

Uloga usamljenosti i emocionalne regulacije u objašnjenju problematične upotrebe Interneta i mentalnog zdravlja

Smoković, Samanta

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:650987>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci
Diplomski studij psihologije

Samanta Smoković

Uloga usamljenosti i emocionalne regulacije u objašnjenju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja

Diplomski rad

Rijeka, 2021.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci
Diplomski studij psihologije

Samanta Smoković

Uloga usamljenosti i emocionalne regulacije u objašnjenju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja

Diplomski rad

Mentor: doc. dr. sc. Tamara Mohorić

Rijeka, 2021.

IZJAVA

Izjavljujem pod punom moralnom odgovornošću da sam diplomski rad izradila samostalno, znanjem stečenim na Odsjeku za psihologiju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Rijeci, služeći se navedenim izvorima podataka i uz stručno vodstvo mentorice doc. dr. sc. Tamare Mohorić.

Rijeka, prosinac, 2021.

Sažetak

Mentalno zdravlje i problematična upotreba interneta relativno su novi konstrukti te istraživači ispituju brojne faktore koji njima pridonose. Cilj ovog istraživanja bio je ispitati vezu mentalnog zdravlja definiranog kao emocionalna, psihološka i socijalna dobrobit, problematične upotrebe interneta, problema u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti kod mladih osoba. Također, cilj istraživanja bio je istražiti doprinos emocionalne regulacije i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta, kao i doprinos navedenih varijabli u objašnjenju mentalnog zdravlja. Istraživanje je provedeno *online* te je u istraživanju sudjelovalo 395 ispitanika (257 žena i 138 muškaraca), u dobi od 15 do 35 godina ($M = 21.08$, $SD = 5.04$). Rezultati provedenih korelacijskih analiza pokazuju značajnu povezanost mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti. Provjerene su i spolne razlike u navedenim konstruktima te je dobiveno da su žene u značajno većoj mjeri iskazivale problematičnu upotrebu interneta i veće poteškoće emocionalne regulacije u odnosu na muškarce. Nadalje, provedene su četiri hijerarhijske regresijske analize s ciljem objašnjenja kriterija problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja. Prva hijerarhijska regresijska provedena je na način da su usamljenost i poteškoće u emocionalnoj regulaciji bili prediktori problematične upotrebe interneta. Pokazano je da ispitanici koji imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji i koji su usamljeniji imaju veću sklonost problematičnoj upotrebi interneta. Preostale tri hijerarhijske regresijske analize ispitivale su doprinos prediktora usamljenosti, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i problematične upotrebe interneta u objašnjenju kriterija mentalnog zdravlja (emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti). Analiza rezultata pokazuje da ispitanici s većim poteškoćama u emocionalnoj regulaciji, oni koji su usamljeniji i koji iskazuju preferenciju *online* kontakta, pokazuju nižu emocionalnu i psihološku dobrobit, dok ispitanici koji su usamljeni i imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji pokazuju sniženu socijalnu dobrobit. Dobiveni rezultati upućuju na važnost emocionalne regulacije i usamljenosti u predviđanju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja.

Ključne riječi: problematična upotreba interneta, mentalno zdravlje, emocionalna regulacija, usamljenost, dobrobit

The Role of Loneliness and Emotional Regulation in Explanation of the Problematic Internet Use and Mental Health

Abstract

Mental health and problematic use of the Internet are relatively new constructs, and researchers are examining a number of factors that contribute to them. The aim of this study was to examine the relationship between mental health defined as emotional, psychological and social well-being, problematic internet use, problems in emotional regulation and loneliness in young people. Also, the aim of the research was to investigate the contribution of emotional regulation and loneliness in explaining the problematic use of the Internet, as well as the contribution of these variables in explaining mental health. The research was conducted online and 395 respondents (257 women and 138 men), aged 15 to 35 years ($M = 21.08$, $SD = 5.04$) participated in the research. The results of the correlation analyzes show a significant connection between mental health, problematic use of the Internet, difficulties in emotional regulation and loneliness. Gender differences in these constructs were also checked, and it was found that women showed significantly more problematic use of the Internet and greater difficulties in emotional regulation compared to men. Furthermore, four hierarchical regression analyzes were conducted to examine problematic Internet use and mental health. The first hierarchical regression was conducted in such a way that loneliness and difficulties in emotional regulation were predictors of problematic Internet use. It has been shown that respondents who have more difficulties in emotional regulation and who are more lonely have a greater tendency for problematic use of the Internet. The remaining three hierarchical regression analyzes examined the contribution of predictors of loneliness, difficulties in emotional regulation, and problematic Internet use in explaining mental health criteria (emotional, psychological, and social well-being). Analysis of the results shows that respondents with greater difficulties in emotional regulation, those who are more lonely and who prefer online contact, show lower emotional and psychological well-being, while respondents who are lonely and who have more difficulties in emotional regulation show reduced social well-being. The results suggest the importance of emotional regulation and loneliness in predicting problematic Internet use and mental health.

Key words: problematic internet use, mental health, emotional regulation, loneliness, well-being

Sadržaj

1. UVOD	8
1.1. Mentalno zdravlje	8
1.2. Problematična upotreba interneta	10
1.3. Mentalno zdravlje i problematična upotreba interneta	13
1.4. Emocionalna regulacija	14
1.5. Emocionalna regulacija i problematična upotreba interneta	17
1.6. Usamljenost	18
1.7. Usamljenost i problematična upotreba interneta	20
1.8. Usamljenost i mentalno zdravlje	21
1.9. Cilj rada	22
2. PROBLEMI I HIPOTEZE RADA	23
2.1. Problemi rada.....	23
2.2. Hipoteze.....	23
3. METODA	24
3.1. Ispitanici	24
3.2. Instrumentarij.....	24
3.3. Postupak istraživanja	26
4. REZULTATI	28
4.1. Deskriptivni parametri i pouzdanosti korištenih upitnika	28
4.2. Korelacije mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti	30
4.3. Spolne razlike u mentalnom zdravlju, problematičnoj upotrebi interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti	32
4.4. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta.....	34

4.5. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju emocionalne dobrobiti	36
4.6. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju psihološke dobrobiti	37
4.7. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju socijalne dobrobiti	39
5. RASPRAVA	41
5.1. Spolne razlike	42
5.2. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta.....	43
5.3. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju emocionalne dobrobiti.....	46
5.4. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju psihološke dobrobiti	48
5.5. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju socijalne dobrobiti.....	50
5.6. Prednosti i nedostaci istraživanja te prijedlozi za buduća istraživanja.....	51
6. ZAKLJUČAK	54
7. LITERATURA.....	55

1. UVOD

U uvodnom dijelu slijedi pregled dosadašnjih spoznaja o konstruktima mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, emocionalne regulacije i usamljenosti. Također, uključen je pregled znanstvenih istraživanja koja se bave istraživanjem povezanosti navedenih konstrukata.

1.1. Mentalno zdravlje

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (World Health Organization [WHO], 2004), dobro mentalno zdravlje je stanje (1) subjektivnog blagostanja, u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti i može se nositi sa svakodnevnim stresom, (2) učinkovitog funkcioniranja pojedinca, gdje osoba može raditi produktivno i (3) učinkovitog funkcioniranja u zajednici gdje osoba može doprinositi vlastitoj zajednici. Pokazuje se da je dobro mentalno zdravlje povezano s fizičkim zdravljem i ponašanjem te uključuje razne pozitivne ishode kao što su visoko samopoštovanje, pozitivna slika o sebi, visoka samoefikasnost, sreća i optimizam (WHO, 2004; Vuletić i sur., 2018). Veza mentalnog i fizičkog zdravlja je kompleksna, no možemo zaključiti da interakcija brojnih psiholoških, fizioloških i socijalnih faktora doprinosi nastanku i razvoju problema mentalnog i fizičkog zdravlja. Na navedene faktore moguće je djelovati raznim intervencijama (WHO, 2004).

Mentalno zdravlje je više od samog nedostatka bolesti. Utvrđeno je da mentalno zdravlje i mentalne bolesti predstavljaju dva različita konstrukta. Ta dva konstrukta su u međusobno značajnoj korelaciji, pa tako postoji tendencija da se rizik za mentalne bolesti povećava kako se smanjuje mentalno zdravlje, no pokazano je da odsutnost mentalne bolesti ne implicira i postojanje dobrog mentalnog zdravlja i obrnuto (Keyes, 2007).

Kada govorimo o mentalnom zdravlju kao o blagostanju ili dobrobiti, možemo se usmjeriti na dvije teorijske tradicije - hedonističku dobrobit i eudaimonijsku dobrobit. Hedonistička dobrobit odnosi se na percepciju sreće i zadovoljstva sa životom te ravnotežu između doživljenog negativnog i pozitivnog afekta. Ona se u istraživanjima naziva emocionalna dobrobit. S druge strane, eudaimonijska dobrobit promatra mentalno zdravlje kao ljudski potencijal koji rezultira pozitivnim funkcioniranjem u životu. Ona se u novijoj literaturi promatra kao psihološka dobrobit, a odnosi se na samo prihvaćanje, osobni rast, autonomiju i svrhu u životu. Psihološka dobrobit

predstavlja način na koji osoba percipira svoje funkcioniranje, koliko je zadovoljna sa svojom osobnošću i mogućnosti savladavanja različitih izazova. Prema Ryff (1989; prema Brajša-Žganec, 2014) psihološka dobrobit sastoji se od šest aspekata ljudske aktualizacije: samoprihvatanje, osobni rast, smisao života, pozitivni odnosi s drugima, upravljanje okolinom i autonomija. Samoprihvatanje se odnosi na posjedovanje pozitivnih stavova prema sebi i prihvatanje svih aspekata vlastite osobnosti. Osobni rast se odnosi na sposobnost ostvarenja vlastitih potencijala i otvorenost za nova iskustva. Smisao života označava osjećaj smjera i postavljene ciljeve koji daju osjećaj da je život smislen. Pozitivni odnosi s drugima označavaju prisutnost toplih i zadovoljavajućih odnosa s drugim ljudima, sposobnost za empatiju i intimnost te zabrinutost za dobrobit drugih osoba. Upravljanje okolinom odnosi se na osjećaj kontrole i kompetentnost u upravljanju svojom okolinom. Naposljetku, autonomija se odnosi na nezavisnost i sposobnost donošenja odluka u skladu s vlastitim standardima, bez obzira na socijalni pritisak.

Keyes (1998) u koncept eudaimonije uvodi i socijalnu dobrobit, koja naglašava važnost povezanosti pojedinca s drugima. Socijalna dobrobit uključuje koliko pojedinci vide svoj socijalni život značajnim (koherentnost), u kojoj mjeri smatraju da u društvu mogu iskoristiti svoj potencijal za rastom (socijalna aktualizacija), njihove osjećaje da pripadaju zajednici (integracija), osjećaje da oni prihvaćaju druge ljude (prihvatanje) i da imaju značajan doprinos svom društvu (doprinos) (Keyes, 2006a).

S obzirom na navedeno, Keyes (2007) definira mentalno zdravlje kao multidimenzionalni konstrukt koji se sastoji od psihološke, emocionalne i socijalne dobrobiti. Keyes (2006a) također razlikuje tri kategorije mentalnog zdravlja, pri čemu pojedinci s boljim mentalnim zdravljem spadaju u kategoriju koju opisuje kao „procvjetati u životu“ (engl. *flourishing in life*). Osobe koje spadaju u tu kategoriju izražavaju pozitivne emocije i zadovoljne su sa svojim životom te pokazuju dobro psihološko i socijalno funkcioniranje. Pojedinci s lošijim mentalnim zdravljem, spadaju u kategoriju koju naziva „venuti u životu“ (engl. „*languishing in life*“), odnosno te osobe pokazuju negativne emocije. Osobe koje ne spadaju u te dvije kategorije, spadaju u kategoriju umjerenog mentalnog zdravlja.

Osoba koja ima dobro mentalno zdravlje može koristiti stresna iskustva kao priliku za učenje i razvoj te je takve situacije neće omesti u daljnjem razvoju (Bhugra i sur., 2013). Mentalno zdravlje je povezano s boljim funkcioniranjem pojedinaca, pa tako osobe koje imaju bolje

mentalno zdravlje, rjeđe izostaju s posla, rjeđe izvještavaju o kroničnim tjelesnim bolestima i imaju bolje psihosocijalno funkcioniranje (Keyes, 2006a). Keyes (2006b) pokazuje linearan odnos između problema u ponašanju i razine mentalnog zdravlja, pri čemu su problemi kao što su uhićenja, izostajanje iz škole, pušenje, konzumiranje marihuane i alkohola bili prisutniji kod adolescenata koji su spadali u kategoriju niskog mentalnog zdravlja u odnosu na one s umjerenim mentalnim zdravljem te one s visokim mentalnim zdravljem. Nadalje, pokazano je i da razina mentalnog zdravlja opada s dobi, odnosno kod adolescenata u dobi od 12 do 14 godina bilo je značajno više pojedinaca s boljim mentalnim zdravljem u odnosu na adolescente u dobi od 15 do 18 godina.

1.2. Problematična upotreba interneta

Prema Villella i suradnici (2011), ovisnost o internetu definiramo kao ponavljajuće impulzivno ponašanje koje ima negativan utjecaj na život pojedinca i na njegovu okolinu, a dovodi do poteškoća u profesionalnom, socijalnom ili nekom drugom važnom aspektu funkcioniranja. Tradicionalno se ovisnost povezuje s nedostatkom kontrole, pretjeranim korištenjem psihoaktivnih tvari i njihovim korištenjem usprkos problemima koje takvo ponašanje uzrokuje (Young, 2004). No, u novije vrijeme se pokazuje kako možemo biti ovisni o ponašanju te se u novim definicijama ovisnosti uvodi termin bihevioralnih ovisnosti. O takvoj vrsti ovisnosti možemo govoriti kada kod pojedinca navike prijeđu u obavezu, odnosno kada ne može bez svog sredstva ovisnosti te kada njegovo ponašanje rezultira poteškoćama u svakodnevnom psihosocijalnom funkcioniranju (Dodig Hundić i sur., 2018). Primjer najrecentnije takve ovisnosti koja je uvrštena u DSM-V (Američka psihijatrijska udruga, 2014) je ovisnost o internetskim igrama.

Iako sama ovisnost o internetu nije još prepoznata kao poremećaj, možemo je definirati kao bihevioralnu ovisnost, pa je tako Young (1998) postavila model za dijagnozu tog poremećaja, pomoću kriterija koji se koriste za dijagnozu patološkog kockanja. Ona izdvaja osam kriterija, od kojih pet mora biti zadovoljeno da bi se postavila dijagnoza ovisnosti o internetu. Kriteriji uključuju: (1) pretjeranu zaokupljenost internetom, odnosno razmišljanje o prethodnoj *online* aktivnosti i iščekivanje slijedeće, (2) potrebu za provođenjem sve više vremena na internetu kako bi se postigla određena razina zadovoljstva, (3) postojanje neuspješnih iskustava ograničavanja korištenja interneta koja su praćena uznemirenošću pojedinca, (4) prisutnost promjene

raspoloženja, depresivnosti ili iritabilnosti pri pokušaju ograničavanja korištenja interneta, (5) provođenje više vremena na internetu od planiranog, (6) značajno ometanje romantičnih odnosa, školskih ili poslovnih obaveza zbog korištenja interneta, (7) laganje značajnim drugima o samom korištenju interneta te (8) korištenje interneta kao bijeg od problema iz svakodnevnog života te kako bi reducirali negativne emocije (Young, 1998).

Nadalje, ovisnici o internetu razlikuju se u aktivnostima za koje koriste internet u odnosu na pojedince koji zdravo koriste internet, pa je tako Young (1997) izdvojila socijalnu podršku, zadovoljenje seksualnih želja i stvaranje identiteta kao potrebe koje ovisnici o internetu zadovoljavaju njegovim korištenjem, dok pojedinci koji zdravo koriste internet, internet koriste za održavanje već postojećih socijalnih veza te kao sredstvo za prikupljanje informacija. Iako Young govori u terminima ovisnosti o internetu, između stručnjaka postoji određeno neslaganje oko samog termina, pa se u literaturi upotrebljava i sličan termin kao što je „problematična upotreba interneta“, a navode se i termini „ovisnost o pametnim telefonima“, „digitalna ovisnost“ te „poremećaj korištenja interneta“ (Carbonell i sur., 2018). Prema tome, u nastavku će se upotrebljavati termin problematična upotreba interneta.

Nadalje, Davis (2001) razlikuje specifični i generalizirani oblik problematične upotrebe interneta. Specifični oblik interneta odnosi se na problematičnu upotrebu specifičnih aktivnosti na internetu, kao što su *online* kockanje ili *online* kupovina. On zaključuje kako su to aktivnosti koje mogu postojati i izvan konteksta korištenja interneta. S druge strane, generalizirani oblik se odnosi na generalno problematično korištenje interneta, koje može uključivati i provođenje vremena *online* bez jasnog cilja.

