

LATVIJAS UNIVERSITĀTE
Pedagoģijas, psiholoģijas un mākslas fakultāte

SOFIJA VAIVODE

Pusaudžu vientulības un psiholoģiskās labklājības saistība ar Facebook
lietošanas paradumiem

Maģistra darbs psiholoģijā

Darba zinātniskā vadītāja
Dr.psych., prof. GUNA SVENCE

RĪGA
2020

Saturs

Anotācija	3
Summary	4
Ievads	5
1. TEORĒTISKĀ DAĻA	9
1.1. Pētījuma problēmas pamatojums mūsdienu psiholoģijā	9
1.2. Pētījumā izmantoto jēdzienu raksturojums	13
1.2.1. Pusaudža vientulības izjūta	13
1.2.2. Pusaudža psiholoģiskā labklājība.....	17
1.2.3. Facebook lietošanas paradumi	23
1.3. Pētījumi par vientulības un psiholoģiskās labklājības saistību ar Facebook lietošanas paradumiem.....	27
2. KVANTITATĪVĀ DAĻA	33
2.1. Pētījuma procedūras apraksts.....	33
2.2. Pētījuma grupas raksturojums	33
2.3. Pētījumā izmantotās metodes	34
2.4. Datu apstrāde.....	35
2.5. Rezultāti	36
2.6. Rezultātu psiholoģiskā interpretācija	46
Secinājumi.....	51
Rekomendācijas	52
Bibliogrāfija	54
Pielikumi	60

Anotācija

Šī maģistra darba mērķis ir izpētīt pusaudžu vientulības, psiholoģiskās labklājības savstarpējās saistības starp Facebook lietošanas paradumiem.

Pētījumā piedalījās 167 pusaudži vecumā no 13 līdz 16 gadiem ($M = 14,70$, $SD = 0,82$), no kuriem 73 bija zēni (43,70%) un 94 meitenes (56,30%).

Pētījuma dalībnieki aizpildīja Vientulības aptauju (*De Jong Gierveld Loneliness Scale*. De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985), Psiholoģiskā labklājības aptauja (*Scale of Psychological Well-being*. Ryff, 1989), Facebook lietošanas intensitātes aptauja (*The Facebook Intensity Scale*. Ellison, Stenfield & Lampe, 2007) un Facebook paradumu noteikšanai tika izmantota aptauja par Facebook lietošanas paradumiem.

Pētījuma iegūtie rezultāti parāda, ka pastāv pozitīva saistība starp psiholoģiskās labklājības apakšskalu, pozitīvas attiecības ar citiem un Facebook lietošanas intensitātes apakšskalu, Facebook draugi.

Negatīvas saistības starp paradumu „viena klikšķa” („one-click”) komunikāciju un psiholoģiskās labklājības apakšskalu, dzīves laika un telpas pārvaldīšana. Tāpat, negatīva saistība starp paradumu „izteikt un dalīties ar savu viedokli” un psiholoģiskās labklājības apakšskalu, dzīves mērķi.

Visbiežāk novērotais paradums, ko var novērot, pusaudžu izlases dalībniekiem, ka Facebook tiek lietots lielākoties pasīvi, bezmērķīgi pārlūkojot Facebook sociālo vietni.

Atslēgas vārdi: pusaudži, vientulība, pusaudžu vientulība, psiholoģiskā labklājība, pusaudžu psiholoģiskā labklājība, Facebook lietošanas paradums, Sociālais tīkls Facebook, Facebook.

Summary

The aim of the master's thesis is to find out correlations between adolescents' loneliness, psychological well-being and Facebook usage.

167 teenagers took part in this research in age group from 13 till 16 ($M = 14,70$, $SD = 0,82$), 73 were boys (43,70%) and 94 girls (56,30%).

Research participants filled in Loneliness questionnaire (*De Jong Gierveld Loneliness Scale*, De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985), Psychological wellbeing questionnaire (*Scale of Psychological Well-being*, Ryff, 1989), Facebook usage intensity questionnaire (*The Facebook Intensity Scale*, Ellison, Stenfield & Lampe, 2007). For better identification of Facebook usage habits was used Facebook usage questionnaire.

Research results are showing positive correlation between lower scale of psychological wellbeing, positive relationship with others and the lower scale of Facebook usage intensity which is Facebook friends.

There is also a negative correlation between "one-click" habit communication and psychological well-being scale environmental mastery. Similarly there is a negative correlation between a habit of "expressing and sharing your opinion" and psychological well-being scale purpose of life.

The most observed habit of teenagers in research sample is passive usage, aimless browsing of Facebook.

Key words: adolescent, loneliness, adolescent loneliness, psychological well-being, adolescent psychological wellbeing, Facebook usage habits, Facebook, social network.

Ievads

Vēlme piederēt un justies sociāli saistītiem ir pusaudža attīstības un labklājības pamatelements (Goosby, Bellatorre, Walsemann, & Cheadled, 2013). Sociālās un demogrāfiskās tendences arvien vairāk cilvēku pakļauj vientulības riskam, kas ir noteikts fizisko un garīgo slimību riska faktors (Masi, Chen, Hawkley, & Cacioppo, 2011). Arī metaanalīzes pētījumos ir konstatēts pozitīvu sociālo attiecību esamības svarīgums. Tās neesamība vai to nepietiekamība ir būtisks riska faktors indivīda veselības stāvoklim, nekā sākotnēji domāts. Empīriskie pierādījumi sniedz pamatotus kritērijus pēc kuriem nepietiekamas sociālās attiecības tiek uzskatītas par mirstības riska faktoru. Dati par 308 849 dalībniekiem (148 pētījumos), kuri tika apsekoti vidēji 7,5 gadus, uzrādīja, ka indivīdiem ar piemērotām sociālām attiecībām ir par 50% lielāka izdzīvošanas iespējamība nekā cilvēkiem ar vājām vai nepietiekamām attiecībām, neatkarīgi no vecuma, dzimuma un sākotnējā veselības stāvokļa (Holt-Lunstad, Smith, & Layton, 2010).

Mūsdienās veids kā pusaudži socializējas un veido attiecības, tagad spēcīgi veicina tieši datorizēta komunikācija ar digitālās tehnoloģijas starpniecību, kas ietver komunikāciju ar citiem, izmantojot interneta vidi mijiedarbībai ar vienaudžiem. Amerikas Savienotajās Valstīs 92% jaunieši ziņo, ka tiešsaistē mēdz uzturēties katru dienu, 89% norāda, ka izmanto vismaz vienu sociālo mediju platformu (Favotto, Michaelson, Pickett, & Davison, 2019). Arī šajā pētījumā rezultātos redzams, ka komunikācijai ar draugiem pusaudžiem ir būtisks faktors sociālajai mijiedarbībai tiešsaistes komunikācijā.

Pieaugot un attīstoties, pusaudžiem vienaudžu attiecību izveidošana gan draudzības, gan romantiskās attiecības ir viņu sociālās un personīgās dzīves galvenā uzmanība. Un tā kā digitālās tehnoloģijas, mobilie tālruņi un sociālie mediji kļūst arvien nozīmīgāki instrumenti pusaudžu dzīvēs, un tiem ir nozīme visu veidu darbībās vienaudžu attiecību veidošanā – komunikācijā, iekļauties grupā, emocionāli pieķerties. Daudzi pusaudži uzskata sociālos medijus par vietu, kur viņi var justies saistīti, dalīties ar emocionāliem pārdzīvojumiem (Lenhart, Smith, & Anderson, 2015). Arī pētījumā 59% Rumānijas pusaudži ziņo, ka sociālie mediji liek viņiem justies vairāk saistītiem ar savas grupas dzīves notikumiem, bet 44% apgalvo, ka sociālie mediji palīdz viņiem justies emocionāli tuvāk citiem. Arī šajā maģistra darba pētījumā pusaudžiem ir svarīgs veidot pozitīvas attiecības Facebook vietnes vidē. Un, tāpat kā Rumānijas pusaudžu zēnu izlasē, redzams, ka zēni mazliet biežāk nekā meitenes uztver sociālos medijus kā telpu, kas liek

justies emocionāli ciešāk saistītiem un tuvāk attiecībās ar saviem vienaudžiem (Lenhart, et al., 2015).

Pēdējās desmitgadēs ir ievērojami palielinājušies pētījumi par pārmērīgas interneta lietošanas negatīvo ietekmi. Šis fenomens tiek pētīts daudzās un dažādās veidos, kur tiek apskatīta sociālo tīklu intensīvas lietošanas ietekme – „pārņemība ar Facebook” („Facebook intrusion”), kas aptver uzvedības problēmas, izjūtot ciešanas, ja kādu laiku nav apmeklējis Facebook vietni, izjūtot saikni ar cilvēkiem, kuri lieto Facebook (Błachnio, Przepiórka, & Pantic, 2015). Ir pētījumi, kuri parāda, ka atkarība no Facebook lietošanas paraduma ir saistīta ar psiholoģiskiem mainīgajiem lielumiem. Pētījumu teorijas liecina, ka atkarība no interneta, tajā skaitā atkarība no Facebook lietošanas paraduma, bieži vien var pavadīt arī citi traucējumi, piemēram, depresija un vientulība (Błachnio, et al, 2015).

Nav arī vienprātības, vai vientulība ir Facebook lietošanas sekas vai cēlonis. Pētījumā Teppers ar kolēģiem (Teppers, Luyckx, Klimstra, & Goossens, 2014), kuri pētīja pusaudžu grupu, atklāja, ka atkarībā no Facebook lietošanas motīviem šī aktivitāte var atšķirīgi ietekmēt vientulību. Savukārt Lou ar kolēģiem (Lou, Yan, & McMorris, 2012) konstatēja, ka ne vientulība, ne Facebook lietošanas motīvs neietekmē Facebook intensitāti.

Dažādu pētījumu liecības un nevienprātība skaidri parāda šīs problēmas aktualitāti, un ir nepieciešams, lai arī turpmāk tiktu veikta izpēte šī fenomena jomā, jo īpaši pusaudžu izlasē. Mūsdienās, lai arī Latvijā ir palielinājies veikto pētījumu skaits, kur tiek apskatīta pusaudža vecumposma izlases grupa, tomēr pusaudži ir tā grupa, kurā vēl nav pētīta vientulības saistības ar Facebook lietošanas paradumiem.

Pētījuma temats:

Pusaudžu vientulības un psiholoģiskās labklājības saistība ar Facebook lietošanas paradumiem.

Pētījuma mērķis:

Pētījuma mērķis ir pētīt pusaudžu vientulības un psiholoģiskās labklājības savstarpējās saistības starp Facebook lietošanas paradumiem.

Pētījuma uzdevumi:

1. Teorētiski analizēt pētījuma pusaudžu vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas paraduma problēmu mūsdienu jaunākajos psiholoģijas pētījumos.
2. Teorētiski analizēt pusaudžu vientulības, psiholoģiskās labklājības un sociālā tīkla vietnes Facebook lietošanas paraduma jēdzienu izpratni.

3. Teorētiski analizēt pusaudža vecumgrupas Facebook lietošanas paradumu faktorus.
4. Empīriski izpētīt savstarpējās saistības starp vientulību, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas paradumiem.
5. Analizēt un interpretēt iegūtos rezultātus.

Pētījuma jautājumi:

1. Kādas savstarpējās saistības pastāv starp pusaudžu vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem izlasē?
2. Kādas saistības pastāv starp pusaudžu vientulības, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas paradumiem zēnu un meiteņu grupās?
3. Vai pastāv atšķirības vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitātes rādītājiem zēnu un meiteņu grupā?
4. Kādi ir visas izlases sociālās vietnes Facebook lietošanas kopējie paradumi un to biežumi?

Pētījuma metodes:

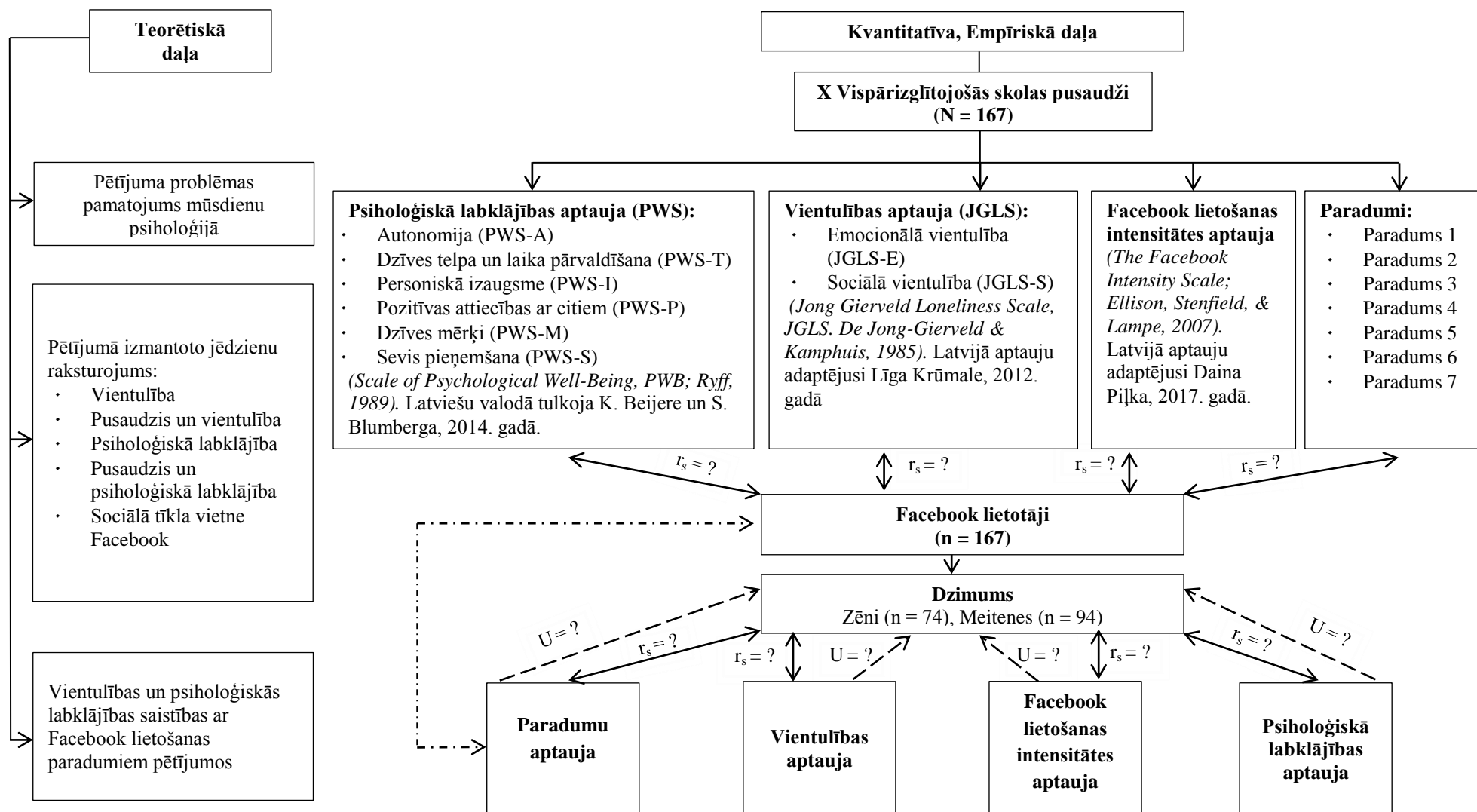
Dizains: Kvantitatīvs, neeksperimentāls šķērsgriezuma sakarību, atšķirību dizains.

Instrumentārijs:

1. Facebook lietošanas intensitātes aptauja. (*The Facebook Intensity Scale; Ellison, Stenfield, & Lampe, 2007*). Latvijā aptauju adaptējusi Daina Piļka, 2017. gadā.
2. De Žongas-Gīrvildes vientulības aptauja (*Jong Gierveld Loneliness Scale, JGLS. De Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985*). Latvijā aptauju adaptējusi Līga Krūmale, 2012. gadā.
3. Keroles Rifas Psiholoģiskās labklājības aptauja (*Scale of Psychological Well-Being, PWB. Ryff, 1989*). Latviešu valodā tulkoja K. Beijere un S. Blumberga, 2014. gadā.

Pētījuma izlase:

Pētījumā piedalījās 167 pusaudži vecumā, no 13 līdz 16 gadiem.



Piezīme. Paradumi: Paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – Uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – Izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas apritei; paradums 5 – Dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; paradums 7 – Pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē.

Apzīmējumi. Facebook paradumu biežumi $\leftarrow \cdots \cdots \cdots \rightarrow$

1. TEORĒTISKĀ DAĻA

1.1. Pētījuma problēmas pamatojums mūsdienu psiholoģijā

Pēdējos gados daudzi pētnieki norāda uz jaunas problēmas rašanos. Arvien vairāk tiek saņemti ziņojumi no pusaudžiem par viņu vientulības izjūtām. Kanādas pētniece Lindsija Favotto 2018. gada veiktajā pētījumā runā par to, ka vientulības izjūta parādās tieši pusaudža vecumposmā. 20% Kanādas pusaudži sevi identificē kā vientuļus. Vientulība bieži vien tiek definēta kā jūtas, kas rodas no vēlamās sociālās dzīves neesamības, tajā skaitā redzamām neatbilstībām starp sociālajiem kontaktiem attiecībā uz to, par ko indivīds alkst. Kā arī indivīda vajadzība pēc sociālo kontaktu palielināšanos, kas netiek apmierināta, vai indivīda subjektīvā izolācijas izjūta, neatkarīgi no apkārtējām sociālajām iespējām (Favotto, et al., 2019).

Vientulība tiek uzskatīta par būtisku tādu garīgo slimību riska faktoru kā depresija. Pētnieki diskutē, ka to ietekmē 13,4% jauniešu visā pasaulē (Polanczyk, Salum, Sugaya, Caye, & Rohde, 2015) Vientulības izplatība mūsdienu sabiedrībā būtiski pieaug, un tajā pašā laikā vientulības aktualitāte sabiedrībā nav vēl sasniegusi kritisko masu, lai par to sāktu atklātāk runāt. Tas var būt arī viens no iemesliem, kāpēc ir tik daudz apkārt staigājošu pusaudžu, kuri izjūt vientulību. Pēc pētnieku domām, vientulība var būt nākamais sabiedrības lielākais veselības jautājums, prognozējot to, kā nākamo biežāko saslimšanu. Lielākais drauds, kurus tos var skart vispirmām kārtām ir bērni, pusaudži un neizslēdzot arī pieaugušos, prognozējot, ka tas var paaugstināt pašnāvības risku par 26% (Pittman, & Reich, 2016).

Pārskatot pētījumus, par Latvijas pusaudžu esošo situāciju, neatradu šādus fiksētus datus, kuros varētu redzēt ziņojumus par pusaudžu vientulību un viņu psiholoģisko labklājību Latvijas izlasē. Ar to parādot aktualitātes būtiskumu Latvijas pusaudžu mērķauditorijas turpmākai izpētei un to, kāda tai ir saistība ar sociālā tīkla Facebook izmantošanu.

Pēc Facebook datiem 2019. gada 30. jūnijā sociālajā vietnē vidēji ir reģistrējušies 1,59 miljards lietotāju. Mēnesī to aktīvi lieto 2,41 miljards reižu. Vairāk nekā 2,1 miljards lieto Facebook, Instagram, WhatsApp vai Messenger katru dienu, kas arī ir Facebook radītais blakusprodukts (Facebook, 2019). Pēc Centrālās statistikas datiem, interneta lietotāju Latvijas māsaimniecībās 2019. gadā, ir sasniedzis 85,4% (N = 8500) vecumā no 16 līdz 74 gadu vecuma (2018.gadā tie bija 81,6%). Internets ir pieejams gandrīz visās

mājsaimniecībās ar bērniem – 98,1%. Rīgas reģionā to ir 89,8% (86,1%, 2018.gadā), Vidzemes reģ., 83,3% (76,3%, 2018.gadā), Kurzemes reģ., 83,7% (80,4%, 2018.gadā), Zemgales reģ., 86,8% (81,2%, 2018.gadā), Latgales reģ., 77,8% (73,7%, 2018.gadā). Un, retāk mājsaimniecībās, kuros nav bērnu – 80,7% (Centrālā statistikas pārvalde, 2019). Visbiežāk internetu regulāri lieto iedzīvotāji 16 – 24 un 25 – 34 gadu vecuma grupās. Vecumā no 16 līdz 24 gadiem populārākās aktivitātes bija sociālo tīklu lietošana, e-pasta izmantošana, video skatīšanās. (Centrālā statistikas pārvalde, 2019). Skaitļi ir iespaidīgi un interneta tīmekļa ietekme uz indivīda psiholoģisko labklājību pētniecībā vēl ir nepietiekami izpētīta.

Vēlme piederēt un justies sociāli pieņemtiem ir cilvēka attīstības un psiholoģiskās labklājības pamatelements, lai veiksmīgi noritētu socializācijas, integrācijas process. Brīžos, kad indivīdam pietrūkst kādas no socializācijas iemaņām, indivīds var izjust sociālās sāpes un var sākt izjust vientulību (Maes, 2016).

Lai arī, ir pieejama plaša literatūra, kuros tiek pētīta sociālā atbalsta un sociālās integrācijas ietekme uz indivīda veselību, un, kurā tiek novērtēta vientulības kaitīgā ietekme uz cilvēku, jāmin, ka vēl arvien trūkst informācijas par vientulības iespējamām veselības un sociālās integrācijas sekām pusaudža dzīves posmā. Maz ir zināmu šādu datu par to, kādā mērā tas var ietekmēt pusaudža veselību turpmākajā attīstībā vēlākos dzīves gadus. Līdz ar to vientulība var kalpot, kā svarīgs un neievērots ceļš pirms slimības parādīšanās, kas var sniegt virkni veselības problēmas vēlākos dzīves gados (Goosby, et al., 2013).

Pētījuma pārskatos ir atklāts, ka vientuļiem cilvēkiem ir vairāk psiholoģisku un fizisku problēmu, kā indivīdiem, kuri nav vientuļi (Maes, 2016). Vientulība uzsver faktu, ka sociālajām sugām ir nepieciešama ne tikai citu klātbūtne, bet arī nozīmīga citu klātbūtne, kurām var uzticēties, kuri var motivēt, saredzēt savā tālākā dzīvē mērķi, ar kuriem var mijiedarboties un plānot kopīgus pasākumus, un tas viss ir nepieciešams, lai cilvēks varētu pilnvērtīgi izjustu psiholoģisko labklājību. Būtiska ir ne tikai cita nozīmīga cilvēka fiziska klātbūtne, bet ar šo cilvēku indivīdam ir jābūt emocionālai tuvībai, lai nejustos vientuļi (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015).

