

Uloga korištenja društvenih mreža u izraženosti depresivnih simptoma adolescenata

Malkoč, Izabela

Master's thesis / Diplomski rad

2019

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:186:368534>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-06-21**



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

Izabela Malkoč

**Uloga korištenja društvenih mreža u izraženosti depresivnih
simptoma adolescenata**

Diplomski rad

Rijeka, 2019.

Sveučilište u Rijeci
Filozofski fakultet u Rijeci
Diplomski studij psihologije

Izabela Malkoč

**Uloga korištenja društvenih mreža u izraženosti depresivnih
simptoma adolescenata**

Diplomski rad

Mentor: izv. prof. dr. sc. Tamara Martinac Dorčić

Rijeka, 2019.

ZAHVALA

Na samom početku želim zahvaliti svojoj profesorici i mentorici izv. prof. dr. sc. Tamari Martinac Dorčić na strpljivosti i ustrajnosti za vrijeme pisanja diplomskoga rada. Usmjeravala me, hrabrila i odgovarala na sva pitanja i nedoumice koje su se našle na tom putu. Njoj i svim profesorima zahvaljujem na trudu, prenesenom znanju i ljubavi prema zvanju psihologa tijekom ovih godina studiranja.

Posebno želim zahvaliti svojoj obitelji koja mi je uvijek bila velika podrška i poticaj u svemu što sam činila od samih početaka svoga života, a osobito sada na kraju fakultetskog obrazovanja. I na samom kraju, zahvaljujem svima onima koji su bili u mojoj neposrednoj blizini za vrijeme studiranja, bilo u suradnji u učenju ili prijateljskom razgovoru, zajedničkom vremenu i druženju ili kao velika podrška koja je bila ključna.

Hvala vam!

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 mentora *izv. prof. dr. sc.*

Tamara Martinac Dorčić.

Rijeka, studeni, 2019.

SAŽETAK

Porastom popularnosti društvenih mreža kao aplikacija za komunikaciju među adolescentima, internet je postao važan socijalni kontekst za njihov razvoj. Ovim se istraživanjem želio ispitati odnos *online* aktivnosti adolescenata (učestalost korištenja i negativnih iskustava na društvenim mreža) i njihova blagostanja u vidu izraženosti depresivnih simptoma putem mehanizama zavisti te socijalnoga uspoređivanja i traženja povratnih informacija u kontekstu normativnoga obrazovnoga i životnoga prijelaza u kojemu se nalaze. U istraživanju je sudjelovalo 281 srednjoškolaca (174 djevojaka) 1. i 2. razreda iz 5 riječkih škola (Salezijanska klasična gimnazija, Gimnazija Andrije Mohorovičića, Medicinska škola, Elektroindustrijska i obrtnička škola, Strojarsko-brodograđevna škola), prosječne dobi 15,76 godina. Primijenjeni su sljedeći upitnici: *Skala zavisti, Skala socijalnoga uspoređivanja i traženja povratnih informacija, Skala negativnih iskustava na društvenim mrežama i Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa.*

Rezultati istraživanja pokazuju kako djevojke češće koriste društvene mreže, imaju više razine zavisti, socijalnoga uspoređivanja i traženja povratnih informacija te izraženije depresivne simptome od mladića, pri čemu nije bilo razlike u spolu s obzirom na učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama. Učestalost korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama pozitivno i izravno predviđaju izraženost depresivnih simptoma, pri čemu su značajni posrednici u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma osjećaj zavisti te socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija.

Unatoč određenim ograničenjima istraživanja potvrđene su generalne pretpostavke o spolnim razlikama u depresivnosti, ulogama učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama na izraženost depresivnih simptoma te medijacijskim ulogama zavisti i socijalnoga uspoređivanja i traženja povratnih informacija u izraženosti depresivnih simptoma adolescenata u normativnom životnom i obrazovnom prijelazu iz osnovne u srednju školu.

Ključne riječi: *društvene mreže, adolescencija, učestalost korištenja, negativna iskustva, zavist, socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija, depresivni simptomi*

SUMMARY

With increasing popularity of social network sites as applications to communicate among adolescents, the Internet has become an important social context for their development. The aim of this study was to examine the relation of the online activities of adolescents (frequency of use and negative experiences on social networks) and their well-being measured by the severity of depressive symptoms, so as the underlying mechanisms of their relationship; envy and social comparisons and feedback seeking in the context of normative educational and life transition in which they are located. The study included 281 high school students (174 girls) 1st and 2nd grade students from 5 schools in Rijeka (Salesian Classical Gymnasium, Gymnasium Andrija Mohorovičić, School of Medicine, Electroindustrial and trade schools, Mechanical Engineering and Shipbuilding school), the average age of 15.76 years. They were administered the following questionnaires: *Scale of envy, Scale of social comparisons and feedback seeking, Scale of negative experiences on social networks and Scale of depression, anxiety and stress.*

The research results show that girls more often use social networks, have higher levels of envy, social comparisons and feedback seeking and more pronounced symptoms of depression than young men, while there were no differences in sex with regard to the frequency of negative experiences on social networks. The frequency of use and negative experiences on social network sites positively and directly predict severity of depressive symptoms, with significant mediators in the relationship between frequency of use of social networks and severity of depressive symptoms; the feeling of envy and social comparisons and feedback seeking.

Despite certain limitations, this investigation confirmed the general assumptions about gender differences in depression, the roles of the frequency of use and the negative experiences on social networks on the severity of depressive symptoms and mediation roles of envy and social comparisons and feedback seeking in the severity of depressive symptoms among adolescents in the normative life and educational transition from primary to secondary school.

Key words: *social networks, adolescence, frequency of use, negative experiences, envy, social comparison and feedback seeking, depressive symptoms*

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Adolescenti i društvene mreže.....	1
1.1.1. Razlozi korištenja društvenih mreža	5
1.1.2. Teorijske perspektive o korištenju društvenih mreža u adolescenciji.....	9
1.1.3. Negativna iskustva na društvenim mrežama	13
1.1.4. Ishodi korištenja društvenih mreža kod adolescenata	15
1.2. Depresivni simptomi u adolescenata	21
1.3. Socijalno uspoređivanje i zavist	25
1.3.1. Teorija socijalnog uspoređivanja.....	28
1.3.2. Uloga zavisti u odnosu između korištenja društvenih mreža i depresivnih simptoma.....	30
1.4. Cilj istraživanja.....	31
2. Problem(i) rada i hipoteze.....	32
2.1. Problemi rada.....	32
2.2. Hipoteze.....	32
3. METODA	34
3.1. Sudionici.....	34
3.2. Instrumentarij.....	35
3.2.1. Upitnik općih podataka (demografski podatci, iskustvo realnih odnosa i korištenje društvenih mreža u adolescenata)	35
3.2.2. Skala razloga korištenja društvenih mreža.....	35
3.2.5. Skala negativnih iskustava na društvenim mrežama.....	41
3.2.6. Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa (DASS – 21).....	41
3.3. Postupak.....	42
4. REZULTATI.....	43

4.1. Iskustva (učestalost, razlozi, socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija, zavist i negativna iskustava) prilikom korištenja društvenih mreža te izraženost depresivnih simptoma kod muških i ženskih adolescenata	44
4.2. Doprinos učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama izraženosti depresivnih simptoma adolescenata	47
4.3. Analiza medijacijskih mehanizama u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma	49
5. RASPRAVA	52
5.1. Iskustva korištenja društvenih mreža u adolescenata	53
5.2. Depresivni simptomi adolescenata te njihov odnos s učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama	56
5.3. Odnos zavisti i socijalnog uspoređivanja adolescenata na društvenim mrežama s izraženosti depresivnih simptoma	57
6. ZAKLJUČAK	61
7. LITERATURA	62

1. UVOD

1.1. Adolescenti i društvene mreže

Jedno od prvih istraživanja koje se bavilo pitanjem prediktora i uloge korištenja interneta i tehnologije bilo je HomeNet terensko istraživanje sredinom 90-ih godina prošloga stoljeća, koje se usmjerilo na obiteljsku dinamiku i ponašajne navike unutar obitelji koje koriste internet putem računalne tehnologije. Već tada su autori istaknuli (Kraut, Scherlis, Mukhopadhyay, Manning i Kiesler, 1996) kako su adolescenti najčešći korisnici interneta u obitelji, postajući izvor stručnosti u kućanstvu. Razvojem tehnologije i broja društvenih mreža, korištenje tehnologije u adolescenata značajno se proširilo te su društvene stranice postale njihov primaran način komunikacije i izvor informacija danas. Život adolescenata gotovo je nezamisliv bez interneta – koriste ga za izvršavanje školskih obaveza, prikupljanje informacija, ali i komunikaciju. Različiti socijalni mediji imaju različitu značajnost za adolescente, pri čemu društvene mreže imaju važnu ulogu u održavanju postojećih prijateljstava i uspostavljanju novih. One pružaju različite načine *online* komunikacije koje su fundamentalne za razvoj prijateljstava (liste kontakata, prilike za dodavanje novih kontakata, stvaranje profila i prilika za razgovore i sl.) i tako moguće olakšavaju vršnjačke interakcije (Glüer i Lohaus, 2016). Te komunikacijske aplikacije u potpunosti su se ukorijenile u živote adolescenata i ostale važan socijalni kontekst. Osim povezanosti s vršnjacima, adolescenti koriste različite aplikacije i kako bi istražili tipične probleme adolescencije, poput seksualnosti, identiteta i biranja partnera.

Adolescencija je razdoblje niza promjena; tijelo se značajno mijenja i adolescenti se trebaju suočiti s brojnim izazovima i promjenama. Osim privikavanja na promjene u vlastitom tjelesnom izgledu, adolescenti moraju usvojiti nove oblike ponašanja i nove uloge koje ih približavaju svijetu odraslih (Kozjak, 2005). K tome, seksualno je sazrijevanje još jedan važan problem kada se govori o socijalnim ponašanjima adolescenata i korištenju interneta (Tsai, Strong, Chen, Lee, i Lin, 2018).

Postoji briga kako učestalo korištenje društvenih mreža zamjenjuje važne aktivnosti za razvoj adolescenata, poput fizičke aktivnosti i socijalnih interakcija s vršnjacima licem u lice (Subrahmanyam i Lin, 2007). Mladi u razdoblju od 11 do 18 godina dnevno su u prosjeku 11

sati izloženi elektroničkim medijima; nerijetko započinjajući i završavajući dan provjeravanjem vlastitih računa i profila na društvenim mrežama (Shapiro i Margolin, 2014). Društvene mreže do sada su toliko čvrsto uspostavljene da postoji jezgra najčešće korištenih društvenih mreža koje se ne mijenjaju posljednjih godina, a prema statističkim podacima u njih spadaju Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter, LinkedIn i sl. Za adolescente koji žive u razvijenim nacijama, digitalna je tehnologija postala sastavni dio njihove kulture, edukacije te života općenito, stoga se na njih često referira kao na „digitalne domorodce“ (Allen, Ryan, Gray, McInerney i Waters, 2014).

U istraživanju Calancie i suradnika (2017), mnogi su ispitanici izjavili kako su u njihovim životima društvene mreže poput *Facebook*-a, *Instagram*-a i *Snapchat*-a uvijek uključene. Zbog toga im je ponekad teško provesti neko vrijeme u tišini i samoći, kako bi reflektirali iskustva bez ometanja novosti, budući da mobilni uređaji uz pomoć zvučnoga signala šalju obavijesti o njima. Ispitanici su izjavili i kako često osjećaju potrebu provjeravanja novosti, tj. onoga što ljudi možda govore. Budući da se putem osobnih profila može stupati u interakciju, komentirati fotografije i objave, postoji pritisak za osjećajem povezanosti, čak i kada pojedinac želi biti odvojen od toga, barem privremeno. Dodatno, sudionici imaju međusobna očekivanja o neposrednom odgovaranju na poruke ili druge sadržaje, a pritisak za trenutnim odgovaranjem može pojačati osjećaje uznemirenosti.

