# 3.A. priedas. Medžiaga mokytojams

**Čia rasite pagrindinę informaciją, kurią kviečiame perskaityti prieš pradedant „Socialiniai tinklai: nauda ir pavojai“ 3 modulį.**

## Įvadas

Sveiki! Svarbu, kad esate čia! Kviečiame Jus susipažinti ir pagilinti žinias apie tai, kodėl socialiniai tinklai yra tokie patrauklūs jaunam žmogui. Šiame modulyje yra įtrauktas jautrus turinys, todėl pateiktų metodų veiksmingumas priklauso nuo mokytojų ir kitų specialistų, dirbančių su mokiniais žinių bei įsivaizdavimo, kaip socialiniai tinklai bendrai veikia. Mūsų komanda džiaugiasi galėdama pateikti mokytojams skirtą medžiagą, kurią sudaro pagrindiniai socialinių tinklų apibrėžimai, tyrimai ir pagrindiniai pavojai, darantys įtaką visuomenei.

## Apibrėžimai

Grožio algoritmas (Beauty algorithm) - algoritmas, kuris matuoja patrauklumą, analizuodamas taškus ant naudotojo veido.

Skirtukai (Boards) – Pinterest socialinio tinklo funkcija, leidžianti naudotojams prisegti, bendrinti ir aptarti turinį pasirinktomis temomis.

CAPTCHA (akronimas iš angliškų termino: Completely Automated Public Turing test to tell Computers and Humans Apart) – visiškai automatizuotas testas kompiuteriams ir žmonėms atskirti.

Iššūkiai (Challenges) - viena didžiausių TikTok socialinio tinklo tendencijų.

DM - tiesioginė žinutė, kuri siunčiama tarp dviejų naudotojų. Dažniausiai naudojama Twitter ir Instagram socialiniuose tinkluose ("Instagram Direct").

Downvote – (liet. Balsuoti prieš) - tai veiksmas, kurį naudotojas gali atlikti Reddit socialinio tinklo svetainėje ir kuriuo išreiškiamas nepritarimas arba bandoma sumažinti įrašo įvertinimą.

"Emoji" reakcijos - "Patinka" mygtuko išplėtimas, kad žmonės turėtų daugiau būdų dalytis savo reakcijomis. Šios reakcijos: "Patinka", "Myliu", "Rūpi", "Haha", "Wow", "Liūdna" ir "Pikta".

Filtras (Filter) - funkcija, leidžianti naudotojams pridėti pasirinktų efektų prie asmenukės ar vaizdo įrašo.

FYP - akronimas, reiškiantis "For You Page", kuris reiškia asmeniui rodomą puslapį, kurį TikTok socialiniame tinkle užpildo įvairaus ilgio vaizdo įrašais.

Sekėjas (Follower) - asmuo, užsiprenumeravęs pasirinktą paskyrą, kad gautų visus atnaujinimus. Vienas iš pagrindinių socialinių tinklų tikslų - gauti sekėjų.

Sekėjų užklausa (Follower request) - užklausa dėl prieigos prie privačių naudotojų asmeninių profilių.

Google paskyra (Google account) - tai naudotojo paskyra, kurios reikia norint gauti prieigą prie tam tikrų internetinių Google tinklo paslaugų, patvirtinti jų autentiškumą.

Grotažymė (Hashtag) - žodis arba frazė su hash ženklu (#), naudojamas socialinių tinklų svetainėse ir programose, ypač Twitter, skaitmeniniam turiniui konkrečia tema identifikuoti.

IGTV vaizdo įrašai (IGTV video) - funkcija, leidžianti Instagram naudotojams kurti kanalus, į kuriuos galima įkelti nuo 15 sekundžių iki 10 minučių trukmės vaizdo įrašus.

Youtuber‘is - asmuo, kuris kelia, kuria arba filmuoja vaizdo įrašus YouTube interneto svetainėje.