Vientulības parādīšanās pusaudžu gados ir īpaši aktuāla, jo šajā attīstības periodā pusaudžu vēlme justies sociāli pieņemtiem un būt piederīgiem pie kādas grupas kļūst īpaši intensīva. Vientulība pati par sevi ir svarīgs stresa izraisītājs. Tamdēļ turpmāk, papildus tam, lai saprastu, cik lielā mērā pusaudžu sociālās dzīves uztvere tieši ietekmē viņa pašizjūtu, ir svarīgi saprast, kā sociālās attiecības kompensē vai regulē vientulības kaitīgās

sekas viņa psiholoģiskai labklājībai. Pusaudža gados gan vecāki, gan vienaudži var nodrošināt labvēlīgu vidi, kas mazina vientulību. Arī vecāku sniegtais atbalsts vai tā trūkums ir būtisks prognozētājs pusaudža vispārējās psiholoģiskās veselības rādītājs. Īpaša vide ir arī mācību iestāde un kādā mērā pusaudzis ir skolai pieķēries. Vai pusaudzis ir saistīts ar skolas vidi, cik lielā mērā, vai viņiem ir tuvas attiecības ar cilvēkiem savā skolā. Pusaudži, kuri ir ļoti iecienīti un izjūt atbalstu, mazāk domā par vientulību, turpretī pusaudži, kuri izjūt vientulību jūtas mazāk integrēti un piesaistīti savai skolai. Pusaudži, kuri nejūtas kā daļa no savas skolas, ziņo par sliktāku pašnovērtējumu un paaugstinātiem depresijas simptomiem agrīnā pieaugušā vecumā, tādējādi tas parāda sociālā tīkla nozīmi turpmākajos attīstības gados (Goosby, et al., 2013).

Pētījumi atklāj ievērojamu izplatību gan bērnu un pusaudžu, tā arī pieaugušo vidū. Vairāki faktori norāda, ka vientulība nākamajās desmitgadēs varētu pieaugt. Salīdzinot izplatību Amerikas Savienotajās Valstīs, 1970. gadā vientulība tika fiksēta 11 – 17% gadījumos (Peplau, Russell, & Heim, 1979, pēc Cacioppo, et al., 2015), šobrīd vientulība ir palielinājusies par 40% (Edmondson, 2010; Perissinotto, Cenzer, & Covinsky, 2012, pēc Cacioppo, et al., 2015). Pēdējo 40 gadu laikā vientulība arvien vairāk ir izplatījusies arī Eiropas valstīs. Piemēram, 2010. gada Jaunzēlandē tika fiksēts, ka 33% vecumā no 15 gadu vecuma ir izjūtuši vientulību. Lielbritānijas iedzīvotāju aptaujā, kas notika 2010. gada martā, vientulība tika fiksēta 45%, no tiem 5% - 6% gadījumos vientuļie indivīdi ziņo, ka bieži jūtas vientuļi, 21% - 31% ziņo, ka reizēm jūtas vientuļi (Victor, et al., 2005; Victor, & Yang, 2012, pēc Cacioppo, et al., 2015). Palielinoties vientulības izplatībai, akumulējas pierādījumi, ka vientulība ir galvenais sliktās fiziskās un psihiskās veselības riska faktors (Cacioppo, et al., 2015).

Tas ir vēl viens iemesls, kāpēc būtu aktuāli izpētīt vientulību tieši pusaudža vecumposma periodā. Periodā, kad pusaudžos vienlaikus notiek tik daudz būtisku izmaiņu, un nespēja ar to tikt galā var izraisīt vientulības izjūtu, kas vēlāk var izpausties dažādos veidos. Turklāt pusaudža sociāli aktīvā dzīve mūsdienās vairāk notiek kā bezsaitē, tā arī tiešsaitē un internetam ir liela ietekme uz pusaudžu uzvedību, sociālo identitāti un starpersonu attiecībām. Facebook vietne tiek aktīvi izmantota sociālām vajadzībām kā arī starppersonu attiecību veidošanai, kas pusaudžiem dod iespēju uzturēt kontaktus ar draugiem, ģimeni un ļauj iegūt jaunus draugus, apmainīties ar idejām vai viedokļiem. Ņemot vērā, ka pusaudžiem šajā attīstības periodā aizvien vairāk sāk rūpēt vienaudžu pieņemšana, kā arī viņa fiziskais izskats, pusaudži īpaši var uztvert sociālās tīkla vietnes. Pētījumos parādās dažādas diskusijas un ir pētījumi, kuru rezultāti parāda, ka pusaudžu

vientulības izjūta ir svarīga personības īpašība, kas var prognozēt pusaudžu Facebook lietošanas motīvus un, kas savukārt pozitīvi prognozē sociālo prasmju kompensācijas motīvus un savukārt negatīvi, satiekoties ar cilvēku ikdienas dzīvē (Adams, & Pals, 2006 pēc Teppers, Luyckx, Klimstra, & Goossens, 2014).

Citi pētījumi parāda, ka tie, kas nelieto sociālā tīkla vietni Facebook, visticamāk, izjūt sociālo vientulību, bet maz ticams, ka izjūt vientulību ģimenes atmosfērā, nekā tas būs tiem, kas lieto Facebook sociālo tīkla vietni. Tādējādi Facebook var stimulēt sociālo mijiedarbību, taču tas var arī attālināt laiku no emocionāli piepildošām attiecībām un to veidošanas. Tomēr šo rezultātu liecības var interpretēt arī šādi, ka tas norāda, ka pusaudžiem, kuri izjūt lielāku sociālo vientulību, bet mazāku ar ģimeni saistīto vientulību, ir mazāk motivēti izmantot Facebook (Teppers, et al., 2014).

Pretēji iepriekš minētajiem pētījumiem, citos pētījumos piesardzīgi izsakās, domājot, ka sarežģīti ir konstatēt attiecības starp lietošanas paradumiem un vientulību. Piemēram, pasīvi, vairāk laika pavadot, novērojot citu cilvēka mijiedarbību - lasot stāstus par draugu aktivitātēm vietnē, nospiežot „like” vai „share” zem draugu ievietotiem materiāliem, vai vienkārši sekojot līdzī kādas personas aktivitātēm, varētu veicināt vientulības izjūtas, justies sociāli atstumtam (Burke, Marlow, & Lento, 2010). Un tomēr to saistību virziens vēl joprojām nav skaidrs.

Turklāt citā pētījumā atklājies, ka vientuļi pusaudži dod priekšroku pasīvākām Facebook funkcijām, pavadot vairāk laika sociālajā vietnē, un ka ne visi Facebook lietotāji sociālo vietni izmantos, lai uzlabotu sociālo komunikāciju un mijiedarbību (Ryan, & Xenos, 2011). Pētījumos ir atzīts, ka pusaudžiem ir atšķirīgi motīvi Facebook lietošanā, tādējādi, koncentrējoties uz lietošanas paradumiem, būtu jāskatās ne tikai uz uzvedības intensitātes biežumu, būtu nepieciešams arī izprast attiecības starp vientulību un saziņu tiešsaistē. Un tā kā vientuļiem pusaudžiem biežāk rodas grūtības attiecībās ar apkārtējiem, pusaudži biežāk vērsas tiešsaistes komunikācijā, kas samazina sociālās robežas (Teppers, et al., 2014).

Neskatoties uz iespējamām Facebook lietošanas sekām, šajā jomā acīmredzami trūkst empīriski iegūtas teorijas. Iespējams, tas ir tāpēc, ka Facebook ir salīdzinoši nesena sociāla parādība, un tāpēc izpētes pētījuma iespējas ir bijušas ierobežotas. Pētnieki ir atzinuši šāda pētījuma nozīmīgumu un strādā, lai noteiktu to cilvēka tipus, kuri lieto Facebook vietni (Ryan, & Xenos, 2011).

1.2. Pētījumā izmantoto jēdzienu raksturojums

1.2.1. Pusaudža vientulības izjūta

Cilvēks ir sociāla būtne. Vientulība ir sinonīms nevis objektīvajai, bet uztvertajai sociālajai izolācijai. Cilvēki var dzīvot salīdzinoši savrupi un nejusties vientuļi un, tieši pretēji, viņi var dzīvot šķietami bagātu sabiedrisko dzīvi un tomēr justies vientuļi. Vientulība ir izplatīta pieredze un, nepievēršot tai pietiekošu uzmanību, vientulība var nopietni ietekmēt izziņas procesus, emocijas, uzvedību un veselību (Hawkley, & Cacioppo, 2010).

Psihiatrs Fromms – Reihmans (1953) pētot vientulības jēdzienu, atzīmēja, ka būtu svarīgi vientulību definēt pēc konkrētākas, zinātniski pamatotas definīcijas. Sekojošās desmitgadēs vientulība tiek raksturota kā psiholoģisks stāvoklis, tādā veidā pētniecībā aizsākot vientulības individuālo atšķirību noteikšana (Cacioppo, et al., 2015).

Peplau un Perlman's klasificēja astoņas vientulības teorētiskās pieejas un tā galvenos autorus. Katrā šajā pieejā var redzēt, kā teorētiskais virziens definējis vientulības jēdzienu, un kāda ir teorijas izpratne par vientulības fenomenu (Sønderby, 2013).

Kognitīvās pieejas pamatā vientulība tiek definēta kā emocionāli mokošs stāvoklis, kur indivīda reakcija neatbilst starp indivīda vēlamajiem un faktiskajām sociālajām attiecībām (Cacioppo, et al., 2015).

Mijiedarbības teorētiskā pieejas definīcijā balstās uz vientulības daudzdimensionalitāti, kas nozīmē, ka pastāv dažādi vientulības veidi – emocionālā un sociālo vientulība. Vientulību indivīdam izsauc nevis pati vienate, bet gan iztrūkstot noteiktu attiecību skaitam un tam nepieciešamais attiecību tuvums. Daudzos gadījumos, ja iztrūkst emocionāli ciešanas saites un pieķeršanās, šī neatbilstība var novest pie negatīvas pieredzes, radot emocionālas ciešanas un vientulību, indivīdam jūtoties sociāli izolētam pat atrodoties ar ģimenes locekļiem vai ar draugiem (Weiss, 1973, pēc Cacioppo, et al., 2015). Šīs definīcijas uzsvars – justies vienam vai vientuļam nenozīmē, ka būt vienam vai nebūt vienam nozīmē izjust vientulību. Vientulību var izjust atrodoties arī pūlī, starp ģimenes locekļiem vai esot ar draugiem (Cacioppo, et al., 2015).

Vientulības psihodinamiskās pieejas izpratne balstās uz mātes piesaistes teoriju. Bērns caur piesaisti izjūt emocionālu sasaisti ar māti, kā arī saikni ar apkārtējo vidi. Vientulības izjūtas izsauc piesaistes objektam nonākot ārpus tā redzes loka. Vientulība ir saistīta ar ārkārtīgi nepatīkamu pieredzi un ar nepietiekamu nepieciešamību pēc cilvēka tuvības, un starppersonu intimitātes (Sønderby, 2013).

Eksistenciālisti vientulību izprot no dažādiem aspektiem. Viena no domām, ka tā ir viena daļa no cilvēku šķautnes un otra tās daļa ir uz trauksmi balstīta. Bet iekšēji, vientulība ir organiska cilvēka dzīves realitāte, kurā mijas gan sāpes, gan triumfs, triumfam parādoties pēc ilgstošas pamestības izjūtas. Cilvēks izjutot vientulību apzinās kā izolētu un vientuļu indivīdu, savukārt vientulības trauksme tiek nodalīta no sevis kā jūtu atpazīšanu (Sønderby, 2013).

Pēc pētnieku domām, dažiem indivīdiem vientulība var būt gan kā īslaicīgs emocionāls stāvoklis, ko pavada nepatīkams garastāvoklis, savukārt citiem indivīdiem tas var būt arī kā noturīgs stāvoklis, kuru pavada nepatīkama pieredze. Lielākā daļa cilvēku vientulību ir spējīgi izjust akūti īslaicīgi, bet ir cilvēku daļa, kuri nespēj ar to tikt galā, tam kļūstot par emocionāli ilgstošu, hronisku stāvokli. Pētījumos ir secināts, ka aptuveni 50 % gadījumos vientulība var būt pārmantojama un 50 % gadījumos, tai ir vides ietekme (Masi, et al., 2011). Tas nenozīmē, ka indivīds, kas ir pārmantojis šo vientulības gēnu, savā dzīves laikā izjutīs vientulības izjūtu. Pēc pētnieku domām pārmantots tiek stresa kopums, kas var aktivizēties vai neaktivizēties indivīdam jebkurā vecumposmā, pie noteiktiem sociālajiem apstākļiem, kā piemēram – indivīdam pārceļoties uz jaunu, sev nezināmu vidi, mācību iestādi, zaudējot iepriekšējās saites ar sev pazīstamiem, tuviem cilvēkiem un draugiem (Masi, et al., 2011).

Neskatoties uz atbalstu, kas ir bijis ieviests pēdējās desmitgadēs vientulības pētniecībā, tā joprojām rada bažas, jo īpaši jaunajos cilvēkos (Chiao, Chen, & Yi, 2019). McWhirter (1990) vientulību definēja, kā ilgstošu emocionālu ciešanu stāvokli, kurā cilvēks jūtas atsvešinājies no cita cilvēka neizpratnes vai tā noraidījuma dēļ, iztrūkstot sev atbilstoša tuva cilvēka, ar kuru kopā vēlētos veikt sev vēlamās aktivitātes, jo īpaši tādas aktivitātes kas sniedz sociālās integrācijas izjūtu un emocionālās tuvības izjūtu (McWhirter, 1990, pēc Chiao, et al., 2019).

Mīnētās vientulības definīcijas parāda atšķirīgu skatījumu un izpratni par vientulības fenomenu. Dažas no tām balstītās uz teorijām, savukārt citas, koncentrējas uz empīriski izvirzītām hipotēzēm ar mērķi atrast pamatojumu vientulības teorijai. Vientulības fenotips ir daudz niansētāks, nekā tas var sākumā likties. Tā vien liekas, ka vientulības pētījumos ir panākta nerakstīta vienošanās, ka vientulība ir subjektīva rakstura emocijas (Sønderby, 2013), un vientulības fenotipa pamatā ir trīs pamatdimensijas – intīmā piesaiste vai emocionālā vientulības, tiešās attiecības vai sociālā vientulība un sociālā identitāte (Cacioppo, & Cacioppo, 2012). Izpētot vientulības jēdzienu, tad redzams, ka lielākoties vientulību definē kā neatbilstību starp personas vēlamajām un faktiskajām sociālajām

attiecībām. Attiecīgi vientulība ir vairāk saistīta ar kvalitāti nekā ar tā attiecību skaitu. Tā rezultātā indivīds var būt vientuļš pūlī vai sociāli apmierināts, būdams viens pats.

Pusaudzis un vientulība

Vientulības parādīšanās pusaudžu vecumposmā varētu būt īpaši pievilcīga, jo šajā attīstības periodā viņu vēlme justies sociāli pieņemtiem un piederīgiem kļūst intensīvāka (Goosby, et al., 2013). No vienas puses, pusaudži šajā attīstības posmā veido tuvas un ciešas attiecības ar draugiem, bet no otras puses pusaudžiem kļūst svarīga arī autonomijas un neatkarības iegūšana. Un, abu šo līdzsvaru meklēšanā, pusaudžos var rasties paaugstināta vientulības izjūtu (Maes, 2016).

Sociālajā jomā vienaudžu attiecības kļūst sarežģītākas un komplicētākas. Vairāk sāk iesaistīties mazās un lielākās vienaudžu grupās. Turklāt pusaudži kļūst ieinteresētāki arī romantiskajās attiecībās. Dažādos sociālajos kontekstos, pusaudžu pavadītais laiks mainās šajos gados. Salīdzinot ar iepriekšējiem gadiem, pusaudzis daudz vairāk laika sāk pavadīt vienatnē, mazāk laika pavada ģimenē un vairāk laika ar draugiem. Par to daudz tiek runāts arī teorijās un šīs atšķirības ir sagaidāmas (Van Roekel, Scholte, Engels, Goossens, & Verhagen, 2014).

Balstoties uz pētījuma liecībām, pusaudžiem sociālās attiecības trūkums var prognozēt vientulības izjūtas paaugstināšanos. Pusaudži ir tā grupa, kas jūtīgi reaģē uz apkārtējās vides ietekmi un šajā ziņā pusaudžu grupa ir īpaši neaizsargāta (Teppers, 2014). Arī pētījuma liecībās parādās pusaudža nepieciešamības pēc tuvām attiecībām ar draugiem, un savukārt to iztrūkums var prognozēt sociālās un emocionālās vientulības palielināšanos (Wang, Frison, Eggermont, & Vandenbosch, 2018). Tādējādi pusaudža vientulības izpēte ir nozīmīga ne tikai ar to saistītām emocionālajām sāpēm un diskomfortu, bet arī tāpēc, ko tas rada vēlākos dzīves gados, tādu nelabvēlīgu simptomu rašanos, kā piemēram trauksmes un depresiju simptomu rašanos.

Lasgaard pētījums parādīja, ka lielāks depresijas simptomu kopums paredz lielāku pusaudža vientulību laika gaitā, neatkarīgi no šķērsgriezuma attiecībām un laika ietekmes. Viens no iemesliem, kāpēc depresija var paredzēt lielāku vientulību, ka tam varētu būt saistība ar depresijas saistītiem mehānismiem, kas rada virkni starppersonu problēmas (Lasgaard, Goossens, & Elklit, 2011).

Apskatot sociālo kontekstu, pusaudži atrodies sabiedrībā, vairāk jūtas vientuļi skolā nekā mājās vai citās vietās. To iespējams varētu skaidrot ar to, ka skola ir tā vide, kurā pusaudzis pavada lielāko savas dzīves laiku, un tā ir tā vide, kurā pusaudzis var

saskarties ar dažādiem sociāliem pārbaudījumiem, izjust vienaudžu atraidījumu, pieredzēt negatīvu saskarsmi ar vienaudžiem u.tml. Turklāt došanās uz skolu ir obligāts pasākums, un pusaudži nevar brīvi izvēlēties savus klasesbiedrus, kuri var būt sociāli noraidoši vai draudoši. Tāpēc pusaudža vientulības izplatība skolā var būt augstāka kā citās sabiedriskās vietās vai mājās. Pētījumā pētnieku grupa konstatēja, ka pusaudži vairāk vientulību izjuta esot kopā klasesbiedriem, nekā ar draugiem un ģimeni (Lasgaard, et al., 2011).

Līdzīgi kā Marlies Maes (Maes, 2016) savā disertācijas darbā secināja, ka ir pusaudžu grupa, kuri jūtas vientuļi attiecībā pret vienaudžu grupu, bet ne attiecībā pret saviem vecākiem. Turpretī cita pusaudžu grupa attiecībās izjūt vientulību esot ģimenē ar vecākiem, bet ne vienaudžu grupā. Tie pusaudži, kuri izjūt vientulību attiecībā pret savu vienaudžu grupu, ziņo mazāku draudzības tīklu un vāju draudzības kvalitāti, kā tie, kas izjūt vientulību atrodoties ģimenē. Tas liecina, ka pusaudži vientulību var izjust atšķirīgos pieredžu veidos. Arī turpmākajos pētījumos, viena no grūtībām ar kuru var saskarties ir, kādu vientulības veidu pusaudzis izjūt, un kuru no šiem veidiem pētniekam novērtēt (Maes, 2016).

Ņemot vērā to, ka pusaudžiem ir tendence definēt sevi sociālo attiecību aspektā, un arvien vairāk apzināties savu identitāti, sociālās vērtības un pašprezentāciju, pusaudzis būdams vientuļš ne tikai atsvešinās no saviem vienaudžiem, bet arī izjūt savu neveiksmi neveiksmīgi iekļaujoties savā vienaudžu grupā. Tādā veidā pastirpinot vientulības pieaugumu (Lasgaard, et al., 2011).

Savukārt pusaudzis, kas saņem sociālo atbalstu veiksmīgākai adaptācijai arī tā pat var izjust vientulības izjūtu, neskatoties uz saņemto atbalstu. Vientuļš pusaudzis spēj arī vājāk pārvarēt grūtības un smagāk stresa radītās situācijas. Sociālo attiecību uzsākšana un uzturēšana ir svarīgs priekšnosacījums, lai pusaudzis justu emocionālu un psiholoģisku labklājību (Lasgaard, et al., 2011).

Atskatoties kopēji uz vientulības fenomenu, var secināt, ka gan pusaudzis, gan pieaugušais vismaz reizi dzīvē izjust vientulību. Un, mūsdienās ir pietiekoši daudz pētījumi, kuri uzsver vientulības negatīvo ietekmi, kā uz fizisko, tā uz psiholoģisko veselību. Tādējādi vientulība ir svarīgs cilvēka psihosociālās un fiziskās veselības rādītājs. Viens no vientulības skaidrojumiem ir, ka vientulība ir sāpīgs un emocionāls stāvoklis, kas rodas ja pastāv neatbilstība starp vēlamajiem un sasniegtajiem sociālās mijiedarbības modeļiem (Goosby, et al., 2013).

1.2.2. Pusaudža psiholoģiskā labklājība

Pētnieki pēdējos pāris desmitus gadus ir izrādījuši pieaugošu interesi par labklājības (well-being) jēdziena izpēti. Ir pieaudzis arī to pētījumu daudzums, kuros labklājība tiktu apskatīta arī pusaudža vecumposma grupā (Gao, & McLellan, 2018; Viejo, Gómez-López, & Ortega-Ruiz, 2018; Kim, 2016; Moreira, 2015).

Tomēr neskatoties uz šiem labklājības pētniecības aizgājušajiem gadiem joprojām pētniecībā nav īsti skaidras formulētas labklājības definīcijas (Dodge, Daly, Huyton, & Sanders, 2012). Lai tālāk varētu runāt par labklājību, sākotnēji ir nepieciešams apskatīt labklājības vēsturisko fonu.

