

Ispitivanje odnosa korištenja društvenih mreža, problematičnog korištenja interneta, tipova usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja kod studenata

Hajdinjak, Nikolina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:250535>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-29**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Nikolina Hajdinjak

**ISPITIVANJE ODNOSA UČESTALOSTI
KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA,
PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA
INTERNETA, TIPOVA USAMLJENOSTI,
SKLONOSTI USPOREĐIVANJA S
DRUGIMA I STRAHA OD PROPUŠTANJA
KOD STUDENATA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Nikolina Hajdinjak

**ISPITIVANJE ODNOSA UČESTALOSTI
KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA,
PROBLEMATIČNOG KORIŠTENJA
INTERNETA, TIPOVA USAMLJENOSTI,
SKLONOSTI USPOREĐIVANJA S
DRUGIMA I STRAHA OD PROPUŠTANJA
KOD STUDENATA**

Mentor: doc.dr.sc. Dario Vučenović

Sumentor: Lea Andreis, mag. psych.

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2021.

Sažetak

Ispitivanje odnosa korištenja društvenih mreža, problematičnog korištenja interneta, tipova usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja kod studenata

Korištenje internetom i društvenim mrežama u današnje je vrijeme svakodnevica i potreba mnogima, a u količini provedenog vremena na raznim internetskim platformama najviše se ističu mladi. Određena ponašanja te načini doživljavanja sebe i drugih mogu utjecati na to da pojedinci pokazuju veću potrebu za provođenjem vremena u *online* svijetu, što može rezultirati problematičnim korištenjem interneta i društvenih mreža.

Osnovni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos učestalosti korištenja društvenih mreža, generaliziranog problematičnog korištenja interneta, tipova usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja na populaciji studenata. U istraživanju je sudjelovalo 205 studenata dobi 18 - 22 g. te je ono provedeno putem *online* upitnika koji je sadržavao sljedeće skale: *Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2*, *Skala uspoređivanja s drugima*, *Skala straha od propuštanja*, *Skala socijalne i emocionalne usamljenosti*. Studenti su u najvećoj mjeri iskazivali kako društvene mreže koriste 2 – 3 sata dnevno, najčešće kako bi komunicirali s bliskim osobama, iz dosade te radi traženja određenih informacija. Dobiveni rezultati ukazuju na postojanje statistički značajne pozitivne povezanosti učestalosti društvenih mreža s problematičnim korištenjem interneta te straha od propuštanja, kao i problematičnog korištenja interneta sa sklonosti uspoređivanja s drugima, strahom od propuštanja te emocionalnom i socijalnom usamljenosti.

Hijerarhijskom regresijom utvrđeno je kako su problematično korištenje interneta i strah od propuštanja statistički značajni pozitivni prediktori učestalosti korištenja društvenih mreža. Također, utvrđeno je i da su učestalost korištenja društvenih mreža, sklonost uspoređivanja s drugima, strah od propuštanja te usamljenost u ljubavi kao sastavnica emocionalne usamljenosti pozitivni i statistički značajni prediktori problematičnog korištenja interneta.

Ključne riječi: društvene mreže, problematično korištenje interneta, sklonost uspoređivanja s drugima, strah od propuštanja, socijalna usamljenost, emocionalna usamljenost

Abstract

Relations between the use of social media, problematic use of the Internet, types of loneliness, the tendency to compare with others and the fear of missing out among students

The use of the Internet and social media is nowadays a need and using them daily is a habit for many, and young people stand out the most in the amount of time spent on various Internet platforms. Certain behaviors and ways of perceiving oneself and others can cause individuals to show a greater need to spend time in the online world, which can result in problematic use of the Internet and social networks.

The main objective of this study was to examine the relationship between social media use, generalized problematic Internet use, types of loneliness, tendency to compare with others, and fear of missing out on the student population. The study involved 205 Croatian students aged 18-22 and was conducted through an online questionnaire containing the following scales: *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2*, *adapted version of Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*, *Fear of missing out scale*, *Social and Emotional Loneliness Scale*. Students mostly stated that they use social networks 2-3 hours a day, most often to communicate with close people, out of boredom and to search for certain information. The obtained results indicate the existence of a statistically significant positive correlation between the social media usage with problematic Internet use and fear of missing out, as well as problematic Internet use with a tendency to compare with others, fear of missing out and emotional and social loneliness.

Hierarchical regression found that problematic Internet use and fear of missing out were statistically significant positive predictors of the social media usage. Also, it was found that the social media usage, the tendency to compare with others, fear of missing out and romantic loneliness as component of emotional loneliness are positive and statistically significant predictors of problematic Internet use.

Key words: social media, problematic Internet use, comparing with others, fear of missing out, social loneliness, emotional loneliness

Sadržaj

1. Uvod	1
1.1. <i>Korištenje društvenih mreža</i>	1
1.2. <i>Generalizirano problematično korištenje interneta</i>	3
1.3. <i>Korištenje društvenih mreža i interneta tijekom pandemije uzrokovane koronavirusom</i>	5
1.4. <i>Tipovi usamljenosti te njihov odnos s korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta</i>	6
1.5. <i>Uspoređivanje s drugima te odnos sa korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta</i>	9
1.6. <i>Strah od propuštanja te odnos sa korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta</i>	11
1.7. <i>Usamljenost, uspoređivanje s drugima i strah od propuštanja tijekom pandemije koronavirusa</i> ..	13
2. Cilj i problemi	14
3. Metoda	16
3.1. <i>Sudionici</i>	16
3.2. <i>Mjerni instrumenti</i>	16
3.2.1. <i>Sociodemografski podaci</i>	16
3.2.2. <i>Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2</i>	16
3.2.3. <i>Skala uspoređivanja s drugima</i>	17
3.2.5. <i>Skala socijalne i emocionalne usamljenosti</i>	18
3.3. <i>Postupak</i>	19
4. Rezultati	20
5. Rasprava	32
6. Zaključci	42
7. Literatura	44

1. Uvod

1.1. Korištenje društvenih mreža

Korištenje društvenih mreža u današnje je vrijeme svakodnevnica, a često i potreba mnogim ljudima, a broj onih koji se njima koriste raste iz dana u dan. Prema jednoj od definicija, društvene mreže predstavljaju platforme na kojima njihovi korisnici imaju mogućnost dijeljenja raznih sadržaja, interakcije i komunikacije s drugima te izražavanja mišljenja bez vremenskog ograničenja (Gündüz, 2017). Društvene mreže obuhvaćaju internetske usluge koje pojedincima omogućuju da kreiraju profil u određenom sustavu te izrade listu korisnika s kojima će komunicirati i unutar tog sustava dijeliti vezu i sadržaje (Boyd i Ellison, 2008).

Prema podacima statističke platforme *We are social* (2021), 68,4% hrvatskog stanovništva aktivno je na društvenim mrežama. Iako su korisnici društvenih mreža iz gotovo svih dobnih skupina, najveći broj ipak čine adolescenti i osobe mlađe odrasle dobi, a neki autori navode kako ih koristi otprilike 90% mladih u dobi od 18 do 29 godina (Perrin, 2015; Vannucci i sur., 2017). Broj društvenih mreža stalno raste, neke od njih zbog svoje funkcionalnosti te konstantnog napredovanja i slijeđenja trendova opstaju dugotrajno, dok se druge zamjenjuju onima koje više odgovaraju potrebama korisnika. Na razini svjetske populacije, prosječno svaka osoba ima otvoren profil na 8 različitih društvenih mreža, dok je vrijeme provedeno na njima u prosjeku 2 sata i 25 minuta dnevno, a pokazalo se da ih više koriste žene (3h i 14 min u usporedbi s muškarcima koji ih koriste prosječno 2h 39 min dnevno) (*We are social*, 2021). Neki od najčešćih razloga korištenja društvenih mreža su interakcija s drugima, traženje informacija, u svrhu zabave i opuštanja te kraćenje slobodnog vremena (Whiting i Williams, 2013), a sve više i u akademske svrhe zbog jednostavnih mogućnosti komuniciranja s većim brojem ljudi. Jednostavne i brze za korištenje, društvene mreže mladima daju veći prostor za druženje i istraživanje te ujedno prenose *offline* koncepte stvaranja odnosa u *online* okruženje (Rattinger, 2017).

Studenti se, kao osobe u razdoblju kasne adolescencije te već i prijelaza u ranu odraslu dob, susreću s raznim dinamičkim promjenama i izazovima u formiranju stavova, vrijednosti, razvoja kompetencije i socijalnog kapitala koji su dio temelja važnog za uspješan prijelaz u odraslu dob (Zarrett i Eccles, 2006). Promjene u odnosu s roditeljima, odnosno prijelaz u veću samostalnost i odgovornost, istraživanje novih socijalnih uloga i intimnih odnosa, formiranje identiteta na osobnoj i socijalnoj razini te razmišljanje o budućnosti, izazovni su razvojni zadaci s kojima se mladi u tom razdoblju susreću (Zarrett i Eccles, 2006). Prethodno razvijeni stavovi,

osobine i sposobnosti, integriraju se i mijenjaju u skladu s novim obavezama, izborima i zadacima, što dovodi do formiranja identiteta, gdje važnu ulogu imaju i roditelji i vršnjaci (Berk, 2018). Upravo u tom procesu potvrđivanja identiteta te formiranja stavova i interesa, važnu ulogu mogu imati i društvene mreže jer pružaju priliku slobodnog izražavanja, dijeljenja vlastitog mišljenja i sadržaja koji mlade zanima, diskutiranja o svojim interesima te istraživanja već postojećih, ali i uspostavljanja novih odnosa s drugima (Ito i sur., 2009). Kako ovo razdoblje karakterizira veća koncentriranost na sebe, nestabilnost te veća autonomija u pogledu provođenja slobodnog vremena, bez nadzora roditelja, pokazalo se kako upravo u ovom životnom razdoblju može doći do intenzivnog korištenja društvenih medija, te kako ovo može biti važno razdoblje za ispitivanje motivacija u podlozi česte ili čak problematične upotrebe društvenih mreža (Stockdale i Coyne, 2020).

Današnje mogućnosti komunikacijske tehnologije te opcije društvenih medija mladima nude da u velikoj mjeri kontroliraju svoj identitet kojeg predstavljaju *online*, prije svega jer imaju više vremena razmisliti o tome što reći i na koji način se predstaviti, također i uz mogućnost anonimnosti, predstavljajući se tako slobodnije nego uživo (Leung, 2011). Učestalije korištenje društvenih mreža kod pojedinaca može utjecati na veću slobodu samootkrivanja te povećati samopouzdanje, ali i poboljšati kvalitetu prijateljstava (Best i sur., 2014; Valkenburg i Peter, 2009). Također, dobivanje pozitivnih povratnih informacija na profilima društvenih mreža, kod mladih može pozitivno utjecati na njihovu subjektivnu dobrobit i samopouzdanje (Valkenburg i sur., 2006). U istraživanju koje je ispitalo kako se adolescenti osjećaju prilikom korištenja društvenih mreža, gdje su sudionici imali zadatak označiti neke od ponuđenih emocija, većina njih je njihovo korištenje opisala kao pozitivna iskustva kroz koja se izražavaju, produbljuju odnose s drugima te istražuju interese (Weinstein, 2018).

Ipak, uz sve prednosti koje društvene mreže mogu pružiti mladima, veći je broj istraživanja čiji su rezultati ukazali na negativne utjecaje učestale uključenosti u aktivnosti na društvenim mrežama. Učestalo korištenje društvenih medija može rezultirati depresivnim simptomima (van den Eijnden i sur., 2008), kratkotrajnim padom subjektivne dobrobiti (Kross i sur., 2013), ljubomorom u romantičnim odnosima (Muisse i sur., 2009) te vjerovanjem da su drugi sretniji i da žive bolji život (Chou i Edge, 2012). Češće provjeravanje društvenih medija pokazalo je pozitivnu korelaciju i sa usamljenosti te uspoređivanjem s drugima i strahom od propuštanja o čemu će riječ biti u nastavku.

1.2. Generalizirano problematično korištenje interneta

Prema podacima statističke platforme *We are social* (2021) prosječno vrijeme u danu provedeno na internetu, na svim uređajima, je 6 sati i 54 minute, kao što navode i neka istraživanja (npr. Rideout i sur., 2010). U današnje vrijeme mnogi ne mogu zamisliti dan bez korištenja interneta i u velikom se broju aktivnosti na njega oslanjaju. Većina korisnika interneta su osobe mlade odrasle dobi (tzv. milenijalci, rođeni od 1980 do 2000.g.) te adolescenti (tzv. generacija Z, rođeni od 2000.g. nadalje), koje se često naziva „internet generacijom“ (Omejec, 2020) zbog velikog utjecaja tehnologije pod kojim su odrasli. S obzirom na njegovu jednostavnost i sve lakšu dostupnost te konstantan razvoj i mnogobrojne mogućnosti koje internet pruža, ne začuđuje ni činjenica da se kod sve više mladih javlja njegova problematična upotreba. Iako provođenje vremena na internetu kod većine mladih ne dovodi ujedno i do problematike njegovog korištenja, kod dijela korisnika ono može prerasti u nekontroliranu želju pa čak i ovisnost o njegovom korištenju (Ha i sur., 2007). Kada korištenje interneta dovodi do negativnih učinaka na neke od aspekata života pojedinca, a pokušaj smanjenja vremena provedenog na internetu dovodi do osjećaja uznemirenosti, iritabilnosti ili osjećaja praznine, njegova upotreba može se smatrati problematičnom (Young, 2004). Takva angažiranost u korištenju interneta može dovesti do ometanja u domenama akademske i radne izvedbe, socijalnih odnosa, ali i svakodnevnog funkcioniranja općenito (Chen i Kim, 2013). Uz to, osoba nerijetko poriče kako se radi o problematičnom ponašanju (Kandell, 1998) koje može utjecati na mnoge aspekte njegova života.

Prema kognitivno-bihevioralnoj teoriji problematičnog korištenja interneta razmatra se mogućnost da određeni psihosocijalni problemi, kao što su primjerice usamljenost i depresivnost, mogu predisponirati pojedince da razviju neprilagođene spoznaje i ponašanja povezana s internetom (Davis, 2001). Takva ponašanja i spoznaje mogu uzrokovati poteškoće s kontrolom impulsa u ponašanju, što u konačnici može rezultirati i negativnim ishodima, kao što su smanjeni osjećaj vlastite vrijednosti te socijalno povlačenje. Nadalje, Davis (2001) razlikuje dva različita oblika ovog konstrukta: specifično i generalizirano problematično korištenje interneta. Specifično obuhvaća prekomjernu usmjerenost na određene aktivnosti na internetu, kao što su primjerice kockanje, igranje *online* igara, traženje seksualnog sadržaja, no u tom su slučaju pojedinci podjednako angažirani u *online* i *offline* aktivnostima. S druge strane, kod generaliziranog oblika, pojedinci razvijaju neprilagođene oblike spoznaje i ponašanja vezana za upotrebu bilo kojeg sadržaja na internetu. Odnosno, u takvo ih ponašanje privlači samo iskustvo bivanja *online* te uživanja u virtualnoj komunikaciji, više nego u onoj uživo (Davis, 2001). Zapravo, problematično korištenje interneta može se smatrati posljedicom

operantnog uvjetovanja, jer pojedinac provođenjem vremena na internetskim platformama doživljava određene pozitivne emocije što djeluje kao pozitivno potkrepljenje, a samim time ono ga nastavlja voditi prema njegovu daljnjem korištenju kako bi ih ponovno doživio (Davis, 2001).

U skladu sa spomenutom teorijom, Caplan (2010) je identificirao nekoliko specifičnih kognitivnih i bihevioralnih konstrukata povezanih s negativnim ishodima korištenja Interneta: preferencija *online* interakcije, regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija i kompulzivno ponašanje. Preferencija *online* interakcija je kognitivni simptom koji predstavlja sklonost pojedinca da vjeruje kako je sigurniji, učinkovitiji, samopouzdaniji i ugodniji za interpersonalne interakcije u internetskom okruženju nego u onom uživo. Sljedeći od kognitivnih simptoma je i regulacija raspoloženja zbog koje dolazi do povećane motivacije za korištenjem interneta, a utvrđeno je kako je ona i dobar prediktor negativnih ishoda povezanih s korištenjem interneta. Slabija samoregulacija, odnosno stanje u kojem je svjesna samokontrola relativno smanjena, a osoba ne može adekvatno pratiti korištenje i prilagoditi uporabu, u ovom slučaju, interneta, posljedično vodi do problema u odnosima s drugima, na poslu te u školi (Kubey i sur., 2001). Kad se radi o samoregulaciji na bihevioralnoj razini, ona poprima oblik ponašanja koje se naziva kompulzivno korištenje interneta koje se smatra središnjom sastavnicom problematičnog korištenja interneta (Caplan, 2005). U slučaju da se kod pojedinca javljaju opsesivni misaoni obrasci koji uključuju uporabu interneta, radi se o kognitivnoj preokupaciji, a kada je ona prisutna, povezanost između korištenja interneta i negativnih ishoda je izraženija (Caplan, 2010).