Mygtukas "Patinka" (Like button) - mygtukas, kuriuo naudotojai gali išreikšti simpatiją ir palaikymą konkrečiam turiniui.

Nuogos/-o nuotrauka (Nude) - nuotrauka arba vaizdo įrašas, kuriame asmuo nedėvi jokių drabužių.

Prisegtukas (Pin) - išsaugota nuotrauka, vaizdo įrašas arba produktas, kurį naudoja Pinterest naudotojai.

PM - privati žinutė socialiniame tinkle.

Raudonos vėliavos jausmas (Red flag feeling) - terminas, apibūdinantis emociją, kai žmogaus impulsas jaučia pavojų. Dar vadinama „bloga nuojauta“, vidinio balso įtari reakcija.

Reels - funkcija, leidžianti kurti trumpus vaizdo įrašus tam tikroje platformoje, kuriais galima dalintis su draugais bei sekėjais.

Atsakymų vaizdo įrašai (Response videos) - TikTok funkcija, leidžianti naudotojams vaizdo įrašu atsakyti į įvairius klausimus.

Retweet - pakartotinai paskelbta arba persiųsta žinutė Twitter socialiniame tinkle.

Serveris - tai nuolatinių pokalbių kambarių ir balso pokalbių kanalų rinkinys Discord socialiniame tinkle.

Sekstas (Sext) - mobiliuoju telefonu siunčiama seksualinio pobūdžio žinutė arba vaizdas.

Sekstingas (Sexting) - seksualinio pobūdžio žinučių, nuotraukų ar vaizdo įrašų siuntimas, gavimas ar persiuntimas mobiliuoju telefonu.

Snap – Snapchat socialinio tinklo vaizdo įrašas arba nuotrauka, sukurta naudojant Snapchat.

Snapstreaks - funkcija, skaičiuojanti, kiek dienų iš eilės du žmonės siunčia vienas kitam snap'us. Kiekvieną dieną, kai vartotojas siunčia snapą, jų serija ilgėja.

Socialinių tinklų algoritmas (Social media algorithm) - socialinių tinklų platformų užkulisiuose sukurtų taisyklių rinkinys, skirtas naudotojo patirčiai formuoti.

Istorijos (Stories) - vaizdų ir trumpų vaizdo įrašų rinkinys, kuris matomas 24 valandas. Išskirtinės savybės: pasirinkti perdengimai, efektai bei galimybė papildyti laikui bėgant.

Subreddit - konkrečiai temai skirtas forumas svetainėje Reddit socialiniame tinkle.

Tweetai (Tweets) - trumpa kieno nors žinutė "Twitter" svetainėje.

Upvote - tai veiksmas, kurį naudotojas gali atlikti Reddit svetainėje ir kuriuo išreiškia pritarimą arba bandymą patobulinti įrašui.

URL - tinklalapio adresas.

Vlogų rašymas (Vlogging) - trumpų vaizdo įrašų skelbimas arba vlogo palaikymas.

#### Kas yra socialiniai tinklai?

Analizuojant socialinių tinklų grėsmes ir poveikį vaikams svarbu suvokti jų koncepciją. Socialinė dalis reiškia ryšio sukūrimą ir palaikymą su kitais žmonėmis, dalijantis bei gaunant informaciją. Tinklai reprezentuoja komunikacijos kanalą - internetą. Taigi, dėl šios priežasties socialinius tinklus galima apibūdinti kaip internetines bendravimo priemones, leidžiančias žmonėms bendrauti tarpusavyje, dalijantis informacija ir ją vartojant. Kitaip tariant, tai kita interneto pusė, kurioje vyksta socialinė sąveika.

Socialinius tinklus sudaro bent šešios skirtingos kategorijos, pavyzdžiui, socialinis tinklas, dalijimosi žiniasklaida, diskusijų, žymėjimo ir turinio kūrimo svetainės, dalijimosi ekonomikos (“sharing economy”) svetainės ir anoniminiai socialiniai tinklai. Išsamiau įvertinus šias kategorijas ir supratus, kodėl vaikai jomis naudojasi, gali atsirasti galimybė spręsti socialiniuose tinkluose kylančias problemas. Šioje dalyje nagrinėsime tarp vaikų populiarias socialinių tinklų platformas.