Vēsturiski biežāk tiek diskutēts par divām labklājības pētniecības pieejām. Par subjektīvo labklājību (SWB) vai hedonisko labklājību, kura liek akcentus uz laimi, pozitīvo ietekmi, apmierinātību ar dzīvi (Dodge, et al., 2012). Pēc Dinera (Diener) domām subjektīvo labklājību veido tādi komponenti kā apmierinātība ar dzīvi, iedalot tos patīkamos un nepatīkamos dzīves notikumos. Ietekme tiek attiecināta vairāk uz patīkamu un nepatīkamu garastāvokli, emocijām, turpretim apmierinātība ar dzīvi vairāk attiecināta uz kognitīvu dzīves apmierinātības izjūtu (Diener, & Suh, 1997).

Un Psiholoģiskā labklājība (PWB), vai vēl kā tiek saukta – eidemoniskā pieeja, liekot uzsvarus uz pozitīvu psiholoģisko funkcionēšanu un cilvēku attīstību. Kerola Rifa (Ryff) eidemonijas labklājību raksturo, ka to veido harmonija starp indivīda mērķiem, vērtībām un dzīves pieredzi, un tā ir saistīta ar indivīda presonības attīstību (Moreira, 2015).

Sengrieķu zinātnieks un filozofs Aristotelis hedonisko, jeb subjektīvo labklājību apraksta kā par savu vēlmju verdzīgu sekotāju, kas cenšas apmierināt savas īslaicīgās baudas iegribas. Tā vietā filozofs uzskatīja, ka patiesā laime ir atrodama tikumiskās izpausmēs, tas ir, darot to, ko ir vērts darīt. Fromms (Fromm) balstoties uz Aristoteļa pārliecību apgalvoja, ka būtu nepieciešams subjektīvo labklājību nošķirt no psiholoģiskās labklājības, jo subjektīvā labklājība atbild vairāk par īslaicīgās baudas apmierināšanu, bet psiholoģiskā labklājība atklāj vairāk cilvēka dziļākos slāņus, kuru realizācija veicina cilvēka attīstību un rada psiholoģisko labklājību (Ryan, & Deci, 2001).

Līdzīgas domas pētnieki norāda, ka psiholoģiskā labklājība ir cilvēka dzīves kvalitātes vispārējs novērtējums, kas ir atbilstošs cilvēka iekšējās izjūtas vērtību kritērijiem (Perkinson, Albert, Luborsky, Moss, & Glicksman, 2014; Dodge, et al., 2012).

Votermana (Waterman) empīriskie rezultāti parāda, ka hedonija un eidemonija savā starpā ir cieši saistītas, bet tās liecības uzrāda atšķirīgus pieredžu veidus. Psiholoģiskā labklājība vairāk saistīta ar aktivitātēm, kas nodrošina personisko izaugsmi, attīstību un izaicinājumiem pārvarēt grūtības. Turpretī subjektīvā labklājība vairāk saistīta ar atpūtu, attālinoties no problēmām vairāk pievēršoties tam, kas dara cilvēku laimīgu šeit un tagad (Ryan, & Deci, 2001).

Psiholoģiskā labklājība radās no tādiem teorētiķiem kā Deci un Ryan (2001). Kerolas Rifas (Ryff, 1989) Arī autori runā par psiholoģiskās un subjektīvās labklājības atšķirības izpausmēm, pat ja tās empīriski pārklājas (Diener, 2009).

Neskatoties uz šīm atšķirībām, pētnieki labklājību raksturo kā daudzdimensiālu konstrukt, un, šī dimensijas daudzveidība pētniecībā ir radījusi daudz pretrunu un neskaidrības (Dodge, et al., 2012).

Arī šobrīd ap labklājības definīciju ir viesušās daudz neskaidrību. Labklājības raksturošanai tiek izmantoti termini kā – laime, dzīves kvalitāte, apmierinātība ar dzīvi. Tas pētniekos ir radījis īpašu kritiku, diskutējās atzīmējot, ka katrs no šiem elementiem reprezentē savu individuālu nozīmi un visaptveroši neatspoguļo to, ko aptver jēdziens labklājība. Līdz ar to zinātnē nav vēl radītas vienotas labklājības definīcijas (Cooke, Melchert, & Connor, 2015), labklājību vairāk redz kā dinamisku procesu, kas sniedz indivīdam izpratni par dzīvi, izmantojot psiholoģisko resursu un aktīvu rīcību.

Klasiskā pētījumā Bradburns (Bradburn's) arī mēģināja definēt labklājības jēdzienu. Pētnieka diskusijas pamatā bija interese par to, kā indivīdi tiek galā ar savām ikdienas grūtībām (Dodge, et al., 2012). Pēc pētnieka domām visu nosaka līdzsvars. Arī cilvēka psiholoģisko labklājību raksturo viņa iekšējais līdzsvara mehānisms. Cik daudz cilvēks stimulus uztver pozitīvi un cik tos uztver negatīvi. Augsta psiholoģiskā labklājība būs indivīdam, kuram pozitīvā ietekmes pakāpe dominēs pār negatīvo ietekmi, savukārt zema psiholoģiskā labklājība varēs novērot, kurā būs redzams negatīvās ietekmes pārsvaram pār pozitīvo (Perkinson, et al., 2014).

Šādi secinājumi par neatkarīgām pozitīvajām un negatīvajām dimensijām ir raisījušas karstas diskusijas. Ir pētnieki, kuri ir atraduši autora teiktajam pamatojumu, un ir pētnieki, kuri uz to skatās kritiski un apšaubā šo apgalvojuma patiesumu (Perkinson, et al., 2014). Kritiski uz to skatījās arī Kerola Rifa. Pētniece uzskata, ka Bradburns nav definējis labklājības jēdzienu, bet gan galveno uzmanību darbā pievērsis tikai tās pozitīvai un negatīvai ietekmei (Perkinson, et al., 2014). Savukārt Rifa (Ryff) uzsvāru liek uz personisko izaugsmi un tā spēju nākotnē sasniegt savu potenciālu.

Kerola Riffa (Carol Ryff) savā agrīnā darbā (Ryff, 1989a) attīstīja teoriju un uz tās pamata izstrādāja sešu faktoru psiholoģiskās labklājības modeli. Atklājot gan problemātiskās, gan resursu jomas, kas ir relatīvi neatkarīgas viena no otras, bet tajā pašā laikā savstarpēji saistītas, kas veido vienu kopējo faktoru, līdz ar to var tikt analizēta kopējā psiholoģiskā labklājība (psychological well-being) – autonomija, dzīves laika un telpas pārvaldīšana, personiskā izaugsme, pozitīvas attiecības ar citiem, dzīves mērķi un sevis pieņemšana (Perkinson, et al., 2014). Šie stāvokļi ļauj cilvēkiem realizēt savu potenciālu, pārvarēt stresu, būt produktīviem un dot ieguldījumu plašākā sabiedrībā (Lui, Baumeister, Yang, & Hu, 2019).

Dodge (Dodge) ar kolēģiem ir ierosinājuši atšķirīgu un tai pat pašā laikā savstarpēji pietuvinātu pieeju skaidrojumu, ierosinot labklājību definēt kā līdzsvaru starp resursiem un izaicinājumiem. Apgalvojot, ka stabila labklājība ir tad, kad indivīdam ir visi nepieciešamie psiholoģiskie, sociālie un fiziskie resursi, kas indivīdam ir nepieciešami, lai apmierinātu konkrēto psiholoģisko, sociālo un/vai fizisko izaicinājumu. Dodge (Dodge) šo pieeju raksturo par virzītājspēku. Jāmin, ka pētnieka piedāvātais modelis ir ļoti līdzīgs stresa pārvarēšanas mehānismam (Cooke, Melchert, & Connor, 2015; Statham, & Chase, 2010).

Labklājības mērīšanai visbiežāk tiek izmantoti divi mērīšanas instrumenti. Objektīvie – ekonomiskie apstākļi, dzīves kvalitāte, tajā skaitā tiek aplūkots paredzamais dzīves ilgums, noziedzības līmenis, izglītības līmenis un vide. Un subjektīvie instrumenti – kur tiek likts indivīdam novērtēt savu pašsajūtu (personīgās attiecības, autonomija u.c.,) (Cooke, Melchert, & Connor, 2015).

Teorētiskās analīzes rezultātā ir iespējams secināt, ka definēt labklājības jēdzienu ir nenoliedzami sarežģīts un grūts uzdevums un joprojām nepastāv vienotas labklājības definīcijas. Tādēļ lai pietuvotos labklājības definīcijai, pētnieki ir mēģinājuši sākotnēji noteikt ko aptver labklājība. Mūsdienu teorētiķi min, ka tieši Šīns un Džonsons (Shin & Johnson) ir pietuvinājušies labklājības definīcijai, norādot, ka tas ir cilvēka dzīves kvalitātes vispārējs novērtējums atbilstoši viņa izvēlētajiem kritērijiem. Šī definīcija arī tiek biežāk atspoguļota mūsdienu pētniecības literatūras darbos. Tomēr neskatoties uz to, pētnieku vidū pastāv vispārēja vienošanās par elementiem, kuri aptver labklājības jēgu, pieņemot, ka katrs indivīds, katram elementam piešķirs atšķirīgu un savu individuālu nozīmi. Viens indivīds var pievērst lielāku uzmanību tam, lai gūtu sasniegumus izglītībā, savukārt cits var uzskatīt par prioritāti komunikācijas kvalitātes veidošanā (Waldron, 2010).

Pusaudzis un viņa psiholoģiskā labklājība

Jauninājumi pusaudžu attīstības teorijās un pozitīvā jauniešu attīstībā ir ievērojami uzlabojuši izpratni par to, kā pusaudžu psiholoģiskā labklājība var kavēt vai uzlabot viņa attīstību. Balstoties uz iepriekš minēto autoru iegūtajām atziņām, psiholoģiskā labklājība ir salīdzinoši liels un komplicēts jēdziens. Pēc pētnieku domām pusaudža labklājība ir cieši saistīta ar vairākām dzīves jomām, kurus skar pusaudžus. Pastāv zināma vienprātība, ka pusaudža labklājībai arī būtu jābūt daudzdimensionālai, kurai būtu jāietver kā fiziskās un emocionālās, tā arī sociālās labklājības dimensijas, koncentrējoties uz pusaudža tiešo dzīvi, tai pašā laikā prognozējot pusaudža turpmāko dzīvi, iekļaujot tajā gan subjektīvus, gan objektīvus pasākumus. Pusaudža gados indivīda attīstībā notiek ievērojamas izmaiņas. Tas ir kritisks un svarīgs posms jaunā cilvēka dzīvē. Lielākoties fizioloģiskās, psiholoģiskās un sociālajās pārmaiņās notiek tieši šajā dzīves periodā (Rathi, & Rastogi, 2007).

Saskaņā ar vienu no Kerolas Rifas (Carol Ryff) piedāvāto definīciju, pētniece psiholoģisko labklājību skaidro kā veidojošu harmoniju starp indivīda mērķiem, vērtībām un dzīves pieredzi, un tai ir cieša saistība ar indivīda attīstību (Moreira, 2015), izšķirot sešas dimensijas, kuras veido kopēju psiholoģisko labklājību – dzīves laika un telpas pārvaldīšana, personiskā izaugsme, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem, sevis akceptēšana, dzīves mērķi un autonomija (Perkinson, et al., 2014). Tie pusaudži, kuri uzrāda dzīvesspēku katrā no šiem faktoriem būs novērota augstāka psiholoģiskā labklājība, kā tiem pusaudžiem, kuri izrāda pretestību kādā no šiem faktoriem (Rathi, & Rastogi, 2007).

Arī Paulo Moreira (Moreira, 2014) runā par pusaudžiem. Un savos pētījumos novēroja, ka pusaudžiem, kuriem ir augsts psiholoģiskās labklājības līmenis ir vairāk psiholoģiski noturīgāki, uzrāda zemāku likumu pārkāpošu uzvedību un agresiju, zemākus depresijas un trauksmes simptomus, augstāku pašnovērtējumu, pašefektivitāti un pielāgošanās spējas. Kas liek domāt, ka psiholoģisko vajadzību deficīts var pazemināt pusaudžu psiholoģisko labklājību (Moreira, 2015).

Pusaudži tiek uzskatīti arī par grupu, kuri meklē paši savu identitātes formu un savu nozīmību un jēgu dzīvē, gūstot to no dažādiem avotiem (Rathi, & Rastogi, 2007). Viens no svarīgākajiem pusaudža attīstības izaicinājumiem ir identitātes veidošana, savu vērtību, spēju un prasmju apzināšanās, domājot par sevi nākotnes formā (Arnett, 1995). Šajā dzīves posmā pusaudži arvien vairāk paļaujas uz saviem vienaudžiem un mazāk uz saviem vecākiem. Sociālās vajadzības pusaudžiem var būt ļoti svarīgas un viņa nepieciešamība pēc piederības – attīstīt un uzturēt sev nozīmīgas un stabilas starppersonu attiecības (Beyens, Frison, & Eggermont, 2016).

Arī pēdējā laika pētījumos ir parādījušies pētījumi, kuros pusaudzis tiek attēlots nevis kā problēmu avots, bet gan kā vērtīgu nākotnes ieguvumu (Viejo, et al., 2018). Pretstatā „vētra un stress” ir viedokļi, kas liecina, ka pusaudži spēj attīstīt savas stiprās puses, saglabājot savu psiholoģisko labklājību un visbeidzot veiksmīgi sadzīvot ar savu komplicēto pusaudža periodu. Pētniekam pārbaudot savu izvirzīto hipotēzi, empīriski secināja, ka pusaudži, kuri neattīstīja savas stiprās puses vēlāk, pārejot pusaudža vecumposma periodam, bija samazinājušies jaunieša pozitīvā attieksme, novērotas uzvedības izmaiņas kā rezultātā bija izmainījusies pusaudža pašuztvere, un novērota samazināta akadēmiskā iesaiste (Shek, & Lin, 2016).

Daniela Šeka veiktajā pētījumā, kura mērķis bija pārbaudīt 25 izstrādātās jaunieša attīstības veicināšanas programmas efektivitāti, rezultāti uzrādīja 15 programmas, kas veicina jauniešu labklājības pieaugumu kā derīgas (Shek, & Lin, 2016).

Ir dažādi faktori, kas ietekmē pusaudža labklājības pieaugumu. Pētījumos ir liecības, ka attiecības ģimenē, īpaši ar vecākiem ir galvenais veselības faktors pusaudžu psiholoģiskai labklājībai (Rathi, & Rastogi, 2007). Vēl par galvenajiem faktoriem var nosaukt tos, kas veicina pusaudža augstāku vai zemāku psiholoģisko labklājību ir stress, fiziskā veselība, vienaudžu attiecības, dzīves jēgas nozīme un apņemšanās apmierināt savu personisko dzīvi (Rathi, & Rastogi, 2007). Arī teorijā ir redzams, ka pusaudža gados jaunieši parasti piedzīvo ievērojamas pārmaiņas ģimenē, skolā, attiecībās ar vienaudžiem un atsevišķās sfērās, kas viņus pakļauj tādiem riskiem kā garastāvokļa izmaiņas, uzvedības traucējumi, un konfliktējošas attiecības ar vecākiem. No šī viedokļa skatoties jaunieša labklājība pusaudža gados lielākoties pasliktinās (Shek, & Lin, 2016).

Pētījumi liecina, ka jēgas un tā piepildījuma meklējumi darbojas kā nozīmīgs psiholoģisks aizsargs pret emocionālo nestabilitāti un strādā pusaudža psiholoģiskās labklājības un veselības garantis. Pētījumos ir atzīts, ka dzīves jēga ir spēcīgs psiholoģiskās labklājības prognozētājs (Rathi, & Rastogi, 2007; Mulders, 2011).

Arī pusaudža personības pētījumos ir tikušas apskatītas saistības starp pusaudzi un pusaudža psiholoģisko labklājību. Divi šādi pētījumi tika veikti uz Ķīnas un Somijas pusaudžu izlases grupu, kuru rezultātos uzrādījās, ka pusaudža tādas personības iezīmes kā pašpārliecinātība, uz sadarbību vērsta personība var spēcīgi prognozēt labklājības rādītājus. Arī Izraēlas pētījumā pašpārliecībai bija cieša saistība ar pusaudža labklājību. Līdzīgus secinājumus pētnieki guva ar Somijas pusaudžu izlasi, secinot, ka personības akcenti var vai nu sekmēt vai pazemināt labklājības pieaugumu, kas nozīmē ka indivīda personības profilam ir cieša saistība ar individuālajām labklājības atšķirībām (Moreira, 2015).

Uzmanību piesaistīja vērā ņemami pētnieku gūto rezultāti secinājumi attiecībā uz Somijas un Izraēlas pusaudžu grupu. Somijas pētījuma liecībās sevis apzinātībai (self-transcendence) bija saistīta gan ar pozitīvu, gan ar negatīvu tās ietekmi, savukārt Izraēlas pētījuma liecībās sevis apzinātībai (self-transcendence) saistība bija tikai ar pozitīvu tās ietekmi, kas liek domāt, ka sevis apzinātībai (self-transcendence) ietekme uz labklājību var būt atkarīga no kultūras un reliģijas atšķirībām (Moreira, 2015).

Dažos pēdējos gados pētniecībā ir novērotas izmaiņas pusaudža labklājības noteikšanā, izmantojot ne tikai objektīvus, izmērāmus labklājības instrumentus, bet izmantojot un iesaistot arī pašu pusaudzi tā labklājības noteikšanā. Pēc pētnieku domām, šī pieeja saistīja pusaudzi vērst savu uzmanību patstāvīgi apzināties savu izpratni par to, kas ir viņa labklājību. Rezultātos pētnieku grupa veica secinājumus, ka pastāv būtiskas atšķirības, kas ir labklājība un kā to definē pieaugušais indivīds, un kā to redz un definē pusaudzis. Anglijas pētnieku grupa, kura veica pusaudžu sniegto atbilžu analīzi, aptaujājot 8000 pusaudžus no dažādām izglītības iestādēm, vecumā no 14 līdz 16 gadiem. Uzdodot jautājumu, kā viņi domā, kas ir tās vissvarīgākās lietas, kas veido labu pusaudžu dzīvi, un kas, viņuprāt neveido labu dzīvi? Pusaudžu atbilžu analīze atklāja trīs visaptverošus aspektus: viņu attiecību kvalitāte ar citiem, drošība un brīvība. Sekojoši atbildēs sekoja: ģimene, draugi, atpūtas iespējas, skola, izglītība un mācīšanās, pašu uzvedība, uzturēšanās vide, nauda, pašu attieksme, emocionālā veselība un pašsajūta. (Statham, & Chase, 2010).

Šis pētījums parādīja grūtības panākt vienprātību par to, kas ir laba pusaudža psiholoģiskā labklājība un, ka tā var ātri kļūt par ļoti subjektīvu pasākumu (Statham, & Chase, 2010).

Balstoties uz iepriekš secināto, pusaudža labklājība tiek definēta dažādos veidos un to būtu nepieciešams apskatīt kā daudzdimensiālu pasākumu. Pusaudža labklājības noteikšanai tiek izmantotas dažādas jomas un pasākumi, un būtu svarīgi iekļaut gan paša pusaudža uzskatus un perspektīves, gan prasmes, kas attīstītu pusaudža stiprajās puses. Psiholoģiskā labklājība un īpaši pusaudža psiholoģiskā labklājības ir plaši lietoti jēdzieni, un pētniekiem joprojām sagādā grūtības jēdziena objektīvā izmērīšana. Pastāv arī vienošanās, ka draudzības kvalitāte ir svarīgs psiholoģiskās labklājības prognozētājs. Kvalitatīva draudzība var veidot spēcīgu buferi pret potenciālajiem stresa izraisītājiem pusaudža gados, un pusaudži kuriem ir spēcīgas draudzības saites ir sociāli aktīvāki un laimīgāki nekā pusaudži kuriem nav šādas draudzības (Valkenburg, & Peter, 2007).

1.2.3. Facebook lietošanas paradumi

Apsekojot datubāzēs pieejamos pētījumus var secināt, ka Facebook fenomena izpēte pētniecībā nav mazinājusies. Lai arī Facebook sociālā vietne pastāv jau krietnu laika periodu, un skaitās lielākais pasaules sociālais tīkls, kur katru dienu aktivizējas arvien jaunu dalībnieku, tā vēl joprojām pētniecībā tiek uzskatīta par nepietiekoši izpētītu fenomenu jo īpaši, kādu ietekmi tas atstāj uz indivīda veselību (Ellison, Steinfield, & Lampe, 2007).

Facebook savu darbību sāka 2004. gada sākumā, kur sākotnējā darbība bija pieejama tikai Hārvarda koledžas studentiem. Ikvienam pasaules iedzīvotājam publiski sasniedzama tā kļuva 2006. gadā, un līdz 2012. gadam Facebook sasniedza strauju tās izaugsmi. Jāpiemin, ka uz patreizējo brīdi - 2019. gada 30. Jūniju, Facebook datos fiksēts, ka to profila lietotāju skaits sasniedzis 1,59 miljardu lietotāju skaits. Facebookam pieder arī vēl tādi sociālie produkti kā Messenger, Instagram, WhatsApp, Watch, Portal (Ellison, et al., 2007).

Šajā pētījumā analizētā tiešsaites sociālā tīkla lietojumprogrammas Facebook ļauj tā lietotājam prezentēt tiešsaites profilā, apstiprināt arvien jaunus „draugus”, kuri var ievietot komentārus viens otra lapās un arī apskatīt viens otra profilus. Facebook dalībnieki var arī pievienoties virtuālajām grupām, kurus vieno kopīgas intereses. Caur profiliem uzzināt viens otra hobijus, intereses, muzikālās gaumes un romantisko attiecību statusu (Ellison, et al., 2007).

Sociālā tīkla vietne padara unikālu, nevis tāpēc, ka ļauj indivīdiem satikties ar svešiem cilvēkiem, bet drīzāk, ka tā ļauj tīkla lietotājiem veidot un padarīt redzamākus savus sociālos tīlus. Tas var radīt saikni starp indivīdiem, kas citādi netiktu izveidotas, bet tas bieži vien nav mērķis, un šīs tikšanās bieži vien var palikt pasīvas (Boyd, & Ellison, 2007). Turpretī sociālā tīkla vietne Facebook, galvenokārt izmanto, lai uzturētu plašas, bet vāju saišu tīklu (Lui, et al., 2019).

