudojimo yra apibrėžiama pagal tai, ar naudojimas tampa sunkiai kontroliuojamas, sukelia distresą bei trikdo asmens kasdienį funkcionavimą (Varona et al., 2022). Būtent dėl to IST priklausomybės požymiais laikomi ne vien dažnas prisijungimas ar buvimas platformose, bet ir didėjantis poreikis jomis naudotis. Apie probleminį socialinių tinklų naudojimą taip pat signalizuoja stiprėjančios neigiamos emocijos negalint prisijungti ar nuolat naudotis IST, taip pat sunkumas bandant sumažinti naudojimosi dažnumą ar intensyvumą (Andreassen et al., 2017).

Probleminis IST naudojimas gali būti susijęs su prastesne jaunų žmonių psichikos sveikata, mažesne socialine parama ir atsparumu (Cai et al., 2026). Tokia rizika atsiranda ne tik dėl socialinio palyginimo ir informacijos pertekliaus, kuriuos gali sustiprinti IST naudojimas, bet ir dėl greito pasitenkinimo bei nuolatinio socialinio atsako siekio virtualiuose santykiuose (Qin et al., 2024; Andreassen, 2015). Tokiu būdu žmonės gali skirti mažiau laiko realių socialinių ryšių plėtojimui ir emocinei savireguliacijai (Cai et al., 2026). Toks pabėgimas nuo realybės gali sustiprinti neigiamas emocijas, nes trumpalaikis socialinių ryšių poreikio patenkinimas su laiku išnyksta, o stresas realiame

gyvenime ir bendravime išlieka ir dažnai sustiprėja (Cai et al., 2026). Ypač jauniems žmonėms ir studentams dažnas IST naudojimas gali susilpninti jų realaus gyvenimo paramos aspektus, sumažindamas jų atsparumą stresinėms situacijoms, o tai gali neigiamai veikti jaunų žmonių psichikos sveikatą (Shannon et al., 2022; Cai et al., 2026).

Šiame darbe probleminis IST naudojimas vertinamas remiantis IST priklausomybės požymiais, nes šie požymiai leidžia atskirti intensyvų, tačiau kontroliuojamą naudojimą nuo naudojimo, kuriam būdingas kontrolės sunkumas, stiprus įsitraukimas ir neigiamos pasekmės kasdieniam funkcionavimui (Andreassen, 2015; Varona et al., 2022). Probleminis IST naudojimas gali būti susijęs ne tik su naudojimo intensyvumu, bet ir su psichologiniais veiksniais, skatinančiais nuolatinį prisijungimą bei sunkumus kontroliuojant naudojamą socialiniais tinklais. Vienas iš tokių veiksnių yra baimė prarasti socialinį įsitraukimą, kuri, remiantis metaanalizės duomenimis, yra teigiamai susijusi tiek su socialinių tinklų naudojimu, tiek su probleminiu jų naudojimu (Fioravanti et al., 2021).

1.2. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą ir šios baimės sąsajos su probleminiu IST naudojimu

1.2.1. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą samprata

Mokslinėje literatūroje baimė prarasti socialinį įsitraukimą (angl. *Fear of Missing Out*, toliau tekste – FoMO) dažnai siejama su IST naudojimu ir laikoma vienu iš reikšmingų neigiamų skaitmeninės aplinkos aspektų (Tandon et al., 2021). FoMO apibrėžiamas kaip socialinių medijų naudotojų susirūpinimas dėl galimų socialinių patirčių ar informacijos praradimo, kai jie yra neprisijungę arba negali bendrauti su kitais tiek, kiek norėtų (Alutaybi et al., 2020). Šį reiškinį taip pat galima suprasti kaip nuolatinius neigiamus jausmus, susijusius su įsitikinimu, kad kiti žmonės gali turėti geresnių ar socialiai reikšmingesnių patirčių. Šią baimę patiriantys asmenys jaučia norą ir poreikį nuolat sekti turinį, kuriuo kiti asmenys dalijasi IST platformose (Tanhan et al., 2022).

Viename iš dažniausiai cituojamų FoMO apibrėžimų šis reiškinys nusakomas kaip nerimo būsena ir susirūpinimas, kad kiti gali patirti malonias ar naudingas patirtis, kuriose pats asmuo nedalyvauja (Przybylski et al., 2013b). Šiuolaikinėje skaitmeninėje aplinkoje šis susirūpinimas gali būti susijęs ne tik su konkrečių socialinių įvykių praleidimu, bet ir su poreikiu nuolat stebėti aplinkoje vykstančius pokyčius bei kuo greičiau gauti naujausią informaciją (Tanhan et al., 2022; Luca et al., 2020). Kitaip tariant, FoMO gali skatinti poreikį nuolat būti įsitraukusiam į kitų žmonių veiklas, gyvenimo įvykius ir internete skelbiamą informaciją (Luca et al., 2020).

FoMO yra aktualus IST kontekste, nes šios platformos suteikia galimybę nuolat stebėti kitų žmonių veiklas, socialinius ryšius ir patirtis. Dėl to asmenys gali jausti poreikį nuolat tikrinti socialinius tinklus ir sekti kitų naudotojų skelbiamą turinį, kad nepraleistų reikšmingos socialinės informacijos ar įvykių (Alutaybi et al., 2020; Tanhan et al., 2022). Taigi, baimė prarasti socialinį įsitraukimą gali būti suprantama ne tik kaip baimė praleisti konkretų įvykį, bet ir kaip platesnis susirūpinimas dėl socialinio ar informacinio neįsitraukimo (Luca et al., 2020).

Apibendrinant, šiame darbe baimė prarasti socialinį įsitraukimą suprantama kaip nerimas ir susirūpinimas dėl galimo socialinio ar informacinio neįsitraukimo, pasireiškiantis poreikiu sekti kitų žmonių veiklas, socialinius įvykius ir interneto socialiniuose tinkluose skelbiamą informaciją. Akivaizdu, kad FoMO yra gan tampriai susijęs ir su probleminiu IST naudojimu.

1.2.2. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą sąsajos su probleminiu IST naudojimu

FoMO paprastai apibrėžiamas kaip baimė, kad kiti žmonės gali patirti malonių ar naudingų įvykių, kuriuose pats asmuo nedalyvauja, taip pat kaip noras nuolat žinoti, kuo užsiima kiti žmonės (Przybylski et al., 2013b). Socialinių tinklų kontekste šis susirūpinimas tampa ypač aktualus, nes IST užtikrina nuolatinę prieigą prie informacijos apie kitų žmonių veiklas, skelbiamą turinį bei sąveikas su kitais asmenimis (Alutaybi et al., 2020). Tandon et al. (2021) sisteminėje literatūros apžvalgoje pabrėžia, kad FoMO tampa vis svarbesniu fenomenu IST tyrimuose, nes dažnai nagrinėjamas atsižvelgiant į žmonių elgesį internete ir psichologines pasekmes. Taigi, FoMO gali būti suprantamas kaip psichologinis veiksnys, siejantis baimę praleisti socialinę informaciją su motyvacija išlikti aktyviam interneto socialinėje erdvėje (Przybylski et al., 2013b; Alutaybi et al., 2020; Tandon et al., 2021).

FoMO nėra susijęs tik su bendru susirūpinimo jausmu, bet taip pat siejamas su polinkiu išlikti prisijungusiam ir stebėti socialinę informaciją. Mokslininkai nustatė, kad FoMO buvo stipriai susijęs su didesniu įsitraukimu į interneto socialiniais tinklais ir jų naudojimu kasdienėse situacijose, pavyzdžiui, vairuojant arba paskaitų metu (Przybylski et al., 2013b). Alutaybi et al. (2020) baimę prarasti socialinį įsitraukimą apibūdina kaip susirūpinimą, kad kitų žmonių internetinis turinys ir sąveikos gali likti nepastebėti arba į juos nebus laiku sureaguota. Beyens et al. (2016) taip pat nagrinėjo paauglių FoMO sąsajas su *Facebook* naudojimu ir su *Facebook* naudojimu susijusiu stresu. Tai rodo, kad FoMO svarbus, siekiant suprasti, kaip socialinis susirūpinimas siejasi su elgesiu IST platformose (Beyens et al., 2016).

Tyrimai rodo, kad FoMO yra susijęs su dažnesniu arba intensyvesniu IST naudojimu (Przybylski et al., 2013b; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021). Pavyzdžiui, Franchina et al. (2018) atlikę

tyrimą su 2663 paaugliais, nustatė, kad FoMO buvo nustatytas kaip teigiamas prediktorius leidžiantis prognozuoti, kaip dažnai paaugliai naudojami keliomis socialinėmis platformomis ir kiek platformų jie naudojo aktyviai. Przybylski et al. (2013b) atskleidė, kad FoMO buvo susijęs su didesniu įsitraukimu ir aktyvumu IST, o Fioravanti et al. (2021) metaanalizėje patvirtino, kad baimė prarasti socialinį įsitraukimą buvo teigiamai susijusi su IST platformų naudojimu. Apibendrinant, tyrimų rezultatai rodo, kad asmenys turintys didesnę FoMO, yra linkę dažniau ir aktyviau naudotis IST (Przybylski et al., 2013b; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021).

FoMO yra susijęs su problematišku IST naudojimu (Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021). Atliktoje metaanalizėje buvo tiriamas ryšys tarp FoMO ir IST naudojimo, rezultatai parodė, kad FoMO buvo teigiamai susijęs ne tik su bendru IST naudojimu, bet ir su probleminiu IST naudojimu (Fioravanti et al., 2021). Alutaybi et al. (2020) atskleidė, kad FoMO gali tapti probleminiu ir būti susijęs su nerimu, miego sutrikimais, dėmesio stoka ir priklausomybe nuo IST.

Remiantis ankstesniais empiriniais tyrimais ir metaanalizės rezultatais, FoMO yra svarbus psichologinis veiksnys, susijęs su probleminiu IST naudojimu (Przybylski et al., 2013b; Alutaybi et al., 2020; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021). Taigi, šiame darbe daroma prielaida, kad baimė prarasti socialinį įsitraukimą (FoMO) yra teigiamai susijusi su probleminiu IST naudojimu.

1.2.3. Baimės prarasti socialinį įsitraukimą paplitimas jaunimo grupėje

FoMO dažnai pasižymi noru nuolat būti informuotam kuo užsiima kiti asmenys bei baimę nebūti įtrauktam ir praleisti svarbius socialinius įvykius (Gupta & Sharma, 2021). Yra pastebima, kad FoMO tampa vis dažniau pastebimu reiškiniu. Šiuo metu sparčiai vystosi socialinės komunikacijos būdai, technologijos bei IST, kurie leidžia žmonėms nuolat stebėti vieni kitus, lyginti savo socialines patirtis bei gyvenimą su kitų individų patirtimis. Iš raidos perspektyvos paauglystė ir ankstyvoji suaugusios stipriai pasižymi padidėjusiu bendraamžių santykiu kūrimu, savo tapatybės paieškos bei socialinės priklausomybės svarbumu (Abd Ellatif Elsayed, 2025).

Jauni asmenys dažnai pasikliauja bendraamžių bei draugų pritarimu ir socialiniu grįžtamuoju ryšiu, tokiu būdu formuodami nuomonę apie pačius save (Valkenburg et al., 2021). Tai gali didinti jautrumą socialinei izoliacijai ar prarastų galimybių suvokimui, tokiu būdu šiame amžiaus tarpsnyje jauni žmonės gali patirti stipresnę baimę prarasti socialinį įsitraukimą, palyginus su kitais raidos vystymosi etapais (Abd Ellatif Elsayed, 2025).

Vis dažniau naudojamos skaitmeninės platformos bei technologijos gali būti susijusios su FoMO reiškiniu stiprėjimu, nes IST suteikia nuolatinę prieigą prie informacijos apie kitų žmonių veiklas, patirtis ir socialines sąveikas (Alutaybi et al., 2020; Tandon et al., 2021). IST užtikrina galimybę nuolat matyti kitų žmonių veiklas, patirtis, pasiekimus ir socialinius ryšius (Przybylski et al., 2013b; Alutaybi et al., 2020). Socialinėse medijose stebimas turinys jauniems žmonėms gali sudaryti įspūdį, kad kiti asmenys dalyvauja įdomiose ar naudingose veiklose, o tai gali stiprinti baimę praleisti socialiai reikšmingas patirtis (Przybylski et al., 2013b; Abd Ellatif Elsayed, 2025). Dėl šios priežasties FoMO yra siejamas su aktyvesniu interneto socialinių tinklų naudojimu, nes asmenys nori būti informuoti ir stebėti kitų socialinius įvykius bei palaikyti ryšį su savo bendraamžiais (Abd Ellatif Elsayed, 2025; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021).

Apibendrinant, FoMO raidos požiūriu gali būti suprantamas kaip reiškinys, ypač aktualus jauniems asmenims, kuriems svarbūs bendraamžių santykiai, socialinis priklausymas ir tapatybės bei savęs vertinimo formavimasis. Dėl nuolatinio kitų žmonių socialinių patirčių matymo IST platformose šiame amžiaus tarpsnyje gali stiprėti jautrumas socialinio neįsitraukimo jausmui ir praleistoms galimybėms (Przybylski et al., 2013b; Valkenburg et al., 2021;).

1.3. Savęs vertinimo nepastovumas ir jo reikšmė IST naudojimui

IST naudojimo kontekste savęs vertinimas yra svarbus konstruktas, nes ankstesniuose tyrimuose IST naudojimo ir savęs vertinimo sąsajos vertinamos nevienareikšmiškai – nustatyti silpni ir nenuoseklūs šio ryšio efektai (Valkenburg et al., 2021). Be to, savęs vertinimas kartu su FoMO yra nagrinėjamas probleminio IST naudojimo kontekste (Gori et al., 2023). Savęs vertinimo nepastovumas apibūdina trumpalaikius asmens savęs vertinimo svyravimus (Kernis, 2005). Todėl, siekiant plačiau aptarti savęs vertinimo reikšmę šiame darbe, toliau analizuojamas savęs vertinimo nepastovumo konstruktas.

Savęs vertinimas dažniausiai apibūdinamas kaip bendras žmogaus požiūris į save ir savo vertę, o klasikinėje Rosenberg sampratoje savęs vertinimas apibrėžiamas kaip teigiama arba neigiama nuostata savo paties atžvilgiu (Rosenberg, 1965). Savęs vertinimas yra dažnai suprantamas kaip globalus konstruktas, atspindintis bendrą žmogaus savęs priėmimą bei savivertės jausmą (Rosenberg, 1965; Kernis, 2005). Vis dėlto Kernis (2005) pabrėžia, kad savęs vertinimą svarbu analizuoti ne tik kaip bendrą savivertės lygį, bet ir pagal tai, kiek savęs vertinimas išlieka stabilus bei pastovus skirtinguose kontekstuose.