Naglo povećanje korištenja pametnih telefona, tableta i sličnih uređaja u posljednjih je nekoliko godina olakšalo trenutni pristup internetu i širokom spektru njegovih aplikacija. Više od pola Europljana u dobi od 16 do 24 godine imalo je mobilni pristup internetu u 2012. godini, a ta brojka nastavlja rasti (Eurostat, 2014; prema Škařupová, Ólafsson i Blinka, 2016). Kasne 2014. i rane 2015. godine istraživački centar „Pew“ proučavao je korištenje interneta na uzorku od 1060 američkih adolescenata u dobi od 13 do 17 godina (Lenhart, 2015; prema Mills, 2016), od čega je 92% njih izjavilo o dnevnom korištenju interneta te je čak 24% izjavilo da „gotovo stalno“ koristi internet, a 85% ispitanika odgovorilo je kako koristi informacijsku tehnologiju u komunikacijske svrhe. Istraživanje provedeno na 10930 adolescenata iz 6 europskih zemalja istaknulo je kako otprilike 70% adolescenata u dobi od 14 do 18 godina koristi društvene mreže na dnevnoj razini (Tsitsika i sur., 2014; prema Mills, 2016), a primarni razlog tomu jest povezivanje s pojedincima koje poznaju iz *offline* konteksta.

Društveni mediji, poput *Twitter*-a, *Facebook*-a, *Google+*, *LinkedIn*-a i sl. definiraju se kao skupina aplikacija utemeljenih na internetu, sagrađenih na ideološkim i tehnološkim fundacijama Web-a 2.0, koje dozvoljavaju i omogućavaju kreaciju i razmjenu među korisnicima. Od ukupnoga vremena koje ljudi provode *online*, 23% je upravo na društvenim mrežama, što je gotovo duplo više od bilo koje druge *online* aktivnosti (Wilcox i Stephen, 2012). Socijalni medij definiran je kao oblik elektroničke komunikacije putem kojega korisnici kreiraju *online* zajednice za razmjenu ideja, informacija, osobnih poruka i drugih stvari (npr. videa, fotografija i sl.). Dijeli se u dvije veće kategorije; kanale (npr. e-mail) i platforme (npr. internetske mreže) koje se kasnije, s obzirom na bogatstvo i samoprezentacijske karakteristike, dodatno dijele na blogove, društvene mreže (npr. *Facebook*), virtualne socijalne svjetove, kolaborativne projekte (npr. *Wikipedija*), zajednice (npr. *YouTube*) i svjetove virtualnih igara (npr. *Warcraft*) (Evans, Hackney, Rauniar, Rawski, Yang i Johnson, 2014).

Facebook je najčešće korištena platforma s 1,65 milijuna korisnika (Statista, 2016; prema Oberst, Wegmann, Stodt, Brand i Chamarro, 2017), nakon čega slijede *Twitter*, *Instagram* i *Snapchat*. S obzirom na mlađe generacije, društvene su mreže zamijenile mailove; brzo slanje poruka postalo je jedan od glavnih fokusa *online* aktivnosti adolescenata, a dob početka korištenja *Facebook*-a i ostalih društvenih mreža sve je niža iz godine u godinu (sada je na 12-13 godina). Ove su stranice naročito privlačne adolescentima koji mogu konstruirati vlastiti socijalni identitet i kontrolirati ga, omogućavajući im izražavanje željene samoprezentacije. Putem „virtualnoga selfa“ mogu biti u interakciji s prijateljima i vršnjacima na forumu često skrivenom od nadgledanja odraslih.

Nedavne procjene (Espinoza i Juvonen, 2011) ukazuju kako 73% adolescenata koji koriste internet, čine to upravo zbog posjeta društvenih mreža. Važno je učiti o načinu na koji mladi korisnici pristupaju društvenim mrežama, budući da su one prvotno osmišljene za studentsku populaciju i mogu biti povezane s određenim izazovima i rizicima, kada su adolescenti u pitanju. Oni se, primjerice, mogu spojiti s nepoznatim ljudima na način koji je riskantniji za njihovu dob, nego za studentsku. Nadalje, korištenje društvenih mreža može interferirati sa svakodnevnim funkcioniranjem, što može biti naročito problematično za mlađu dob, koja ima niže sposobnosti samokontrole (Espinoza i Juvonen, 2011).

Adolescenti su viđeni kao ranjiva skupina u terminima razvoja problematičnih oblika korištenja interneta. Budući da su upravo oni najčešći i najintenzivniji korisnici - većina njih

je dnevno *online* te su u usporedbi s općom populacijom češće uključeni u brojne dugotrajne *online* aktivnosti. S obzirom na to da su djetinjstvo i adolescencija ključna razdoblja za izgradnju mladih ljudi, zloupotreba interneta u toj dobi može biti štetnija nego u kasnijoj dobi. Opisano je kako provođenje previše vremena *online* može imati negativan utjecaj na socijalne veze te da mladi zbog toga mogu propustiti prikladna iskustva za vlastitu dob (Bearrd, 2011; prema Škařupová, Ólafsson, K. i Blinka, 2016)

Korištenje interneta često je okarakterizirano „*multitasking-om*“; može se javiti simultano s drugim aktivnostima, poput fizičke aktivnosti, kućanskih poslova ili svakodnevnih putovanja. Također, *online* socijaliziranje može se javiti simultano s *offline* socijaliziranjem, budući da je korištenje društvenih mreža aktivnost koja može uključivati trenutne prijatelje iz *offline* okruženja. Istraživanje odnosa adolescenata od strane „Pew“ istraživačkog centra kroz 2014. i 2015. godinu predlaže i kako korištenje interneta i društvenih mreža zapravo nadopunjuje, radije no oduzima vrijeme za komunikaciju licem u lice (Mills, 2016).

Istraživanja razdoblja adolescencije najčešće su usmjerena na razvoj identiteta pojedinca i formiranje prijateljstava i vršnjačkih odnosa. Dva ključna razvojna zadatka u adolescenciji su razvoj identiteta i uspostava autonomije te afilijacija i prihvaćenost od strane vršnjaka. Prema Lacković – Grgin (2005) postizanje identiteta nasuprot krize identiteta moguće je ako se ispune neke važne pretpostavke formiranja identiteta, a to su: da pojedinac sebe doživljava kao istu osobu u različito vrijeme i različitim situacijama; da ga drugi pojedinci percipiraju kao istu osobu u različito vrijeme i različitim situacijama; da postoji sklad u načinu kako osoba sebe percipira i kako je percipiraju drugi; te da okolina dopušta izražavanje ego-identiteta, a ne da ga sputava i onemogućuje. Odnos potrebe za vlastitim identitetom i čvrstim osobnim vezama i grupnim afilijacijama zadire u sve domene svakodnevnih života adolescenata, pa se tako isprepliće i s njihovim korištenjem društvenih mreža. Društvene mreže nude adolescentima nove prilike, ali i nove izazove u predstavljanju sebe samih društvenome svijetu te mogu birati koje će i kakve osobne informacije predstaviti. Tu su suočeni s nekoliko potencijalnih problema. Naime, bilo tko od njihovih prijatelja/poznanika na društvenim mrežama u bilo kojem trenutku može vidjeti, komentirati i dijeliti njihove informacije, kao što i sam pojedinac može biti upućen u živote drugih, tj. ono što su drugi predstavili na pojedinoj društvenoj mreži. Povratne informacije koje primaju utječu na samopoimanje, a informacije koje otkrivaju utječu na usporedbu s drugima.

1.1.1. Razlozi korištenja društvenih mreža

Posljednjih se godina funkcija interneta značajno promijenila za adolescente. Dok su 1999. koristili internet primarno za zabavu i traženje informacija, danas ga dominantno koriste za interpersonalnu komunikaciju. Neki adolescenti koriste internet i društvene mreže u potrazi za novim prijateljima, ali većina ih koristi za održavanje postojeće mreže prijateljstva (Valkenburg i Peter, 2007). Već spomenuto HomeNet istraživanje još je 90-ih godina prošloga stoljeća istaknulo komunikaciju kao vodeću ulogu u korištenju interneta (Kraut i sur., 1996).

Važno je uzeti u obzir razloge, motive i učestalost korištenja društvenih mreža te ispitati koji se mehanizmi nalaze u podlozi tog odnosa. Bonds-Raacke i Raacke (2010) ističu 3 značajne dimenzije koje okupljaju najčešće razloge korištenja društvenih mreža: informacijsku dimenziju (objava socijalnih funkcija, uvid u događaje, dijeljenje osobnih informacija, akademske svrhe, objava/gledanje slika), dimenziju prijateljstva (kontakt sa starim prijateljima, kontakt sa sadašnjim prijateljima, lociranje starih prijatelja) te dimenziju povezanosti (romantično upoznavanje, stvaranje novih prijateljstava, osjećaj povezanosti).

Istaknuti razlozi korištenja društvenih mreža potiču adolescente na različite *online* aktivnosti. Prema Espinoza i Juvonen (2011), najčešće aktivnosti adolescenata za vrijeme provođenja vremena na društvenim mrežama su provjeravanje i pismeno odgovaranje na komentare koje su im drugi uputili (81%), uređivanje profilne stranice (npr. dodavanje fotografija; 60%) i gledanje tuđih slika (46%), a rjeđa je aktivnost bila „razgledavanje“ novih prijatelja koje bi mogli dodati (27%). Djevojke su češće nego mladići provodile vrijeme uređujući vlastitu profilnu stranicu i gledajući tuđe fotografije. Pitajući adolescente o njihovim razlozima i motivima korištenja, najčešći su odgovori bili kako ih to održava povezanima s prijateljima koji ne pohađaju istu školu (77%), ali i s onima koji pohađaju istu školu (76%). Kao manje čest razlog javilo se stvaranje novih prijateljstava (21%). Dakle, zadržavanje, radije no stvaranje prijateljstava motivira mlađe adolescente na korištenje društvenih mreža. Važan trend u korištenju interneta, u odnosu na prijašnja istraživanja, jest izostanak spolnih razlika. Prijašnja istraživanja ukazivala su da mladići više i češće provode vrijeme koristeći računalnu tehnologiju (Subrahmanyam i Lin, 2007). Državni zavod za statistiku (2016; prema Vejmelka, Strabić i Jazvo 2017) navodi da je u Hrvatskoj primijećen porast korisnika interneta u svim dobnim skupinama, osim kod osoba starijih od 65 godina te da ga najviše rabe mladi od 16 do 24 godine. S obzirom na sadržaj *online* aktivnosti u kojima mladi sudjeluju, pokazalo se kako

63% hrvatskih tinejdžera koristi internet za komunikaciju s prijateljima, 61% za preuzimanje raznih sadržaja, 47% pretražuje sadržaje za školu i učenje, 42% pretražuje bez posebnoga cilja, 20% ga koristi za e-poštu, 18% njih kao aplikacije za socijalizaciju, 10% piše blogove, a 9% mladih sudjeluje u raspravama.

Podatci istraživanja na domaćem i stranom uzorku ispitanika reprezentiraju zastupljenost sve tri dimenzije razloga korištenja društvenih mreža koje navode Bonds-Raacke i Raacke (2010). No, imajući u vidu značajan naglasak na promatranju tuđih i uređivanju i objavi vlastitih fotografija, objava osobnih informacija i sl., naročito je zanimljiva informacijska dimenzija razloga korištenja društvenih mreža.