2016. gada veiktā pētījumā, pētnieki sniedza pierādījumus tam, ka Facebook lietošanas ietekme uz indivīda psiholoģisko labklājību ir atkarīgā tiešā veidā no komunikācijas rakstura un attiecībām starp komunikatoriem tiešsaitē (Burke, & Kraut, 2016).

Pētot sociālā tīkla Facebook aktivitātes paradumus, visbiežāk tiek apspriesti četri darbības veidi: mijiedarbības (saziņa, atzīmēšanās (tagging), komentēšana); sevis

prezentēšana (fotoattēlu ievietošana, sava statusa atjaunināšana); izklaide (sava brīvā laika pavadīšana); satura patēriņš (informācijas pārlūkošana) (Lui, et al., 2019).

Tiešsaites sociālie tīkli strauji maina cilvēku mijiedarbību un uzvedību. Tomēr maz ir tādu pētījumu, kur tiktu apskatīta kā pusaudžu vientulība un psiholoģiskā labklājība mijiedarbojas ar Facebook tīkla lietošanas paradumiem, un kādu ietekmi tas atstāj uz pašizjūtu. Lai gan saistība starp publiskajām Facebook aktivitātēm un vientulību nesen ir piesaistījusi pētniecisko uzmanību, maz ir zināms arī par šo attiecību virzienu, jo īpaši pusaudžu gados (Wang, et al., 2018).

Tā kā sociālās komunikācijas vietnes mūsdienās tiek plaši mūsdienās izmantotas, interese par tās izmantošanas ietekmi palielinājas. Pētījumi atklāja gan pozitīvas, gan negatīvas saistības starp Facebook lietošanu un indivīda labklājību. Attiecībā uz interneta sekām kopumā literatūrā ir parādījušās divas pretrunīgas hipotēzes. Saskaņā ar pirmo pieņēmumu, pētījumos ir konstatēts, ka interneta lietošana ir saistīta ar paaugstinātu vientulības izjūtu. Savukārt saskaņā ar otro pieņēmumu ir pētījumi, kuri atklāj, ka interneta lietošana jo īpaši var mazināt vientulības izjūtu (Wang, et al., 2018).

Pētījumā, kurā tika pārbaudītas abas šīs hipotēzes konstatēja, ka aktīva publiskā Facebook lietošanas aktivitātes pieaugums ir saistīts ar emocionālās un sociālās vientulības izjūtas samazināšanos laika gaitā ar nosacījumu, ka pusaudžiem ir diezgan zems vai mērens aktīvā publiskā Facebook lietošanas aktivitāte. Pētnieki savos secinājumos min, ka jo vairāk pusaudži izmantoja Facebook, lai atjaunotu savu statusu, fotoattēlus vai videoklipus, jo vairāk viņi izjuta intīmo saišu trūkumu un neizmantoja ārpus tiešsaites sociālās attiecības. Tādējādi tiem, kuriem ir zema vai vidēja sociālā tīkla aktivitāte, sociālā tīkla lietošana pusaudžiem ir palīdzējusi mazināt viņa vientulības izjūtu. Savukārt Facebook lietotājiem, kuriem ir novērota intensīva tās lietošana, apstiprināja pirmo tās pārbaudāmo hipotēzi, ka pusaudžu laiks, kas tiek pavadīts tiešsaitē, palielina tā vientulības izjūtu. Apskatot emocionālo vientulības skalu, pētnieki veica secinājumus, ka indivīdi, kuri uzrādīja augstus emocionālās vientulības rādītājus, aktīvā Facebook lietošana laika gaitā nepalielināja emocionālo vientulību, bet gan pretēji, to samazinot. Tādējādi var domāt, ka pusaudži pirms pievēršas Facebook aktivitātei iespējams, sasniedz kādu noteiktu emocionālo vientulības sliekšni, un Facebook tiek izmantots, lai tiktu galā ar viņu izjūtām (Wang, et al., 2018).

Viens no iemesliem, kādēļ pusaudži izmanto sociālo tīklu informācijas gūšanai ir samazināt un izkļiedēt negatīvās emocijas. Ir pētījumu liecības, kurās uzrādās, ka mūzikas klausīšanās, video rullīša skatīšanās ir viens no stresa pārvarēšanas stratēģijām, ko

visbiežāk izmanto tieši pusaudži, kad viņi ir dusmīgi, nemierīgi un nelaimīgi. Mūzika šajā ziņā var būt īpaši svarīga, kas liek domāt, ka pusaudži bieži klausās mūziku savā guļamistabā, pārdomājot dziesmas tēmas saistībā ar savu dzīvi, kā daļu no emocionālās pašregulācijas procesa. Pusaudži apgalvo, ka viens no viņu lielākajiem mūzikas skatīšanās mērķiem ir vienkārša izklaide, vai lai novirzītu sevi no personīgām problēmām ar pasīvu, traucējošu izklaidi (Arnett, 1995).

Liela daļa pētījumu, par sociālā tīkla vietnes ietekmi balstās uz pieņēmumu, ka cilvēki gūst labumu no sociālās mijiedarbības ar citiem. Ne tik sen atpakaļ 20. gadsimta sākumā vairums pusaudžu saskarsmei ar plašsaziņas līdzekļiem ierobežojās ar drukātiem plašsaziņas līdzekļiem, piemēram, grāmatām, žurnāliem, slavenību plakātiem. Sāka tikai parādīties elektroniskie mediji kā, piemēram, televīzija, radio, stereo un CD atskaņotāji. Būtībā sociālās vietnes parādīšanās ir radījusi jaunu socializācijas avotu pusaudžu socializācijai, un tā potenciālā loma ir kļuvusi īpaši spēcīga. Pusaudžu vecums ir laiks, kad notiek nozīmīgi socializācijas aspekti, jo īpaši attiecībā uz identitātes formas veidošanās jautājumiem, dzimuma lomu mācīšanās, vērtību un pārliecību kopuma izveidi. Tas ir arī laiks, kad ģimenes klātbūtne un ietekme ir mazinājusies salīdzinājumā ar bērnību (Arnett, 1995).

Un sociālā tīkla iespējas mūsdienās pārsniedz tās iespējas, no iespējām, kādas tās bija nesenajā pagātnē. Sociālajos tīklos neierobežotā daudzumā tiek piedāvāti un nodrošināti materiāli, ko pusaudži izmanto identitātes veidošanā. Pusaudzis savu ideālu par to, kādam ir jābūt veiksmīgam vīrietim vai sievietei, daļēji ņem par piemēru, kas attēlots ir medija tīkla attēlos, mūzikas klipos, filmās. Meitenes, kuras tikai sāk iegūt seksuālu un romantisku pieredzi, īpaši apbur mediju tīkla attēlojums par to kādām ir jābūt vīriešu un sievietes attiecībām. Gan meitenēm, gan zēniem, seksualitāte un attiecības ir būtiskas identitātes izpētes un identitātes veidošanās pamatā, kam pusaudži mūsdienās izmanto sociālos tīklus, kas var kalpot kā informācijas avots. Un pusaudži bieži vien izmatno tieši mediju tiešsaitēs sniegto informāciju (Arnett, 1995).

Balstoties uz augstāk minēto, digitālās tehnoloģijas turpina padarīt komunikācijas kanālus un platformas klātesošas un vieglāk sasniedzamas, cilvēki ir vairāk saistīti ar otru nekā jebkad agrāk. Sociālos medijus, ko bieži dēvē par sociālā tīkla vietnēm var plaši definēt kā tīmekļa vietnes un lietojumprogrammas, kas ļauj lietotājiem izveidot un koplietot saturu ar tīkliem (t.i., draugiem, sekotājiem utt.), kurus viņi paši konstruē. Un šie mediju veidi ir radikāli mainījuši to, kā cilvēki savstarpēji mijiedarbojas, un pusaudži ir vislielākie to lietotāji (Pittman, & Reich, 2016). Virspusēji sākotnēji varētu likties, ka

komunikācijas mijiedarbība, kas norit sociālā tīkla vietnē, atstāj pozitīvu ietekmi uz cilvēka psiholoģisko labklājību (Lui, et al., 2019). Un, tomēr Facebook ietekme uz psiholoģisko labklājību un vientulību pētniecībā joprojām nav skaidra un rezultāti ir dažādi. Dažos pētījumos ir atklāts, ka Facebook izmantošana rada pozitīvas sekas, kā piemēram, personas, kurām bez sociālām prasmēm trūkst bezsaites, izmanto Facebook kā papildus opciju, kur var satikt draugus un domubiedrus. Un ir pētījumi, kuros Facebook izmantošana rada negatīvas sekas.

Facebook lietošanas paradumi

Pētniecībā ir radusies vienprātība, ka tiešsaistes komunikācijas ietekme ir atkarīga no cilvēka paradumiem, komunikācijas rakstura un komunikācijas cilvēku sasniedzamību. Neskatoties uz pētnieku vienprātību, sociālās vietnes lietošanas paradums ir atkarīgs no tehnoloģijas izmantošanas veidiem (Burke, & Kraut, 2016). Skatīt 1.tabulu.

1.tabula

Uz teoriju balstīti sociālās vietnes Facebook paradumi

Paradums 1.	Komunikācija, kas sastāv no oriģinālteksta un kas rakstīts konkrētai personai. <i>Burke, & Kraut, 2016</i>
Paradums 2.	„Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saisti „like”, „share” formā, sociālās vietnes Facebook vidē. <i>Burke, & Kraut, 2016; Lui, et al., 2019</i>
Paradums 3.	Pārraidītās ziņas komunikācija, ar mērķi, uzzināt citu cilvēka viedokli <i>Teppers, et al., 2014</i>
Paradums 4.	Dalītās ziņas komunikācija. Emuāra ziņa vai ieraksts, kas paredzēta plašākai auditorijas aprītei (izteikt/dalīties ar savu viedokli). <i>Burke, & Kraut, 2016; Teppers, et al., 2014</i>
Paradums 5.	Informācijas pavairošanas komunikācija. Dalīšanās ar foto/video materiāliem sociālās vietnes vidē. <i>Burke, & Kraut, 2016</i>
Paradums 6.	Privātas informācijas sniegšanas un statusa atjaunošanas komunikācija. <i>Lui, et al., 2019; Burke, & Kraut, 2016;</i>
Paradums 7.	Pasīva komunikācija. Bezmērķīga, pārlūkošanai pavadītais laiks, kas aizvieto kvalitatīvu mijiedarbību ar citiem, uzturoties Facebook sociālā vietnē. <i>Lui, et al., 2019; Burke, & Kraut, 2016</i>

Vaivode, 2020

Pamatojoties uz redzamajiem 1. tabulas Facebook septiņiem paradumiem, arī tālākā darba gaitā tiek izmantoti šo autora novērotie paradumi.

1.3. Pētījumi par vientulības un psiholoģiskās labklājības saistību ar Facebook lietošanas paradumiem

Neskatoties uz iespējamām Facebook lietošanas sekām, šajā izpētes jomā acīmredzami trūkst empīriski iegūtas teorijas. Iespējams, tas ir tāpēc, ka Facebook ir salīdzinoši nesena sociāla parādība, un tāpēc izpētes pētījumu iespējas ir bijušas ierobežotas. Tomēr pēdējos gados arvien vairāk pētnieku ir atzinuši šāda pētījuma nozīmīgumu un strādā, lai noteiktu to cilvēku tipus, kuri izmanto Facebook vietni, un strādā, lai noteiktu, kādu ietekmi tas atstāj uz cilvēka psiholoģisko labklājību (Ryan, & Xenos, 2011).

Vienā no pētījumiem rezultāti uzrāda, ka Facebook lietošanas intensitāte pozitīvi ietekmēja vientulību, bet lietošanas paradumi neietekmēja vientulību, savukārt vientulībai netika konstatēta sakarība starp Facebook lietošanas intensitāti un lietošanas paradumiem. Skaidrojot to ar vietnes izmantošanu kā saziņas līdzekli, kas papildina savas ģimenes aktivitāti un sabiedrisko dzīvi (Lou, et al, 2012), savukārt vietnes lietošanas paradumi iespējams, kalpo kā komunikācijas virsma, lai uzturētu kontaktus ar draugiem, veidotu dziļākas draudzības saites, piedāvājot emocionālu atbalstu. Pētnieki atklāja, ka lietotāji vairāk iepazīst savus draugus un paziņas Facebook vietnē (Lou, et al, 2012).

Pētījumi rāda, ka ikdienas Facebook lietošana var paredzēt pēc lietošanas laika minūtēs, dzimuma un vecuma. Pētījuma rezultāti uzrādīja, ka depresija ir Facebook lietošanas prognozētājs. Arī citos pētījumos aprakstīja statistiski nozīmīgu saistību starp laiku, kas pavadīts sociālā tīklu platformās un depresijas simptomiem vidusskolēniem. Sociālā tīkla vietnes lietošana var izraisīt vai izraisa psiholoģiskās labklājības emocionālās izmaiņas, ko varētu izskaidrot, ka tiešsaistes lietošana var radīt nepatīamus secinājumus, par citu lietotāju fiziskajām, sociālajām, morālajām un citām īpašībām. Tīkla lietotājs var patstāvīgi salīdzināt savas dzīves sasniegumus ar citu sasniegumiem, pamatojoties uz citu tiešsaistes profila skatīšanu, kur bieži tiek sniegti nepatiesi vai pārspīlēti dati (Błachnio, et al, 2015).

Citā pētījumā rezultāti parādīja, ka pusaudži ir tā grupa, kura biežāk dalās ar privātas informācijas sniegšanu. Tika konstatēts, ka pusaudži savos profilos ievieto informāciju par sevi jo jūtas vientuļi. Vientuļi pusaudži ievieto informāciju par sevi vairāk nekā tie, kuri nav vientuļi. Tas var norādīt, ka kontakta biežums ar Facebook palielina tendenci dalīties ar privātu informāciju no ikdienas. Tam var būt saistība arī ar personības iezīmēm, piemēram ar ekstraversiju. Ekstraverti biežāk izmanto Facebook, un viņiem ir lielāka tendence atklāt privātu informāciju par sevi (Błachnio, Przepiórka, Bałakier, &

Boruch, 2016), izmantojot sociālo tīklu kā sociālās paplašināšanas līdzekli, kas pozitīvi saistīta ar komunikatīvo funkciju (Ryan, & Xenos, 2011).

Pētījumā, kurā tika apskatīta Facebook lietotāju un nelietotāju izlase, guva secinājumus, ka Facebook nelietotājiem ir lielāks vientulības līmenis nekā lietotājiem, lai arī tikai sociālās vientulības apakšskalā. Savukārt Facebook lietotājiem ir ievērojami augstāks ģimenes vientulības līmenis nekā nelietotājiem. Turklāt vientuļi cilvēki vairāk laika dienā pavada Facebook vietnē un ka vientuļie lielāku priekšroku dod pasīvajām aktivitātēm vietnē. Pēc pētnieku domām cilvēkiem ar mazākiem sociālajiem tīkliem būs arī mazāk motivēti izmantot tādu vietni kā Facebook. Bet ir pētnieki, kas norāda, ka internets ir lietotājiem radīta vide un cilvēki, kuri izvēlas neiesaistīties, iespējams, tiek ierobežotas arī viņu iespējas attīstīties sociāli (Ryan, & Xenos, 2011).

Tomēr pierādījumi par to, vai pasīvs patēriņš sociālajā tīklā var veicināt sociālo attiecību attīstību, joprojām nav skaidrs. Lai arī šāda veida komunikācija nav tik intīma kā saruna vienam ar otru, daži pētnieki norāda, ka pasīvs patēriņš palīdz uzturēt plašākus sociālos kontaktu tīklus. Pasīvu draugu un paziņu ziņu patēriņš ziņu plūsmā, lietotājiem ļauj piekļūt daudz plašākam sociālajam lokam, ļaujot viņiem pārvarēt sociālās un laika barjeras, kas tiešajiem kontaktiem padara darbietilpīgu vai neiespējamu (Burke, et al., 2011). Pasīvs patēriņš var arī pozitīvi ietekmēt emocionālo labklājību un sniegt emocionālu atbalstu (Orben, et al., 2018).

Pētījumi arī pierāda, ka sociālās vietnes pasīvā lietošana ir potenciāli negatīva ietekme. Pie šīm negatīvajām sekām pieder paaugstināta vientulības izjūta, iedragāta emocionālā labklājība, paaugstināta sociālā trauksme un skaudība (Burke, et al., 2010 pēc Orben, et al., 2018). Pasīva sociālā tīkla izmantošana veicina arī vājas un zemas sociālās saišu veidošanos. Sociālās saites nav tik intīmas kā tās saites, kuras veidojas tiešajā mijiedarbībā. Kas liek saprast, ka pasīvais patēriņš nav identisks bezsaites starppersonu mijiedarbībai (Orben, et al., 2018).

Ņemot vērā arī citus pētījumus, tika atrasti pētījumi, kuros uzrādās, ka meitenēm visbiežāk vairāk nekā zēniem ir savs konts Facebook vietnē, kā arī meitenes mēdz vairāk iesaistīties starppersonu attiecībās nekā zēni. Iespējas tas izskaidrojums ir tas, ka zēniem laiks ar vienaudžiem ir vairāk saistīts ar fizisku aktivitāšu veikšanu kopā, piemēram, sportu, nekā uz draudzību balstītu aktivitāti (Teppers, et al, 2014).

Pētījumā tika arī atrastas starp dzimuma atšķirības starp Facebook lietošanas paradumiem. Meitenes vairāk nekā zēni Facebook izmanto izklaides un attiecību

uzturēšanas nolūkos, bet zēni visticamāk vairāk nekā meitenes Facebook izmanto sociālo prasmju kompensēšanas nolūkā (Teppers, et al, 2014).

Teppers ar kolēģiem pētījumā guva apstiprinājumu izvirzītai hipotēzei, ka tie pusaudži, kuri ir vientuļi visticamāk, izmantos Facebook vietni, lai kompensētu vājākas sociālās prasmes, tādā veidā mazinot savas vientulības izjūtas un iegūtu vairāk starppersonu kontaktu. Pētnieku atklājumi liecina, ka pusaudži, kas ir vientuļi pret vienaudžiem, īpaši izmantos Facebook vietni, lai justos ērtāk, veidojot sociālos kontaktus, vieglāk mijiedarboties ar vienaudžiem tiešsaistē, nevis satiekoties bezsaitē. Šis pētījums arī parādīja, ka Facebook lietošanas paradumi var prognozēt pusaudža vientulības pakāpi attiecībā uz vienaudžiem, bet netika atrasti pierādījumi, ka personīgais kontakts un attiecību uzturēšana paredzētu mazāk ar vienaudžiem saistītu vientulību. Tikai satikšanās ar cilvēkiem un sociālo prasmju kompensācijas motīvs paredzēja laika gaitā izmaiņas vienaudžu vientulībā. Savukārt Facebook izmantošana, vadoties pēc sociālo prasmju kompensācijas motīva, neuzlaboja pusaudžu labsajūtu, bet gan izraisīja ar vienaudžiem saistītas vientulības izjūtas. Ko varētu skaidrot, ka Facebook lietošana ir saistīta ar gandarījumu, nozīmīgumu un tuvību ar Facebook draugiem, bet ne ar draugiem, kas nav Facebook. Turklāt tiešsaistes saziņa var mazināt pusaudžu labklājību (Teppers, et al, 2014).

Par to vai sociālās saites izmantošana uzlabo vai kaitē psiholoģiskai labklājībai, pētnieki ir diskutējuši, vai šīs sociālās saites izmantošana ir potenciāli kaitīga vai noderīga cilvēku psiholoģiskai labklājībai, vai tās saistība ir pozitīva vai negatīva ietekme. Pašreizējā literatūrā, kuras uzmanība tiek pievērsta sociālās tiešsaites izmantošanai un starp psiholoģiskās labklājības saistībām, joprojām ir reti sastopama (Lui, et al., 2019).

Lai meklētu psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas sakarības šajā pētījumā tika izmantota visaptveroša metaanalīzes pētījums, kurā tika apkopoti 124 pētījumi no 23 dažādām valstīm, ar apskatītām saistībām starp visplašāk izmantoto digitālo plašsaziņas līdzekļu saitēm (tajā skaitā Facebook lietošanu) ar dažādiem veselības un labklājības rādītājiem. Metaanalīzē tika iekļauti pētījumi, kas publicēti līdz 2017. gada 10. janvārim. Iekļauto pētījumu dalībnieku vidējais vecums bija no 12,66 līdz 58,22, no kuriem vairāk nekā 70% izlases vidējais vecums bija no 15 līdz 25 gadiem. Izlases lielums svārstījās no 35 līdz 1935 dalībniekiem. Visbiežāk aplūkotās skalas bija vientulība (UCLA), apmierinātība ar dzīvi, depresija, trauksmes skala un Rozenberga pašnovērtējuma skala (Lui, et al., 2019). Pētījuma rezultāti uzrādīja negatīvu saistību starp psiholoģisko labklājību un Facebook tiešsaites lietošanu. Sekojoši otrā analīze, kas tika veikta, sadalot

sociālā tīkla vietnes izmantošanu vairākās kategorijās, analīžu rezultāti parādīja, ka savstarpējai mijiedarbībai un tiešsaites izklaide (kā laika kavēklis), pozitīvi korelēja ar psiholoģisko labklājību. Arī sava profila prezentēšanai tiek novērota pozitīva korelācija ar psiholoģisko labklājību. Šī pētījuma nozīmīgākie rezultāti, kas tika atrasti visā metaanalīzē, bija negatīvā korelācija starp psiholoģisko labklājību un sociālās vietnes satura patēriņu (Lui, et al., 2019).

Kā redzams pētījuma metaanalīzes rezultātos, apskatot tikai kopējos datu rezultātus, kopējais efekts var būt maldinošs. Citkārt sadalot sociālā tīkla vietnes izmantošanu vairākās aktivitātēs, tika atklāts daudzveidīgākas saistības dažādos virzienos. Mijiedarbība ar citiem, izmantojot Facebook, tika pozitīvi saistīta ar psiholoģisko labklājību, saskaņā ar uzskatu, ka digitālā komunikācija var būt saistīta ar labsajūtu, pateicoties saziņai ar citiem. Tā pat tiešsaites izklaide kā laika pavadīšana bija pozitīvi saistīta ar labklājību. Tas varētu atspoguļot arī sociālās saites, kur cilvēki var patīkami pavadīt laiku mijiedarbojoties ar otru cilvēku, piemēram, dalīties ar rakstiem, video, komentēt ar nosacījumu, ka izklaide ir veidota pozitīvā laika pavadīšanas manierē, atsaucoties un meklējot informāciju ar pozitīvu piesaisti, kas tiešā veidā uzlabo psiholoģisko labklājību (Lui, et al., 2019).