Savęs vertinimas dažniausiai nurodo, kiek asmuo save vertina palankiai arba nepalankiai, tuo tarpu savęs vertinimo nepastovumas nurodo, kiek šis vertinimas svyruoja laikui bėgant ir skirtingose situacijose (Kernis, 2005). Remiantis Kernis (2005) savęs vertinimo nepastovumas gali būti suprantamas kaip didesni savęs vertinimo svyravimai, priklausantys nuo kasdienių įvykių ar tarpasmeninių situacijų. Tyrimai rodo, kad nepastovus savęs vertinimas gali būti susijęs su didesniu jautrumu skirtinguose kontekstuose ir socialiniam grįžtamajam ryšiui (Kernis, 2005; Farmer & Kashdan, 2014; Santangelo et al., 2020).

Atsižvelgiant į skirtingus raidos etapus savęs vertinimas ir jo stabilumas keičiasi per gyvenimą (Trzesniewski et al., 2003; Orth et al., 2018; Reitz et al., 2022). Orth et al. (2018) atliktoje metaanalizėje buvo nustatyta, kad savęs vertinimas vidutiniškai didėja vaikystėje, paauglystėje išlieka gana stabilus, ir vėliau didėja jaunystėje ir suaugusiojo amžiuje, o aukščiausią lygį pasiekia 60-70 metų laikotarpiu. Kitame tyrime buvo pastebėta, kad savęs vertinimo raida yra susijusi su įvairiais gyvenimo įvykiais ir skirtingais raidos laikotarpiais (Reitz et al., 2022). Tuo tarpu savęs vertinimo nepastovumo tyrimai rodo, kad stabilumas yra mažesnis vaikystėje, didėja paauglystėje ir jaunystėje, o vėliau vidutiniame ir vyresniame amžiuje mažėja (Trzesniewski et al., 2003). Remiantis tyrimų rezultatais paauglystė ir ankstyvoji suaugystė gali būti laikomos svarbiais raidos laikotarpiais, kai savęs vertinimas palaipsniui tampa stabilesnis, tačiau vis dar išlieka jautrus socialiniam kontekstui ir raidos uždaviniams (Trzesniewski et al., 2003; Orth et al., 2018; Reitz et al., 2022).

IST aplinka gali būti reikšminga savęs vertinimui, nes joje jauni asmenys nuolat susiduria su kitų žmonių reakcijomis, socialiniu grįžtamoju ryšiu, komentarais ir socialiniu palyginimu (Valkenburg et al., 2021; Yang et al., 2021). Yang et al. (2021) pabrėžia, kad jaunų žmonių psichologinei gerovei svarbus ne tik IST naudojimo dažnumas, bet ir tai, kokiais būdais šios platformos naudojamos. Todėl IST aplinka gali būti svarbi analizuojant savęs vertinimo nepastovumą, nes jautresni asmenys gali stipriau reaguoti į socialinę informaciją, grįžtamąjį ryšį ar palyginimus su kitais asmenimis (Kernis, 2005; Valkenburg et al., 2021).

Tyrimai rodo, kad priklausomas IST naudojimas yra susijęs su žemesniu savęs vertinimu, o probleminis IST naudojimas siejamas su prastesne psichologine gerove, nerimo ir streso simptomais (Andreassen et al., 2017; Shannon et al., 2022). Remiantis tuo, šiame moksliniame darbe keliami prielaidai, kad savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu IST naudojimu.

1.3.1. Savęs vertinimo nepastovumo ir FOMO sąsajos

Nuolatinis prieinamumas prie IST per mobiliuosius įrenginius stipriai išplėtė galimybę bendrauti su kitais asmenimis bei dalintis norima informacija IST platformose (Abellana et al., 2024; Yang et al., 2021). Toks bendravimo būdas yra ypač paplitęs tarp jaunų suaugusiųjų (Schønning et al., 2020; Gottfried, 2024). Nors IST platformos padeda palaikyti socialinius santykius, jie taip pat gali skatinti socialinį palyginimą, kuris siejamas su savęs vertinimu (Valkenburg et al., 2021; Abellana et al., 2024). Toks polinkis į socialinį palyginimą kyla dėl unikalių IST galimybių, kurie leidžia naudotojams peržiūrėti ir naršyti kitų žmonių gyvenimus, tuo pačiu nesileidžiant į socialiniu santykius (išlikti stebėtojų pozicijoje) (Abellana et al., 2024).

FoMO yra viena iš neigiamų technologijų ir IST naudojimo pasekmių, turinčių įtakos psichinei sveikatai (Tandon et al., 2021; Liu et al., 2023). Asmenys, aktyviai besinaudojantys socialiniais tinklais, dažnai siekia žinoti, ką veikia kiti, ir įsitraukti į kitų žmonių patirtis (Przybylski et al., 2013b; Alutaybi et al., 2020). FoMO gali paveikti jaunų žmonių savęs suvokimą ir savęs vertinimą, ypač jei kitų asmenų gyvenimas atrodo tobulesnis, patrauklesnis ar sėkmingesnis nei jų pačių. Abellana et al. (2024) tyrime buvo nustatyta, kad didesnis įsitraukimas į IST naudojimą gali skatinti palyginimą su kitais ir būti susijęs su žemesniu savęs vertinimu. Naujesni tyrimai taip pat rodo, kad FoMO yra susijęs su savęs vertinimu, pavyzdžiui, Dewi et al. (2025) nustatė reikšmingą neigiamą ryšį tarp FoMO ir savęs vertinimo paauglių imtyje, o Mathew ir Imran (2024) tyrė FoMO sąsajas su studentų saviverte ir psichologine gerove.

Žinoma, visi žmonės patiria tam tikrus nuotaikos ir savęs vertinimo svyravimus, nes tai yra neatsiejama veiksmingo socialinių santykių palaikymo dalis. Pavyzdžiui, savęs vertinimo sumažėjimas gali įspėti apie tikimybę padaryti neigiamą įspūdi kitiems, o tai gali lemti nepriėmimą arba atmetimą. Vis dėlto kai kurie žmonės yra linkę į afektinį nestabilumą – dažnų ir (arba) stiprų savęs vertinimo nepastovumą bei savęs vertinimo pokyčius (Farmer & Kashdan, 2014).

Atsižvelgiant į tai, FoMO šiame darbe yra analizuojamas kaip konstruktas, susijęs ne tik su aktyvesniu IST naudojimu, bet ir su savęs vertinimu, ypač tarp jaunų žmonių (Tandon et al., 2021; Valkenburg et al., 2021; Abellana et al., 2024). Tokiu būdu galima kelti prielaidą, kad asmenys, kurių savęs vertinimas yra nepastovus, gali patirti stipresnę baimę prarasti socialinį įsitraukimą.

1.4. Asmeninis tapatumas ir jo reikšmė jaunystėje

Savęs vertinimo nepastovumo, FoMO ir IST naudojimo kontekste svarbus gali būti ir asmeninis tapatumas, nes jis susijęs su asmens savęs supratimu, vertybėmis, tikslais ir socialiniu funkcionavimu. Raidos psichologai jau ilgą laiką domisi tuo, kaip jaunuoliai įgyja nuoseklų savęs suvokimą. Pastaraisiais metais daug dėmesio yra sutelkiama į tapatybės formavimąsi gyvenimo etape, einančiame po paauglystės ir vadinamame ankstyvosios suaugystės arba jauno suaugusiojo amžiumi (Serafini & Maitland, 2013). Amerikiečių psichoanalitikas ir raidos psichologas Erikson (1968) tapatybės formavimąsi apibūdino kaip pagrindinę paauglystės užduotį ir įtraukė ją į žmogaus psichosocialinės raidos etapų teoriją. Vis dėlto, pagal Erikson (1968), nors tapatumo formavimosi procesas prasideda paauglystėje, jis tęsiasi per visą gyvenimo ciklą ir atsinaujina įvairiuose gyvenimo etapuose.

Mokslininkai teigia, kad brandus ir įsitvirtinęs tapatumo jausmas, atsirandantis po aktyvaus tyrinėjimo laikotarpio, kai kuriems asmenims pasiekiamas paauglystės pabaigoje, tačiau daugeliui šis procesas tęsiasi iki ankstyvosios suaugystės ir gali kartotis visą gyvenimą (Serafini & Maitland, 2013). Asmens tapatybės formavimasis pripažįstamas kaip viena pagrindinių psichosocialinės raidos užduočių, apimanti tiek tapatumo procesus, tiek jo turinį (Sorgente et al., 2020; Erikson, 1968). Šiuo gyvenimo laikotarpiu jauni žmonės patiria įvairius pokyčius – siekia didesnio savarankiškumo, formuoja savęs supratimą, vertybes ir gyvenimo kryptį. Be to, socialinės normos, reguliuojančios perėjimą į suaugusiojo gyvenimą, šiuolaikinėje visuomenėje yra labiau susilpnėjusios, todėl šis etapas dažnai užtrunka ilgiau (Benson & Elder, 2011).

Asmeninis tapatumas reiškia tai, kaip žmogus suvokia save, įskaitant subjektyvų savęs tapatumo ir tęstinumo jausmą skirtingose situacijose ir gyvenimo laikotarpiuose. Nuo paauglystės jauni žmonės pradeda aktyviau svarstyti, kas jie yra, kokie nori būti, kokius vaidmenis nori atlikti ir kokią vietą užimti visuomenėje. Bandydami suprasti save ir savo ateities kryptį, jie vertina įvairias gyvenimo galimybes, pavyzdžiui, profesijos pasirinkimą, santykius ir asmeninius interesus (Branje et al., 2021). Todėl jaunystėje tapatumas tampa svarbus ne tik vidiniam savęs supratimui, bet ir socialiniam funkcionavimui.

Erikson (1968) pabrėžė, kad tapatybė yra svarbi ne tik dėl jos formavimosi pereinant į suaugusiojo amžių, bet ir dėl jos sąsajų su psichikos sveikatos rodikliais. Tyrimai rodo, kad tapatumas yra susijęs su gerove, savęs vertinimu, gyvenimo prasme, pasitenkinimu gyvenimu, psichologine gerove, internalizuojančiais simptomais ir rizikingu elgesiu (Schwartz et al., 2015). Todėl tapatumo formavimasis gali būti laikomas reikšmingu jaunų žmonių psichologinio funkcionavimo aspektu.

Remdamiesi Eriksono požiūriu, Adams ir Marshall (1996) tapatybę apibūdino kaip socialinę-psichologinę struktūrą, atliekančią svarbias savireguliacines funkcijas. Tyrėjai išskyrė penkias pagrindines tapatumo funkcijas. Pirmoji funkcija yra struktūros suteikimas, leidžiantis asmeniui suprasti, kas jis yra. Antroji funkcija yra prasmės ir krypties suteikimas per įsipareigojimus, vertybes ir tikslus. Trečioji funkcija susijusi su asmeninės kontrolės ir valios laisvės jausmo užtikrinimu. Ketvirtoji funkcija apima vertybių, įsitikinimų ir įsipareigojimų suderinamumo, vientisumo ir harmonijos užtikrinimą. Penktoji funkcija siejama su gebėjimu atpažinti potencialą, ateities galimybes ir alternatyvius pasirinkimus (Adams & Marshall, 1996; Serafini & Maitland, 2013).

Taigi, asmeninis tapatumas ir jo funkcijos jaunystėje atlieka svarbų vaidmenį: padeda palaikyti nuoseklų savęs supratimą, suteikia kryptį, palaiko kontrolės jausmą, formuoja vertybes ir įsipareigojimus. Šie aspektai gali būti reikšmingi siekiant suprasti, kodėl kai kurie jauni žmonės save vertina stabiliau, yra mažiau priklausomi nuo išorinio socialinio grįžamojo ryšio ir gali būti mažiau jautrūs socialinio palyginimo ar neįsitraukimo patirtims. Atsižvelgiant į tai, kitame skyriuje bus aptariamos teorinės asmeninio tapatumo funkcijų, savęs vertinimo nepastovumo, FoMO ir probleminio IST naudojimo sąsajos.

1.5. Teorinės asmeninio tapatumo, savęs vertinimo nepastovumo, FoMO ir probleminio IST naudojimo sąsajos

Interneto socialiniai tinklai yra reikšminga jaunų žmonių asmeninės ir socialinės tapatybės formavimosi aplinka (Wilska et al., 2023). Šiuolaikiniame skaitmeniniame kontekste savęs pristatymas ir įtvirtinimas IST tampa svarbia socialinio funkcionavimo dalimi, nes šiose platformose asmenys dalinasi savo patirtimis, nuomonėmis ir gauna kitų naudotojų grįžtamąjį ryšį. Asmens tapatumą sudaro tiek individualūs, tiek socialiniai veiksniai, todėl svarbu atsižvelgti į tai, kaip asmuo bendrauja su kitais bei pristato save IST platformose (Jeyanthi, 2022).

Paaugliai ir jauni suaugusieji gali būti jautresni ir labiau pažeidžiami neigiamam IST poveikiui negu suaugę asmenys, nes šiuo laikotarpiu vyksta tapatumo ir savęs vertinimo formavimasis. Tai galima paaiškinti tuo, kad jauni žmonės naudoja socialiniais tinklais kritiniu savo gyvenimo laikotarpiu, kuomet jie bando suprasti kas jie yra ir ko nori tuo pačiu stebimi ir matomi kitų asmenų. Šiame etape jauni suaugę tyrinėja įvairias galimybes ir formuoja naujas vertybės (Shannon et al., 2022). Dažnai paaugliai ir jauni žmonės formuoja savo tapatumą ir savęs vertinimą bendraudami su draugais ir bendraamžiais, nes ryšiai su bendraamžiais yra reikšmingai susiję su jų savęs vertinimu ir suvokimu

(Gorrese & Ruggieri, 2013). Kadangi socialinės medijos ir bendraamžių ryšiai yra reikšmingai susiję su jaunų žmonių savęs vertinimu, socialinė aplinka gali tapti svarbiu savęs suvokimo aspektu (Jeyanthi, 2022). Būtent dėl to šiame darbe nagrinėjami ne tik anksčiau analizuoti ryšiai, tokie kaip FoMO ir IST naudojimo sąsajos ar savęs vertinimo reikšmė IST naudojimui, bet ir tapatumo funkcijų vaidmuo šiose sąsajose.

Tapatumo funkcijos šiame darbe nagrinėjamos kaip psichologinis mechanizmas, kuris padeda asmeniui suprasti, kas jis yra, suteikia prasmę ir kryptį per vertybes, tikslus ir įsipareigojimus, palaiko asmens kontrolės jausmą, užtikrina vertybių ir įsitikinimų suderinamumą bei padeda suvokti ateities galimybes (Adams & Marshall, 1996). Tapatumo funkcijos taip pat buvo analizuojamos Serafini & Maitland (2013), kurie pabrėžė jų reikšmę tapatumo vertinimui. Naujesni tyrimai taip pat rodo, kad tapatumo funkcijos yra susijusios su palankesniais psichologinio funkcionavimo rodikliais: tyrimas buvo atliktas jaunų suaugusiųjų imtyje ir buvo nustatyta, kad visos tapatumo funkcijos yra teigiamai susijusios su globaliu savęs vertinimu (Guberinić et al., 2025). Atsižvelgiant į tai, kad tapatumo raida yra susijusi su jaunų suaugusiųjų psichologiniu prisitaikymu, distresu ir gerove (Sánchez-Queija et al., 2024), o savęs suvokimas yra susijęs su savęs vertinimu (Chen et al., 2022), galima kelti prielaidą, kad tapatumo funkcijos gali būti reikšmingu aspektu aiškinant savęs vertinimo nepastovumą.