Istraživanja su pokazala kako postoji povezanost između generaliziranog problematičnog korištenja interneta s depresijom, anksioznosti, opsesivno-kompulzivnim simptomima, a uz to, manjak samopouzdanja i socijalne podrške od strane obitelji i prijatelja, kao i usamljenost dobar su prediktor ovog konstrukta (Davis, 2001; Pontes i sur., 2014). Prema Xu i Tan (2012), moguće je da upotreba interneta postaje problematična kada se koristi kao primarno sredstvo za ublažavanje stresa, osjećaja usamljenosti i depresije. Također, umjerena i pozitivna povezanost ovog konstrukta utvrđena je i sa strahom od propuštanja jer ti pojedinci imaju izraženiju potrebu kontrolirati ono što se na internetu događa općenito, ali posebice vezano za njihove bližnje i poznanike (Brčić, 2018). Uz to, veću sklonost korištenja interneta imaju i oni sa slabijim socijalnim i komunikacijskim vještinama te niskom socijalnom kompetencijom (Bhagat, 2015). Neki autori (npr. Davis, 2001; Young, 1996) smatraju kako se ovakvo korištenje interneta može nazvati i ovisnošću o internetu, a u literaturi se koristi i pojam

patološkog korištenja interneta koji predstavlja sličan konstrukt i obuhvaća korištenje interneta zbog kojeg dolazi do promjene raspoloženja, osoba ne ispunjava druge obaveze, osjeća krivnju, ali i želju za čestim korištenjem (Morahan-Martin i Schumacher, 2000).

1.3. Korištenje društvenih mreža i interneta tijekom pandemije uzrokovane koronavirusom

U siječnju 2020.g. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) proglasila je izvanrednu međunarodnu zabrinutost za javno zdravstvo nakon izbijanja koronavirusa, uzročnika bolesti COVID-19, čiji je prvi slučaj zaraze zabilježen i u Hrvatskoj krajem veljače 2020.g. Zbog do tada nepoznate bolesti, vrlo su brzo donesene mjere fizičkog distanciranja što je rezultiralo okretanju češćem korištenju interneta i društvenih mreža, najviše zbog komunikacije s bližnjima, zatim iz znatiželje i dosade, ali i informiranja (Roy i sur. 2020.). U istraživanju provedenom na studentima u Jordanu s ciljem saznanja o ponašanjima i traženju informacija tijekom pandemije, pokazalo se kako su društvene mreže (34%) bile glavni izvor informacija o koronavirusu, zatim slijede Svjetska zdravstvena organizacija (19,9%), TV (17,6%), internet (13%), Ministarstvo zdravstva (10,1%) te prijatelji (5,4%) (Alzoubi i sur., 2020). U prvotnoj fazi proglašenja pandemije promet na internetu i društvenim mrežama porastao je za 61%, a prema nekim istraživanjima za čak 70% (Holmes, 2020), primjerice na Facebooku i Instagramu. U istraživanju koje je provedeno na indijskoj populaciji tijekom, odnosno početkom pandemije koronavirusom utvrđeno je kako su društvene mreže bile korištene između 2 i 3 sata (Roy i sur., 2020), a na hrvatskim studentima između 3 i 4 sata dnevno (Ergović, 2020). U situacijama fizičke distance pokazalo se kako društveni mediji pojedincima mogu pomoći da se uspješnije nose s fizičkom odvojenosti od drugih te se s njima bolje povežu i ojačaju veze (Bekalu i sur., 2019). S jedne strane, internet i društvene mreže tijekom pandemije uvelike su pomogli u tome da ljudi ostanu informirani, budu u kontaktu s bližnjima, da se zabave i skrenu misli od trenutne situacije te se bolje nose sa stresom (Polizzi i sur., 2020.). No, s druge je strane pojačana angažiranost u njihovu korištenju mogla dovesti i do ugroze mentalnog zdravlja zbog potencijalne pojave problematičnog korištenja interneta te anksioznosti i depresije uzrokovanih stalnom izloženosti negativnim vijestima, kao i do toga da se takva ponašanja razviju u navike koje će ostati i nakon što prođu ovakve situacije (Király i sur., 2020). Iako je od početka pandemije do provođenja ovog istraživanja prošlo više od godinu dana te su u tom razdoblju u više navrata pojačavane i smanjivane mjere i restrikcije s ciljem obuzdavanja širenja ovog virusa, te je vjerojatno da je u tom vremenu kod ljudi došlo do navikavanja na novonastalu

situaciju, ovakvu promjenu u životu globalne populacije, svakako treba uzeti u obzir i u interpretaciji nalaza na ovom uzorku.

1.4. Tipovi usamljenosti te njihov odnos s korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta

Usamljenost predstavlja psihološko stanje do kojeg dolazi kada postoji razlika između želje osobe za društvenim odnosima i ostvarenih društvenih odnosa (Perlman i Peplau, 1982). Ona predstavlja subjektivni osjećaj i na osobi je kako će interpretirati odnose s drugima, međutim javlja se i kada pojedinac ima određene teškoće u vještinama koje su važne prilikom ostvarivanja ispunjavajućih odnosa s drugima (McWhirter i sur., 2002). Ako osoba smatra da ti odnosi nisu dovoljno kvalitetni i ispunjavajući, ili da ih je premalo, može se javiti osjećaj usamljenosti (Peplau i Perlman, 1982), a osobe u kasnoj adolescentskoj dobi mogu doživljavati usamljenost zbog određenih promjena u socijalnim odnosima i okruženju, uzrokovanih primjerice, upisom na studij (Diehl i sur., 2018). Upravo je stvaranje i održavanje vršnjačkih odnosa jedan od glavnih razvojnih zadataka u adolescenciji iz kojih će mladi dobivati podršku, empatiju, prisnost, a neostvarivanje istih može dovesti do nesporazuma, nezadovoljstva te usamljenosti (Uruk i Demir, 2003).

Kvaliteta socijalnih odnosa, broj bliskih prijatelja, socijalne vještine i strategije samo su neki od važnih korelata usamljenosti. Smatra se da su važni prediktori usamljenosti i sociodemografska obilježja, spol, dob, obrazovanje, geografska mobilnost, ekonomski i status veze koji, naime, mogu utjecati na mogućnost postizanja socijalnih mreža, a time i na sami subjektivni doživljaj usamljenosti (Medved i Keresteš, 2011). U prethodnim se istraživanjima pokazalo kako usamljeniji pojedinci pokazuju niže samopouzdanje (Vanhalst i sur., 2013), lošiji akademski uspjeh (Benner, 2011), više interpersonalno nepovjerenje (Rotenberg, 1994), te su u većoj mjeri samokritični.

Kada se govori o odnosu usamljenosti i korištenja društvenih mreža i interneta, s jedne strane, upotreba ovih platformi može imati pozitivan utjecaj te rezultirati određenim pozitivnim ishodima kod mladih. Prema nekim istraživanjima društvene mreže jačaju osjećaj društvene povezanosti te je moguće da usamljeniji pojedinci tim putem nadoknađuju nedostatke u socijalnim vještinama, koji su im prepreka u ostvarivanju i održavanju socijalnih odnosa i povezanosti (Ahn i Shin, 2013; Valkenburg i Peter, 2007), ili jednostavno komuniciraju s

prijateljima na način na koji bi komunicirali i uživo. U istraživanju Pittman i Reich (2016) pokazalo se da korištenje društvenih mreža na kojima se sadržaj prikazuje u najvećoj mjeri u obliku slika i videozapisa, kao što je primjerice Instagram, dovodi do značajnog smanjenja vlastite percipirane usamljenosti. Moguće objašnjenje moglo bi biti da se kroz takav vizualni sadržaj korisnici više povezuju s prijateljima jer dobivaju snažniji dojam komunikacije i prisnosti sa stvarnim osobama koje vide na slikama, umjesto kroz isključivo tekstualne poruke (Sundar, 2008).

S druge strane, negativan utjecaj korištenja interneta već je dugo razdoblje u fokusu mnogih autora. U prethodnim je istraživanjima dobivena pozitivna korelacija usamljenosti i ovisnosti o internetu (npr. Huan i sur., 2014), te se u nekim istraživanjima pokazala dobrim prediktorom ovisnosti o internetu (npr. Bozoglan i sur., 2013). Međutim, odnos ovih konstrukata može biti dvosmjernan. Naime, dok neki autori (npr. Kim i sur., 2009) navode kako pretjerano korištenje interneta dovodi do usamljenosti zbog toga što se potencijalno smanjuje broj osoba u socijalnoj mreži pojedinca te se mogu javiti poteškoće u školi ili na poslu, drugi sugeriraju suprotan smjer. Odnosno, smatraju kako usamljenost dovodi do toga da pojedinac pribjegava korištenju interneta kako bi smanjio negativne osjećaje koji se s usamljenosti javljaju (Caplan, 2003). Također, kako iskustva na internetu mogu vrlo brzo promijeniti raspoloženje korisnika u ugodno i zadovoljavajuće, time će vjerojatno i ponavljati takva iskustva (Pontes i sur., 2014) produbljujući tako negativne učinke koje problematično korištenje interneta dugoročno ostavlja za sobom. Meta-analizom kvalitativnih istraživanja koja su se bavila odnosom generaliziranog problematičnog korištenja interneta i usamljenosti, dobiveno je kako su usamljenost i socijalna izolacija glavni prethodnici intenzivne upotrebe interneta s negativnim učincima bilo u akademskoj, profesionalnoj, financijskoj ili interpersonalnoj domeni života (Douglas i sur., 2008). U Caplanovu istraživanju (2003) pokazalo se kako je usamljenost važan prediktor preferencije *online* socijalne interakcije, što objašnjava time da pojedinci interakciju putem interneta smatraju manje prijetećom, a sebe ujedno doživljavaju socijalno učinkovitijima kada komuniciraju tim putem.

Međutim, važno je naglasiti kako većina prethodnih istraživanja odnosa usamljenosti i problematičnog korištenja interneta obuhvaća usamljenost kao jednodimenzionalan konstrukt te se usmjeravaju samo na razinu, ali ne i na tip usamljenosti. Naime, prema Weisssovoj (1973) teoriji usamljenosti ona se dijeli na dva tipa, socijalnu i emocionalnu, a svaka od njih povezana je s različitim deficitima u socijalnim odnosima. Socijalna usamljenost javlja se zbog nedostatka smislenih prijateljstava, osjećaja pripadanja te mogućnosti dijeljenja svojih osjećaja,

misli, ideja s drugima, najčešće s vršnjacima, te je zbog osjećaja nedovoljne uključenosti u različite socijalne mreže povezana s osjećajem odbačenosti, dosadom i besmislenosti. Emocionalna usamljenost proizlazi iz subjektivno percipirane odsutnosti ili gubitka iskrenih i bliskih socijalnih veza, uz javljanje tjeskobe, preosjetljivosti i osjećaja praznine, nemira i napuštenosti od drugih (Weiss, 1973). Tako je moguće da osoba bude emocionalno usamljena, ali ne i socijalno, i obrnuto, jer su različite vrste odnosa važne za smanjenje svakog od tipa usamljenosti (Weiss, 1973); socijalna je u većoj mjeri povezana s odnosima s vršnjacima i prijateljima, a emocionalna više s intimnim odnosima (Green i sur., 2001), odnosno nezadovoljenom potrebom za emocionalnom bliskošću i intimnošću u odnosima s drugima (Ćubela Adorić, 2004). Kada se radi o učestalosti ovih tipova usamljenosti kod populacije studenata, tj. kasnih adolescenata, emocionalni tip javlja se u većoj mjeri od socijalnog tipa usamljenosti, što je moguće zbog toga što je većina njih dobro socijalno integrirana te imaju prijatelje s kojima provode vrijeme, međutim ti odnosi često mogu biti samo površni te im nedostaje emocionalna sastavnica povezanosti (Diehl i sur., 2018).

Sukladno tome, rezultati malobrojnih istraživanja odnosa tipova usamljenosti i upotrebe interneta (Hardie i Tee, 2007; Koporčić i Ručević, 2018; Moody, 2001) pokazuju kako češće korištenje interneta dovodi do više emocionalne, a niže ili neznačajne socijalne usamljenosti. Iako je objašnjenje ovih rezultata kompleksno, smatra se kako do više emocionalne usamljenosti dolazi zbog toga što pojedinci koji više vremena provode u komunikaciji putem interneta, zapravo imaju manje vremena za druženja uživo (Moody, 2001). Moguće je da je *online* komunikacija slabije kvalitete od one uživo i pruža manje ispunjavajuće oblike interakcije (Pittman i Reich, 2016), te unatoč takvom obliku komunikacije dolazi do usamljenosti. S druge strane, upravo zbog toga što provode više vremena *online* i posvećuju se odnosima na taj način, time mogu ostvariti podršku i osjećaj pripadnosti s drugima, ali i dobiti osjećaj druženja, pa se time potencijalno može objasniti niža socijalna usamljenost.

1.5. Uspoređivanje s drugima te odnos sa korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta

Ljudi se svakodnevno u određenim domenama uspoređuju s drugima, a pojava velikog broja društvenih mreža omogućila je i veći krug ljudi s kojima se netko može usporediti. Većina mladih u adolescentskoj dobi ima otvoren veći broj profila na različitim društvenim mrežama na kojima traže i preko kojih su izloženi raznim informacijama koje drugi na njima dijele. Socijalne veze u adolescenciji dobivaju na važnosti kad se radi o razvoju identiteta, samopoštovanja te subjektivne dobrobiti (Rudolph, 2009), stoga ne čudi što je za to razdoblje tipično uspoređivanje s drugima i traženje povratnih informacija o onome do čega im je stalo (Harter, 2012). Društveni mediji mladima omogućuju uspoređivanje sa njima sličnima, ali i onima koje smatraju drugačijima od sebe, što im može pomoći da potvrde ili opovrgnu aspekte vlastitog identiteta (Lewallen i Behm-Morawitz, 2016).

Prema Festingerovoj teoriji socijalnog uspoređivanja, ono obuhvaća sklonost uspoređivanja vlastitih postignuća, situacija i iskustva s onima drugih ljudi (Festinger, 1954), s ciljem rješavanja nesigurnosti o samome sebi i pitanja o tome radimo li nešto dobro te što bismo trebali misliti ili napraviti u određenim situacijama (Gibbons i Buunk, 1999). Općenito, ljudi imaju potrebu održavanja stabilne i pozitivne slike o sebi. Međutim, u nedostatku objektivnih kriterija za procjenu vlastitih sposobnosti, mišljenja i postignuća, pojedinci imaju tendenciju birati one za koje smatraju da su im slični kako bi se s njima usporedili i na temelju toga se samovrednovali. Tijekom godina ova je teorija proširena u svrhu objašnjenja mogućnosti da se ljudi ne uspoređuju s drugima isključivo zbog samovrednovanja (Wills, 1981; Wood, 1989). Naime, pojedinci se mogu uspoređivati s nekim za koga smatraju da je po nečemu bolji od njih, kako bi se motivirali i poboljšali vlastite sposobnosti u određenom području koje im je važno, te se u tom slučaju radi o uzlaznom uspoređivanju s drugima. No, moguća je i silazna socijalna usporedba, odnosno usporedba s onima koje pojedinci smatraju lošijima od njih samih, s ciljem održavanja pozitivne slike o sebi i poboljšanja vlastite subjektivne dobrobiti.

Više istraživanja utvrdilo je kako se ljudi uspoređuju s drugima tijekom korištenja društvenih mreža (npr. Haferkamp i Krämer, 2011; Jang i sur., 2016; Lee, 2014), a pokazalo se kako korisnici društvenih mreža u većoj mjeri koriste uzlaznu socijalnu usporedbu (Vogel i sur., 2014), što je moguće zbog toga što je većina sadržaja ondje postavljena s ciljem prezentiranja pozitivne slike o sebi. Korisnici kroz društvene platforme najčešće prikazuju sebe kroz svoje najpoželjnije osobine i selektivno biraju što će na njima objaviti (Gonzales i Hancock, 2011), no svakako pružaju nešto s čime se drugi mogu usporediti. Uspoređivanje s

takvim sadržajem nerijetko može dovesti do ljubomore i zavisti (Lim i Yang, 2015), nižeg samopoštovanja (Vogel i sur., 2014) te smanjenog zadovoljstva tjelesnim izgledom (Fardouly i sur., 2015) kod onih koji taj sadržaj prate. Prema nalazima istraživanja Chou i Edge (2012), što češće ljudi koriste Facebook, to više vjeruju da su drugi sretniji od njih te da žive bolji život. Takav problem vjerovanja da drugi žive bolje može se ublažiti interakcijama uživo pri čemu se dobivaju i pozitivne i negativne, ali realističnije informacije o drugima (Chou i Edge, 2012). U istraživanju čiji je cilj bio ispitati odnos socijalne usporedbe i korištenja Facebooka te utvrditi razlike između onih koji se više i onih koji se manje uspoređuju s drugima, rezultati su pokazali kako sudionici s većom tendencijom socijalnog uspoređivanja više vremena provode na ovoj društvenoj mreži te postižu niže rezultate na skalama samopoštovanja i samopoimanja (Vogel i sur., 2015). Kod pojedinaca koji se u većoj mjeri socijalno uspoređuju na društvenim mrežama, češće se javljaju neugodni osjećaji vezani za takvu usporedbu (Lee, 2014). Usporedba s drugima adolescentima i mladima može biti važna zbog izgradnje identiteta i utvrđivanja normativnih standarda ponašanja prema kojima će onda procijeniti i vlastito ponašanje, a kada se pritom koristi moderna tehnologija, kod pojedinaca to može dovesti do veće izraženosti takvih ponašanja (Nesi i Prinstein, 2015).