* 1. 1. "Facebook"

Šis socialinis tinklas yra viena populiariausių platformų pasaulyje, turinti daugiau kaip 2,8 mlrd. aktyvių naudotojų per mėnesį. Facebook galima skelbti būsenas, nuotraukas, komentuoti, planuoti renginius, jungtis prie grupių, bendrauti su draugais ir nepažįstamaisiais, skelbti asmeninę informaciją, sekti įvairius puslapius ir t. t. Svarbu suprasti, kad šioje platformoje žmonės gali dalintis turiniu įvairiose vietose, pavyzdžiui, asmeniniuose ar kitų žmonių profiliuose, grupėse, puslapiuose, žinutėse. Kai naudotojams reikia išsiųsti privačią žinutę, jie keliauja į Facebook Messenger, kuris yra nemokama mobilioji susirašinėjimo programėlė, naudojama momentiniams pranešimams. Be to, Facebook yra kanalas, kuriame žmonės gali matyti naujausius kitų naudotojų pranešimus. Kokia informacija bus matoma, priklauso nuo algoritmo. Tinkle pateikiamos animuotos "emoji" reakcijos į pranešimus, pavyzdžiui, like, love, haha, wow, sad, angry, care. Facebook profilyje atrandamas naudotojo vardas, nuotrauka, gimtasis miestas, darbovietė, išsilavinimas, pomėgiai, santykių statusas. Šią informaciją galima nustatyti kaip privačią, viešą arba matomą tik draugams. Kad galėtumėte pradėti bendrauti, pagal Facebook draugų sistemą reikia siųsti prašymus draugauti ir laukti priėmimo. Labai populiari funkcija yra Facebook istorijos, kuri leidžia naudotojams dar labiau bendrauti tarpusavyje. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus yra pranešimų skyrius, kuris informuoja naudotojus, kai kiti naudotojai įsitraukia į jų pranešimus, profilį ar mažiau svarbius dalykus.

1. 2. TikTok

Pagrindinė šios platformos auditorija - jaunimas, todėl 2020 m. liepos mėn. ji buvo daugiausiai atsisiųsta programėlė. Ši dalijimosi platforma leidžia naudotojams kurti ir dalytis trumpais vaizdo įrašais, kuriuose jie įrašo save šokančius ir kvailiojančius pagal muziką arba žodinį garso įrašą (kiekvieno įrašo trukmė - nuo 3 iki 60 sekundžių). TikTok siūlo įvairiausių įrankių: filtrų, efektų, įvairių garsų, atsako vaizdo įrašų. Svarbi funkcija - hashtagai, dėl kurių iššūkiai, juokeliai, pasikartojantys formatai tampa labiau matomi ir madingesni. Vartotojams atidarius šią programėlę, vaizdo įrašai pradedami atkurti iš karto, nes "For You Page" (#fyp) yra pagrindinis puslapis, prieinamas visiems vartotojams, turintiems savo paskyrą arba jos neturintiems. Paskyros turėjimas yra privilegija, kuria galima naudotis kuriant vaizdo įrašus, bendraujant su kitais naudotojais. Svarbu tai, kad visi profiliai gali gauti sekėjų, o jų vaizdo įrašai sulaukia patinka paspaudimų ir komentarų. Nors Tik Tok oficialiai tai neigia, naudotojai pastebėjo tam tikrus kriterijus, kuriuos jie turi atitikti, koreliuojančius su grožio standartu. Norint išgarsėti TikTok, svarbu ne tik skelbti įdomų turinį, bet ir atitikti grožio algoritmą, kuris grožį vertina pagal įvairius kriterijus: be randų nuo spuogų, mažesnis / plonesnis veidas, didelės akys, maža nosis, net deranti oda. Dėl nesibaigiančio vaizdo įrašų srauto TikTok yra toks unikalus ir įtraukiantis.