Prevalencija pojedinaca koji pokazuju problematičnu upotrebu interneta se razlikuje u istraživanjima, pa tako je u istraživanju koje su proveli Kim i suradnici (2006) ta prevalencija iznosila 1.6 %, dok je još 38 % klasificirano kao potencijalno rizični pojedinci. U istraživanju koje su proveli Evren i suradnici (2014) je prevalencija problematične upotrebe interneta iznosila 15.96 %, dok su Yoo i suradnici (2014) pronašli prevalenciju od 3 %. Zaključno, Cheng i Li (2014) su u meta-analizi istraživanja provedenim u 31 državi, ustanovili procjenu prevalenciju problematične upotrebe interneta od 6 % (što je tri puta više od prevalencije ovisnosti o kockanju). Možemo zaključiti da se prevalencija razlikuje ovisno o ispitivanom uzorku te se pokazuje da su najranjivije

skupine za razvoj problematične upotrebe interneta adolescenti i mladi odrasli ljudi (Ko i sur., 2012). Adolescenti mogu predstavljati rizičnu skupinu jer imaju manje razvijenu samokontrolu zbog čega češće razvijaju ovisnička ponašanja u odnosu na druge dobne skupine (Tsai i sur., 2009). Nadalje, na uzorku studenata, pokazana je veća prevalencija korisnika koji pokazuju problematičnu upotrebu interneta u odnosu na opću populaciju, a Young i suradnici (2011) navode kako ta prevalencija iznosi od 13 % do 18.4 %, što objašnjavaju većom dostupnosti interneta. Studenti se razvojno nalaze u periodu kojeg nazivamo prijelazom u odraslu dob (od 18 do 25 godina) te su pojedinci u tom razdoblju života podložniji razvoju problematične upotrebe interneta jer po prvi puta odvojeni od roditeljskog nadzora i time dobivaju autonomiju nad time kako provode svoje vrijeme. Također, studenti se na internetu mogu povezati s raznim grupama s kojima se identificiraju, čime korištenje interneta može imati važnu ulogu u kreiranju identiteta osobe (Coyne i sur., 2013).

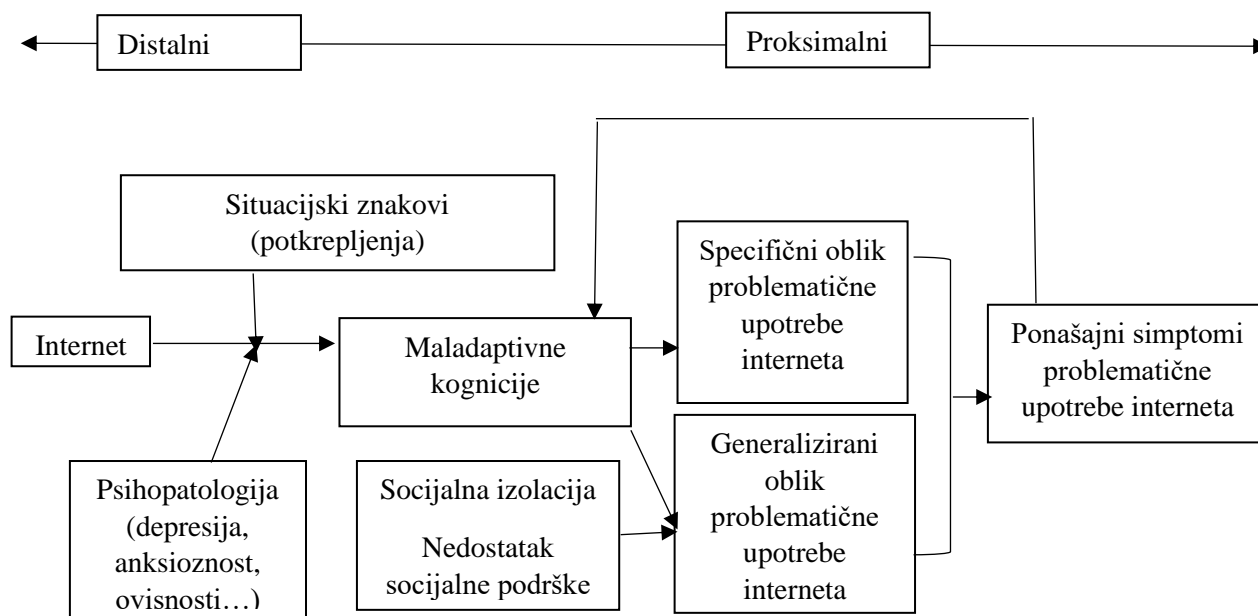
Nadalje, u nekim istraživanjima se pokazuje kako je problematična upotreba interneta više izražena kod muškaraca u odnosu na žene (Evren i sur., 2014; Villella i sur., 2011), dok neka istraživanja pokazuju kako nema spolnih razlika u problematičnoj upotrebi interneta (Kim i sur., 2006). Weiser (2000) navodi kako muškarci češće koriste internet za zabavu i provođenje slobodnog vremena, dok ga žene koriste za prikupljanje informacija i obrazovne svrhe, što može biti u podlozi spolnih razlika u problematičnoj upotrebi interneta.

Iako značajan broj pojedinaca svakodnevno koristi internet, problemi s njegovim korištenjem se javljaju kod manjeg broja ljudi te se nameće pitanje koji čimbenici tome pridonose. Davis (2001) u objašnjenju problematične upotrebe interneta koristi kognitivno-bihevioralni pristup (prikazan na Slici 1.) .

On razlikuje proksimalne i distalne faktore razvoja problematične upotrebe interneta. Distalni uzroci mogu se objasniti pomoću stres-dijateza modela, prema kojem je problematično ponašanje rezultat predisponirane vulnerabilnosti pojedinca i stresnog životnog događaja. Prema kognitivno-bihevioralnom modelu, psihopatologija je nužan distalni uzrok razvoja problematične upotrebe interneta. Drugi nužan distalni uzrok je prvo korištenje interneta ili neke njegove pogodnosti. U podlozi razvoja problematične upotrebe interneta je potkrepljenje, odnosno kada se pojedinac uključuje u neku internetsku aktivnost i dobiva pozitivnu povratnu informaciju, njegovo ponašanje se pojačava zbog odgovora koji je uslijedio.

Od proksimalnih uzroka kao najbitnije se navode problematične kognicije koje možemo podijeliti na misli o sebi i misli o svijetu. Pojedinaac koji ima negativne misli o sebi može koristiti internet kako bi pridobio pozitivne odgovore od drugih u okolini koja nije prijeteća, dok negativne misli o svijetu utječu na način da pojedinac generalizira specifične događaje na globalnu razinu, pa tako može vjerovati da u svakodnevnom životu ne dobiva poštovanje od drugih ljudi, dok je internet jedino mjesto gdje dobiva poštovanje koje zaslužuje. Takve kognicije mogu dovesti do specifičnog ili generaliziranog oblika problematične upotrebe interneta. Kod generaliziranog oblika, naglašava se i uloga socijalnog konteksta, pri čemu nedostatak socijalne interakcije može dovesti do problematične upotrebe interneta te se također može javiti preferencija za virtualnom komunikacijom u odnosu na komunikaciju lice u licem (Young i sur., 2011). Zaključno, navedeni distalni i proksimalni faktori dovode do ponašajnih simptoma problematične upotrebe interneta.

Slika 1. Kognitivno-bihevioralni model problematične upotrebe interneta (preuzeto iz Davis, 2001)



1.3. Mentalno zdravlje i problematična upotreba interneta

Problematična upotreba interneta se najčešće povezuje s anksioznošću, depresivnosti i stresom kod mladih odraslih osoba, no teško je odrediti ako pretjerana upotreba interneta vodi do loših

ishoda na mentalno zdravlje ili je korištenje interneta neadaptivni mehanizam suočavanja s već postojećim problemima mentalnog zdravlja pojedinaca (Alonzo i sur., 2020). George i suradnici (2018) navode da problematična upotreba interneta može dovesti do simptoma depresije ili ADHD-a ili pogoršati već postojeće simptome. Povezanost depresivnosti i anksioznosti s problematičnom upotrebom interneta dobivena je i u istraživanju koje su proveli Priego-Parra i suradnici (2020). Nadalje, Evren i suradnici (2014) su pokazali da problematična upotreba interneta ima negativne posljedice na školsko funkcioniranje te da je povezana s korištenjem sredstava ovisnosti, suicidalnim mislima, samoozljeđivanjem i delikventnim ponašanjem. Yoo i suradnici (2014) su kod adolescenata koji su predstavljali rizik za razvoj problematičnog korištenja interneta utvrdili lošije mentalno zdravlje, odnosno veći broj suicidalnih misli, depresivno raspoloženje, umjerene ili visoke razine stresa, manju sreću i problematična upotreba različitih sredstava ovisnosti. Veću depresivnost i više suicidalnih misli kod ispitanika koji su pokazivali problematičnu upotrebu interneta pronašli su i Kim i suradnici (2006). Kako oni navode, pojedinci se uključuju u ovisnička ponašanja kako bi kontrolirali depresiju i anksioznost. No, kada pojedinac previše vremena ulaže u korištenje interneta, to također može dovesti do usamljenosti, koja može pogoršati njihovu depresivnost. Zaključno, Ko i suradnici (2012) navode kako je problematična upotreba interneta povezana s korištenjem sredstava ovisnosti, ADHD-om, depresijom te socijalnom fobijom te da ti poremećaji mogu predvidjeti pojavu problematične upotrebe interneta, što je u skladu s modelom koji je postavio Davis (2001), koji uključuje psihopatologiju kao nužan distalni uzrok pojave problematične upotrebe interneta.

1.4. Emocionalna regulacija

Emocije imaju veliku ulogu u svakodnevnom životu ljudi, no emocije nas ne moraju natjerati da reagiramo na određen način, već one samo povećavaju vjerojatnost da ćemo reagirati u tom smjeru (Gross, 2002). Naši emocionalni odgovori mijenjaju okolinu, pa ponekad kada ne želimo izraziti emocije koje osjećamo, nastojimo upravljati svojim emocijama. U takvim situacijama, važnu ulogu ima emocionalna regulacija. Emocionalna regulacija se odnosi na procese kojima pojedinci utječu na to koje emocije doživljavaju, zašto i kako ih doživljavaju te kako izražavaju emocije. Emocionalna regulacija se odnosi na povećavanje, održavanje ili smanjenje negativnih i pozitivnih emocija. Prvo bitno obilježje emocionalne regulacije je aktivacija cilja koji mijenja proces nastanka emocija. Slijedeće obilježje odnosi se na uključivanje procesa koji su odgovorni

za mijenjanje emocionalne putanje. Ti procesi mogu biti eksplicitni i implicitni, pa tako osoba može svjesno pokušati izgledati smireno iako se osjeća nervozno, a isto tako može nesvjesno skrenuti pažnju s neke situacije koja bi mu bila neugodna. Posljednje obilježje emocionalne regulacije je njen utjecaj na dinamiku emocija, pri čemu emocionalna regulacija može utjecati na latenciju, vrijeme, jačinu, trajanje i nastanak odgovora u ponašajnim, iskustvenim ili fiziološkim domenama. Ovisno o tome koji cilj ima pojedinac, emocionalna regulacija može smanjiti ili povećati latenciju, vrijeme, jačinu, trajanje i nastanak emocionalnog odgovora. Najčešći slučaj je da pojedinci žele smanjiti negativne emocije i povećati pozitivne emocije (Gross, 2014). Bez obzira koji je cilj emocionalne regulacije, ljudi mogu koristiti razne strategije u postizanju tog cilja. Naprimjer, nakon napornog dana kako bi se opustili, ljudi mogu ići prošetati, popiti najdraže piće, otići u teretanu i sl.

Emocionalna regulacija može biti (1) usmjerena na prethodnike, pa se emocionalna regulacija odvija prije nastanka emocije te može biti (2) usmjerena na odgovor, gdje se emocionalna regulacija javlja nakon nastanka same emocije. Prema procesnom modelu emocionalne regulacije, razne strategije emocionalne regulacije možemo podijeliti u pet kategorija. Emocionalna regulacija usmjerena na prethodnike emocija uključuje: 1) odabir situacije, 2) izmjenu situacije, 3) preusmjeravanje pažnje i 4) kognitivnu promjenu, dok ona usmjerena na odgovor uključuje 5) izmjenu odgovora.

Odabir situacije se odnosi na pristupanje ili izbjegavanje osoba, mjesta ili objekata kako bi regulirali emocije. Kako bi razumjeli odabir situacije, moramo znati koja obilježja situacije u nama izazivaju emocije. Primjer odabira navedene strategije je izbjegavanje susretanja susjeda koji nam izaziva neugodne emocije.

Izmjena situacije se odnosi na aktivno ulaganje energije kako bi promijenili emocionalni utjecaj situacije, naprimjer ako se loše osjećamo kada je kišni dan, možemo igrati društvene igre.

Preusmjeravanje pažnje podrazumijeva strategije distrakcije, koncentracije i ruminacije. Koristeći strategiju distrakcije, premještamo fokus situacije na neemocionalne aspekte situacije ili na sasvim drugu situaciju. Ako koristimo strategiju koncentracije, koristimo neku aktivnost koja će preokupirati kognitivne resurse, dok ako koristimo ruminaciju, usmjeravamo pažnju na osjećaje i njihove posljedice.

Kognitivna promjena se sastoji od modifikacije kognitivnih evaluacija, pa tako naprimjer pojedinci mogu percipirati situaciju pozitivnijom nego što ona zapravo je ili mogu koristiti silaznu socijalnu usporedbu kako bi se osjećali bolje.

Zaključno, izmjena odgovora se odnosi na direktni utjecaj na fiziološki, iskustveni ili ponašajni odgovor na situaciju te se u tu svrhu mogu koristiti tehnike disanja i tjelovježba, ali i alkohol, droge, cigarete te određena hrana.

Moguće je koristiti različite strategije emocionalne regulacije te je teško zaključiti koja je bolja, a koja lošija, već svaka strategija može biti korisna ovisno o tome koji je cilj pojedinca i ovisno u kojem kontekstu se koristi (Gross, 1998, 2004). Osobe s adaptivnom emocionalnom regulacijom imaju razvijenu svjesnost i razumijevanje emocija, prihvaćanje emocija, sposobnost da kontroliraju impulzivna ponašanja i ponašaju se u skladu s vlastitim ciljevima kada osjećaju negativne emocije te sposobnost da koriste situacijski prikladne strategije emocionalne regulacije, ovisno o vlastitim ciljevima i zahtjevima situacije. S druge strane, poteškoće u emocionalnoj regulaciji možemo definirati kao korištenje neadaptivnih načina odgovaranja na emocije koji uključuju poteškoće u kontroliranju ponašanja u stresnim situacijama i poteškoće u funkcionalnom prepoznavanju emocija i njihovog korištenja kao informacije (Gratz i Roemer, 2004).

Ljudi često nastoje izmijeniti fiziološke odgovore i iskustvo negativnih emocija, a to mogu pokušati postići pomoću tjelovježbe, relaksacije ili *biofeedback*-a, dok pojedinci koji imaju teškoća u emocionalnoj regulaciji mogu koristiti psihoaktivne supstance, pušenje ili konzumacije hrane kako bi se nosili s emocijama, što može prerasti u psihičke poremećaje. Problemi s emocionalnom regulacijom su prisutni kod mnogobrojnih psihičkih poremećaja, uključujući poremećaje prehrane, alkoholizam, granični poremećaj ličnosti, somatoformne poremećaje te anksiozne poremećaje i poremećaje raspoloženja (Berking i Wupperman, 2012). Korištenje psihoaktivnih supstanci prema Grossu (2014) možemo promatrati kao način na koji pojedinci reguliraju svoje emocije, na način da povećavaju pozitivan afekt, smanjuju negativan afekt ili reguliraju žudnju. To potvrđuju i nalazi da su kod ovisnika o drogama često prisutni i drugi psihijatrijski poremećaji, što ukazuje na to da su pojedinci koji imaju postojeće probleme u regulaciji svojih emocija, skloniji koristiti droge, dok su Berking i suradnici (2011) pokazali kako je emocionalna regulacija predviđala upotrebu alkohola kod osoba s dijagnozom alkoholizma.

Vještine emocionalne regulacije se razvijaju postupno kroz vrijeme. U ranom djetinjstvu, dijete ne može izraziti svoje potrebe, pa privlači pažnju prvenstveno plakanjem, kako bi odrasli zadovoljili njegove potrebe. Dijete uči pravila o izražavanju emocija primarno iz socijalizacije s odraslim osobama. Kada vide kako drugi uspješno upravljaju svojim emocijama, nauče da i oni sami mogu biti uspješni u tome. No, ako se kod bliskih odraslih javljaju poteškoće u emocionalnoj regulaciji, to može dovesti do toga da dijete također ima poteškoće u emocionalnoj regulaciji (Gross i Munoz, 1995). S obzirom na spolne razlike u emocionalnoj regulaciji, rezultati koji se dobivaju su nekonzistentni, pa tako Estevez i suradnici (2017) nisu pronašli značajne spolne razlike u emocionalnoj regulaciji, kao niti Gratz i Roemer (2004). S druge strane, Yigit i Yigit (2019) pronalaze da su žene imale više poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu na muškarce.