Uz to, nalazi većeg broja istraživanja pokazali su kako je socijalno uspoređivanje važan medijator odnosa korištenja društvenih mreža i subjektivne dobrobiti. Primjerice, učestalije korištenje društvene mreže Instagram kod pojedinaca dovodi do više razine depresivnih simptoma, uz prisutnost socijalnog uspoređivanja kao medijatora (Lup i sur., 2015). Nalazi jednog istraživanja pokazali su kako je kod pojedinaca koji su skloniji uspoređivanju s drugima te koji su čak i kratko vrijeme proveli na profilu jednog od slučajno odabranog prijatelja na njihovoj društvenoj mreži, razina raspoloženja, samopoštovanja i pozitivne slike o sebi bila niža nego kod sudionika koji su vrijeme proveli na vlastitom profilu ili na nekoj drugoj internetskoj stranici (Vogel i sur., 2015). Smatra se kako su osobe koje se u većoj mjeri uspoređuju s drugima nesigurne u sebe (Buunk i Gibbons, 2007) te u svrhu samovrednovanja češće traže informacije na društvenim mrežama. Također, ovaj se konstrukt pokazao kao dobar moderator odnosa korištenja društvenih mreža i usamljenosti, odnosno, utvrđeno je kako je povećana aktivnost i interakcija s drugima na društvenoj mreži Instagram povezana s nižom usamljenosti, ali samo kod onih koji se u manjoj mjeri socijalno uspoređuju (Yang, 2016).

1.6. Strah od propuštanja te odnos sa korištenjem društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta

U današnje vrijeme kada su informacije o drugima, njihovom životu i onome što rade dostupne „na dlanu“, u bilo kojem trenutku, korisnici društvenih mreža, a posebno mladi koji velik dio vremena u danu provedu na njima, nerijetko počinju razvijati osjećaj kao da mnogo toga propuštaju. Iako strah od propuštanja nije nužno koncept koji je nastao isključivo zahvaljujući sve lakšoj dostupnosti društvenih mreža i interneta, posebno na mobilnim uređajima te se smatra da je bio vezan za svaki komunikacijski kanal prisutan kroz povijest (Wortham, 2011), čini se kako su ipak suvremene mogućnosti dovele do njegovog pojačanog javljanja, a samim time i do toga da se tijekom prethodnih godina ovaj fenomen više istražuje. Strah od propuštanja definira se kao strah osobe od toga da drugi imaju bolja i više zadovoljavajuća iskustva od nje, odnosno, da propuštaju iskustva koja drugi doživljavaju (Przybylski i sur., 2013). Stoga, ovaj strah karakterizira želja za konstantnim praćenjem toga što drugi rade kako bi se bilo u toku s događanjima (Przybylski i sur., 2013). Prema drugoj definiciji on može predstavljati i oblik socijalne anksioznosti s kompulzivnom brigom da se propuštaju prilike za socijalnim interakcijama, zadovoljavajućim događajima i ugodnim iskustvima (Vaidya i sur., 2015).

Kako bi se omogućilo bolje razumijevanje ovog konstrukta, Przybylski ga je provukao kroz perspektivu teorije samoodređenja, prema kojoj se učinkovita samoregulacija i psihičko zdravlje ostvaruju kroz ispunjenje triju osnovnih psiholoških potreba: kompetencije, autonomije i povezanosti s drugima (Deci i Ryan, 1985). Prema ovome, smatra se kako je strah od propuštanja rezultat želje za ispunjavanjem nezadovoljenih psiholoških potreba, a iz tog razloga smatra se kako može doći do češćeg okretanja ka društvenim mrežama kako bi osoba bila u kontaktu s drugima te na taj način razvila socijalnu kompetenciju i produbila socijalne odnose. Deficiti u psihološkim potrebama kod pojedinaca mogu dovesti do intenzivnijeg korištenja društvenih mreža, neizravno kroz strah od propuštanja (Reyes i sur., 2018). Zapravo, strah od propuštanja mogao bi imati medijatorsku ulogu u odnosu zadovoljenja neostvarenih psiholoških potreba i veće aktivnosti na društvenim mrežama (Przybylski i sur., 2013). Nalazi jednog istraživanja pokazali su kako je strah od propuštanja podloga povezanosti potrebe za pripadanjem i korištenja Facebooka (Beyens i sur., 2016).

Tako su prethodna istraživanja pokazala kako osobe koje pokazuju više razine straha od propuštanja učestalije koriste društvene mreže, te u većoj mjeri razvijaju ovisnost o društvenim mrežama i internetu, kao i to da prekomjerno koriste mobilne uređaje. Osobe s višom razinom

zabrinutosti da će nešto propustiti u većoj mjeri krivo interpretiraju sadržaj na društvenim mrežama, odnosno smatraju da ostali žive bolje od njih ili sudjeluju u zanimljivijim događanjima (Kellner, 2013), ne uzimajući pritom u obzir da je taj sadržaj samo dio nečijeg života, često uljepšan (Reyes i sur., 2018). Stalan pristup društvenim mrežama i njihovo često provjeravanje stvara dodatnu vjerojatnost razvijanja straha od propuštanja, a istovremeno zbog svih mogućnosti interneta, ovaj strah i „tjera“ adolescente prema društvenim mrežama, čime se stvara začarani krug u kojem strah od propuštanja raste (Beyens i sur., 2016). U istraživanju Blackwell i suradnika (2017) ovaj konstrukt bio je značajan prediktor korištenja društvenih mreža i ovisnosti o internetu. Također, utvrđena je pozitivna korelacija straha od propuštanja i vremena provedenog na društvenim mrežama, a osobe s izraženijim strahom pokazale su i više depresivnih i različitih fizičkih simptoma (primjerice glavobolje), kao i više problema s održavanjem pažnje (Baker i sur., 2016). Strah od propuštanja pokazao se dobrim prediktorom korištenja društvenih mreža, kao i problematične upotrebe interneta s kojom se dobiva i značajna pozitivna korelacija čak i veća od one s društvenim mrežama, što je moguće zbog toga što internet podrazumijeva šire mogućnosti od isključivo društvenih mreža koje su samo jedna od aktivnosti. Neki će više koristiti društvene mreže da bi ublažili strah od propuštanja koji im se nameće, a neki će u tu svrhu preferirati druge aktivnosti na internetu (Reyes i sur., 2018), primjerice gledanje filmova, videa, praćenje sadržaja vezanog za školovanje, kupovanje putem interneta i sl. (Hechanova i Ortega-Go, 2014). Također, s obzirom na to da strah od propuštanja obuhvaća percepciju pojedinca da drugi imaju više zanimljivih iskustava od njega, neki autori ga smatraju jednom vrstom uzlazne usporedbe s drugima, a sa tim je konstruktom i pokazao visoku pozitivnu povezanost (Burnell i sur., 2019). Ovaj se konstrukt pokazao i kao dobar prediktor usamljenosti, točnije, moguće je da pojedinci koji na društvenim mrežama vide da se njihovi prijatelji više uključuju u određena događanja na kojima oni nisu prisutni, upravo zbog osjećaja izostavljenosti počnu osjećati i usamljenije (Fumagalli Dolmatzian i Shrum, 2021).

1.7. Usamljenost, uspoređivanje s drugima i strah od propuštanja tijekom pandemije koronavirusa

Nalazi jednog istraživanja provedenog na Filipinima (Labrague i sur., 2020) tijekom razdoblja obavezne izolacije, koje se bavilo pitanjem razine usamljenosti, ali i tipova usamljenosti tijekom pandemije koronavirusom, ukazali su kako se osjećaj umjerene usamljenosti na populaciji studenata javio u 56,7% slučajeva, a osjećaj ozbiljnije usamljenosti kod 23,6% studenata. Uz to, zabilježene su više razine emocionalne usamljenosti, nego socijalne. U usporedbi s ovim rezultatima, istraživanja o usamljenosti prije pandemije koronavirusa, na mladim osobama, upućuju na to da se umjerena do ozbiljnija usamljenost javljala na između 2,5 i 18,4% sudionika (Diehl i sur., 2018; Hysing i sur., 2020). Također, pokazalo se da su mladi u većem riziku od doživljavanja usamljenosti u usporedbi s osobama kasnije odrasle dobi, što je moguće jer osobe mlađe životne dobi, kao što su studenti, u većoj mjeri „pogađaju“ odluke o zabrani okupljanja i druženja u grupama jer to može rezultirati slabljenjem veza s vršnjacima te ih učiniti ranjivijima na emocionalnu usamljenost (Labrague i sur., 2020). Uz to, mladi ljudi rjeđe koriste pozitivne strategije suočavanja koje su ključne za borbu protiv negativnih psiholoških učinaka socijalne izolacije. S druge strane, cjelokupna situacija pandemije i razdoblje nakon nje, može dovesti do učvršćivanja veza s obitelji i bliskim ljudima, a uz adekvatne strategije suočavanja sa stresom na taj se način može regulirati osjećaj usamljenosti (Labrague i sur., 2020).

Rezultati jednog od istraživanja (Hayran i Anik, 2021) koje se bavilo problematikom straha od propuštanja u doba pandemije, pokazali su kako su ga tijekom nje pojedinci doživljavali, unatoč očekivanjima da će se u tom razdoblju fizičkog distanciranja strah od propuštanja smanjiti zbog ograničenosti kretanja i interakcija, odnosno smanjene količine sadržaja na društvenim mrežama o zanimljivim događanjima koja se odvijaju u “stvarnom svijetu”. Zapravo, taj se osjećaj više usmjerio na strah od toga da će se propustiti digitalni sadržaj kojeg prate i drugi, primjerice nove objave poznanika, virtualna druženja s prijateljima i obitelji, novi filmovi i serije i sl. Također, zbog prisutnosti ovog osjećaja, pojedinci su izvještavali o kasnijem odlasku na spavanje kako bi ostajanjem na društvenim mrežama nadoknadili ono što su propustili tijekom dana. Oni koji su pokazivali veću razinu zabrinutosti da nešto propuštaju, iskazivali su i kako se osjećaju bolje ako znaju da i njihovi poznanici imaju teškoće sa time da budu u koraku s obilnim sadržajem koji se pruža u *online* svijetu. Najvažnije, ovakva su se ponašanja pokazala prisutna na vrhuncu, kao i u kasnijoj fazi pandemije, što može implicirati na to da se takve digitalne navike mogu zadržati čak i nakon što se pandemija smiri.

Konstrukat uspoređivanja s drugima također je pokazao konzistentnost tijekom početne i kasnije faze pandemije koronavirusa, međutim u fazi mjera fizičkog distanciranja, dobiveno je kako se smanjio negativan utjecaj socijalne usporedbe, primjerice na samovrednovanje i subjektivnu dobrobit. To je moguće zbog toga što se pojedinci u ugrožavajućim situacijama počinju uspoređivati s drugima koji su u sličnoj ili istoj situaciji, kako bi im bilo lakše i kako bi ojačali samopoštovanje (Ruggieri i sur., 2021).

2. Cilj i problemi

Glavni je cilj ovog istraživanja ispitati odnos učestalosti korištenja društvenih mreža i generaliziranog problematičnog korištenja interneta s tipovima usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i strahom od propuštanja.

S obzirom na cilj i prethodna istraživanja, postavljeni su i sljedeći problemi. Prvi od njih je utvrditi koliko često studenti u danu koriste društvene mreže, utvrditi razinu problematičnog korištenja interneta te izraženost socijalne i emocionalne usamljenosti, uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja. S obzirom na to da je istraživanje provedeno nakon velikog vala pandemije koronavirusom, te s obzirom na prethodna istraživanja, očekuje se kako će prosječno korištenje društvenih mreža u danu biti 2-3 sata dnevno (Roy i sur., 2020) te da će se rezultati kretati prema višim vrijednostima (Ergović, 2020), dok se kod problematičnog korištenja interneta očekuju prosječne vrijednosti oko teorijskog prosjeka (Koporčić i Ručević, 2018). Specifičnije, kod subskala ovog konstrukta, na temelju rezultata prethodnih istraživanja (Brčić, 2018) očekuju se vrijednosti iznad teorijskog prosjeka na subskalama korištenja interneta u svrhu *regulacije raspoloženja* te *kompulzivnog korištenja interneta*, dok se na ostalim subskalama očekuju rezultati bliži teorijskom minimumu skale. Također, na temelju nalaza prethodnih istraživanja, ispodprosječni rezultati od teorijskih očekuju se i na *Skali straha od propuštanja* (Brčić, 2018; Yang, 2016), kao i na *Skali uspoređivanja s drugima* (Yang, 2016). Isto je očekivano i kod prosječnih vrijednosti na skalama socijalne i emocionalne usamljenosti, no očekuje se viša emocionalna, od socijalne usamljenosti.

Nadalje, postavljen je i drugi problem utvrđivanja povezanosti između učestalosti korištenja društvenih mreža te razine problematičnog korištenja interneta sa varijablama emocionalne i socijalne usamljenosti, uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja. Na temelju prethodnih istraživanja (npr. Huan i sur., 2014; Koporčić i Ručević, 2018; Lee, 2014;

Reyes i sur., 2018; Vogel i sur., 2014) očekuje se pozitivna povezanost između navedenih varijabli. Točnije, da će studenti koji procjenjuju više razine emocionalne i socijalne usamljenosti, koji se više uspoređuju s drugima te koji više strahuju da propuštaju nešto što drugi doživljavaju, učestalije koristiti društvene mreže te intenzivnije koristiti internet. Iako neka od prethodnih istraživanja (npr. Moody, 2001) pokazuju kako se socijalna usamljenost smanjuje provođenjem vremena na društvenim mrežama, s obzirom na prethodna istraživanja (npr. Labrague i sur., 2020) o usamljenosti općenito, provedenih u razdoblju pandemije koronavirusa tijekom kojeg se provodi i ovo istraživanje, očekuje se pozitivna povezanost ove varijable s učestalošću korištenja društvenih mreža i problematičnim korištenjem interneta.

Treći je problem utvrditi doprinos problematičnog korištenja interneta, tipova usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima te straha od propuštanja u objašnjenju učestalosti korištenja društvenih mreža. S obzirom na prethodna istraživanja (Brčić, 2018; Hayran i Anik, 2021; Vogel i sur., 2015), očekuje se da će više razine problematičnog korištenja interneta, viša socijalna usamljenost te usamljenost u obitelji i ljubavi kao sastavnice emocionalne usamljenosti, kao i više razine sklonosti uspoređivanja s drugima te straha od propuštanja biti pozitivni prediktori učestalosti korištenja društvenih mreža.

Na kraju, postavljen je i četvrti problem utvrđivanja doprinosa učestalosti korištenja društvenih mreža, emocionalne i socijalne usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima te straha od propuštanja u objašnjenju problematičnog korištenja interneta. Očekuje se kako će više vremena provedenog na društvenim mrežama u danu, više razine osjećaja socijalne i emocionalne usamljenosti, veća sklonost uspoređivanja s drugima te veći strah od propuštanja ostvariti pozitivan doprinos u objašnjenju problematičnog korištenja internetom (Brčić, 2018; Pontes i sur., 2014; Reyes i sur., 2018).

3. Metoda

3.1. Sudionici

U ovom je istraživanju sudjelovalo ukupno 253 sudionika, no kako je kriterij isključenja iz uzorka bio da su sudionici studenti do 22 godine starosti, svi stariji od te dobi izuzeti su iz istraživanja. Tako je konačni uzorak činilo 205 sudionika, od čega 31 muškarac (15,1%) i 173 žene (84,4%), a jedna se osoba nije željela izjasniti (0,5%) po pitanju spola. Raspon dobi sudionika kreće se između 18 i 22 godine ($M = 20,25$; $SD = 1,12$). Svi su sudionici studenti 1., 2. ili 3. godine raznih smjerova preddiplomskih studija, a upisani su na različitim sveučilištima i veleučilištima u Republici Hrvatskoj. Pri tome ih je najviše sa Sveučilišta u Zagrebu (73,7%), zatim slijede Sveučilište u Zadru (10,7%), Sveučilište u Osijeku (4,9%), Sveučilište u Rijeci (3,4%), Sveučilište u Splitu (1,5%) te ostala veleučilišta.

3. 2. Mjerni instrumenti

3. 2. 1. Sociodemografski podaci

Na početku upitnika sudionici su odgovarali na pitanja o njihovim sociodemografskim podacima (spol i dob), zatim o fakultetu kojeg pohađaju te su trebali označiti na kojoj su godini studiranja. Sljedeće su bile ponuđene društvene mreže s upitom koje od njih najviše koriste, a koje su trebali i označiti ili dodatno navesti one koje koriste. Također, postavljeno je i pitanje o najčešćim razlozima korištenja društvenih mreža s mogućim ponuđenim odgovorima te pitanje o tome koliko često koriste društvene mreže u danu. Naposljetku, u ovom ih se dijelu pitalo i je li se vrijeme provedeno na društvenim mrežama prije i tijekom pandemije koronavirusa promijenilo. U nastavku upitnika uslijedile su sljedeće navedene skale istim redoslijedom.