Pozitīvām saistībām ar sava profila prezentēšanu un labklājību, arī varētu teikt, ka pašprezentācija ir paredzēta sociālai mijiedarbībai, bet satura ievietošana pati par sevi nav tieši interaktīva. Cilvēki, iespējams, publicē vairāk pozitīvas nekā negatīvas informācijas par sevi, tāpēc vairāk informācijas ievietošana var vairot pozitīvas izjūtas par sevi, un cilvēkiem, kuriem jau ir pozitīvs viedoklis par sevi, ar lielu iespējamību sniegs šādu informāciju tiešsaitē (Lui, et al., 2019).

Pretstatā šīm pozitīvajām saistībām, satura patēriņam bija negatīva saistība ar labklājību. Satura patēriņu saprotot kā Facebook lapas pārlūkošanu (browsing), apskatot, lasot cita lietotāja ievietoto informāciju par sevi, tiešā tiešsaites komunikācijā tā arī nenonākot. Kas arī var būt viens no iemesliem, kāpēc Facebook lapas pārlūkošana var izraisīt negatīvas izjūtas, jo citu publicētais pozitīvais saturs var izsaukt negatīvas izjūtas. Tāpēc sociālais salīdzinājums var likt lietotājam justies pietiekoši negatīvi par viņa paša dzīvi (Lui, et al., 2019).

Līdzīgus secinājumus guva arī Roberts Krauts (Robert Kraut) konstatējot, ka ilgstoša interneta izmantošana nelabvēlīgi ietekmē sociālo iesaisti un psiholoģisko labklājību. Pētnieks novēroja, ka tiem cilvēkiem, kuriem sākotnēji apkārt bija lielāks sociālais loks, bija arī īslaicīgāki interneta lietotāji. Pēc pētnieka domām lielāks drauds

rautos, ja būtu kāds neizmērojams faktors, kas laika gaitā indivīdos mainītos, kas vienlaikus izraisītu interneta lietošanas pieaugumu un normāla sociālā iesaistīšanos un psiholoģiskās labklājības pazemināšanos. Viens no šādiem faktoriem varētu būt pusaudzā notiekošās attīstības pārmaiņas, kas pusaudzēm var likt atteikties no sociāla kontakta un izmantot internetu kā bēgšanu. Krauta pētījuma rezultāti parāda, ka interneta lietošanas pieaugums ir saistīts ar lielāku vientulības pieaugumu, un lielāku sociālā atbalsta samazinājumu, novērojot to vairāk pusaudzēm kā pieaugušajiem (Kraut, et al., 1998).

Metaanalīze, kas pārbaudīja saistības starp Facebook lietošanu un vientulību, pārbaudot gan saistības, gan cēloņsakarības starp abiem mainīgajiem, rezultāti parādīja pozitīvu korelāciju starp Facebook izmantošanu un vientulību. Regresijas analīzes rezultātos redzams, ka vientulību prognozē kautrība un zems sociālais atbalsts, kas ievērojami palielina Facebook vietnes lietošanu. Kas nozīmē, ka vientuļie cilvēki, kuri kautrējas un kuriem ir zems sociālais atbalsts, izmanto Facebook, lai kompensētu savu sociālo prasmju un sociālo tīkla trūkumu bezsaītes vidē. Kas liek domāt, ka Facebook var izmantot kā līdzekli, lai kompensētu esošos nelabvēlīgos apstākļus vidē (Song, et al., 2014).

Arī šīs metaanalīzes rezultāti norāda līdzīgi kā interneta paradoksa pētījumā (Kraut et al., 1998), kur interneta lietošanai ir pozitīva saistība ar vientulību. Tomēr šīs metaanalīzes pētījums veic labojumus mainīgo virzienu gadījumā, uzskatot to par kļūdainu, kā tas ir redzams interneta paradoksa pētījuma gadījumā. Norādot, ka būtu jānomaina cēloņu bultiņu virziens. Pēc pētnieku domām, korelācijas saistība starp Facebook lietošanu un vientulību būtu jāpēta, kā vientuļi cilvēki izmanto sociālo vietni, nevis, kā interneta lietošana padara cilvēkus vientuļus (Song, et al., 2014).

Pēc pētnieku domām, plašsaziņas līdzekļu izmantošanu nosaka virkne faktoru, kas ietver cilvēku vajadzības un saziņas motīvus, kā ,piemēram, komunikācijas uzvedība, sociālie un psiholoģiskie apsākļi, dzīvesveids, kādas ir cilvēka vērtības un personība, gandarījums par dzīvi, mobilitāte, vientulība un garastāvoklis. Visi minētie faktori var noteikt, kāda var būt izturēšanās plašsaziņas līdzekļa izmantošanā (Song, et al., 2014).

Pētījumā kurā tika apskatīta pusaudzā vientulība un Facebook sociālās vietnes izmantošanas motīvi. Pārbaudot saistības, rezultāti parādīja, ka vientulība var paredzēt Facebook motīvus. Pozitīvi prognozējot sociālo prasmju kompensācijas motīvus un negatīvi ar tikšanos ar cilvēku. Paredzot, ka šie divi Facebook motīvi relatīvi paredz vientulības izmaiņas. Teorētiski apstiprinot, ka vientulība, kas ir personības virspusējā iezīme, ir samērā jūtīga pert apkārtējās vides ietekmi (Teppers, et al, 2014).

Apskatot atšķirības vientulības mērījumos, starp Facebook lietotājiem un tiem, kas nelieto Facebook vietni, netika atrastas atšķirības starp to, ka Facebook lietotāji, izjustu lielāku vientulību, kā tie, kas nelieto Facebook vietni. To varētu izskaidrot, ka šī neatbilstība varētu būt sasitīta ar atšķirībām dalībnieka vecuma diapozonā. Apskatot vienaudža ietekmi uz vientulības rādītājiem, pētījuma rezultātos uzrādās, ka Facebook lietotāji uzrāda mazāku vienaudžu vientulību nekā facebook neliidotāji. Tam varētu būt saistība, ka pusaudži, kuri izvēlas neizmantot Facebook, ierobežo viņu iespējas sociāli attīstīties, vai arī vientuļi pusaudži ir mazāk motivēti izmantot Facebook, savu mazo sociālo tīklu dēļ (Teppers, et al, 2014).

Un tomēr, secinot no iepriekš teiktā, ir nepieciešams būt ļoti uzmanīgiem, veicot datu interpretāciju gan starp tiem, kas lieto un tiem, kas nelieto Facebook, gan arī vientulības un psiholoģiskās labklājības saistību noteikšanā. Pētījuma rezultāti var nebūt vispārināmi. Facebook lietošanas motīvi vairāk ir subjektīvi iekšēji vērtējumi, un ir grūti veikt konkrētus secinājumus.

2. KVANTITATĪVĀ DAĻA

2.1. Pētījuma procedūras apraksts

Dati tika iegūti laika posmā no 2019. gada oktobrim līdz 2019. gada novembrim vienā no Latvijas vispārīzglītojošām skolaām. Lai saņemtu atļauju no vecākiem par pusaudžu piedalīšanos pētījumā no pusaudžu vecākiem, ar skolas direktores atļauju un skolotāju atbalstu un palīdzību, 2019. gada oktobrī e-klases vidē tika izsūtīta vecāku atļaujas vēstule. Šajā vēstulē vecāki tika informēti par pētījuma mērķiem, procedūru, konfidencialitāti, un viņiem tika lūgta atļauja par pusaudža piedalīšanos šajā pētījumā.

Pētījumā kopā piedalījās vienpadsmit klases, kurās bērni mācās 7., 8. un 9. klasē. Aptaujas papīra formā tika izsniegtas mācību skolas skolotājai ar klāt pievienotu vēstuli mācību skolotājām un pusaudžiem. Šajā vēstulē skolotājas un pētījuma dalībnieki tika informēti par pētījuma mērķi, procedūru, konfidencialitāti un cik laika aizņem aptaujas aizpildīšana. Aptaujas tika izdalītas klases audzināšanas stundā, kurās pusaudži tās varēja brīvi aizpildīt viņam ērtā brīdī vai laikā pēc tam. Vēlāk tās atgriežot un nododot savas klases skolotājai.

Kopumā tika nodotas 384 aptaujas, atpakaļ tika saņemtas 342, no tām 81 bija tukšas. No 261 pusaudžiem, kas bija aizpildījuši anketas, divpadsmit tās aizpildīja tikai daļēji, tāpēc datu sākotnējā analīzē tika izmantotas 250 aptaujas.

Pētījuma procedūras laikā tika konstatēts, ka no 250 aptaujas dalībniekiem, 83 dalībnieki norādīja, ka sociālo Facebook vietni nelieto un nevar sniegt savu viedokli uz jautājumiem, kurus informatīvi skar Facebook vietnes vide (piemēram – „es tādu nelietoju”, „es tādā neatrodu”, „man nav FB”). Līdz ar to maģistra darba ietvaros šie dalībnieki sekojoši tika izslēgti no tālākā pētījuma gaitas, atstājot 167 (60,80%) respondentus, kuri aktīvi lieto Facebook sociālo vietni.

2.2. Pētījuma grupas raksturojums

Pētījuma analīzē piedalās 167 pusaudži vecumā no 13 līdz 16 gadiem ($M=14,70$, $SD=0,82$), kuri lieto sociālo Facebook vietni, no tiem 73 zēni, kuru vidējais vecums – 14,58 ($SD=0,82$) un 94 meitenes, kuru vidējais vecums 14,80 ($SD=0,81$). Pusaudžu sadalījums pēc vecuma kopējā izlasē un Facebook lietotāju izlasē attēlots 2. tabulā.

Pētījuma izlases dalībnieku sadalījums pēc vecuma

Vecums (gadi)	Pētījuma izlases dalībnieki
13	7
14	67
15	62
16	31
KOPĀ	167

Facebook lietotāju (N=167) dalībnieki norādīja, ka 29,9% (n=50) Facebook vietni izmanto, lai komunicētu ar draugiem, 9% (n=15), lai sniegtu informāciju par savām aktivitātēm, 23,4% (n=39), lai dalītos ar fotogrāfijām un videomateriālu, 7,2% (n=12), lai izteiktu un dalītos ar savu viedokli, 24,6% (n=41), lai uzzinātu citu viedokļus, 22,2% (n=37) Facebook vidē uzturas garlaicības māks šērojot (share) un laikojojot (like) foto un lielākā daļa 50,9% (n=85) pusaudži atzīmēja, ka uzturas Facebook vidē garlaicības māks un neko īpaši aktīvu tur neko neveic.

2.3. Pētījumā izmantotās metodes

Pētījuma ietvaros tika izmantotas: vientulības aptauja, psiholoģiskā labklājības aptauja, Facebook intensitātes aptauja un jautājuma aptauja paradumu noteikšanai.

Pusaudža vientulība. Šajā pētījumā, lai novērtētu pusaudžu vientulību, tika izmantota De Žongas Gīrvildes vientulības aptauja – *De Jong Gierveld Loneliness Scale, JGLS* (De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985), kuru latviešu valodā adaptējusi Krūmale (Krūmale, 2012). Respondentiem tika piedāvāti 11 apgalvojumi, kas veido divas skalas: emocionālās vientulības skala un sociālās vientulības skala. Katrs apgalvojums bija jānovērtē, izmantojot 6 punktu Likerta skalā no 1 „Pilnībā nepiekrītu” līdz 6 „Pilnībā piekrītu”. Vientulības skalas Kronbaha alfas rādītājs šajā pētījumā ir $\alpha=0,85$. Attiecīgi apakšskalu Kronbaha alfas ticamības koeficienti ir sekojošas: emocionālās vientulības skalā $\alpha=0,83$, sociālās vientulības skalā $\alpha=0,81$. Kronbaha alfas liecina, ka skalu iekšējā saskaņotība ir pietiekami laba, kas ļauj to izmantot tālākā pētījumā.

Pusaudža psiholoģiskā labklājība. Lai novērtētu pusaudža psiholoģisko labklājību, tika izmantota Keroles Rifas izstrādātā Psiholoģiskās labklājības aptauja – *Scale of Psychological Well-Being, PWS* (Ryff, 1989), kuru latviešu valodā tulkoja Beijere un Blumberga (Beijere & Blumberga, 2014. gadā). Aptaujā ir 54 apgalvojumi, kas sastāv no sešām apakšskalam: autonomijas skala, dzīves laika un telpas pārvaldīšanas skala,

personiskās izaugsmes skala, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem skala, dzīves jēga skala un sevis akceptēšana skala. Respondentiem tika lūgts, cik lielā mērā viņi piekrīt dotajam apgalvojumam izmantojot 6 punktu Likerta skalā, kur 1 – pilnīgi piekrītu, 2 – nepiekrītu, 3 – daļēji nepiekrītu, 4 – daļēji piekrītu, 5 – piekrītu, 6 – pilnīgi piekrītu. Šajā pētījumā Psiholoģiskās labklājības skalas Kronbaha alfas rādītājs ir $\alpha=0,92$, apakšskalās Kronbaha alfas ticamības koeficienti ir: autonomijas skalā $\alpha=0,79$, dzīves laika un telpas pārvaldīšana skala $\alpha=0,73$, personiskā izaugsme skala $\alpha=0,58$, pozitīvas attiecības ar apkārtējiem $\alpha=0,72$, dzīves mērķi skala $\alpha=0,72$ un sevis akceptēšana $\alpha=0,84$. Kronbaha alfas liecina, ka skalu iekšējā saskaņotība ir pietiekami laba, kas ļauj to izmantot tālākā pētījumā.

Pusaudža Facebook lietošanas paradums. Šajā pētījumā, lai novērtētu Facebook lietošanas intensitātes paradumu, tika izmantota Facebook lietošanas intensitātes aptauja – *The Facebook Intensity Scale, FIS* (Ellison, Stenfield & Lampe, 2007), kuru latviešu valodā adaptējusi Piļka (Piļka, 2017). FIS tiek lietota, lai mērītu Facebook lietošanas biežumu un ilgumu un arī, lai apskatītu emocionālo piesaisti pret sociālo vietni Facebook. Aptauja sastāv no 6 apgalvojumiem un 2 jautājumiem. Pēdējie divi jautājumi var tikt uzdoti kā atvērtā, tā slēgtā jautājuma formā. Šī pētījuma ietvaros pēdējie divi aptaujas jautājumi tika uzdoti atvērtā formā. 7. jautājums: „Norādiet, aptuveni cik daudz draugu ir jūsu Facebook vietnē?” tika vērtēts skalā 1 – „0-49”; skalā 2 – „50-99”; skalā 3 – „100-149”; skalā 4 – „150-199” un skalā 5 – „200 un vairāk”. 8. jautājums tika vērtēts skalā 1 – „0-14minūtēm”; skalā 2 – „15-29 minūtēm”; skalā 3 – „30-44 minūtēm”; skalā 4 – „45-59 minūtēm” un skalā 5 – „1 h un ilgāk”. Facebook skalas Kronbaha alfas rādītājs šajā pētījumā ir $\alpha=0,81$. Kronbaha alfas liecina, ka skalu iekšējā saskaņotība ir pietiekami laba, kas ļauj to izmantot tālākā pētījumā.

Demogrāfisko, paradumu datu aptauja. Respondentiem tika lūgts norādīt anketas aizpildīšanas datumu, dzimumu un vecumu. Pētījuma tālākā analīzē tika iekļauts jautājums: „Kādiem mērķiem tu izmanto Facebook?” ar piedāvātiem atbilžu variantiem: Lai komunicētu ar draugiem un paziņām; Lai sniegtu informāciju par savām aktivitātēm; Lai dalītos ar fotogrāfijām un video; Lai izteiktu un dalītos ar savu viedokli; Lai uzzinātu citu cilvēka viedokļus; Garlaicības māks, es vienkārši sērfoju, šēroju rakstus, laikoju foto; Garlaicības māks es vienkārši sērfoju un skatos, neko īpašu nedaru. Katra piedāvātā atbilde tika kodēta SPSS programmā.

2.4. Datu apstrāde

Datu apstrādei un statistiskajai analīzei tika izmantota datorprogrammas SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) 20. versija.

2.5. Rezultāti

Sākotnēji no ievāktajiem datiem tika aprēķināti visu pētījuma mainīgo lielumu aprakstošās un secinošās statistikas aprēķini, kā arī tika izmantots Kolmogorova-Smirnova kritērijs, lai noteiktu empīrisko datu atbilstību normālam sadalījumam un varētu izvēlēties atbilstošu secinošās statistikas metodi. Skatīt 3. tabulu.

3. tabula

Vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitātes aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji izlasē (N = 167)

Mainīgie	FB lietotāju izlase (n=167)		
	M	SD	K-S
Kopējā vientulība (JGLS)	31,72	9,22	0,02
Emocionālā vientulība (JGLS-E)	17,82	5,97	0,20*
Sociālā vientulība (JGLS-S)	21,07	5,08	0,01
Autonomija	34,59	7,34	0,06
Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	33,28	6,62	0,09
Personiskā izaugsme	36,04	5,75	0,20*
Pozitīvas attiecības ar citiem	34,73	7,14	0,04
Dzīves mērķi	36,67	6,87	0,20*
Sevis pieņemšana	33,9	8,45	0,01
Facebook lietošanas intensitāte	13,6	5,63	0,00
Facebook pavadītais laiks	0,61	1,24	0,00
Facebook draugi vietnē	82,31	145,06	0,00

Piezīme. K-S – sadalījuma atbilstība normālam sadalījumam pēc Kolmogorova – Smirnova testa ar Lilifora korekciju; *p < 0,05

Kā tas ir redzams 3. tabulā grupu aprakstošās un mainīgo lielumu sadalījums izlases dati neatbilst normālam sadalījumam, sekojoši tālākai datu padziļinātai pētīšanai tiek izmantotas neparametriskās statistikas metodes (Grupu aprakstošās un to sadalījums starp dzimumiem skatīt 3. pielikumu).

Lai atbildētu uz pētījuma 1. jautājumu: „*Kādas savstarpējās saistības pastāv starp pusaudžu vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem izlasē?*”, tika aprēķināts Spīrmena korelācijas koeficients. Lai atbildētu uz pētījuma jautājumu, tas tiks atbildēts pakāpeniski. 3. daļās. Skatīt 4. tabulu, 5. tabulu un 6. tabulu (pilna korelācijas tabula apskatāma 4. pielikumā).

Kā tas ir redzams 4. tabulā, Facebook lietotāju izlases rezultātos ir redzama statistiski nozīmīga, pozitīva sakarība Facebook profila draugiem starp psiholoģiskās labklājības apakšskalā pozitīvām attiecībām ar citiem ($r_s = 0,22$, $p < 0,01$). Tā kā korelācija

ir pozitīva, tas norāda, ka jo vairāk pusaudžiem ir tuvas un siltas attiecības ar apkārtējiem, jo vairāk ir komunikācijā ar Facebook draugiem.

4. tabula

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitāti pusaudžu izlasē (N = 167)

	Facebook intensitāte	Facebook draugi	Facebook laiks
Kopējā vientulība	-0,04	-0,11	0,05
Emocionālā vientulība	0,04	-0,05	0,08
Sociālā vientulība	0,13	0,15	0,02
Autonomija	0,01	0,04	-0,02
Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	0,02	-0,04	-0,01
Personiskā izaugsme	0,07	0,13	0,07
Pozitīvas attiecības ar citiem	0,09	0,22**	0,04
Dzīves mērķi	0,09	0,06	0,06
Sevis pieņemšana	0,04	0,03	0,03

Piezīme. **p < 0,01

Turpinot atbildēt uz 1.pētījuma jautājumu 5. tabulā ir redzams, ka tālāk tika analizēts, vai pastāv kādas saistības starp Facebook intensitātes aptaujas pantiem (Facebook aptaujas katrs pants atsevišķi) ar vientulības un psiholoģiskās labklājības skalām detalizētāk (skatīt 5. tabulu).

5. tabula

Spīrmena korelācijas koeficienti starp sociālās vientulības apakšskalu un Facebook lietošanas intensitātes aptaujas 4. un 5. pantu pusaudžu izlasē (N= 167)

	Sociālā vientulība
4. Es jūtos atrauts/a no saskarsmes, ja kādu laiku neesmu apmeklējis/usi Facebook	0,18*
5. Uzskatu, ka esmu daļa no Facebook	0,17*

Piezīme. *p < 0,05

5. tabulas rezultātos redzams (5. tabulā tiek iekļauti tikai statistiski nozīmīgi korelējošie koeficienti) statistiski nozīmīga pozitīva sakarība Facebook aptaujas 4. pantu „Es jūtos atrauts/a no saskarsmes, ja kādu laiku neesmu apmeklējis/usi Fb” starp sociālo vientulību ($r_s = 0,18$, $p < 0,05$) un 5. pantu: „Uzskatu, ka esmu daļa no Fb” starp sociālo vientulību ($r_s = 0,17$, $p < 0,05$). Iespējams tas var nozīmēt, ka pusaudžiem paplašinot savu sociālo tīklu, pusaudzis arī biežāk sāks apmeklēt sociālo tīklu Facebook un paplašinot savu kontaktu grupas, vairāk augs pārlicība, ka ir daļa no sociālā tīkla Facebook.

Turpinot atbildēt uz 1. pētījuma jautājumu, tālāk maģistra darba autore analizēja Facebook lietošanas paradumu saistības starp psiholoģiskās labklājības apakšskālām, vientulības skalu un apakšskālām un FB lietošanas intensitātes aptaujas skalu koeficientus. Skatīt 6. tabulu.

