# **3.2.2.A priedas. Tekstai mokiniams. Socialinių tinklų psichologija**

**Čia rasite tekstų, kuriuos mokiniai gali skaityti jau suskirstytus į dalis:**



**1.**

**Motyvacija skelbti / dalytis:**

Mokslininkai nustatė keletą priežasčių, kodėl žmonės yra tokie motyvuoti dalytis savo gyvenimu socialiniuose tinkluose. Viena iš jų yra ta, kad žmonės kartais dalijasi informacija siekdami naudos kitų žmonių gerovei ar sveikatai. Pavyzdžiui, skelbia informaciją apie labdaros organizacijas arba informaciją apie artimoje aplinkoje esančius žmones, kuriems reikia neatidėliotinos pagalbos. Taip pat tai vyksta dėl asmens savirealizacijos troškimo, kuris gali būti pasiektas skelbiant įvairias sėkmes, pavyzdžiui: mokyklos baigimą, susiradus sėkmingus santykius, pasidarius tobulą asmenukę ir pan. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas yra socialinio apdovanojimų sistema, dėl kurios socialinė žiniasklaida tampa problemiškesnė ir sukelia priklausomybę.

**2.**



**Apdovanojimų sistema:**

Žmonės paprastai mano, kad šiandien gautas atlygis yra vertingesnis už tą patį atlygį, gautą vėliau. Dėl šios priežasties socialinė žiniasklaida, turinti greitą ir paprastą apdovanojimo sistemą, tampa tokia patraukli visiems naudotojams. Gauti "patinka", komentarų ar žinučių yra išties naudingas atlygis (jis skatina smegenis išskirti dopaminą) - jie sukelia laimės ir pasitenkinimo jausmą dėl socialinio gyvenimo, kuris, nors ir vyksta virtualiai, imituoja bendravimą, vykstantį bendraujant akis į akį. Tačiau visi šie jausmai yra laikini, o kai jų šis jausmas praeina, žmonės ieško daugiau tokio skatinimo. Vartotojai pradeda reguliariai tikrinti savo telefonus, ar negauna pranešimų ir atnaujinimų, kad gautų ką nors, kas galėtų būti naudinga. Tai viena iš priežasčių, kodėl jaunimas socialinių tinklų platformomis naudojasi nuo šešių iki devynių valandų per dieną. Tai galima palyginti su kitomis priklausomybę sukeliančiomis elgesio formomis, pavyzdžiui, azartiniais lošimais.

**3.**



**„Meilės hormonas“**

Oksitocinas yra hormonas, kurį išskiria hipofizės užpakalinė skiltis - žirnio dydžio struktūra, esanti smegenų apačioje. Kartais jis vadinamas "prisiglaudimo hormonu" arba "meilės hormonu", nes išsiskiria, kai žmonės prisiglaudžia ar užmezga socialinius ryšius. Oksitocinas apibūdinamas kaip galingas hormonas, kuris smegenyse veikia kaip neuromediatorius. Jis reguliuoja socialinę sąveiką ir lytinį dauginimąsi, vaidina svarbų vaidmenį elgesyje nuo motinos ir kūdikio ryšio iki empatijos, dosnumo ir orgazmo. Oksitocinas išsiskiria, kai žmonės bučiuojasi, apsikabina ar tiesiog žiūrinėja socialinius tinklus. Tokiu būdu socialiniai tinklai dažnai gali apriboti bendravimą akis į akį, gali priversti žmones jaustis nemylimus ar net priversti juos izoliuotis. Net jei žmonės nusprendžia ištrinti savo paskyras, tai gali sukelti stresą dėl oksitocino trūkumo ir asmenys grįžta prie senų įpročių.



**4.**

**Idealus savęs įvaizdis**

Dalijimasis nuotraukomis ir vaizdo įrašais, istorijų atnaujinimas - tai tik keli pavyzdžiai, kaip socialiniuose tinkluose galima kurti ir išreikšti savo idealią savastį. Suprasdami, kad žmonėms reikia kitų žmonių pritarimų savo išvaizdai, socialiniai tinklai yra puiki vieta išpopuliarėti naudojant tik patrauklias nuotraukas ir vaizdo įrašus. Šie populiarūs žmonės socialinių tinklų platformose daro įtaką tam, kaip kiti žiūri į jų pačių išvaizdą, ir tai skatina juos matyti kūnus kaip daiktus. Svarbu paminėti, kad žmonės nebuvo evoliucionavę tam, kad kas 5 minutes siektų 100 kitų žmonių pritarimo. Galiausiai turinys, kuriame savo išvaizdą pakoregavę žmonės reklamuoja klaidingą naratyvą, yra populiariau vartojamas. Pavyzdžiui, vaikai ir jaunimas gali atsisiųsti programėlių su filtrais, kurie leidžia pakeisti savo realią išvaizdą. Kalbant apie filtrus, jie gali dar labiau iškreipti mūsų savęs įvaizdį, nes jei žmogus savęs nefotografuoja, jis savo įvaizdį sieja su filtruotu vaizdu, kuris nebūtinai atitinka tikrovę.



**5.**

**ADHD (dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas):**

ADHD (dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimas) yra vienas dažniausių neurologinių raidos sutrikimų vaikystėje. Paprastai jis pirmą kartą diagnozuojamas vaikystėje ir dažnai tęsiasi iki pilnametystės. Vaikams, sergantiems ADHD, gali būti sunku sukaupti dėmesį, kontroliuoti impulsyvų elgesį (gali elgtis negalvodami, koks bus rezultatas) arba būti pernelyg aktyvūs. Vaikams, turintiems dėmesio trūkumo ir hiperaktyvumo sutrikimą (ADHD), dažnai kyla sunkumų atliekant užduotis, reikalaujančias ilgo dėmesio sutelkimo. Socialinė žiniasklaida siūlo keletą bruožų, kurie gali būti ne tik labai patrauklūs tokio tipo asmenims, bet ir ilgainiui gali sustiprinti jų ADHD simptomus. Be to, labai svarbu paminėti, kad tai gali paveikti visiškai sveikus žmones ir sukelti simptomus po vienerių metų nuolatinio naudojimosi socialiniais tinklais. Kaip tai veikia? Greitas atlygis ir profilio patikrinimas, keli pokalbiai vienu metu ir net ryškus išmaniojo telefono ekranas.



**6.**

**Priklausomybė nuo socialinių tinklų**

Priklausomybė nuo socialinių tinklų yra elgesio priklausomybė, kuri apibūdinama kaip pernelyg didelis rūpinimasis socialiniais tinklais, nevaldomas noras prisijungti prie socialinių tinklų ar jais naudotis, taip pat kai socialiniams tinklams skiriama tiek daug laiko ir pastangų, kad dėl to nukenčia kitos svarbios gyvenimo sritys. Laiko iškraipymas - tai faktinių ir įsivaizduojamų laiko intervalų atskyrimas, kuris gali padėti suskirstyti žmones į priklausomybės ir ne priklausomybės grupes. Kai paskutinis naudojimasis socialiniais tinklais suvokiamas kaip tolima praeitis, tai motyvuoja žmones dažniau ja naudotis. Tuo metu žmonės pradeda jausti į priklausomybę panašius simptomus, tokius kaip nuotaikos, asmenybės ar elgesio pokyčiai, nerimas, sunkumai susikaupti ir pan. Nors vis dar daug kalbama apie tinkamą terminologiją (pavyzdžiui, priklausomybė, sutrikimas, probleminis vartojimas), svarbu atpažinti tokį elgesį, kol jis nepaveikė asmens gerovės ir akademinių rezultatų.