3. 2. 2. Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2

Problematično korištenje interneta ispitivano hrvatskim prijevodom Skale generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (eng. *The Generalized Problematic Internet Use Scale 2*; Caplan, 2010), koji je validiran sa studentima Republike Hrvatske za potrebe diplomskog rada (Brčić, 2018). Skala se sastoji od 5 subskala, svaka s po 3 tvrdnje. Subskale su sljedeće: preferencija *online* interakcije (npr.: *Radije biram online druženje s drugima nego uživo (licem u lice).*), regulacija raspoloženja (npr.: *Koristim Internet da bih se bolje osjećao/la kada sam loše raspoložen/a.*), kognitivna preokupacija (npr.: *Kada sam offline,*

stalno mislim kada ću biti online.), kompulzivno korištenje interneta (npr.: *Teško mi je kontrolirati korištenje Interneta.*), negativne posljedice (npr.: *Korištenje Interneta mi otežava upravljanje mojim životom.*). Sudionici za svaku tvrdnju procjenjuju koliko se ona na njih odnosi na skali od 5 stupnjeva (od 1- *Uopće se ne odnosi na mene* do 5- *U potpunosti se odnosi na mene*). Rezultat se može formirati zasebno za svaku skalu, pri čemu se računa kao zbroj vrijednosti procjena na svakoj pojedinoj subskali te može imati raspon od 3 do 15, ali i za sve čestice zajedno, kao ukupni rezultat, pri čemu se računa kao zbroj vrijednosti procjena na cijeloj skali kada može imati raspon od 15 do 75. Također, ukupan rezultat može se dobiti i računanjem prosječnih vrijednosti procjena sudionika na svim česticama i tada rezultat može varirati od 1 do 8. Viši rezultat predstavlja višu razinu problematičnog korištenja interneta. Sve su subskale zasebno pokazale visoku pouzdanost s Cronbach alfa koeficijentom između .82 i .86 (Caplan, 2010), tj. .73 i .83 u istraživanju Brčić (2018). Kada se razmatra rezultat kao zbroj svih čestica skale, pouzdanost iznosi $\alpha = .91$ (Caplan, 2010), odnosno $\alpha = .89$ u istraživanju Brčić (2018). U ovom istraživanju koeficijent pouzdanosti cijele skale iznosi $\alpha = .88$, a kada se radi o subskalama zasebno, njihovi koeficijenti pouzdanosti su zadovoljavajući, između .72 i .88.

3. 2. 3. *Skala uspoređivanja s drugima*

Uspoređivanje s drugima ispitivalo se *Skalom sklonosti uspoređivanja s drugima* (Ćubela Adorić, 2004), adaptiranom verzijom skale *Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure* (Gibbons i Buunk, 1999). Skala sadrži 9 tvrdnji (npr. *Često uspoređujem svoju uspješnost u odnosima s drugim ljudima (npr. socijalne vještine, popularnost) s uspješnošću drugih*) kojima je opisana tendencija socijalnog uspoređivanja pri vrednovanju mišljenja, učinkovitosti i postignuća. Sudionik na skali od 5 stupnjeva (od 1- *Uopće se ne slažem* do 5- *U potpunosti se slažem*) procjenjuje koliko se s pojedinom tvrdnjom slaže. Ukupan rezultat dobiva se zbrojem procjena koje je sudionik dao na pojedinim česticama, a može se kretati u rasponu od 9 do 45, pri čemu veći rezultat predstavlja veću procjenu sklonosti uspoređivanja s drugima. Faktorskim analizama dosljedno se dobivaju dva faktora koji se predstavljaju kao sklonost uspoređivanju u domenama postignuća i mišljenja (Gibbons i Buunk, 1999). Prijašnja istraživanja pokazuju visoku pouzdanost skale s vrijednosti Cronbachove alfe koja se kretala između .73 i .83 (Ćubela Adorić, 2004). U ovom istraživanju njena pouzdanost iznosi $\alpha = .82$.

3. 2. 4. Skala straha od propuštanja

Za ispitivanje straha od propuštanja korištena je Skala straha od propuštanja (eng. *Fear of Missing Out Scale*; Buff i Burr, 2018), koja je sastavljena od čestica triju izvornih skala: Skale straha od propuštanja (eng. *Fear of Missing Out Scale*) Przybylskog i suradnika (2013), Skale straha od propuštanja (eng. *Fear of Missing Out Scale*) Abel i suradnika (2016) te Kratke skale samokontrole (eng. *Brief Self-Control Scale*) Tangneya i suradnika (2004). Kombiniranjem čestica iz navedenih skala postiglo se da ova skala mjeri ponašajnu i psihološku domenu straha od propuštanja te emocionalnu kontrolu, kontrolu nad mislima i kontrolu impulsa, odnosno samokontrolu. Kako je ova skala sastavljena iz više njih, prijevod dijela čestica preuzet je iz prevedene verzije skale na hrvatski jezik za potrebe jednog diplomskog rada (Brčić, 2018). Ostale čestice prevedene su za potrebe ovog diplomskog rada načelom dvostrukog prijevoda, pri čemu su čestice prvo prevedene s engleskog jezika na hrvatski, a potom i s hrvatskog na engleski jezik. Skala se sastoji od 4 subskale: *subskale socijalne interakcije* sa 6 čestica (npr.: *Zabrinem se kad saznam da se moji prijatelji zabavljaju bez mene.*); *subskale samopoštovanja* sa 3 čestice (npr.: *Imam pozitivan stav o sebi*); *subskale ekstraverzije/introverzije* sa 3 čestice (npr.: *Osjećam se nelagodno kad upoznajem nove ljude.*); *subskale socijalne anksioznosti* sa 2 čestice (npr.: *Zamislite da niste u mogućnosti provjeravati društvene mreže kada to želite. Općenito, koliko bi se često osjećali prestrašeno?*). Tijekom rješavanja, zadatak sudionika je na skali stupnjeva od 1 (*Nikad*) do 5 (*Uvijek*) procijeniti koliko često za njih vrijedi pojedina tvrdnja. Ukupan rezultat dobiva se zbrojem sudionikovih procjena na svakoj čestici te se može kretati u rasponu od 14 do 70, pri čemu viši rezultat ukazuje na viši strah od propuštanja. Sve su subskale pokazale zasebnu visoku pouzdanost, odnosno Cronbach alfa kretala se između .82 i .96, a kada se u obzir uzmu sve čestice zajedno, pouzdanost skale iznosi .90 (Buff i Burr, 2018). Ovim se istraživanjem pouzdanost ove skale pokazala zadovoljavajućom te iznosi $\alpha = .82$, a kada se razmatraju pojedinačni koeficijenti za svaku subskalu, oni se kreću između .77 i .91.

3. 2. 5. Skala socijalne i emocionalne usamljenosti

Za ispitivanje dva tipa usamljenosti korištena je *Skala socijalne i emocionalne usamljenosti* koju su sa hrvatskim adolescentima prvi put primijenile Ćubela i Nekić (Ćubela Adorić, 2004). Izvorno su subskale uzete iz upitnika *Social and Emotional Loneliness Scale for*

Adults (DiTommaso i Spinner, 1993), koja se sastoji od 3 subskale. Usamljenost se ovim upitnikom ispituje pomoću 36 čestica, u 3 domene; usamljenost u domeni prijateljstva (13 čestica, npr.: *Moji prijatelji razumiju moje potrebe i razmišljanja.*) odražava se kao konstrukt *socijalne usamljenosti*, a usamljenost u domenama obitelji (11 čestica, npr.: *Osjećam da doista pripadam u svoju obitelj.*) i ljubavnih veza (12 čestica, npr.: *Imam ljubavnu vezu s osobom koja mi pruža podršku i ohrabrenje koje trebam.*) kao konstrukt *emocionalne usamljenosti*. Sudionik na svim subskalama odgovara procjenom stupnja svog slaganja s pojedinim tvrdnjama na skali raspona od 1 (*Uopće se ne slažem*) do 7 (*U potpunosti se slažem*). Ukupan rezultat odražava se zbrojem procjena sudionika na pojedinim tvrdnjama te veći rezultat na pojedinoj subskali predstavlja veću usamljenost u toj domeni. Na subskali *socijalne usamljenosti* rezultati mogu varirati između 13 i 91, na subskali *usamljenosti u obitelji* između 11 i 77 te na subskali *usamljenosti u ljubavi* između 12 i 84. Iz provedenih istraživanja na srednjoškolcima Ćubela i Nekić (2002a, 2002b) navode kako ovaj instrument u cjelini, kao i pojedine subskale mogu biti pouzdana, valjana i osjetljiva mjera usamljenosti u različitim domenama kod mladih u ovom razdoblju. Cronbach alfa koeficijent iznosio je $\alpha = .88$ za subskalu socijalne usamljenosti, $\alpha = .87$ za subskalu usamljenosti u obitelji te $\alpha = .77$ za subskalu usamljenosti u ljubavi. Pouzdanost socijalne usamljenosti u ovom istraživanju je $\alpha = .93$, usamljenosti u obitelji $\alpha = .91$ te usamljenosti u ljubavi $\alpha = .95$.

Za sve navedene originalne mjerne instrumente te prevedene verzije istih, dobivena su dopuštenja za korištenje od njihovih autora.

3. 3. Postupak

Istraživanje je provedeno tijekom svibnja 2021.g. putem *online* obrasca izrađenog u platformi *Google Obrasci*. Poveznica upitnika bila je poslana studentima na *e-mail* adrese te podijeljena u sljedeće *Facebook* grupe, čiji su članovi većinom studenti: Tražim/nudim studentski posao, Brucoši Hrvatski studiji 2019./2020., Brucoši Hrvatske 2020./2021., Studentski dom „Stjepan Radić“ – „Sava“, Anketalica – podijeli svoju anketu, Studenti RH, Hrvatski studiji brucoši, Studentski poslovi 2020./2021., Šara – Studentski dom dr. Ante Starčević, Ekipa s Cvjetnog. Prije samog odgovaranja na upitnik, sudionicima je navedeno tko provodi istraživanje te su navedeni cilj i svrha istraživanja, istaknuta anonimnost i povjerljivost podataka, kao i to da u svakom trenutku mogu odustati od odgovaranja na upitnik. Uz to, naglašeno je i da će se njihovi odgovori koristiti samo u svrhu ovog istraživanja i analizirati na

grupnoj, a ne na individualnoj razini. U uvodnom dijelu upitnika od sudionika se tražilo da odgovore na pitanja o sociodemografskim podacima te učestalosti i razlozima korištenja društvenih mreža. Zatim su odgovarali na pitanja prethodno navedenih skala sljedećim redoslijedom: *Generalizirana skala problematične upotrebe interneta 2*, *Skala sklonosti uspoređivanja s drugima*, *Skala straha od propuštanja* te *Skala socijalne i emocionalne usamljenosti*. Na kraju upitnika sudionicima je bila ostavljena *e-mail* adresa na koju su se mogli javiti u slučaju dodatnih pitanja te povratnih informacija o rezultatima istraživanja. Procijenjeno vrijeme ispunjavanja upitnika bilo je oko 10 minuta.

4. Rezultati

U prvom dijelu rezultata prikazani su deskriptivni podaci društvenih mreža koje studenti koriste te razloga njihova korištenja.

Tablica 1. Prikaz društvenih mreža koje studenti (N=205) aktivno koriste

Društvena mreža	f	%
WhatsApp	195	95,1
Youtube	186	90,7
Instagram	172	83,9
Facebook	169	82,4
Messenger	115	56,1
TikTok	62	30,2
Snapchat	42	20,5
Pinterest	35	17,1
Viber	33	16,1
Reddit	26	12,7
Tumblr	13	6,3
Twitter	11	5,4

Iz *Tablice 1.* vidljivo je kako su najčešće aktivno korištene društvene mreže kod studenata WhatsApp i Youtube koje koristi više od 90% njih, a slijede ih Instagram s 83,9% i Facebook s 82,4%.

Tablica 2. Prikaz razloga korištenja društvenih mreža kod studenata (N=205)

Razlog korištenja društvenih mreža	f	%
Komunikacija s bliskim osobama	194	94,6
Kraćenje vremena/iz dosade	149	72,7
Traženje određenih informacija	146	71,2
Traženje zabavnih sadržaja	124	60,5
Zbog akademskih potreba	95	46,3
Radi opuštanja	91	44,4
Dijeljenje informacija s drugim ljudima	87	42,4
Kako bih bio/la u tijeku sa zbivanjima	72	35,1
Izražavanje mišljenja	8	3,9
Upoznavanje novih ljudi	4	2,0

U Tablici 2. izloženi su najčešći razlozi korištenja društvenih mreža koje su sudionici odabirali te je vidljivo da se kao najčešći razlog korištenja kod studenata navodi komunikacija s bliskim osobama (94,6%), nakon čega u podjednakom postotku slijede i korištenje radi kraćenja vremena, tj. iz dosade (72,7%) te traženje određenih informacija (71,2%), a gotovo ih polovina koristi zbog akademskih razloga. No, rijetko ih koriste za izražavanje mišljenja i upoznavanje novih ljudi.

Tablica 3. Prikaz učestalosti korištenja društvenih mreža kod studenata u jednom danu u satima (N=205)

Vrijeme u danu provedeno na društvenim mrežama	f	%
Manje od 1 h	2	1
1-2 h	29	14,1
2-3 h	60	29,3
3-4 h	50	24,4
4-5 h	35	17,1
Više od 5 h	29	14,1

Tablica 4. Prikaz usporedbe korištenja društvenih mreža prije i tijekom pandemije koronavirusa kod studenata (N=205)

Usporedba vremena korištenja društvenih mreža prije i tijekom pandemije	f	%
Provođenje manje vremena na društvenim mrežama nego prije pandemije	10	4,9
Jednako provođenje vremena na društvenim mrežama prije i tijekom pandemije	74	36,1
Provođenje više vremena na društvenim mrežama nego prije pandemije	121	59,0

Najveći broj sudionika iskazao je kako na društvenim mrežama provodi 2-3 sata (29,3%), a ne mnogo manje njih 3-4 sata dnevno (24,4%) (Tablica 3). Više od polovine sudionika (53,7%) koristi ih 2-4 sata u danu. Svega ih 1% koristi društvene mreže manje od jednog sata dnevno, a čak 14,1% i više od 5 sati. Iz Tablice 4. vidljivo je kako čak 59,0% studenata provodi više vremena na društvenim mrežama nego prije početka pandemije, za 36,1% vrijeme provedeno na njima nije se promijenilo, a samo 4,9% sudionika izvijestilo je kako manje vremena koriste društvene mreže sada nego prije pandemije.

Tablica 5. Prikaz osnovnih deskriptivnih podataka i pokazatelja pouzdanosti ispitanih varijabli kod studenata (N=205)

Varijabla	M	SD	C	IQR	P _{min} (T _{min})	P _{max} (T _{max})	γ ₁	κ	K-S	α
Učestalost korištenja društvenih mreža	3.85	1.29	4.00	2.00	1 (1)	6 (6)	.18	-.90	.19**	.73
Generalizirano problematično korištenje internetom	34.03	10.43	33.00	16.00	16 (15)	66 (75)	.57	.01	.09**	.88
Preferencija online interakcije	5.08	2.47	4.00	3.50	3 (5)	13 (15)	1.20	.91	.23**	.77
Regulacija raspoloženja	9.71	3.28	10.00	5.00	5 (3)	15 (15)	-.27	-.64	.97**	.78
Kognitivna preokupacija	5.66	2.81	5.00	4.00	5 (3)	15 (15)	1.26	1.33	.17**	.85
Kompulzivno korištenje interneta	8.12	3.34	8.00	5.00	5 (3)	15 (15)	.27	-.70	.10**	.86
Negativni ishodi	5.46	2.63	5.00	4.00	5 (3)	15 (15)	1.34	1.65	.18**	.72
Uspoređivanje s drugima	30.79	6.74	31.00	10.00	14 (9)	45 (45)	-.27	-.59	.08**	.82
Strah od propuštanja	38.58	8.81	38.00	11.50	17 (14)	70 (70)	.16	.25	.07*	.82
Socijalna interakcija	18.27	4.75	18.00	7.00	6 (6)	30 (30)	-.13	-.51	.06*	.77
Samopoštovanje	11.00	2.68	6.00	3.00	3 (3)	15 (15)	.70	.41	.19**	.91
Ekstraverzija/introverzija	8.88	3.62	9.00	5.00	3 (3)	15 (15)	.08	-1.07	.09**	.88
Socijalna anksioznost	4.42	1.93	4.00	3.00	2 (2)	10 (10)	.50	-.48	.18**	.86
Socijalna usamljenost	27.86	12.67	25.00	14.50	13 (13)	79 (91)	1.43	2.13	.15**	.93
Usamljenost u obitelji	23.69	15.27	17.00	36.50	11 (11)	76 (77)	1.40	1.30	.12**	.91
Usamljenost u ljubavi	42.88	19.87	45.00	20.00	12 (12)	81 (84)	-.08	-1.3	.20*	.95

**p<0.01 *p<0.05

Legenda: M - aritmetička sredina, C - medijan, IQR – interkvartilno raspršenje, SD - standardna devijacija, P_{min} – postignuti minimum, P_{max} - postignuti maksimum, T_{min} - teorijski minimum, T_{max} – teorijski maksimum, γ₁ – koeficijent asimetričnosti, κ – koeficijent spljoštenosti, K-S - Kolmogorov-Smirnovljev test normalnosti, α- Cronbach alfa koeficijent pouzdanosti

U Tablici 5. prikazani su deskriptivni podaci svih varijabli. Kako bi se provjerila normalnost distribucija rezultata varijabli, proveden je Kolmogorov-Smirnovljev test, kojim se pokazalo kako raspodjele svih varijabli značajno odstupaju od normalne. U obzir su uzeti i indeksi asimetričnosti i spljoštenosti te je vidljivo kako su sve raspodjele pozitivno asimetrične, osim

raspodjele varijabli regulacije raspoloženja, uspoređivanja s drugima, socijalne interakcije i usamljenosti u obitelji, čije se prosječne vrijednosti grupiraju prema višim rezultatima. Kako ne postoje visoka odstupanja u indeksima asimetričnosti (<3) i spljoštenosti (<8) koja bi ukazivala na ekstremno nenormalnu distribuciju (Kline, 2005), u daljnjoj su analizi ipak korišteni parametrijski postupci.