1.5. Emocionalna regulacija i problematična upotreba interneta

Prema Grossu (2002), razlikujemo dvije glavne strategije uključene u emocionalnu regulaciju koje su usmjerene na smanjenje emocija, a to su ponovna kognitivna procjena situacije i supresija ekspresije emocija. Ponovna kognitivna procjena situacije je fokusirana na prethodnike emocionalne reakcije te uključuje konstrukciju potencijalne situacije koja bi mogla izazvati emocionalne odgovore na neemocionalan način, dok se supresija ekspresije emocija odnosi na modifikaciju odgovora, a možemo je definirati kao inhibiranje trenutnog ponašanja koji izražava emocije. Gross (2002) je u svojim istraživanjima pokazao kako supresija smanjuje negativna, ali i pozitivna emocionalna ponašanja, dok s druge strane, ponovna kognitivna procjena smanjuje negativna emocionalna iskustva i ekspresiju, ali istovremeno povećava pozitivna emocionalna iskustva i ekspresije. Moguće je da pojedinci koriste društvene mreže kao strategiju emocionalne supresije, pa na društvenim mrežama prezentiraju sebe u idealnom obliku, dok se zapravo osjećaju ljuto ili razočarano. Također, problemi u emocionalnoj regulaciji su povezani s raznim ovisničkim ponašanjima, kao što su ovisnost o kockanju, ovisnost o internetskim igrama, alkoholizam i korištenje droga pa ne čudi da emocionalna regulacija ima ulogu i kod problematične upotrebe interneta (Estevez i sur., 2017). Kako navode Aldao i suradnici (2010) pojedinci koji imaju problema u emocionalnoj regulaciji, uključuju se u razna ovisnička ponašanja kako bi izbjegli ili na taj način regulirali negativna emocionalna stanja. Također, postoji mogućnost da se pojedinci uključuju u ovisnička ponašanja kako bi produljili doživljavanje pozitivnih emocija, u nedostatku alternativnih strategija (Williams i Grisham, 2012).

Istraživanja pokazuju kako je pretjerano korištenje interneta povezano s nedostatkom samoregulacije kod odraslih (Larose i sur., 2003). Postavlja se pitanje kauzalnosti, za koju istraživači tvrde da je najvjerojatnije da samoregulacija predviđa različito problematično korištenje medija. No, neka istraživanja pokazuju da je moguće i da pretjerano korištenje medija dovodi do problema u emocionalnoj regulaciji, pa tako istraživanje koje su proveli Tandor i suradnici (2015) pokazuje da korištenje društvenih mreža (Facebook-a) vodi do zavisti, a istraživanje koje su proveli Song i suradnici (2014), pokazuje ulogu društvenih medija u stvaranju emocionalnih stanja, odnosno neki korisnici društvene mreže Facebook koriste tu mrežu kako bi zadovoljili svoje osnovne komunikacijske potrebe u nedostatku zadovoljenja istih u svakodnevnom životu. Rasmussen i suradnici (2020) su pokazali da je korištenje društvenih mreža povezano s problemima mentalnog zdravlja kroz medijaciju poteškoća u emocionalnoj regulaciji te percipiranog stresa.

1.6. Usamljenost

Usamljenost je univerzalno ljudsko iskustvo, koje je bolno i neugodno te potiče ljude na bavljenje aktivnostima koje bi im mogle pomoći u svladavanju okolnosti koje ih čine usamljenima. Stanje usamljenosti je uvjetovano osjećajem pojedinca da je odbačen od ljudi s kojima bi želio biti (Lacković-Grgin, 2008). Nadalje, usamljenost se definira kao neugodno emocionalno i motivacijsko stanje koje se javlja zbog nesrazmjera između željene i postignute razine socijalnih kontakata, a usamljenost može proizlaziti iz nemogućnosti zadovoljenja potrebe za ljubavlju, intimnošću i pripadanjem (Lacković-Grgin, 2002; Perlman i Peplau, 1981). Usamljenost treba razlikovati od izolacije, koja se odnosi na stanje odvojenosti od drugih ljudi koje pojedinac ne može promijeniti jer je izolacija uzrokovana političkim, profesionalnim, vjerskim i drugim čimbenicima (Lacković-Grgin, 2008). Perlman i Peplau (1981) zaključuju da je usamljenost teško precizno definirati, no da se u različitim definicijama uočavaju tri zajednička elementa: usamljenost proizlazi iz nedostataka u društvenim odnosima osobe, usamljenost se odnosi na subjektivno iskustvo te se doživljava kao bolno i neugodno iskustvo.

Prema kognitivnom modelu usamljenosti, kognicije su medijatori između manjka socijalnih interakcija i same usamljenosti. Osoba prikuplja i procesira razne informacije o odnosima s drugima te zaključuje jesu li u nekom društvenom odnosu njene potrebe i očekivanja zadovoljene.

Stoga, usamljenost je nužno promatrati kao subjektivno iskustvo svakog pojedinca jer ovisi o personalnim standardima o tome što osoba očekuje i želi iz socijalnih odnosa (Lacković-Grgin, 2008).

Socijalne interakcije pružaju mnoge dobrobiti za pojedinca, a Weiss (1973; prema Ćubela Adorić, 2004) je identificirao šest takvih socijalnih dobitaka: privrženost, socijalna integracija, prilika za brigu, potvrđivanje vlastite vrijednosti, pouzdani oslonac i vođenje. Ostvarenje tih socijalnih dobitaka je negativno povezano s usamljenosti. Za nastanak usamljenosti bitni su internalni uvjeti i eksternalni uzroci. Internalne uvjete predstavljaju kognitivni procesi koji čine čovjeka svjesnim svoje usamljenosti. Eksternalni uzroci usamljenosti dolaze iz prirodne i društvene okoline. Neki od tih uzroka mogu biti društvena organizacija, razina razvoja tehnologije i priroda odnosa u gospodarstvu i proizvodnji (Lacković-Grgin, 2008).

Razni autori pristupaju istraživanju usamljenosti kao jednodimenzionalnom ili kao višedimenzionalnom konstrukt. Kada se govori o usamljenosti kao višedimenzionalnom konstrukt često se spominje njena podjela na emocionalnu i socijalnu usamljenost. Emocionalna usamljenost se odnosi na nedostatak osobnih intimnih odnosa, dok se socijalna usamljenost odnosi na nedostatak povezanosti s društvom, a oba oblika usamljenosti predstavljaju emocionalno intenzivno iskustvo. U ovom radu se usamljenosti pristupa kao jednodimenzionalnom konstrukt, u čijem je fokusu deficit socijalnih odnosa.

Pojedinci se s usamljenošću mogu suočiti na tri različita načina. Prvi način uključuje korištenje strategija koje utječu na željenu razinu socijalnog kontakta. Pojedinci se tako mogu adaptirati na trenutnu razinu socijalnog kontakta ili baviti se aktivnostima u kojima mogu uživati sami. Druga strategije se odnose na one koje mijenjaju postignutu razinu socijalnog kontakta. To uključuje iniciranje novih prijateljstava i romantičnih veza, kao i pridruživanje u razne grupne aktivnosti. Posljednje strategije su one koje utječu na percepciju nesrazmjera između željene i postignute razine socijalnog kontakta. One mogu uključivati negiranje usamljenosti, minimiziranje važnosti socijalnih kontakata kao i upuštanje u rizična ponašanja kako bi se ublažile negativne posljedice usamljenosti, kao što je korištenje raznih psihoaktivnih supstanci (Perlman i Peplau, 1981).

Postavlja se pitanje postoje li razlike u usamljenosti s obzirom na dob i spol. Postavljaju se različite hipoteze, pa tako neki istraživači smatraju da žene češće razvijaju veću socijalnu mrežu od muškaraca koja ih štiti od usamljenosti, no također je moguće da žene u starijoj dobi postaju

više usamljene od muškaraca zbog toga jer imaju duži životni vijek te mogu biti suočene s različitim gubicima bliskih osoba, kao i tjelesnim promjenama (Barreto i sur., 2020). Istraživanja pokazuje nekonzistentne rezultate, pa tako meta-analiza koju su proveli Maes i suradnici (2019) ne pokazuje značajne spolne, niti dobne razlike u usamljenosti. S druge strane, Barreto i suradnici (2020) su pokazali da su muškarci više usamljeni od žena, dok npr. Beutel i suradnici (2017) te Cooper i suradnici (2021) pokazuju veću usamljenost kod žena u odnosu na muškarce. S obzirom na dob, neki nalazi pokazuju da su mlađa djeca i adolescenti usamljeniji od starijih osoba. Kao objašnjenje navodi se da starije osobe imaju adekvatne mehanizme prilagodbe na nove okolnosti, dok kod adolescenata takvi mehanizmi ne postoje, a istovremeno je kod adolescenata vrlo bitan osjećaj prihvaćenosti od drugih ljudi za razvoj njihovog identiteta (Mushtaq i sur., 2014).

1.7. Usamljenost i problematična upotreba interneta

Internet zamjenjuje komunikaciju licem u lice s *online* komunikacijom, kojoj može nedostajati osjećaj bliskosti i kvaliteta veze koja bi se ostvarila u komunikaciji u vanjskom svijetu. No, neke osobe koje osjećaju da njihove društvene potrebe nisu zadovoljene u stvarnom svijetu, mogu koristiti internet kako bi smanjili svoju usamljenost. Kada je to cilj korištenja interneta, postoji velika mogućnost da će se javiti problematična upotreba interneta te je ta povezanost dobivena u brojnim istraživanjima (Erol i Cirak, 2019; Koporčić i Ručević, 2018; Morahan-Martin i Schumacher, 2003). Moguće je da su usamljeniji pojedinci skloniji problematičnom korištenju interneta zbog toga jer usamljeni pojedinci mogu biti u većoj mjeri anksiozni i imati slabije socijalne vještine te teškoće u stvaranju prijateljstva u svakodnevnom životu (Solano i Koester, 1989; Vitkus i Horowitz, 1987; prema Morahan-Martin i Schumacher, 2003).

Internet pruža anonimnost, nedostatak fizičkog kontakta te veću kontrolu nad socijalnim interakcijama, gdje pojedinci mogu birati s kim i kada žele komunicirati te imaju više vremena kako bi kreirali odgovor, stoga usamljenim pojedincima internet komunikacija može biti privlačnija od komunikacije lice u lice. Morahan-Martin i Schumacher (2003) navode da usamljeniji pojedinci češće koriste internet kako bi se opustili, upoznali ljude i razgovarali s ljudima koji imaju iste interese te kako bi dobili emocionalnu podršku.

Zbog korelacijske prirode istraživanja, postavlja se pitanje smjera navedene povezanosti. Moguće je i da problematično korištenje interneta dovodi do usamljenosti. Korištenje interneta

može ometati odnose u svakodnevnom životu, jer pojedinac ulaže više vremena u korištenje interneta ili u socijalne odnose koje stvara na internetu. Time pojedinac gubi kontakt s bliskim osobama te to dovodi do porasta njegove usamljenosti. Pozitivna povezanost problematične upotrebe interneta i usamljenosti potvrđena je i u istraživanju koje su proveli Savolainen i suradnici (2020) na ispitanicima iz Sjedinjenih Američkih Država, Južne Koreje i Finske.

1.8. Usamljenost i mentalno zdravlje

Ljudi su društvena bića te su zadovoljavajući socijalni odnosi bitni za svakodnevno funkcioniranje osobe. Osjećaj usamljenosti, koji pruža bolno i neugodno iskustvo, može biti povezan s različitim problemima fizičkog i mentalnog zdravlja. Deci i Ryan (2000) u kontekstu Teorije samoodređenja razlikuju potrebu za autonomijom, potrebu za kompetentnošću i potrebu za povezanošću kao tri osnovne psihološke potrebe koje su ključne za razvoj i dobrobit pojedinca. Potreba za autonomijom se odnosi na potrebu za organizacijom i regulacijom vlastitog ponašanja, potreba za kompetentnošću na potrebu za uključivanjem u izazovne zadatke i postizanja ekspertnosti u raznim područjima, dok se potreba za povezanošću odnosi na sklonost da s drugim ljudima gradimo jake i stabilne odnose. Te potrebe su urođene te su ljudi motivirani k ostvarenju tih potreba, a u slučajevima kada one nisu ostvarene, dolazi do negativnih psiholoških ishoda. Prema tome, ljudi će biti motivirani uključivati se u značajne društvene odnose kako bi zadovoljili svoju potrebu za povezanošću. Kada smo usamljeni, naša potreba za povezanošću nije ostvarena, što rezultira promjenama u dobrobiti pojedinca.

Beutel i suradnici (2017) su pronašli da su usamljeniji pojedinci u većoj mjeri bili depresivni, anksiozni i suicidalni te su češće doživljavali napade panike u odnosu na manje usamljene pojedince. Rezultati istraživanja koje su proveli Richardson i suradnici (2017) pokazuju da je veća usamljenost bila značajni prediktor simptoma poremećaja prehrane, alkoholizma, anksioznosti, depresije, stresa i generalnog mentalnog zdravlja. Autori zaključuju kako usamljenost inducira ili povećava simptome lošijeg mentalnog zdravlja. Nadalje, usamljeni ljudi iskazuju različite depresivne simptome, kao što su manjak sreće i zadovoljstva, pesimizam, osjećaj boli i bespomoćnosti (Singh i Kiran, 2013). Istraživanje Tucak Junaković (2019) također potvrđuje značajnu negativnu povezanost usamljenosti i zadovoljstva životom, kao i značajnu negativnu povezanost usamljenosti i samopoštovanja i smislom života. Takvi nalazi pokazuju da su interpersonalni odnosi vrlo bitni za brojne aspekte dobrobiti pojedinaca. Valtorta i suradnici (2016)

navode kako povezanost usamljenosti i zdravlja kod starijih osoba možemo objasniti na način da usamljenost utječe na upuštanje u rizična zdravstvena ponašanja (pušenje, manjak fizičke aktivnosti), zatim slabi imunološki sustav i povećava krvni tlak te utječe na psihološke varijable kao što su smanjenje samopouzdanja i manjak strategija suočavanja, što sve čini usamljenost rizičnim faktorom za razvoj bolesti.

1.9. Cilj rada

Problematična upotreba interneta predstavlja disfunkcionalno ponašanje koje se javlja kod manjeg broja ljudi te se postavlja pitanje koji čimbenici tome pridonose (Davis, 2001). Zbog toga je cilj ovog istraživanja ispitati doprinos emocionalne regulacije i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Također, cilj ovog istraživanja je istražiti odnos emocionalne regulacije i usamljenosti s mentalnim zdravljem (emocionalnom, socijalnom i psihološkom dobrobiti). Zaključno, pokazano je da problematična upotreba interneta ima negativan utjecaj na život pojedinca i njegovu okolinu (Villella i sur., 2011), stoga je cilj ovog istraživanja istražiti povezanost problematične upotrebe interneta s mentalnim zdravljem – emocionalnom, socijalnom i psihološkom dobrobiti. Nadalje, cilj istraživanja je ispitati i spolne razlike u mentalnom zdravlju, problematičnoj upotrebi interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti s obzirom na dosadašnja istraživanja koja pokazuju nekonzistentne rezultate. Zaključno, iako postoje brojna istraživanja koja se bave problemima mentalnog zdravlja, u ovom istraživanju je uključena mjera mentalnog zdravlja koje se definira kroz emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit te se istražuje povezanost tako definiranog mentalnog zdravlja s problematičnom upotrebom interneta, poteškoćama emocionalne regulacije i usamljenosti, što predstavlja novi uvid u poteškoće mentalnog zdravlja, odnosno dobrobiti pojedinca.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE RADA

2.1. Problemi rada

1. Ispitati odnos mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti.
2. Proveriti spolne razlike u mentalnom zdravlju, problematičnoj upotrebi interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti.
3. Ispitati doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta.
4. Ispitati doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju mentalnog zdravlja – emocionalne, socijalne i psihološke dobrobiti.

2.2. Hipoteze

- 1a. Očekuje se da će viši rezultat na upitniku problematične upotrebe interneta biti povezan s više poteškoća u emocionalnoj regulaciji i s većom usamljenošću.
- 1b. Očekuje se da će više rezultat na mjeri mentalnog zdravlja biti povezano s nižim rezultatom na upitniku problematične upotrebe interneta, manje poteškoća u emocionalnoj regulaciji i s manjom usamljenošću.
- 2a. Očekuju se značajne spolne razlike u problematičnoj upotrebi interneta. Očekuje se da će muškarci izvještavati o većoj problematičnoj upotrebi interneta u odnosu na žene.
- 2b. Ne očekuju se značajne spolne razlike u mentalnom zdravlju, emocionalnoj regulaciji i usamljenosti između muškaraca i žena.
3. Očekuje se da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji i usamljenost značajno doprinijeti objašnjenju varijance problematične upotrebe interneta.
4. Očekuje se da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i problematična upotreba interneta (preferencija *online* kontakta, regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija, prekomjerno korištenje interneta i negativne posljedice) značajno doprinijeti objašnjenju varijance mentalnog zdravlja – emocionalne, socijalne i psihološke dobrobiti.