Posjedovanje informacija o drugima preduvjet je za formaciju i održavanje odnosa. Utjecajna perspektiva o prikupljanju interpersonalnih informacija jest teorija redukcije nesigurnosti (*Uncertainty Reduction Theory, URT*) izvorno postavljena od autora Berger i Calabrese (1975). Ona ističe kako ljudi nastoje smanjiti nesigurnost oko drugih ljudi, kako bi mogli predvidjeti njihovo ponašanje, pri čemu koriste tri strategije: (a) pasivne strategije, poput neintruzivnog opažanja; (b) aktivne strategije, poput ispitivanja drugih o određenoj, specifičnoj osobi te (c) interaktivne strategije, koje uključuju direktnu komunikaciju s određenom osobom. Nalazi otkrivaju kako, u usporedbi s aktivnim strategijama, češće se koriste pasivne i interaktivne za prikupljanje informacija o novim *online* poznanicima (Courtois, All i Vanwynsberghe, 2012).

S motivacijske perspektive, ljudi koriste društvene mreže kako bi ispunili različite socijalne potrebe, uključujući afilijaciju, samo-prezentaciju i samo-izražavanje (Wilcox i Stephen, 2012). Aktivnosti na društvenim mrežama, kao posljedica takvih razloga i motiva, mogu se smatrati i socijalnim „dotjerivanjem“. U *offline* okruženjima ljudi „dotjeruju“ svoje odnose kroz ponašanja kao što su čavrljanja i sudjelovanje u društvenom životu. U *online* okruženju, poput *Facebook*-a, članovi sudjeluju u socijalnom dotjerivanju otkrivanjem informacija o sebi na profilu, ili komentiranjem različitih objava prijatelja. Iako su stručnjaci u ovom području često zabrinuti kako *online* komunikacija i druge aktivnosti neadekvatno zamjenjuju svoje *offline* ekvivalente, ponašanja na društvenim mrežama poput samo-otvaranja u *online* komunikaciji, dovode do prilično prirodne izgradnje odnosa (Ahn, 2012).

Govoreći o razložnim dimenzijama prijateljstva i povezanosti, osjećaj socijalne povezanosti formira temelje za kreiranje snažnih i dugotrajnih interpersonalnih veza. Važnost značajnih odnosa utkana je u različite teorije, poput okvira za socijalni kapital (Putnam, 2006; prema

Allen i sur., 2014), privrženosti (Bowlby, 1969; prema Allen i sur., 2014), samo-prezentacije (Fiske, 2004; prema Allen i sur., 2014) i teorije samoodređenja (Deci i Ryan, 1991; prema Allen i sur., 2014). Primjerice, autori teorije samoodređenja ističu kako je povezanost potreba za utvrđivanjem bliskih veza s drugima, a reflektira čežnju za emocionalnom povezanosti i interpersonalnom uključenosti u tople i brižne odnose. Takva povezanost pospješuje motivaciju i kapacitet adolescenata za autentičnim povezivanjem s drugima te internaliziranjem vrijednosti potvrđenih od strane značajnih drugih. Socijalne su veze posebice važne u razvoju adolescenata; one su središnja osobina normativne razvojne putanje od adolescencije do odrasle dobi. Primjerice, kada adolescenti percipiraju veći osjećaj pripadnosti u školi, više cijene i akademski materijal koji uče. Adolescenti koji percipiraju manji osjećaj pripadnosti među vršnjacima, skloniji su uključivanju u maladaptivna internalizirajuća i eksternalizirajuća ponašanja te iskustvu trenutnih i budućih negativnih emocija. Socijalne veze i povezanosti mogu se sistematično odnositi na elemente psihosocijalnoga blagostanja adolescenata, poput razine anksioznosti, usamljenosti i depresije (Allen i sur., 2014).

Osjećaji pripadnosti i povezanosti predstavljaju u kojoj mjeri pojedinac osjeća da je dio jedne ili više socijalnih grupa, stoga je smisleno da oni mogu biti potaknuti kroz društvene mreže. Neki autori ističu kako društvene mreže olakšavaju prilike mladim ljudima za interakciju s onima koji dijele slične vrijednosti, vjerovanja i interese, dok neki drugi ističu kako društvene mreže imaju učinak onesposobljavanja povezanosti i osjećaja pripadnosti (Allen i sur., 2014). Socijalne veze i povezanosti igraju važnu ulogu i u kognitivnim reprezentacijama koje adolescenti razvijaju o tome tko su oni sami i koje je njihovo mjesto u svijetu. To je poznato kao *identitet* – termin koji se povremeno i paralelno koristi s terminom self-koncepta. Pitanja o identitetu prilično su izražena za vrijeme adolescencije, vjerojatno i zbog fizičkoga sazrijevanja te potrebe za donošenjem odluka koje se tiču stvarnoga svijeta i njihove osobne usmjerenosti u njemu. Zaista, za vrijeme ovoga tranzicijskoga razdoblja, važnost socijalne povezanosti s vršnjacima raste. To može biti i zbog faktora širenja komunikacijskih mreža zahvaljujući društvenim medijima. Za vrijeme ovoga razdoblja, adolescenti traže savjete od vršnjaka o problemima koji direktno utječu na njihov razvoj smisla identiteta, poput odijevanja, zabave, trendova, mode, uzora, idola i sl. (Allen i sur., 2014).

Osim vlastitoga identiteta, teza jest da adolescenti uspješno stječu dodatne informacije i o svojim prijateljima i o poznicima kroz njihove profile na društvenim mrežama. Pretpostavka jest da te informacije imaju pozitivan efekt na proces formiranja odnosa, jer viša

razina sigurnosti osigurava više samo-otvaranja, što dovodi do ugodnijega okruženja međusobnoga dijeljenja informacija. Taj je efekt snažniji kada je riječ o poznicima, nego o bliskim prijateljima (Courtois, All i Vanwynsberghe, 2012).

Osim navedenih dimenzija, tj. razloga korištenja društvenih mreža, adolescenti ističu kako koriste društvene mreže i zbog vršnjačkoga pritiska, što dalje objašnjava značajnu ulogu vršnjaka u adolescenciji; moraju imati profil na društvenim mrežama kako ne bi propustili *online* interakciju s prijateljima (Stejin, 2014). Prijateljstva nude vrijednu emocionalnu i socijalnu podršku, uključuju važan izvor vršnjačkoga utjecaja i pružaju društveni kontekst za stjecanje osnovnih socijalnih vještina. Iako se društvene mreže primarno koriste za interakciju s već poznatim osobama i za održavanje postojećih odnosa, naspram formiranja novih (Stejin, 2014), već spomenuti vršnjački utjecaj nije ograničen samo na prijatelje. Velike, slabo povezane te reputacijske i stereotipne grupe vršnjaka koje se nalaze i formiraju u *online* okruženju društvenih mreža, također igraju važnu ulogu (Courtois, All i Vanwynsberghe, 2012).

Članstvo na društvenim mrežama moguće olakšava komunikaciju s *offline* prijateljima i čini lakšim i jednostavnijim razgovor o osobnim temama, što moguće olakšava samo-otvaranje i posljedično može dovesti do veće kvalitete *offline* prijateljstava. S druge strane, članstvo na društvenim mrežama može rezultirati smanjenjem kvalitete *offline* prijateljstava s obzirom na povećanu količinu vremena koju adolescenti provode na društvenim mrežama. Stoga, dvosmisleni su nalazi o tome razlikuju li se prijateljstva (kvaliteta, učestalost kontakta ili sadržaja razgovora) mladih ljudi ovisno o korištenju društvenih mreža (Glüer i Lohaus, 2016). *Online* prijateljstva prema nekim su istraživanjima i autorima procijenjena kao manje intimna i suportivna od *offline* prijateljstava (Mesch i Talmud, 2006; prema Glüer i Lohaus, 2016) te se ona razlikuju u zajedničkim aktivnostima i temama koje se raspravljaju. Adolescenti rjeđe razgovaraju o osobnim temama i romantičnim odnosima i dijele manje aktivnosti s *online* prijateljima, u odnosu na one *offline*, indicirajući da su *offline* prijateljstva ipak bliža i osobnija.

Kao što je već navedeno, osjećaj povezanosti i prihvaćenosti od strane vršnjaka od krajnje je važnosti u adolescenciji, stoga su društvene mreže najprivlačnije upravo mlađim pojedincima, kako bi im pružile više razine i mogućnosti socijalne uključenosti. Korištenjem društvenih mreža ti su adolescenti u mogućnosti zadovoljiti svoje potrebe za pripadanjem, ali su i u većem riziku razvoja psiholoških problema kada imaju osjećaj nepripadnosti i propuštanja važnih zajedničkih iskustava.

1.1.2. Teorijske perspektive o korištenju društvenih mreža u adolescenciji

Društvene mreže zauzimaju važno mjesto u životima mnogih ljudi. Ovdje su ispitane one društvene mreže u kojima je naglasak na socijalnim odnosima i prijateljstvima. *Facebook* je najpoznatiji primjer u ovoj kategoriji, s više od bilijun korisnika. Nadalje, intenzivni korisnici društvenih mreža dominantno su mlađi ljudi. Trajna je slika u popularnoj debati kako su mladi ljudi rizični korisnici društvenih mreža. No, ovo se većinom oslanja na generaliziranu interpretaciju *online* ponašanja. Mladi su ljudi često viđeni kao generacija koja dijeli previše informacija i podataka o sebi i čine to otvoreno na društvenim mrežama te malo brinu o vlastitoj privatnosti (Nussbaum, 2007; prema Steijn, 2014). No, intenzivno korištenje društvenih mreža od strane mladih ljudi, koje se odražava u dijeljenju informacija i brojnim kontaktima, može također biti povezano i s dobno specifičnim razvojnim ciljevima.

Razvojna perspektiva

Razvojna perspektiva predlaže kako je opaženo ponašanje na društvenim mrežama tipično za pojedince određene dobi te kako je njihovo ponašanje nalikuje *offline* socijalnom razvoju. Ponašanje adolescenata na društvenim mrežama danas, slično je ponašanju pojedinaca slične dobi iz prijašnjih generacija u *offline* okruženju; vođeno je istim socijalnim ciljevima, osim što je sada ponašanje u *online* kontekstu. Iako postoje i drugi razvojni ciljevi, poput razvoja autonomije i seksualnoga identiteta, socijalni ciljevi razvoja odnosa i identiteta čine se najснаžnije povezanima s ponašanjem dodavanja prijatelja i dijeljenja informacija na društvenim mrežama (Steijn, 2014).

Kao što je već istaknuto, razvoj odnosa važan je razvojni zadatak i cilj u adolescenciji. Adolescenti moraju naučiti vještine potrebne za stvaranje i održavanje intimnih odnosa. Vršnjački odnosi i prijateljstva mogu utjecati na psihološki, socijalni i akademski razvoj adolescenta. Prema tomu, generalno se očekuje kako će adolescenti imati više prijatelja od odraslih i njihov je fokus na stjecanju i stvaranju novih prijateljstava. Prijašnja istraživanja ukazuju kako su adolescenti skloni korištenju društvenih mreža upravo zbog stvaranja i upoznavanja novih prijatelja (Valkenburg, Schouten i Peter, 2005; prema Steijn, 2014)

Već naglašena važnost zadatka razvoja identiteta (Erikson, 1959; prema Steijn, 2014) često se odvija kroz samo-prezentaciju (npr. objava osobnih informacija na profilima društvenih mreža) vršnjacima. Internet je osigurao adolescentima novi medij u formi društvenih mreža za samo-prezentaciju kroz javne objave te priliku za eksperimentiranje s vlastitim identitetom

(Valkenburg i Peter, 2008; prema Steijn, 2014). Većina teorija o razvoju identiteta ističe da pojedinac starenjem i odrastanjem osnažuje vlastiti identitet. Rezultat toga jest da odrasli imaju manju potrebu eksperimentirati s vlastitim identitetom ili prezentirati se u prilog drugima na društvenim mrežama.