Raspodjela rezultata učestalosti korištenja društvenih mreža blago je pozitivno asimetrična, odnosno najveći broj sudionika iskazao je kako koristi društvene mreže između 2 i 3 sata, ali i više, tj. najviše njih koristi ih od 2 do 4 sata.

Raspodjela rezultata svih čestica dobivenih na skali *Generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2*, kao i na 4 njene subskale pokazale su se pozitivno asimetrične, što bi značilo da se odgovori sudionika na njima više grupiraju prema nižim vrijednostima. Prosječne vrijednosti na subskalama preferencije *online interakcije*, *kognitivne preokupacije* te *negativnih ishoda* bile su ispod teorijskog prosjeka (teorijski raspon na svim subskalama je u vrijednostima od 3 do 15), odnosno bliže teorijskom minimumu. Kod subskala *regulacije raspoloženja* i *kompulzivnog korištenja interneta* dobivena je negativna asimetričnost, što znači da su na njima sudionici izvještavali o nešto većoj izraženosti, a to su pokazale i prosječne vrijednosti dobivene na ovim subskalama, koje se nalaze oko teorijskog prosjeka. Kada se razmatra rezultat dobiven na svim česticama zajedno (M=34.03, SD=10.43), prosječna vrijednost je ispod teorijskog prosjeka (koji iznosi 44), što bi značilo da su sudionici rjeđe od prosjeka iskazivali problematičnu upotrebu interneta.

Na *Skali uspoređivanja s drugima*, na kojoj je teorijski raspon rezultata od 9 do 45, sudionici su postizali blago iznadprosječne rezultate (M= 30.79, SD=6.74) od teorijskog prosjeka koji iznosi 27.

Prosječan rezultat svih čestica zajedno na skali *Straha od propuštanja* (M=38.58, SD=8.81) također je nešto ispod teorijskog prosjeka (koji iznosi 42), a rezultat na toj skali mogao je varirati između 14 i 70. Kada se razmatraju prosječni rezultati na pojedinim subskalama straha od propuštanja, jedino su na subskali *samopoštovanja* postignuti rezultati iznad teorijskog prosjeka, na subskali *socijalne interakcije* postignuti su rezultati koji odgovaraju i teorijskom prosjeku, dok su na ostalim subskalama rezultati ispod prosjeka te blago ispod prosjeka kod subskale *Ekstraverzija/introverzija*.

Vidljivo je da su na skali *socijalne usamljenosti* sudionici prosječno postizali rezultate ispod teorijskog prosjeka, koji iznosi 52. Isto je vidljivo i na skalama koje odgovaraju konstrukt emocionalne usamljenosti, tj. subskalama *usamljenosti u obitelji* (teorijski prosjek 44) te *usamljenosti u ljubavi* (teorijski prosjek 48) na kojoj je postignuto nešto manje odstupanje. Kada se razmatraju prosječne vrijednosti na svakoj čestici, kod svih subskala njihove su vrijednosti ispod teorijskog prosjeka, međutim kod subskala emocionalne usamljenosti (M=2.89, SD=1.17; usamljenost u obitelji- M=3.57, SD=1.66; usamljenost u ljubavi- M=2.15, SD=1.39), te su vrijednosti više od subskale socijalne usamljenosti (M=2.14, SD= .97).

Tablica 6. Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije ispitivanih varijabli (N=205)

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.
1. Učestalost korištenja društvenih mreža	-															
2. Generalizirano problematično korištenje internetom	.40**															
3. Preferencija online interakcije	.25**	.53**														
4. Regulacija raspoloženja	.28**	.63**	.23**													
5. Kognitivna preokupacija	.25**	.78**	.24**	.29**												
6. Kompulzivno korištenje internetom	.36**	.83**	.25**	.32**	.71**											
7. Negativni ishodi	.26**	.79**	.30**	.35**	.55**	.64**										
8. Uspoređivanje s drugima	.14*	.38**	.12**	.40**	.25**	.29**	.26**									
9. Strah od propuštanja	.32**	.58**	.33**	.32**	.44**	.49**	.49**	.40**								
10. Socijalna interakcija	.26**	.44**	.12**	.31**	.38**	.45**	.29**	.48**	.76**							
11. Samopoštovanje	.15*	.25**	.15**	.12**	.15**	.21**	.28**	.14**	.65**	.23**						
12. Ekstraverzija/introverzija	.16*	.34**	.35**	.16**	.16**	.21**	.38**	.10**	.68**	.17**	.43**					
13. Socijalna anksioznost	.32**	.53**	.33**	.26**	.58**	.48**	.45**	.24**	.54**	.34**	.20**	.19**				
14. Socijalna usamljenost	-.07	.20**	.26**	.04	.21**	.11	.13	.10	.24**	.09	.27**	.17*	.20**			
15. Usamljenost u obitelji	.12	.22**	.12	.14	.11	.22**	.19**	.10	.33**	.18**	.38**	.22**	.10	.18*		
16. Usamljenost u ljubavi	.10	.28**	.17*	.16*	.23**	.21**	.26**	.16**	.28**	.11	.21**	.30**	.16*	.22**	.16*	-

**p<0.01 *p<0.05

U svrhu odgovaranja na drugi problem, izračunati su koeficijenti korelacije za sve ispitivane varijable, što je prikazano u *Tablici 6*.

Kao što je vidljivo, rezultati pokazuju kako učestalost korištenja društvenih mreža ostvaruje umjerenu pozitivnu povezanost s generaliziranim problematičnim korištenjem interneta, odnosno nisku do srednju povezanost sa subskalama tog konstrukta. Drugim riječima, kod sudionika koji su iskazali kako dnevno dulje koriste društvene mreže, izraženije je problematično korištenje interneta. Učestalost korištenja društvenih mreža pokazala je nisku značajnu pozitivnu korelaciju i sa strahom od propuštanja te njegovim subskalama, najviše sa subskalom socijalne anksioznosti. Sa sklonošću uspoređivanja s drugima te oba tipa usamljenosti značajne korelacije sa ovim konstruktom nije bilo.

Generalizirano problematično korištenje interneta pokazalo je značajnu pozitivnu umjerenu povezanost sa strahom od propuštanja, a sa subskalama istog konstrukta niske do umjerene povezanosti. Sudionici kod kojih je izraženije problematično korištenje interneta, u većoj mjeri imaju strah da će nešto propustiti, odnosno zabrinjavaju ih propuštanja socijalnih interakcijama koje drugi imaju, imaju izraženiju introvertnost, pokazuju veću socijalnu anksioznost, ali i više samopoštovanje. Uz to, pozitivna značajna, no slaba korelacija nađena je i s varijablom uspoređivanja s drugima, socijalnom te emocionalnom usamljenosti, odnosno varijablama usamljenosti u obitelji i usamljenosti u ljubavi. Također, interkorelacije subskala generaliziranog problematičnog korištenja interneta su niske do umjerene, osim između varijabli kognitivne preokupacije i kompulzivnog korištenja interneta, te negativnih ishoda i kompulzivnog korištenja interneta gdje je zabilježena visoka pozitivna korelacija.

Socijalna usamljenost je osim sa generaliziranim problematičnim korištenjem interneta postigla značajnu pozitivnu povezanost sa strahom od propuštanja, međutim ti su koeficijenti niski. Isto vrijedi i za sastavnicu emocionalne usamljenosti, tj. usamljenost u obitelji, koja je nisku, ali značajnu korelaciju postigla sa strahom od propuštanja te nekim od njegovih sastavnica, socijalnom interakcijom, samopoštovanjem te ekstraverzijom/introverzijom. Nešto više, ali svejedno u rangu niske korelacije, s problematičnim korištenjem interneta postigla je usamljenost u ljubavi, također kao subskala emocionalne usamljenosti.

Tablica 7. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja učestalosti korištenja društvenih mreža kod studenata (N=205)

	β	R	R ²	ΔR^2	ΔF
1. korak					
Dob	-.164				
Spol	.027	.169	.019		
2. korak					
Dob	-.138				
Spol	-.006				
Strah od propuštanja	.301**	.342	.104	.085	5.90
3.korak					
Dob	-.139				
Spol	-.012				
Strah od propuštanja	.107				
Generalizirano problematično korištenje interneta	.333**	.436	.174	.007	2.85

**p<0.01 *p<0.05

Legenda: β – standardizirani regresijski koeficijent, R - koeficijent multiple korelacije R² - koeficijent multiple determinacije, ΔR^2 - promjena u R² od prethodnog koraka, ΔF – promjena f-statistika u odnosu na prethodni korak

Kako bi se odgovorilo na treći problem, proveden je postupak hijerarhijske regresijske analize. S obzirom na to da varijable sklonosti uspoređivanja s drugima te socijalne i emocionalne usamljenosti nisu pokazale značajnu povezanost s učestalosti korištenja društvenih mreža kao kriterijem ove hijerarhijske regresije, te varijable nisu niti uvrštene u sljedeću provedenu analizu. Iako je udio muških sudionika ovog istraživanja svega 15,1% u odnosu na žene ($n_m=31$; $n_z=173$), te je raspon godina sudionika mali, 18-22 godine, radi kontrole je provedena i provjera značajnosti varijabli spola i dobi kao prediktora ovog kriterija, no obje su varijable pokazale statističku neznačajnost u objašnjenju udjela njegove varijance. Rezultati analize priloženi su u *Tablici 7*.

Kriterij prve hijerarhijske analize bila je varijabla učestalosti korištenja društvenih mreža. Kao prediktor u drugom koraku uveden je strah od propuštanja koji je objasnio 8,5% varijance kriterija, odnosno strah od propuštanja pokazao se kao značajan prediktor učestalosti korištenja društvenih mreža ($\beta= .301$, $p<0.01$).

U trećem je koraku dodano generalizirano problematično korištenje interneta te se njime dodatno objasnilo 7% varijance učestalosti korištenja društvenih mreža. Ova je varijabla ujedno

i značajan prediktor ($\beta = .333$, $p < 0.01$), međutim, u ovom je koraku varijabla straha od propuštanja kao prediktor izgubila na značajnosti.

Tako je ovom hijerarhijskom analizom utvrđeno da skup navedenih prediktora objašnjava 17,4% varijance učestalosti korištenja društvenih mreža, s problematičnim korištenjem interneta kao značajnim prediktorom u zadnjem koraku analize.

Odnosno, studenti koji imaju viši strah od propuštanja, ujedno provode više vremena u danu na društvenim mrežama, kada se u obzir ne uzme i problematično korištenje interneta. Uz to, studenti kod kojih korištenje interneta općenito dovodi do problema u kontroli njegova korištenja, također će više vremena u danu provoditi i na društvenim mrežama.

Tablica 8. Rezultati hijerarhijske regresijske analize predviđanja problematičnog korištenja interneta kod studenata (N=205)

	β	R	R ²	ΔR^2	ΔF
1. korak					
Dob	-.046				
Spol	.082	.097	.000		
2. korak					
Dob	.020				
Spol	.071				
Učestalost korištenja društvenih mreža	.402**	.408	.154	.154	12.38
3. korak					
Dob	-.001				
Spol	.084				
Učestalost korištenja društvenih mreža	.353**				
Uspoređivanje s drugima	.336**	.526	.262	.108	5.71
4. korak					
Dob	.025				
Spol	.035				
Učestalost korištenja društvenih mreža	.245**				
Uspoređivanje s drugima	.176*				
Strah od propuštanja	.435**	.648	.406	.144	9.68
5. korak					
Dob	.011				
Spol	.101				
Učestalost korištenja društvenih mreža	.280**				
Uspoređivanje s drugima	.175*				
Strah od propuštanja	.338**				
Socijalna usamljenost	.104				
Usamljenost u obitelji	.021				
Usamljenost u ljubavi	.165*	.676	.434	.028	8.24

**p<0.01 *p<0.05

Legenda: β – standardizirani regresijski koeficijent, R - koeficijent multiple korelacije R² - koeficijent multiple determinacije, ΔR^2 - promjena u R² od prethodnog koraka, ΔF – promjena f-statistika u odnosu na prethodni korak

U Tablici 8. prikazani su rezultati druge hijerarhijske regresije u kojoj je kao kriterij uvršteno generalizirano problematično korištenje interneta. Također, i ovdje je u prvom koraku provedena provjera značajnosti varijabli spola i dobi kao prediktora, no obje su se varijable pokazale kao statistički neznačajne u objašnjenju udjela varijance kriterija.

U drugom je koraku s učestalosti korištenja društvenih mreža kao značajnim prediktorom ($\beta = .402$, $p < 0.01$) objašnjeno 15,4% varijance kriterija. U sljedećem je koraku dodano i uspoređivanje s drugima te je njime dodatno objašnjeno 10,8% varijance problematičnog korištenja interneta. Također, uspoređivanje s drugima pokazalo se značajnim prediktorom ($\beta = .336$, $p < 0.01$), a učestalost korištenja društvenih mreža kao prediktor i dalje je ostao značajan, ali u nešto manjoj mjeri.

U četvrtom je koraku uvršten i strah od propuštanja koji se pokazao kao značajan ($\beta = .435$, $p < 0.01$), ali i najsnažniji prediktor u ovom koraku, a učestalost korištenja društvenih mreža te uspoređivanje s drugima pritom su u manjoj mjeri izgubili na snazi. Tako je u ovom koraku objašnjeno dodatnih 14,4% varijance kriterija. Odnosno, studenti koji učestalije koriste društvene mreže te se u većoj mjeri uspoređuju s drugima i zabrinutiji su da će propustiti nešto što drugi doživljavaju, istovremeno u većoj mjeri problematično koriste internet.

U posljednjem koraku pridružene su socijalna usamljenost, usamljenost u obitelji i ljubavi te je njihovim dodavanjem objašnjeno dodatnih 2,8% varijance, pri čemu se od tih varijabli samo usamljenost u ljubavi pokazala kao značajan prediktor ($\beta = .165$, $p < 0.05$). Najznačajniji prediktor u ovom je koraku ostao strah od propuštanja ($\beta = .338$, $p < 0.01$). Ovom je regresijskom jednadžbom tako objašnjeno 43,4% od ukupne varijance generaliziranog problematičnog korištenja interneta. Drugim riječima, oni koji društvene mreže koriste dulje u danu, koji imaju veću tendenciju uspoređivanja s drugima, koji su u većoj mjeri zabrinuti da ne doživljavaju ono što i drugi te osjećaju veću usamljenost kada se u obzir uzmu ljubavni odnosi, u većoj su mjeri skloni koristiti internet na način da to izaziva probleme sa svakodnevnim funkcioniranjem. Ovim se modelom objasnio veći postotak varijance istraživanih varijabli od prethodnog (s učestalosti korištenja društvenih mreža kao kriterijem) te se tako pokazao boljim za objašnjenje odnosa istih varijabli.

5. Rasprava

Društvene mreže te usluge koje internet pruža dio su života, te često i potreba velikog dijela ljudi današnjice, a u njihovom korištenju zbog olakšavajućih mogućnosti svakodnevne komunikacije te raznih aplikacija, prednjače adolescenti i mladi. Studenti, koji su bili ciljana skupina ovog istraživanja, upuštaju se u njihovo korištenje najviše zbog komunikacije s prijateljima, traženja informacija i praćenja aktualnih događanja, zbog akademskih razloga ili kako bi se zabavili, opustili i skratili višak vremena. Većina studentske populacije ne razvija problematično korištenje društvenih mreža i interneta te zapravo prepoznaje pozitivan utjecaj korištenja interneta, primjerice na odnose i na studij, a uz to ne smatraju da im ono negativno utječe na svakodnevno funkcioniranje, iako se mnogo njih smatra čak i ovisnima o internetu zbog nužnosti njegova korištenja (Yeap i sur., 2015). Međutim, do samog korištenja ovih usluga koje oduzima i nekoliko sati u danu, može doći i zbog želje za zadovoljavanjem određenih neispunjenih potreba. Tako neki pojedinci, primjerice, kako bi zadovoljili potrebu za pripadanjem, a samim time smanjili svoj strah od toga da će propustiti nešto što drugi rade, ili oni koji se osjećaju usamljenije, a lakše im je komunicirati *online*, iz tih razloga mogu sve više vremena početi posvećivati boravku u *online* svijetu.

