



**Vilnius  
University**

---

# AŠ IR MANO IŠMANUSIS: KAS KĄ VALDO?

Roma Jusienė, Vilmantė Pakalniškienė  
*Filosofijos fakultetas, Psichologijos institutas*  
[www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt)

# Apie ką kalbėsime?

- Savireguliacija – arba kas ką valdo?
- Išmanieji ekranai - kaip juos vartojame?



# Išmanieji

- Kiek žemėje gyventojų?
- 7,67 mlrd.
- O kiek iš jų turi išmaniuosius ekranus, kuriais naudojasi kasdien ir turi internetą?
- 3,80 – 4 mlrd.

# Savireguliacija, arba kas ką valdo?

- Savireguliacija – savikontrolė, savitvarda
- Gebėjimas atsispirti pagundai, veikti tikslingai, numatant į priekį
- Savęs – savo emocijų, elgesio, dėmesio – reguliavimas savimi
- **Valia**
- 4-5 metų vaikų savireguliacija prognozuoja vėlesnę mokymosi, karjeros, santykių sėkmę bei gerą savijautą
- *„Žmogus nebus laisvas, jeigu nemokės valdyti savęs“ Pitagoras*
- *„Didžiausias laimėjimas — nugalėti save“ Platonas*
- *„Kas nugalė kitus yra stiprus. Kas nugalė pats save — yra galingas“ Lao Tse*

# Savireguliacija, arba kas ką valdo?

- Klasikinis „Zefyro“ testas
- [https://www.youtube.com/watch?v=QX\\_oy9614HQ&t=61s](https://www.youtube.com/watch?v=QX_oy9614HQ&t=61s)
- Ar turime valios atsispirti, išlaukti?
- O ką, jeigu zefyrą pakeistume išmaniuoju ekranu?
- Ar turime valios atsispirti, išlaukti?
- <https://www.youtube.com/watch?v=Aly3SqrK7g>
- <https://www.youtube.com/watch?v=8pRt3wUOyO4>

# Kas lemia savireguliaciją?

- Iš dalies – prigimtis
- Emocingumas, emocinis stabilumas ir reaktyvumas
- Gera nervų sistema, atitinkama raida
- Iš dalies – patirtis
- Pirmieji gyvenimo metai
- Saugi aplinka, tinkamas poreikių tenkinimas
- Nuolat – mūsų pačių pastangos, ugdoma valia
- Savistaba, savęs pažinimas, savęs tyrinėjimas
- *Ar išmanieji tai suteikia?*