Nadalje, mlađi korisnici objavljuju o više različitih tema, što može biti povezano s činjenicom da oni razvijaju intimnije i zadovoljavajuće odnose. Teorije interpersonalne komunikacije, poput teorije društvene penetracije (Altman i Taylor, 1973; prema Steijn, 2014) generalno ističu da je, ne samo učestalost samo-otvaranja, već i broj tema u razgovorima na društvenim mrežama povezan s intimnošću u odnosima. Laički bi se moglo zaključiti kako stariji korisnici društvenih mreža zbog vremenskoga ograničenja (posao, obitelj i sl.) rjeđe objavljuju sadržaje i imaju manje kontakata na društvenim mrežama. No, rezultati istraživanja ukazuju na dobne i generacijske razlike u motivaciji korištenja društvenih mreža i vrsti kontakata, što je konzistentno razvojnoj perspektivi te ne bi trebalo biti pod utjecajem nedostatka vremena. Navedeni nalazi ističu kako razvojna perspektiva moguće igra bitnu ulogu u razumijevanju *online* ponašanja i razlika u istome između starijih i mladih. Čini se kako društvene mreže nisu promijenile prirodu razvojnih potreba adolescenata, mlađih odraslih i odraslih, već su promijenile manifestaciju povezanog ponašanja. Danas su socijalne interakcije vidljivije i odvijaju se *online*, ali su motivirane istim razvojnim ciljevima koji su oduvijek bili vezani uz pojedine dobne skupine. Stoga, razvojna perspektiva može ponuditi značajan doprinos u razumijevanju korištenja trenutne tehnologije, ali i onih budućih. Neovisno o formi tehnologije, upotreba će vrlo vjerojatno, barem dijelom, biti motivirana istim razvojnim ciljevima i zadacima

Hipoteze „Bogati se obogaćuju“ i „Siromašni se osiromašuju“

Dvije su značajne hipoteze koje objašnjavaju koje tipove adolescenata privlači *online* komunikacija putem društvenih mreža. Hipoteza socijalne kompenzacije ili „Siromašni se osiromašuju“ pretpostavlja da se u *online* konverzaciju upuštaju većinom usamljeni, introvertirani i socijalno anksiozni adolescenti (Valkenburg i Peter, 2007). Zastupnici ove teorije ističu kako introverti u usporedbi s ekstrovertima češće koriste društvene mreže, jer virtualne platforme kompenziraju njihov nedostatak socijalnih vještina u stvarnom svijetu. Nalazi nekih istraživanja ističu kako introverti u usporedbi s ekstrovertima procjenjuju društvene mreže privlačnijima od tradicionalnih metoda komunikacije te izražavaju želju za

češćim provođenjem vremena na društvenim mrežama i skloniji su sklapanju *online* prijateljstava i veza (Wang, Ly i Zhang, 2018).

Hipoteza „Bogati se obogaćuju“ pretpostavlja da primarno ekstrovertirani adolescenti koriste internet za *online* komunikaciju putem društvenih mreža. Obrnuto, pobornici ove teorije poznate i pod nazivom hipoteza socijalnog unaprjeđenja ističu kako se socijalne vještine ekstroverata u *offline* okolnostima prenose i na društvene mreže te da će visoko ekstrovertirani pojedinci imati više pogodnosti od korištenja društvenih mreža, nego introverti. Nalazi istraživanja koji idu u prilog ovoj teoriji ističu kako, u usporedbi s introvertima, ekstroverti imaju više prijatelja na *Facebook*-u, skloniji su korištenju društvenih medija, imaju pozitivnije stavove prema društvenim mrežama, pripadnici su većeg broja društvenih mreža i svakodnevno razmjenjuju informacije putem njih. Istraživači ističu i kako ekstroverti, u usporedbi s introvertima, više vjeruju da društvene mreže mogu promovirati njihove interpersonalne odnose i dati im inspiraciju za obavljanje radnih zadataka (Wang, Ly i Zhang, 2018). Takvi su nalazi najočitiji u slučaju socijalno anksioznih adolescenata, koji se rjeđe uključuju na internet od socijalno ne-anksioznih, što ide u prilog hipotezi „Bogati se obogaćuju“ (Valkenburg i Peter, 2007).

Nadalje, opažena „U krivulja“ u istraživanju Wang, Ly i Zhang (2018) upućuje da hipoteze socijalne kompenzacije i socijalnog unaprjeđenja, iako različite, nisu međusobno isključive. Za pojedince s osrednjim do ekstremno visokim razinama introverzije veličina *online* društvene mreže u terminima broja prijatelja postaje veća i aktivna *online* socijalna ponašanja postaju češća s porastom introverzije, podržavajući hipotezu socijalne kompenzacije. Kod pojedinaca s osrednjim do visokim razinama ekstroverzije, u veličini *online* društvene mreže u terminima broja prijatelja i aktivnim *online* socijalnim ponašanjima također se može vidjeti pojačanje korespondentno porastu ekstroverzije, podržavajući hipotezu socijalnog unaprjeđenja. Međutim, odnos ekstroverzije i vremena provedenog na društvenim mrežama te učestalosti pisanja komentara je linearan. Takav je odnos također u skladu s hipotezom socijalnog unaprjeđenja, implicirajući da su socijalno aktivniji i kompetentniji pojedinci skloniji korištenju društvenih mreža kako bi potkrijepili i proširili svoju socijalnu mrežu.

Hipoteze redukcije i stimulacije

Hipoteza redukcije predlaže kako vrijeme provedeno na internetu dolazi na naplatu u vidu smanjenja drugih dnevnih aktivnosti, naročito interakcija licem u lice. Naime, korištenje

interneta „premješta“ stvarne interakcije adolescenata s obitelji i vršnjacima u virtualnu okolinu i moguće zamjenjuje i reducira snažne veze s drugima, sa slabijim *online* vezama. Odnosi slabih veza okarakterizirani su površnošću i lakim pucanjem, rijetkim kontaktom i uskim fokusom te obično pružaju manje socijalne podrške od intimnijih i snažnijih veza (Subrahmanyam i Lin, 2007).

No, neki autori zauzimaju stajalište kako internet stimulira bliskost u postojećim prijateljstvima među adolescentima. Stimulacijska hipoteza objašnjava potencijalne efekte interneta sa smanjenim vizualnim i zvučnim znakovima i temelji se na pretpostavkama da: a) smanjeni broj znakova na internetu potiče adolescente na otkrivanje unutarnjih osjećaja lakše nego u svakodnevnim situacijama; b) intimno samo-otvaranje je važan prediktor recipročnog svidanja, brige i povjerenja; c) kao rezultat prethodne dvije pretpostavke, internetom potaknuto intimno samo-otvaranje stimulira bliskost u postojećim prijateljstvima adolescenata. Ova se hipoteza u početku uvelike oslanjala na teorije socijalne psihologije o formaciji odnosa među nepoznatim komunikacijskim partnerima, radije nego na zadržavanje odnosa s postojećim prijateljima. Međutim, internetom potaknuto intimno samo-otvaranje nije ograničeno na *online* komunikaciju sa strancima, ono se javlja i za vrijeme komunikacije s postojećim prijateljima. Posljedično, takvo samo-otvaranje ne potiče samo formaciju odnosa već i stimulira zadržavanje odnosa i, kao rezultat, bliskost u postojećim prijateljstvima.

Hipoteze redukcije i stimulacije ne pretpostavljaju samo različite efekte *online* komunikacije, već se usmjeravaju i na njene različite aspekte. Prema redukcijskoj hipotezi adolescenti jedino, ili primarno, komuniciraju sa strancima, što uskraćuje vrijeme provođenja s postojećim prijateljima i, posljedično, kvalitetu tih odnosa. Fokus ove hipoteze jest *s kim* adolescenti komuniciraju *online*. Iako stimulacijska hipoteza ne poriče važnost komunikacijskog partnera, usmjerava se na to *kako* adolescenti komuniciraju *online*. Prema njoj, internet podupire korisnike na lakše i intimnije samo-otvaranje što, posljedično, stimulira bliskost u prijateljstvima (Valkenburg i Peter, 2007).

Nekoliko je istraživanja istaknulo kako internet reducira socijalnu uključenost i kvalitetu postojećih odnosa. Međutim, ona su provedena u ranim fazama interneta. Istraživanja u posljednjih nekoliko godina konzistentnija su sa stimulacijskom, nego redukcijском hipotezom te su demonstrirala kako je korištenje interneta pozitivno povezano s veličinom socijalnog kruga pojedinca i učestalosti interakcija licem u lice s postojećim prijateljima (Kraut i sur., 2002; prema Valkenburg i Peter, 2007). Nesrazmjer rezultata ranijih i kasnijih

istraživanja efekata interneta može se objasniti kvantitativnim i kvalitativnim razlikama u korištenju interneta. U drugoj polovici 1990-ih nekolicina adolescenata imala je kućni pristup internetu i bilo je nemoguće održavati socijalnu mrežu na internetu, budući da većina sudionika te iste mreže još uvijek nije bila *online*. U ranim fazama interneta *online* kontakti adolescenata očito su bili odvojeni od *offline* kontakata, što je rezultiralo time da je vrijeme uloženo u *online* kontakte smanjivalo količinu vremena koja je mogla biti uložena u *offline* kontakte. Stoga, negativan odnos korištenja interneta i vremena provedenog s postojećim prijateljima u ranim istraživanjima efekata interneta može se pripisati efektu redukcije. Posljednjih nekoliko godina striktna separacija *online* i *offline* kontakata ne postoji, barem ne među adolescentima. Nove tehnologije potiču komunikaciju s postojećim prijateljima te se *online* i *offline* kontakti preklapaju i uvjet za efekt redukcije više ne postoji (Valkenburg i Peter, 2007).

1.1.3. Negativna iskustva na društvenim mrežama

Ovisnost o internetu i elektroničko nasilje među mladima pojave su koje, zbog razvoja tehnologije i široke dostupnosti interneta, bilježe porast. Rezultati pokazuju da se kod 36,2% sudionika javljaju znakovi ovisnosti o internetu, dok 50,7% učenika sudjeluje u raznim pojavnim oblicima elektroničkoga nasilja. Količina vremena provedenog na internetu korelira s ovisnosti o internetu i sa sudjelovanjem u virtualnom nasilju među mladima, a rezultati upućuju na to da učenici koji provode elektroničko nasilje pokazuju tendenciju rizičnoga ponašanja i u ostalim *online* aktivnostima (Vejmelka i sur., 2017).

Cyberbullying se definira kao nova vrsta nasilja, koja uključuje ponašanja putem informacijskih i komunikacijskih tehnologija. Čini *cyberbullying*-a smatraju se namjernima, ponižavajućima, ometajućima, prijetećima ili ponižavajućima za žrtvu te se mogu odnositi na pojedinca ili grupu žrtava. Važno je uzeti u obzir i preklapanja vršnjačkog nasilja licem u lice i *cyberbullying*-a (Wright, 2016).

Neki autori definiraju virtualno nasilničko ponašanje prema kriterijima klasičnoga vršnjačkog zlostavljanja te kao opetovano i namjerno nanošenje štete drugima računalom, mobilnim i drugim elektroničkim uređajima (Hinduja i Patchin, 2015; Smith i sur., 2008; prema Vejmelka i sur., 2017). S druge strane, neki autori zalažu se za definiranje elektroničkoga nasilja kao pojave koja uključuje širi set nasilnih ponašanja u virtualnom kontekstu.