1. 3. "Instagram"

Tai dalijimosi platforma, kurioje naudotojai skelbia įvairų turinį, pvz., nuotraukas ir vaizdo įrašus, apimančius jų kasdienę veiklą. Kiekvienas instagramo profilis gali būti nustatytas kaip privatus arba viešas ir gali įgyti sekėjų. Pranešimų funkcija leidžia naudotojams pasirinkti, kokią informaciją jie nori gauti. Kiekvienas gali reguliuoti pranešimus į "Išjungta", "Nuo žmonių, kuriuos seku" arba "Nuo visų" įvairioms kategorijoms: sekėjų prašymams, nuotraukų "patinka" ir komentarams, "instagram direct", pirmiesiems įrašams ir istorijoms, tiesioginiams vaizdo įrašams, "IGTV" vaizdo įrašų atnaujinimams, reels ir t.t. Šioje platformoje vyrauja daugybė tendencijų, pavyzdžiui, savo fizinės išvaizdos lyginimas su kitų išvaizda, netikri "kūno pozityvumo" vaizdo įrašai ir t. t. (hashtagai ir algoritmai atlieka didžiulį vaidmenį tokiuose dalykuose). Dar vienas šioje platformoje išpopuliarėjęs reiškinys - influenceriai. Jie dažnai pagaunami su pakeistomis nuotraukomis, kuriomis perteikiami nerealistiški kūno standartai. Štai kodėl Instagram yra vienas didžiausių kūno įvaizdį svarstančių teisėjų, nes leidžia žmonėms dalytis melaginga informacija kaip teisinga.

1. 4. Snapchat

Ši mobilioji programa teikia riboto laiko momentinių žinučių siuntimo paslaugą. Naudotojai gali siųsti vaizdo įrašus, nuotraukas, gifus, balso ir teksto žinutes pasirinktiems draugams arba talpinti istorijas, kurias galima žiūrėti 24 valandas. Viskas, kas siunčiama per Snapchat, vadinama snap‘ais, o gavėjui atidarius žinutę, ją galima peržiūrėti nuo 1 sekundės iki neriboto laiko. Snapchat leidžia naudotojams siųsti snap‘us tiesiai iš fotoaparato arba telefono kameros. Platforma motyvuoja naudotojus siųsti snap'us snapstreak'us. "Bitmoji" avataras - dar viena funkcija, sukurta tam, kad ilgiau užtruktumėte programėlėje. Ją sudaro avataro, kurio išvaizdą imituoja tik naudotojo valdikliai, sukūrimas. Be to, naudotojai gali pasirinkti, kas gali matyti jų buvimo vietą: "Snap Map" galima nustatyti "Tik aš", "Mano draugai", "Mano draugai, išskyrus...", "Tik šie draugai...". Pasirinkus, kad jūsų buvimo vieta būtų vieša, bet kas gali sužinoti, kur naudotojas gali būti bet kuriuo metu. Svarbu atskleisti, kad daug paauglių Snapchat naudoja siųsdami "sekso žinutes" arba kitą jautrią informaciją.

1. 5. Discord

"Discord" apibūdinama kaip nemokama balso, vaizdo ir teksto pokalbių programėlė, kuria naudodamiesi žmonės (nuo 13 metų) gali kalbėtis ir bendrauti su grupėmis ir draugais. Iš pradžių platforma buvo skirta tik žaidėjams (gamer‘iams), tačiau dabar joje galima rasti beveik viską. Discord sistemoje kiekvienas naudotojas gali susikurti tik pakviestiems pasirinktiems žmonėms skirtus namus, vadinamus serveriais. Serverį sudaro teksto ir balso kanalai, kuriuose žmonės gali kalbėtis, pradėti vaizdo skambutį, dalytis savo ekranu, matyti, ką veikia jų draugai, ir t. t. Vartotojai gali siųsti ir priimti draugų užklausas ir dalyvauti kiekviename privačiame serveryje, pritaikyti savo privatumo nustatymus. Kol kas nėra tėvų kontrolės funkcijos, todėl jaunesni žmonės čia turi daug laisvės.