---

**Rizikos nėra, jeigu  
savireguliacija gera**

***O jeigu ne?***

***O jeigu mums jau ir taip sunku  
suvaldyti save?***

***Suprasti save?***

---

**Kaip išmanieji mus keičia?**

**<https://www.youtube.com/watch?v=W6CBb3yX9Zs>**





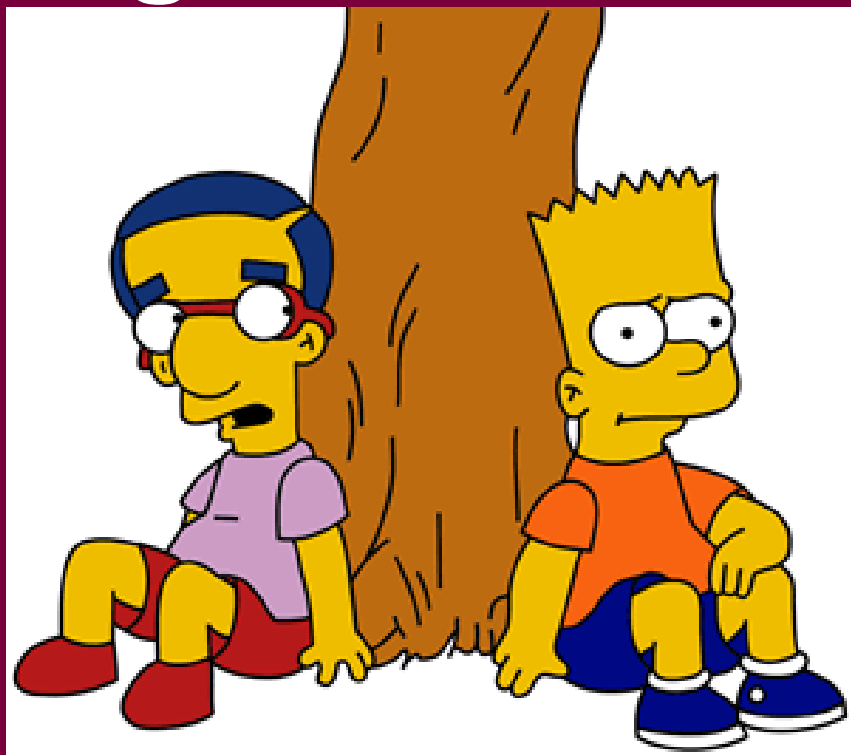
**Vilnius  
University**



---

**Žmonėms patinka  
socialiniai tinklai**

# Draugai...



Geriausias  
draugas

Socialinis  
tinklas



# Socialinių tinklų puslapiai

- Naudojasi beveik visi vaikai jau 8 klasėje
- Pradedą labai ankstyvame amžiuje
- Socialinių tinklų programėlės dažniausiai naudojamos
- 3,50 mlrd.
- Pirmieji socialiniai tinklai atsirado apie 1988 m., aktyviai naudojami nuo 1995 m.
- Tai nėra naujas dalykas