Primjerice, Tokunaga (2010; prema Vejmelka i sur., 2017) ističe da, iako objava sadržaja s ciljem omalovažavanja osobe predstavlja jednokratni nasilni čin, a ne nužno opetovano zlostavljanje, svaki novi komentar, broj pregleda i slične radnje mogu voditi ponovljenom doživljaju izloženosti nasilju. Također, drugi korisnici interneta kojima je takav sadržaj u nekom trenutku vidljiv mogu spomenutu objavu bilo kada proslijediti, objaviti ili učiniti dostupnom (Grigg, 2010; prema Vejmelka i sur., 2017).

Naime, mladi koji se nasilnički ponašaju ne vide osobu kojoj nanose štetu, a ni posljedice takva ponašanja, čime zadržavaju emocionalnu distancu i pokazuju manjak empatičnih reakcija (Ovejero, Yubero, Larranaga i Moral, 2015; prema Vejmelka i sur., 2017). Prema tome, neki autori smatraju kako su "počinitelji" obično skloni racionalizaciji i umanjivanju posljedica svojih postupaka (Patchin i Hinduja, 2015; prema Vejmelka i sur., 2017). Superiornost osobe koja čini nasilje proizlazi iz informatičke pismenosti ili posjedovanja multimedijских sadržaja (podataka, slika, videa i sl.) kojima je cilj nanijeti štetu. Također, nadmoć se u virtualnom okruženju pokazuje kontroliranjem tema u *online* diskusijama, izazivanjem sukoba slanjem neprimjerenih poruka ili višim statusom u virtualnim zajednicama (Shariff i Gouin, 2006.; Menesini i Nocentini, 2009; prema Vejmelka i sur., 2017). Izostanak jasno definiranih pravila ponašanja u upotrebi interneta dovodi do dezinhibicija kod motiviranoga "počinitelja", i to tako da može potaknuti osobu na sudjelovanje u elektroničkom nasilju (Vejmelka i sur., 2017). Elektronički mediji mogu biti pogodni prostori za motiviranog "počinitelja" nasilja zbog manjka nadzora nad tehnologijom te komunikacijom i interakcijom u odnosu na potencijalne barijere u realnom svijetu (Espelage, Rao i Craven, 2013; prema Vejmelka i sur., 2017).

U istraživanju Calancie i sur. (2017), gotovo su svi ispitanici izjavili kako su korisnici skloni reći što god žele na *Facebook*-u i „pakosniji“ su nego u osobnom kontaktu. Složili su se kako, odsustvo interakcije licem u lice te izostanak potrebe za suočavanjem s trenutnim verbalnim i neverbalnim povratnim informacijama, doprinose impulzivnosti i dezinhibiciji u takvom načinu komunikacije i interakcije. Složili su se i oko toga da je *Facebook* hladno i negativno okruženje, gdje je primanje negativnih komentara od drugih rutina. *Facebook* može imati ulogu i u poticanju interpersonalnih konflikata. Neki od korisnika *Facebook*-a izjavili su kako je ono središte „drame“ i mjesto gdje ljudi mogu započeti konflikt. Konflikta mogu započeti između dvije osobe, ali mogu eskalirati i obuhvatiti širok raspon ljudi. Također, takva vrsta konflikta širi se i nastavlja i u *offline* kontekstu, što može dovesti do gubitka prijatelja i

drugačijeg ponašanja od strane vršnjaka zbog nepravednih osuda i procjena na temelju pročitanih objava na *Facebook*-u.

Nezanemarivo je kako je korištenje društvenih mreža u adolescenata povezano i sa seksualnim razvojem. Važno je i pitanje povezanosti njihove izloženosti seksualnim samo-prezentacijama drugih na društvenim mrežama i razvoja seksualnih stavova i iskustava (van Oosten, Peter i Boot, 2015). Seksualno uznemiravanje često se susreće među adolescentima na *online* društvenim mrežama. Javna vidljivost takvih incidenata i potencijalna nemogućnost trajnog uklanjanja sadržaja smanjuje pojedinčevu kontrolu nad situacijom, a rezultati ukazuju kako pružatelji usluga društvenih mreža često zanemaruju i ignoriraju prijavljene situacije seksualnog uznemiravanja (Van Royen, Poels i Vandebosch, 2016).

Izloženost *online* rizicima može imati dugotrajne i intenzivne negativne posljedice za svaku osobu, a naročito za mlade, koji rizike ne sagledavaju uvijek kritički te ih nerijetko nisu niti svjesni (Vejmelka i sur., 2017).

1.1.4. Ishodi korištenja društvenih mreža kod adolescenata

Pozitivni ishodi korištenja društvenih mreža kod adolescenata

Pozitivni efekti društvenih mreža su upravljanje i poboljšanje socijalnog kapitala, povezanosti s drugima, povećano samopoštovanje i zadovoljenje potreba za pripadanjem u društvu u kojem dominira tehnologija (Obrest i sur., 2017).

Društvene mreže pružaju mogućnost pojedincima da izgrade i zadrže socijalni kapital za buduću upotrebu, a on se odnosi na sva sredstva (virtualna ili stvarna) akumulirana iz različitih odnosa i socijalnih interakcija. Percipiran je kao nusprodukt socijalnih odnosa koji proizlazi iz socijalnog angažmana kroz strukturirane društvene mreže. Socijalni je kapital iznimno važan za adolescente iz nekoliko razloga, uključujući zabavu, pronalaženje prijatelja i mogućnost druženja i ostvarenja vršnjačkih interakcija. Pogodnosti socijalnog kapitala razvijenog putem društvenih mreža svakako su više izvora informacija i dijeljenje istih, kapacitet formuliranja grupa te psihološko blagostanje, poput samopoštovanja i zadovoljstva životom (Petersen i Johnston, 2015).

Društvene mreže pomažu u povezanosti s vršnjacima, neovisno o fizičkoj lokaciji i vremenu u danu, a nalazi upućuju da „ostajanje u kontaktu“ moguće zadovoljava potrebu adolescenata za pripadnosti. Elementi društvenih mreža omogućavaju adolescentima širenje prijateljskih grupa te podržavaju osjećaj pripadnosti dozvoljavanjem mladima da traže validaciju od vršnjaka putem njihovih mišljenja i iskustava. Rani adolescenti (12-13 godina) koji koriste društvene mreže izvještavaju o višem osjećaju pripadnosti prijateljskim grupama od njihovih vršnjaka koji ne koriste društvene mreže (Allen i sur., 2014).

Socijalna kompenzacija također je pogodnost korištenja društvenih mreža kod osoba s niskim samopoštovanjem, kada ga koriste za komunikaciju s bliskim prijateljima (Barker, 2009). Istraživanje Bonettija, Campbel i Gilmorea (2010; prema Allen i sur., 2014) istaknulo je kako *online* komunikacija može potaknuti usamljene i socijalno anksiozne adolescente na uključivanje u samo-otvaranje vršnjacima, što unaprjeđuje osjećaj socijalne povezanosti. Zatim, pokazano je kako su usamljeni studenti skloniji koristiti *online* razgovore prilikom diskusije o osobnim temama, poput tajni, emocija, ili problema koji ih muče. Bonetti i sur. (2010; prema Allen i sur., 2014) su također istaknuli i kako usamljeniji studenti priznaju da komuniciraju *online* kako bi upoznali nove ljude te da imaju osjećaj pripadnosti grupi. Nadalje, oni ističu manji osjećaj srama i sramežljivosti te veću ugodu kada razgovaraju *online* u usporedbi s komunikacijom licem u lice. Ovi nalazi podržavaju hipotezu socijalne kompenzacije, koja ističe kako smanjenje socijalnih znakova koje internet pruža čini da se socijalno anksiozni pojedinci osjećaju ugodnije kod samo-otvaranja drugima. Rezultati indiciraju kako korištenje interneta za komunikaciju s postojećim prijateljima predviđa manje intenzivnu usamljenost.

Nadalje, lakoća kojom se informacije dijele, uređuju i oblikuju, može imati zaštitničku ulogu u pomaganju adolescentima da razumiju što to znači biti „ja“. Unaprjeđenje socijalnog identiteta pokazalo se značajno povezano s učestalošću korištenja društvenih mreža. Jedna implikacija ovog nalaza jest da mladi smatraju društvene mreže sredstvom zadovoljstva vlastitih društvenih potreba te njihovo povećano korištenje platformi poput *Facebook*-a i *Instagram*a moguće „hrani“ njihove napore za izgradnjom zdrave i pozitivne slike o sebi samima (Allen i sur., 2014).

Negativni ishodi korištenja društvenih mreža kod adolescenata

Usprkos pozitivnim aspektima korištenja društvenih mreža, nagrađujuća priroda socijalnog nadgledanja i kontroliranja može dovesti do pojave kompulzivnog provjeravanja i ekscesivnog uključivanja u društvene mreže te, posljedično, do negativnih psiholoških posljedica. Istraživanja (npr. Salmela-Aro, Upadyaya, Hakkarainen, Lonka i Alho, 2017) su pružila jasne dokaze kako pretjerano ili neprikladno korištenje informacijskih i komunikacijskih tehnologija može imati negativne efekte na blagostanje i psihološko funkcioniranje djece, adolescenata i mladih odraslih. Roditelji često brinu kako njihovi adolescenti provode previše vremena na *Facebook*-u i ostalim društvenim mrežama putem pametnih mobilnih uređaja, što smanjuje njihovu uključenost u stvarni svijet i život te dovodi do problema sa školom. Nekoliko je istraživanja ukazalo na povezanost vremena provedenog na društvenim mrežama s nižim prosjekom ocjena (Kirschner i Karpinski, 2010; prema Obrest i sur., 2017), nižom povezanosti s vršnjacima (Barker, 2009), nižim samopoštovanjem (Kalpidou, Costin i Morris, 2011; prema Obrest i sur., 2017) i višom depresijom (Lin i sur., 2016; Pantic i sur., 2012; prema Obrest i sur., 2017). Nadalje, stalan pristup internetu, naročito putem mobilnih uređaja, smanjuje vrijeme u kojem je pojedinac sam sa svojim mislima (npr. čekanje u redu ili vožnja busom) te se postavlja pitanje i kako nedostatak osobnog vremena utječe na normalan i zdrav razvoj adolescenata (Mills, 2016).

Prema Bhagat (2015), korištenje društvenih mreža povezano je sa psiho-socijalnim teškoćama, poput niskog samopoštovanja, ali i s problemima mentalnog zdravlja, poput anksioznosti, depresije i usamljenosti. Čini se kako su društvene mreže privlačne usamljenim pojedincima, naročito onima sa psihopatološkim simptomima te kako je korištenje društvenih mreža povezano i sa slabijom socijalnom adaptacijom, poput socijalne anksioznosti. No, smjer ove povezanosti često je nejasan. Moguće je da pojedinci s anksioznošću i depresijom češće koriste društvene mreže, ili da oni koji češće i intenzivnije koriste društvene mreže razvijaju depresiju. Odnos korištenja društvenih mreža i depresivnih simptoma je iznimno složen i njihov utjecaj može biti i pozitivan i negativan. Heterogeni ishodi istraživanja, posljedica su posredujućih i interakcijskih faktora i mehanizama u podlozi tog odnosa. Važno je identificirati rizične faktore koji igraju ulogu u razvoju problematičnog korištenja društvenih mreža. No, ti faktori sami po sebi ne moraju određivati negativne ishode. Radije, intervenirajuće i posredujuće varijable mogu objasniti ovaj odnos između mentalnih zdravstvenih problema i korištenja društvenih mreža (Obrest i sur., 2017).