1. 6. Reddit

Šis diskusijų forumas yra unikali platforma, kurioje galima dalytis įvairiu turiniu su kitais žmonėmis. Jis skiriasi tuo, kad Reddit yra suskirstytas į bendruomenes, vadinamas "subreddit'ais", kurias sieja bendra tema ir tam tikras taisyklių rinkinys. Kiekvieno subreddito viduje naudotojas gali rašyti pranešimus, komentuoti, didinti arba mažinti balus (kiekvienas pranešimas yra susietas su balu, kurį sudaro padidintų balų skaičius, atėmus gautų sumažintų balų skaičių), apdovanoti pranešimus, t. y. veiksmą, dėl kurio išleidžiami pinigai nebūtinai tokiems svarbiems dalykams. Redditas laikomas nesaugiu vaikams dėl subreditų turinio: pornografijos, prievartavimų, žmogžudysčių ir panašių temų.

1. 7. "YouTube"

YouTube turi 2,3 mlrd. naudotojų visame pasaulyje ir yra skirta dalytis vaizdo įrašais, kurie gali būti labai dideli ir dažnai per dideli, kad juos būtų galima bendrinti kitose žiniasklaidos priemonėse. Šią mediją galima naudoti dviem būdais: kaip žiūrovui arba kaip kūrėjui. Norėdami sukurti YouTube kanalą, žmonės turi turėti Google paskyrą, tačiau norint tik žiūrėti, registruotis visai nebūtina. Vartotojai gali komentuoti, mėgti, nemėgti, kurti grojaraščius, žiūrėti kūrėjų istorijas, išsaugoti vaizdo įrašus vėlesniam laikui, dalytis kiekvienu vaizdo įrašu siųsdami URL adresą kaip nuorodą ir pan. YouTube turi funkciją "YouTube Kids", kuri suteikia šiek tiek kontrolės: leidžia nustatyti laiko limitą, leidžia tėvams kontroliuoti, ką gali žiūrėti jų vaikai. Platforma atskiria suaugusiesiems skirtą medžiagą nuo vaikiškos, tačiau vis tiek yra daug pavojų (daugybė "YouTube Kids" vaizdo įrašų, kuriuose rodomas smurtas prieš moterų personažus, savižudybės, šaudymas mokykloje, seksualinis turinys). Vadovaudamasi principu "Kiekvienas nusipelno turėti balsą", ši platforma padarė "vloginimą" trečiuoju vaikinų svajonių karjeros pasirinkimu. Be to, kur yra kitų būdų užsidirbti pinigų kaip Youtuber‘iu/-e: tapti YouTube partneriu, kurti remiamą turinį ir pan. Kadangi šioje platformoje tiek daug įvairaus turinio, svarbu suprasti, kad ne visi vaizdo įrašai yra tinkami vaikams (keiksmažodžiai, seksualinis turinys).

1. 8. "Twitter"

Taip pat didžiulė platforma, veikianti kaip mikrotinklaraščių sistema, leidžianti naudotojams siųsti ir gauti trumpus pranešimus, vadinamus "tweets". Norint juos kurti ir skelbti, Twitter socialiniame tinkle reikia turėti paskyrą, priešingu atveju leidžiama tik skaityti. Profilyje rodomas vardas, nuotraukos ir kita asmeninė informacija. Norėdamas baigti registraciją, kiekvienas naudotojas turi sekti bent 10 profilių ir 3 temas. Funkcijos „Patinka“ ir „komentarai“ taip pat yra vienas iš būdų išreikšti save šiame tinkle. Kiekvienas naudotojas gali pritaikyti pranešimus apie sekimą, patinka, atsakymą, retweet'ą, DM, krizes ir nepaprastąsias situacijas ir t. t. Suprantant, kad Twitter yra vieša platforma, kyla daug pavojų: kibernetinės patyčios, viliojimas, jautraus turinio atskleidimas ir pan.