3. METODA

3.1. Ispitanici

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 422 ispitanika. Zbog velikog raspona dobi ispitanika, odlučeno je da se u analizi zadrže ispitanici između 15 i 35 godina. Tom rasponu dobi pripadala je većina ispitanika te je s obzirom na temu koja uključuje problematično korištenje interneta, odlučeno staviti fokus na mlađe ispitanike koji su imali adekvatan pristup internetu tijekom svog života. Ukupan uzorak tako čini 395 ispitanika, raspona dobi od 15 do 35 godina ($M = 21.08$, $SD = 5.04$), od čega je 257 osoba ženskog spola (65.1 %), a 138 osoba muškog spola (34.9 %). S obzirom na završeni stupanj obrazovanja, najviše ispitanika završilo je srednju školu (36.5 %), zatim osnovnu školu (25.1 %), preddiplomski studij (22.8 %), diplomski studij (13.7 %) te višu školu (1 %) i poslijediplomski studij (1 %). S obzirom na trenutni radni status ispitanika, istraživanju su u najvećoj mjeri pristupali učenici (37.7 %) i studenti (37.5 %), a zatim zaposleni (21 %) te nezaposleni (3.8 %).

3.2. Instrumentarij

U istraživanju su korištena četiri upitnika - Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2), Kratka verzija UCLA skale usamljenosti, Upitnik poteškoća emocionalne regulacije (DERS – 16) i Upitnik mentalnoga zdravlja (MHC-SF).

Skala generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2, Caplan 2010; Brčić, 2016) sastoji se od pet podljestvica pri čemu svaku podljestvicu čine tri tvrdnje. Prva podljestvica odnosi se na preferenciju *online* interakcija (npr. „*Radije biram online komunikaciju s drugima nego u živo.*“), druga podljestvica ispituje regulaciju raspoloženja (npr. „*Koristim internet kako bih razgovarao/la s drugima kada se osjećam usamljeno.*“), treća podljestvica mjeri kognitivnu preokupaciju (npr. „*Kad nisam online neko vrijeme, postajem zaokupljen/na mislima da odem na internet.*“), četvrta podljestvica se odnosi na prekomjernu upotrebu interneta (npr. „*Teško mi je kontrolirati vrijeme koje provodim na internetu.*“) te posljednja podljestvica mjeri negativne posljedice (npr. „*Korištenje interneta mi otežava upravljanje životom.*“). Upitnik na hrvatskom jeziku i njegova faktorska struktura preuzeta je iz istraživanja koje je provela Brčić (2016). Ispitanici odgovaraju na način da na skali od 1 (*uopće se ne slažem s tvrdnjom*) do 5 (*u potpunosti se slažem s tvrdnjom*) procijene koliko se slažu s navedenim tvrdnjama. Viši ukupni rezultat na

skali pokazuje veću generaliziranu problematičnu upotrebu interneta. Viši rezultat na podljestvicama ukazuje na veću preferenciju *online* interakcije, veće korištenje interneta u svrhu regulaciju raspoloženja, veću kognitivnu preokupaciju internetom, veću prekomjernu upotrebu interneta te veće negativne posljedice korištenja interneta. Skala se može koristiti i na način da se koriste pojedine podljestvice ili da se formira ukupan rezultat, a u ovome istraživanju koristit će se i podljestvice i ukupan rezultat. Pokazana je visoka pouzdanost te je u istraživanjima Cronbach alfa iznosio od .78 do .91 (Laconi i sur., 2014).

Kratka verzija UCLA skale usamljenosti skraćena je verzija često korištene UCLA skale usamljenosti koju su prilagodili Allen i Oshagan (1995), dok su na hrvatski jezik skalu preveli i adaptirali Lacković-Grgin, Penezić i Nekić (2002). Kratka forma UCLA skale sadrži sedam čestica (npr. „*Nedostaje mi društvo.*“) te pokazuje jednodimenzionalnu strukturu. Skala mjeri globalnu usamljenost kao stanje, a ispitanici odgovaraju na način da na skali od 1 (*Uopće se ne odnosi na mene*) do 5 (*U potpunosti se odnosi na mene*) procjenjuju koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njihovo doživljavanje samog sebe. Ukupni rezultat formira se kao linearna kombinacija rezultata u svakoj pojedinoj čestici. Viši rezultat ukazuje na veću usamljenost. Na hrvatskom uzorku skala pokazuje visoku pouzdanost pa tako Cronbach alfa iznosi .85 i .87 (Nekić i sur., 2016; Tucak Junaković i sur., 2013).

Upitnik poteškoća emocionalne regulacije (engl. *Difficulties in Emotion Regulation Scale*, DERS - 16, Bjureberg i sur., 2015) skraćena je verzija skale za ispitivanje poteškoća u emocionalnoj regulaciji. Originalnu skalu (DERS) od 36 čestica razvili su Gratz i Roemer (2004), dok je DERS - 16 prilagođena od strane Bjureberg i suradnika (2016). Skala se sastoji od 16 čestica koje mjere slijedeće aspekte poteškoća emocionalne regulacije: neprihvatanje negativnih emocija (3 čestice, npr. „*Kada sam uzrujan, osjećam se slabim.*“), poteškoće u uključivanju u cilju usmjerena ponašanja u situacijama distresa (3 čestice, npr. „*Kada sam uzrujan, teško završavam zadatke.*“), poteškoće u kontroli impulzivnih ponašanja u situacijama distresa (3 čestice, npr. „*Kada sam uzrujan, gubim kontrolu.*“), ograničen pristup djelotvornim strategijama emocionalne regulacije (5 čestica, npr. „*Kada sam uzrujan, vjerujem da ne mogu ništa napraviti kako bih se osjećao bolje.*“) i nedostatak shvaćanja emocije koju osoba doživljava (2 čestice, npr. „*Teško mi je razumjeti svoje osjećaje.*“). Ispitanici odgovaraju na način da na skali od 1 (*Gotovo nikad*) do 5 (*Gotovo uvijek*) označe koliko često se osjećaju ili ponašaju na opisani način. Ukupan rezultat

dobiva se zbrajanjem svih čestica, a veći rezultat na skali ukazuje na više problema u emocionalnoj regulaciji. Skala je pokazala dobru pouzdanost pri čemu je Cronbach alfa iznosio .92 (Bjureberg i sur., 2016).

Upitnik mentalnoga zdravlja MHC-SF (engl. *Mental Health Continuum – short form*, Keyes, 2005; Vuletić i sur., 2018) upitnik se sastoji od 14 čestica kojima se mjeri pozitivno mentalno zdravlje, pri čemu 3 čestice mjere emocionalnu dobrobit (npr. „*U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?*“), 6 čestica mjeri psihološku dobrobit (npr. „*U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?*“) i 5 čestica mjeri socijalnu dobrobit (npr. „*U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?*“). Ispitanici na tvrdnje odgovaraju na skali od 1 do 6 (1- *nikad*, 2- *jednom ili dvaput u tom razdoblju*, 3- *jednom tjedno*, 4- *nekoliko puta tjedno*, 5- *gotovo svaki dan*, 6- *svaki dan*). Viši rezultat predstavlja pozitivnije mentalno zdravlje. Ukupan rezultat možemo koristiti kao mjeru intenziteta izraženosti pozitivnog mentalnog zdravlja ili kao dijagnostičku kategoriju. Kada ga koristimo kao dijagnostičku kategoriju, ako pojedinac odgovori sa „svaki dan“ ili „gotovo svaki dan“ na barem jedan od tri znakova hedonističke dobrobiti i najmanje šest od jedanaest znakova pozitivnog funkcioniranja, možemo reći da pojedinac ima visoki rezultat, odnosno dobro mentalno zdravlje. U ovom istraživanju korišten rezultat je korišten smo kao mjera intenziteta izraženosti pozitivnog mentalnog zdravlja. Rezultati istraživanja koje su provele Vuletić i suradnici (2018) pokazala su visoku pouzdanost na hrvatskom uzorku te je Cronbach alfa za cijeli upitnik iznosio .92, za podljestvicu emocionalne dobrobiti .87, .84 za podljestvicu socijalne dobrobiti te .88 za podljestvicu psihološke dobrobiti.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje je provedeno *online*, alatom Google obrasci. Upitnik se distribuirao putem društvenih mreža, koristeći se metodom snježne grude. Pri pristupanju istraživanju, ispitanici su morali potvrditi informirani pristanak na sudjelovanje u istraživanju, u kojem su informirani o cilju istraživanja, anonimnosti i vremenu ispunjavanja upitnika, kao i o mogućnosti odustajanja u bilo kojem trenutku. Ispunjavanje upitnika trajalo je oko 10 minuta. Nakon pristanka na sudjelovanje u istraživanju, ispitanici su navodili demografske podatke, a zatim su ispunjavali Skalu generaliziranog problematičnog korištenja interneta 2 (GPIUS 2), Kratku verziju UCLA skale usamljenosti, Upitnik poteškoća emocionalne regulacije (DERS – 16) i Upitnik mentalnoga

zdravlja (MHC-SF). Na kraju istraživanja, prikazana je zahvala ispitanicima kao i adresa e-pošte na koju su se ispitanici mogli javiti u slučaju nejasnoća ili interesa o rezultatima.

4. REZULTATI

U nastavku su prikazani rezultati provedenih analiza korištenih upitnika. Navedeni su deskriptivni podaci o navikama korištenja interneta (svrha i vrijeme korištenja interneta), a zatim su pomoću tablice prikazani osnovni deskriptivni pokazatelji (minimalni i maksimalni rezultat, aritmetičke sredine i standardne devijacije, simetričnost, kurtoza i Kolmogorov-Smirnov test), kao i pouzdanost korištenih upitnika izražena pomoću Cronbach Alfa koeficijenta pouzdanosti. Nakon navedenog, biti će prikazani Pearsonovi koeficijenti korelacije, a zatim i analiza spolnih razlika u mentalnom zdravlju, problematičnoj upotrebi interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti. Zaključno, biti će prikazane hijerarhijske regresijske analize kojima se ispituje doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta, a zatim i doprinos svih navedenih varijabli u objašnjenju emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti (mentalnog zdravlja).

4.1. Deskriptivni parametri i pouzdanosti korištenih upitnika

Ispitanici su izvještavali o tome u koju svrhu najčešće koriste internet (osim obrazovanja/posla) te su ti podaci prikazani u Tablici 1.

Tablica 1. *Najčešća svrha korištenja interneta kod ispitanika (osim obrazovanja/posla)*

Najčešća svrha korištenja (osim posla/obrazovanja):	Broj ispitanika	Postotak (%)
društvene mreže (Facebook, Instagram...)	228	57.8
informiranje o proizvodima i uslugama	13	3.3
slušanje glazbe	39	9.9
gledanja filmova i videozapisa	62	15.7
igranje igrice	31	7.8
online kupovina	2	0.5
čitanje dnevnih vijesti	14	3.5
Ostalo - sve	6	1.5

Iz Tablice 1. vidljivo je da ispitanici u daleko najvećoj mjeri koriste internet kako bi pristupili društvenim mrežama.

Ispitanici su također izvještavali o prosječnom vremenu (osim obrazovanja/posla) koje provode na internetu svakodnevno te su dobiveni podaci prikazani u Tablici 2.

Tablica 2. *Prosječno vrijeme korištenja interneta dnevno (osim obrazovanja/posla)*

Prosječno vrijeme korištenja interneta	Broj ispitanika	Postotak (%)
manje od 1 sata	4	1
1-2 sata	56	14.2
2-3 sata	118	29.9
3-4 sata	91	23
4-5 sati	60	15.2
više od 5 sati	66	16.7

Iz Tablice 2. vidljivo je da najveći broj ispitanika dnevno na internetu provodi dva do tri sata.

Kada govorimo o ukupnom vremenu koje ispitanici provode na internetu, moramo uzeti u obzir da je ovo istraživanje provedeno tijekom pandemije COVID-19, stoga je postavljeno kontrolno pitanje o vremenu koje su ljudi provodili na internetu prije i tijekom pandemije te je dobiveno da je 61.8 % ispitanika provodilo više vremena na internetu tijekom pandemije COVID-19 nego prije pandemije, njih 35.4 % je provodilo jednako vremena na internetu kao i prije pandemije, a 2.8 % izvještava kako provodi jednako vremena na internetu za vrijeme pandemije i prije nje.

Nadalje, izračunati su deskriptivni podaci i koeficijenti pouzdanosti korištenih upitnika te su oni prikazani u Tablici 3.

Tablica 3. *Deskriptivni parametri i pouzdanosti ispitanih varijabli*

	<i>k</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>SKW</i>	<i>KTS</i>	<i>K-S</i>	α
Poteškoće u emocionalnoj regulaciji (DERS – 16)	16	1	5	2.80	0.94	0.16	-0.74	1.05	.94
Kratka verzija UCLA skale usamljenosti	7	1	5	2.49	1.02	0.68	-0.49	2.50**	.87
Mentalno zdravlje (MHC – SF)	14	0.07	5	3.16	1.04	-0.66	-0.12	1.98**	.94
<i>Emocionalna dobrobit</i>	3	0	5	3.36	1.10	-0.66	-0.11	2.68**	.86
<i>Psihološka dobrobit</i>	6	0	5	3.30	1.10	-0.78	0.20	1.97**	.89

<i>Socijalna dobrobit</i>	5	0	5	2.86	1.18	-0.41	-0.49	1.65**	.86
Generalizirano problematična upotreba interneta (GPIUS – 2)	15	1	4.20	2.27	0.65	0.51	0.13	1.52*	.84
<i>Preferencija online kontakta</i>	3	1	5	1.95	1.04	1.04	0.36	3.71**	.85
<i>Regulacija raspoloženja</i>	3	1	5	3.23	1.10	-0.21	-0.75	1.73**	.75
<i>Kognitivna preokupacija</i>	3	1	5	1.85	0.90	1.24	1.11	3.53**	.82
<i>Prekomjerno korištenje interneta</i>	3	1	5	2.56	1.04	0.29	-0.65	1.86**	.83
<i>Negativne posljedice</i>	3	1	5	1.75	0.81	1.36	1.61	3.80**	.68

Legenda: broj čestica (*k*); minimalni postignuti rezultat (Min); maksimalni postignuti rezultat (Max) aritmetička sredina (*M*); standardna devijacija (*SD*); simetričnost distribucije (SKW); spljoštenost distribucije (KTS); Kolmogorov-Smirov test (K-S); Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti (α);

Prema Tabachnick i Fiddele (2013), vrijednost simetričnosti i spljoštenosti koje se nalaze unutar intervala ± 2 , mogu se smatrati pokazateljima normalne distribucije. Iz Tablice 3., vidljivo je da su vrijednosti indeksa simetričnosti i spljoštenosti za sve skale i podljestvice unutar navedenih intervala te ukazuju na normalnost distribucije dobivenih rezultata. Također, iz Tablice 3. možemo uočiti zadovoljavajuću unutarnju konzistenciju svih skala. Podljestvica generaliziranog problematičnog korištenja interneta, negativne posljedice, jedina je podljestvica koja ima pouzdanost nižu od granične vrijednosti ($\alpha = .70$).

4.2. Korelacije mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti

S ciljem ispitivanja povezanosti među varijablama, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije između varijabli poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti, mentalnog zdravlja i njegovih podljestvica, problematičnog korištenja interneta i njegovih podljestvica te spola i dobi kao demografskih varijabli. Dobivene vrijednosti prikazane su u Tablici 4.

Tablica 4. Koeficijenti korelacije između poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti, mentalnog zdravlja i problematičnog korištenja interneta

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.
1. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji	-													
2. Usamljenost	.40**	-												
3. Mentalno zdravlje	-.50**	-.56**	-											
4. <i>Emocionalna dobrobit</i>	-.48**	-.53**	.87**	-										
5. <i>Socijalna dobrobit</i>	-.41**	-.48**	.91**	.69**	-									
6. <i>Psihološka dobrobit</i>	-.51**	-.55**	.95**	.80**	.77**	-								
7. Problematična upotreba interneta	.50**	.29**	-.30**	-.25**	-.24**	-.32**	-							
8. <i>Preferencija online kontakta</i>	.05	.24**	-.26**	-.20**	-.22**	-.28**	.48**	-						
9. <i>Regulacija raspoloženja</i>	.41**	.09	-.13**	-.11*	-.11*	-.14**	.65**	.12*	-					
10. <i>Kognitivna preokupacija</i>	.35**	.08	-.14**	-.12*	-.10*	-.16**	.76**	.14**	.33**	-				
11. <i>Prekomjerno korištenje interneta</i>	.45**	.20**	-.18**	-.15**	-.14**	-.20**	.79**	.10	.39**	.66**	-			
12. <i>Negativne posljedice</i>	.42**	.39**	-.30**	-.26**	-.25**	-.31**	.67**	.21**	.21**	.44**	.49**	-		
13. Spol	-.29**	.01	.05	.05	.07	.02	-.16**	.16**	-.25**	-.15**	-.28**	-.01	-	
14. Dob	-.18**	-.09	.08	.11*	-.02	-.17**	-.17**	.06	-.17**	-.15**	-.18**	-.13**	.10	-

Legenda: Spol (0 = žena, 1 = muškarac), * $p < .05$, ** $p < .01$

Analiza korelacija u Tablici 4. pokazuje nam značajnu povezanost između ispitivanih konstrukata.

Problematična upotreba interneta povezana je s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji. Pojedinci koji problematičnije koriste internet pokazuju i više poteškoća u emocionalnoj regulaciji. Također, pojedinci koji problematičnije koriste internet su i usamljeniji. Navedeni rezultati u skladu su s postavljenom hipotezom 1a.