# Tai yra vaikų ir suaugusiųjų gyvenimo dalis

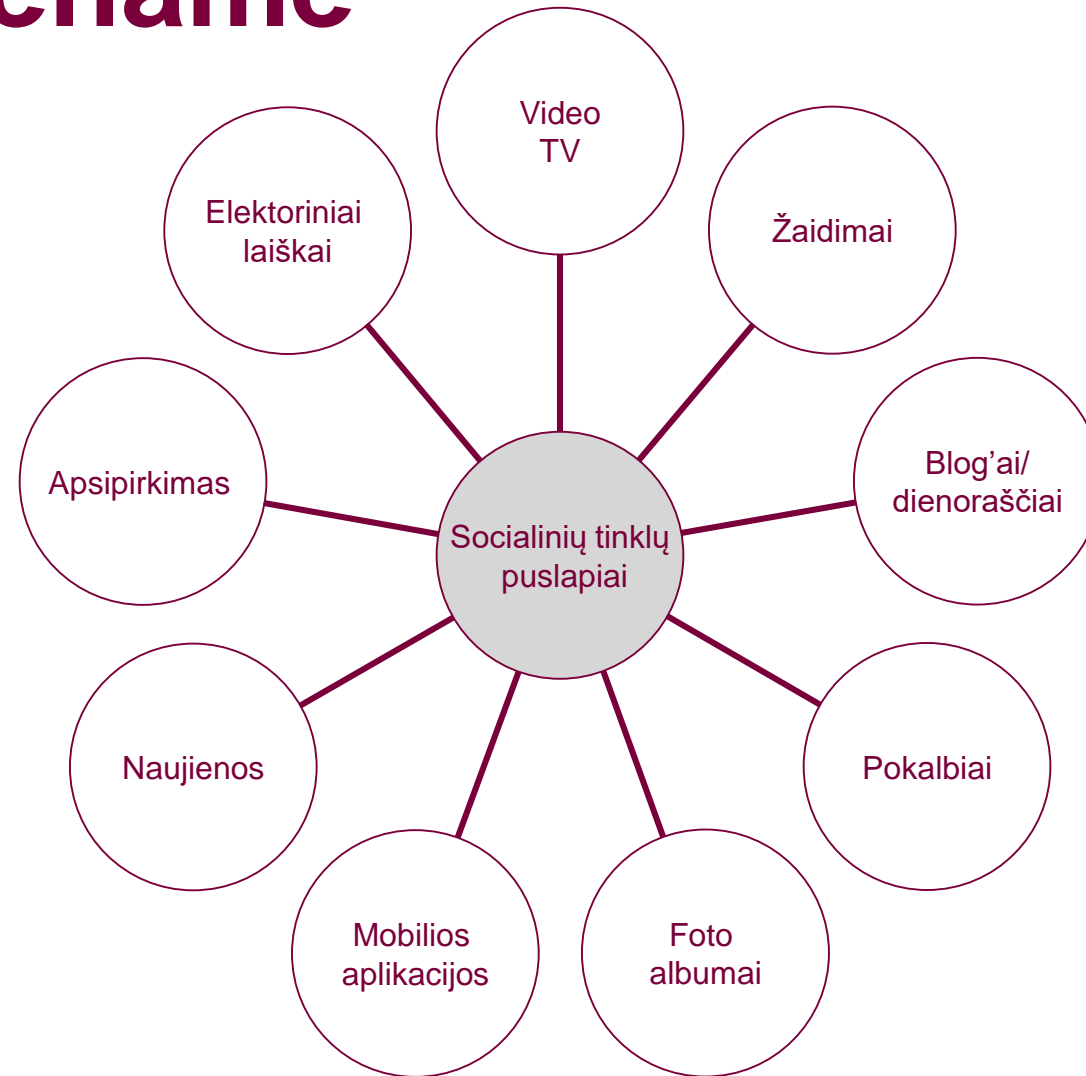
Vilnius  
University



## Kodėl taip paplitę?

# Socialinių tinklų puslapiai

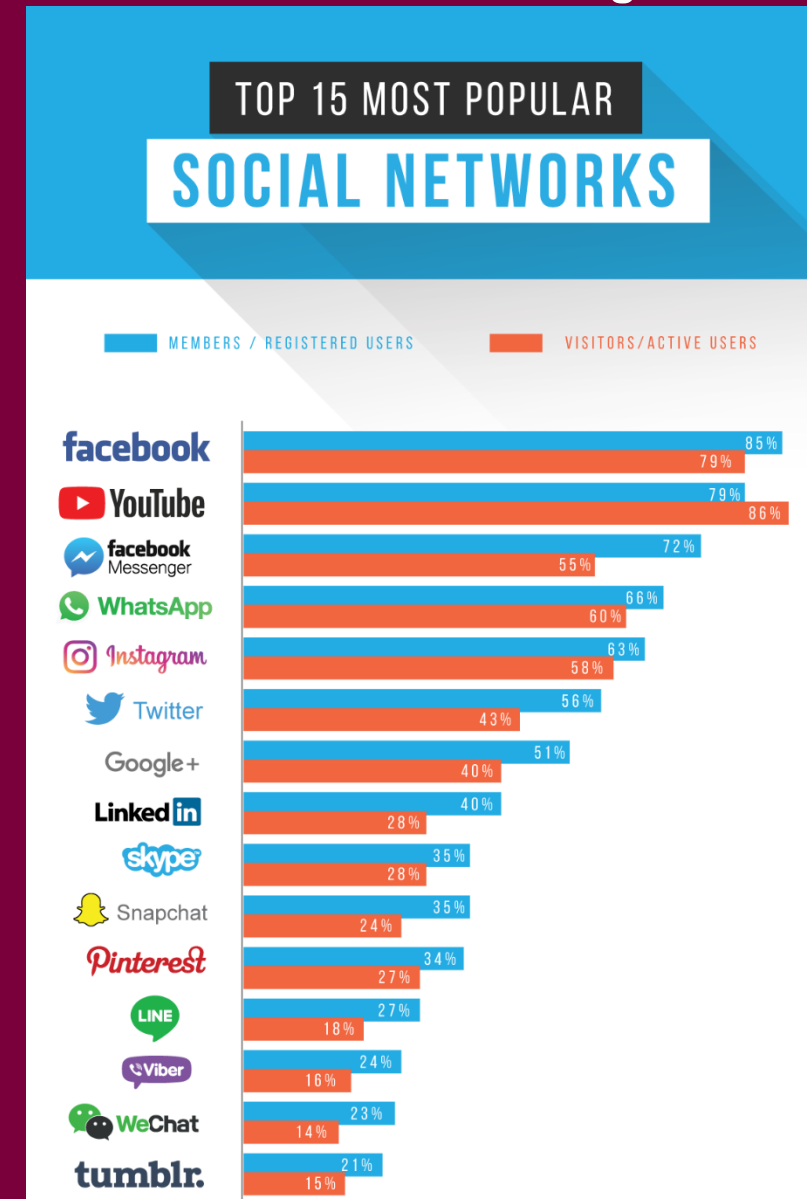
## “viskas viename”