1. 9. Pinterest

"Pinterest" apibūdinama kaip dalijimosi vaizdais ir socialinių tinklų paslauga, skirta informacijai internete išsaugoti ir atrasti. Be to, ši platforma vadinama prisegtukų lenta, kurioje kiekvienas naudotojas gali prisegti tiek dalykų, kiek nori. Pinterest galima atlikti visas standartines socialinių tinklų funkcijas, tokias kaip patinka, komentuoti, dalytis turiniu, sekti draugus ir nepažįstamuosius. Be to, populiariausias dalykas yra lentos (boards), kuriose naudotojai gali išsaugoti, rinkti ir tvarkyti smeigtukus (pins). Prieinamumas prie pornografinių vaizdų, netinkamo turinio gali būti žalingas daugumai vaikų.

#### Socialinių tinklų psichologija.

2. 1. Motyvacija skelbti

Mokslininkai nustatė keletą priežasčių, kodėl žmonės yra tokie motyvuoti dalytis savo gyvenimu socialinėje žiniasklaidoje. Viena iš jų yra ta, kad žmonės kartais dalijasi informacija siekdami naudos kitų žmonių sveikatai. Pavyzdžiui, skelbia informaciją apie labdaros organizacijas arba informaciją apie artimoje aplinkoje esančius žmones, kuriems reikia neatidėliotinos pagalbos. Be to, kai žmonės nusprendžia savo žiniasklaidoje skelbti dalykus, taip nutinka dėl to, kad jiems svarbu jausti fizinį, psichinį ir finansinį saugumą. Be to, savirealizacija atlieka svarbų vaidmenį motyvacijai skelbti pranešimus. Ji reiškia asmens savirealizacijos troškimą, kuris gali būti pasiektas skelbiant įvairią sėkmę, pavyzdžiui, baigus mokyklą, susiradus sėkmingus santykius, pasidarius tobulą asmenukę ir pan. Paskutinis, bet ne mažiau svarbus dalykas yra socialinio atlygio sistema, dėl kurios socialiniai tinklai tampa problemiški ir sukelia priklausomybę.

2. 2. Apdovanojimų sistema

Žmonės paprastai mano, kad šiandien gautas atlygis yra vertingesnis už tą patį atlygį, gautą vėliau. Dėl šios priežasties socialiniai tinklai, kurioje įdiegta greita ir paprasta atlygio sistema, tapo tokia patraukli visiems naudotojams. Gauti "patinka", komentarų ar žinučių yra išties atlygintina (tai 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 ir, kai tik jų pradinis trumpalaikis laikas praeina, žmonės ieško daugiau. Vartotojai pradeda reguliariai tikrinti savo telefonus, ar negauna pranešimų ir atnaujinimų, kad gautų ką nors, kas galėtų būti naudinga. Tai viena iš priežasčių, kodėl vaikai socialinių tinklų platformomis naudojasi nuo šešių iki devynių valandų per dieną. Tai galima palyginti su kitomis priklausomybę sukeliančio elgesio formomis, pavyzdžiui, azartiniais lošimais.

2. 3. "Apsikabinimų hormonas"

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, apkabina ar tiesiog žiūrinėja socialiniuose tinkluose. Tokiu būdu socialiniai tinklai dažnai gali apriboti bendravimą akis į akį, gali priversti žmones jaustis nemylimiems ar net priversti juos izoliuotis. Net jei žmonės nusprendžia ištrinti savo paskyras, tai gali sukelti stresą dėl oksitocino trūkumo; asmenys grįžta prie senų įpročių.