Ši prielaida yra svarbi siekiant suprasti tapatumo funkcijų ir savęs vertinimo nepastovumo ryšį. Savęs vertinimo nepastovumas apima savęs vertinimo svyravimus, kuriuos lemia kasdieniai įvykiai, tarpasmeniniai santykiai ir socialinė grįžtamoji informacija (Kernis, 2005). Tyrimai rodo, kad nepastovus savęs vertinimas gali būti susijęs su padidėjusiu jautrumu tarpasmeniniams santykiams ir padidėjusiu emociniu reaktyvumu (Farmer & Kashdan, 2014; Santangelo et al., 2020). Todėl galima kelti prielaidą, kad stipresnės ir stabilesnės tapatumo funkcijos, suteikiančios žmogui aiškesnį savęs suvokimą ir kontrolės jausmą, yra neigiamai susijusios su savęs vertinimo nepastovumu.

Tapatumo funkcijos gali būti susijusios su FoMO. Ankstesniuose skyriuose FoMO buvo apibūdintas kaip nerimas ar susirūpinimas dėl galimo socialinio ar informacijos neįsitraukimo, ypač IST kontekste, kuris gali paskatinti nuolatinį kitų asmenų veiklą stebėjimo (Przybylski et al., 2013b; Alutaybi et al., 2020; Tandon et al., 2021). Kai asmens savęs suvokimas ir gyvenimo kryptis yra mažiau aiškūs jam pačiam, jis gali būti labiau priklausomas ir jautresnis kitų žmonių socialinei patirčiai. Tuo tarpu apibrėžtumas ir savo tapatybės suvokimas gali sumažinti poreikį nuolat lyginti save su kitais arba tikrinti, ar nepraleidžiama kokia nors svarbi socialinė informacija. Remiantis tuo, šiame darbe keliama prielaida, kad tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su FoMO.

Savęs vertinimo nepastovumas taip pat yra laikomas potencialiu veiksnio, susijusiu su FoMO fenomenu. IST erdvėje asmenys nuolat susiduria su kitų žmonių pasiekimais, socialiniai ryšiais,

patirtimis ir grįžtamuju ryšiu į savo pačiu turinį. Tokia aplinka gali skatinti socialinį palyginimą, kuris yra gana glaudžiai susijęs su savęs vertinimu (Valkenburg et al., 2021; Abellana et al., 2024). Atsižvelgiant į tai, jog nepastovus savęs vertinimas pasireiškia padidėjusiu jautrumu socialiniam grįžtamajam ryšiui, galima manyti, kad asmenys, kurių savęs vertimas yra labiau nestabilus, gali stipriau išgyventi socialinės atskirties ar praleistų galimybių jausmą. Tai leidžia daryti prielaidą, kad savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su FoMO.

Ankstesni tyrimai rodo, kad FoMO yra susijęs su intensyvesniu ir dažnesniu, o taip pat labiau probleminiu IST naudojimu (Przybylski et al., 2013b; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021). Atliktos metaanalizės rezultatai patvirtino, kad FoMO yra teigiamai susijęs ne tik su neprobleminiu socialiniu tinklu naudojimu, bet ir su probleminiu IST naudojimu (Fioravanti et al., 2021). Remiantis tuo, FoMO gali būti suprantamas kaip mechanizmas, galintis paaiškinti, dėl kokių priežasčių jauni suaugę dažniau tikrina savo socialinius tinklus, sunkiau atsiskiria nuo IST ir patiria didesnę poreikį nuolat stebėti informaciją bei būti prisijungę prie socialinių platformų.

Kadangi socialiniai tinklai leidžia žmonėms greitai gauti socialinį atsaką, stebėti kitų asmenų keliamas patirtis ir veiklas, individai, kurių savęs vertinimas yra nepastovus, gali dažniau ir intensyviau naudotis IST, siekiant sumažinti socialinį neapibrėžtumą. Ši prielaida remiasi savęs vertinimo nepastovumo samprata, kurioje svarbiu aspektu yra laikomas jautrumas socialiniam grįžtamajam ryšiui (Kernis, 2005; Farmer & Kashdan, 2014), o taip pat tyrimais, kurie rodo, kad probleminis IST naudojimas yra susijęs su savęs vertinimu ir prastesne psichologine gerove (Andreassen et al., 2017; Shannon et al., 2022).

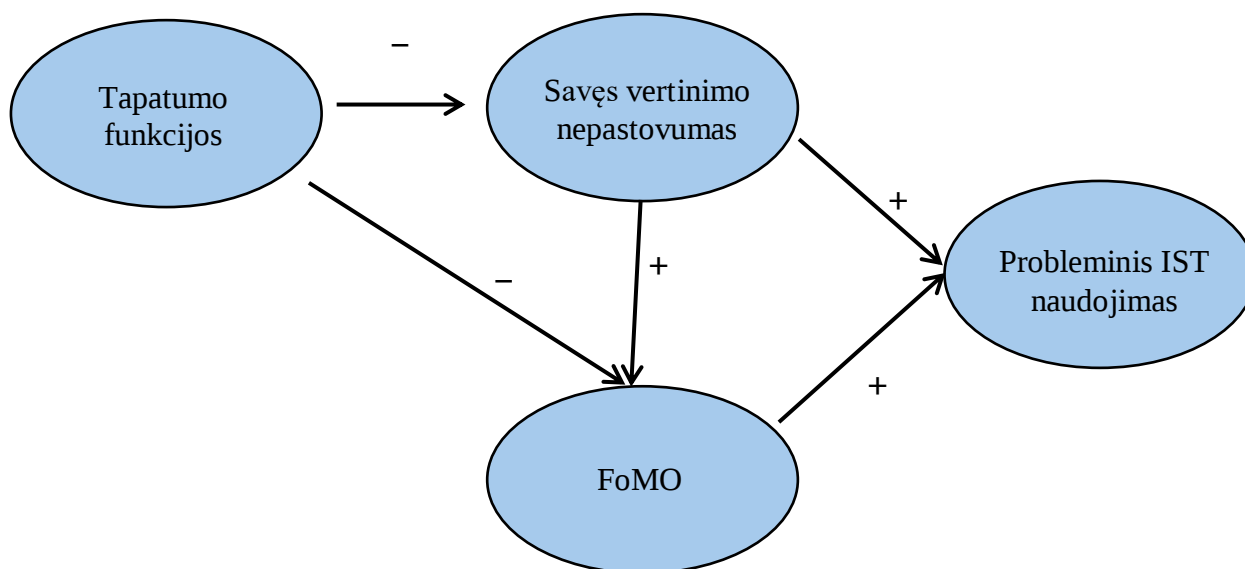
Remiantis išnagrinėtais teoriniais ryšiais, šiame tyrime daroma prielaida, kad savęs vertinimo nepastovumas gali būti susijęs su probleminiu IST naudojimu tiek tiesiogiai, tiek netiesiogiai – per FoMO. Kitaip tariant, didesnis savęs vertinimo nepastovumas gali didinti jautrumą socialinei atskirčiai, o stipresnis FoMO gali lemti dažnesnį ir sunkiau kontroliuojamą IST naudojimą (Kernis, 2005; Przybylski et al., 2013b; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021).

Šiame modelyje tapatumo funkcijos gali būti netiesiogiai susijusios su probleminiu IST naudojimu. Ši prielaida grindžiama supratimu, kad tapatumo funkcijos suteikia asmeniui aiškesnę savęs suvokimą, kryptį, kontrolės jausmą ir vertybių nuoseklumą, o tai gali sumažinti poreikį gauti išorinį socialinį patvirtinimą (Adams & Marshall, 1996; Serafini & Maitland, 2013). Todėl galima daryti prielaidą, kad stipresnės tapatumo funkcijos gali būti susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu ir silpnesniu FoMO, o tai savo ruožtu, gali būti susijęs su mažesne probleminio IST naudojimo rizika (Kernis, 2005; Przybylski et al., 2013b; Franchina et al., 2018; Fioravanti et al., 2021; Varona et al., 2022).

Apibendrinant galima teigti, kad šiame tyrime nagrinėjami tiek anksčiau analizuoti ryšiai, tokie kaip FoMO ir probleminio IST naudojimo sąsajos arba savęs vertinimo ir probleminio IST naudojimo sąsajos, tiek ir platesnis nagrinėjimas, apimantis tapatumo funkcijų vaidmenį šiose sąsajose. Šiame darbe tapatumo funkcijos suprantamos kaip galimas apsauginis veiksnys, o FoMO ir savęs vertinimo nepastovumas kaip rizikos veiksniai, galintys paaikškinti probleminį IST naudojimą jaunystės etape. Šio darbo teoriniai ryšiai pavaizduoti 1 paveiksle.

1 paveikslas

Teorinis tyrimo modelis



Pastaba. Modelyje vaizduojamos teorinės asmeninio tapatumo funkcijų, savęs vertinimo nepastovumo, FoMO ir probleminio IST naudojimo sąsajos.

1.6. Tyrimo problema, tikslas, uždaviniai, hipotezės

Tyrimo problema: probleminis IST naudojimas jaunystėje gali susijęs su prastesne psichologine gerove, padidėjusiu nerimu, stresu ir kitais psichologiniais sunkumais (Andreassen et al., 2017; Shannon et al., 2022). Ankstesniuose tyrimuose nustatyta, kad FoMO yra susijęs su probleminiu IST naudojimu (Fioravanti et al., 2021), o savęs vertinimo nepastovumas gali būti siejamas su didesniu jautrumu socialiniam grįžtamajam ryšiui ir tarpasmeninėms situacijoms (Kernis, 2005; Farmer & Kashdan, 2014). Vis dėlto trūksta žinių apie tai, kaip asmeninio tapatumo funkcijos susijusios su savęs vertinimo nepastovumu, FoMO ir probleminiu IST naudojimu jaunystėje. Šios žinios būtų reikšmingos siekiant geriau suprasti, kokie psichologiniai veiksniai gali didinti arba mažinti probleminio IST naudojimo riziką jaunų suaugusiųjų imtyje.

Tyrimo tikslas – nustatyti asmeninio tapatumo funkcijų, savęs vertinimo nepastovumo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ryšius jaunystėje.

Tyrimo uždaviniai:

1. Nustatyti asmeninio tapatumo funkcijų, savęs vertinimo nepastovumo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo sąsajas.
2. Įvertinti, ar savęs vertinimo nepastovumas yra tiesiogiai ir netiesiogiai, per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu.
3. Įvertinti, ar asmeninio tapatumo funkcijos yra netiesiogiai, per savęs vertinimo nepastovumą ir baimę prarasti socialinį įsitraukimą, susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu.

Tyrimo hipotezės, keliamos iš teorinio modelio:

1. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su savęs vertinimo nepastovumu.
2. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu
3. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą.
4. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su baimę prarasti socialinį įsitraukimą.
5. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su baimę prarasti socialinį įsitraukimą.

6. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą yra teigiamai susijusi su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu.
7. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, tačiau šis ryšys iš dalies yra netiesioginis, per baimę prarasti socialinį įsitraukimą.
8. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą.

2. METODIKA

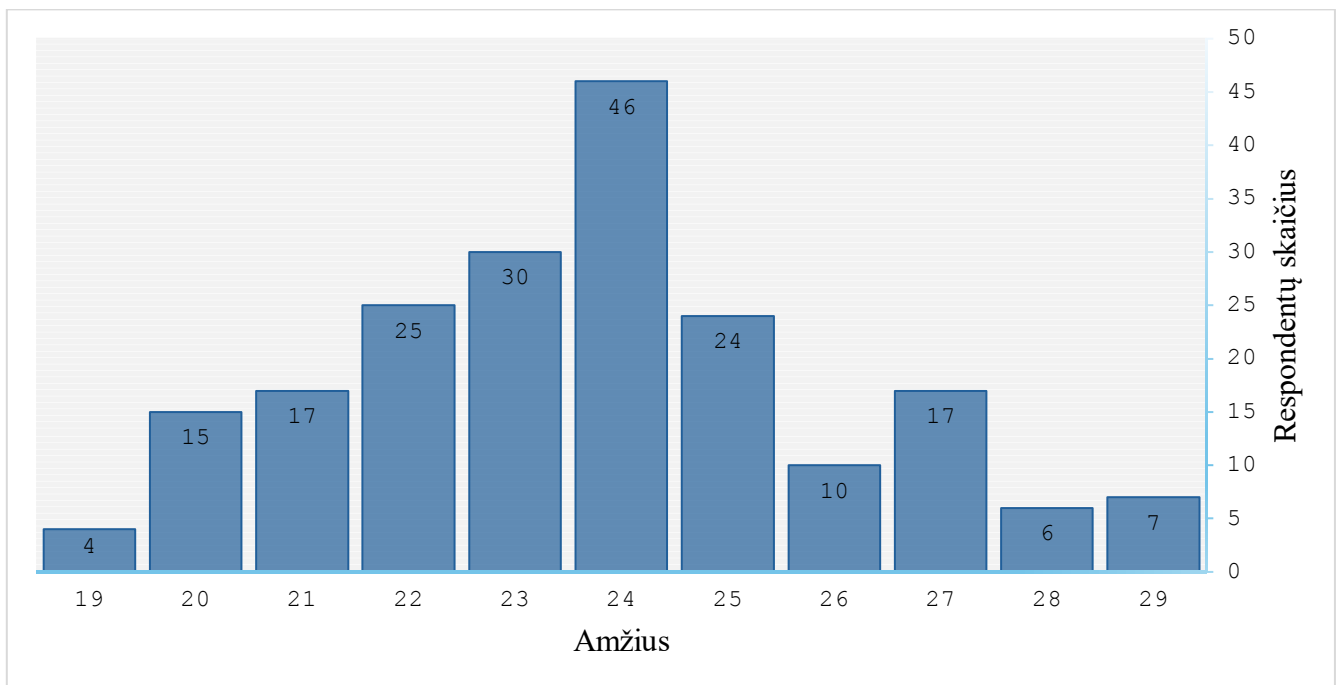
2.1. Tyrimo dalyviai

Tyrimo imtis buvo sudaryta patogiosios atrankos būdu. Pagrindiniai tyrimo dalyvių atrankos kriterijai buvo amžius (jauni suaugusieji nuo 18 iki 29 metų) ir interneto socialinių tinklų naudojimas (vienas pirmų klausimų buvo, ar asmuo naudoja socialiniais tinklais).