Glavni cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos učestalosti korištenja društvenih mreža i generaliziranog problematičnog korištenja interneta s tipovima usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima i strahom od propuštanja, na uzorku studenata. Kako su u današnje vrijeme razvijenih tehnologija društvene mreže i internetske usluge sve korištenije, ovim se istraživanjem htjelo utvrditi kako na njihovo učestalije, ali i problematično korištenje utječu određeni aspekti doživljavanja sebe i drugih.

Prvi problem ovog istraživanja bio je utvrditi učestalost provođenja vremena na društvenim mrežama u danu, razinu problematičnog korištenja interneta te izraženost socijalne i emocionalne usamljenosti, uspoređivanja s drugima i straha od propuštanja. Studenti su se izjasnili kako u danu na društvenim mrežama najviše njih provodi 2-3 sata (29,3%), a ne mnogo manje njih 3-4 sata (24,4%), što je i u skladu s očekivanjima te prethodnim istraživanjima (npr. Islam i sur., 2020). Istraživanjem (Ergović, 2020) provedenim tijekom vrhunca pandemije koronavirusa na hrvatskim studentima, utvrđeno je kako ih najveći broj provodi 3-4 sata dnevno, stoga je bilo i očekivano da će odgovori studenata biti usmjereni prema višim vrijednostima. Iako, u usporedbi s tim istraživanjem, postotak onih koji društvene mreže koriste više od 5 sati dnevno nešto se smanjio (14,1% u usporedbi s 19,3% iz navedenog istraživanja),

što je moguće jer je ovo istraživanje provedeno nakon drugog većeg vala koronavirusa, te nakon djelomičnog popuštanja mjera fizičkog distanciranja. Također, studenti su u najvećoj mjeri (59% njih) izvještavali o tome kako je upravo tijekom pandemije došlo do povećanja vremena provedenog na društvenim mrežama tijekom dana, dok se za 36,1% vrijeme korištenja prije i tijekom pandemije nije promijenilo, odnosno kod 4,9% se smanjilo. Nalazi su u skladu s prethodno dobivenim podacima prema kojima se provođenje vremena na internetu tijekom tog razdoblja povećalo za više od 60% (Holmes, 2020). Uz to, kao najčešće razloge korištenja društvenih mreža, studenti su navodili komunikaciju s bliskim osobama, kraćenje vremena, odnosno iz dosade, traženje određenih informacija i zabavnih sadržaja.

Kada se radi o razini izraženosti problematičnog korištenja interneta, dobiveni rezultati su očekivani. Prosječni rezultati studenata na ovoj skali bili su ispod teorijskog prosjeka, što ne iznenađuje s obzirom na prirodu konstrukta i to da većina neće iskazivati da im korištenje interneta donosi probleme u svakodnevnom funkcioniranju. Kada se razmatraju pojedine subskale, sudionici su prosječno odabirali manje vrijednosti na subskalama *preferencije online interakcije*, *kognitivne preokupacije*, *negativnih ishoda*. Točnije, studenti su pokazali tendenciju slabije izraženosti sklonosti za interakcije preko interneta više nego one uživo i stalnih misli o ponašanju koje uključuje upotrebu interneta te su se u slabijoj mjeri izjašnjavali kako im korištenje interneta stvara probleme i otežava upravljanje životom i druženje s bližnjima. Međutim, kao što se pokazalo i u prethodnim istraživanjima (Brčić, 2018; Caplan, 2010), sudionici su brojčano postizali nešto više rezultate na subskalama *regulacije raspoloženja* i *kompulzivnog korištenja interneta*, odnosno te su vrijednosti bile oko teorijskog prosjeka skale. Dakle, problematika korištenja interneta na ovom uzorku studenata najviše se izražavala kroz želju da reguliraju svoje raspoloženje, tj. da internet koriste kada se osjećaju uznemireno te kad su loše raspoloženi, kao i kroz teškoće da kontroliraju vrijeme koje provedu na internetu. Široke mogućnosti koje internet pruža omogućuju pojedincima da se zabave, skrate vrijeme i oraspolože u trenucima kada žele „pobjeći“ i zaboraviti na određene situacije i osjećaje. Većina prijašnjih istraživanja izvještava o prevalenciji ovog problema od 5 do 15 % na populacijama studenata raznih naroda (Fernández-Villa i sur., 2015; Huang i sur., 2009), međutim neki nalazi pokazuju prevalenciju i do 35% (Mamun i sur., 2019; Moreno i sur., 2011). Iako kod većine učestalo korištenje interneta ne dovodi do problema u kontroli njegova korištenja, te nekad ono može pomoći jer djeluje olakšavajuće i kao mehanizam suočavanja, upravo zbog toga se, ipak, kod pojedinaca ono može razviti u naviku koju je kasnije teško prekinuti (Király i sur., 2020).

Prosječni rezultati sklonosti uspoređivanja s drugima odgovaraju prethodnom istraživanju Čubele Adorić (2004) koje uključuje ovaj konstrukt i korištenu skalu, odnosno blago su iznad teorijskog prosjeka skale, što ne začuđuje s obzirom na populaciju na kojoj je provedeno istraživanje. Pokazalo se da se studenti i općenito mlađi češće uspoređuju s drugima od primjerice starijih sudionika (Čubela Adorić, 2004). Takvi su rezultati dobiveni i na Skali straha od propuštanja, kako se pokazalo i u ranije provedenim istraživanjima (Brčić, 2018).

Na subskalama socijalne i emocionalne usamljenosti dobiveni rezultati su ispod teorijskog prosjeka, što je dobivano i u prethodnim istraživanjima s obzirom na prirodu konstrukta. Međutim, očekivanja su bila da će se te vrijednosti kretati prema nešto višim vrijednostima od prethodnih istraživanja, s obzirom na to da se pokazalo kako je tijekom pandemije koronavirusa došlo do povećanja osjećaja usamljenosti (Labrague i sur., 2020). Od sudionika u jednom istraživanju provedenom u Ujedinjenom Kraljevstvu (Groarke, 2020), 41% njih u dobi 18-24 iskazalo je kako se osjeća usamljenije od bilo koje druge skupine starijih sudionika. Ipak, treba uzeti u obzir da je ovo istraživanje provedeno godinu dana nakon pojave pandemije koronavirusa te je u tom razdoblju uvelike došlo do navikavanja na situaciju, kao i do moguće povećane razine podrške, što je moglo utjecati na smanjenje usamljenosti. Prethodno istraživanje Ergović (2020) s hrvatskim studentima provedenog tijekom prvog vala pandemije, koje je uključivalo i konstrukt usamljenosti, također je pokazalo rezultate sukladne ovom istraživanju. Kad se uspoređuju rezultati na subskalama socijalne i emocionalne usamljenosti, dobiveno je i očekivano, tj. studenti su se izjašnjavali o tendenciji nešto više emocionalne, nego socijalne usamljenosti. Točnije, kada se radi o emocionalnoj usamljenosti, izraženijom se pokazala usamljenost u obitelji nego ona u ljubavi. Socijalna usamljenost više je povezana s kontaktom s prijateljima, dok je emocionalna više vezana za intimnije odnose i povezanosti (Green i sur., 2001).

Drugi je problem bio ispitati povezanosti učestalosti korištenja društvenih mreža i problematičnog korištenja interneta s emocionalnom i socijalnom usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima te strahom od propuštanja. Postavljenom hipotezom očekivala se pozitivna povezanost učestalosti korištenja društvenih mreža i problematičnog korištenja interneta s navedenim varijablama. Očekivanja su djelomično potvrđena s obzirom na to da se određene korelacije nisu pokazale statistički značajnima. Naime, rezultati su pokazali kako studenti koji u danu više vremena provode na društvenim mrežama, imaju veći strah od

propuštanja te su skloniji problematičnom korištenju interneta. S obzirom na to da su društvene mreže dio interneta, odnosno njima se pristupa putem njega, neki autori smatraju da se njihovo pretjerano korištenje ne može odijeliti od samog problematičnog korištenja interneta (Andreassen i sur., 2017), stoga je moguće da osobe koje teže kontroliraju vrijeme provedeno na društvenim mrežama, ujedno imaju tih problema s korištenjem i drugih usluga interneta. U jednom od prethodnih istraživanja, oni sudionici koji su na skali problematičnog korištenja interneta postizali više rezultate, pokazivali su ujedno i više problema vezanih za upotrebu Facebooka, posebno kada se radilo o kontroli vremena provedenog na ovoj društvenoj mreži (Kittinger i sur., 2012). Najčešći razlog provođenja više vremena na društvenim mrežama je komunikacija s bliskim ljudima, a želja za *online* komunikacijom u prijašnjim se istraživanjima pokazala snažnim prediktorom ovisnosti o društvenim mrežama (Chou i Hsiao, 2000).

Nadalje, studenti koji su skloniji više strahovati da će propustiti informacije o svojim prijateljima ili nešto što oni rade, upravo na društvenim mrežama često mogu dobiti najviše takvih informacija, a moguće je da ih to privlači jer se ondje mogu upustiti u praćenje informacija o drugima bez da uzajamno otkrivaju nešto o sebi (Franchina i sur., 2018). Pojedinci koji imaju veći strah da nešto propuštaju, često i u želji za socijalnom usporedbom duže vremena provode na društvenim mrežama (Abel, 2013). Od svih subskala ovog konstrukta, u najvišoj je korelaciji s učestalosti korištenja društvenih mreža, subskala socijalne anksioznosti, a smatra se da pojedinci skloniji strahu od propuštanja, tu anksioznost pokušavaju ublažiti češćim provjeravanjem društvenih mreža, no s druge strane, što ih više provjeravaju, to više pronalaze događaje koje propuštaju. Stoga se tu razvija začarani krug gdje korištenje društvenih mreža u svrhu smanjenja takvog osjećaja, može biti dodatan pokretač razvoja straha od propuštanja i dovesti do toga da njihovo korištenje postane problematično (Franchina i sur., 2018). U istraživanju u kojem je eksperimentalna grupa imala zadatak ograničiti dnevno korištenje određenih društvenih mreža na 10 minuta, nakon razdoblja od 4 tjedna pokazalo se da je došlo do značajnog smanjenja straha da će nešto propustiti te su sudionici u intervjuima izjavljivali kako su shvatili da zapravo ne propuštaju puno toga smanjenim korištenjem tih društvenih mreža (Hunt i sur., 2018).

Međutim, unatoč očekivanjima, varijabla učestalosti korištenja društvenih mreža nije postigla značajnu povezanost sa sklonosti uspoređivanja s drugima niti sa oba tipa usamljenosti. Kako je istraživanje provedeno godinu dana nakon pojave pandemije koronavirusa i nakon djelomičnog popuštanja mjera fizičkog distanciranja, te zbog dugotrajnosti takve situacije,

moguće je da su se studenti tijekom tog razdoblja više povezali s obitelji i prijateljima zbog suočavanja s istom situacijom gdje su jedni drugima pružali više podrške. To je na neki način moglo smanjiti osjećaj usamljenosti ili utjecati na to da se manje oslanjaju na društvene mreže u svrhu nošenja s ovim osjećajem. Ovakvi su rezultati dobiveni i u nekim od prethodnih istraživanja (Aspell, 2020; Johnson, 2020), te autori objašnjavaju kako samo provođenje vremena na društvenim mrežama, čak i ako je ono pasivno, može zapravo podsjetiti pojedince na to da imaju širok socijalni krug ljudi što može dovesti i do smanjenja osjećaja usamljenosti (Yang, 2016). Uz to, socijalna podrška pokazala se kao zaštitni faktor u smanjenju osjećaja usamljenosti (Lee i Goldstein, 2015), a društvene mreže, ako se koriste na adekvatan način, mogu biti uspješan način dobivanja socijalne podrške te se putem njih mogu ojačati već postojeći društveni odnosi, osim ako se ne koriste na način da većinski zamjenjuju interakciju licem u lice (Yang, 2016). Stoga, važno je ispitati i motive u podlozi čestog korištenja društvenih mreža te razinu aktivnosti na njima. Treba uzeti u obzir to da je u ovom istraživanju ispitivana samo učestalost korištenja društvenih mreža, ali ne i načini i aktivnost na njima te razlozi njihova korištenja nisu uzimani u kasnije provedene analize. Način na koji se društvene mreže koriste u prijašnjem istraživanju (Kittinger i sur., 2012), primjerice okolnosti i broj puta koji im se pristupa, pokazao se boljim prediktorom problematičnog korištenja društvenih mreža od samog vremena njihova korištenja. U jednom od prijašnjih istraživanja (Lup i sur., 2015), sklonost uspoređivanja s drugima također se nije pokazala statistički značajno povezanom s učestalošću korištenja društvenih mreža, već sa brojem praćenih ljudi koje osobe poznaju, odnosno ne poznaju. Točnije, što su više nepoznatih ljudi pratili, to su se više socijalno uspoređivali, pri čemu je ta usporedba bila silazna. Stoga, u budućim bi istraživanjima bilo važno provjeriti broj poznatih i nepoznatih ljudi koje osobe prate te način angažiranosti na društvenim mrežama, ali i provjeriti kakva se usporedba javlja prilikom njihova korištenja. Također, kao najčešći razlog provođenja vremena na društvenim mrežama studenti su navodili komunikaciju s drugima, stoga bi u daljnje analize odnosa ova dva konstrukta valjalo uključiti i razloge korištenja društvenih mreža.

Kada se radi o povezanosti generaliziranog problematičnog korištenja interneta s ostalim varijablama, ovdje su očekivanja potvrđena, odnosno utvrđena je pozitivna korelacija ove varijable s ostalima. Točnije, studenti koji su skloniji koristiti internet, pri čemu to dovodi do određenih negativnih ishoda u svakodnevnom funkcioniranju, ujedno su skloniji više se uspoređivati s drugima, u većoj mjeri strahuju da propuštaju nešto što drugi doživljavaju te osjećaju veću socijalnu i emocionalnu usamljenost.

Dobivena je statistički značajna pozitivna korelacija straha od propuštanja i s pojedinim subskalama problematičnog korištenja interneta, odnosno, osobe sklonije strahu od propuštanja, u većoj mjeri preferiraju *online* interakcije, koriste internet kako bi poboljšali svoje raspoloženje, češće su zaokupljeni mislima o internetu i koriste ga kompulzivno, a to sve na kraju stvara određene probleme u svakodnevnom funkcioniranju. Kako se, prema teoriji samoodređenja, smatra da strah od propuštanja proizlazi iz deficita u osnovnim psihološkim potrebama (Przybylski i sur., 2013), moguće je da upravo internet pruža pojedincima mogućnost da djelomično zadovolje te potrebe, odnosno dobiju osjećaj pripadanja i povezanosti s aktualnim zbivanjima. Internet pruža širi opseg aktivnosti od samih društvenih mreža, primjerice praćenje informativnih portala, gledanje filmova i serija, kupovinu putem interneta, proučavanje akademskog sadržaja te u novonastaloj situaciji s pandemijom, praćenje *online* nastave i sl. Stoga, neki pojedinci s višim strahom da će nešto propustiti, kako bi smanjili taj strah više koriste društvene mreže, a neki osim toga i ostali internetski sadržaj (Reyes i sur., 2018). Kada se radi o odnosu problematičnog korištenja interneta i uspoređivanja s drugima, moguće je da internet uključuje više sadržaja i aktivnosti od samih društvenih mreža te time pruža više mogućnosti da se pojedinac uspoređuje s drugima na različitim domenama interneta.

Kad se radi o povezanosti ove varijable s usamljenosti, rezultati odgovaraju očekivanjima. Kod osoba više razine socijalne usamljenosti te usamljenosti u obitelji i ljubavi, korištenje interneta u većoj mjeri dovodi do problema u različitim domenama funkcioniranja. Neki autori (npr. Kim i sur., 2009) smatraju kako su zabavni sadržaji i aplikacije na internetu veća prijetnja od društvenih mreža u razvoju problematičnog korištenja interneta i lošijeg utjecaja na subjektivnu dobrobit. Uz, to emocionalna usamljenost pokazala je nešto višu povezanost s ovom varijablom od socijalne usamljenosti. Provođenjem više vremena na internetu i teškoćama u kontroliranju istog, pojedinci skraćuju vrijeme sudjelovanja u interakcijama licem u lice, a isto tako *online* komunikacija smatra se slabije kvalitetnom od one uživo, stoga je to moguće objašnjenje više povezanosti ovog konstrukta s emocionalnom usamljenosti (Moody, 2001). Iako je u nekim od prethodnih istraživanja (npr. Koporčić i Ručević, 2018) dobiveno kako socijalna usamljenost ne postiže značajnu korelaciju s ovim konstruktom, ili se pak smanjuje korištenjem društvenih mreža, nalaz ovog istraživanja mogao bi se objasniti samom specifičnošću razdoblja u kojem je ono provedeno, odnosno smanjivanjem kontakata tijekom pandemije.