Nadalje, pojedinci koji imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji, pokazuju lošije mentalno zdravlje. Također, lošije mentalno zdravlje pokazano je kod pojedinaca koji su usamljeniji, kao i kod pojedinaca koji su skloni problematičnom korištenju interneta. Navedeno je u skladu s postavljenom hipotezom 1b.

S obzirom na spol, dobivena je povezanost ženskog spola s višom problematičnom upotrebom interneta. Također, kod žena su pokazane veće poteškoće u emocionalnoj regulaciji u odnosu na muškarce.

S obzirom na dob ispitanika, pokazana je veća problematična upotreba interneta kod mlađih ispitanika. Zaključno, kod mlađih ispitanika prisutne su veće poteškoće u emocionalnoj regulaciji.

4.3. Spolne razlike u mentalnom zdravlju, problematičnoj upotrebi interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti

S ciljem provjere spolnih razlika u ispitanim varijablama (problematično korištenje interneta, mentalno zdravlje, problemi u emocionalnoj regulaciji i usamljenost), proveden je niz t – testova za nezavisne uzorke. Prilikom testiranja razlika između grupa korištena je Bonferroni korekcija, ali je zbog konvencije prikazana uobičajena razina značajnosti. Rezultati značajnih t – testova prikazani su u Tablici 5.

Tablica 5. *Spolne razlike u problematičnoj upotrebi interneta, mentalnom zdravlju, emocionalnoj regulaciji i usamljenosti*

Varijable	Žene		Muškarci		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	
Problematična upotreba interneta	2.34	0.65	2.12	0.62	3.31**
<i>Preferencija online kontakta</i>	1.82	0.91	2.18	1.20	3.05**
<i>Regulacija raspoloženja</i>	3.43	1.09	2.86	1.02	5.15**
<i>Kognitivna preokupacija</i>	1.94	0.92	1.67	0.82	2.94**
<i>Prekomjerno korištenje interneta</i>	2.77	1.04	2.17	0.91	5.73**
<i>Negativne posljedice</i>	1.75	0.77	1.73	0.87	0.20
Poteškoće u emocionalnoj regulaciji	3.00	0.90	2.42	0.90	6.01**
Usamljenost	2.48	1.02	2.51	1.02	0.25
Mentalno zdravlje	3.12	0.96	3.22	1.16	0.90
<i>Emocionalna dobrobit</i>	3.32	1.07	3.42	1.14	0.92
<i>Psihološka dobrobit</i>	3.29	1.00	3.33	1.26	0.37
<i>Socijalna dobrobit</i>	2.80	1.13	2.97	1.26	1.40

Legenda. *M*- aritmetička sredina, *SD*- standardna devijacija, ** $p < .01$

Dobivena je statistički značajna razlika u problematičnoj upotrebi interneta između žena i muškaraca ($t = 3.31$, $df = 393$, $p < .01$). Općenito, žene ($M = 2.34$, $SD = 0.65$) su sklonije problematičnoj upotrebi interneta u odnosu na muškarce ($M = 2.12$, $SD = 0.62$). Kada promatramo podljestvice problematične upotrebe interneta, značajne su spolne razlike u podljestvicama preferencija *online* kontakta ($t = 3.05$, $df = 223.95$, $p < .01$), regulaciji raspoloženja ($t = 5.15$, $df = 393$, $p < .01$), kognitivnoj preokupaciji ($t = 2.94$, $df = 393$, $p < .01$) i prekomjernom korištenju interneta ($t = 5.73$, $df = 393$, $p < .01$), dok nisu pokazane značajne spolne razlike u podljestvici

negativne posljedice ($p > .05$). Muškarci ($M = 2.18$, $SD = 1.20$) su u većoj mjeri iskazali preferenciju *online* kontakta u odnosu na žene ($M = 1.82$, $SD = 0.91$). Žene ($M = 3.43$, $SD = 1.09$) su u većoj mjeri iskazale korištenje interneta za regulaciju raspoloženja u odnosu na muškarce ($M = 2.86$, $SD = 1.02$). Također, žene ($M = 1.94$, $SD = 0.92$) su izvijestile o većoj kognitivnoj preokupaciji u odnosu na muškarce ($M = 1.67$, $SD = 0.82$). Naposljetku, žene ($M = 2.77$, $SD = 1.04$) su značajno više izražavale prekomjerno korištenje interneta u odnosu na muškarce ($M = 2.17$, $SD = 0.91$). Navedeno je u suprotnosti sa postavljenom hipotezom 2a prema kojoj smo očekivali da će muškarci izražavati veću problematičnu upotrebu interneta u odnosu na žene.

Rezultati *t*- testa pokazali su statistički značajnu razliku u emocionalnoj regulaciji između žena i muškaraca ($t = 6.01$, $df = 393$, $p < .01$), pri čemu žene ($M = 3.00$, $SD = 0.90$) izražavaju značajno više poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu na muškarce ($M = 2.42$, $SD = 0.90$). Navedeno ne potvrđuje hipotezu 2b, prema kojoj nismo očekivali spolne razlike u poteškoćama emocionalne regulacije.

Nadalje, nije pronađena statistički značajna razlika u mentalnom zdravlju i njegovim podljestvicama između žena i muškaraca ($p > .01$), kao niti razlika u usamljenosti. Navedeno je u skladu s početnom hipotezom 2b.

4.4. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta

Kako bi ispitali preostale hipoteze, provedene su hijerarhijske regresijske analize. Prva hijerarhijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Spol i dob su uvršteni kao kontrolne varijable u prvi korak. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji odnose se na sposobnost ispitanika pa su one dodane u drugom koraku, dok je usamljenost kao stanje pojedinca dodano u trećem koraku. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 6.

Tablica 6. *Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta*

	Prediktori	<i>B</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	ΔR^2	ΔF
1. korak	Spol	-.20	-.15**					
	Dob	-.02	-.15**	.22	.05	10.33**	.05	10.33**
2. korak	Spol	-.02	-.02					
	Dob	-.01	-.08					
	DERS	.33	.48**	.51	.26	44.80**	.21	108.11**
3. korak	Spol	-.05	-.03					
	Dob	-.01	-.08					
	DERS	.30	.43**					
	Usamljenost	.07	.11*	.52	.27	35.34**	.01	5.43*

Legenda: Spol (0 = žena, 1 =muškarac), DERS- poteškoće u emocionalnoj regulaciji, * $p < .05$, ** $p < .01$

U prvom koraku kao prediktori uvršteni su spol i dob ispitanika. Spol ispitanika bio je značajan prediktor kriterija ($\beta = -.20$; $p < .01$), kao i dob ($\beta = -.15$; $p < .01$). Spol kao značajan prediktor nam pokazuje veću sklonost žena prema problematičnom korištenju interneta, a dob kao značajan prediktor nam ukazuje da je problematično korištenje interneta zastupljenije kod mlađih ispitanika. Model je ukupno objasnio 5 % varijance kriterija ($F = 10.33$, $df = 2$, 392; $p < .01$).

U drugom koraku, kao prediktor dodana je varijabla poteškoće u emocionalnoj regulaciji, koja je bila jedini značajni prediktor kriterija ($\beta = .48$; $p < .01$). Spol i dob više ne doprinose značajno objašnjenju varijance kriterija, odnosno nemaju značajan doprinos uz poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Model je objasnio ukupno 26 % varijance kriterija ($F = 44.80$, $df = 3$, 391; $p < .01$), odnosno objasnio je dodatnih 21 % varijance kriterija ($\Delta F = 108.11$, $df = 1$, 391; $p < .01$).

U trećem koraku regresijske analize dodan je prediktor usamljenosti. Značajni prediktori bili su poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = .43$; $p < .01$) i usamljenost ($\beta = .11$; $p < .05$). Model je ukupno objasnio 27 % varijance kriterija ($F = 35.34$, $df = 4$, 390; $p < .01$), odnosno dodatno je objasnio tek 1 % varijance kriterija ($\Delta F = 5.43$, $df = 1$, 390; $p < .05$).

Slijedeće tri hijerarhijske regresijske analize provedene su s ciljem provjere doprinosa spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju podljestvica mentalnog zdravlja – *emocionalne, socijalne i psihološke dobrobiti*.

4.5. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju emocionalne dobrobiti

Kako bi provjerili doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju emocionalne dobrobiti provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Spol i dob su uvršteni kao kontrolne varijable u prvi korak. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji odnose se na sposobnost ispitanika stoga su one dodane u drugom koraku, dok je usamljenost kao stanje pojedinca dodano u trećem koraku. U posljednjem koraku, u hijerarhijsku regresijsku analizu dodana je problematična upotreba interneta, odnosno njene podljestvice. Dobiveni rezultati prikazani su u Tablici 7.

Tablica 7. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju emocionalne dobrobiti

	Prediktori	<i>B</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	ΔR^2	ΔF
1. korak	Spol	.08	.04	.11	.01	2.51	0.01	2.51
	Dob	.02	.10*					
2. korak	Spol	-.24	-.10*	.49	.24	41.03**	.23	116.60**
	Dob	.01	.03					
	DERS	-.59	-.50**					
3. korak	Spol	-.11	-.05	.61	.37	57.05**	.13	80.18**
	Dob	.00	.02					
	DERS	-.39	-.33**					
	Usamljenost	-.43	-.40**					
4. korak	Spol	-.025	-.01	.62	.39	27.01**	.02	2.25*
	Dob	.008	.037					
	DERS	-.45	-.39**					
	Usamljenost	-.41	-.38**					
	POK	-.11	-.11*					
	RR	.06	.06					
	KP	-.04	-.03					
	PKI	.10	.09					
NP	.04	.03						

Legenda: Spol (0 = žena, 1 = muškarac), DERS- poteškoće u emocionalnoj regulaciji, , POK- preferencija *online* kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice **p* < .05, ***p* < .01

U prvom koraku kao prediktori dodani su spol i dob ispitanika. Dob ispitanika bio je značajan prediktor kriterija ($\beta = .10$; $p < .05$), no model nije objasnio značajnu količinu varijance kriterija ($p > .05$).

U drugom koraku, uz spol i dob, kao prediktor dodana je varijabla poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Značajni prediktori u ovom koraku bili su spol ($\beta = -.10$; $p < .05$) i poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.50$; $p < .01$). Spol kao značajan prediktor u ovom koraku pokazuje da je kod žena pokazana pozitivnija emocionalna dobrobit u odnosu na muškarce. Varijable su zajedno objasnile 24 % varijance kriterija ($F = 41.03$, $df = 3, 391$; $p < .01$), odnosno njihovim dodavanjem je objašnjeno dodatnih 23 % varijance kriterija ($\Delta F = 116.60$, $df = 1, 391$, $p < .01$).

U trećem koraku značajni prediktori kriterija bili su poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.33$; $p < .01$) i usamljenost ($\beta = -.40$; $p < .01$). Treći korak regresijske analize objasnio je 37 % varijance kriterija emocionalne dobrobiti ($F = 57.05$, $df = 4, 390$; $p < .01$), odnosno uvođenjem varijable usamljenosti, model je dodatno objasnio 13 % varijance kriterija ($\Delta F = 80.18$, $df = 1, 390$; $p < .01$).

U posljednjem koraku, kao prediktor dodane su podljestvice problematične upotrebe interneta. Kao značajni prediktori izdvojile su se varijable poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.39$; $p < .01$), usamljenost ($\beta = -.38$; $p < .01$) te podljestvica preferencija *online* kontakta ($\beta = -.11$; $p < .05$). Varijable u ovom modelu objašnjavaju 39 % varijance kriterija ($F = 57.05$, $df = 9, 385$; $p < .01$). Dodavanjem podljestvica problematičnog korištenja interneta dodatno je objašnjeno 2 % varijance kriterija ($\Delta F = 2.25$, $df = 5, 385$; $p < .01$).

4.6. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju psihološke dobrobiti

Sljedeća hijerarhijska regresijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju psihološke dobrobiti. Prediktori su dodani istim redoslijedom kao u prethodnoj analizi, a rezultati su prikazani u Tablici 8.

Tablica 8. *Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju psihološke dobrobiti*

	Prediktori	B	β	R	R ²	F	ΔR^2	ΔF
1. korak	Spol	.02	.01					
	Dob	.03	.13**	.14	.02	3.64*	.02	3.64*
2. korak	Spol	-.33	-.14**					
	Dob	.01	.05					
	DERS	-.63	-.54**	.53	.28	49.87**	.26	139.77**
3. korak	Spol	-.20	-.09*					
	Dob	.01	.04					
	DERS	-.43	-.37**					
	Usamljenost	-.43	-.40**	.64	.41	67.35**	.13	86.90**
4. korak	Spol	-.09	-.04					
	Dob	.01	.07					
	DERS	-.47	-.41**					
	Usamljenost	-.39	-.36**					
	POK	-.20	-.19**					
	RR	.07	.07					
	KP	-.02	-.02					
	PKI	.06	.05					
	NP	.02	.01	.67	.44	33.94**	.03	4.68**

Legenda: Spol (0 = žena, 1 =muškarac), DERS- poteškoće u emocionalnoj regulaciji, , POK- preferencija *online* kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice * $p < .05$, ** $p < .01$

Kako bi objasnili kriterij psihološka dobrobit, u prvi korak hijerarhijske regresijske dodani su prediktori spol i dob. Dob ($\beta = .13$; $p < .01$), bio je značajan prediktor kriterija te je model ukupno objasnio 2 % varijance kriterija ($F = 3.64$, $df = 2, 392$; $p < .05$).

U drugom koraku uz spol i dob, dodali smo kao prediktor poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Značajni prediktori bili su spol ($\beta = -.14$; $p < .01$) i poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.54$; $p < .01$). Model je ukupno objasnio 28 % varijance kriterija ($F = 49.87$, $df = 3, 391$; $p < .01$), odnosno objasnio je dodatnih 26 % varijance kriterija ($\Delta F = 139.77$, $df = 1, 391$; $p < .01$).

U trećem koraku kao prediktor dodali smo usamljenost. Kao značajni prediktori kriterija pokazali su se spol ($\beta = -.09$; $p < .05$), poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.37$; $p < .01$) i usamljenost ($\beta = -.43$; $p < .01$). Model je objasnio 41 % varijance kriterija ($F = 67.35$, $df = 4, 390$; $p < .01$), odnosno dodatno je objasnio 13 % varijance kriterija ($\Delta F = 86.90$, $df = 1, 390$; $p < .01$).

U posljednjem koraku dodane su podljestvice problematične upotrebe interneta kao prediktori psihološke dobrobiti. Kao značajni prediktori kriterija pokazali su se poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.41$; $p < .01$), usamljenost ($\beta = -.36$; $p < .01$) i preferencija *online* kontakta ($\beta = -.19$; $p < .01$). Model je ukupno objasnio 44 % varijance kriterija ($F = 33.94$, $df = 9$, 385; $p < .01$), odnosno objasnio je dodatnih 3 % varijance kriterija ($\Delta F = 4.68$, $df = 5$, 385; $p < .01$).

4.7. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju socijalne dobrobiti

Posljednja hijerarhijska regresijska analiza provedena je s ciljem provjere doprinosa spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju socijalne dobrobiti. Prediktori su dodani istim redoslijedom kao u prethodnoj analizi, dok su rezultati navedene analize prikazani u Tablici 9.

Tablica 9. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i problematične upotrebe interneta u objašnjenju socijalne dobrobiti

	Prediktori	<i>B</i>	β	<i>R</i>	<i>R</i> ²	<i>F</i>	ΔR^2	ΔF
1. korak	Spol	.18	.07					
	Dob	-.01	-.03	.08	.01	1.16	.01	1.16
2. korak	Spol	-.12	-.05					
	Dob	-.02	-.10*					
	DERS	-.55	-.44**	.42	.18	28.11**	.17	81.53**
3. korak	Spol	.02	.01					
	Dob	-.03	-.11*					
	DERS	-.34	-.28**					
	Usamljenost	-.44	-.38**	.54	.30	40.75**	.12	64.90**
4. korak	Spol	.11	.04					
	Dob	-.02	-.09*					
	DERS	-.38	-.31**					
	Usamljenost	-.40	-.34**					
	POK	-.15	-.13**					
	RR	.04	.03					
	KP	-.01	-.01					
	PKI	.08	.07					
NP	-.02	-.01	.56	.31	19.41**	.02	1.94	

Legenda: Spol (0 = žena, 1 = muškarac), DERS- poteškoće u emocionalnoj regulaciji, POK- preferencija *online* kontakta, RR- regulacija raspoloženja, KP- kognitivna preokupacija, PKI- prekomjerno korištenje interneta, NP- negativne posljedice * $p < .05$, ** $p < .01$

U prvom koraku dodani su prediktori spol i dob ispitanika, koji se nisu pokazali značajnim prediktorima socijalne dobrobiti ($p > .05$) te model nije značajno objašnjavao varijancu kriterija.

U sljedećem koraku uz spol i dob, dodane su poteškoće u emocionalnoj regulaciji. Značajni prediktori bili su dob ($\beta = -.10$; $p < .05$) i poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.44$; $p < .01$). S obzirom na dob, pokazana je veća socijalna dobrobit kod mlađih ispitanika. Model je objasnio 18 % varijance kriterija ($F = 28.11$, $df = 3$, 391; $p < .01$), odnosno dodavanjem poteškoća u emocionalnoj regulaciji dodatno je objasnio 17 % varijance socijalne dobrobiti ($\Delta F = 81.53$, $df = 1$, 391; $p < .01$).