Klausimynas buvo užpildytas 207 kartus. Keli respondentai neatitiko tyrimo kriterijų pagal socialinių tinklų naudojimą (vienas respondentas pažymėjo, kad nesinaudoja socialiniais tinklais) ir penki respondentai neatitiko pagal amžių (keturi iš jų 30 ir vyresni ir vienas iki 18 metų). Taigi, tyrimo imtį sudarė 201 jauni suaugusieji – 135 moterys ir 66 vyrai. Tyrimo dalyvių pasiskirstymas pagal amžių pateikiamas 1 diagramoje.

1 diagrama

Tyrimo respondentų pasiskirstymas pagal amžių



2.2. Tyrimo instrumentai

Tyrimo klausimynas buvo sudarytas iš penkių dalių. Klausimynų išdėstymas buvo sudarytas atsižvelgiant į klausimų sunkumą ir kiekį, tyrimo dalyvių pildymo patogumui.

Tyrimo buvo naudojami keli konstruktai: klausimynas probleminei interneto socialinių tinklų naudojimui – Socialinių tinklų priklausomybės skalė (angl. *Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS*), klausimynas tapatumo funkcijų matavimui – Tapatybės funkcijų skalė (angl. *Functions of Identity Scale, FIS*), klausimynas baimės prarasti socialinį įsitraukimą matavimui – Baimės prarasti socialinį įsitraukimą skalė (angl. *Fear of Missing Out Scale, FOMO*), klausimynas savęs vertinimo nepastovumo matavimui – Savęs vertinimo nepastovumo skalė (angl. *Self-Esteem Stability Scale, SESS*) ir demografiniai klausimai.

Socialinių tinklų priklausomybės skalė (angl. *Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS*) – ši klausimyną sudaro 6 teiginiai, kurie yra vertinami 5 balų Likerto skale nuo „labai retai“ iki „labai dažnai“ (1= „labai retai“, 2= „retai“, 3= „kartais“, 4= „dažnai“, 5= „labai dažnai“). Ši skalė skirta įvertinti su probleminiu socialinių tinklų naudojimu susijusius požymius. Tyrimo dalyvių klausama apie jų norą galvoti apie interneto socialinius tinklus, stiprėjantį polinkį jais naudotis, bandymus riboti socialinių medijų naudojimą ir pan. Klausimyno teiginių pavyzdžiai: „Naudojates socialiniais tinklais, kad pamirštumėte apie asmenines problemas“, „jaučiate vis didesnę ir didesnę norą naudotis socialiniais tinklais“. Šis klausimynas yra viešai prieinamas. Klausimyno autorių (Andreassen et al., 2017) apskaičiuotas ir nustatytas skalės patikimumas Cronbach $\alpha \approx 0,88$.

Tapatybės funkcijų skalė (angl. *Functions of Identity Scale, FIS*) vertina, ką asmeniui suteikia gerai susiformavęs ir integruotas savęs suvokimas. Klausimynas apima penkias poskalės, kurių kiekviena susideda iš trijų punktų ir matuoja atskirą tapatybės funkciją: struktūrą, harmoniją, tikslus, ateitį ir asmeninę kontrolę. Instrumentą sudaro 15 teiginių, kurie yra vertinami 5 balų Likerto skale nuo „niekada“ iki „visada“ (1= „niekada“, 2= „retai“, 3= „kartais“, 4= „dažnai“, 5= „visada“). Klausimyno teiginių pavyzdžiai: „Esu tikras, kad gerai žinau kas esu“, „Esu į tikslą orientuotas žmogus“, „Galvojimas apie ateitį man leidžia pajusti gyvenimo kryptį“. Šis klausimynas yra viešai prieinamas. Instrumento autorių (Serafini & Maitland, 2013) nustatytas vidinis suderinamumas yra nuo vidutinio iki aukšto lygio: „Struktūra“, $\alpha = 0,80$; „Harmonija“, $\alpha = 0,77$; „Tikslai“, $\alpha = 0,80$; „Ateitis“, $\alpha = 0,82$; ir „Asmeninė kontrolė“, $\alpha = 0,65$.

Baimės prarasti socialinį įsitraukimą skalė (angl. *Fear of Missing Out Scale, FOMO*) – klausimyną sudaro 10 teiginių, kurie yra vertinami 5 balų Likerto skale nuo „visiškai man nebūdinga“

iki „ypač man būdinga“ (1= „visiškai man nebūdinga“, 2= „šiek tiek man būdinga“, 3= „vidutiniškai man būdinga“, 4= „labai man būdinga“, 5= „ypač man būdinga“). Klausimyno teiginių pavyzdžiai: „Jaučiu nerimą, kai nežinau, ką veikia mano draugai“, „Kai smagiai leidžiu laiką, man svarbu pasidalinti tuo internete (pvz., atnaujinti statusą)“. Klausimynas skirtas matuoti, kiek asmuo bijo praleisti socialinius renginius, ypač susijusius su draugais, ir kaip dažnai naudoja IST, kad palaikytų nuolatinę ryšį su kitais. Šis klausimynas yra viešai prieinamas. Instrumento autoriai Przybylski et al., (2013a) nustatė, kad skalė pasižymi aukštu vidiniu suderinamumu Cronbach $\alpha = 0,82$.

Savęs vertinimo nepastovumo skalė (angl. *Self-Esteem Stability Scale, SESS*) – klausimyną sudaro 3 teiginiai, kurie buvo vertinami 5 balų Likerto skale nuo „visiškai nesutinku“ iki „visiškai sutinku“ (1 = „visiškai nesutinku“, 2 = „nesutinku“, 3 = „nei sutinku, nei nesutinku“, 4 = „sutinku“, 5 = „visiškai sutinku“). Skalė skirta įvertinti savęs vertinimo nepastovumą. Tyrimo dalyvių klausiama apie jų jausmų apie savo vertę kaitą ir savęs vertinimo svyravimus. Klausimyno teiginių pavyzdžiai: „Mano savęs vertinimas yra nepastovus“, „Mano jausmai apie savo vertę dažnai keičiasi“. Šis klausimynas yra viešai prieinamas.

Demografiniai klausimai. Tyrimo dalyviams buvo pateikiami klausimai apie lytį, amžių, tautybę, užimtumą ir romantinį statusą.

Klausimynų vertimas buvo atliktas *LightHouse* vertimo biuro ir vadovo pagalba.

Buvo apskaičiuotas klausimynų vidinis suderinamumas (1 lentelė).

1 lentelė

Vidinio suderinamumo Cronbach α rezultatai

	Cronbach α	Teiginių skaičius
BSMAS	0,758	6
FIS	0,921	15
FOMO	0,823	10
SESS	0,91	3

Pastabos. BSMAS – socialinių tinklų priklausomybės skalė, FIS – tapatybės funkcijų skalė, FOMO – baimės prarasti socialinį įsitraukimą skalė, SESS – savęs vertinimo nepastovumo skalė.

Galima matyti, kad visų keturių konstruktyvų vidinis suderinamumas yra tinkamas naudoti.

2.3. Tyrimo eiga

Tyrimo duomenys buvo renkami per interneto socialinius tinklus „Facebook“ ir „Instagram“. Klausimynas buvo siunčiamas grupėms ir atskiriems individams per „Messenger“ platformą, skirta bendravimui ir susirašinėjimams. Taip pat „Facebook“ paskiroje buvo patalpintas skelbimas su prašymu užpildyti klausimyną. Klausimynas buvo sukurtas naudojant „Google Forms“ internetinę platformą, o klausimyno pildymo trukmė buvo 10-15 minučių.

Pirmuoju klausimu kiekvienas tiriamasis galėjo sutikti arba nesutikti dalyvauti apklausoje. Tyrimas buvo skirtas jauniems suaugusiems, besinaudojantiems interneto socialiniais tinklais, todėl antrasis tyrimo klausimas buvo apie interneto socialinių tinklų naudojimą. Šiuo klausimu buvo siekiama atrinkti tinkamus asmenis tyrimui. Respondentai pažymėję, jog interneto socialiniais tinklais nesinaudoja likusių anketos klausimų nepildė, o buvo perkelti į atskirą skiltį, kurioje pateikta padėka už susidomėjimą tyrimu ir informacija apie neatitikimą tyrimo dalyvių imčiai.

Taip pat vieną iš demografinių klausimų buvo siekiama atrinkti jaunos suaugusius nuo 18 iki 29 metų. Individai jaunesni nei 18 metų ir vyresni nei 29 metų taip pat buvo perkelti į atskirą skiltį su padėka už susidomėjimą tyrimu bei neatitikimą tyrimo imčiai.

2.4. Duomenų analizė

Gauti tyrimo duomenys ir rezultatai buvo apdorojami ir analizuojami JASP 0.19.1 programa. Skalių patikimumo įvertinimui buvo naudojamas ir nustatytas vidinio suderinamumo Cronbach α koeficientas.

Skirstinių normalumo patikrinimui buvo apskaičiuoti asimetrijos ir eksceso koeficientai. Buvo nustatyta, kad tyrimo duomenys yra pasiskirstę pagal normalųjį skirstinį, todėl buvo pasirinkta naudoti parametrinės statistikos metodus.

Buvo apskaičiuota pagrindinių tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika ir atlikta koreliacinė analizė. Prieš atliekant regresinę analizę buvo patikrintos pagrindinės regresijos prielaidos: multikolinearumas, liekanų normalumas, homoskedastiškumas ir Durbin–Watson kriterijus. Tiesioginių ryšių patikrinimui buvo taikoma daugialypė tiesinė regresinė analizė, į modelius įtraukiant amžių ir lytį kaip kontrolinius kintamuosius.

Netiesioginiams ryšiams įvertinti buvo atliktos mediacijos analizės. Jose buvo tikrinama, ar savęs vertinimo nepastovumas ir baimė prarasti socialinį įsitraukimą medijuoja ryšius tarp tapatumo funkcijų

ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo, taip pat ar baimė prarasti socialinį įsitraukimą medijuoja ryšį tarp savęs vertinimo nestovumo ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo. Statistinio reikšmingumo lygmuo visose analizėse buvo laikomas $p < 0,05$.

3. REZULTATAI

3.1. Aprašomoji statistika

Buvo atlikta statistinė analizė, naudojant JASP 0.19.1 statistinę programą. Visų pagrindinių tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika ir tarpusavio koreliacijos pateikiamos 2 lentelėje.

2 lentelė

Tyrimo kintamųjų aprašomoji statistika

	M	SD	S	K	1	2	3	4	5
1. Tapatumo funkcijos	3,87	0,63	-0,31	0,06	—				
2. Savęs vertinimo nepastovumas	3,06	1,12	-0,25	-0,74	-0,55***	—			
3. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą	2,28	0,7	0,47	-0,24	-0,18*	0,34***	—		
4. Probleminis IST naudojimas	2,43	0,73	0,22	-0,48	-0,24***	0,31***	0,32***	—	
5. Amžius	23,72	2,34	0,24	-0,33	0,08	-0,1	-0,01	-0,04	—

Pastabos. * $p < 0,05$; *** $p < 0,001$; S – asimetrija, K – ekscesas; BSMAS – socialinių tinklų priklausomybės skalė, FIS – tapatybės funkcijų skalė, FOMO – baimės prarasti socialinį įsitraukimą skalė, SESS – savęs vertinimo nepastovumo skalė.

Kintamųjų sklaida yra apytikriai normali, asimetrijos ir eksceso rodikliai neviršijo kritinių ribų. Koreliacinė analizė parodė, kad pagrindiniai tyrimo kintamieji yra susiję tiesiniais ryšiais, todėl jie tinkami naudoti tolimesniuose tiesinės regresijos ir mediacijos modeliuose.

Vertinant multikolinearumą buvo analizuojamas VIF indeksas. Visų regresijos modelių VIF reikšmės neviršijo rekomenduojamos ribos, todėl multikolinearumo problema nenustatyta. Durbin–Watson kriterijaus reikšmės buvo artimos 2, o diagnostiniai grafikai reikšmingų prielaidų pažeidimų neparodė.

3.2. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su savęs vertinimo nepastovumu.

Siekiant patikrinti H1 hipotezę, jog tapatumo funkcijos neigiamai prognozuoja savęs vertinimo nepastovumą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Analizės rezultatai pateikiami 3 lentelėje.

3 lentelė

Regresinės analizės modelis, kuriame nagrinėjamas ryšys tarp savęs vertinimo nepastovumo ir tapatumo funkcijų, parametrai (N = 201)

Modelio efektai	Įvertis	SE	t	p	β
Postūmis (<i>angl.</i> intercept)	7,25	0,78	9,34	< 0,001	—
Prognozuojantys kintamieji ir jų posvyrio (<i>angl.</i> slope) koeficientai					
Amžius	-0,03	0,03	-0,95	0,34	-0,06
Lytis	0,19	0,14	1,35	0,18	—
Tapatumo funkcijos	-0,95	0,11	-9,06	< 0,001	-0,54
Liekanų dispersija	0,87	—	—	—	—

Pastabos. SE- standartinė paklaida, t – kriterijaus statistika, p – statistinis reikšmingumas, β – standartizuoto posvyrio parametro įvertis. Modeliu aiškinamas (priklausomas) kintamasis yra – savęs vertinimo nepastovumas. Lytis koduota: 1 = vyrai, 2 = moterys. Standartizuotas β koeficientas lyties kintamajam nepateikiamas, nes lytis į modelį įtraukta kaip kategorinis kintamasis. Modelio tinkamumo duomenims statistika ir jos reikšmingumas: $F(3,197) = 29,43$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,309$.

Regresijos modelis buvo statistiškai reikšmingas ir paaiškino 30,9% savęs vertinimo nepastovumo dispersijos. Apskaičiuotas Cohen $f^2 = 0,45$ rodo didelį modelio efekto dydį.

Rezultatai parodė, kad, kontroliuojant amžių ir lytį, tapatumo funkcijos reikšmingai neigiamai prognozavo savęs vertinimo nepastovumą. Tai reiškia, kad aukštesni tapatumo funkcijų įverčiai siejosi su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu. Amžius ir lytis reikšmingo prognostinio vaidmens šiame modelyje neturėjo. Remiantis šiais rezultatais, pirmoji hipotezė pasitvirtino.

3.3. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu internetu socialinių tinklų naudojimu.

Siekiant patikrinti H2 hipotezę, jog savęs vertinimo nepastovumas teigiamai prognozuoja probleminių internetu socialinių tinklų naudojimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Analizės rezultatai pateikiami 4 lentelėje.