6. tabula

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas intensitātes un paradumu aptaujas rādītājiem, pusaudžu izlasē (N = 167)

	Paradums 1.	Paradums 2.	Paradums 3.	Paradums 4.	Paradums 5.	Paradums 6.
Kopējā vientulība	0,08	0,08	0,05	0,04	0,05	-0,01
Emocionālā vientulība	0,08	0,15	0,09	0,05	0,15	-0,02
Sociālā vientulība	-0,05	0,03	0,02	-0,03	0,11	0,02
PWS-A	0,01	-0,06	-0,12	-0,05	0,06	0,02
PWS-T	-0,11	-0,17*	0,01	-0,11	-0,03	-0,03
PWS-I	-0,07	0,13	0,05	0,08	0,13	-0,02
PWS-P	0,05	0,03	0,05	0,05	0,11	-0,04
PWS-M	-0,01	-0,05	0,06	-0,17*	0,00	0,04
PWS-S	-0,04	-0,13	0,03	-0,02	-0,01	0,04
FB intensitāte	0,26**	0,30**	0,28**	0,03	0,25**	0,24**
FB draugi	0,22**	0,24**	0,08	0,03	0,12	0,04
FB laiks	0,26**	0,29**	0,39**	0,12	0,20*	0,26**

Piezīme. PWS-A – autonomija; PWS-T – dzīves laika un telpas pārvaldīšana; PWS-I – personiskā izaugsme; PWS-P – pozitīvas attiecības ar citiem; PWS-M – dzīves mērķi; PWS-S – sevis pieņemšanas; FB – Facebook lietošanas intensitāte; ; FB draugi – Facebook draugi; FB laiks – Facebook pavadītais laiks vietnē; Paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei; paradums 5 – dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; **p < 0,01, *p < 0,05

Kā redzams 6. tabulā statistiski nozīmīga, pozitīva saistība pastāv paradumam „komunikācija ar draugiem” (Paradums 1.) starp FB lietošanas intensitāti ($r_s = 0,26$, $p < 0,01$), kā arī paradumam „komunikācijai ar draugiem” (Paradums 1.) starp FB draugu skaitu ($r_s = 0,22$, $p < 0,01$) un paradumam „komunikācijai ar draugiem” (Paradums 1.) starp FB pavadīto laiku vietnē ($r_s = 0,26$, $p < 0,01$). Tātad pusaudžiem komunikācija ar draugiem ir saistīta ar Facebook lietošanas intensitāti, sociālās vietnes draugiem un pavadīto laiku vietnē.

Statistiski nozīmīga un pozitīva korelācija pastāv paradumam 2. – „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācijai, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā starp FB lietošanas intensitāti starp ($r_s = 0,30$, $p < 0,01$), tāpat paradumam 2. – „Viena klikšķa” komunikācijai, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā starp Facebook draugiem ($r_s = 0,24$, $p < 0,01$) un FB laiku, kas tiek pavadīts vietnē ($r_s = 0,29$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka

„Viena klikšķa” komunikācijai, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā ir saistība ar Facebook lietošanu, pavadīto laiku un draugiem vietnē.

Savukārt negatīva statistiski nozīmīga sakarība paradumam „Viena klikšķa” komunikācijai, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (Paradums 2.) starp dzīves telpu un laiku (PWS-T) ($r_s = -0,17$, $p < 0,05$). Kas nozīmē, „viena klikšķa” komunikācijai, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā problemātiski ietekmē efektīvi plānot savu laiku, pildīt savus pienākumus un spējā ietekmēt ārējos apstākļus.

Statistiski nozīmīga, pozitīva saistība pastāv paradumam „uzzināt cita cilvēka viedokli” (Paradums 3.) starp FB lietošanas intensitāti ($r_s = 0,28$, $p < 0,01$), un tāpat paradumam „uzzināt cita cilvēka viedokli” (Paradums 3.) starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,39$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka lai uzzinātu cita cilvēka viedokli tam ir saistība starp Facebook vietnes izmantošanu un pavadīto laiku vietnē.

Statistiski nozīmīga negatīva korelācija ir paradumam „izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei” (Paradums 4.) starp dzīves mērķi (PWS-M) ($r_s = -0,17$, $p < 0,05$). Tā kā korelācija ir negatīva, līdz ar to var teikt, ka dalīties ar personisko viedokli plašākai auditorijas aprītei ir saistība mērķa izvirzīšanu sasniegumu gūšanu un perspektīvas saredzēšanu. Jo vairāk laika pavadīs vietnē, daloties ar savu viedokli, jo mazāk būs sasniegumu, retāk izvirzīs mērķus un saredzēs savas perspektīvas.

Tāpat statistiski nozīmīga pozitīva saistība ir paradumam „dalīties ar video/foto materiālu” (Paradums 5.) starp FB lietošanas intensitāti ($r_s = 0,25$, $p < 0,01$) un paradumam „dalīties ar video/foto materiālu (Paradums 5.) starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,20$, $p < 0,01$).

Kā arī, statistiski nozīmīga pozitīva saistība pastāv paradumam „privātas informācijas sniegšana” (Paradums 6.) starp FB lietošanas intensitāti ($r_s = 0,24$, $p < 0,01$) un paradumam „privātas informācijas sniegšanai par savām aktivitātēm” (Paradums 6.) starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,26$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka jo vairāk tiek sniegta informācija par sevi un savām aktivitātēm jo intensīvāka sociālās vietnes izmantošana un laika pavadīšana vietnē.

Atbildot uz 2. pētījuma jautājumu, „Kādas saistības pastāv vientulības, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas paradumiem zēnu un meiteņu grupās?”, tika aprēķināts Spīrmena korelācijas koeficients atsevišķi zēnu un meiteņu grupās. Skatīt 7. tabulu un 8. tabulu (pilnas korelācijas tabulas apskatāmas 5. un 6. pielikumā).

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas intensitātes un paradumu aptaujas rādītājiem zēnu izlasē (n = 73)

	Paradums 1.	Paradums 2.	Paradums 3.	Paradums 4.	Paradums 5.	Paradums 6.	Paradums 7.
JGLS	0,03	0,03	0,07	-0,17	0,14	0,01	-0,08
JGLS-E	0,07	0,01	0,14	-0,07	0,29*	0,08	-0,27*
JGLS-S	0,07	-0,01	0,09	0,16	0,15	0,19	-0,23
PWS-A	0,11	-0,14	-0,17	-0,22	0,07	-0,04	0,03
PWS-T	-0,08	-0,22	-0,02	-0,27*	0,43	-0,08	-0,07
PWS-I	0,08	0,13	0,07	0,02	0,39	0,01	-0,13
PWS-P	0,17	-0,01	0,01	0,13	0,13	0,05	0,16
PWS-M	0,05	0,01	0,16	-0,14	-0,03	0,09	0,04
PWS-S	0,02	-0,18	-0,19	-0,05	-0,02	0,03	0,07
FB	0,38**	0,31*	0,33**	0,03	0,21	0,32**	0,04
FB draugi	0,33**	0,25*	0,12	0,09	0,08	0,26*	0,13
FB laiks	0,34**	0,36**	0,38**	0,04	0,24*	0,41**	0,13

Piezīme. JGLS – pusaudžu vientulība; JGLS-E – emocionālā vientulība; JGLS-S – sociālā vientulība; PWS-A – autonomija; PWS-T – dzīves laika un telpas pārvaldīšana; PWS-I – personiskā izaugsme; PWS-P – pozitīvas attiecības ar citiem; PWS-M – dzīves mērķi; PWS-S – sevis pieņemšanas; FB – Facebook lietošanas intensitāte; FB draugi – Facebook draugi; FB laiks – Facebook pavadītais laiks vietnē; paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei; paradums 5 – dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; paradums 7 – pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē; **p < 0,01, *p < 0,05

Kā redzams 7. tabulā zēnu izlases rezultātos ir redzams, ka statistiski nozīmīga pozitīva saistība paradumam „komunikācijai ar draugiem” (Paradums 1.) starp Facebook lietošanas intensitātei (FB) ($r_s = 0,38$, $p < 0,01$), tāpat pozitīva, statistiski nozīmīga saistība paradumam „komunikācijai ar draugiem” (Paradums 1.) starp FB draugiem ($r_s = 0,33$, $p < 0,01$), kā arī paradumam „komunikācijai ar draugiem” (Paradums 1.) starp FB laiku ($r_s = 0,34$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka zēniem komunikācija ar draugiem ir saistīta ar Facebook lietošanas intensitāti, laika patēriņu un draugiem Facebook vietnē.

7. tabulā redzams arī, ka zēnu grupā statistiski nozīmīga saistība ir starp paradumu „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (Paradums 2.) un Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,31$, $p < 0,05$), tāpat paradumam „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (Paradums 2.) starp FB draugiem ($r_s = 0,25$, $p < 0,05$) un starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,36$, $p < 0,01$). Kas nozīmē, ka zēniem „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā problemātiski ietekmē efektīvi plānot savu laiku, pildīt savus pienākumus un spējā ietekmēt ārējos apstākļus.

Statistiski nozīmīga pozitīva sakarība zēnu izlasē ir arī paradumam „uzzināt citu cilvēku viedokli” (Paradumam 3.) starp Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,33$, $p < 0,01$) un paradumam „uzzināt citu cilvēku viedokļus” (Paradumam 3.) starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,38$, $p < 0,01$). Paradumam „izteikt un dalīties ar savu viedokli” (Paradums 4.) statistiski nozīmīga negatīva korelācija ir starp psiholoģiskās labklājības apakšskalu, dzīves laika un telpu (PWS-T) ($r_s = -0,27$, $p < 0,05$). Kas varētu nozīmēt, ka zēniem paradums uzzināt cita cilvēka viedokli Facebook vietnē ir saistība ar Facebook lietošanas intensitāti un laiku, kas tiek pavadīts sociālajā vietnē. Un jo izteiktāk zēni dalās ar savu viedokli, jo vairāk parādās grūtības savas perspektīvas saskatīšanā, mērķu izvirzīšanā un sasniegumu gūšanā.

Statistiski nozīmīga pozitīva saistība zēniem ir starp paradumu „dalīties ar foto un videomateriālu” (Paradums 5.) un emocionālo vientulību (JGLS-E) ($r_s = 0,29$, $p < 0,05$), un paradumam „dalīties ar foto un videomateriālu” (Paradums 5.) starp FB laiku ($r_s = 0,24$, $p < 0,05$). Kas varētu nozīmēt, ka pieaugot emocionālai vientulībai, pieaugs arī paradums dalīties ar foto/video materiālu sociālā vietnē. Un jo izteiktāks paradums dalīties ar foto/video materiālu vietnē, jo vairāk laika tiek pavadīts Facebook.

Paradumam „sniegt privātu informāciju par sevi vai savām aktivitātēm” (Paradums 6.) statistiski nozīmīga pozitīva saistība zēnu izlasē ir starp Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,32$, $p < 0,01$), tāpat arī „sniegt privātu informāciju par sevi vai savām aktivitātēm” (Paradums 6.) starp FB draugiem ($r_s = 0,26$, $p < 0,05$) un FB laiku ($r_s = 0,41$, $p < 0,01$). Tas nozīmē, ka jo vairāk zēni sniedz privātu informāciju par sevi vai savām aktivitātēm, jo vairāk un intensīvāk tiek lietots un patērēts laiks arī draugiem sociālā Facebook vietnē.

Zēniem statistiski nozīmīga negatīva saistība ir paradumam „Pasīvā komunikācija, bezmērķīgai pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē” (Paradums 7.) starp emocionālo vientulību (JGLS-E) ($r_s = -0,27$, $p < 0,05$). Kas varētu nozīmēt, ka jo mazāk, ir emocionāli tuvas attiecības ar draugiem, jo izteiktāk pasīvāka komunikācija Facebook vietnē.

Tālāk maģistra darba autore analizē datus par meiteņu izlasi, skatīt 8.tabulu.

8. tabulā ir redzams, ka meiteņu izlasē statistiski nozīmīga pozitīva saistība pastāv starp paradumu „komunikācija ar draugiem” (Paradums 1.) un FB pavadīto laiku ($r_s = 0,21$, $p < 0,05$). Tas nozīmē, ka meitenēm komunikācija ar draugiem ir saistīta ar laiku, kas tiek pavadīts Facebook vietnē.

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas intensitātes un paradumu aptaujas rādītājiem meiteņu izlasē (n = 94)

	Paradums 1.	Paradums 2.	Paradums 3.	Paradums 4.	Paradums 5.	Paradums 6.	Paradums 7.
JGLS	0,12	0,00	-0,03	0,09	0,01	0,05	-0,06
JGLS-E	0,12	0,08	0,01	0,08	0,06	-0,05	-0,01
JGLS-S	-0,11	0,06	0,01	-0,09	0,06	-0,14	0,13
PWS-A	-0,06	-0,03	-0,07	0,03	0,05	0,05	-0,03
PWS-T	-0,12	-0,13	0,05	-0,02	-0,06	0,01	-0,06
PWS-I	-0,18	0,18	0,04	-0,15	0,17	-0,05	0,08
PWS-P	-0,02	0,04	0,08	-0,12	0,12	-0,10	-0,02
PWS-M	-0,05	-0,05	0,03	-0,17	0,04	-0,01	0,01
PWS-S	-0,07	-0,07	0,17	0,03	0,01	0,03	0,06
FB	0,16	0,35**	0,26*	0,04	0,30**	0,16	0,22*
FB draugi	0,13	0,22*	0,05	-0,02	0,15	-0,14	0,12
FB laiks	0,21*	0,28**	0,41**	0,16	0,16	0,13	0,11

Piezīme. JGLS – pusaudžu vientulība; JGLS-E – emocionālā vientulība; JGLS-S – sociālā vientulība; PWS-A – autonomija; PWS-T – dzīves laika un telpas pārvaldīšana; PWS-I – personiskā izaugsme; PWS-P – pozitīvas attiecības ar citiem; PWS-M – dzīves mērķi; PWS-S – sevis pieņemšanas; FB – Facebook lietošanas intensitāte; FB draugi – Facebook draugi; FB laiks – Facebook pavadītais laiks vietnē; paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei; paradums 5 – dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; paradums 7 – pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē; **p < 0,01, *p < 0,05

Statistiski nozīmīga pozitīva korelācija meitenēm ir arī paradumam „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (Paradums 2.) starp Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,35$, $p < 0,01$) un tāpat paradumam „Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (Paradums 2.) starp FB pavadīto laiku ($r_s = 0,28$, $p < 0,01$). Kas nozīmē, ka meitenēm „viena klikšķa” komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā problemātiski ietekmē efektīvi plānot savu laiku, pildīt savus pienākumus un spējā ietekmēt ārējos apstākļus.

8.tabulā statistiski nozīmīga pozitīva saistība meiteņu izlasē ir starp paradumu „uzzināt citu cilvēka viedokli” (Paradumam 3.) un Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,26$, $p < 0,05$) un paradumam „uzzināt citu cilvēka viedokli” (Paradumam 3.) starp FB laiku ($r_s = 0,41$, $p < 0,01$). Tas varētu nozīmēt, ka meitenēm paradums uzzināt cita cilvēka viedokli Facebook vietnē ir saistība ar Facebook lietošanas intensitāti un laiku, kas tiek pavadīts sociālajā vietnē.

Meiteņu izlasē netiek novērotas nozīmīgas sakarības ar paradumu „izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei” (Paradums 4.) kā tas ir redzams zēnu

izlasē. Tā pat netiek novērotas nozīmīgas sakarības ar paradumu „sniegt privātu informāciju par sevi vai savām aktivitātēm” (Paradums 6.) kā tas ir redzams zēnu izlasē.

Savukārt meiteņu izlasē statistiski nozīmīga, pozitīva saistība ir paradumam „dalīties ar foto un videomateriālu” (Paradums 5.) starp Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,30$, $p < 0,01$). Kas varētu nozīmēt, ka meitenēm pieaugot paradumam dalīties ar savu foto/video materiālu, pieaug arī vietnes lietošanas intensitāte.

Kā arī meiteņu izlasē ir novērojama pozitīva, statistiski nozīmīga saistība paradumam „pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē” (Paradums 7.) starp Facebook lietošanas intensitāti (FB) ($r_s = 0,22$, $p < 0,05$). Kas nozīmē, ka meitenēm jo izteiktāka pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē, jo izteiktāks Facebook vietnes lietošanas ilgums vietnē.

Kā tas ir redzams 7. un 8.tabulā, abu dzimumu grupās pastāv statistiski nozīmīgas pozitīvas korelācijas Paradumu 1. Komunikācija ar draugiem starp Facebook pavadīto laiku. Arī ar Paradumu 2. starp Facebook intensitāti (FB), Facebook draugiem un Facebook pavadīto laiku. Un ar Paradumu 3. starp Facebook intensitāti un Facebook pavadīto laiku. Tikai zēnu izlasē pastāvēja nozīmīgas sakarības starp Paradumu 1. un Facebook intensitāti un Facebook draugiem vietnē. Zēnu izlasē pastāvēja nozīmīga sakarība starp Paradumu 4. un dzīves laika un telpas pārvaldīšanu (PWS-T), kā arī Paradumam 5. starp Emocionālo vientulību (JGLS-E) un emocionālai vientulībai starp Paradumu 7. Tā pat tikai zēnu izlasē Paradumam 5. starp FB laiku un Paradumam 6. starp Facebook intensitāti, Facebook draugiem un Facebook laiku. Savukārt tikai meiteņu izlasē statistiski nozīmīgas pozitīvas sakarības ir Facebook intensitātei starp Paradumu 5. un Paradumu 7.

Atbildot uz pētījuma 3. jautājumu, „*Vai pastāv atšķirības vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitātes rādītājiem zēnu un meiteņu grupā?*” dzimumatšķirību statistiskais nozīmīgums, izmantojot Manna-Vitneja kritēriju. Skatīt 9.tabulu.

Kā tas ir redzams 9.tabulā, aprēķinātais Manna-Vitneja U kritērijs parāda, ka pusaudžu vientulības rādītāji meiteņu izlasē ($Mdn = 35,0$) ir statistiski augstāki nekā zēnu izlasē ($Mdn = 27,0$), $U = 1944,00$, $z = -4,80$, $p < 0,001$.

Emocionālās vientulības skalā ir statistiski augstāki rādītāji meiteņu izlasē ($Mdn = 20,0$) nekā zēnu izlasē ($Mdn = 14,0$), $U = 1877,00$, $z = -5,02$, $p < 0,001$.

Savukārt sociālās vientulības skalā zēnu izlases rezultāti ($Mdn = 23,0$) ir statistiski augstāki nekā meiteņu izlasē ($Mdn = 20,5$), $U = 2685,50$, $z = -2,41$, $p < 0,01$.

9. tabula

Manna-Vitneja atšķirību tabula vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitāti pusaudžu izlasē (N = 167)

Mainīgais lielums	Zēni (n = 73)	Meitenes (n = 94)	U	z
	Mdn	Mdn		
Kopējā vientulība	27	35	1944,00***	-4,80
Emocionālā vientulība	14	20	1877,00***	-5,02
Sociālā vientulība	23	20,5	2685,50**	-2,41
Autonomija	35	35	3369,00	-0,2
Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	34	33	2798,50	-1,95
Personiskā izaugsme	35	37	2992,50	-1,42
Pozitīvas attiecības ar citiem	35	34,5	3406,50	-0,07
Dzīves mērķi	37	36	3076,50	-1,15
Sevis pieņemšana	36	34,5	2876,50	-1,79
Facebook lietošanas intensitāte	12	12	3198,50	-0,75
Facebook draugi vietnē	26	46	2969,50	-1,49
Facebook pavadītais laiks	1	1,5	3217,00	-0,73

Piezīme. U – Manna-Vitneja kritērija, Mdn – Mediāna, z – standartvērtība, **p < 0,01, ***p < 0,001

Lai atbildētu uz pētījuma 4. jautājumu, „Kādi ir visas izlases sociālās vietnes Facebook lietošanas kopējie paradumi un to biežumi?” tika apkopoti Facebook lietošanas paradumu aptaujas rezultāti. Skatīt 10. tabulu.

10. tabula

Facebook paradumu biežumi (N = 167)

Facebook paradumi		Zēni	Meitenes	Kopā
Paradums 1.	Komunikācija ar draugiem	22	28	50
Paradums 2.	„Viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā	9	28	37
Paradums 3.	Uzzināt citu cilvēku viedokļus	14	27	41
Paradums 4.	Izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei	3	9	12
Paradums 5.	Dalīties ar foto/video materiālu	16	23	39
Paradums 6.	Privātas informācijas sniegšana	8	7	9
Paradums 7.	Pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē	35	50	85

Piezīme. Facebook lietošanas paradumu aptaujas biežuma apkopojums.

Kā tas ir redzams 10.tabulā, tika noskaidrots, ka lielākā daļa pusaudžu (n = 85) Facebook lieto pasīvi, bezmērķīgi pārlūkojot sociālo Facebook vietni. Nākamais biežākais paradums pusaudžiem ir Facebook komunicēt ar draugiem (n = 50), aiz tā seko paradums uzzināt Facebook citu cilvēku viedokļus (n = 41). Kā ceturtais biežāk novērotais paradums

ir dalīties ar foto un videomateriālu (n = 39), kam tālāk seko paradums „viena klikšķa” komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā (n = 37). Kā sestais biežums ir izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei (n = 12), un vismazākais biežums ir paradums sniegt privātu informāciju par sevi vai savām aktivitātēm (n = 9).

2.6. Rezultātu psiholoģiskā interpretācija

Maģistra darba pamatmērķis bija izpētīt savstarpējās saistības starp pusaudžu vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem.

Atbildot uz pētījuma pirmo jautājumu: „*Kādas savstarpējās saistības pastāv starp pusaudžu vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem izlasē?*”, pētījuma rezultāti rāda, ka statistiski nozīmīga, pozitīva korelācija pastāv starp Facebook profila draugiem un psiholoģiskās labklājības apakšskalu pozitīvām attiecībām ar citiem. Tā kā korelācija ir pozitīva, tas norāda, ka, jo vairāk pusaudžiem ir tuvas un siltas attiecības ar apkārtējiem, jo vairāk palielināsies Facebook draugi savā profilā.

Iepriekš veiktie pētījumi parāda, ka savstarpējā mijiedarbība pozitīvi korelē ar psiholoģisko labklājību (Lui, et al., 2019) un, ka indivīda psiholoģiskā labklājība ir atkarīga no Facebook draugu skaita kontā un tai ir saistība ar Facebook draugiem, kas lietotājiem atgādina par viņu savstarpējām sociālajām attiecībām un sekojošu apstiprinājumu un uzlabošanu (Kim, & Lee, 2011).