Nadalje, negativan socijalni kapital razvijen putem društvenih mreža može se očitovati u promociji formacija grupa mržnje i govora mržnje, osjećaju isključenosti, iskorištavanju i zloupotrebi podijeljenih informacija (Petersen i Johnston, 2015). Iako je pronađeno kako tehnologije koje olakšavaju socijalnu povezanost podržavaju i osjećaj pripadnosti i socijalnih interakcija, za iste je u nekim istraživanjima utvrđeno i kako umanjuju te kvalitete, tj. povećanje broja aplikacija socijalnih medija i korištenja istih, naročito od strane mladih ljudi, moguće čini adolescente ranjivijima na iskustva poput *ostracizma*, koji negativno utječu na njihov osjećaj pripadnosti (Allen i sur., 2014). Ostracizam, definiran kao ignoriranje ili isključenje, predstavlja izravnu prijetnju psihološkoj potrebi za pripadanjem. Istraživanja odsutnosti osjećaja pripadanja opisuju taj fenomen na različite načine, poput socijalne izolacije, ostracizma i socijalne nepovezanosti. Derivacija termina, *cyberostracizam*, koristi se za opisivanje osjećaja isključenosti koji se može javiti i u *online* društvenim okruženjima. Ovaj je koncept utemeljen na vjerovanju kako osjećaj isključenosti, odbijenosti ili zanemarenosti u ovom okruženju može biti jednako štetan i bolan, kao i njegov ekvivalent u *offline* okruženju. Poput ostracizma, nađeno je kako i cyberostracizam predstavlja prijetnju osjećaju pripadanja. Posebice adolescenti mogu biti pogođeni cyberostracizmom i stavljati veću važnost na uključenost od strane vršnjaka, u usporedbi s djecom i odraslima. Neprihvaćenost u određene *online* društvene grupe, odbijanje zahtjeva za prijateljstvom ili blokiranje mogućnosti gledanja nečijeg profila također može potaknuti slične osjećaje. Mladi koji proživljavaju vršnjačko nasilje često pokazuju depresivnu simptomatologiju, a ta je veza posredovana osjećajem usamljenosti (Allen i sur., 2014).

Povrh rizika od razvoja simptoma kompulzivnog korištenja interneta, česta *online* komunikacija moguće izravno utječe na psihološko blagostanje adolescenata. Ključno istraživanje psihosocijalnih posljedica korištenja interneta – HomeNet terensko istraživanje (Kraut i sur., 1996; prema Meerkerk, 2007) kroz period od dvije godine ukazalo je kako adolescenti koji provode više vremena *online* doživljavaju pad u socijalnom i psihološkom blagostanju za vrijeme prve godine pristupa internetu te predlaže kako je korištenje interneta samo po sebi povezano sa sniženim socijalnim blagostanjem.

Kao indikatore intruzivnosti društvenih mreža Espinoza i Juvonen (2011) ističu gubitak sna, zaostajanje i zapostavljanje školskih obaveza te kašnjenje u školu, pri čemu je 52% adolescenata izjavilo o iskustvu barem jednog od tri navedena indikatora, a zaostajanje u školskim obavezama je najčešće zabilježeno. Mladi često sudjeluju u virtualnim razgovorima i odgovaraju na poruke u neprimjerenim okolnostima te postaju patološki angažirani u te

aktivnosti, što rezultira lošijim akademskim uspjehom, nesanicom, uznemirenosti, anksioznošću, depresivnim simptomima, nedostatkom usmjerenosti, poremećenim prehrambenim navikama, pretjeranim umorom i sniženim socijalnim interakcijama u stvarnom životu, a tu su i lošiji rječnik i pravopis. Mladi svoje slobodno vrijeme provode sjedeći ispred računala, gledajući u ekrane svojih mobilnih telefona ili pišući objave o vlastitim osjećajima i potrebama, umjesto da ih podijele sa svojim roditeljima i prijateljima. Posljedično, često bivaju „odsječeni“ od stvarnog svijeta, a u njegovoj odsutnosti počnu čeznuti za njim te prigodno postaju meta beskrupuloznih aktivnosti (Raj, Bhattacharjee i Mukherjee, 2018).

Iako ponašanje „*multitasking-a*“ može potaknuti učenje, izvedbe pamćenja i razvoj mogućnosti pamćenja, slabo razvijene kompetencije pažnje mogu dovesti do *online* društvenih aktivnosti koje su plitke i kompulzivne (Salmela-Aro i sur., 2017). Razvoj prefrontalnog korteksa u mozgu adolescenata još uvijek ovladava zadacima poput kontrole impulsa, emocionalne regulacije te preuzimanja rizika i posljedica, što u virtualnom svijetu može biti prilično opasno, naročito ako uzmemo u obzir i razvoj spolnog i seksualnog identiteta mladih. Ondje mogu dijeliti svoje seksualne želje, neprirodne fotografije i provokativne video uratke (Allen i sur., 2014).

Ponašanja pretjeranog i kompulzivnog korištenja društvenih mreža predložena su kao bihevioralna ovisnost, a specifično se definiraju kao pretjerana zabrinutost o društvenim mrežama vođena snažnom motivacijom za prijavljivanje na ili korištenje društvenih mreža i posvećivanju toliko vremena i truda istima, da to utječe na druge socijalne aktivnosti, posao/učenje, interpersonalne odnose i/ili psihološko zdravlje i blagostanje. APA (American Psychiatric Association; prema Salmela-Aro i sur., 2017) je dodala poremećaj korištenja interneta u peto izdanje dijagnostičkog i statističkog priručnika za mentalne poremećaje (DSM-V), a takvi poremećaji mogu dovesti do kasnijeg razvoja depresivnih simptoma u ranoj odrasloj dobi, naročito kod muškaraca i mladića. U istraživanju Raj, Bhattacharjee i Mukherjee (2018) proporcija mladih s ovisnosti o društvenim mrežama bila je 70,7%, a većina njih bila je u dobnoj skupini od 17 godina nadalje. Mnoge su digitalne aplikacije i programi dizajnirani upravo kako bi potaknuli ovisnost; traže stalno sudjelovanje zbog prikupljanja novih informacija, ili pružaju mogućnost ugodnih i recipročnih socijalnih odnosa. Takve aktivnosti mogu potaknuti stalno ulaganje truda i uvježbavanje kompetencija pažnje i pamćenja, kao i socijalno dijeljenje iskustava. No, istovremeno, postoji opasnost da neki adolescenti postanu ovisni o takvim aktivnostima, što može imati za posljedicu ometanje

svakodnevnog života, obaveza i cirkadijurnih ritmova buđenja i spavanja (Salmela-Aro i sur., 2017).

Istovremeno, usmjerenost društvenih mreža je javna i treba obratiti pažnju na izloženost privatnih informacija unutar njih te na povećan rizik izloženosti glasinama i tračevima (Allen i sur., 2014). U nastavku slijedi *tablica 1.* s kratkim pregledom potencijalnih prednosti i nedostataka korištenja društvenih mreža od strane adolescenata.

Tablica 1. Prednosti i nedostaci društvenih mreža (Mabić, 2014; prema Kuharić, 2017)

Prednosti

- Besplatan pristup komunikaciji
- Mogućnost stjecanja novih prijatelja
- Održavanje kontakata
- Praćenje aktualnih tema
- Informatičko obrazovanje

Nedostaci

- Nedostatak privatnosti
- Mogućnost postojanja lažnih identiteta
- Mogućnost razvijanja ovisnosti
- *Cyber* nasilje
- Uhođenje (eng. *stalking*)
- Mogućnost *phishing*¹ napada
- Zapostavljanje direktne komunikacije

Istraživači ističu kako kvaliteta vremena provedenog *online*, radije no kvantiteta korištenja društvenih mreža, značajno povezano s depresijom, pri čemu pasivno korištenje društvenih mreža, poput pregledavanja objava, tuđih profila i fotografija s vremenom dovodi do smanjenja afektivnog blagostanja pojedinca (Wood, Center i Parenteau, 2016). Recentnija su istraživanja (npr. Calancie i sur., 2017) istaknula kako je ekscesivno korištenje interneta povezano s općim problemima mentalnog zdravlja, poput depresivnih simptoma, usamljenosti, anksioznosti i nižeg samopoštovanja. Ono što za počinje dopisivanjem u adolescenciji, može dovesti do pretjeranog korištenja interneta i problema s mentalnim zdravljem kasnije.

¹ *Phishing* je kriminalna aktivnost koja uključuje manipulacije i prijevare kojima se od korisnika pokušava prikupiti povjerljive informacije (korisnička imena i lozinke, podatci o bankovnim računima, i sl.). U pravilu se odvija putem e-mail ili instant poruka koje navode korisnika da klikne na poveznice i web stranice koje su, naravno, lažne, te na taj način dostavi svoje podatke kriminalcima kako bi oni ostvarili financijsku korist (Nacionalni CERT (Croatian national computer emergency response team), 2016).

Uzevši u obzir dobre i loše strane, zapanjujuće je koliko su *online* društvene mreže zaokupile ljude svih dobnih skupina, a posebice adolescente i mlade. Kušić (2010; prema Kuharić, 2017) smatra kako se ovakva popularnost može objasniti Web 2.0 tehnologijom na kojoj se društvene mreže temelje, a koja u fokus stavlja korisnika kao kreatora sadržaja.

1.2. Depresivni simptomi u adolescenata

Istraživanje iz 2010. zabilježilo je kako se srednjoškolci i studenti suočavaju s pet puta većim razinama depresije i drugim problemima mentalnoga zdravlja, u odnosu na mlade njihove dobi u eri velike depresije (APA, 2010). Obzirom da je adolescencija period promjena za vrijeme kojeg pojedinci pokušavaju otkriti vlastiti identitet, riješiti problem separacije i individualizacije te traženja psihološke i socijalne blizine, nije začuđujuće kako se brojne psihijatrijske patologije počnu nazirati tek u ovom razdoblju.

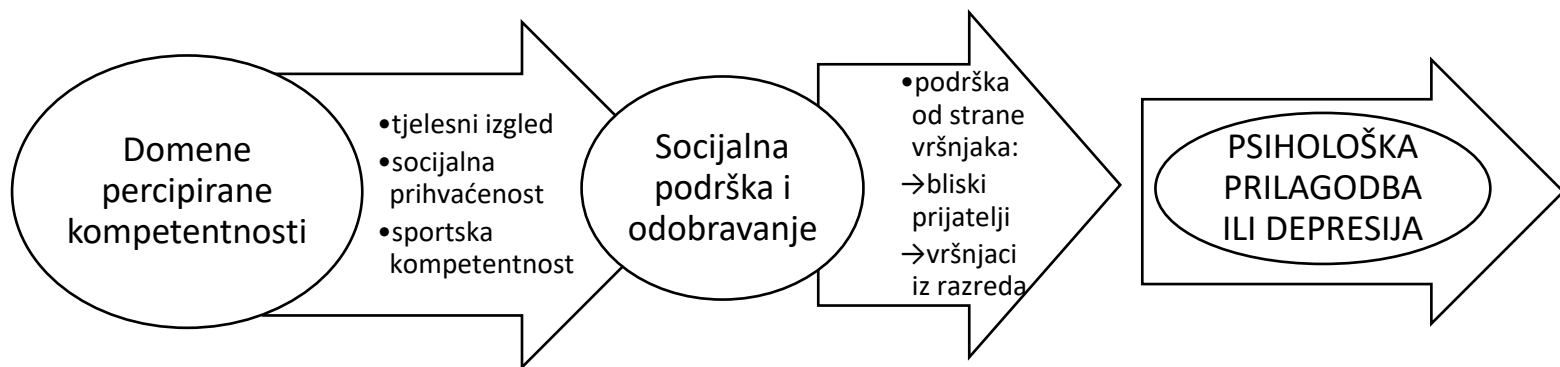
Depresivnost je emocionalno stanje karakterizirano osjećajima tuge, neraspoloženja, žalosti i utučenosti; danas sve učestalije. Rezultati epidemioloških istraživanja zaista pokazuju da su nove generacije u većem riziku za depresivnost; oko 20-25% odraslih osoba i čak 10-15% djece u općoj populaciji ima značajno izražene simptome depresije. Depresija je jedna od najčešćih psihijatrijskih poremećaja raspoloženja u razvijenim i nerazvijenim zemljama. Velika depresija pogađa čak 16% opće populacije jednom ili više puta za vrijeme života te predstavlja rizični faktor za visoko učestale kardiovaskularne bolesti i ima značajan utjecaj na suicidalne ideje (Pantic i sur., 2012). Depresivni poremećaji dijagnosticirani u adolescenciji povezani su s brojnim fizičkim i mentalnim problemima u odrasloj dobi te su često uzrok smrtnosti (Akkin Gürbüz, Demir, Gökalp Özcan, Kadak i Poyraz, 2017). Simptomi depresivnosti mogu se podijeliti u četiri osnovne skupine: emocionalnu, tjelesnu ili somatsku, kognitivnu i bihevioralnu, tj. grupu simptoma na području ponašanja i socijalne prilagodbe. U periodu puberteta i adolescencije (12-18 godina) najučestaliji depresivni simptomi su: tjelesne teškoće (bolovi u trbuhu, konverzivne reakcije i anoreksija, smetnje spavanja), apatija, kronično i pretežno depresivno raspoloženje, anhedonija, iritabilnost, razdražljivost, gubitak interesa, osjećaji krivnje, samo-podcjenjivanje, bespomoćnost i beznadnost, anksiozne reakcije u obliku fobija i separacijskih problema, teškoće u usmjeravanju pažnje i koncentraciji i suicidalne misli (Vulić-Prtorić, 2004). Ukoliko izuzmemo negativna iskustva na društvenim mrežama, koja svakako mogu doprinijeti i predvidjeti razvoj negativnih