4 lentelė

Regresinės analizės modelis, kuriame nagrinėjamas ryšys tarp probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ir savęs vertinimo nepastovumo, parametrai (N = 201)

Modelio efektai	Įvertis	SE	t	p	β
Postūmis (<i>angl.</i> intercept)	1,73	0,54	3,19	0,002	—
Prognozuojantys kintamieji ir jų posvyrio (<i>angl.</i> slope) koeficientai					
Amžius	-0,001	0,02	-0,05	0,96	-0,003
Lytis	0,18	0,11	1,72	0,09	—
Savęs vertinimo nepastovumas	0,20	0,04	4,37	< 0,001	0,30
Liekantų dispersija	0,49	—	—	—	—

Pastabos. SE- standartinė paklaida, t – kriterijaus statistika, p – statistinis reikšmingumas, β – standartizuoto posvyrio parametro įvertis. Modeliu aiškinamas (priklausomas) kintamasis yra – probleminis IST naudojimas. Lytis koduota: 1 = vyrai, 2 = moterys. Standartizuotas β koeficientas lyties kintamajam nepateikiamas, nes lytis į modelį įtraukta kaip kategorinis kintamasis. Modelio tinkamumo duomenims statistika ir jos reikšmingumas: $F(3,197) = 8,09$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,110$.

Regresijos modelis buvo statistiškai reikšmingas ir paaiškino 11,0% probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo dispersijos. Apskaičiuotas Cohen $f^2 = 0,12$ rodo mažą, prie vidutinio artėjantį modelio efekto dydį.

Rezultatai parodė, kad, kontroliuojant amžių ir lytį, savęs vertinimo nepastovumas reikšmingai teigiamai prognozavo probleminių internetu socialinių tinklų naudojimą. Vadinasi, didėjant savęs vertinimo nepastovumui, didėjo ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo įverčiai. Amžius ir lytis reikšmingo prognostinio vaidmens šiame modelyje neturėjo. Remiantis šiais rezultatais, antroji hipotezė pasitvirtino.

3.4. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą, kontroliuojant amžių ir lytį.

Siekiant patikrinti H3 hipotezę, kad tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta mediacijos analizė (5 lentelė).

5 lentelė

Netiesioginis, tiesioginis ir bendras efektai tapatumo funkcijų įverčiams, probleminiam interneto socialinių tinklų naudojimui medijuojant savęs vertinimo nepastovumui.

Efektas	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	95 % <i>PI</i>
Tiesioginis efektas: c'	-0,095	0,079	-1,2	0,23	[-0,251; 0,060]
Netiesioginis efektas ($a \times b$)	-0,132	0,045	-2,91	0,004	[-0,245; -0,047]
Bendras efektas: c	-0,227	0,068	-3,33	<0,001	[-0,364; -0,093]

Pastabos. *B* – nestandartizuotas efekto įvertis, *SE* – standartinė paklaida, *z* – kriterijaus statistika, *p* – statistinis reikšmingumas, *PI* – pasikliautinis intervalas. c' žymi tiesioginį efektą, $a \times b$ – netiesioginį efektą, c – bendrą efektą.

Mediacijos analizės rezultatai atskleidė statistiškai reikšmingą netiesioginį tapatumo funkcijų efektą probleminiam interneto socialinių tinklų naudojimui per savęs vertinimo nepastovumą. Neigiamas netiesioginio efekto įvertis rodo, kad didesnis tapatumo funkcijų išreikštumas buvo susijęs su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu, o pastarasis – su mažesniu probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo išreikštumu.

Tiesioginis efektas, į modelį įtraukus mediatorių, nebuvo statistiškai reikšmingas. Tai leidžia teigti, kad savęs vertinimo nepastovumas medijuoja tapatumo funkcijų ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ryšį. Remiantis šiais rezultatais, trečioji hipotezė pasitvirtino iš dalies – savęs vertinimo nepastovumas reikšmingai mediavo ryšį tarp tapatumo funkcijų ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo.

3.5. Tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su baime prarasti socialinį įsitraukimą.

Siekiant patikrinti H4 hipotezę, jog tapatumo funkcijos neigiamai prognozuoja baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Analizės rezultatai pateikiami 6 lentelėje.

6 lentelė

Regresinės analizės modelis, kuriame nagrinėjamas ryšys tarp baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir tapatumo funkcijų, parametrai (N = 201)

Modelio efektai	Įvertis	SE	t	p	β
Postūmis (<i>angl.</i> intercept)	2,94	0,58	5,09	< 0,002	—
Prognozuojantys kintamieji ir jų posvyrio (<i>angl.</i> slope) koeficientai					
Amžius	0,001	0,02	0,07	0,95	0,005
Lytis	0,11	0,11	1,02	0,31	—
Tapatumo funkcijos	-0,20	0,08	-2,51	0,013	-0,18
Liekanų dispersija	0,48	—	—	—	—

Pastabos. SE- standartinė paklaida, t – kriterijaus statistika, p – statistinis reikšmingumas, β – standartizuoto posvyrio parametro įvertis. Modeliu aiškinamas (priklausomas) kintamasis yra – FoMO. Lytis koduota: 1 = vyrai, 2 = moterys. Standartizuotas β koeficientas lyties kintamajam nepateikiamas, nes lytis į modelį įtraukta kaip kategorinis kintamasis. Modelio tinkamumo duomenims statistika ir jos reikšmingumas: $F(3,197) = 2,55$; $p = 0,057$; $R^2 = 0,037$.

Regresijos modelis paaikšino 3,7% baimės prarasti socialinį įsitraukimą dispersijos, tačiau bendras modelio reikšmingumas nepasiekė statistinio reikšmingumo ribos. Apskaičiuotas Cohen $f^2 = 0,04$ rodo mažą modelio efekto dydį.

Vertinant atskirus modelio prediktorius nustatyta, kad, kontroliuojant amžių ir lytį, tapatumo funkcijos reikšmingai neigiamai prognozavo baimę prarasti socialinį įsitraukimą. Tai rodo, kad aukštesni tapatumo funkcijų įverčiai buvo susiję su mažesne baime prarasti socialinį įsitraukimą. Amžius ir lytis reikšmingo prognostinio vaidmens šiame modelyje neturėjo. Atsižvelgiant į pagrindinio prediktoriaus kryptį ir reikšmingumą, ketvirtoji hipotezė pasitvirtino iš dalies, tačiau modelio paaikškinamoji galia buvo maža.

3.6. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su baimė prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.

Siekiant patikrinti H5 hipotezę, jog savęs vertinimo nepastovumas teigiamai prognozuoja baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Analizės rezultatai pateikiami 7 lentelėje.

7 lentelė

Regresinės analizės modelis, kuriame nagrinėjamas ryšys tarp baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir savęs vertinimo nepastovumo, parametrai (N = 201)

Modelio efektai	Įvertis	SE	t	p	β
Postūmis (<i>angl.</i> intercept)	1,41	0,52	2,73	0,007	—
Prognozuojantys kintamieji ir jų posvyrio (<i>angl.</i> slope) koeficientai					
Amžius	0,01	0,02	0,37	0,716	0,03
Lytis	0,07	0,1	1,65	0,52	—
Savęs vertinimo nepastovumas	0,22	0,04	5,06	< 0,001	0,34
Liekanų dispersija	0,44	—	—	—	—

Pastabos. SE- standartinė paklaida, t – kriterijaus statistika, p – statistinis reikšmingumas, β – standartizuoto posvyrio parametro įvertis. Modeliu aiškinamas (priklausomas) kintamasis yra – FoMO. Lytis koduota: 1 = vyrai, 2 = moterys. Standartizuotas β koeficientas lyties kintamajam nepateikiamas, nes lytis į modelį įtraukta kaip kategorinis kintamasis. Modelio tinkamumo duomenims statistika ir jos reikšmingumas: $F(3,197) = 9,02$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,121$.

Regresijos modelis buvo statistiškai reikšmingas ir paaiškino 12,1% baimės prarasti socialinį įsitraukimą dispersijos. Apskaičiuotas Cohen $f^2 = 0,14$ rodo mažą, prie vidutinio artėjantį modelio efekto dydį.

Rezultatai parodė, kad, kontroliuojant amžių ir lytį, savęs vertinimo nepastovumas reikšmingai teigiamai prognozavo baimę prarasti socialinį įsitraukimą. Tai rodo, kad aukštesni savęs vertinimo nepastovumo įverčiai buvo susiję su aukštesniais baimės prarasti socialinį įsitraukimą įverčiais. Amžius ir lytis reikšmingo prognostinio vaidmens šiame modelyje neturėjo. Remiantis šiais rezultatais, penktoji hipotezė pasitvirtino.

3.7. Baimė prarasti socialinį įsitraukimą yra teigiamai susijusi su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, kontroliuojant amžių ir lytį.

Siekiant patikrinti H6 hipotezę, jog baimė prarasti socialinį įsitraukimą teigiamai prognozuoja probleminių interneto socialinių tinklų naudojimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta daugialypė tiesinė regresinė analizė. Analizės rezultatai pateikiami 8 lentelėje.

8 lentelė

Regresinės analizės modelis, kuriame nagrinėjamas ryšys tarp probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ir baimės prarasti socialinį įsitraukimą, parametrai (N = 201)

Modelio efektai	Įvertis	SE	t	p	β
Postūmis (<i>angl.</i> intercept)	1,77	0,53	3,31	0,001	—
Prognozuojantys kintamieji ir jų posvyrio (<i>angl.</i> slope) koeficientai					
Amžius	-0,01	0,02	-0,43	0,665	-0,03
Lytis	0,19	0,11	1,84	0,068	—
Baimė prarasti socialinį įsitraukimą	0,33	0,07	4,66	< 0,001	0,31
Liekanų dispersija	0,48	—	—	—	—

Pastabos. SE- standartinė paklaida, t – kriterijaus statistika, p – statistinis reikšmingumas, β – standartizuoto posvyrio parametro įvertis. Modeliu aiškinamas (priklausomas) kintamasis yra – probleminis IST naudojimas. Lytis koduota: 1 = vyrai, 2 = moterys. Standartizuotas β koeficientas lyties kintamajam nepateikiamas, nes lytis į modelį įtraukta kaip kategorinis kintamasis. Modelio tinkamumo duomenims statistika ir jos reikšmingumas: $F(3,197) = 9,01$; $p < 0,001$; $R^2 = 0,121$.

Regresijos modelis buvo statistiškai reikšmingas ir paaiškino 12,1% probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo dispersijos. Apskaičiuotas Cohen $f^2 = 0,14$ rodo mažą, prie vidutinio artėjantį modelio efekto dydį.

Rezultatai parodė, kad, kontroliuojant amžių ir lytį, baimė prarasti socialinį įsitraukimą reikšmingai teigiamai prognozavo probleminių interneto socialinių tinklų naudojimą. Aukštesni baimės prarasti socialinį įsitraukimą įverčiai buvo susiję su didesniais probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo įverčiais. Amžius ir lytis reikšmingo prognostinio vaidmens šiame modelyje neturėjo. Remiantis šiais rezultatais, šeštoji hipotezė pasitvirtino.

3.8. Savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu internetu socialinių tinklų naudojimu, tačiau šis ryšys iš dalies yra netiesioginis per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.

Siekiant patikrinti H7 hipotezę, jog savęs vertinimo nepastovumas yra netiesiogiai susijęs su probleminiu internetu socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta mediacijos analizė (9 lentelė).

9 lentelė

Netiesioginis, tiesioginis ir bendras efektai savęs vertinimo nepastovumo įverčiams, probleminiam internetu socialinių tinklų naudojimui medijuojant baimę prarasti socialinį įsitraukimą

Efektas	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	95 % <i>PI</i>
Tiesioginis efektas: <i>c'</i>	0,215	0,069	3,09	0,002	[0,079; 0,357]
Netiesioginis efektas: <i>a x b</i>	0,082	0,029	2,81	0,004	[0,034; 0,151]
Bendras efektas: <i>c</i>	0,297	0,067	4,41	<0,001	[0,156; 0,437]

Pastabos. *B* – nestandartizuotas efekto įvertis, *SE* – standartinė paklaida, *z* – kriterijaus statistika, *p* – statistinis reikšmingumas, *PI* – pasikliautinis intervalas. *c'* žymi tiesioginį efektą, *a x b* – netiesioginį efektą, *c* – bendrą efektą.

Gauti rezultatai rodo, kad netiesioginis ryšys tarp savęs vertinimo nepastovumo ir probleminio internetu socialinių tinklų naudojimo, medijuojant baimę prarasti socialinį įsitraukimą, buvo statistiškai reikšmingas. Nustatyta teigiama netiesioginio efekto kryptis leidžia teigti, kad didesni savęs vertinimo nepastovumo įverčiai siejasi su didesniais baimės prarasti socialinį įsitraukimą įverčiais, o didesnė baimė prarasti socialinį įsitraukimą – su didesniais probleminio internetu socialinių tinklų naudojimo įverčiais.

Tiesioginis savęs vertinimo nepastovumo efektas probleminiam internetu socialinių tinklų naudojimui, į modelį įtraukus mediatorių, išliko statistiškai reikšmingas. Tai rodo dalinę mediaciją, todėl septintoji hipotezė pasitvirtino.

3.9. Tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu internetu socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį.

Siekiant patikrinti H8 hipotezę, jog tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu internetu socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, kontroliuojant amžių ir lytį, buvo atlikta mediacijos analizė (10 lentelė).

10 lentelė

Netiesioginis, tiesioginis ir bendras efektai tapatumo funkcijų įverčiams, probleminiam internetu socialinių tinklų naudojimui medijuojant baimę prarasti socialinį įsitraukimą

Efektas	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	95 % <i>PI</i>
Tiesioginis efektas: c'	-0,177	0,066	-2,68	0,007	[-0,305; -0,038]
Netiesioginis efektas: $a \times b$	-0,05	0,023	-2,18	0,03	[-0,106; -0,015]
Bendras efektas: c	-0,227	0,068	-3,33	<0,001	[-0,365; -0,081]

Pastabos. *B* – nestandartizuotas efekto įvertis, *SE* – standartinė paklaida, *z* – kriterijaus statistika, *p* – statistinis reikšmingumas, *PI* – pasikliautinas intervalas. c' žymi tiesioginį efektą, $a \times b$ – netiesioginį efektą, c – bendrą efektą.

Mediacijos analizės rezultatai parodė, kad netiesioginis tapatumo funkcijų poveikis probleminiam internetu socialinių tinklų naudojimui per baimę prarasti socialinį įsitraukimą buvo statistiškai reikšmingas. Neigiama netiesioginio efekto kryptis leidžia teigti, kad aukštesni tapatumo funkcijų įverčiai yra susiję su mažesniais baimės prarasti socialinį įsitraukimą įverčiais, o mažesnė baimė prarasti socialinį įsitraukimą – su mažesniais probleminio internetu socialinių tinklų naudojimo įverčiais.

Tiesioginis tapatumo funkcijų efektas probleminiam internetu socialinių tinklų naudojimui, į modelį įtraukus mediatorių, išliko statistiškai reikšmingas. Tai rodo dalinę mediaciją, todėl aštuntoji hipotezė pasitvirtino.