U trećem koraku značajni prediktori kriterija bili su dob ($\beta = -.11$; $p < .05$), poteškoće u emocionalnoj regulaciji ($\beta = -.28$; $p < .01$) i usamljenost ($\beta = -.38$; $p < .01$). Model je objasnio 30 % varijance kriterija ($F = 40.75$, $df = 4$, 390; $p < .01$), odnosno dodavanjem usamljenosti objašnjeno je dodatno 12 % varijance kriterija ($\Delta F = 64.90$, $df = 1$, 390; $p < .01$).

U posljednjem koraku, kao prediktor dodane su podljestvice problematične upotrebe interneta. Iako je model značajan ($F = 19.41$, $df = 9$, 385; $p < .01$), model nije objasnio značajno veću količinu varijance u odnosu na prethodni model ($p > .05$).

Iako se dob pokazala kao značajan prediktor u predviđanju kriterija socijalne dobrobiti, njena povezanost sa socijalnom dobrobiti nije se pokazala značajnom (Tablica 4.). U tom slučaju, možemo zaključiti kako je riječ o tome da je dob supresor varijabla, koja zapravo ne mjeri varijancu kriterija, već dio varijance u drugim prediktorima kojeg nema u kriteriju (Čulig, 1999).

5. RASPRAVA

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, emocionalne regulacije i usamljenosti. Uzete su u obzir i spolne razlike u navedenim varijablama. Glavni konstrukti koje smo ispitivali (mentalno zdravlje, problematična upotreba interneta, emocionalna regulacija i usamljenost) pokazali su umjerene i značajne korelacije. Problematična upotreba interneta značajno je i pozitivno korelirala s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i s usamljenošću, odnosno pojedinci s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i usamljeni pojedinci bili su skloniji problematičnoj upotrebi interneta. Pozitivno mentalno zdravlje je značajno i negativno koreliralo s problematičnom upotrebom interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i s usamljenošću. Ti rezultati nam pokazuju da je veća problematična upotreba interneta povezana s lošijim mentalnim zdravljem. Također, pokazano je da su veće poteškoće u emocionalnoj regulaciji povezane s lošijim mentalnim zdravljem te zaključno, da je veća usamljenost povezana s lošijim mentalnim zdravljem.

Rezultati *t*-testa pokazali su značajne spolne razlike u problematičnoj upotrebi interneta, pri čemu su žene bile sklonije problematičnoj upotrebi interneta u odnosu na muškarce. Također, spolne razlike su pronađene u određenim podljestvicama problematične upotrebe interneta, pri čemu su muškarci postizali značajno više rezultate na preferenciji *online* kontakta, dok su žene postizale značajno više rezultate na podljestvicama regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija i prekomjerno korištenje interneta. Značajne spolne razlike pokazane su i u poteškoćama u emocionalnoj regulaciji, pri čemu su žene izražavale značajno više poteškoća u emocionalnoj regulaciji u odnosu na muškarce. Zaključno, nisu pokazane značajne spolne razlike u usamljenosti niti u mentalnom zdravlju.

Kako bi ispitali doprinos određenih varijabli u objašnjenju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja (emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti), provedene su hijerarhijske regresijske analize. Prva hijerarhijska analiza pokazala je značajan doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Nadalje, provedene su tri hijerarhijske regresijske analize s ciljem objašnjenja podljestvica mentalnog zdravlja – emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti. U objašnjenju varijance emocionalne dobrobiti značajni prediktori bili su poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i preferencija *online* kontakta (podljestvica problematične upotrebe interneta). Za objašnjenje

varijance psihološke dobrobiti, također su se značajnima pokazali prediktori poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i preferencija *online* kontakta (podljestvica problematične upotrebe interneta). U posljednjoj hijerarhijskoj analizi, dobiveno je da su usamljenost i poteškoće u emocionalnoj regulaciji značajni prediktori socijalne dobrobiti.

5.1. Spolne razlike

Ispitivanje spolnih razlika pokazalo je da su žene iskazivale problematičniju upotrebu interneta od muškaraca, što nije u skladu s nekim od dosadašnjih nalaza (npr. Evren i sur., 2014; Villella i sur, 2011). Kada promatramo podljestvice problematične upotrebe interneta, vidljivo je da žene češće koriste internet u svrhu regulacije raspoloženja, više su preokupirane mislima o korištenju interneta i prekomjerno koriste internet.

Gamez-Guadix (2014) su pokazali povezanost korištenja interneta za regulaciju raspoloženja i depresivnih simptoma. Kada se internet koristi za regulaciju negativnih emocija (tuga, stres), događa se negativno potkrepljenje te se održava takvo disfunkcionalno ponašanje. S obzirom da uzorak obuhvaća primarno djevojke u adolescenciji i prijelazu u odraslu dob, moguće je da su kod žena bili izraženiji depresivni simptomi jer je poznato da u adolescenciji djevojke iskazuju više depresivnih simptoma u odnosu na dječake (Marcotte i sur., 2002). Moguće je u budućim istraživanjima uključiti dodatne mjere kojima bi mogli bolje objasniti navedeno.

Kognitivna preokupacija i prekomjerno korištenje interneta su podljestvice koje zajedno predstavljaju kognitivne i ponašajne simptome teškoća u samoregulaciji, pri čemu se poteškoće u samoregulaciji odnose na poteškoće u nadgledanju vlastitog korištenja interneta, teškoće u procjeni ponašanja tijekom korištenja interneta te teškoće u prilagodbi načina korištenja interneta (Bandura, 1986, 1991; prema Caplan, 2010). Čini se kako žene u našem uzorku imaju nešto više poteškoća u samoregulaciji vlastitog ponašanja i kognicija vezanih uz upotrebu interneta.

Iako žene pokazuju veću problematičnu upotrebu interneta, na podljestvici preferencija *online* kontakta muškarci su pokazali značajno više rezultate od žena.

Preferencija *online* kontakta odnosi se na vjerovanje pojedinca da je sigurniji, efikasniji i samopouzdaniji na internetu te da su mu ugodnije interakcije putem interneta u odnosu na interakcije licem u lice (Caplan, 2003). Prethodna istraživanja (Lee i Stapinski, 2012) pokazuju da

su socijalno anksiozni pojedinci skloni percipirati *online* komunikaciju kao sigurniju od komunikacije lice u licem. Dok od komunikacije uživo imaju različita negativna očekivanja, *online* komunikacija im pruža veću kontrolu nad samo prezentacijom i smanjenu mogućnost negativne evaluacije. Stoga, socijalno anksiozni pojedinci mogu biti skloniji problematičnoj upotrebi interneta zbog njihove iskrivljene percepcije koja preuveličava mogućnost negativne evaluacije tijekom komunikacije lice u licem. U budućim istraživanjima potrebo je uključiti dodatne mjere koje bi nam mogle dati bolji uvid u dobivene rezultate.

Također, rezultati istraživanja pokazali su više teškoća u emocionalnoj regulaciji kod žena u odnosu na muškarce. Iako prema početnoj hipotezi nismo očekivali značajne spolne razlike u emocionalnoj regulaciji, rezultati prijašnjih istraživanja su nekonzistentni te neka od njih potvrđuju ovaj nalaz (Bender i sur., 2012; Yigit i Yigit, 2019). Ovakvi rezultati možda iznenađuju jer se na žene često gleda kao na emocionalniji spol, pri čemu žene češće doživljavaju i izražavaju svoje emocije, dok se na muškarce gleda kao na one koji izbjegavaju doživljavanje i izražavanje svojih emocija (Nolen-Hoeksema, 2012). Spolne razlike u emocionalnoj regulaciji nisu u potpunosti objašnjene, no moguće je da žene koriste lošije strategije suočavanja s emocijama, kao što su pokazali Hampel i Petermann (2006). S druge strane, Bender i suradnici (2012) navode mogućnost da zbog toga jer su žene svjesnije svojih emocija, više su svjesne i svojih poteškoća u regulaciji emocija pa o njima češće izvještavaju u upitnicima. S obzirom na nekonzistentnost u rezultatima različitih istraživanja u ovom području, potrebno je provoditi dodatna istraživanja kako bi dobili bolji uvid u spolne razlike u emocionalnoj regulaciji.

5.2. Doprinos spola, dobi, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta

Problematičnu upotreba interneta važno je prepoznati i pokušati prevenirati jer je pokazano kako je povezana s raznim poteškoćama u profesionalnom, socijalnom i drugim aspektima svakodnevnog života (Villella i sur., 2011). Zbog toga smo ispitali doprinos nekoliko varijabli (spol, dob, poteškoće u emocionalnoj regulaciji i usamljenost) u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji i usamljenost značajni su prediktori problematične upotrebe interneta. Model predviđa da će pojedinci koji imaju više poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljeniji pojedinci, vjerojatnije razviti problematičnu upotrebu interneta, što je u skladu s početnom hipotezom.

Osobe koje imaju poteškoće u emocionalnoj regulaciji iskazuju teškoće u kontroli impulzivnih ponašanja i u slijeđenju poželjnih ciljeva kada doživljaju negativne emocije, teškoće u prepoznavanju i razumijevanju emocija, kao i teškoće u njihovom prihvaćanju. Također, osobe s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji nisu u mogućnosti fleksibilno koristiti strategije emocionalne regulacije koje bi bile u skladu s poželjnim ciljevima i zahtjevima situacije (Gratz i Roemer, 2004). Neka istraživanja pokazuju kako se pojedinci s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji uključuju u ovisnička ponašanja kako bi izbjegli ili regulirali negativne emocije (Ricketts i Macaskill, 2003). Analiza odgovora ispitanika ovisnih o kockanju pokazuje da ovisnici o kockanju koriste kockanje kao strategije regulacije vlastitih negativnih emocija, u nedostatku boljih strategija suočavanja. Nadalje, Estevez i suradnici (2017) pronašli su da su poteškoće u emocionalnoj regulaciji bile prediktor raznih ovisničkih ponašanja, uključujući ovisnost o internetskim igrama, alkoholizam i ovisnost o drogama te problematičnu upotrebu interneta. Kada pojedinac započinje koristiti internet kao sredstvo regulacije svojih emocija, aktivnosti kojima se bavi na internetu za njega su potkrepljujuće, odnosno podupiru takvo ponašanje te čine da je upotreba interneta primarni oblik suočavanja s emocijama za pojedinca u budućim situacijama. Takvo ponašanje je posredovano kognicijama da korištenje interneta može utjecati na promjenu vlastitih emocija (Moretta i sur., 2021). Wartberg i suradnici (2021) pronašli su da su poteškoće u uključivanju u cilju usmjerena ponašanja u situacijama distresa te poteškoće u kontroli impulzivnih ponašanja u situacijama distresa (kao podljestvice upitnika poteškoća u emocionalnoj regulaciji), bili značajni prediktori problematične upotrebe društvenih mreža. Hormes i suradnici (2014) pokazali su da su poteškoće u emocionalnoj regulaciji predviđale problematičnu upotrebu društvenih mreža, specifično upotrebu Facebooka. Autori takve nalaze objašnjavaju time da se zbog poteškoća u emocionalnoj regulaciji, pojedinci uključuju u korištenje interneta te se negativnim potkrepljenjem održava takvo korištenje Facebooka. Naši rezultati su u skladu s rezultatima koje su dobili Pettorruso i suradnici (2020), koji navode da pojedinci s problemima emocionalne regulacije mogu u većoj mjeri koristiti internet kao priliku za bijeg iz svakodnevnog života i njegovih stresnih situacija s kojima se ne znaju suočiti na adekvatan način (Pettorruso i sur., 2020).

Prema kognitivno-bihevioralnom modelu kojeg je postavio Davis (2001), usamljenost je jedan od faktora koji pogoduje razvijanju generalizirane problematične upotrebe interneta. Vodeći se tom hipotezom, usamljenost je dodana kao prediktor u hijerarhijsku regresijsku analizu. Takav

rezultat je očekivan i prema prijašnjim istraživanjima (npr. Erol i Cirak, 2019). Prema Davisu (2001), generalizirana problematična upotreba interneta predstavlja disfunkcionalno ponašanje koje služi smanjenju osjećaja usamljenosti. Usamljeni pojedinci nastoje smanjiti neugodne osjećaje vezane uz usamljenost, pa se tako mogu okrenuti brojnim aktivnostima na internetu, koje mogu biti s drugim ljudima ili individualne. Ponekad takvo korištenje interneta može prijeći u ono problematično, odnosno može imati razne negativne posljedice na njihovo funkcioniranje.

Kako su pokazali Morahan-Martin i Schumacher (2003) usamljeni pojedinci su češće koristili internet u svrhu emocionalne podrške, češće su stvarali *online* prijateljstva i prema njima pokazivali zadovoljstvo, češće su koristili internet u svrhu regulacije raspoloženja te su izvještavali o većem broju negativnih posljedica korištenja interneta na njihovo svakodnevno funkcioniranje, kao što su negativan utjecaj na socijalne aktivnosti i poslovne obaveze te je kod njih korištenje interneta izazivalo osjećaj grižnje savjesti. Čini se da da postoji paradoksalno djelovanje interneta, dok s jedne strane internet omogućava komunikaciju s raznim ljudima bilo gdje u svijetu, s druge smanjuje broj interakcija licem u lice (Savolainen, 2020).

Jedna od maladaptivnih kognicija koja se javlja kod pojedinca je ta da za sebe percipira da ima više pozitivnih karakteristika kada se prezentira u *online* svijetu nego u interakcijama koje se dešavaju *offline*, što pogoduje razvoju problematične upotrebe interneta. Morahan-Martin i Schumacher (2003) su pokazali da usamljeni pojedinci u odnosu na neusamljene, u većoj mjeri preferiraju *online* interakciju nego interakciju licem u lice. Usamljeni pojedinci mogu imati slabije socijalne vještine ili mogu biti u većoj mjeri anksiozni, što im otežava održavanje interakcija licem u lice te zbog toga preferiraju *online* interakcije (Solano i Koester, 1989; Vitkus i Horowitz, 1987; prema Morahan-Martin i Schumacher, 2003).

Iako smo usamljenost promatrali kao prediktor problematične upotrebe interneta, moguća je njihova dvosmjerna povezanost, gdje neki usamljeni pojedinci mogu birati korištenje interneta kako bi se suočili s negativnim emocijama koje pruža usamljenost, što onda uzrokuje da se ti pojedinci manje uključuju u društvene aktivnosti u *offline* svijetu, što može negativno djelovati na njihove socijalne vještine te može izazvati negativne evaluacije od strane drugih ljudi te navedeno pojačava već postojeću usamljenost (Zhang i sur., 2018). Također, čini se kako se kako *online* interakcija nije adekvatna zamjena za interakciju lice u lice. Moguće je da *online* komunikacija

ne pruža senzorne informacije i neverbalnu komunikaciju koja nam je potrebna kako bi nam komunikacija bila zadovoljavajuća (Costa i sur., 2019).

5.3. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju emocionalne dobrobiti

Mentalno zdravlje predstavlja širok pojam koji predstavlja stanje u kojem pojedinac ostvaruje svoje sposobnosti, prevladava svakodnevne stresove, radi produktivno i pridonosi zajednici (Silobričić-Radić i sur., 2011). Keyes (2005) definira mentalno zdravlje kroz emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit te je takva struktura preuzeta u ovom radu.

Prema hipotezi očekivali smo da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i problematična upotreba interneta značajno doprinijeti objašnjenju emocionalne dobrobiti. Pokazano je da su poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i preferencija *online* kontakta (podljestvica problematične upotrebe interneta) značajno predviđali niži rezultat u emocionalnoj dobrobiti.

Emocionalna regulacija odnosi se na smanjivanje neugodnih osjećaja i na povećavanje ugodnih osjećaja. Jedna od komponenata poteškoća u emocionalnoj regulaciji je ograničen pristup djelotvornim strategijama emocionalne regulacije. Quoidbach i suradnici (2010) zaključuju kako sposobnost korištenja različitih strategija koje povećavaju pozitivna emocionalna stanja doprinosi sreći ispitanika. Pojedinci koji imaju poteškoće u emocionalnoj regulaciji, imaju teškoće u korištenju takvih strategija, što doprinosi smanjenju pozitivnog afekta i emocionalne dobrobiti kod tih pojedinaca. Nadalje, važan aspekt emocionalne regulacije je vjerovanje pojedinca da može kontrolirati svoje emocije. Pojedinci koji su uspješniji u regulaciji svojih emocija, uspješniji su u mijenjanju negativnih emocionalnih stanja, što može povećati njihovu hedoničku dobrobit, odnosno njihovu emocionalnu dobrobit (Tamir i Mauss, 2011).