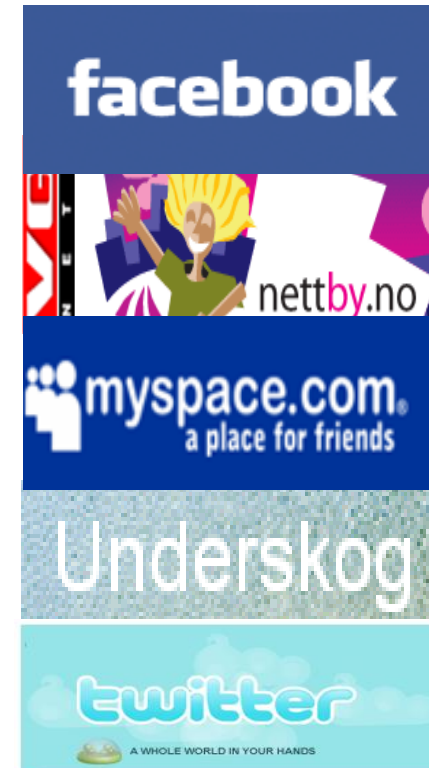
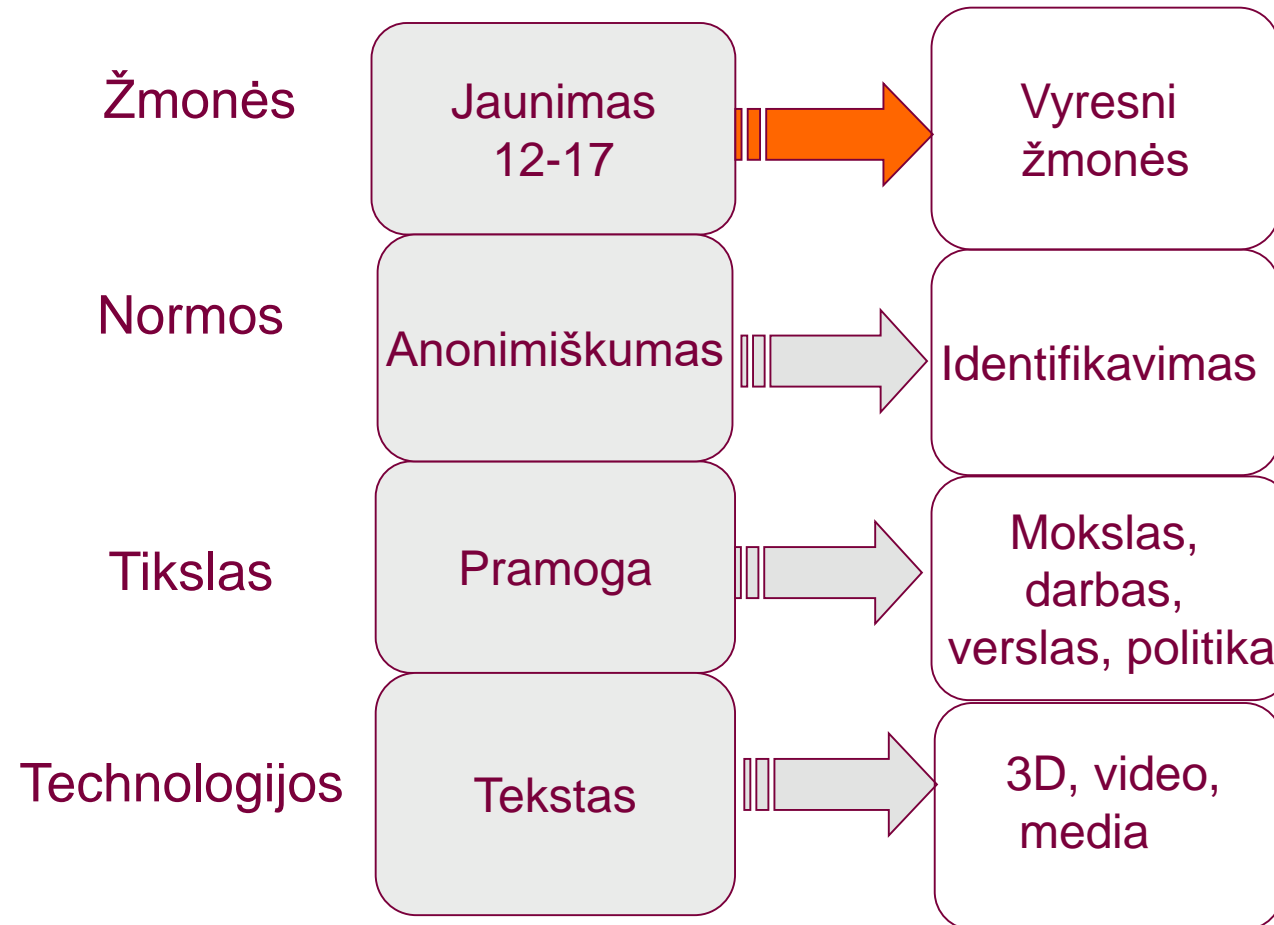
# Facebook pats populiariausias