afektivnih i tjelesnih stanja, odnos korištenja društvenih mreža i depresivnih simptoma u adolescenata svakako nije jednoznačan i jednosmjernan.

Teorijski, istraživanja se većinom oslanjaju na hipoteze „bogatiji se obogaćuju“ i „siromašni se osiromašuju“, kako bi objasnili odnos korištenja društvenih mreža i depresije. Također je važno uzeti u obzir kako, prema teoriji socijalnog uspoređivanja i rangiranja, izloženost informacijama o prijateljima i partnerima na društvenim mrežama može stvoriti temelj za depresivne simptome (Akkın Gürbüz i sur., 2017).

Susan Harter, autorica koja je svojim istraživanjima dala veliki doprinos razumijevanju razvoja pojma o sebi i povezanosti sa psihopatološkim fenomenima, predlaže model psihosocijalnih antecedenata ili prethodnika depresije u djece i adolescenata, u kojem socijalne relacije s vršnjacima mogu predstavljati ključne faktore u razvoju depresivnosti (Vulić-Prtorić, 2007).

Slika 1. Model psihosocijalnih antecedenata depresije u djece i adolescenata (Harter, 2003; prema Vulić-Prtorić, 2007)



Važnost podrške od strane vršnjaka, njihovog odobravanja i cijenjenja dramatično se povećava u adolescenciji. Prema modelu, jedna od najsnažnijih determinanti samovrednovanja iz područja percipirane kompetentnosti je tjelesni izgled, a iz područja podrške, podrška od strane drugih učenika iz razreda. Povratne informacije od drugih učenika percipiraju se objektivnijima i pouzdanijima nego informacije od strane bliskih prijatelja. Prijateljstvo spada u privatnu domenu i kao takvo je više izvor psihološke podrške, no objektivnih informacija potrebnih za izgradnju slike o sebi. Percepcija osobne kompetentnosti i socijalna podrška mogu djelovati dvojako: kao zaštitni faktor koji doprinosi boljoj prilagodbi i kao rizični faktor koji vodi k razvoju depresije (Vulić-Prtorić, 2004). Neka od istraživanja

usmjerenih na odnos *online* aktivnosti i depresivnih poremećaja predlažu kako pojedinci sa psiho-socijalnim problemima imaju lošiju percepciju vlastitih socijalnih kompetencija te im je *online* komunikacija manje prijeteće okruženje od interakcija licem u lice (Akkın i sur., 2017).

Tranzicija između adolescencije i rane odrasle dobi ranjivo je razvojno stanje, u kojem sustavi podrške pojedinca (uključujući *online* društvenu podršku) mogu utjecati na razvoj psihopatologije i rizičnog ponašanja. Osim pozitivnih aspekata korištenja interneta i društvenih mreža, prekomjerna komunikacija i smanjena samoprocjena su potencijalni mehanizmi putem kojih se mogu razviti različite opasnosti za psihološku dobrobit (Rosenthal, Buka, Marshall, Carey i Clark, 2016). Usmjeravajući se na populaciju adolescenata, u tom razvojnom periodu najveću i najučestaliju opasnost psihološke dobrobiti predstavljaju upravo depresivni simptomi.

„*Facebook depresija*“ (Rosenthal i sur., 2016) jest oblik depresije za koju neki vjeruju kako može biti potaknuta provođenjem mnogo vremena na društvenim mrežama, tj. ljubomorom povodom konstantnoj izloženosti osobnim informacijama drugih. Komunikacijska i informacijska zasićenost na društvenim mrežama te smanjeno samopoštovanje potencijalni su mehanizmi putem kojih interakcije na društvenim mrežama mogu djelovati na psihološku dobrobit. Prema Pantic i sur., (2012), korištenje društvenih mreža povezano je s promjenama pojedinca u samopoštovanju, kao posljedica gledanja tuđih fotografija, objava i sl. prezentiranih u pozitivnom svjetlu te uspoređujući vlastiti život s tuđim životima. Neki autori ističu i brige o mogućim štetnim utjecajima na mentalno zdravlje, naročito ono povezano s kvalitetom socijalnih interakcija, a sniženo samopoštovanje svakako igra prethodničku ulogu u tome.

Iako pretjerano korištenje interneta i društvenih mreža može putem različitih mehanizama dovesti do razvoja depresivnih simptoma, valja uzeti u obzir i suprotan smjer. Psihijatrijski simptomi važan su prediktor ovisnosti o internetu, naročito depresivni simptomi (Oberst i sur., 2017). Iz perspektive uzročnosti, moguće je kako depresivni simptomi vode ka pretjeranom korištenju Interneta, ili da pretjerano korištenje interneta vodi ka lošijem mentalnom zdravlju, poput depresivnih simptoma, ili je utjecaj među njima recipročan. Ciarrochi i sur. (2016; prema Salmela-Aro i sur., 2017) našli su jasnu podršku za perspektivu kako kompulzivno korištenje interneta prethodi razvoju problema generalnog mentalnog zdravlja poput depresivnih simptoma u srednjoj i kasnoj adolescenciji.

Brojna su se istraživanja bavila pitanjem utjecaja korištenja društvenih mreža na blagostanje i mentalno zdravlje mladih te su istaknuli zanimljive nalaze. Jedno je istraživanje pokazalo kako se studenti koji često i redovito koriste *Facebook* više slažu s tvrdnjom „život je nepravedan“ (Calancie i sur., 2017). Pantic i sur. (2012) nedavno su izvijestili o povezanosti društvenih mreža i depresije među srpskim srednjoškolcima. Slično, Labrague (2014; prema Calancie i sur., 2017) identificirao je kako je vrijeme provedeno *online* značajno povezano s anksioznosti; naročito vrijeme provedeno na *Facebook*-u. Druga su istraživanja istaknula povezanost korištenja društvenih mreža i smanjenog blagostanja te povećanih osjećaja depresivnosti, stresa, kognitivnog zasićenja i nezadovoljstva tijelom u zdravih korisnika (Calancie i sur., 2017).

Recentnija istraživanja (Calancie i sur., 2017) opisuju dva važna faktora koja mogu pomoći u objašnjenju kako korištenje društvenih mreža utječe na stres i negativne emocije. Prvo, mladi korisnici s većim brojem prijatelja na društvenim mrežama pokazali su više razine kortizola, kada se kontrolirao spol, dob, stres i vrijeme prikupljanja endokrinološkog uzorka, pri čemu osobni kontakt kao čin socijalne podrške djeluje kao ublaživač psiholoških markera stresa (povišene razine glukokortikoid hormona stresa), što sugestira kako *online* društvena mreža (npr. broj *Facebook* prijatelja) ne djeluje jednako na ublažavanje stresa kao i osobni kontakt. Korisnici društvenih mreža s većim brojem prijatelja na njima izjavili su i o manjem zadovoljstvu životom, što ide u prilog osobnijoj socijalnoj podršci. Drugo, manji broj pozitivnih objava i veći broj negativnih objava prilikom pregledavanja novosti na društvenim mrežama negativno utječe na emocionalna stanja korisnika, naročito ako su one iskomunicirane i direktnim porukama između korisnika (Calancie i sur., 2017).

Često korištenje društvenih mreža može biti mogući indikator rizika od ili već postojećih mentalnih problema među mladima. Mladi s mentalnim problemima moguće češće koriste društvene mreže u potrazi za interakcijom i podrškom te je moguće da ju upravo ondje traže jer ne znaju gdje drugdje se obratiti. Stoga, društvene mreže mogu poslužiti i kao alat uključivanja mladih i primjećivanje stigmatizirane publike do koje je teško doprijeti. *Online* intervencije sa širokim kognitivno bihevioralnim fokusom mogu biti obećavajuće u redukciji simptoma depresije kod mladih. To može biti značajno naročito u tranzicijskim razdobljima, npr. prijelaz iz osnovne u srednju školu. Odnos korištenja društvenih mreža i problema s mentalnim zdravljem je kompleksan te korištenje društvenih mreža samostalno ne može objasniti njihovu pojavu, a moguće je i da je taj odnos dvosmjernan (Chiu i Chang, 2015).

Moguće je kako i mehanizam samo-učinkovitosti, tj. socijalne usporedbe posreduje u odnosu između intruzije društvenih mreža i depresije. Ono se objašnjava činjenicom kako pojedinci koji koriste društvene mreže dozvoljavaju da im one „oboje“ način na koji doživljavaju i gledaju na sebe i druge te posljedično doživljavaju smanjen osjećaj samo-učinkovitosti ili sposobnosti, što može dovesti do povišenih razina stresa. Bandura (1977; prema Wood i sur., 2016) je definirao samo-učinkovitost kao povjerenje u vlastite sposobnosti izvršavanja nekog ponašanja kako bi se obavio određeni zadatak. Jedan od razloga zašto intruzija društvenih mreža moguće snižava pojedinčev osjećaj samo-učinkovitosti jest socijalna usporedba s drugim ljudima i njihovim životima i sposobnostima. Promatranje sličnih drugih kako postižu različite ciljeve i imajući to kao socijalnu mjeru, može rezultirati osjećajima neadekvatnosti i nesposobnosti. Vodeći se time, rad je usmjeren upravo na mehanizam socijalnog uspoređivanja i zavisti kao potencijalno snažnih faktora koji objašnjavaju ulogu korištenja društvenih mreža u razvoju depresivnih simptoma u adolescenata.

1.3. Socijalno uspoređivanje i zavist

Putem društvenih mreža adolescenti mogu anonimno pratiti druge, kontrolirati vlastitu sliku selfa i stvarati socijalne usporedbe s drugima. Povećano korištenje društvenih mreža izazvalo je značajnu pažnju diljem svijeta te su izvještaji o njihovim utjecajima na mentalno zdravlje pomiješani. Obzirom da su adolescenti skloni uspoređivanju s vršnjacima te traže pozitivne povratne informacije od njih, moguće je kako povećano korištenje društvenih mreža negativno utječe na njihove emocije, naročito kada ne prime povratne informacije, ili kada su one negativne (Calancie, Ewing, Narducci, Horgan i Khalid-Khan, 2017).