Kako bi se odgovorilo na treći problem, odnosno utvrdio doprinos problematičnog korištenja interneta, emocionalne i socijalne usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima te straha od propuštanja u objašnjenju učestalosti korištenja društvenih mreža, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. No, kako između varijable učestalosti korištenja društvenih mreža i sklonosti uspoređivanja s drugima te oba tipa usamljenosti nije dobivena statistički značajna korelacija, ove dvije varijable nisu uzete u navedenu analizu. U nju su dakle, uz kontrolu dobi i spola, uključene varijable straha od propuštanja u drugom koraku, te generaliziranog problematičnog korištenja interneta koja je dodana u sljedećem koraku, s kojima je kriterij u pozitivnoj korelaciji. Strahom od propuštanja objašnjeno je 8,5% varijance učestalosti korištenja društvenih mreža, a dodavanjem problematičnog korištenja interneta objašnjeno je dodatnih 7% varijance. Tako je konačnom regresijskom jednadžbom objašnjeno 17,4% varijance učestalosti korištenja društvenih mreža. Međutim, u posljednjem se koraku strah od propuštanja, nakon uvođenja varijable problematičnog korištenja interneta, pokazao kao neznačajan prediktor.

Društvene mreže samo su jedna od mogućnosti korištenja interneta, a neke su aktivnosti na internetu problematičnije od drugih jer mogu stvoriti jaku ovisnost o njemu. Uz primjerice, igranje online igara i kupovinu putem interneta, korištenje društvenih mreža pokazala se kao jedna od takvih aktivnosti (Kuss i sur., 2013; Van Rooij i sur., 2017).

Kada se u obzir ne uzme korištenje interneta koje dovodi do problema u svakodnevnom funkcioniranju, strah od propuštanja značajan je prediktor količine vremena u danu provedenog na društvenim mrežama. Prethodna istraživanja također potvrđuju značajnost straha od propuštanja kao prediktora ovog konstrukta (Franchina i sur., 2018; Reyes i sur., 2018). Osobe višeg straha od propuštanja više vremena u danu provedu na društvenim mrežama, kako bi bili u toku sa aktualnim zbivanjima i onime što rade drugi, tj. njihovi prijatelji, a posljedično zbog uviđanja kako propuštaju nešto što drugi doživljavaju, može doći do nezadovoljstva. Ono o čemu može ovisiti uloga straha od propuštanja je i sam način korištenja društvenih mreža (Durak, 2018). Naime, kod pasivno provedenog vremena na društvenim mrežama osoba samo ispunjava želju za nadgledanjem tuđih aktivnosti bez aktivnog sudjelovanja, što pojačava negativan utjecaj (Burnell i sur., 2019), dok, s druge strane, strah od propuštanja može imati i pozitivan utjecaj na povezanost s drugima i subjektivnu dobrobit, ali samo ako se osoba angažira na društvenim mrežama kako bi održala i produbila socijalne odnose (Roberts i David, 2020).

Naposljetku, četvrti je problem bio utvrditi i doprinos učestalosti korištenja društvenih mreža, emocionalne i socijalne usamljenosti, sklonosti uspoređivanja s drugima te straha od propuštanja u objašnjenju generaliziranog problematičnog korištenja interneta, zbog čega je provedena i druga hijerarhijska regresijska analiza. Također, ovime se htjelo provjeriti koji od provedena dva modela hijerarhijske regresije bolje objašnjava odnos istraživanih varijabli. Uz kontrolu dobi i spola, u drugom je koraku uvrštena učestalost korištenja društvenih mreža kojom se objasnilo 15,4% varijance kriterija. Sljedećim korakom, u kojem je dodana i sklonost uspoređivanja s drugima, objašnjeno je dodatnih 10,8% varijance, a ona je uz prethodni, bila također značajan prediktor. U sljedećem je koraku dodavanjem varijable straha od propuštanja objašnjeno dodatnih 14,4% varijance problematičnog korištenja interneta. Osobe koje u danu provedu više vremena na društvenim mrežama, koje imaju tendenciju više uspoređivati sebe, situacije koje doživljavaju te svoje sposobnosti s drugima te koji su više u strahu da će propustiti nešto što drugi doživljavaju i ne sudjelovati u takvim aktivnostima, u većoj će mjeri koristiti internet, ali na način da to kod njih dovodi do problema u svakodnevnom funkcioniranju, tj. do negativnih ishoda. U zadnjem su koraku dodane socijalna usamljenost te usamljenost u obitelji i usamljenost u ljubavi, kao dvije varijable koje odgovaraju konstrukt emocionalne usamljenosti. Ovim se korakom dodatno objasnilo 2,8% varijance kriterijske varijable te je tako cijelom regresijskom jednadžbom objašnjeno ukupno 43,4% varijance kriterija. Međutim, socijalna usamljenost te usamljenost u obitelji nisu se pokazale kao značajni prediktori. Zbog zadnjeg je koraka početna hipoteza tako djelomično potvrđena. Točnije, studenti koji više vremena u danu provedu na društvenim mrežama te koji imaju veću sklonost uspoređivanja s drugima, više su zabrinuti da propuštaju nešto što drugi doživljavaju i izvještavaju o višoj razini usamljenosti u ljubavi, zapravo postižu više rezultate na skali problematičnog korištenja interneta. Kao i u prethodnim istraživanjima (Koporčić i Ručević, 2018; Tonioni i sur., 2012), vrijeme koje osoba u danu provede koristeći društvene mreže indikator je toga da će općenito korištenje interneta kod osobe izazvati neke od problema s njegovom upotrebom te se odraziti na svakodnevno funkcioniranje u određenim domenama. Prema Wong i suradnicima (2015), društvene mreže nisu dovoljna kompenzacija za interakcije licem u lice, što može voditi prema razvoju problematičnog korištenja društvenih mreža i interneta općenito gdje pojedinac ima nekontroliran poriv za angažmanom na raznim stranicama, izvan granica koje mogu doprinijeti dobrobiti osobe.

Kod onih koji ne ostvaruju određene razine povezanosti u ljubavnim odnosima, tj. bilo da su u vezama koje su im nezadovoljavajuće ili da nisu u vezi, ali bi htjeli imati partnera/icu, pokazalo

se kako se usamljenost u tom pogledu dijelom odražava korištenjem interneta koje teže kontroliraju. Usamljenost u ljubavi je važan prediktor emocionalne, kao i generalne usamljenosti, a jedno od prethodnih istraživanja također je utvrdilo da će oni koji nisu u ljubavnoj vezi vjerojatnije razviti problematičan način korištenja internetom od onih koji su u vezama (Islam i sur., 2020).

Usporedbom ova dva modela hijerarhijske regresijske analize može se zaključiti kako je model s generaliziranim problematičnim korištenjem interneta kao kriterijem bolji, s obzirom na to da je skupom istraživanih varijabli objašnjen veći postotak varijance te varijable.

Ograničenja i prijedlozi za buduća istraživanja

Kao jedan od nedostataka ovog istraživanja moglo bi se navesti njegovo provođenje u *online* formi, pa se tako velik broj potencijalnih sudionika možda uopće nije niti susreo s poveznicom na istraživanje. Isto tako, radi se o prigodnom uzorku, zbog čega je generalizacija na općoj populaciji ograničena. Također, istraživanje je korelacijskog tipa, stoga se zaključci o uzročno-posljedičnim vezama ne mogu donositi. Sudionici su kao odgovore davali osobne procjene, zbog čega su, unatoč napomenutoj anonimnosti, mogli davati i socijalno poželjne odgovore s obzirom na to da je moguće kako neki nerado priznaju da se ponašaju i osjećaju na određen način, ali mogli su i podcijeniti ili precijeniti neke od njih.

Kada se radi o ispitivanju korištenja društvenih mreža, jedno od ograničenja ovog istraživanja je zasigurno ispitivanje isključivo učestalosti njihova korištenja. U ovom su istraživanju ispitivani i razlozi korištenja društvenih mreža, međutim odgovori sudionika uzeti su samo u svrhu dobivanja deskriptivnih podataka o tome koji su razlozi korištenja najčešći. No, ti bi se razlozi mogli uključiti i u daljnje analize, odnosno ispitivanje povezanosti sa ostalim konstruktima ovog istraživanja i njihovog udjela u objašnjenju učestalosti korištenja društvenih mreža. Također, sudionicima bi se, osim već ponuđenih razloga korištenja, mogla ostaviti i mogućnost da sami dodatno navedu u koje svrhe koriste društvene mreže. Osim toga, moguće je i da su sudionici samoprocjenom učestalosti korištenja društvenih mreža krivo procjenjivali vrijeme provedeno na njima, stoga bi se moglo ispitati i stvarno vrijeme njihova korištenja, što se kod pojedinih društvenih mreža može provjeriti. Također, bilo bi korisno uključiti i način angažiranosti osobe u korištenje društvenih mreža, s obzirom na to da mogu postojati razlike između pasivnog i aktivnog korištenja, o čemu može ovisiti i subjektivna dobrobit pojedinca.

Tako bi ih se primjerice, moglo pitati koliko su od stvarnog vremena provedenog na nekoj društvenoj mreži uključeni u pojedine radnje na njima. Nadalje, moglo bi se provjeriti kako konstrukti ovog istraživanja utječu na korištenje pojedinih društvenih mreža te njihov odnos s problematičnim korištenjem interneta, što bi pomoglo u razumijevanju toga kakav sadržaj najviše privlači pojedince u problematično korištenje. Kada se radi o konstrukt sklonosti uspoređivanja s drugima, valjalo bi u budućim istraživanjima ispitati kakvom se usporedbom (silaznom ili uzlaznom) korisnici interneta i društvenih mreža koriste te kako svaka od njih utječe na korištenje različitih medija i interneta. Za ovaj bi se konstrukt mogla uzeti i druga skala, čije bi čestice bile orijentirane i na uspoređivanje s drugima na internetu, a ne isključivo na općenitu usporedbu. Uz to, s obzirom na to da postoji više različitih skala Straha od propuštanja, u buduća bi se istraživanja mogle uključiti neke od njih kako bi se uvidio odnos drugačijih subskala sa korištenim varijablama. Kada se radi o konstrukt emocionalne usamljenosti, kako ona obuhvaća subskalalu usamljenosti u ljubavi, korisno bi bilo ispitati postoji li razlika u odnosu s drugim varijablama, između onih koji nisu u vezi i zbog toga se osjećaju usamljeno te onih koji jesu u vezi, ali se osjećaju usamljeno.

Također, bilo bi dobro provesti ovakvo istraživanje i s mlađom populacijom, s obzirom na to da su internet i njegove usluge dio njihova života od rane dobi, ali i sa starijima, kako bi bila dobivena potpunija slika mogućeg utjecaja dobi na odnose ovih varijabli. Uz to, udio muških sudionika u odnosu na žene trebao bi biti veći kako bi se mogao ispitati eventualan utjecaj spola na ovom uzorku.

6. Zaključci

1) Utvrđeno je kako najviše studenata dnevno u prosjeku provede 2-4 sata na društvenim mrežama te da su najčešći razlozi za njihovo korištenje komunikacija s bliskim osobama, kraćenje vremena, traženje određenih informacija i zabavnog sadržaja te akademske potrebe. Više od polovine studenata izjasnilo se kako se vrijeme provedeno na društvenim mrežama povećalo za vrijeme trajanja pandemije koronavirusa. Generalizirano problematično korištenje interneta najviše se iskazivalo putem regulacije raspoloženja i kompulzivnog korištenja interneta. Utvrđene su slabije izraženosti sklonosti uspoređivanja s drugima te socijalne i emocionalne usamljenosti, a izraženost straha od propuštanja kretala se oko teorijskog prosjeka.

2) Utvrđene su statistički značajne pozitivne korelacije između problematičnog korištenja interneta i sklonosti uspoređivanja s drugima, straha od propuštanja te emocionalne i socijalne usamljenosti. Također, utvrđene su i statistički značajne pozitivne povezanosti učestalosti korištenja društvenih mreža s problematičnim korištenjem interneta te strahom od propuštanja.

3) Utvrđeno je kako je strah od propuštanja statistički značajan pozitivan prediktor učestalosti korištenja društvenih mreža, no kada se u obzir uzima i problematično korištenje interneta, ovaj prediktor više nije značajan. Također generalizirano problematično korištenje interneta značajno predviđa ovaj konstrukt. Opisanom je regresijskom analizom objašnjeno ukupno 17,4% varijance kriterija. Dakle, studenti koji u većoj mjeri koriste internet tako da to dovodi do određenih problema na različitim domenama funkcioniranja češće će koristiti i društvene mreže, a isto vrijedi i za studente koji su višeg straha od propuštanja, ali kada se u obzir ne uzme i problematično korištenje interneta.

4) Utvrđena je statistički značajna pozitivna prediktivna uloga učestalosti korištenja društvenih mreža, sklonosti uspoređivanja s drugima, straha od propuštanja te usamljenosti u ljubavi u objašnjenju 43,4 % od ukupne varijance problematičnog korištenja interneta. Drugim riječima, studenti koji su iskazivali kako više vremena u danu provode na društvenim mrežama te u većoj mjeri uspoređuju sebe i svoja postignuća s drugima, koji su višeg straha da nešto propustaju i osjećaju se usamljenije kada se u obzir uzmu ljubavni odnosi, ujedno teže kontroliraju korištenje interneta te ono u većoj mjeri dovodi do problematike u svakodnevnom funkcioniranju.

Prikazom ovih rezultata studentima, koji su među najčešćim korisnicima interneta i društvenih mreža, moglo bi ih se osvijestiti o njihovom utjecaju na određene aspekte svakodnevnog funkcioniranja, a isto tako i o nekim osobinama i ponašanjima koja povećavaju rizik od upuštanja u problematična korištenja istih, što bi ih moglo potaknuti da i sami počnu više pažnje pridavati kontroliranju i ograničavanju njihove upotrebe.

7. Literatura

- Abel, J. (2013). From Facebook to fearful: Proposing a scale to measure the fear of missing out (Thesis). Siena College, Albany NY.
- Abel, J. P., Buff, C. L. i Burr, S. A. (2016). Social media and the fear of missing out: Scale development and assessment. *Journal of Business & Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44. doi:10.19030/jber.v14i1.9554
- Ahn, D. i Shin, D. H. (2013). Is the social use of media for seeking connectedness or for avoiding social isolation? Mechanisms underlying media use and subjective well-being. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2453-2462. doi:10.1016/j.chb.2012.12.022
- Alzoubi, H., Alnawaiseh, N., Al-Mnayyis, A., Abu-Lubad, M., Aqel, A. i Al-Shagahin, H. (2020). COVID-19-knowledge, attitude and practice among medical and non-medical University Students in Jordan. *J Pure Appl Microbiol*, 14(1), 17-24. doi: 10.22207/JPAM.14.1.04
- Andreassen, C. S., Pallesen, S. i Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293. doi: 10.1016/j.addbeh.2016.03.006
- Aspell, E. (2020). *Relationship between Loneliness, Social Anxiety and Social Media Use* (Doctoral dissertation, Dublin, National College of Ireland).
- Baker, Z. G., Krieger, H. i LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275. doi: 10.1037/tps0000075
- Bekalu, M. A., McCloud, R. F. i Viswanath, K. (2019). Association of social media use with social well-being, positive mental health, and self-rated health: disentangling routine use from emotional connection to use. *Health Education & Behavior*, 46(2_suppl), 69S-80S. doi:10.1177/1090198119863768
- Benner, A.D. (2011). Latino adolescents' loneliness, academic performance, and the buffering nature of friendships. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(5), 556–567. doi:10.1007/s10964-010-9561-2

- Berk, L. E. (2018). *Development through the lifespan*. Seventh edition. Hoboken, NJ: Pearson Education, Inc.
- Best, P., Manktelow, R. i Taylor, B. (2014). *Online communication, social media and adolescent wellbeing: a systematic narrative review*. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36. doi:10.1016/j.chidyouth.2014.03.001
- Beyens, I., Frison, E. i Eggermont, S. (2016). “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, 1-8. doi:10.1016/j.chb.2016.05.083
- Bhagat, S. (2015). Is Facebook a planet of lonely individuals? A review of literature. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 5-9.
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. i Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72. doi:10.1016/j.paid.2017.04.039
- Bozoglan, B., Demirer, V. i Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(4), 313-319. doi:10.1111/sjop.12049
- Boyd, D. M. i Ellison, N. B. (2008). Social network sites: Definition, history and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13, 210–230. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Brčić, E. (2018). *Strah od propuštanja i neke osobine ličnosti kao prediktori problematičnog korištenja interneta* (Doctoral dissertation, University of Zadar. Department of Psychology).
- Buff, C. L. i Burr, S. A. (2018). Fear of Missing Out: Understanding Construct and Measures. *Journal of Marketing Perspectives*, 1, 51-67.
- Buunk, A. P. i Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3-21. doi:10.1016/j.obhdp.2006.09.007

- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E. i Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. doi:10.5817/CP2019-3-5
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication research*, 30(6), 625-648. doi:10.1177/0093650203257842
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of communication*, 55(4), 721-736. doi:10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. doi:10.1016/j.chb.2010.03.012
- Chen, H. T. i Kim, Y. (2013). Problematic use of social network sites: The interactive relationship between gratifications sought and privacy concerns. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 806-812. doi:10.1089/cyber.2011.0608
- Chou, C. i Hsiao, M. C. (2000). Internet addiction, usage, gratification, and pleasure experience: the Taiwan college students' case. *Computers & Education*, 35(1), 65-80. doi:10.1016/S0360-1315(00)00019-1
- Chou, H. T. G. i Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121. doi:10.1089/cyber.2011.0324
- Ćubela, V. i Nekić, M. (2002a). Usamljenost srednjoškolaca u domenama prijateljskih, obiteljskih i ljubavnih odnosa. *Papers on Philosophy, Psychology, Sociology and Pedagogy*, 41(18). doi:10.15291/radovifpsp.2602
- Ćubela, V. i Nekić, M. (2002b). Global versus Multidimensional Measure of Loneliness, Priopćenje na skupu 6th Alps-Adria Conference of Psychology, Rovereto.
- Ćubela Adorić, V. (2004). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Sv. 2. Proroković, Ana ; Lacković-Grgin, Katica ; Ćubela Adorić, Vera ; Penezić, Zvezdan (ur.). Zadar: Sveučilište u Zadru, 2004. str. 88-209.