Vilnius  
University

- 2011 buvo 606 milijonai vartotojų
- 2016 jau 1,09 milijardo kasdieną naudojančių šį tinklą asmenų
- 2019 metais - 2,41 mlrd.
- Šis tinklas labiausiai tyrinėtasis daugybėje pasaulio šalių



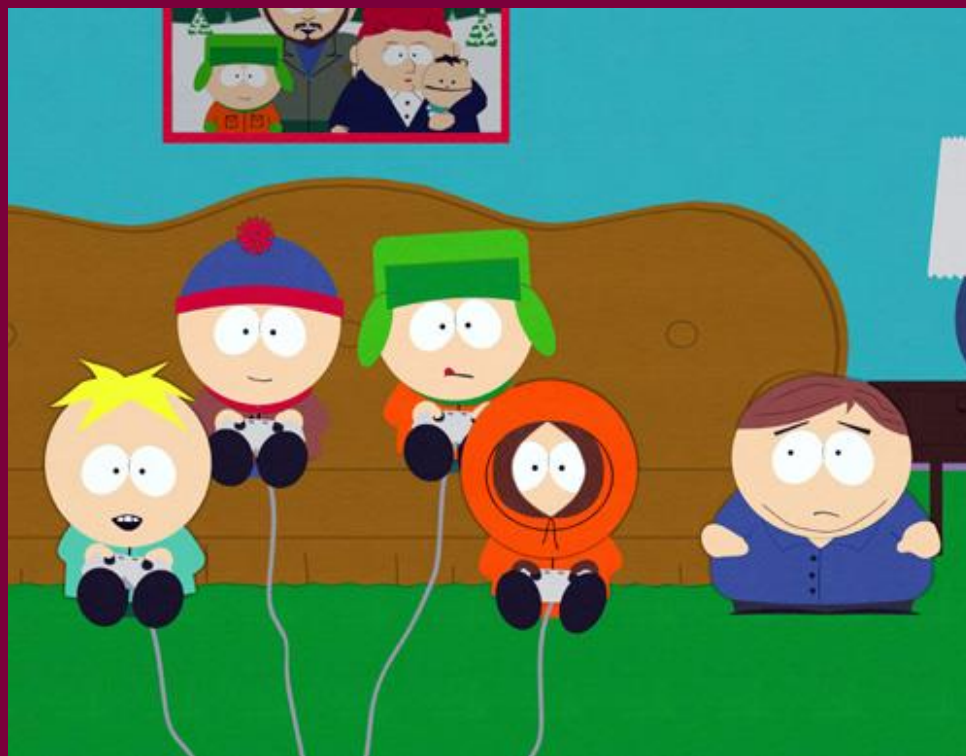
# Socialinių tinklų puslapiai – pasikeitė



# Kodėl žmonės naudojami?

Dažniausiai naudojami palaikyti asmeninius ryšius, ypač su žmonėmis, kurie jau yra pažįstami