4. REZULTATŲ APTARIMAS

Šio darbo tikslas buvo atskleisti sąsajas tarp probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą, savęs vertinimo nepastovumo ir tapatumo funkcijų. Remiantis teorinėmis prielaidomis ir ankstesniais tyrimais, buvo keliamą prielaida, kad tapatumo funkcijos gali būti susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu ir silpnesne baimė prarasti socialinį įsitraukimą, o šie veiksniai savo ruožtu gali būti susiję su mažesniu probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimui. Dėl šios priežasties tyrime buvo vertinami ne tik tiesioginiai ryšiai tarp konstrukty, bet ir netiesioginiai ryšiai per savęs vertinimo nepastovumą bei baimę prarasti socialinį įsitraukimą.

Tyrimo rezultatai parodė, kad probleminis IST naudojimas, FoMO, savęs vertinimo nepastovumas ir tapatumo funkcijos yra tarpusavyje susiję konstruktai. Tai leidžia manyti, kad probleminis IST naudojimas gali būti aiškinamas ne tik kaip elgesio ar technologijų naudojimo reiškinys, bet ir kaip platesnio psichologinio funkcionavimo dalis. Ypač svarbu tai, kad šiame tyrime atsiskleidė savęs vertinimo nepastovumo ir FoMO vaidmuo, padedantis paaiškinti, kaip tapatumo funkcijos gali būti susijusios su probleminiu IST naudojimui. Toliau aptariami tyrimo hipotezių tikrinimo rezultatai.

Pirmoji hipotezė, jog tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su savęs vertinimo nepastovumu, pasitvirtino. Tai reiškia, kad stipresnės tapatumo funkcijos buvo susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu. Kadangi tiesioginių tyrimų, kuriuose būtų analizuojamas būtent tapatumo funkcijų ir savęs vertinimo nepastovumo ryšys, rasti nepavyko, šio tyrimo rezultatus galima interpretuoti remiantis artimais teoriniais ir empiriniais konstruktais. Ankstesni tyrimai rodo, kad tapatumo funkcijos yra susijusios su palankesniu savęs vertinimu ir geresniu psichologiniu funkcionavimu. Pavyzdžiui, Guberinić et al. (2025) nustatė, kad bendras savęs vertinimas buvo teigiamai susijęs su visomis tapatumo raidos funkcijomis, o stipriausiai ryšys nustatytas su struktūros funkcija. Platesni tapatumo raidos tyrimai rodo, kad tapatumo procesai jaunystėje yra susiję su psichologinio prisitaikymo, psichikos sveikatos ir gerovės rodikliais (Schwartz et al., 2015; Sánchez-Queija et al., 2024).

Nors bendras savęs vertinimas ir savęs vertinimo nepastovumas nėra tapatūs konstruktai, abu jie susiję su tuo, kaip asmuo suvokia ir vertina save. Šio tyrimo rezultatai leidžia manyti, kad tapatumo funkcijos gali būti svarbios ne tik savęs vertinimo lygiui, bet ir jo stabilumui. Tapatumo funkcijos padeda asmeniui palaikyti savęs tęstinumo, krypties, kontrolės ir prasmingumo jausmą (Adams & Marshall, 1996). Todėl galima daryti prielaidą, kad stipresnės tapatumo funkcijos suteikia stabilesnę vidinį pagrindą, dėl kurio savęs vertinimas tampa mažiau priklausomas nuo trumpalaikių išorinių aplinkybių, socialinio grįžtamojo ryšio ar palyginimo su kitais. Tokia interpretacija ypač svarbi interneto socialinių tinklų kontekste, kuriame asmenys nuolat susiduria su kitų žmonių pasiekimais, veiklomis ir patirtimis.

Antroji hipotezė, jog savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, pasitvirtino. Rezultatai parodė, kad didesni savęs vertinimo nepastovumo įverčiai buvo susiję su didesniais probleminio IST naudojimo įverčiais. Kadangi savęs vertinimo nepastovumas šiame kontekste yra mažai tyrinėtas konstruktas, gautus rezultatus tikslinga sieti su tyrimais, kuriuose probleminis IST naudojimas buvo analizuojamas bendro savęs vertinimo kontekste. Andreassen et al. (2017) tyrime nustatyta, kad žemesnis savęs vertinimas buvo susijęs su labiau išreikštu priklausomu IST naudojimu. Nors Andreassen ir kolegų tyrime buvo vertintas ne savęs vertinimo nepastovumas, o bendras savęs vertinimo lygis, rezultatai leidžia manyti, kad savęs vertinimas yra reikšmingas aiškinant probleminį IST naudojimą.

Šio tyrimo rezultatai papildė ankstesnes išvagas, nes rodo, kad svarbus gali būti ne tik bendras savęs vertinimo lygis, bet ir jo stabilumas. Savęs vertinimo nepastovumas reiškia trumpalaikius, nuo skirtingų situacinių ar socialinių veiksnių priklausančius savivertės svyravimus (Kernis, 2005). Todėl nepastovų savęs vertinimą turintys asmenys gali būti jautresni socialiniam grįžtamajam ryšiui ir labiau priklausomi nuo išorinių savivertės patvirtinimo šaltinių (Kernis, 2005). IST suteikia daug galimybių gauti tokį patvirtinimą per „patinka“ žymėjimus, komentarus, peržiūras, žinutes ar kitų žmonių reakcijas (Nesi et al., 2020). Dėl to asmenys, kurių savęs vertinimas labiau svyruoja, gali dažniau naudotis IST siekdami sumažinti neužtikrintumą dėl savęs arba patikrinti savo socialinę vertę.

Trečioji hipotezė, jog tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą, pasitvirtino. Mediacijos analizė atskleidė statistiškai reikšmingą netiesioginį efektą: stipresnės tapatumo funkcijos buvo susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu, o mažesnis savęs vertinimo nepastovumas buvo susijęs su mažesniu probleminiu IST naudojimu. Į modelį įtraukus mediatorių, tiesioginis tapatumo funkcijų efektas probleminiam IST naudojimui nebuvo statistiškai reikšmingas. Tai leidžia manyti, kad savęs vertinimo nepastovumas gali būti svarbus psichologinis mechanizmas, padedantis suprasti tapatumo funkcijų ir probleminio IST sąsają.

Šis rezultatas gali būti suprantamas ir aiškinamas raidos perspektyvoje. Tapatumo formavimosi procesas yra laikomas viena svarbiausių paauglystės ir besiformuojančio suaugusiojo amžiaus raidos užduočių (Erikson, 1968), o jauno suaugusiojo tapatumas vystosi gyvenimo kelio paieškos, socialinių vaidmenų ir psichosocialinio brandos kontekste (Benson & Elder, 2011). Tokiu būdu probleminis IST naudojimas gali būti suprantamas ne tik kaip perteklinis išmaniųjų technologijų naudojimas, bet ir kaip vienas iš galimų sunkumų tapatumo formavimosi procese. Kai asmeniui sunkiau suformuoti aiškų ir nuoseklų savęs supratimą, IST aplinka gali veikti kaip socialinė erdvė, kurioje ieškoma savęs patvirtinimo, išorinio grįžtamojo ryšio bei skatinamas socialinis palyginimas. Ankstesni tyrimai rodo,

kad tapatumo funkcijos padeda asmeniui palaikyti savęs tęstinumo, kontrolės, krypties, tikslų ir vertybių suderinamumo jausmą (Adams & Marshall, 1996). Kiti tyrimai taip pat pabrėžia, kad tapatumo raida jaunuolių amžiuje yra dinamiškas procesas, susijęs su asmens savęs suvokimu ir psichosocialiniu prisitaikymu (Branje et al., 2021). Be to, tapatumo raida siejama su įvairiais psichologinio funkcionavimo rodikliais: aiškesnis ir stabilesnis tapatumo jausmas gali būti susijęs su geresniu psichologiniu prisitaikymu, o tapatumo sunkumai — su didesniais emociniais ar elgesio sunkumais (Schwartz et al., 2015). Tai rodo, kad tapatumas yra svarbus ne tik bendrai psichologinei gerovei, bet ir tam, kad žmogus galėtų reguliuoti savo elgesį socialinėje bei IST platformų aplinkoje.

Šio tyrimo rezultatai papildė teorinę kryptį, kad tapatumo funkcijos gali būti susijusios su probleminiu IST naudojimu per savęs vertinimo nepastovumą. Savęs vertinimo nepastovumas reiškia savęs vertinimo svyravimus ir priklausomybę nuo kitų socialinių veiksnių bei situacijų (Kernis, 2005). Tokiu būdu galima manyti, kad silpnesnės tapatumo funkcijos gali būti susijusios su mažiau pastoviu savęs suvokimu, o tai gali didinti savęs vertinimo priklausomybę nuo išorinio grįžtamojo ryšio. IST aplinkoje kitų asmenų grįžtamasis ryšys yra lengvai pasiekiamas per reakcijas, peržiūras, „patinka“ žymėjimus ar komentarus. Dėl to asmenys, kurių savęs vertinimas yra mažiau pastovus, gali dažniau naudotis IST kaip priemone, kuri gali laikinai sustiprinti savęs vertinimą. Šią interpretaciją sustiprina tai, kad IST aplinka yra svarbus jaunų žmonių raidos ir socialinių santykių aspektas. Paauglių ir jaunų žmonių raida vyksta ne tik tiesioginėje, bet ir IST platformų aplinkoje (Nesi et al., 2020). Dėl šios priežasties tapatumo funkcijų ir savęs vertinimo nepastovumo sąsaja gali būti svarbi aiškinant, kodėl vieniems asmenims IST naudojimas yra neprobleminis, o kitiems gali tapti probleminiu.

Taigi, trečiosios hipotezės rezultatai leidžia manyti, kad tapatumo funkcijos gali būti svarbios probleminiam IST naudojimui ne tiesiogiai, o per savęs vertinimo nepastovumą. Tai papildė probleminio IST naudojimo aiškinimą, pabrėžiant, kad svarbu atsižvelgti ne tik į naudojimo intensyvumą, bet ir į tapatumo raidos procesus.

Ketvirtoji hipotezė, jog tapatumo funkcijos yra neigiamai susijusios su baime prarasti socialinį įsitraukimą, pasitvirtino iš dalies. Tyrimo rezultatai parodė, kad stipresnės tapatumo funkcijos reikšmingai prognozavo mažesnius FoMO įverčius, tačiau bendras regresijos modelis nepasiekė statistinio reikšmingumo ribos, o jo paaiškinamoji galia buvo maža. Kadangi tiesioginių tyrimų, kuriuose būtų analizuojami būtent FoMO ir tapatumo funkcijų ryšiai, rasti nepavyko, šį rezultatą galima aiškinti remiantis teorinėmis tapatumo funkcijų ir FoMO prielaidomis. Adams ir Marshall (1996) tapatumo funkcijas apibūdino kaip struktūrą, padedančią individui geriau suprasti save, palaikyti kontrolės ir krypties jausmą bei užtikrinti įsipareigojimų ir vertybių suderinamumą. Todėl galima manyti, kad

aiškesnis savęs vaizdas ir didesnis vidinis kryptingumas gali būti susiję su mažesniu poreikiu nuolat stebėti kitų asmenų socialinę veiklą ir mažesniu nerimu dėl galimo neįsitraukimo.

Šis rezultatas taip pat dera su FoMO samprata. FoMO apibūdinamas kaip nerimas ar susirūpinimas dėl galimo socialinio neįsitraukimo ir praleidžiamų patirčių (Przybylski et al., 2013b). Todėl galima daryti prielaidą, kad stipresnės tapatumo funkcijos gali būti susijusios su mažesniu priklausymu nuo išorinio socialinio patvirtinimo. Asmenys, turintys aiškesnį savęs vaizdą, geriau suprantantys savo vertybes ir tikslus, gali mažiau vertinti savo socialinį gyvenimą per kitų žmonių veiklas ar patirtis. Priešingai, silpnesnės tapatumo funkcijos gali didinti orientaciją į išorinę socialinę informaciją, todėl asmuo gali dažniau nerimauti, kad praleidžia svarbias socialines patirtis arba nėra pakankamai įsitraukęs į kitų žmonių veiklas.

Penktoji hipotezė, jog savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su baime prarasti socialinį įsitraukimą, pasitvirtino. Tyrimo rezultatai parodė, kad didesnis savęs vertinimo nepastovumas reikšmingai prognozavo aukštesnius FoMO įverčius. Tai reiškia, kad stipresni savęs vertinimo svyravimai buvo susiję su stipresne baime prarasti socialinį įsitraukimą. Kadangi tiesioginių tyrimų, kuriuose būtų nagrinėjamas savęs vertinimo nepastovumo ir FoMO ryšys, rasti nepavyko, šis rezultatas gali būti aiškinamas remiantis teorinėmis prielaidomis ir tyrimais, kuriuose analizuojamas bendro savęs vertinimo bei FoMO ryšys.

Ankstesni tyrimai rodo, kad FoMO yra susijęs su bendru savęs vertinimu. Dewi et al. (2025) tyrime nustatytas reikšmingas neigiamas ryšys tarp FoMO ir savęs vertinimo paauglių imtyje, rodantis, kad aukštesnis FoMO buvo susijęs su žemesniu savęs vertinimu. Gori et al. (2023) atliktame tyrime savęs vertinimas buvo reikšmingai susijęs su FoMO ir probleminiu IST naudojimu. Nors šiuose tyrimuose buvo nagrinėtas bendras savęs vertinimo lygis, rezultatai leidžia manyti, kad tai, kaip asmuo save vertina ir kiek pastovus yra jo savęs vertinimas yra reikšminga FoMO kontekste.

Savęs vertinimo nepastovumas rodo didesnę savivertės jautrumą situaciniais ir socialiniams veiksniams (Kernis, 2005), o FoMO apima susirūpinimą dėl galimo socialinio neįsitraukimo ir praleidžiamų patirčių (Przybylski et al., 2013b). Todėl galima manyti, kad nepastovų savęs vertinimą turintys asmenys gali stipriau reaguoti į informaciją apie kitų žmonių socialinį gyvenimą ir labiau nerimauti dėl to, kad patys nėra tam tikrų veiklų ar patirčių dalis. Interneto socialinių tinklų aplinkoje šis ryšys gali dar labiau sustiprėti, nes joje nuolat matomos kitų žmonių socialinės veiklos, pasiekimai, santykiai ir pramogos. Tokia informacija gali skatinti socialinį palyginimą ir didinti klausimus apie savo socialinę vertę ar priklausymą grupei. Dėl to nepastovų savęs vertinimą turintys asmenys gali dažniau patirti FoMO, nes kitų žmonių veiklos stebėjimas tampa susijęs ne tik su informacijos gavimu, bet ir su savęs vertinimo reguliavimu.