- Davis, R. A. (2001). A cognitive–behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187–195. doi:10.1016/S0747-5632(00)00041-8
- Deci, E.L. i Ryan, R.M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- DiTommaso, E. i Spinner, B. (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and Individual Differences*, 14(1), 127-134. doi:10.1016/0191-8869(93)90182-3
- Diehl, K., Jansen, C., Ishchanova, K. i Hilger-Kolb, J. (2018). Loneliness at universities: determinants of emotional and social loneliness among students. *International journal of environmental research and public health*, 15(9), 1865. doi: 10.3390/ijerph15091865
- Douglas, A. C., Mills, J. E., Niang, M., Stepchenkova, S., Byun, S., Ruffini, C. i sur. (2008). Internet addiction: Meta-synthesis of qualitative research for the decade 1996–2006. *Computers in Human Behavior*, 24, 3027–3044. doi:10.1016/j.chb.2008.05.009
- Durak, H. Y. (2020). Modeling of variables related to problematic internet usage and problematic social media usage in adolescents. *Current Psychology*, 39(4), 1375-1387. doi:10.1007/s12144-018-9840-8
- Ergović, Z. (2020). *Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod studenata u vrijeme pandemije koronavirusa* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Croatian Studies. Department of Psychology).
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. i Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fernández-Villa, T., Ojeda, J. A., Gómez, A. A., Carral, j., Cancela, M., Delgado-Rodríguez, M., ... i Martín, V. (2015). Problematic Internet Use in University Students: associated factors and differences of gender. *Adicciones*, 27(4). doi:10.1016/j.bodyim.2014.12.002
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140. Festinger, L. (1954). doi:10.1177/001872675400700202
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., Van Rooij, A. J., Lo Coco, G. i De Marez, L. (2018). Fear of missing out as a predictor of problematic social media use and phubbing behavior among

- Flemish adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 15(10), 2319. doi:10.3390/ijerph15102319
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B. i Shrum, L. J. (2021). Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in psychology*, 12. doi:10.3389/fpsyg.2021.620739
- Gibbons, F. X. i Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: development of a scale of social comparison orientation. *Journal of personality and social psychology*, 76(1), 129. doi:10.1037/0022-3514.76.1.129
- Gonzales, A. L. i Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(1-2), 79-83. doi:10.1089/cyber.2009.0411
- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T. i Schatten-Jones, E. C. (2001). Network correlates of social and emotional loneliness in young and older adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281-288. doi:10.1177/0146167201273002
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E. i Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS one*, 15(9), e0239698. doi:10.1371/journal.pone.0239698
- Gündüz, U. (2017). The effect of social media on identity construction. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 8(5), 85-85. doi:10.1515/mjss-2017-0026
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., ... i Cho, S. C. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40(6), 424-430. doi:10.1159/000107426
- Haferkamp, N. i Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: Examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309-314. doi:10.1089/cyber.2010.0120

- Hardie, E. i M. Y. Tee (2007) “Excessive Internet use: The role of personality, loneliness and social support networks in Internet Addiction”, *Australian Journal of Emerging Technologies & Society*, 5 (1), 34–47.
- Harter, S. (2012). *The construction of the self: Developmental and sociocultural foundations*. Guilford.
- Hayran, C. i Anik, L. (2021). Well-Being and Fear of Missing Out (FOMO) on Digital Content in the Time of COVID-19: A Correlational Analysis among University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1974. doi:10.3390/ijerph18041974
- Hechanova, M. R. M. i Ortega-Go, R. (2014). The good, the bad and the ugly: Internet use, outcomes and the role of regulation in the Philippines. *The Electronic Journal of Information Systems in Developing Countries*, 63(1), 1-25. doi:10.1002/j.1681-4835.2014.tb00453.x
- Holmes, R. (2020). Is COVID-19 social media’s levelling up moment? Pribavljeno 17. travnja 2021. s adrese <https://www.forbes.com/sites/ryanholmes/2020/04/24/is-covid-19-social-medias-levelling-up-moment/?sh=4670bf4a6c60>
- Huan, V.S., Ang, R.P. i Chye, S. (2014). Loneliness and shyness in adolescent problematic internet users: the role of social anxiety. *Child & Youth Care Forum*, 43(5), 539–551. doi:10.1007/s10566-014-9252-3
- Huang, R. L., Lu, Z., Liu, J. J., You, Y. M., Pan, Z. Q., Wei, Z., ... i Wang, Z. Z. (2009). Features and predictors of problematic internet use in Chinese college students. *Behaviour & Information Technology*, 28(5), 485-490. doi:10.1080/01449290701485801
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C. i Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. doi:10.1521/jscp.2018.37.10.751
- Hysing, M., Petrie, K. J., Bøe, T., Lønning, K. J. i Sivertsen, B. (2020). Only the lonely: a study of loneliness among university students in Norway. doi:10.32872/cpe.v2i1.2781

- Ito, M., Horst, H. A., Bittanti, M., Herr Stephenson, B., Lange, P. G., Pascoe, C. J. i Robinson, L. (2009). *Living and learning with new media: Summary of findings from the digital youth project* (p. 128). The MIT Press.
- Islam, M. S., Sujan, M. S. H., Tasnim, R., Ferdous, M. Z., Masud, J. H. B., Kundu, S., ... i Griffiths, M. D. (2020). Problematic internet use among young and adult population in Bangladesh: Correlates with lifestyle and online activities during the COVID-19 pandemic. *Addictive behaviors reports*, *12*, 100311. doi:10.1016/j.abrep.2020.100311
- Jang, K., Park, N. i Song, H. (2016). Social comparison on Facebook: Its antecedents and psychological outcomes. *Computers in Human Behavior*, *62*, 147-154. doi:10.1016/j.chb.2016.03.082
- Johnson, J. E. (2020). *Social Media Use, Social Comparison, and Loneliness* (Doctoral dissertation, Portland State University). doi:10.15760/etd.7445
- Kandell, J. J. (1998). Internet addiction on campus: the vulnerability of college students. *Cyberpsychology and behavior*, *1*, 11–17. doi:10.1089/cpb.1998.1.11
- Kim, J., LaRose, R. i Peng, W. (2009). Loneliness as the cause and the effect of problematic internet use: The relationship between internet use and psychological well-being. *Cyberpsychology and Behavior*, *12*(4), 451-455. doi:10.1089/cpb.2008.0327
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., ... i Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, *100*, 152180. doi:10.1016/j.comppsy.2020.152180
- Kittinger, R., Correia, C. J. i Irons, J. G. (2012). Relationship between Facebook use and problematic Internet use among college students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *15*(6), 324-327. doi:10.1089/cyber.2010.0410
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the social sciences. Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.). Guilford Press.

- Koporčić, M. i Ručević, S. (2018). Odnos osobina ličnosti, tipova usamljenosti i ovisnosti o internetu. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 24(2), 69-90. doi:10.22572/mi.24.2.4
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... i Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS one*, 8(8), e69841. doi:10.1371/journal.pone.0069841
- Kubey, R. W., Lavin, M. J. i Barrows, J. R. (2001). Internet use and collegiate academic performance decrements: Early findings. *Journal of communication*, 51(2), 366-382. doi:10.1111/j.1460-2466.2001.tb02885.x
- Kuss, D. J., Griffiths, M. D. i Binder, J. F. (2013). Internet addiction in students: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 959-966. doi:10.1016/j.chb.2012.12.024
- Labrague, L. J., De los Santos, J. A. A. i Falguera, C. (2020). Social and emotional loneliness among college students during the COVID-19 pandemic: the predictive role of coping behaviours, social support, and personal resilience. doi:10.21203/rs.3.rs-93878/v2
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites?: The case of Facebook. *Computers in human behavior*, 32, 253-260. doi:10.1016/j.chb.2013.12.009
- Lee, C. Y. S. i Goldstein, S. E. (2016). Loneliness, stress, and social support in young adulthood: Does the source of support matter?. *Journal of youth and adolescence*, 45(3), 568-580. doi: 10.1007/s10964-015-0395-9
- Lewallen, J. i Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media+ Society*, 2(1), 2056305116640559. doi:10.1177/2056305116640559
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for *online* social interaction: the mediating effects of identity experimentation *online* among children and adolescents. *Chinese Journal of Communication*, 4(4), 381-399. doi:10.1080/17544750.2011.616285

- Lim, M. i Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*, 51, 300-311. doi:10.1016/j.chb.2015.05.013
- Lup, K., Trub, L. i Rosenthal, L. (2015). Instagram# instasad?: exploring associations among instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247-252. doi:10.1089/cyber.2014.0560
- Mamun, M. A., Hossain, M. S., Siddique, A. B., Sikder, M. T., Kuss, D. J. i Griffiths, M. D. (2019). Problematic internet use in Bangladeshi students: The role of socio-demographic factors, depression, anxiety, and stress. *Asian journal of psychiatry*, 44, 48-54. doi:10.1016/j.ajp.2019.07.005
- Medved, A. i Keresteš, G. (2011). Usamljenost u ranoj adolescenciji: spolne i dobne razlike te povezanost sa socijalnim odnosima. *Društvena istraživanja*, 20(2), 457-478. doi:10.5559/di.20.2.09
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J. i Gat, I. (2002). Loneliness in high risk adolescents: The role of coping, self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies*, 5(1), 69-84. doi:10.1080/13676260120111779
- Moody, E. J. (2001). Internet use and its relationship to loneliness. *CyberPsychology & Behavior*, 4(3), 393-401. doi:10.1089/109493101300210303
- Morahan-Martin, J. i Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in human behavior*, 16(1), 13-29. doi:10.1016/s0747-5632(99)00049-7
- Moreno, M. A., Jelenchick, L., Cox, E., Young, H. i Christakis, D. A. (2011). Problematic internet use among US youth: a systematic review. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 165(9), 797-805. doi:10.1001/archpediatrics.2011.58
- Muise, A., Christofides, E. i Desmarais, S. (2009). More information than you ever wanted: does facebook bring out the green-eyed monster of jealousy? *CyberPsychology & Behavior*, 12, 441-444. doi:10.1089/cpb.2008.0263

- Nesi, J. i Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 43(8), 1427-1438. doi:10.1007/s10802-015-0020-0.
- Omejec, H. (2020). *Strah od propuštanja kao medijator povezanosti pretjeranog korištenja interneta i zadovoljstva romantičnom vezom* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Psychology.).
- Perlman, D. i Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, 123-134.
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew research center*, 125, 52-68.
- Pittman, M. i Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155-167. doi:10.1016/j.chb.2016.03.084
- Polizzi, C., Lynn, S. J. i Perry, A. (2020). Stress and coping in the time of covid-19: pathways to resilience and recovery. *Clinical Neuropsychiatry*, 17(2). doi:10.36131/ CN20200204
- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. i Patrão, I. M. (2014). Internet addiction and loneliness among children and adolescents in the education setting: an empirical pilot study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1).
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R. i Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in human behavior*, 29(4), 1841-1848. doi:10.1016/j.chb.2013.02.014
- Rattinger, M. (2017). Aktivnosti i društvene mreže u slobodnom vremenu mlađih tinejdžera. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 66(2), 222-237.
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O. i Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of Missing Out and its Link with Social Media and Problematic Internet Use Among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3).
- Rideout, V. J., Foehr, U. G. i Roberts, D. F. (2010). Generation m 2: Media in the lives of 8-to 18-year-olds. *Henry J. Kaiser Family Foundation*.

- Roberts, J. A. i David, M. E. (2020). The social media party: Fear of missing out (FoMO), social media intensity, connection, and well-being. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. doi:10.1080/10447318.2019.1646517
- Rotenberg, K. J. (1994). Loneliness and interpersonal trust. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 13, 152–173. doi:10.1521/jscp.1994.13.2.152
- Roy, D., Tripathy, S., Kar, S. K., Sharma, N., Verma, S. K. i Kaushal, V. (2020). Study of knowledge, attitude, anxiety & perceived mental healthcare need in Indian population during COVID-19 pandemic. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102083. doi:10.1016/j.ajp.2020.102083
- Rudolph, K. D. (2009). Adolescent depression. In I. H. Gotlib & C. L. Hammen (Eds.), *Handbook of Depression: Second Edition* (444–467).
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C. i Coco, G. L. (2021). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and individual differences*, 171, 110486. doi:10.1016/j.paid.2020.110486
- Stockdale, L. A. i Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173-183. doi:10.1016/j.adolescence.2020.01.010
- Sundar, S. S. (2008). *The MAIN model: A heuristic approach to understanding technology effects on credibility* (pp. 73-100). MacArthur Foundation Digital Media and Learning Initiative. doi: 10.1162/dmal.9780262562324.073
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F. i Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*, 72(2), 271-324. doi:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x
- Tonioni, F., D'Alessandris, L., Lai, C., Martinelli, D., Corvino, S., Vasale, M., Fanella, F., Aceto, P. i Bria, P. (2012). Internet addiction: hours spent online, behaviors and psychological symptoms. *General Hospital Psychiatry*, 34(1), 80-87. doi:10.1016/j.genhosppsych.2011.09.013

- Uruk, A. C. i Demir, A. (2003). The role of peers and families in predicting the loneliness level of adolescents. *The journal of psychology*, 137(2), 179-193. doi:10.1080/00223980309600607
- Vaidya, N., Jaiganesh, S. i Krishnan, J. (2016). Prevalence of Internet addiction and its impact on the physiological balance of mental health. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 6(1), 97-100. doi: 10.5455/njppp.2015.5.0511201588
- Valkenburg, P. M., Peter, J. i Schouten, A. P. (2006). Friend networking sites and their relationship to adolescents' well-being and social self-esteem. *CyberPsychology & behavior*, 9(5), 584-590. doi:10.1089/cpb.2006.9.584
- Valkenburg, P. M. i Peter, J. (2007). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169-1182. doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00368.x
- Valkenburg, P.M. i Peter, J. (2009). The effects of instant messaging on the quality of adolescents' existing friendships: a longitudinal study. *Journal of Communication*, 59, 79–97. doi:10.1111/j.1460-2466.2008.01405.x
- van den Eijnden, R. J. J. M., Meerkerk, G.-J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. i Engels, R. C. M. E. (2008). *Online communication, compulsive internet use, and psychosocial well-being among adolescents: a longitudinal study*. *Developmental Psychology*, 44, 655–665. doi:10.1037/0012-1649.44.3.655
- Van Rooij, A. J., Ferguson, C. J., Van de Mheen, D. i Schoenmakers, T. M. (2017). Time to abandon Internet Addiction? Predicting problematic Internet, game, and social media use from psychosocial well-being and application use. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 113-121.
- Vanhalst, J., Goossens, L., Luyckx, K., Scholte, R. H. i Engels, R. C. (2013). The development of loneliness from mid-to late adolescence: Trajectory classes, personality traits, and psychosocial functioning. *Journal of adolescence*, 36(6), 1305-1312. doi:10.1016/j.adolescence.2012.04.002
- Vannucci, A., Flannery, K. M. i Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of affective disorders*, 207, 163-166. doi:10.1016/j.jad.2016.08.040

- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. i Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of popular media culture*, 3(4), 206. doi:10.1037/ppm0000047
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. i Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and Individual Differences*, 86, 249-256. doi:10.1016/j.paid.2015.06.026
- Weinstein, E. (2018). The social media see-saw: Positive and negative influences on adolescents' affective well-being. *New Media & Society*, 20(10), 3597-3623. doi:10.1177/1461444818755634
- We are social (2021)., „Digital 2021 Global Digital Overview“, preuzeto 15. travnja 2021. sa <https://datareportal.com/reports/digital-2021-global-overview-report>
- Whiting, A. i Williams, D. (2013). Why people use social media: a uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*. doi:10.1108/QMR-06-2013-0041
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological bulletin*, 90(2), 245. doi:10.1037/0033-2909.90.2.245
- Wong, T. Y., Yuen, K. S. i Li, W. O. (2015). A basic need theory approach to problematic Internet use and the mediating effect of psychological distress. *Frontiers in psychology*, 5, 1562. doi:10.3389/fpsyg.2014.01562
- Wortham, J. (2011). Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall. Preuzeto 19. travnja 2021. s <https://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Yang, C. C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703-708. doi:10.1089/cyber.2016.0201
- Yeap, J. A., Ramayah, T., Kurnia, S., Halim, H. A. i Ahmad, N. H. (2015). The assessment of Internet addiction among university students: some findings from a focus group. *Tehnički vjesnik*, 22(1), 105-111. doi:10.17559/TV-20131009152752

Young, K.S. (2004). "Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences", *American Behavioral Scientist*, 48 (4), 402–415. doi:10.1177/0002764204270278

Zarrett, N. i Eccles, J. (2006). The passage to adulthood: Challenges of late adolescence. *New directions for youth development*, 2006(111), 13-28. doi: 10.1002/yd.179