80-89% jaunų asmenų naudoja palaikyti santykius su draugais



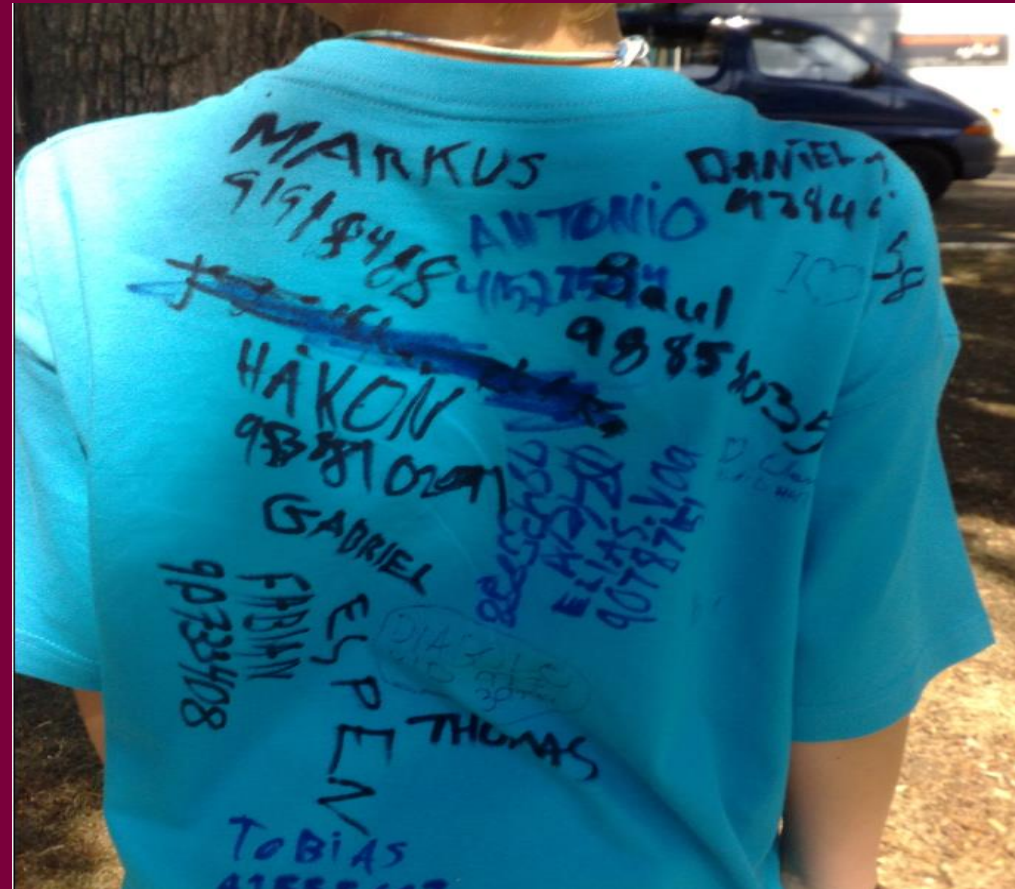


# Kodėl žmonės naudojasi?

- Geras įrankis palaikyti santykius su keletu draugų vienu metu
- Nuo vienas su vienu pereinama vienas su visais lygiavertiškai

# Bet ar viskas apie ryšius?

Vilnius  
University



# Ar naudojami savęs reklamai ir patenkinti narcisizma?

Ekstravertų karta

"Ši karta nori būti žinoma, nori būti įžymi" *Chris DeWolfe, MySpace.com įkūrėjas*



# Nauji santykiai (31-49%): nauji santykiai ir galimybė sutikti naujų žmonių

- Paprasta ir pigu - pagrindinis motyvas
- Suvokiama, kad yra grėsmė, bet patogiau ir smagiau susipažinti internetu

# Socializacija (14-40%): dalinasi patirtimi, tariasi apie veiklas, kometuoja, socialinis palaikymas

- Bendrų planų kūrimas
- Jausmas, kad esi bendruomenės dalis
- Gana dažnai ekstravertinių bruožų turintys asmenys

**Informacija ir diskusijos (10-26%): mada, muzika, literatūra, kurtūriniai renginiai, kas vyksta, kitų nuomonė, rūpimi klausimai, požiūriai**