Sociālais atbalsts ir svarīgs psiholoģiskās labklājības avots, un iespējams, ka sociālais atbalsts, ko nodrošina kāds no Facebook draugiem, var būt pozitīvs pienesums lietotāja labklājībai (Kim, & Lee, 2011), kā arī Facebook lietošana ir saistīta ar gandarījumu, nozīmīgumu un tuvības izjūtu ar Facebook draugiem (Teppers, et al, 2014) norādot, ka Facebook lietotāji izmanto sociālo tīklu kā sociālās paplašināšanās līdzekli, kas pozitīvi saistīta ar komunikatīvo funkciju (Ryan, & Xenos, 2011). Teppers ar kolēģiem arī norāda, ka tie pusaudži, kuri jūtas vientuļi visticamāk izmantos Facebook vietni, lai kompensētu vajākās sociālās prasmes, tādā veidā mazinot savas vientulības izjūtas un iegūtu vairāk starppersonu kontaktus (Teppers, et al, 2014).

Pamatojoties uz citu autoru pētījumu rezultātiem, kuru rezultātos parādās vientulības saistība ar Facebook lietošanas paradumu, un, tā kā šī maģistra darba pētījuma rezultātos šādas saistības starp Facebook lietošanas intensitātes aptauju un vientulības aptauju netika novērotas, pētījuma ietvaros tika arī apskatīts pastāvošās saistības starp vientulību un Facebook aptaujas pantiem atsevišķi, kuru rezultātos var redzēt saistības starp sociālo vientulību un Facebook 4. aptaujas pantu „*Es jūtos atrauts/a no saskarsmes, ja kādu laiku neesmu apmeklējis/usi Facebook*” un 5. aptaujas pantu „*Uzskatu, ka esmu daļa no Facebook*”. Kas iespējams var nozīmēt, ka pusaudžiem paplašinot savu sociālo tīklu pusaudzis arī biežāk sāks apmeklēt sociālo tīklu un, paplašinot savu kontakta grupas vairāk augs pārliecība, ka ir daļa no sociālā tīkla Facebook.

Balstoties uz pētījuma liecībām, pusaudžiem sociālo attiecību trūkums var prognozēt vientulības izjūtas paaugstināšanos. Pusaudži ir tā grupa, kas jūtīgi reagē uz apkārtējās vides ietekmi un šajā ziņā ir īpaši neaizsargāti (Teppers, et al., 2014). Arī pētījuma liecībās parādās pusaudža nepieciešamība pēc tuvām attiecībām ar draugiem, un savukārt to iztrūkums var prognozēt sociālās un emocionālās vientulības palielināšanos (Wang, Frison, Eggermont, & Vandebosch, 2018). Turklāt sociālā tīkla vietni Facebook, galvenokārt izmanto, lai uzturētu plašas, bet vāju saišu tīklu (Lui, et al., 2019).

Pētījuma rezultātos ir redzamas arī statistiski nozīmīga negatīva saistība redzama paradumam „viena klikšķa” komunikācijai starp dzīves telpu un laiku (psiholoģiskās labklājības apakšskala). Tā kā korelācija ir negatīva, tas norāda, ka „viena klikšķa” komunikācijai pieaugot, tā var sākt problemātiskāk ietekmēt, lai efektīvi saplānotu savu laiku, pildītu savus pienākumus un spējā ietekmēt ārējos apstākļus.

Tāpat negatīva saistība rezultātos ir redzama paradumam izteikties un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijai starp dzīves mērķi (psiholoģiskās labklājības apakšskala). Un arī pastāvošai negatīvai korelācijai, tā var norādīt, ka kļūstot intensīvākam paradumam uzturēties sociālajā tīklā Facebook, lai izteiktu (komentētu) un dalītos ar personisko viedokli plašākai auditorijai varētu teikt, ka tai ir saistība ar mērķa izvirzīšanu, sasniegumu gūšanu un savas dzīves perspektīvas saredzēšanu. Jo vairāk laika tiek pavadīts vietnē lai komentētu un izteiktu savu viedokli, jo mazāk laika paliek, lai tiktu izvirzīti mērķi un uzdevumi, apgrūtinotāk kļūst saskatīt virzienu, kurā vēlētos doties.

Apskatot iepriekš veiktos pētījumus, pētījumi atklāja gan pozitīvas, gan negatīvas saistības starp Facebook lietošanas paradumiem un indivīda psiholoģisko labklājību (Wang, et al, 2018). Arī citos pētījumos tiek aprakstītas statistiski nozīmīgas saistības starp sociālā tīkla platformu un psiholoģiskās labklājības emocionālajām izmaiņām, secinot, ka sociālā tīkla lietošana var izraisīt psiholoģiskās labklājības emocionālās izmaiņas, ko varētu izskaidrot, ka tiešsaistes lietošana var radīt nepatiesus secinājumus, par citu lietotāju fiziskajām, sociālajām, morālajām un citām īpašībām. Tīkla lietotājs var patstāvīgi salīdzināt savas dzīves sasniegumus ar citu sasniegumiem, pamatojoties uz citu tiešsaistes profila skatīšanu, kur bieži tiek sniegti nepatiesi vai pārspīlēti dati (Błachnio, et al, 2015). Arī metaanalīzes pētījuma rezultātos tika atrasta negatīva korelācija starp psiholoģisko labklājību un sociālā tīkla vietnes patēriņu (Lui, et al, 2019).

Atbildot uz pētījuma otro jautājumu: „*Kādas saistības pastāv starp pusaudžu vientulības, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem zēnu un meiteņu grupās?*”, pētījuma rezultāti rāda, ka statistiski nozīmīga pozitīva korelācija zēnu izlases

rezultātos ir redzams starp emocionālo vientulību un paradumu dalīties ar foto/video materiālu, un starp Facebook pavadīto laiku un paradumu dalīties ar foto/video materiālu. Kas varētu nozīmēt, ka jo vairāk emocionāli ciešas un tuvas ir attiecības ar draugiem, jo vairāk var pieaugt paradums dalīties ar foto/video materiālu sociālā vietnē. Un jo izteiktāks paradums dalīties ar foto/video materiālu vietnē, jo vairāk laiks tiek pavadīts Facebook.

Un negatīva sakarība starp emocionālo vientulību un pasīvās komunikācijas paradumu. Kas varētu nozīmēt, ka jo mazāk ir emocionāli tuvas un ciešas ir attiecības ar draugiem, jo izteiktāk pasīvāka komunikācija Facebook vietnē. Tāpat negatīva korelācija ir vērojama starp psiholoģiskās labklājības apakšskalu dzīves laika un telpas pārvaldīšanu un paradumu izteikt un dalīties ar viedokli plašākai auditorijai.

Citkārt meiteņu izlasē netiek novērotas statistiski nozīmīgas saistības vientulībai un psiholoģiskai labklājībai starp Facebook lietošanas paradumiem.

Lai izprastu iegūto rezultātu iespējamo skaidrojumu, būtu jāņem vērā, ka sociālo attiecību uzsākšana un uzturēšana ir svarīgs priekšnosacījums, lai pusaudzis justu emocionālu un psiholoģisku labklājību (Lasgaard, et al., 2011), un liecības arī parāda pusaudža nepieciešamību pēc tuvām attiecībām ar draugiem un savukārt to iztrūkums var prognozēt sociālas un emocionālas vientulības palielināšanos (Wang, et al., 2018). Savukārt vietnes lietošanas paradumi iespējams kalpo kā komunikācijas virsma, lai uzturētu kontaktus ar draugiem, veidotu dziļākas draudzības saites, piedāvājot emocionālu atbalstu, arī pētnieki atklāja, ka lietotāji vairāk iepazīst savus draugus un paziņas Facebook vietnē (Lou, et al., 2012).

Citu pētījumu rezultātos arī konstatēja, ka kontakta biežums Facebook vietnē palielina tendenci dalīties ar materiālu sociālajā vietnē (Błachnio, et al, 2016), kas varētu atspoguļot arī sociālās saites, kur cilvēki var patīkami pavadīt laiku mijiedarbojoties ar otru cilvēku, piemēram, dalīties ar rakstiem, videomateriālu, komentēt, ar nosacījumu, ka pavadīšanas laiks pavadīts pozitīvā manierē, atsaucoties un meklējot informāciju ar pozitīvu piesaisti, kas tiešā veidā uzlabo psiholoģisko labklājību (Lui, et al., 2019). Savukārt vientuļi pusaudži dod priekšroku pasīvākām Facebook funkcijām, pavadot vairāk laika sociālajā vietnē, un ka ne visi Facebook lietotāji sociālo vietni izmantos, lai uzlabotu sociālo komunikāciju un mijiedarbību (Ryan, & Xenos, 2011).

Atbildot uz pētījuma trešo jautājumu: „*Vai pastāv atšķirības vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitātes rādītājiem zēnu un meiteņu grupā?*”, pētījuma rezultāti rāda, ka pusaudžu kopējie vientulības rādītāji meiteņu izlasē ir statistiski augstāki nekā zēnu izlasē. Apskatot vientulības apakšskalu rādītājus, var redzēt,

ka emocionālās vientulības apakšskalā augstākus rādītājus uzrāda meiteņu izlase, savukārt sociālās vientulības apakšskalā augstākus rādītājus uzrāda zēnu izlase.

Citu autoru pētījumi, kuri apskata pusaudžu dzimumu attiecībā ar vientulību, rezultāti uzrāda, ka meitenes biežāk ir ziņojušas par vientulību nekā zēni. Un plašākā sociālā kontekstā meitenes biežāk ziņo par ciešanām, kas saistītas ar starppersonu attiecībām. Kā arī, pusaudža gados meitenēm ir ciešāki, saliedētāki draudzības tīkli nekā zēniem, kas var attiecīgi palielināt emocionālās veselības riskus no viņu sociālajiem tīkliem (Goosby, et al., 2012). Ir arī pētījumu liecības, kurās zēni uzrāda augstāku vientulības rādītājus nekā meitenes. Augstāku zēnu vientulības līmeni skaidrojot un saistot to ar viņa palielināto laika pavadīšanu vietnē, salīdzinot ar pusaudžu meitenēm, kuras pāriet no laika pavadīšanas ar vecākiem, lai pavadītu laiku kopā ar vienaudžiem (Koenig, & Abram, 1999, pēc Goosby, et al., 2013).

Tiešsaistes sociālie tīkli strauji maina cilvēku mijiedarbību un uzvedību. Pētījumā, kurā tika pārbaudīta šī hipotēze konstatēja, ka aktīva publiskā Facebook lietošanas aktivitātes pieaugums ir saistīts ar emocionālās un sociālās vientulības izjūtas samazināšanos laika gaitā ar nosacījumu, ka pusaudžiem ir diezgan zems vai mērens aktīvā publiskā Facebook lietošanas aktivitāte. Savos secinājumos minot, ka jo vairāk pusaudži izmantoja Facebook, lai atjaunotu savu statusu, fotoattēlus vai videoklipus, jo vairāk viņi izjuta intīmo saišu trūkumu un neizmantoja ārpus tiešsaistes sociālās attiecības. Tādējādi tiem kuriem ir zema vai vidēja sociālā tīkla aktivitāte, sociālā tīkla lietošana pusaudžiem ir palīdzējusi mazināt viņa vientulības izjūtu. Savukārt Facebook lietotājiem, kuriem ir novērota intensīva tās lietošana, apstiprināja pirmo tās pārbaudāmo hipotēzi, ka pusaudžu laiks, kas tiek pavadīts tiešsaistē palielina tā vientulības izjūtu. Apskatot emocionālo vientulības skalu, pētnieki veica secinājumus, ka indivīdi, kuri uzrādīja augstus emocionālās vientulības rādītājus, aktīvā Facebook lietošana laika gaitā nepalielināja emocionālo vientulību, bet gan pretēji – to samazinot. Tādējādi var domāt, ka pusaudži pirms pievēršas Facebook aktivitātei iespējams, sasniedz kādu noteiktu emocionālo vientulības sliekšni, un Facebook tiek izmantots, lai tiktu galā ar viņu izjūtām (Wang, et al., 2018).

Atbildot uz pētījuma ceturto jautājumu: „*Kādi ir visas izlases sociālās vietnes Facebook lietošanas kopējie paradumi un to biežumi??*”, pētījuma rezultāti rāda, ka šajā izlasē biežāk novērotais sociālā tīkla Facebook lietošanas paradums ir pasīva informācijas pārlūkošana, kļiedējot sava brīvā laika telpu (satura patēriņš, izklaide). Otrs biežāk novērotais paradums – komunikācija ar draugiem (sociāla mijiedarbošanās), kā trešais

biežāk novērotais paradums – uzzināt citu cilvēku viedokli, un aiz tā seko paradums – dalīties ar foto/video materiālu, „viena klikšķa” komunikācija, kā sestais novērotais paradums – izteikties un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijai un visbeidzot, kā pēdējais novērotais biežums ir, paradums sniegt par sevi privātu informāciju.

Citu pētījumu iegūtie rezultāti liecināja, ka sociālā mijiedarbība ar Facebook ir atkarīga no komunikācijas rakstura un attiecībām starp komunikatoriem. Sociālā atbalsta, uzturēšana un attiecību veidošanas teorija paredz, ka labklājība uzlabojas, veidojot komunikāciju, savukārt gan sociālā atbalsta, gan piederības teorija paredz, ka cieša saikne ir izšķiroša (Burke, & Kraut, 2016).

Lui ar kolēģiem (Lui, et al., 2019) pētījuma rezultātos runā par pasīva satura patēriņa negatīvo saistību ar labklājību, kas arī bija lielākais efekts autoru pētījumā. Arī šī maģistra darba rezultātos biežāk novērotais paradums ir tieši pasīva satura patēriņš, kā arī zēnu izlasē ir novērota negatīva sakarība starp pasīvo komunikāciju un emocionālo vientulību. Kas arī var būt viens no iemesliem, kāpēc Facebook lapas pārlūkošana var izraisīt negatīvas izjūtas, jo citu publicētais pozitīvais saturs var izsaukt negatīvas izjūtas. Tāpēc sociālais salīdzinājums var likt lietotājam justies pietiekoši negatīvi par viņa paša dzīvi (Lui, et al., 2019). Arī pētījuma liecībās ir redzama pasīvās komunikācijas negatīvā ietekme un kā potenciālās sekas paaugstinātai vientulībai (Burke, et al., 2010).

Pētījuma ierobežojumi. Šim pētījumam ir vairāki ierobežojumi. Pirmkārt, pētījuma rezultāti var nebūt vispārināmi, jo pētījuma dalībnieki ir nākuši no vienas no vispārizglītojošās skolas. Turpmākajos pētījumos būtu nepieciešams iekļaut pusaudžus no vairākām vispārizglītojošām skolām un dažādiem reģioniem. Otrkārt, kā vēl viens pētījuma ierobežojums ir zemie rādītāji vientulības izteiktībā un Facebook lietošanas intensitāti. Iespējams, palielinot pētījuma izlasi, mainītos arī mainīgo izteiktība un līdz ar to pētījuma rezultāti. Ņemot vērā, ka sociālā tīkla lietošanas paradumu noteikšana ir ļoti sarežģīts un ar vispārinājuma izteikšanu būtu jābūt saudzīgiem (Lui, et al., 2019), tad šī pētījuma būtisks faktors, ko nākotnē būtu jāņem vērā, veicot šāda veida pētījumus, ir rūpīgāka paradumu aptaujas izveide, kuru būtu nepieciešams pilnveidot un uzlabot, padarot to droši ticamāku. Jāmin, ka vientulība un Facebook lietošanas paradumi nav tieši novērojama uzvedība, bet gan subjektīvi iekšēji vērtējumi, lai turpmāk pētītu saistības starp Facebook lietošanas paradumiem, vientulību un psiholoģisko labklājību, piemērotāka būtu jaukta metožu pieeja, kas ietvertu gan kvantitatīvas, gan kvalitatīvas metodes. Kā vēl viens ierobežojums, ka šis pētījums bija šķērsriezuma dizaina pētījums un no tā nevar veikt cēloņsakarības secinājumus.

Secinājumi

Neskatoties uz pētījuma ierobežojumiem, šis maģistra darbs ir viens no pirmajiem, kas analizē savstarpējās saistības starp vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas paradumiem pusaudžu izlasē.

Analizējot kopējās izlases rezultātus, vientulības un psiholoģiskās labklājības saistība ar Facebook lietošanas paradumiem, ir vērojama pozitīva saistība starp psiholoģiskās labklājības apakšskalu – Pozitīvām attiecībām ar citiem un Facebook draugu skaitu vietnē ($r_s = 0,22$, $p < 0,01$). Un, negatīvas saistības vērojamas psiholoģiskās labklājības apakšskalām starp paradumiem – „viena klikšķa” komunikācijai ar dzīves telpas un laika pārvaldīšanu ($r_s = - 0,17$, $p < 0,05$) un starp paradumu izteikties un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei ar dzīves mērķiem ($r_s = - 0,17$, $p < 0,05$).

Analizējot vientulības saistības zēniem un meitenēm starp viņu Facebook lietošanas paradumiem, šajos pētījuma rezultātos vērojamas saistības zēnu grupā, starp emocionālo vientulību un paradumu dalīties ar foto/video materiālu vietnē ($r_s = 0,29$, $p < 0,05$) un emocionālai vientulībai starp paradumu pasīvo komunikāciju, kad bezmērķīgi tiek pārlūkota sociālā vietne Facebook ($r_s = - 0,27$, $p < 0,05$).

Rezultāti parāda, ka meitenēm kopējie vientulības rādītāji ir statistiski augstāki ($Mnd = 35,0$) nekā zēniem ($Mnd = 27,0$). Augstākus rezultātus emocionālās vientulības rādītājos uzrādījušas meitenes ($Mnd = 20,0$), savukārt zēni statistiski augstākus rezultātus uzrāda sociālas vientulības rādītājos ($Mnd = 23,0$).

Analizējot Facebook lietošanas paradumu biežumus, pētījuma rezultāti rāda, ka šajā izlasē biežāk novērots pasīvās komunikācijas paradums, kad pasīvi tiek pārlūkota vietnes pieejamā informācija (satura patēriņš, izklaide). Kā otrs biežāk novērotais paradums ir komunikācija ar draugiem (sociāli mijiedarboties).

Pētījuma rezultāti liecina, ka sociālā tīkla lietošana var izraisīt psiholoģiskās labklājības emocionālās izmaiņas (Błachnio, et al, 2015) un vietnes lietošanas paradumi iespējams kalpo kā komunikācijas veids, lai uzturētu kontaktus ar draugiem, veidotu dziļākas draudzības saites, piedāvājot emocionālu atbalstu (Lou, et al.,2012). Tāpat sociālā mijiedarbība ar Facebook ir atkarīga no komunikācijas rakstura un attiecībām starp komunikatoriem. Sociālā atbalsta uzturēšana un attiecību veidošanas teorija paredz, ka labklājība uzlabojas, veidojot komunikāciju, savukārt gan sociālā atbalsta, gan piederības teorija paredz, ka cieša saikne ir izšķirošā komunikācijas attīstības veidošanā un mijiedarbībā ar otru cilvēku (Burke, & Kraut, 2016).

Rekomendācijas

Ieteikumi turpmākajos pētījumos:

1. Veikt pētījumu vairākās vispārīzglītojošās skolās, dažādos reģionos;
2. Palielināt pētījuma izlasi;
3. Turpmākajos pētījumos būtu noderīgi izveidot Facebook lietotāju grupu un grupu, kas nelieto Facebook;
4. Veikt rūpīgāku paraduma aptaujas izveidi.
5. Vairāk izmantot jaukta metožu pieeju, kas ietvertu gan kvantitatīvas, gan kvalitatīvas metodes (piemēram, varētu apsvērt padziļinātu interviju vai fokusa grupas izmantošanu);
6. Būtu nozīmīgi turpmākajos pētījumos apskatīt Facebook lietošanas ietekmi. Veikt mērījumus ilgākā laika periodā, kas ļautu novērot vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietojuma paraduma izmaiņas, un labāk izprast Facebook lietošanas sociālās sekas.

Rekomendācijas vecākiem:

1. Pievērst uzmanību sava bērna aktivitātēm tiešsaistes vidē (neatkarīgi no tā, ko dara jūsu bērns – ir svarīgi apzināties viņa uzvedību un psiholoģisko labklājību). Ja pamanāt lielas izmaiņas:
 - viņa enerģijas līmeni un entuziasmu dzīvei bezaistē,
 - viņa iesaistīšanos normālā sarunā,
 - laiks, ko viņi pavada, veicot citas aktivitātes, piemēram sportu, mājas darbus un citus hobijus un laiks kas tiek pavadīts bezsaitē,
 - viņa pašizjūtā un pašvērtības izjūtā (kā tiešsaistē tā arī bezaistes vidē).
 Tad būtu labi parunāt ar viņiem par sociālo mediju izmantošanu;
2. Vienoties ar savu bērnu par skaidru noteikumu kopumu par ekrāna laika patēriņu mājās;
3. Pajautāt savam bērnam, kādus sociālo tīklus viņš izmanto, kāda ir viņa motivācija tajā uzturēties, ar ko sociālā vietne viņam liekas pievilcīgāka nekā reālītātes mijiedarbība ar vienaudžiem;
4. Pārrunājiet ar bērnu par informāciju ar kuru jūsu bērns dalās plašākai auditorijas videi. Pārrunājiet par to, kurš redzēs šo dalīto materiālu, ar kādu informāciju

dalīties, arī par to, cik svarīgi ir padomāt pirms dalīties, kas redzēs pārraidīto informāciju un pārrunāt privātuma aktualitāti;

5. Būtu noderīgi pārrunāt par sava bērna draugu sarakstu;
6. Jūs varat bloķēt un padarīt svešinieku acīm neredzamu bērna profilu un satura privātumu;
7. Pajautāt kādus privātuma iestatījumus viņi ir iestatījuši savos profilos.

Rekomendācijas skolas psihologam:

1. Informēt gan pedagogus, gan pusaudžus, runāt par to, kādas ir sociālā tīkla lietošanas priekšrocības pusaudžiem. (attīsta sociālās prasmes, jūtas mazāk izolēts, uzzināt par jaunām kultūras un sabiedrības idejām, saites ar viņa draugiem u.tml.)
2. Informēt kādi ir sociālā tīkla lietošanas riski. Kad zināt, vai kaut kas nav īsti kārtībā, kad tas sācis ietekmēt pusaudža psiholoģisko labklājību.