Šeštoji hipotezė, jog baimė prarasti socialinį įsitraukimą yra teigiamai susijusi su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, pasitvirtino. Tyrimo rezultatai parodė, kad aukštesni FoMO įvėrčiai reikšmingai prognozavo didesnius probleminio IST naudojimo įvėrcius. Šis rezultatas sutampa su ankstesniais tyrimais. Przybylski et al. (2013b) nustatė, kad FoMO yra susijęs su didesniu įsitraukimu į socialinius tinklus, nors šiame tyrime labiau akcentuotas pats naudojimo įsitraukimas, o ne probleminis naudojimas. Franchina et al. (2018) nustatė, kad FoMO yra teigiamas socialinių tinklų naudojimo dažnumo, aktyviai naudojamų platformų skaičiaus ir probleminio IST naudojimo prediktorius. Fioravanti et al. (2021) metaanalizėje taip pat nustatyta teigiama FoMO sąsaja tiek su socialinių tinklų naudojimu, tiek su probleminiu jų naudojimu.

Šio tyrimo rezultatai neprieštarauja ankstesnei literatūrai ir ją papildo jaunų suaugusiųjų imtyje. Kadangi IST suteikia galimybę nuolat stebėti kitų asmenų veiklą, greitai gauti socialinę informaciją ir palaikyti ryšius su kitais, stipresnę FoMO patiriantys asmenys gali dažniau tikrinti socialinius tinklus ir sunkiau atsitraukti nuo jų naudojimo. Tokiu būdu socialiniai tinklai gali būti naudojami kaip priemonė sumažinti nerimą dėl galimo neįsitraukimo. Vis dėlto ilgalaikėje perspektyvoje toks naudojimo būdas gali didinti probleminio naudojimo riziką, nes nerimas dėl praleidžiamų patirčių gali skatinti vis dažnesnį tikrinimą ir didesnį įsitraukimą.

Septintoji hipotezė, jog savęs vertinimo nepastovumas yra teigiamai susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu, tačiau šis ryšys iš dalies yra netiesioginis per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, pasitvirtino. Mediacijos analizė atskleidė statistiškai reikšmingą netiesioginį savęs vertinimo nepastovumo efektą probleminiam IST naudojimui per FoMO. Kadangi tiesioginis savęs vertinimo nepastovumo efektas probleminiam IST naudojimui, į modelį įtraukus mediatorių, išliko statistiškai reikšmingas, galima teigti, kad buvo nustatyta dalinė mediacija. Kitaip tariant, didesnis savęs vertinimo nepastovumas buvo susijęs tiek su stipresniu FoMO, tiek tiesiogiai su didesniu probleminiu IST naudojimu.

Šios hipotezės rezultatai taip pat sutampa su ankstesniais tyrimais, kuriuose FoMO buvo siejamas su intensyvesniu ir problemiškesniu IST naudojimu. Przybylski et al. (2013b) nustatė, kad FoMO yra susijęs su didesniu įsitraukimu į socialinius tinklus, Franchina et al. (2018) parodė, kad FoMO prognozuoja probleminį IST naudojimą, o Fioravanti et al. (2021) metaanalizėje patvirtinta teigiama FoMO sąsaja su IST naudojimu ir probleminiu jų naudojimu. Todėl šiame tyrime nustatytas netiesioginis ryšys per FoMO yra teoriškai pagrįstas: didesnis savęs vertinimo nepastovumas gali būti susijęs su stipresniu FoMO, kuris savo ruožtu siejasi su didesne probleminio IST naudojimo rizika.

Šios hipotezės rezultatai leidžia geriau suprasti, kodėl savęs vertinimo nepastovumas gali būti susijęs su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu. Nustatyta dalinė mediacija rodo, kad šis

ryšys veikia dviem būdais: tiesiogiai ir netiesiogiai per FoMO. FoMO šiame modelyje gali būti laikomas ne tik atskiru probleminio IST naudojimo prediktoriumi, bet ir psichologiniu mechanizmu, susiejančiu savęs vertinimo svyravimus su elgesiu socialinių tinklų aplinkoje. Asmenys, kurių savęs vertinimas yra mažiau stabilus, gali dažniau jausti poreikį tikrinti socialinius tinklus ne vien dėl įpročio, bet ir dėl nerimo, kad gali praleisti socialiai reikšmingą informaciją arba būti mažiau įsitraukę nei kiti. Tai gali skatinti dažnesnį tikrinimą, sunkesnį atsitraukimą nuo socialinių tinklų ir didesnę probleminio naudojimo riziką.

Aštuntoji hipotezė, jog tapatumo funkcijos yra netiesiogiai neigiamai susijusios su probleminiu interneto socialinių tinklų naudojimu per baimę prarasti socialinį įsitraukimą, pasitvirtino. Mediacijos analizė atskleidė statistiškai reikšmingą netiesioginį efektą: stipresnės tapatumo funkcijos buvo susijusios su mažesniu FoMO, o mažesnis FoMO buvo susijęs su mažesniu probleminiu IST naudojimu. Taip pat nustatyta, kad tiesioginis tapatumo funkcijų efektas probleminiam IST naudojimui, į modelį įtraukus FoMO, išliko statistiškai reikšmingas, todėl galima teigti, kad buvo nustatyta dalinė mediacija.

Šie rezultatai iš dalies sutampa su ankstesniais tyrimais apie FoMO ir probleminį IST naudojimą. Ankstesniuose tyrimuose FoMO buvo siejamas su didesniu įsitraukimu į socialinių tinklų platformas (Przybylski et al., 2013b), dažnesniu ir probleminiu jų naudojimu (Franchina et al., 2018), o metaanalizėje nustatytos teigiamos FoMO sąsajos su IST naudojimu ir probleminiu jų naudojimu (Fioravanti et al., 2021). Vis dėlto tapatumo funkcijų, FoMO ir probleminio IST naudojimo mediacinis modelis ankstesniuose tyrimuose nėra plačiai nagrinėtas. Todėl šio tyrimo rezultatai papildė esamą literatūrą, atskleisdami, kad FoMO gali būti vienas iš konstrukto, per kurį tapatumo funkcijos siejasi su probleminiu IST naudojimu.

Šį rezultatą galima aiškinti tuo, kad stipresnės tapatumo funkcijos suteikia aiškesnį savęs suvokimą, stipresnį tikslų ir vertybių nuoseklumą bei didesnį vidinį kryptingumą. Toks vidinis pagrindas gali mažinti priklausomybę nuo nuolatinio kitų žmonių veiklos stebėjimo ir išorinio socialinio patvirtinimo. Tokiu atveju socialiniai tinklai mažiau naudojami kaip priemonė sumažinti nerimą dėl galimo socialinio neįsitraukimo. Vis dėlto dalinė mediacija rodo, kad tapatumo funkcijų ir probleminio socialinių tinklų naudojimo ryšys yra kompleksiškas, todėl ateities tyrimuose būtų svarbu nagrinėti ir kitus galimus mediatorius, pavyzdžiui, socialinį palyginimą, vienišumą, savęs aiškumą, emocijų reguliaciją ar priklausymo poreikį.

Apibendrinant galima teigti, kad šio tyrimo rezultatai patvirtino keliamas hipotezes ir parodė, kad tapatumo funkcijos, savęs vertinimo nepastovumas ir FoMO yra reikšmingi konstruktai aiškinant probleminį IST naudojimą. Gauti rezultatai leidžia suprasti probleminį IST naudojimą ne tik kaip sunkiai kontroliuojamą socialinių platformų naudojimą, bet ir kaip reiškinį, susijusį su platesniais

psichosocialinės raidos ir tapatumo procesais. Raidos požiūriu paauglystė ir jauno suaugusiojo amžius yra ypač svarbus laikotarpis, nes asmuo aktyviai formuoja savo tapatumą, savęs suvokimą, siekia priklausymo jausmo ir ieško savo vietos socialinėje aplinkoje. Todėl IST aplinka gali būti suprantama ne tik kaip bendravimo ar pramogų erdvė, bet ir kaip kontekstas, kuriame jauni asmenys formuoja, tikrina ir reguliuoja savęs suvokimą ir vaizdą.

Šio tyrimo rezultatai leidžia manyti, kad tapatumo funkcijos gali atlikti apsauginį vaidmenį šiuose procesuose. Stipresnės tapatumo funkcijos buvo susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu ir silpnesniu FoMO, o šie veiksniai savo ruožtu buvo susiję su mažesniu probleminiu IST naudojimu. Tai rodo, kad aiškesnis savęs suvokimas, didesnis vidinis nuoseklumas, kryptingumas bei vertybių ir tikslų aiškumas gali sumažinti priklausomybę nuo socialinio ir savęs vertinimo patvirtinimo paieškų. Jeigu asmens tapatumas yra aiškesnis ir stabilesnis, IST gali tapti mažiau svarbūs siekiant lyginti save su kitais asmenimis, siekti socialinio pripažinimo bei patvirtinimo ar nerimauti dėl galimo neįsitraukimo į socialines veiklas.

Svarbus šio tyrimo indėlis yra tai, kad jame analizuotas savęs vertinimo nepastovumo konstruktas, kuris probleminio IST naudojimo ir FoMO kontekste iki šiol tyrinėtas ribotai. Gauti rezultatai rodo, kad šiame kontekste gali būti svarbus ne tik bendras savęs vertinimas, bet ir jo pastovumas bei stabilumas. Tai ypač aktualu jaunų suaugusiųjų amžiuje, kai formuojasi tapatumas, o savęs vertinimas gali būti jautrus socialiniam grįžtamajam ryšiui, socialiniam palyginimui ir bendraamžių nuomonei. IST platformose, kuriose nuolat matomi kitų asmenų pasiekimai, veiklos, santykiai ar kiti socialiniai aspektai, nepastovus savęs vertinimas gali būti susijęs su dažnesniu poreikiu ieškoti savo vertės patvirtinimo per kitų reakcijas. Tai gali didinti FoMO ir probleminio IST naudojimo riziką.

4.1. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos ateities tyrimams

Šio tyrimo kontekste svarbu atsižvelgti į kelis ribotumus. Visų pirma, tyrimo imtis buvo sudaryta naudojant internetinę apklausos formą, todėl joje pagrinde galėjo dalyvauti asmenys, kurie yra aktyvesni IST aplinkoje ir dažniau jais naudojasi. Dėl to sunku teigti, kad gauti rezultatai tiksliai atspindi visų jaunų suaugusiųjų populiaciją. Ateities tyrimuose būtų naudinga sudaryti įvairesnę imtį, įtraukiant dalyvius ne tik per IST platformas, bet ir per universitetus, profesines mokyklas, darbo vietas ar bendruomenines organizacijas. Tai leistų geriau įvertinti, ar nustatyti ryšiai būdingi platesnei jaunų suaugusiųjų populiacijai, ar labiau atspindi aktyvesnių interneto naudotojų patirtis.

Antra, tyrime buvo naudotas klausimyno pildymo duomenų rinkimo metodas, todėl rezultatai priklausė nuo to, kaip patys dalyviai suprato klausimus ir vertino savo elgesį bei patirtis. Atsakymus galėjo veikti socialinis pageidaujamumas, subjektyvus probleminio IST naudojimo suvokimas ar sunkumas tiksliai įvertinti savo savęs vertinimo nepastovumo suvokimą. Tai riboja išvadas, nes tyrime buvo vertintas ne objektyvus elgesys, o dalyvių savęs suvokimas. Ateities tyrimuose būtų naudinga klausimyno atsakymų duomenis derinti su kitais metodais, pavyzdžiui, IST naudojimo trukmės ar tikrinimo dažnumo rodikliais, dienoraščio metodu arba kokybiniais interviu.

Trečia, tyrimas buvo skerspjūvio, todėl negalima daryti tvirtų išvadų apie priežastinius ryšius. Nors nustatyti reikšmingi ryšiai ir netiesioginiai efektai, nėra aišku, ar silpnesnės tapatumo funkcijos, didesnis savęs vertinimo nepastovumas ir FoMO didina probleminio IST naudojimo riziką, ar probleminis naudojimas gali stiprinti savęs vertinimo nepastovumo svyravimus, socialinį palyginimą ir neapibrėžtumą. Ateities tyrimams ypač tiktų tęstinis dizainas, kai tie patys jauni suaugusieji būtų tiriami keliais laiko momentais, pavyzdžiui, kas kelis mėnesius ar kartą per metus. Toks tyrimas leistų tiksliau įvertinti ryšių kryptį ir galimus pokyčius laike.

Ketvirta, tyrimo imtį sudarė jauni suaugusieji, o imtyje pagrinde dominavo moterys, todėl rezultatų apibendrinimas yra ribotas. Kadangi tyrimas nebuvo reprezentatyvus, negalima teigti, kad nustatyti ryšiai vienodai būdingi visiems jauniems suaugusiesiems ar kitoms amžiaus grupėms. Be to, dėl moterų dominavimo imtyje sunku tvirtinti, kad šios sąsajos lygiai taip pat pasireiškia vyrams. Ateities tyrimuose būtų naudinga siekti tolygesnės imties lyties atžvilgiu, įtraukti platesnį amžiaus spektrą ir palyginti skirtingas grupes pagal lytį, amžių, studijų ar darbo statusą.

Taip pat svarbu tai, kad šiame tyrime nebuvo plačiau analizuoti kontekstiniai ir demografiniai veiksniai, tokie kaip darbo ar studijų statusas, romantinių santykių statusas, socialinė parama, vienišumas ar kasdienio užimtumo pobūdis. Šie veiksniai gali būti susiję su FoMO, tapatumo funkcijomis, savęs

vertinimo nepastovumu ir probleminiu IST naudojimu, todėl jų neįtraukimas riboja galimybę tiksliau paaiškinti nustatytus ryšius. Be to, savęs vertinimo nepastovumas probleminio IST naudojimo kontekste iki šiol tyrinėtas ribotai, todėl šio tyrimo rezultatus reikėtų laikyti pradiniu indėliu, kurį svarbu tikrinti tolimesniuose tyrimuose.

Remiantis tyrimo rezultatais, galima pateikti ir praktinių rekomendacijų. Dirbant su probleminiu IST naudojimu svarbu atkreipti dėmesį ne tik į naudojimo dažnumą ar laiką, bet ir į tai, kokią psichologinę funkciją šis naudojimas atlieka. Jei socialiniai tinklai naudojami savęs vertinimo stabilumui, išoriniam patvirtinimui gauti ar nerimui dėl socialinio neįsitraukimo mažinti, vien naudojimo ribojimas gali būti nepakankamas. Tokiais atvejais būtų naudinga stiprinti savęs vertinimo stabilumą, mažinti socialinį palyginimą, ugdyti emocijų reguliacijos įgūdžius ir padėti jauniems žmonėms geriau atpažinti, kada socialinių tinklų tikrinimas kyla iš nerimo ar neužtikrintumo dėl savęs.

Tolimesniuose tyrimuose būtų prasminga plačiau nagrinėti, kurie tapatumo aspektai yra svarbiausi probleminio IST naudojimo kontekste, pavyzdžiui, savęs suvokimas, vertybių nuoseklumas, tapatumo sumaištis ar priklausymo jausmas. Taip pat būtų naudinga tirti kitus galimus mediatorius ir moderatorius, tokius kaip socialinis palyginimas, vienišumas, emocijų reguliacija, socialinė parama, priklausymo poreikis ar skirtingų IST platformų naudojimo pobūdis. Tai padėtų geriau suprasti, kokiomis sąlygomis tapatumo funkcijos tampa apsauginiu veiksnio, o kada savęs vertinimo nepastovumas ir FoMO labiausiai didina probleminio naudojimo riziką.