- Galimybė diskutuoti su žmonėmis, kurie turi skirtingas pažiūras

# Taigi...

- Skirtingi žmonės, skirtinga ir motyvacija
- Socialiniai faktoriai svarbiausi, savęs reklama nėra tokia svarbi
- Naujų santykių paieška svarbi nedrąsiems, kurie turi specifinių interesų, mažuose miestuose ar atskirtose vietovėse gyvenantiems, vienišiams

# Socialinių tinklų vartotojų poreikiai

Vilnius  
University

Smagu, laiko užmušimas



Informacija, diskusija

Socialiniai, meilė,  
priklausymas

Maslow poreikių sistema



# Trūkumai

- Fotografijos, komentarai lieka internete, net ir ištrynus
- Keičiasi privatumo sąvoka
- Praleidžiama daug laiko
- Patyčios
- Nėra griežtų taisyklių
- Informacijos atskleidimas
- Privatūs duomenys labai greitai prieinami

# FoMO



- Baimė praleisti įvykius – FoMO (angl. *fear of missing out*)
- Facebook tarsi sukonstruotas tam
- Tačiau jauni žmonės nesuvokia, kad socialiniai tinklai gali padidinti nerimą
- Dažnai suvokiama ir aiškiai pamatoma, kai gaunama namų užduotis stebėti savo elgesį
- Nerimas didėja, kai nesulaukiama atitinkamos reakcijos (pakeitė profilio nuotrauką ir tik keli asmenys paspaudė patinka, kai anksčiau būdavo apie 200)
- Kuo dažniau sulaukiama “patinka”, tuo aukštesnis socialinis statusas, populiarumas

# Liūdina...

- Pažiūrėk, kiek aš surinkau “patinka” (like)
- Tai kaip varžybos
- Jei turi daugiau draugų, turi daugiau “like”
- Tad draugų ieškojimas ir medžiagos talpinimas yra užkoduotas
- Socialiniai tinklai labai dažnai liūdina
- Socialinis lyginimas, kas visada kelia nerimą
- Kuo daugiau naudojamas Facebook, tuo labiau jauni žmonės nepatenkinti savo gyvenimu
- Labiausiai liūdina atostogų žinutės ir nuotraukos
- Iškreipia realybę

# Privalumai

- Kaina
- Greitis
- Tiesioginė komunikacija
- Informacija ir jos gavimas
- Dalinimasis patirtimi, hobiais, interesais
- Kontaktų kūrimas ir palaikymas
- Žmonės iš viso pasaulio
- Žaidimai
- Darbo susiradimas

# Privalumai

- Jaunimas susipažįsta su skirtingomis nuomonėmis
- Gaunamos įvairios idėjos
- Atviras dialogas
- Surasti reikiamą informaciją
- Surasti įdomių straipsnių, nuorodų
- Pasidalinti medžiaga
- Sekti, kas yra “madinga”
- Gauti daugiau informacijos apie ką buvo išgirsta

# Ypatumai

- Socialinių tinklų puslapiai tapo gyvenimo dalimi
- Identiškumo dalimi
- Ne tik ryšiams
- Noras kontroliuoti socialinę žiniasklaidą, pagerinti jos kokybę
- Nors tiek Z, tiek Y karta dažniausiai naudojami Facebook ir Youtube, bet nori praleisti mažiau laiko
- Bet daugiausia informacijos (88%) gaunama iš Facebook, kas nebūtinai būna tiesa ar išsami apžvalga
- Tik 11% vartotojų nieko nedaro patys Facebook puslapyje

# Su amžiumi keičiasi...

- Elgesys keičiasi su metais ir su socialinių tinklų ypatumais
- Su amžiumi labiau kreipiamas dėmesys į privatumo nustatymus. Linkę labiau kontroliuoti
- Beveik pusė panaikina informaciją ar nuotraukas, kurios gėdingos
- Dažniau naudoja profesiniams tikslams
- Linkę keisti platformą



Vilnius  
University



[www.mediavaikai.lt](http://www.mediavaikai.lt)

---

Ačiū už dėmesį