Bibliogrāfija

- Arnett, J. J. (1995, October). Adolescents` uses of media for self-socialization. *Journal of Youth & Adolescence*, 24 (5), 519-533. Iegūts no http://www.jeffreyarnett.com/articles/articles/ARNETT_adolescents_use_of_media_for_self_social.pdf
- Beyens, I., Frison, E., & Eggermont, S. (2016, November). "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. Iegūts no <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563216304198>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015, September). Internet use, Facebook intrusion, and depression: results of a cross-sectional study. *European Psychiatry*, 30 (6) 681-684). Iegūts no <https://datubazes.lanet.lv:2076/science/article/pii/S0924933815000887>
- Boyd, D. M., & Ellison, N. B. (2007, October). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Computer-Mediated Communication*, 13 (1). Iegūts no <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>
- Burke, M., & Kraut, R. E. (2016, July). The relationship between Facebook use and well-being depends on communication type and tie strength. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 21 (4). Iegūts no <https://academic.oup.com/jcmc/article/21/4/265/4161784>
- Burke, M., Marlow, C., & Lento, T. M. (2010, April). Social network activity and social well-being. ACM DL Digital Library. Iegūts no http://thoughtcrumbs.com/publications/burke_chi2010_sns_and_wellbeing.pdf
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2012, July). The phenotype of loneliness. *PubMed Central*, 9 (4). Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3459997/>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., Cacioppo, J. T. (2015, March). Loneliness: Clinical import and interventions. *PubMed Central*, 10 (2). Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4391342/>
- Centrālās statistikas pārvaldes datubāze. (01.11.2019.). ITMG010. *Datoru / interneta pieejamība dažāda tipa mājsaimniecībās gada sākumā (% no mājsaimniecību kopskaita attiecīgajā grupā)*. Iegūts no <https://www.csb.gov.lv/lv/statistika/statistikas-temas/zinatne-ikt/datori-internets/tabulas/itmg010/datoru-interneta-pieejamiba-dazada-tipa>

- Chiao, C., Chen, Y. H., & Yi, C. C., (2019, May). Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and family characteristics in Northern Taiwan. *PLoS One*, 14 (5). Iegūts no <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0217777>
- Cooke, F. J., Melchert, T. P., & Connor. (2015). Measuring well-being: A literature review. *University of Bristol, Explore Bristol Research*. Iegūts no https://research-information.bristol.ac.uk/files/41278115/Measuring_Wellbeing_FINAL.pdf
- Diener, E., & Suh, E. (1997, January). Measuring quality of life: Economic, social and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40 (1-2). Iegūts no <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1006859511756>
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, Shu. u.c. (2009, January). New measures of well-being. Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research Series*, 39. Iegūts no <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.469.8690&rep=rep1&type=pdf>
- Dodge, R., Daly, A. P., Huyton, J., & Sanders, L. D. (2012) The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3). Iegūts no <http://internationaljournalofwellbeing.org/ijow/index.php/ijow/article/view/89/238>
- Ellison, N. B., Steinfield, C., & Lampe, C. (2007, July). The benefits of Facebook “Friends:” Social capital and college students’ use of online social network sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4). Iegūts no <https://academic.oup.com/jcmc/article/12/4/1143/4582961>
- Facebook company website (30.06.2019). *Kompānijas Facebook vietnes reģistrācijas dati*. Iegūts no <https://about.fb.com/company-info/>
- Favotto, L., Michaelson, V., Pickett, W., & Davison, C. (2019, June). The role of family and computer-mediated communication in adolescent loneliness. *PLoS ONE*, 14 (6). Iegūts no <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0214617>
- Gao, J., & McLellan, R. (2018, April). Using Ryff’s scales of psychological well-being in adolescents in mainland China. *BMC Psychology*, 6. Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5910620/>
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadled, J.,E. (2013, November). Adolescent loneliness and health in early adulthood. *PubMed Central*, 83 (4). Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3810978/>

- Hawkley, L. C., & Cacioppo, T. J. (2010, October). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *PubMed Central*, 40 (2). Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3874845/>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010, July). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. *PLoS Med*, 7 (7). Iegūts no <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1000316>
- Kim, H. H. (2016, January). The impact of online social networking on adolescent psychological well-being (WB): a population-level analysis of Korean school-aged children. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22 (3). Iegūts no <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02673843.2016.1197135>
- Kim, J., & Lee, J. R. (2011). The Facebook path to happiness: Effects of the number of Facebook friends and self-presentation on subjective well-being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Behavior*, 14 (6). Iegūts no <https://pdfs.semanticscholar.org/0010/5c23fed1cff49b7ff15a592fd25757e3f2ed.pdf>
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. u.c. (1998, September). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53 (9). Iegūts no <https://pdfs.semanticscholar.org/a03a/5d312f3e1e448cde477d9958234004a0f731.pdf>
- Lasgaard, M., Goossens, L., & Elklit, A. (2011, January). Loneliness, depressive symptomatology, and suicide ideation in adolescence: cross-sectional and longitudinal analyses. *PubMed Central*, 39 (1). Iegūts no <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20700646>
- Lenhart, A., Smith, A., & Anderson, M. (2015, October 1). Teens, technology and romantic relationships. Pew Research Center. Iegūts no <https://www.dibbleinstitute.org/NEWDOCS/reports/Teens-Technology-Romantic-Relationships.pdf>
- Lou, L. L., Yan, Z., & McMorris, R. F. (2012, May). An examination of the reciprocal relationship of loneliness and Facebook use among first-year college students. *Journal of Educational Computing Research*, 46 (1), 105-117. Iegūts no https://pdfs.semanticscholar.org/9fb1/4b059bf75e6855ed04dbe15e7005273df2ef.pdf?_ga=2.171383264.1556077969.1574525811-73267561.1521054330
- Lui, D., Baumeister, R. F., Yang, C., & Hu, B. (2019, September). Digital communication media use and psychological well-being: A meta-analysis. *Journal of Computer-*

- Mediated Communication*, 24 (5). Iegūts no
<https://academic.oup.com/jcmc/article/24/5/259/5583692?searchresult=1>
- Maes, M. (2016). *Loneliness in adolescence. Types of loneliness, measurement, and a metaanalytic perspective on group differences* (Proefschrift, Ku Leuven Associate).
 Iegūts no <https://core.ac.uk/download/pdf/34662836.pdf>
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T., (2011, August). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *PubMed Central*, 15 (3). Iegūts no
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3865701/>
- Moreira, P. A. S., Cloninger, C. R., Dinis, L., Sá, L., Oliveira, J. T., u.c. (2015, January).
 Personality and well-being in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 5. Iegūts no
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4285735/>
- Mulders, L. T. E. (2011). *Meaning in life and its relationship to psychological well-being in adolescents*. (Master thesis, Utrecht University, Netherlands). Iegūts no
<https://dspace.library.uu.nl/handle/1874/202850>
- Orben, A. C., Mutak, A., Dablander, F., Hecht, M., Krawiec, J. M. u.c. (2018, July). From Face-to-face to Facebook: Probing the effect of passive consumption on interpersonal attraction. *Frontiers in Psychology*, 9. doi: 10.3389/fpsyg.2018.01163
- Perkinson, M. A., Albert, S. M., Luborsky, M., Moss, M., & Glicksman, A. (2014, October). Exploring the validity of the affect balance scale with a sample of family caregivers. *PubMed Central*, 49 (5). Iegūts no
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4214551/>
- Pittman, M., & Reich, B. (2016, September). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in human behavior*, 62. Iegūts no
<https://datubazes.lanet.lv:4876/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Polanczyk, G. V., Salum, G. A., Sugaya, L. S., Caye, A., Rohde, A. (2015, February). Annual research review: A meta-analysis of the worldwide prevalence of mental disorders in children and adolescents. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56 (3). Iegūts no <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jcpp.12381>
- Rathi, N., & Rastogi, R. (2007, January). Meaning in life and psychological well-being in pre-adolescents and adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 33 (1). Iegūts no <http://medind.nic.in/jak/t07/i1/jakt07i1p31.pdf>
- Ryan, T., & Xenos, S. (2011, September). Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook

- usage. *Computers in Human Behavior*, 27 (5), 1658-1664. Iegūts no <https://datubazes.lanet.lv:2076/science/article/pii/S0747563211000379>
- Ryan, R. M., & Deci, E., L. (2001, February). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. Iegūts no https://pdfs.semanticscholar.org/fe0a/453c7c9ead9538d7eacc973cb26586beb6ec.pdf?_ga=2.8033079.405374230.1574191471-73267561.1521054330
- Shek, D. T. L., & Lin, L. (2016, October). Trajectories of personal well-being attributes among high school students in Hong Kong. *Applied Research in Quality of Life*, 12 (4) (pp841-866). Iegūts no <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-016-9492-5>
- Sønderby, L. C. (2013). Loneliness: An integrative approach. *Journal of Integrated Social Sciences*, 3(1), 1-29. Iegūts no <http://www.jiss.org/archive/3-1.php>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A. u.c. (2014, July). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in human behavior*, 36. Iegūts no <https://datubazes.lanet.lv:2076/science/article/pii/S0747563214002209>
- Statham, J., & Chase, E. (2010, August). *Childhood wellbeing: A brief overview*. Briefing paper 1. of Loughborough University, Childhood wellbeing research centre, Loughborough. Iegūts no <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.453.9199&rep=rep1&type=pdf>
- Teppers, E., Luyckx, K., Klimstra, T. A., & Goossens, L. (2014, July). Loneliness and Facebook motives in adolescence: A longitudinal inquiry into directionality of effect. *Journal of adolescence*, 37 (5). Iegūts no <https://datubazes.lanet.lv:2076/science/article/pii/S014019711300167X>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007, July). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12 (4). Iegūts no <https://academic.oup.com/jcmc/article/12/4/1169/4582968>
- Van Roekel, E., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Goossens, L., Verhagen, M. (2014). Loneliness in the daily lives of adolescents: An experience sampling study examining the effects of social contexts. *Journal of Early Adolescence*, 1-26. Iegūts no <https://core.ac.uk/download/pdf/34639812.pdf>

- Viejo, C., Gómez-López, M., & Ortega-Ruiz, R. (2018, August). Adolescents' psychological well-being: A multidimensional measure. *Environmental Research and Public Health*, 15 (10). Iegūts no <https://www.mdpi.com/1660-4601/15/10/2325/htm>
- Waldron, S. (2010). *Measuring subjective wellbeing in UK*. Office for National Statistics (ONS), United Kingdom. Iegūts no <http://www.mas.org.uk/uploads/artlib/measuring-subjective-wellbeing-in-the-uk.pdf>
- Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandebosch. (2018, August). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: *Evidence for a curvilinear relationship*. *Journal of adolescence*, 67. Iegūts no <https://datubazes.lanet.lv:2076/science/article/pii/S0140197118300800>

Pielikumi

1. pielikums

Pētījuma dalībnieku sociāldemogrāfisko datu un paradumu raksturojums (N=167)

Jautājumi	Atbildes	n	%	
Dzimums	zēni	73	43,7	
	meitenes	94	56,3	
	Kopā:	167		
Kādiem mērķiem tu izmanto Facebook?	Lai komunicētu ar draugiem un paziņām	zēni	22	30,1
		meitenes	28	29,8
		Kopā:	50	29,9
	Lai sniegtu informāciju par savām aktivitātēm	zēni	8	11
		meitenes	7	7,4
		Kopā:	15	9
	Lai dalītos ar fotogrāfijām un video	zēni	16	21,9
		meitenes	23	24,5
		Kopā:	39	23,4
	Lai izteiktu un dalītos ar savu viedokli	zēni	3	4,1
		meitenes	9	9,6
		Kopā:	12	7,2
Lai uzzinātu citu cilvēka viedokļus	zēni	14	19,2	
	meitenes	27	28,7	
	Kopā:	41	24,6	
Garlaicības māks es vienkārši sērfoju, šēroju rakstus, laikoju foto	zēni	9	12,3	
	meitenes	28	29,8	
	Kopā:	37	22,2	
Garlaicības māks es vienkārši sērfoju un skatos, neko īpašu nedaru	zēni	35	47,9	
	meitenes	50	53,2	
	Kopā:	85	50,9	

2. pielikums

Respondentu sadalījums pēc dzimuma un vecuma (N=167)

Vecums (gadi)	Dzimums				Kopā	
	zēni (n=73)		meitenes (n=94)		N=167	%
	n	%	n	%		
13	5	6,8	2	2,1	7	4,2
14	31	42,5	36	36,3	67	40,1
15	27	37	35	37,2	62	37,1
16	10	13,7	21	22,3	31	18,6
Kopā	73		94		167	

**Pusaudžu vientulības, psiholoģiskās labklājības un Facebook lietošanas intensitātes
aprakstošās un secinošās statistikas rādītāji kopējās (N = 167) zēnu (n = 73) un meiteņu
(n = 94) izlasēs**

Mainīgie	FB lietotāju izlase (n=167)			Zēnu izlase (n=73)			Meiteņu izlase (n=94)		
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>K-S</i>
Kopējā vientulība (JGLS)	31,72	9,22	0,02	28,14	7,4	0,02	34,5	9,55	0,20*
Emocionālā vientulība (JGLS-E)	17,82	5,97	0,20*	15,26	5,29	0,02	19,81	5,73	0,07
Sociālā vientulība (JGLS-S)	21,07	5,08	0,01	22,12	4,27	0,02	20,26	5,52	0,20*
Autonomija	34,59	7,34	0,06	34,34	6,63	0,20*	34,78	7,88	0,20*
Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	33,28	6,62	0,09	34,59	5,91	0,20*	32,27	6,99	0,20*
Personiskā izaugsme	36,04	5,75	0,20*	35,36	5,75	0,20*	36,57	5,73	0,12
Pozitīvas attiecības ar citiem	34,73	7,14	0,04	34,63	6,58	0,01	34,81	7,57	0,20*
Dzīves mērķi	36,67	6,87	0,20*	37,66	6,41	0,20*	36,00	7,16	0,20*
Sevis pieņemšana	33,9	8,45	0,01	35,44	7,05	0,03	32,71	9,26	0,03
FB intensitāte	13,6	5,63	0,00	14,18	6,16	0,00	13,15	5,16	0,00
FB pavadītais laiks	0,61	1,24	0,00	0,67	1,54	0,00	0,54	0,96	0,00
FB draugi	82,31	145,06	0,00	81,62	173,87	0,00	82,84	118,96	0,00

Piezīme. K-S – sadalījuma atbilstība normālam sadalījumam pēc Kolmogorova – Smirnova testa ar Lilifora korekciju;
*p < 0,05

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģisko labklājību un Facebook lietošanas intensitāti pusaudžu izlasē (N = 167)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Kopējā vientulība (JGLS)	--										
2. Emocionālā vientulība (JGLS-E)	0,87**	--									
3. Sociālā vientulība (JGLS-S)	-0,78**	-0,41**	--								
4. Autonomija (PWS-A)	-0,38**	-0,35**	0,29**	--							
5. Dzīves laika un telpas pārvaldīšana (PWS-T)	-0,53**	-0,48**	0,42**	0,47**	--						
6. Personiskā izaugsme (PWS-I)	-0,23**	-0,16*	0,25**	0,32**	0,32**	--					
7. Pozitīvas attiecības ar citiem (PWS-P)	-0,65**	-0,49**	0,65**	0,41**	0,53**	0,38**	--				
8. Dzīves mērķi (PWS-M)	-0,38**	-0,37**	0,28**	0,32**	0,53**	0,54**	0,52**	--			
9. Sevis pieņemšana (PWS-S)	-0,59**	-0,54**	0,47**	0,47**	0,65**	0,37**	0,63**	0,49**	--		
10. Facebook lietošanas intensitāte	-0,04	0,04	0,13	0,01	0,02	0,07	0,09	0,09	0,04	--	
11. Facebook draugi vietnē	-0,11	-0,05	0,15	0,04	-0,04	0,13	0,22**	0,06	0,03	0,57**	--
12. Facebook pavadītais laiks	0,05	0,08	0,02	-0,02	-0,01	0,07	0,04	0,06	0,03	0,72**	0,41**

Piezīme. *p < 0,05, ** p < 0,01

**Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas intensitātes un paradumu aptaujas rādītājiem
zēnu izlasē (n = 73)**

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 Kopējā vientulība	--																	
2 Emocionālā vientulība	0,78**	--																
3 Sociālā vientulība	-0,66**	-0,13	--															
4 Autonomija	-0,29*	-0,23	0,24*	--														
5 Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	-0,36**	-0,25*	0,36**	0,42**	--													
6 Personiskā izaugsme	-0,31**	-0,22	0,23*	0,36**	0,29*	--												
7 Pozitīvas attiecības ar citiem	-0,57**	-0,35**	0,54**	0,42**	0,48**	0,38**	--											
8 Dzīves mērķi	-0,31**	-0,35**	0,13	0,31**	0,38**	0,66**	0,38**	--										
9 Sevis pieņemšana	-0,49**	-0,39**	0,36**	0,35**	0,61**	0,45**	0,65**	0,51**	--									
10 Facebook intensitāte	0,01	0,09	0,15	0,12	0,01	0,03	0,06	0,13	-0,13	--								
11 Facebook draugi	-0,08	-0,09	0,02	0,18	-0,12	0,14	0,16	0,13	-0,07	0,57**	--							
12 Facebook laiks	0,08	0,11	-0,01	0,12	-0,03	0,05	0,05	0,12	-0,09	0,68**	0,53**	--						
13 Paradums 1.	0,03	0,07	0,07	0,11	-0,08	0,08	0,17	0,05	0,02	0,38**	0,33**	0,34**	--					
14 Paradums 2.	0,03	0,01	-0,01	-0,14	-0,22	-0,04	-0,01	0,01	-0,18	0,31*	0,25*	0,36**	0,21	--				
15 Paradums 3.	0,07	0,14	0,09	-0,17	-0,02	0,07	0,01	0,16	-0,19	0,33**	0,12	0,38**	0,05	0,45**	--			
16 Paradums 4.	-0,17	-0,07	0,16	-0,22	-0,27*	0,02	0,13	-0,14	-0,05	0,03	0,09	0,04	0,32**	0,55**	0,25*	--		
17 Paradums 5.	0,14	0,29*	0,15	0,07	0,04	0,04	0,13	-0,03	-0,02	0,21	0,08	0,24*	0,22	0,20	0,16	0,05	--	
18 Paradums 6.	0,01	0,08	0,19	-0,04	-0,08	0,01	0,05	0,09	0,03	0,32**	0,26*	0,41**	0,34**	0,40**	0,16	0,15	0,34**	--
19 Paradums 7.	-0,08	-0,27*	-0,23	0,03	-0,07	-0,13	0,15	0,04	0,07	0,04	0,13	0,13	-0,17	0,13	-0,06	0,07	0,01	0,01

*Piezīme. Paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei; paradums 5 – dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; paradums 7 – pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē; **p < 0,01, *p < 0,05*

Spīrmena korelācijas koeficienti starp vientulību, psiholoģiskās labklājības, Facebook lietošanas intensitātes un paradumu aptaujas rādītājiem meiteņu izlasē (n = 94)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1 Kopējā vientulība	--																	
2 Emocionālā vientulība	0,85**	--																
3 Sociālā vientulība	0,84**	0,46**	--															
4 Autonomija	0,49**	0,49**	0,33**	--														
5 Dzīves laika un telpas pārvaldīšana	0,57**	0,57**	0,38**	0,51**	--													
6 Personiskā izaugsme	0,31**	-0,21*	0,28**	0,28**	0,35**	--												
7 Pozitīvas attiecības ar citiem	0,77**	0,63**	0,72**	0,39**	0,56**	0,38**	--											
8 Dzīves mērķi	0,45**	0,41**	0,37**	0,32**	0,61**	0,49**	0,61**	--										
9 Sevis pieņemšana	0,64**	0,61**	0,48**	0,55**	0,67**	0,33**	0,65**	0,47**	--									
10 Facebook intensitāte	-0,04	0,05	0,12	-0,08	0,03	0,12	0,14	0,07	0,12	--								
11 Facebook draugi	-0,16	-0,06	0,25*	-0,46	0,04	0,11	0,27**	0,05	0,11	0,61**	--							
12 Facebook laiks	0,03	0,08	0,03	-0,12	0,01	0,09	0,03	0,03	0,11	0,75**	0,31**	--						
13 Paradums 1.	0,12	0,12	-0,11	-0,06	-0,12	-0,18	-0,02	-0,05	-0,07	0,16	0,13	0,21*	--					
14 Paradums 2.	0,00	0,08	0,06	-0,03	-0,13	0,18	0,04	-0,05	-0,07	0,35**	0,22*	0,28**	0,24*	--				
15 Paradums 3.	0,03	0,01	0,01	-0,77	0,05	0,04	0,08	0,03	0,17	0,26*	0,05	0,41**	0,20	0,35**	--			
16 Paradums 4.	0,09	0,08	-0,09	0,03	-0,02	-0,15	-0,12	-0,17	0,03	0,04	-0,02	0,16	0,34**	0,26*	0,27**	--		
17 Paradums 5.	0,01	0,06	0,06	0,05	-0,06	0,17	0,12	0,03	0,01	0,30**	0,15	0,16	0,12	0,38**	0,13	0,15	--	
18 Paradums 6.	0,05	-0,05	-0,14	0,05	0,11	-0,04	-0,10	-0,01	0,03	0,16	-0,14	0,13	-0,01	0,08	0,17	0,18	0,31**	--
19 Paradums 7.	-0,06	-0,01	0,13	-0,03	-0,06	0,08	-0,02	0,01	0,06	0,22*	0,12	0,11	-0,05	0,14	0,03	-0,06	0,08	0,02

*Piezīme. Paradums 1 – komunikācija ar draugiem; paradums 2 – „viena klikšķa” („one-click”) komunikācija, sniedzot atgriezenisko saiti „like”, „share” veidā; paradums 3 – uzzinātu citu cilvēku viedokļus; paradums 4 – izteikt un dalīties ar savu viedokli plašākai auditorijas aprītei; paradums 5 – dalīties ar foto/video materiālu; paradums 6 – privātas informācijas sniegšana; paradums 7 – pasīvā komunikācija, bezmērķīgi pārlūkošanai pavadītais laiks, uzturoties Facebook vietnē; **p < 0,01, *p < 0,05*

