

		KIEK VALANDŲ PRALEIDOTE SOCIALINIAME TINKLE?	KĄ VEIKĖTE? (žaidėte, komentavote, atnaujinoj sieną ir pan.)	PASTABOS (ar socialiniuose tinkluose praleidote tiek laiko, kiek planavote, kokius jausmus tai sukėlė ir pan.)
M ė n u o	1 sa- vai tė	Pr		
		A		
		T		
		K		
		P		
		Š		
		S		
	2 sa- vai tė	Pr		
		A		
		T		
		K		
		P		
		Š		
		S		
	3 sa- vai tė	Pr		
		A		
		T		
		K		
		P		
		Š		
		S		
	4 sa- vai tė	Pr		
		A		
		T		
		K		
		P		
		Š		
		S		

Užpildę lentelę, galite nusibrėžti grafiką ir pamatysite, kokiomis dienomis daugiausia laiko praleidžiate prie kompiuterio.

Pasirinkite, kokiai veiklai ir kiek laiko mažiau nusprendėte skirti. Specialistai laiką, leidžiamą socialiniuose tinkluose, siūlo mažinti palengva – tada tai nesukels nerimo ir nebus labai skausminga psichologiškai.

O dabar turite pagalvoti, ką veiksite tuo laisvu laiku. Tai turėtų būti jums maloni veikla, kuri padėtų

pamiršti socialinius tinklus. Susitinkite su draugais, išeikite pasivaikščioti, imkitės kitos mėgstamos veiklos.

Parengė

Pakruojo „Atžalyno“ gimnazijos psichologė Inga Jankauskienė, socialinė pedagogė Ieva Vilimaitė—Grigaliūnienė

Daugiau informacijos rasite:

L. Bulotaitė „Priklausomybių anatomija“ („Tyto alba“, 2009 m.)
T.Bacys (VDU) „Paauglių priklausomybė nuo socialinių tinklų internetinėje erdvėje“, 2013

PRIKLAUSOMYBĖ NUO SOCIALINIŲ TINKLŲ



Populiariausias socialinis tinklas „Facebook“ pasaulyje turi daugiau nei 845mln. vartotojų. Šie skaičiai auga kiekvieną dieną. Deja, kaip ir kiekvienas medalis, taip ir šis turi dvi puses. Vis daugiau vartotojų tinklais naudojasi ir per juos bendrauja taip dažnai, kad išvysto tikrų tikriausios priklausomybės simptomus.

Priklausomybė nuo socialinių tinklų, kaip ir bet kuri kita, pradeda neigiamai veikti kasdieninį gyvenimą, trukdyti mokymuisi, darbui, laisvalaikiui ir netgi sveikatai.

Kas yra priklausomybė nuo socialinių tinklų ir kuo ji skiriasi nuo kitų priklausomybės rūšių?

Priklausomybė nuo socialinių tinklų priklauso psichologinei priklausomybių grupei, sukeliančiai stiprų pripratimą, kuris gali išsivystyti bet kokiai malonumą sukeliančiai veiklai arba nemalonius jausmus sukeliančios veiklos vengimui. Šiuo atveju asmuo, neturėdamas galimybės užsiimti atitinkama veikla, nepatiria jokio fizinio diskomforto ar abstinencijos sindromo, tačiau patiria psichologinį, priešingai nei fizinės priklausomybės atveju. Turintys priklausomybę nuo socialinių tinklų yra linkę neigti, kad tai trukdo jų gyvenimui, atima laiką, kuris galėtų būti panaudotas racionaliai.

Jeigu bendraujama daugiau kompiuteriu nei asmeniškai, turima daugiau virtualių draugų nei realių, nuolat įjungtas „Facebook“ ar kitas socialinis tinklas, stebima, kas tuo metu iš draugų yra prisijungęs, tai yra pirmieji priklausomybės ženklai. Kaip ir kitos priklausomybės, ši yra pavojinga asmens sveikatai, tiek psichinei, tiek fizinei. Aktyvūs dalyviai socialiniuose tinkluose praleidžia didžiąją dalį laiko, „skolindamiesi“ jį iš miego, sporto, bendravimo realybėje ir pan. („gerai gerai“, tačiau vis vien niekaip nebaigia; ignoruoja paliepimus ar prašymus nustoti žaisti).

Kaip kovoti su šia priklausomybe?

Tai priklauso nuo valios ir užimtumo. Kuo asmuo daugiau užimtas realiame gyvenime, tuo mažiau laiko praleidžia virtualiame. Kai kuriais atvejais, kai asmuo pats nesugeba kovoti su priklausomybe, būtina kreiptis į tos srities specialistus (psichologus, psichoterapeutus, psichiatrus), savitarpio pagalbos grupes.

Didžiausią riziką būti priklausomiems nuo socialinių tinklų turi paaugliai, studentai, vieniši žmonės ir intravertai. Tai žmonės, kurie mėgsta bendrauti, trokšta staigaus atlygio ir greito pasitenkinimo dėl aplinkinių atsakymo. Tai žmonės, mėgstantys technologijas, naujoves.

Davis teigimu (2001), priklausomybė skatina norą prisijungti prie socialinio tinklo ir būti prisijungus, kad vartotojas visada būtų pasiekiamas draugų, matytų besikeičiančius pokyčius ir sutaupyti laiko, nes nereikia išjungti ir įjungti socialinio tinklo. Pastebima, kad vartotojai linkę kontroliuoti savo prisijungimus prie socialinio tinklo, kurie ilgėja, o mėginimas kontroliuoti prisijungimus būna nesėkmingas. Atsiranda noras prisijungti prie socialinio tinklo ir jame būti be jokios veiklos. Dažnai asmuo neigia priklausomybę, tada reikia aplinkinių pagalbos padėti suprasti, kad jis yra priklausomas. Asmenims, kurie naudojami socialiniais tinklais internetinėje erdvėje, šeimos narių palaikymas būna pats svarbiausias. Šeimos nariai turi padėti asmenims atrasti savąjį „aš“, bet jei nėra suteikiama pagalba, asmenys turi savarankiškai kreiptis į specialistą.

Įspėjamieji priklausomybės nuo socialinių tinklų ženklai

1. Ar jaučiatės užvaldyti socialinių tinklų (galvojate apie tai, ką planuojate parašyti ant savo sienos, kokios informacijos ieškosite)?
2. Ar jaučiate poreikį vis daugiau laiko skirti socialiniam tinklui, kad pasiektumėte pasitenkinimą?
3. Ar bandėte keletą kartų save kontroliuoti, trumpiau naudotis internetu?
4. Ar jaučiatės pavargęs, be nuotaikos, nusivylęs ir irzlus, kai bandote mažiau praleisti laiko socialiniame tinkle ar visai juo nesinaudoti?
5. Ar liekate socialiniame tinkle ilgiau nei planavote?
6. Ar naudojote socialinį tinklą kaip būdą pabėgti nuo problemų ar pagerinti nuotaiką?
7. Ar melavote šeimos nariams, kitiems asmenims, norėdami nuslėpti, jog esate priklausomas nuo socialinio tinklo?
8. Ar esate linkęs vengti iš namų ruošos darbų, kad galėtumėt prisijungti prie socialinio tinklo?

Jei į 2 – 3 klausimus atsakėte teigiamai, jums pats laikas susimąstyti – kas ką valdo? Jūs kompiuterį ar kompiuteris jus? O jei teigiamai atsakėte į daugiau nei pusę klausimų, jums reikia skubiai keisti savo elgesį ar net kreiptis pagalbos į specialistus.