Dosadašnja istraživanja pokazala su značajnu negativnu korelaciju sreće i usamljenosti (Phu i Gow, 2018; Yavuz, 2019). Također, istraživanja pokazuju značajnu korelaciju negativnu usamljenosti i zadovoljstva životom (Tucak Junaković, 2019). S obzirom da se usamljenost definira kao neugodno i bolno iskustvo, ne iznenađuje da je ono povezano s nižim zadovoljstvom životom, a u našem istraživanju time i s nižom emocionalnom dobrobiti. Prema Teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 2000), potreba za bliskošću je jedna od tri osnovne potrebe koje su

nužne za optimalno funkcioniranje. Ispunjavanje te potrebe rezultira bliskim i zadovoljavajućim odnosima s drugima. Kod usamljenih pojedinaca, javlja se nezadovoljena potreba za kvalitetnim socijalnim odnosima te se to može negativno odraziti na zadovoljstvo životom i emocionalnu dobrobit pojedinca (Tucak Junaković, 2019). Nadalje, Bozorgpour i Salimi (2012) pokazali su da je nedostatak bliskih, emocionalnih veza bio značajan prediktor nižeg zadovoljstva životom. Autori navode kako je pokazano da usamljeni pojedinci imaju negativne kognicije o sebi i drugima te navedene kognicije utječu njihove interakcije i interpretacije tih interakcija, a upravo te negativne interpretacije mogu pridonijeti nezadovoljstvu životom. Kekkonen i suradnici (2020) su u svom longitudinalnom istraživanju pokazali ulogu usamljenosti u objašnjenju zadovoljstva životom, gdje je češće druženje s prijateljima bilo povezano s nižom usamljenosti u adolescenciji što je bilo povezano s višim zadovoljstvom životom u ranoj odrasloj dobi, što nam govori o važnosti prevencije usamljenosti kako bi očuvali mentalno zdravlje.

Iako je jedna od glavnih odlika interneta da omogućava komunikaciju s velikim brojem ljudi, čini se kako razvijanje preferencije za *online* kontaktima u odnosu na kontakte licem u lice, smanjuje emocionalnu dobrobit pojedinaca. Dok se sam konstrukt emocionalne dobrobiti nešto rjeđe istražuje, u literaturi se češće spominje konstrukt zadovoljstva životom, koji pokazuje pozitivnu korelaciju s konstruktom emocionalne dobrobiti (Lamers i sur., 2011). Vas i Gombor (2008) pokazali su da je više zadovoljstvo životom predicalo manje korištenje interneta u svrhu socijalne interakcije. Autori navode kako pojedinci koji su manje sretni s vlastitim životom, osjećaju se usamljenima te koriste internet kao sredstvo bijega od usamljenosti. Također, Ye i Lin (2015) pokazuju da pojedinci koji iskazuju manju sreću, više preferiraju *online* komunikaciju. Također, Yoo i suradnici (2014) su pokazali da je niža razina sreće bila povezana s povećanim rizikom problematične upotrebe interneta.

U istraživanju koje je proveo Chen (2019) mjera dobrobiti uključivala je procjenu pozitivnog i negativnog afekta te zadovoljstva životom. Tako mjerena dobrobit pokazala je značajnu negativnu korelaciju s usamljenosti, preferencijom online kontakta i s anksioznosti vezanoj uz komunikaciju (socijalna anksioznost). Također, u navedenom istraživanju nije pokazana prediktivna vrijednost preferencije online kontakta u objašnjenju dobrobiti, već je pokazano da su usamljenost i preferencija online kontakta bili medijatori veze između komunikacijske anksioznosti i dobrobiti. Socijalna anksioznost vodila je do preferencije online

kontakta, što je vodilo do usamljenosti i u konačnici niže dobrobiti. Moguće je da je i u ovom slučaju preferencija online kontakta bila prediktor niže emocionalne dobrobiti zbog karakteristika pojedinaca kao što su socijalna anksioznost, koja nije provjeravana u ovom istraživanju. U budućim istraživanjima moguće je ispitati moguća ograničenja veze preferencije online kontakta i emocionalne dobrobiti.

5.4. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju psihološke dobrobiti

Očekivali smo da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i problematična upotreba interneta značajno doprinijeti objašnjenju psihološke dobrobiti. Kroz hijerarhijske analize utvrđeno je da su poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i preferencija *online* kontakta (podljestvica problematične upotrebe interneta) značajno predviđali niži rezultat u psihološkoj dobrobiti. Model predviđa da će ispitanici koji imaju poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljeni pojedinci i pojedinci koji preferiraju *online* kontakte, vjerojatnije imati nižu psihološku dobrobit.

Visoke razine psihološke dobrobiti pokazuju nam da je osoba zadovoljna svojom osobnošću, da se dobro nosi sa svakodnevnim izazovima, da ima dobre odnose s bliskim ljudima te da osoba osjeća da je slobodna izraziti svoje mišljenje i ideje, kao i da smatra da joj je život smislen.

Emocionalna regulacija omogućava nam da samostalno mijenjamo svoja emocionalna stanja, što predstavlja važan resurs u vlastitom životu i u održavanju vlastite psihološke dobrobiti. Također, mogućnost doživljavanja pozitivnih emocija kada je osoba sama, smanjuje mogućnost ulaska pojedinaca u destruktivne veze kao i uključivanje u problematična ponašanja radi regulacije vlastitih emocija (Gross i Munoz, 1995). Emocionalna regulacija vrlo je bitna i za uspješno obavljanje raznih poslova. Stoga, pojedinci s poteškoćama emocionalne regulacije mogu u obavljanju svog posla biti manje efektivni (Gross i Munoz, 1995). Moguće je da poteškoće u emocionalnoj regulaciji kod ispitanika izaziva osjećaj da se dobro ne nose sa svakodnevnim obavezama na poslu, što onda također smanjuje njihovu psihološku dobrobit. Pojedinci s teškoćama u emocionalnoj regulaciji, mogu imati tendenciju uvijek se ponašati isto u sličnim situacijama, čak i kada takvo ponašanje ne predstavlja najadaptivniju mogućnost (Gross, 2015). Pojedinci koji vjeruju da mogu mijenjati svoje emocije, uspješniji su u upravljanju okolinom, što

onda povećava njihovu psihološku dobrobit. Vjerovanje da se emocije mogu kontrolirati i visoka samoeфикаsnost (vjerovanje da osoba može ефикасно primijeniti strategiju emocionalne regulacije) povezane su s adaptivnim korištenjem strategija te većom psihološkom dobrobiti (Tamir i sur., 2007).

Slijedeća varijabla koja je značajno doprinosila objašnjenju psihološke dobrobiti je usamljenost. Tucak Junaković (2019) dobila je značajnu korelaciju usamljenosti i samopoštovanja te doživljava životne svrhe i smisla, koji se smatraju komponentama psihološke dobrobiti. Ti nalazi nam govore da usamljene osobe imaju niže samopoštovanje i da smatraju svoj život manje smislenim. Cecen i Cenkseven (2007) pokazali su da je usamljenost bila povezana s nižim rezultatom na dimenzijama smisao života i pozitivni odnosi s drugima. Usamljenost podrazumijeva osjećaj pojedinca da je odbačen od ljudi s kojima bi želio biti (Lacković-Grgin, 2008), a dimenzija psihološke dobrobiti - pozitivni odnosi s drugima, uključuje da osoba ima tople i zadovoljavajuće odnose s drugima, što nije slučaj kod usamljenih pojedinaca. S obzirom da su ljudi socijalno bića te imaju psihološku potrebu za bliskosti, možemo pretpostaviti da usamljeni ljudi koji nemaju zadovoljenu potrebu za bliskošću, percipiraju niži smisao i značenje života, odnosno time i nižu psihološku dobrobit (Ryan i Deci, 2000). Također, Cecen i Cenkseven (2007) navode kako je moguće da usamljeni pojedinci nisu zadovoljni sa svojom osobnošću jer mogu imati različite poteškoće mentalnog zdravlja (anksioznost, depresivnost, nisko samopoštovanje) što se onda odražava u smanjenoj psihološkoj dobrobiti. Također, pokazano je i da usamljenost pogoršava simptome navedenih poteškoća mentalnog zdravlje (Richardson i sur., 2017), što nam govori o važnosti uključivanja problematike usamljenosti u razne intervencije. Prethodno navedeni nalazi nam ukazuju na važnost interpersonalnih odnosa za psihološku dobrobit pojedinca.

Preferencija *online* kontakta predstavlja kognitivni simptom problematične upotrebe interneta koji uključuje vjerovanje pojedinca da je sigurniji, samopouzdaniji i ефикаsniji u *online* interakcijama te ih smatra ugodnijima od interakcija licem u lice (Caplan, 2010). Moguće je da neke karakteristike pojedinaca koji pokazuju preferenciju *online* kontakta utječu na njihovu sniženu psihološku dobrobit. Prijašnja istraživanja pokazuju da pojedinci koji su depresivni, usamljeni, sramežljivi, socijalno anksiozni pojedinci i pojedinci sa niskim samopoštovanjem u većoj mjeri preferiraju *online* komunikaciju (Caplan, 2002, 2003, 2007; Lee i Stapinski, 2012; Lee-Won i sur., 2015). Takve karakteristike pojedinaca mogu imati negativan utjecaj na

funkcioniranje pojedinca, interferirati sa društvenim aktivnostima, smanjiti kvalitetu života i negativno utjecati na izvedbu na poslu i u školi, što onda može utjecati na smanjenje psihološke dobrobiti kod pojedinaca. Vas i Gombor (2008) pokazuju da je socijalna anksioznost bila povezana s percepcijama veće kontrole i smanjenim rizikom od negativne evaluacije tijekom *online* komunikacije. Također, Caplan (2005) pokazuje da su socijalne vještine koje se odnose na samoprezentaciju (upravljanje impresijama) bile značajan negativan prediktor preferencije *online* kontakta. Takvi nalazi pokazuju da pojedinci koji kod sebe percipiraju nedostatak socijalnih vještina, u većoj mjeri pokazuju preferenciju *online* kontakta u odnosu na komunikaciju licem u lice. Moguće je da preferencija *online* kontakta služi kao indikator raznih psiholoških problema koji se javljaju kod pojedinaca te doprinose smanjenju psihološke dobrobiti pojedinaca. S obzirom na navedeno, u buduća istraživanja potrebno je uključiti dodatne mjere kako bi se razjasnila povezanost preferencije *online* kontakta i psihološke dobrobiti.

5.5. Doprinos spola, dobi, problematične upotrebe interneta, poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju socijalne dobrobiti

Prema početnoj hipotezi očekivali smo da će poteškoće u emocionalnoj regulaciji, usamljenost i problematična upotreba interneta značajno doprinijeti objašnjenju socijalne dobrobiti. Kroz hijerarhijske analize utvrđeno je da su poteškoće u emocionalnoj regulaciji i usamljenost značajno predviđale niži rezultat u psihološkoj dobrobiti što je u skladu s početnom hipotezom. Podljestvice problematične upotrebe interneta nisu se pokazale značajnima za objašnjenje dodatne varijance socijalne dobrobiti.

Socijalna dobrobit predstavlja skup izazova s kojima se ljudi susreću kao društvena bića. Naši rezultati pokazuju da usamljeni pojedinci u manjoj mjeri smatraju svoj socijalni život značajnim, manje smatraju da u društvu mogu iskoristiti svoj potencijal, ne osjećaju da pripadaju zajednici i da prihvaćaju druge ljude te ne smatraju da daju značajan doprinos svom društvu. Značajan doprinos usamljenosti u objašnjenju socijalne dobrobiti možemo objasniti činjenicom da usamljenost odražava nezadovoljstva pojedinca svojim socijalnim vezama. S obzirom da je usamljenost neugodno i bolno iskustvo, za očekivati je da će negativno djelovati na socijalnu dobrobit i mentalno zdravlje pojedinaca. Usamljeni pojedinci svoju usamljenost doživljavaju kao stabilnu i kao rezultat internalnih karakteristika. Usamljeni pojedinci će češće svoju usamljenost pripisati svojim internalnim karakteristikama ako se osjećaju usamljeno u mnogobrojnim

situacijama, ako znaju da drugi ljudi u sličnim situacijama nisu usamljeni i ako njihova usamljenost dugo traje (Kelley, 1967; prema Perlman i Peplau, 1981). Takve internalne negativne atribucije mogu smanjiti socijalnu dobrobit pojedinaca jer oni usamljenost doživljavaju kao nešto internalno i stabilno te to može povećati njihovu percepciju da njihov socijalni život nije značajan te da ne funkcioniraju dobro u socijalnom svijetu.

Emocionalna regulacija bitna je za socijalnu interakciju jer direktno utječe na ekspresiju emocija i ponašanje. Također, vještina da percipiramo i razumijemo emocije pomaže nam u interpretaciji socijalnih znakova, koji nam pomažu u samoregulaciji emocija i socijalnog ponašanja (Lopes i sur., 2005). S obzirom da socijalna dobrobit odražava zadovoljstvo socijalnim okruženjem, poteškoće u emocionalnoj regulaciji mogu doprinijeti nezadovoljstvu osobe svojim socijalnim okruženjem. Uspješne međuljudske veze i prijateljstva karakterizira obrazac interakcije u kojem su često prisutne pozitivne emocije. U takvim interakcijama do izražaja dolazi fleksibilnost pojedinca da prilagođava svoje emocionalne odgovore ovisno o kontekstu, što nam govori o emocionalnoj regulaciji pojedinca. Poteškoće u emocionalnoj regulaciji mogu narušiti pozitivan obrazac interakcije, ometati društveno funkcioniranje i time narušiti stvaranje prijateljstava i intimnih veza (Gottman, 1993; Riggio, 1986; prema Gross i Munoz, 1995), što onda može smanjiti percepciju socijalnu dobrobiti kod pojedinca. Također, rezultati istraživanja pokazuju važnost vještina emocionalne regulacije u stvaranju dobrih međuljudskih odnosa. Lopes i suradnici (2005) su pokazali da su studenti koji su imali bolje vještine emocionalna regulacije, percipirali sebe kao prosocijalne osobe, koje su osjetljive na potrebe drugih. Također, vršnjaci su ih pozitivnije procjenjivali, odnosno imali su više pozitivnih nominacija i veći broj prijateljstava kada su vršene nominacijske procjene (Lopes i sur., 2005). Sposobnost emocionalne regulacije bila je značajan prediktor i nakon kontrole inteligencije i osobina ličnosti. Takvi rezultati nam pokazuju da vještine emocionalne regulacije doprinose kvaliteti socijalne interakcije.

5.6. Prednosti i nedostaci istraživanja te prijedlozi za buduća istraživanja

Ovo istraživanje pruža znanstveni i praktični doprinos razumijevanju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja. Prednost ovog istraživanja je uključivanje mjere mentalnog zdravlja operacionaliziranog kroz emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit, koja je do sada bila nešto rjeđe korištena. Također, rezultati ovog istraživanja pokazuju važnost poteškoća u

emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Praktični doprinos ovog istraživanja očituje se u ukazivanju na važnost poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti kao rizičnih faktora koji mogu negativno utjecati na mentalno zdravlje pojedinaca. Također, pokazano je da preferencija *online* kontakta kao dio problematične upotrebe interneta može biti povezana s lošijim mentalnim zdravljem. Navedeni podaci mogu poslužiti u izradi preventivnih programa, koji bi bili usmjereni na prevenciju problematične upotrebe interneta kao i poboljšanje mentalnog zdravlja.

Nedostatak provedenog istraživanja je njegova *online* provedba. S obzirom da je istraživanje provedeno tijekom razdoblja pandemije COVID – 19 te je većina škola i fakulteta prešla na *online* nastavu, a mnogi poslovi su se počeli obavljati od kuće, *online* provedba istraživanja bila je najpraktičnija opcija. Nedostatak takve provedbe istraživanja je nemogućnost objašnjenja mogućih nejasnoća tijekom ispunjavanja upitnika, pa ispitanici mogu davati krive procjene. Također, *online* istraživanje bilo je primarno objavljeno na nekoliko društvenih mreža te takav uzorak isključuje osobe koje ne koriste društvene mreže. Nadalje, korištene mjere ispitivanih varijabli temelje se na samoprocjeni, pa je moguće da su ispitanici davali socijalno poželjne odgovore kako bi se prikazali na pozitivniji način. Jedno od ograničenja istraživanja predstavlja i nesrazmjer u broju muških i ženskih ispitanika, što može utjecati na interpretaciju mogućih spolnih razlika. Zaključno, s obzirom na rezultate na upitniku problematične upotrebe interneta, možemo zaključiti da nismo zahvatili puno ispitanika s problematičnom upotrebom interneta.

U budućim istraživanjima bilo bi zanimljivo uključiti mjere socijalnih vještina, socijalne anksioznosti ili depresije, koje bi nam mogle pružiti dodatne informacije o karakteristikama pojedinaca koji problematičnije koriste internet. Nadalje, uključivanje mjera socijalne anksioznosti ili depresije, koje su u istraživanjima povezane s mentalnim zdravljem (npr. Kim i sur., 2006; Vas i Gombor, 2008), omogućilo bi provjeru njihove povezanosti s mentalnim zdravljem definiranim kroz emocionalnu, psihološku i socijalnu dobrobit. Također, moguće je uključiti mjere osobina ličnosti, s obzirom da neka istraživanja pokazuju povezanost nekih osobina ličnosti i problematične upotrebe interneta, pa tako npr. Tsai i suradnici (2009) pokazuju pozitivnu povezanost neuroticizma i problematične upotrebe interneta. S obzirom da je u istraživanju korištena mjera GPIUS-2 koja mjeri generaliziranu problematičnu upotrebu interneta, odnosno koja se ne odnosi na korištenje specifičnih sadržaja, već interneta općenito, bilo bi zanimljivo u

budućim istraživanjima dobivene rezultate provjeriti na specifičnim skupinama (npr. igrači *online* igrice, pojedinci koji se uključuju u *online* kockanje i dr.).