1. 4. Idealus savęs įvaizdis

Dalijimasis nuotraukomis ir vaizdo įrašais, istorijų atnaujinimas - tai tik keli pavyzdžiai, kaip socialinėje žiniasklaidoje kurti ir išreikšti idealią savastį. Suprasdami, kad žmonėms reikia kitų žmonių pritarimo savo išvaizdai, socialiniai tinklai yra puiki vieta išpopuliarėti naudojant tik patrauklias nuotraukas ir vaizdo įrašus. Tokie populiarūs žmonės socialinėse 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. Panašiai, kaip pornografijos pramonė parduoda artumo būdus, kurie yra netikri ir dažniausiai neveikia, nerealistišką kūno funkcijų supratimą, taip ir socialiniai tinklai yra rinka, kuri parduoda tik žmogaus bruožus ir diktuoja jų naudotojo raidą bei supratimą apie save ir pasaulį. Galiausiai turinys, kuriame savo išvaizdą pakoregavę žmonės reklamuoja klaidingą pasakojimą, yra populiariau vartojamas. Net jei yra labiau pastebimas naratyvas, kad, pavyzdžiui, turėti šiek tiek riebalų ant pilvo yra gerai, didelė auditorija su tuo nesutinka ir tyčiojasi iš tų turinio kūrėjų, kurie tai skelbia. Atlikdami kasdienius darbus, įskaitant apsirengimą, tinkamą valgymą ir mitybos kultūrą, žmonės pasikliauja technologijomis, o tai taip pat daro įtaką suvokiamam kūno įvaizdžiui ir skirstymui, kas yra normalu, susiję su žmogaus kūnu, o kas ne. Net ir klaidingos informacijos pripažinimas vis tiek neigiamai veikia žmonių požiūrį į pasaulį. Pavyzdžiui, vaikai gali atsisiųsti **programėlių su filtrais, kurie gali leisti jiems jei ne pakeisti savo išvaizdą realaus** gyvenimo kamerose, tai taip pat gali padėti jiems išsisukti nuo pamokų lankymo, o tai yra dar viena problema. Kalbant apie filtrus, jie gali dar labiau iškreipti mūsų savivaizdį, nes jei žmogus savęs nefotografuoja, jis savo savivaizdį sieja su filtruotu vaizdu, kuris nebūtinai atitinka tikrovę.

* 1. ADHD

Vaikams, turintiems dėmesio deficito ir hiperaktyvumo sutrikimą (ang. attention deficit hyperactivity disorder - ADHD), dažnai kyla sunkumų atliekant užduotis, kurioms reikia ilgo dėmesio išlaikymo. Socialiniai tinklai siūlo keletą funkcijų, kurios gali būti ne tik labai patrauklios tokio tipo žmonėms, bet ir ilgainiui sustiprinti jų ADHD simptomus. Be to, labai svarbu paminėti, kad tai gali paveikti visiškai sveikus žmones ir sukelti simptomus po vienerių metų nuolatinio naudojimosi socialine žiniasklaida. Kaip tai veikia? Greitas atlygis ir profilio patikrinimas, keli pokalbiai vienu metu ir net ryškus išmaniojo telefono ekranas.

* 1. Priklausomybė nuo socialinių tinklų

Laiko iškraipymas - tai faktinių ir suvokiamų laiko intervalų atskyrimas, kuris gali padėti suskirstyti žmones į priklausomybės ir nepriklausomybės grupes. Kai neseniai įvykęs 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 vaikų gerovės ir mokymosi rezultatų.

#### Kaip atpažinti priklausomybę nuo socialinių tinklų?

Perskaičius, kaip socialiniai tinklai veikia žmogaus organizmą, tikrai neturėtų stebinti, kad jie tampa priklausomybe. Ją apibrėžti sudėtinga, nes kiekvieno žmogaus patirtis yra unikali ir dėl šios priežasties ji dar nėra priskiriama prie medicininių būklių. Nors mokslininkai ją apibūdina kaip elgesio priklausomybę, kai žmogus pernelyg rūpinasi socialiniais tinklais ir skiria jiems tiek daug laiko ir pastangų, tai kenkia kitoms svarbioms gyvenimo sritims, tokioms kaip santykiai, karjera, psichikos kūnas ir kt.