5. IŠVADOS

1. Stipriau išreikštos tapatumo funkcijos yra susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu.
2. Didesnis savęs vertinimo nepastovumas yra susijęs su didesniais probleminio IST naudojimo įverčiais.
3. Tapatumo funkcijų ir probleminio IST naudojimo ryšys yra iš dalies medijuojamas savęs vertinimo nepastovumo.
4. Tapatumo funkcijos iš dalies susijusios su mažesniu FoMO.
5. Didesnis savęs vertinimo nepastovumas yra susijęs su stipresniu FoMO.
6. Stipresnis FoMO yra susijęs su didesniais probleminio IST naudojimo įverčiais.
7. Savęs vertinimo nepastovumo ir probleminio IST naudojimo ryšys yra iš dalies medijuojamas FoMO.
8. Tapatumo funkcijų ir probleminio IST naudojimo ryšys yra iš dalies medijuojamas FoMO.

LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Abd Ellatif Elsayed, H. (2025). Fear of missing out and its impact: Exploring relationships with social media use, psychological well-being, and academic performance among university students. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 1582572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1582572>
2. Abellana, C. J. P., Mendez, A. M. H., Subido, G. M. V., & Culajara, C. L. (2024). The social comparison trap: Association between fear of missing out (FoMO) and self-esteem in college students. *American Journal of Human Psychology*, 2(1), 114–120. <https://doi.org/10.54536/ajhp.v2i1.2807>
3. Adams, G. R., & Marshall, S. K. (1996). A developmental social psychology of identity: Understanding the person-in-context. *Journal of Adolescence*, 19(5), 429–442. <https://doi.org/10.1006/jado.1996.0041>
4. Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Phalp, K. (2020). Combating fear of missing out (FoMO) on social media: The FoMO-R method. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), Article 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
5. Andreassen, C. S. (2015). Online social network site addiction: A comprehensive review. *Current Addiction Reports*, 2(3), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0056-9>
6. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>
7. Benson, J. E., & Elder, G. H. (2011). Young adult identities and their pathways: A developmental and life course model. *Developmental Psychology*, 47(6), 1646–1657. <https://doi.org/10.1037/a0023833>
8. Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016). “I don’t want to miss a thing”: Adolescents’ fear of missing out and its relationship to adolescents’ social needs, Facebook use, and Facebook-related stress. *Computers in Human Behavior*, 64, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
9. Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The use of social media in children and adolescents: Scoping review on the potential risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), Article 9960. <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>

10. Branje, S., de Moor, E. L., Spitzer, J., & Becht, A. I. (2021). Dynamics of identity development in adolescence: A decade in review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908–927. <https://doi.org/10.1111/jora.12678>
11. Cai, F., Wang, Y., & Jin, S. (2026). The impact of social media addiction on college students' mental health through social support and resilience. *Scientific Reports*, 16, Article 5087. <https://doi.org/10.1038/s41598-026-35779-w>
12. Chen, X., He, J., Fan, X., Cai, Z., & Liu, Y. (2022). The relationship between self-concept clarity and subjective well-being: The mediating role of self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 926181. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.926181>
13. 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. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.005>
14. Dewi, E. I., Fitria, H. L., Kurniyawan, E. H., Wuryaningsih, E. W., & Erlando, R. P. A. (2025). The relationship between fear of missing out (FoMO) and self-esteem in middle adolescents. *Psychiatry Nursing Journal*, 7(2), 82–98. <https://doi.org/10.20473/pnj.v7i2.76223>
15. Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton.
16. Farmer, A. S., & Kashdan, T. B. (2014). Affective and self-esteem instability in the daily lives of people with generalized social anxiety disorder. *Clinical Psychological Science*, 2(2), 187–201. <https://doi.org/10.1177/2167702613495200>
17. Fioravanti, G., Casale, S., Benucci, S. B., Probst, A., Falone, A., Ricca, V., & Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, Article 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
18. Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A. J., Lo Coco, G., & De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among Flemish adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), Article 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
19. Gazi, M. A. I., Rahaman, M. A., Rabbi, M. F., Masum, M., Nabi, M. N., & Senathirajah, A. R. bin S. (2024). The role of social media in enhancing communication among individuals: Prospects and problems. *Environment and Social Psychology*, 9(11), Article 2979. <https://doi.org/10.59429/esp.v9i11.2979>
20. Gori, A., Topino, E., & Griffiths, M. D. (2023). The associations between attachment, self-esteem, fear of missing out, daily time expenditure, and problematic social media use: A path analysis model. *Addictive Behaviors*, 141, Article 107633. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2023.107633>

21. Gorrese, A., & Ruggieri, R. (2013). Peer attachment and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 55(5), 559–568. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.04.025>
22. Gottfried, J. (2024, January 31). *Americans' social media use*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/internet/2024/01/31/americans-social-media-use/>
23. Guberinić, J., Petrović, J., & Zotović, M. (2025). Functions of identity scale: Validation in Serbian emerging adults. *Psihologija*. Advance online publication. <https://doi.org/10.2298/PSI240210031G>
24. Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881–4889. <https://doi.org/10.12998/wjcc.v9.i19.4881>
25. Jeyanthi, M. (2022). Social media and identity formation: The influence of self-presentation and social comparison. *Mind and Society*, 11(2), 138–144. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
26. Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569–1605. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x>
27. Kietzmann, J. H., Hermkens, K., McCarthy, I. P., & Silvestre, B. S. (2011). Social media? Get serious! Understanding the functional building blocks of social media. *Business Horizons*, 54(3), 241–251. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2011.01.005>
28. Li, J., Liu, Y., Liu, L., Man, H., Zhou, Y., & Gao, X. (2025). Problematic social media use increases with fear of missing out among young adults: A three-wave longitudinal study. *Psychology of Popular Media*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1037/ppm0000599>
29. Liu, X., Liu, T., Zhou, Z., & Wan, F. (2023). The effect of fear of missing out on mental health: Differences in different solitude behaviors. *BMC Psychology*, 11, Article 141. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01184-5>
30. Luca, L., Burlea, S. L., Chiroasca, A.-C., Marin, I. M., Ciubara, A. B., & Ciubara, A. (2020). The FOMO syndrome and the perception of personal needs in contemporary society. *BRAIN: Broad Research in Artificial Intelligence and Neuroscience*, 11(1 Suppl. 1), 38–46. <https://doi.org/10.18662/brain/11.1Sup1/27>
31. Mathew, F. E., & Imran, M. (2024). The influence of fear of missing out on the self-worth and psychological well-being of college students. *International Journal of Current Science*, 14(2), 203–208. <https://rjpn.org/ijcspub/papers/IJCSP24B1131.pdf>

32. Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2020). Adolescent development in the digital media context. *Psychological Inquiry*, 31(3), 229–234. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2020.1820219>
33. O'Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, Article 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
34. Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of self-esteem from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 144(10), 1045–1080. <https://doi.org/10.1037/bul0000161>
35. Pérez-Torres, V. (2024). Social media: A digital social mirror for identity development during adolescence. *Current Psychology*, 43, 22170–22180. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05980-z>
36. Prifti, N., & Panagiotakos, D. (2023). Screen time and its health consequences in children and adolescents. *Children*, 10(10), Article 1665. <https://doi.org/10.3390/children10101665>
37. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013a). *Fear of Missing Out Scale* [Measurement instrument]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/t23568-000>
38. Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013b). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
39. Qin, C., Li, Y., Wang, T., Zhao, J., Tong, L., Yang, J., & Liu, Y. (2024). Too much social media? Unveiling the effects of determinants in social media fatigue. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1277846. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1277846>
40. Reitz, A. K., Motti-Stefanidi, F., & Asendorpf, J. B. (2022). Self-esteem development and life events: A review and integrative process framework. *Social and Personality Psychology Compass*, 16(11), Article e12709. <https://doi.org/10.1111/spc3.12709>
41. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press. <https://doi.org/10.1515/9781400876136>
42. Sánchez-Queija, I., Camacho, C., Moral-García, J. E., & Vieira-Mendes, F. (2024). Identity development and psychological adjustment in emerging adulthood: The role of identity functioning. *British Journal of Developmental Psychology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1111/bjdp.12470>

43. Santangelo, P. S., Kockler, T. D., Zeitler, M. L., Knies, R., Kleindienst, N., Bohus, M., & Ebner-Priemer, U. W. (2020). Self-esteem instability and affective instability in everyday life after remission from borderline personality disorder. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7, Article 25. <https://doi.org/10.1186/s40479-020-00140-8>
44. Schønning, V., Hjetland, G. J., Aarø, L. E., & Skogen, J. C. (2020). Social media use and mental health and well-being among adolescents and young adults: A systematic review. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1949. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01949>
45. Schwartz, S. J., Hardy, S. A., Zamboanga, B. L., Meca, A., Waterman, A. S., Picariello, S., Luyckx, K., Crocetti, E., Kim, S. Y., Brittan, A. S., Whitbourne, S. K., Ritchie, R. A., Brown, E. J., & Forthun, L. F. (2015). Identity in young adulthood: Links with mental health and risky behavior. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 36, 39–52. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2014.10.001>
46. Serafini, T. E., & Maitland, S. B. (2013). Validating the Functions of Identity Scale: Addressing methodological and conceptual matters. *Psychological Reports*, 112(1), 160–183. <https://doi.org/10.2466/03.07.20.PR0.112.1.160-183>
47. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G. C., & Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4), Article e33450. <https://doi.org/10.2196/33450>
48. Sorgente, A., Vosylis, R., Lanz, M., Serido, J., & Shim, S. (2020). The Financial Identity Scale (FIS): A multinational validation and measurement invariance study among emerging adults. *International Journal of Behavioral Development*, 44(6), 565–574. <https://doi.org/10.1177/0165025420914986>
49. Steinsbekk, S., Bjørklund, O., Valkenburg, P. M., Nesi, J., & Wichstrøm, L. (2024). The new social landscape: Relationships among social media use, social skills, and offline friendships from age 10–18 years. *Computers in Human Behavior*, 156, Article 108235. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2024.108235>
50. Tandon, A., Dhir, A., Talwar, S., Kaur, P., & Mäntymäki, M. (2021). Fear of missing out (FoMO) among social media users: A systematic literature review, synthesis, and framework for future research. *Internet Research*, 31(3), 782–821. <https://doi.org/10.1108/INTR-11-2019-0455>
51. Tanhan, F., Özok, H. İ., & Tayiz, V. (2022). Fear of missing out (FoMO): A current review. *Psiikiyatrider Güncel Yaklaşımlar*, 14(1), 74–85. http://www.cappsy.org/archives/vol14/no1/cap_14_01_09_en.pdf

52. Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2003). Stability of self-esteem across the life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(1), 205–220. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.205>
53. Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2021). Social media use and adolescents' self-esteem: Heading for a person-specific media effects paradigm. *Journal of Communication*, 71(1), 56–78. <https://doi.org/10.1093/joc/jqaa039>
54. Varona, M. N., Muela, A., & Machimbarrena, J. M. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, Article 107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>
55. Wilska, T.-A., Holkkola, M., & Tuominen, J. (2023). The role of social media in the creation of young people's consumer identities. *SAGE Open*, 13(2). <https://doi.org/10.1177/21582440231177030>
56. 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, 631–650. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00359-z>

SANTRAUKA

Savęs vertinimo nepastovumo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ryšiai jaunystėje: asmeninio tapatumo vaidmuo

Šio darbo tikslas buvo nustatyti savęs vertinimo nepastovumo, baimės prarasti socialinį įsitraukimą, probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo ir asmeninio tapatumo funkcijų ryšius jaunystėje. Tyrime pasirinkta jaunų suaugusiųjų imtis, nes šiame raidos etape socialinių tinklų naudojimas ir tapatumo formavimasis yra ypač aktualūs. Tyrimo imtį sudarė 201 jauni suaugusieji (135 moterys ir 66 vyrai). Tyrimo imtis buvo sudaryta taikant patogiosios imties sudarymo būdą. Šiame tyrime buvo naudotos keturios metodikos: Interneto socialinių tinklų priklausomybės skalė (angl. *Bergen Social Media Addiction Scale, BSMAS*), Baimės prarasti socialinį įsitraukimą skalė (angl. *Fear of Missing Out Scale, FoMO*), Savęs vertinimo nepastovumo skalė (angl. *Self-Esteem Stability Scale, SESS*) ir Tapatumo funkcijų skalė (angl. *Functions of Identity Scale, FIS*). Duomenų analizė buvo atlikta taikant koreliacinę, regresinę ir mediacijos analizes.

Tyrimo rezultatai parodė, kad stipriau išreikštos tapatumo funkcijos buvo susijusios su mažesniu savęs vertinimo nepastovumu. Ryšys tarp tapatumo funkcijų ir baimės prarasti socialinį įsitraukimą pasitvirtino tik iš dalies. Didesnis savęs vertinimo nepastovumas buvo susijęs su stipresne baimė prarasti socialinį įsitraukimą ir didesniais probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo įverčiais. Taip pat nustatyta, kad baimė prarasti socialinį įsitraukimą iš dalies mediavo ryšį tarp savęs vertinimo nepastovumo ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo bei ryšį tarp tapatumo funkcijų ir probleminio interneto socialinių tinklų naudojimo.

Raktiniai žodžiai: probleminis interneto socialinių tinklų naudojimas, baimė prarasti socialinį įsitraukimą, savęs vertinimo nepastovumas, tapatumo funkcijos, jauni suaugusieji.

SUMMARY

The Relationships Between Self-Esteem Instability, Fear of Missing Out, and Problematic Use of Social Media in Emerging Adults: The Role of Personal Identity

The aim of this study was to examine the relationships between self-esteem instability, fear of missing out, problematic social media use, and aspects of personal identity in emerging adulthood. Young adults were selected because social media use and identity formation are particularly relevant during this developmental stage. The sample consisted of 201 young adults (135 women and 66 men). The sample was selected using a convenience sampling method. Four measures were used in this study: the Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), the Fear of Missing Out Scale (FoMO), the Self-Esteem Stability Scale (SESS), and the Functions of Identity Scale (FIS). Data analysis was performed using correlation, regression, and mediation analyses.

The results of the study showed that more pronounced identity functions were associated with lower self-esteem instability. The relationship between identity functions and fear of missing out was only partially supported. Higher self-esteem instability was associated with greater fear of missing out and higher scores on problematic social media use. It was also found that fear of missing out partially mediated the relationship between self-esteem instability and problematic social media use, as well as the relationship between identity functions and problematic social media use.

Keywords: problematic social media use, fear of missing out, self-esteem instability, identity functions, emerging adults.