Zaključno, istraživanje je provedeno u proljeće 2021. godine, tijekom pandemije COVID – 19 koja je započela tijekom veljače 2020. godine. Pandemija je donijela nove okolnosti života koje su mogle utjecati na rezultate provedenog istraživanja, čime je generalizacija određenih rezultata upitna. Bez obzira na to, istraživanje pruža vrijedne informacije koje nam mogu poslužiti u dizajniranju intervencija koje bi pomogle ljudima u stresnim razdobljima.

6. ZAKLJUČAK

Cilj provedenog istraživanja bio je ispitati odnos mentalnog zdravlja, problematične upotrebe interneta, emocionalne regulacije i usamljenosti.

Ispitali smo odnos problematične upotrebe interneta i emocionalne regulacije te usamljenosti. Kao što smo i očekivali, problematična upotreba interneta bila je pozitivno povezana s poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i s usamljenosti. Zatim je ispitan odnos mentalnog zdravlja s problematičnom upotrebom interneta, emocionalnom regulacijom i usamljenosti. Sukladno očekivanjima, pozitivno mentalno zdravlje je značajno i negativno koreliralo s problematičnom upotrebom interneta, poteškoćama u emocionalnoj regulaciji i s usamljenošću.

Provjerene su i spolne razlike u ispitivanim varijablama te je pokazano da su žene u značajno većoj mjeri iskazivale problematičnu upotrebu interneta i veće poteškoće emocionalne regulacije u odnosu na muškarce.

Kako bi ispitali doprinos određenih varijabli u objašnjenju problematične upotrebe interneta i mentalnog zdravlja (emocionalne, psihološke i socijalne dobrobiti), provedene su hijerarhijske regresijske analize. Prva hijerarhijska analiza pokazala je značajan doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta. Sljedeća hijerarhijska analiza pokazala je značajan doprinos poteškoća u emocionalnoj regulaciji, usamljenosti i preferencije *online* kontakta (podljestvica problematične upotrebe interneta) u objašnjenju emocionalne dobrobiti te su se ti isti prediktori pokazali značajnima u objašnjenju varijance psihološke dobrobiti. Kao značajni prediktori socijalne dobrobiti, pokazali su se poteškoće u emocionalnoj regulaciji i usamljenost. Rezultati provedenog istraživanja ukazuju nam na važnost emocionalne regulacije i usamljenosti u objašnjenju problematične upotrebe interneta, kao i na važnost emocionalne regulacije, usamljenosti i problematične upotrebe interneta (preferencije *online* kontakta) u objašnjenju mentalnog zdravlja.

7. LITERATURA

Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S. i Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 30(2), 217-237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>

Alonzo, R., Hussain, J., Stranges, S. i Anderson, K. K. (2020). Interplay between social media use, sleep quality, and mental health in youth: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 56, 1-35.

Američka psihijatrijska udruga (2014). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje, peto izdanje, DSM – V*. Naklada Slap.

Barreto, M., Victor, C., Hammond, C., Eccles, A., Richins, M. T. i Qualter, P. (2020). Loneliness around the world: Age, gender, and cultural differences in loneliness. *Personality and Individual Differences*, 169, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>

Bender, P. K., Reinholdt-Dunne, M. L., Esbjorn, B. H. i Pons, F. (2012). Emotion dysregulation and anxiety in children and adolescents: Gender differences. *Personality and Individual Differences*, 53, 284-288. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.027>

Berking, M. i Wupperman, P. (2012). Emotion regulation and mental health: Recent findings, current challenges, and future directions. *Current Opinion in Psychiatry*, 25(2), 128-134. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e3283503669>

Berking, M., Margraf, M., Ebert, D., Wupperman, P., Hofmann, S. G. i Junghanns, K. (2011). Deficits in emotion-regulation skills predict alcohol use during and after cognitive-behavioral therapy for alcohol dependence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 79, 307.

Beutel, M. E., Klein, E. M., Brähler, E., Reiner, I., Jünger, C., Michal, M., Wiltink, J., Wild, P.S., Münzel, T., Lackner, K.J. i Tibubos, A. N. (2017). Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17, 1-7.

Bhugra, D., Till, A. i Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*, 59, 3-4. <https://doi.org/10.1177/0020764012463315>

Bozorgpour, F. i Salimi, A. (2012). State self-esteem, loneliness and life satisfaction. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 69, 2004-2008. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.12.157>

- Brajša-Žganec, A., Ivanović, D. i Burušić, J. (2014). Dimenzije psihološke dobrobiti hrvatskih studenata: spolne razlike i povezanost s osobinama ličnosti. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 154, 29-46.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553–575. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for online social interaction: A theory of problematic Internet use and psychosocial well-being. *Communication Research*, 30, 625-648.
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55, 721-736.
- Caplan, S. E. (2007). Relations among loneliness, social anxiety, and problematic Internet use. *Cyber Psychology and Behavior*, 10, 234–242. <https://doi.org/10.1089/cpb.2006.9963>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26, 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B. i Prades, M. (2018). Problematic use of the internet and smartphones in university students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15, 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Casale, S., Tella, L. i Fioravanti, G. (2013). Preference for online social interactions among young people: Direct and indirect effects of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 54, 524–529. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.10.023>
- Çecen, A. R. i Cenkseven, F. (2007). Psychological well-being in predicting loneliness among university students. *Journal of the Cukurova University Institute of Social Sciences*, 16, 109-118.
- Chen, Y. (2019). How does communication anxiety influence well-being? Examining the mediating roles of preference for online social interaction (POSI) and loneliness. *International Journal of Communication*, 13, 4795–4813.

- Cheng, C. i Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 755-760. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0317>
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E. i Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 289, 98-104.
- Costa, R. M., Patrao, I. i Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23, 160-162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M. i Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1, 125-137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>
- Čulig, B. (1999). Analiza i interpretacija regresijske supresije na primjeru socijalnoekoloških orijentacija. *Socijalna ekologija: časopis za ekološku misao i sociologijska istraživanja okoline*, 8(4), 353-375.
- Ćubela Adorić, V. (2004). Skala socijalne i emocionalne usamljenosti. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*. Sv. 2, 88-209.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/s0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/s0747-5632(00)00041-8)
- Deci, E. L. i Ryan, R. M. (2000). The " what " and " why " of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Dodig Hundrić, D., Ricijaš, N. i Vlček, M. (2018). Mladi i ovisnost o internetu- pregled suvremenih spoznaja 1. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 54(1), 123-137.
- Erol, O. i Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156-172.

- Estevez, A., Jauregui, P., Sanchez-Marcos, I., Lopez-Gonzalez, H. i Griffiths, M. D. (2017). Attachment and emotion regulation in substance addictions and behavioral addictions. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(4), 534-544. <https://doi.org/10.1556/2006.6.2017.086>
- Evren, C., Dalbudak, E., Evren, B. i Ciftci Demirci, A. (2014). High risk of internet addiction and its relationship with lifetime substance use, psychological and behavioral problems among 10th grade adolescents. *Psychiatria Danubina*, 26(4), 330-339.
- Gamez-Guadix, M. (2014). Depressive symptoms and problematic Internet use among adolescents: Analysis of the longitudinal relationships from the cognitive-behavioral model. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17, 714-719.
- George, M. J., Russell, M. A., Piontak, J. R. i Odgers, C. L. (2018). Concurrent and subsequent associations between daily digital technology use and high-risk adolescents' mental health symptoms. *Child Development*, 89(1), 78-88. <https://doi.org/10.1111/cdev.12819>
- Gratz, K. L. i Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037%2F1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. J. (2004). *Handbook of emotion regulation*. The Guilford press.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26, 1-26.
- Gross, J. J. i Munoz, R. F. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151-164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Hampel, P. i Petermann, F. (2006). Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *The Journal of Adolescent Health*, 38, 409-415. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.02.014>

- Hormes, J. M., Kearns, B. i Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction, 109*, 2079–2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>
- Kekkonen, V., Tolmunen, T., Kraav, S.-L., Hintikka, J., Kivimaki, P., Kaarre, O. i Laukkanen, E. (2020). Adolescents' peer contacts promote life satisfaction in young adulthood — A connection mediated by the subjective experience of not being lonely. *Personality and Individual Differences, 167*, 110264. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110264>
- Keyes, C.L.M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly, 61*, 121–140. Keyes, C. L. M. (2005). The Subjective Well-Being of America's Youth: Toward a Comprehensive Assessment. *Adolescent and Family Health, 4*, 3–11.
- Keyes, C. L. M. (2006a). Subjective well-being in mental health and human development research worldwide: An introduction. *Social Indicators Research, 77*(1), 1-10.
- Keyes, C. L. M. (2006b). Mental health in adolescence: Is America's youth flourishing? *American Journal of Orthopsychiatry, 76*, 395–402. <https://doi.org/10.1037/0002-9432.76.3.395>
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist, 62*, 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kim, K., Ryu, E., Chon, M. Y., Yeun, E. J., Choi, S. Y., Seo, J. S. i Nam, B. W. (2006). Internet addiction in Korean adolescents and its relation to depression and suicidal ideation: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies, 43*, 185-192. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2005.02.005>
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S. i Chen, C. C. (2012). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: A review of the literature. *European Psychiatry, 27*(1), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.eurpsy.2010.04.011>
- 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.

Lacković-Grgin, K. (2002). Kratka verzija UCLA skale usamljenosti. *Zbirka psihologijskih skala i upitnika*, 77-78.

Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost: fenomenologija, teorije i istraživanja*. Naklada Slap.

Laconi, S., Rodgers, R.F. i Chabrol, H. (2014). The measurement of Internet addiction: A critical review of existing scales and their psychometric properties. *Computers in Human Behavior*, 41, 190-202.

Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M. i Keyes, C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the mental health continuum-short form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67, 99-110.

LaRose, R., Lin, C. A. i Eastin, M. S. (2003). Unregulated Internet usage: Addiction, habit, or deficient self-regulation?. *Media Psychology*, 5, 225-253. https://doi.org/10.1207/s1532785xmep0503_01

Lee, B. W. i Stapinski, L. A. (2012). Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use. *Journal of Anxiety Disorders*, 26, 197-205.

Lee-Won, R. J., Herzog, L. i Park, S. G. (2015). Hooked on Facebook: The role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 567-574. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0002>

Lopes, P. N., Salovey, P., Cote, S., Beers, M. i Petty, R. E. (2005). Emotion regulation abilities and the quality of social interaction. *Emotion*, 5, 113-118. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.5.1.113>

Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W. i Goossens, L. (2019). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 33, 642-654.

Marcotte, D., Fortin, L., Potvin, P. i Papillon, M. (2002). Gender differences in depressive symptoms during adolescence: Role of gender-typed characteristics, self-esteem, body image, stressful life events, and pubertal status. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 10, 29-42.

Morahan-Martin, J. i Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, 19(6), 659-671.

Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z. i Potenza, M. N. (2021). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 1-13.
<https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>

Mushtaq, R., Shoib, S., Shah, T. i Mushtaq, S. (2014). Relationship between loneliness, psychiatric disorders and physical health? A review on the psychological aspects of loneliness. *Journal of Clinical and Diagnostic Research: JCDR*, 8, 1-5.

Nolen-Hoeksema, S. (2012). Emotion regulation and psychopathology: The role of gender. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8, 161-187.

Perlman, D. i Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. *Personal Relationships*, 3, 31-56.

Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., Di Giannantonio, M. i Grant, J. E. (2020). Problematic Internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 1-6.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>

Phu, B. i Gow, A. J. (2019). Facebook use and its association with subjective happiness and loneliness. *Computers in Human Behavior*, 92, 151-159.

Priego-Parra, B.A., Triana-Romero, A., Pinto-Galvez, S.M., Duran Ramos, C., Salas-Nolasco, O., Manriquez Reyes, M., Ramos-de-la-Medina, A. i Remes-Troche, J.M. (2020). *Anxiety, depression, attitudes, and internet addiction during the initial phase of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic: A cross-sectional study in Mexico*. Neobjavljen znanstveni rad.

Quoidbach, J., Berry, E. V., Hansenne, M. i Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49, 368-373.

- Rasmussen, E. E., Punyanunt-Carter, N., LaFreniere, J. R., Norman, M. S. i Kimball, T. G. (2020). The serially mediated relationship between emerging adults' social media use and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, *102*, 206-213. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.019>
- Richardson, T., Elliott, P. i Roberts, R. (2017). Relationship between loneliness and mental health in students. *Journal of Public Mental Health*, *16*, 48-54.
- Ricketts, T. i Macaskill, A. (2003). Gambling as emotion management: Developing a grounded theory of problem gambling. *Addiction Research and Theory*, *11*, 383-400. <https://doi.org/10.1080/1606635031000062074>
- Savolainen, I., Oksanen, A., Kaakinen, M., Sirola, A. i Paek, H. J. (2020). The role of perceived loneliness in youth addictive behaviors: Cross-national survey study. *JMIR Mental Health*, *7*, 1-14. <https://doi.org/10.2196/14035>
- Silobrčić-Radić, M., Jelavić, M., Tomić, B., Ćorić, T. i Stevanović, R. (2011). *Mentalni poremećaji u Republici Hrvatskoj*. Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
- Singh, B. i Kiran, U. V. (2013). Loneliness among elderly women. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, *2*, 10-14.
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K. i Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, *36*, 446–452. doi:10.1016/j.chb.2014.04.011
- Tabachnick, B. G. i Fidell, L.S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. Pearson Education.
- Tamir, M. i Mauss, I. B. (2011). Social cognitive factors in emotion regulation: Implications for well-being. U: I. Nyklicek, A. Vingerhoets i M. Zeelenberg (Ur.), *Emotion regulation and well-being* (str. 31-47). Springer.
- Tandoc, E. C., Jr., Ferrucci, P. i Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? *Computers in Human Behavior*, *43*, 139–146. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.10.053>

- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C. i Yang, Y.K. (2009). The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294 – 299. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2008.01.015>
- Tucak Junaković, I. (2019). Usporedba odnosa usamljenosti i preferirane samoće s nekim sociodemografskim varijablama i aspektima subjektivne i psihološke dobrobiti odraslih. *Socijalna psihijatrija*, 47, 3-27.
- Valtorta, N. K., Kanaan, M., Gilbody, S., Ronzi, S. i Hanratty, B. (2016). Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. *Heart*, 102, 1009-1016.
- Vas, L. i Gombor, A. (2008). Exploring internet motives and life satisfaction among Hungarian and Israeli medical students, living in Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 10, 685–701. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9114-5>
- Villella, C., Martinotti, G., Di Nicola, M., Cassano, M., La Torre, G., Messeri, I., Petruccielli, F., Bria, P., Janiri, L. i Conte, G. (2011). Behavioural addictions in adolescence and young adults: Results from a prevalence study. *Journal of Gambling Studies*, 27(2) 203-214. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9206-0>
- Vuletić, G., Erdeši, J. i Nikić, L. B. (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113-124.
- Wartberg, L., Thomasius, R. i Paschke, K. (2021). The relevance of emotion regulation, procrastination, and perceived stress for problematic social media use in a representative sample of children and adolescents. *Computers in Human Behavior*, 121, 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106788>
- West, D. A., Kellner, R. i Moore-West, M. (1986). The effects of loneliness: a review of the literature. *Comprehensive Psychiatry*, 27, 351-363.
- Williams, A.D. i Grisham, J.R. (2012). Impulsivity, emotion regulation, and mindful attentional focus in compulsive buying. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 451-457. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9384-9>

World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. World Health Organization.

Yavuz, C. (2019). The Relationships among attitude towards sports, loneliness and happiness in adolescents. *Universal Journal of Educational Research*, 7, 790-796.

Ye, Y. i Lin, L. (2015). Examining relations between locus of control, loneliness, subjective well-being, and preference for online social interaction. *Psychological Reports*, 116, 164–175. <https://doi.org/10.2466/07.09.pr0.116k14w3>

Yigit, İ. i Yigit, M. G. (2019). Psychometric properties of Turkish version of difficulties in emotion regulation scale-brief form (DERS-16). *Current Psychology*, 38, 1503-1511.

Yoo, Y. S., Cho, O. H. i Cha, K. S. (2014). Associations between overuse of the internet and mental health in adolescents. *Nursing and Health Sciences*, 16, 193-200. <https://doi.org/10.1111/nhs.12086>

Young, K. S. (1997). What makes the Internet addictive: Potential explanations for pathological Internet use. *105th annual conference of the American Psychological Association*, 15, 12-30.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology And Behavior*, 1(3), 237-244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Young, K. S. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48, 402-415.

Young, K. S., Yue, X. D. i Ying, L. (2011). *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment*. John Wiley and Sons.

Zhang, S., Tian, Y., Sui, Y., Zhang, D., Shi, J., Wang, P., Meng, W. i Si, Y. (2018). Relationships between social support, loneliness, and internet addiction in Chinese postsecondary students: A longitudinal cross-lagged analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1-13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01707>