Jei nerimaujate dėl vaiko, kuris, jūsų manymu, gali būti priklausomas nuo socialinių tinklų, Addiction Center (liet. Priklausomybių centras), priklausantis "Recovery Worldwide", siūlo užduoti šešis klausimus:

* + - Ar daug laiko praleidžiate galvodami apie socialinius tinklus arba planuodami naudoti juos?
    - Ar jaučiate poreikį vis dažniau naudotis socialiniais tinklais?
    - Ar naudojate socialinius tinklus, kad pamirštumėte asmenines problemas?
    - Ar dažnai nesėkmingai bandote sumažinti socialinių tinklų naudojimą?
    - Ar negalėdami naudotis socialiniais tinklais tampate neramūs ar sutrikę?
    - Ar naudojatės socialiniais tinklais tiek daug, kad tai daro neigiamą poveikį jūsų mokymuisi?

Jei vaikas ar jaunuolis atsakė "taip" į daugiau nei tris iš šių klausimų, gali būti, kad jis turi priklausomybę nuo socialinių tinklų arba jam (jai) ši priklausomybė vystosi.

## Nuorodos

1. Addiction Center, <<https://www.addictioncenter.com/drugs/social-media-addiction/>>

2. Burhan, R., & Moradzadeh, J. (2020). Neurotransmitter Dopamine (DA) and its Role in the Development of Social Media Addiction. *Journal of Neurology & Neurophysiology*, *11*(7), 1-2.

3. Digital Vidya, 2020, <<https://www.digitalvidya.com/blog/types-of-social-media/>>

4. Fardouly, J., Magson, N. R., Rapee, R. M., Johnco, C. J., & Oar, E. L. (2020). *The use of social media by Australian preadolescents and its links with mental health.* Journal of clinical psychology, 76(7).

5. GFCLearn Free, <<https://edu.gcfglobal.org/en/facebook101/what-is-facebook/1/>>

6. GFCLearn Free, <<https://edu.gcfglobal.org/en/youtube/what-is-youtube/1/>>

7. Henzel, V., & Håkansson, A. (2021). *Hooked on virtual social life. Problematic social media use and associations with mental distress and addictive disorders*. PLoS one, 16(4)

8. Lifewire,<<https://www.lifewire.com/what-is-social-media-explaining-the-big-trend-3486616>>

9. LRT, 2021, <<https://www.lrt.lt/naujienos/gyvenimas/13/1317363/padeje-telefona-nebezinote-kuo-uzsiimti-priklausomybe-nuo-socialiniu-tinklu-klampina-ne-tik-jaunima>>

10. Mitra, A. K. (2021*). Oxytocin and vasopressin: the social networking buttons of the body*. AIMS Molecular Science, 8(1), 32-50.

11. Sakurai, R., Nemoto, Y., Mastunaga, H., & Fujiwara, Y. (2021). *Who is mentally healthy? Mental health profiles of Japanese social networking service users with a focus on LINE, Facebook, Twitter, and Instagram. 16*(3)

12. Snapchat Support, < [https://support.snapchat.com/en-US/a/how-to-use-snapchat](https://support.snapchat.com/en-US/a/how-to-use-snapchat%20) >

13. The, L. (2019). *Social media, screen time, and young people's mental health.* Lancet (London, England).

14. Urbanek-Matusiak, K., Katerla, A., Szczecina, A., & Pilecki, M. (2020). *Analysis of instagram profiles found through inscriptions on the walls of the In–Patient Adolescent Psychiatry Unit at the University Hospital in Kraków, Poland.* Archives of Psychiatry and Psychotherapy, 4.