Adolescenti su naročito skloni angažiranju u socijalne usporedbe, silazne ili uzlazne i te vrste usporedbi imaju snažan utjecaj na njihovu samoprocjenu. Društvene mreže im uvelike olakšavaju socijalne usporedbe putem gledanja tuđih objava, fotografija i tuđih osobnih podataka. U prilog tome govore istraživanja koja su pokazala kako je duljina vremena provedena na *Facebook*-u povezana s mjerom u kojoj adolescenti smatraju i vjeruju da su drugi sretniji (Chou i Edge, 2012; prema Shapiro i Margolin, 2014). Sljedeća važna razina usporedbe jest tjelesna privlačnost, pri čemu djevojke u adolescenciji izvještavaju o negativnijoj slici vlastita tijela nakon gledanja vrlo privlačnih, naspram manje privlačnih slika na profilima društvenih mreža. Uspjeh predstavlja još jednu važnu dimenziju usporedbe, pri

čemu su se mladići u adolescenciji prilikom gledanja profila uspješnih mladića na društvenim mrežama osjećali „udaljenijima“ od vlastitih idealnih karijera, od onih koji su gledali profile manje uspješnih pojedinaca (Haferkamp i Kramer 2011; prema Shapiro i Margolin, 2014). Obzirom na tendenciju adolescenata da objavljuju zanimljive, optimistične i detalje vlastita života koji privlače pažnju, moguće kako je usporedba putem društvenih mreža oštrija no što se misli i očekuje.

Prilikom pretraživanja tuđih profila, adolescentima je lako započeti uspoređivanje s vršnjacima, a situacije koje provociraju takve usporedbe najčešće su privlačnost na fotografijama, sudjelovanje vršnjaka u različitim društvenim aktivnostima, primjećivanje da netko ima značajno veći broj prijatelja ili prima značajno veći broj lajkova. Pritom se često uspoređuju na negativan način i procjenjuju lošijima, što dovodi do osjećaja neadekvatnosti (Calancie i sur., 2017).

Slika tijela ima važnu ulogu u razvoju i blagostanju adolescenata. Iako brojni adolescenti izražavaju dozu nezadovoljstva vlastitim tijelom u ovom razdoblju, visoke razine nezadovoljstva predstavljaju značajnu prijetnju njihovu psihofizičkom blagostanju. Adolescenti koji su visoko nezadovoljni vlastitom fizičkom pojavnosti u visokom su riziku od razvijanja, primjerice, depresije, poremećaja hranjenja i niskog samopoštovanja. Osobne fotografije i fizička pojava stoga igraju važnu ulogu u aktivnostima na društvenim mrežama, budući da se mladi osjećaju nelagodno znajući da se njihova tijela razlikuju od normativa grupe kojoj pripadaju u *online* i *offline* okruženju (de Vries, Peter, de Graaf i Nikken, 2016).

Među adolescentima u dobi od 11 do 18 godina, 56% djevojaka i 31% mladića navelo je dobar izgled kao najvažniji faktor prilikom odabira slike koju će objaviti na društvenoj mreži. Čini se kako korištenje takvih medija doprinosi „kulturi pojavnosti“ među vršnjacima, što uključuje razgovore o fizičkom izgledu i pojavnosti te kako ih unaprijediti. Povratne informacije na društvenim mrežama od strane vršnjaka na račun izgleda i privlačnosti mogu negativno utjecati na adolescente i njihovo zadovoljstvo samima sobom. Dakle, društvene mreže mogu negativno utjecati na sliku tijela adolescenata indirektno, putem vršnjačkih utjecaja (de Vries i sur., 2016). Prema Calancie i sur. (2017), ispitanici su izjavili kako su svjesni koliko „lajkova“ primaju u odnosu na vršnjake na društvenim mrežama. Primanje značajno manjeg broja „lajkova“ u odnosu na vršnjake rezultira preispitivanjem sebe i potencijalnim iskustvom neadekvatnosti.

Mnogi se pojedinci dive ili vjeruju pojedincima s puno prijatelja ili „pratitelja“ na društvenim mrežama, što se naziva *efektom socijalne zaraze* (Vishwanarh, 2014; prema Petersen i Johnston, 2015), koja može dovesti do prijevara i iluzije prilikom pretraživanja društvenih mreža, budući da vidljivi broj prijatelja i/ili „pratitelja“ može biti lažan. Obzirom da su mladi adolescenti zabrinuti oko toga misle li njihovi vršnjaci o njima da su „cool“, mladi i neiskusni korisnici društvenih mreža mogu se naći u opasnosti i napasti da dodaju bilo koga za „prijatelja“ na društvenim mrežama, samo kako bi povećali brojku prijatelja, jer ih veća mreža ljudi čini popularnijima (Espinoza i Juvonen, 2011).

Još jedna briga oko gotovo stalne *online* prisutnosti jest da pojedinac može imati dojam kako ga *online* vršnjaci konstantno evaluiraju. To može biti naročito problematično za adolescente visoko osjetljive na socijalnu evaluaciju i isključenost.

Masovni mediji pružaju adolescentima priliku za identifikaciju s članovima grupe koji izgledaju i ponašaju se slično njima samima, kao i priliku za usporedbu s članovima drugih grupa. Identifikacija ima ulogu u svakodnevnom odabiru medija; moguće je kako adolescenti biraju medije kako bi facilitirali i unaprijedili vlastite interpersonalne odnose i zadovoljili vlastiti socijalni identitet. Govoreći o interpersonalnim odnosima, društvene mreže omogućavaju adolescentima uvid u to kako drugi reagiraju na njih (Barker, 2009).

Bogatstvo socijalnih informacija na društvenim mrežama je zapanjujuće. Dok svojim korisnicima pružaju priliku da budu „u toku“, istovremeno produciraju i temelj za socijalnu usporedbu i zavist na neviđenom razmjeru, a zavist može ugroziti zadovoljstvo životom. Prijašnja istraživanja (npr. Krasnova, Wenninger, Widjaja i Buxmann, 2013) povezuju korištenje društvenih mreža, tj. socijalnih informacija koje one pružaju, s nepoželjnim ishodima, poput ljubomore, povećanih socijalnih tenzija, socijalnim preopterećenjem, izolacijom te čak i depresijom. Iako su ti nalazi alarmantni, važno je razumjeti mehanizme koji djeluju u podlozi tih odnosa. Zavist može biti potaknuta na razne načine putem društvenih mreža, koje nude lake i transparentne načine za uspoređivanje i označavanje u odnosu na vršnjake, potičući ih na taj način na socijalnu usporedbu (Krasnova i sur., 2013).

Pasivno slijeđenje informacija koje drugi dijele na društvenim mrežama – ponašanje koje se naziva „konzumacija sadržaja“ ili „socijalno pretraživanje“, odnosi se na pregledavanje novosti, priča te razgovora i komentara koje drugi vode na objavama i profilima.

Praćenje detalja o životima drugih može imati pozitivan kognitivni efekt, budući da pomaže u smanjenju nesigurnosti i tako može pružiti oslonac za socijalno povjerenje, uključivanje u razne građanske i političke događaje i sl. Praćenjem drugih na društvenim mrežama mogu se proširiti horizonti i stvoriti osjećaj smisla i povezanosti. No, s druge strane, veliki broj

istraživanja upozorava kako kontinuirano pasivno praćenje može dovesti do osjećaja iscrpljenosti, frustriranosti, iritabilnosti i zasićenja (Krasnova i sur., 2013).

1.3.1. Teorija socijalnog uspoređivanja

Na društvenim mrežama, korisnici ne upravljaju samo vlastitom prezentacijom, već su izloženi i onome što drugi kažu o njima te onome što drugi dijele o sebi te se razvija percepcija socijalne privlačnosti drugih. Dakle, izvori socijalne privlačnosti i poželjnosti dijele se unutar grupnog sadržaja, a ako korisnici društvenih mreža percipiraju vlastitu socijalnu privlačnost nižom od tuđe/-ih, osjećaju se subordinirano, što je konzistentno s pretpostavkama teorije socijalnog uspoređivanja i rangiranja, a taj osjećaj može dovesti do depresije. Socijalna usporedba, tj. uspoređivanje sebe s drugima, fundamentalni je psihološki mehanizam koji utječe na ljudske procjene, iskustva i ponašanja. Ljudi se neprestano upuštaju u socijalne usporedbe. Svaki puta kada se suočavaju s informacijama o tome kako su drugi, što oni mogu, a što ne, ili što su uspjeli postići, povezuju tu informaciju sa samima sobom (Corcoran, Crusius i Mussweiler, 2011).

Socijalna usporedba, tj. socijalno rangiranje je dimenzija i društvenih mreža, visoko relevantna za adolescente. Tinejdžerska tendencija impulzivnog dijeljenja informacija uparena s moći društvenih mreža za rapidnom i široko rasprostranjenom komunikacijom, može imati važne posljedice na privatni, interpersonalni i intrapersonalni svijet adolescenata (Shapiro i Margolin, 2014). Teorija socijalnog uspoređivanja, kao „teorija depresije“, odnosi se na kompeticiju i usporedbe koje ljudi čine. Naročito je prigodna i primjenjiva u kontekstu ispitivanja depresije u mladima, obzirom da su oni u fazi snažnog utjecaja vlastita i statusa drugih vršnjaka (Tandoc, Ferrucci i Duffy, 2015).

Autor ove teorije, Leon Festinger (1954) zauzima stajalište kako će ljudi tražiti slične pojedince za usporedbu, ili u terminima mogućnosti, one koji su malo bolji od njih. Zašto se ljudi upuštaju u socijalne usporedbe? Klasičan odgovor na ovo pitanje temelji se na motivacijskim pretpostavkama. U Festingerovoj originalnoj teoriji socijalnih usporedbi, on ističe čežnju ljudi da upoznaju same sebe. Ljudi imaju bazičnu potrebu održati stabilnu i točnu sliku sebe samih, pri čemu se većinom oslanjaju na objektivne standarde za evaluaciju. No, oni nisu uvijek dostupni, pa su ljudi osuđeni okrenuti se socijalnim usporedbama s drugima. No, čak i kada su objektivni standardi prisutni, ljudi su skloni uspoređivanju s drugima.

Socijalno uspoređivanje možemo razumjeti kao proces u koji se ljudi uključuju kako bi zadovoljili fundamentalnu potrebu za samo-evaluacijom, samo-poboljšanjem i samodokazivanjem. No, nisu sve socijalne usporedbe strateški procesi. Upravo suprotno, one se često odvijaju spontano i bez konkretnih namjera. Nadalje, one često uključuju uski set informacija koji je potencijalno relevantan za određenu samo-evaluaciju. Prema tome, socijalno uspoređivanje može biti efikasan način samo-evaluacije, zbog manje količine informacija koji se procesira i bržeg zaključivanja (Corcoran i sur., 2011).

Postoji beskonačan broj mogućih standarda usporedbi za svaku socijalnu usporedbu. Ljudi se suočavaju s velikim izborom potencijalnih standarda, a najčešće odabiru standarde usporedbe koji su slični njima na kritičnoj dimenziji. Odabir sličnih pojedinaca je važan, jer pruža dijagnostičke informacije za samo-evaluaciju. Uzimajući u obzir kontekst *online* društvenih mreža, kod adolescenata se na listi kontakata na društvenim mrežama većinom nalaze njihovi prijatelji, dakle osobe slične njima po nekom aspektu (dob, škola, sport, grad i sl.).

U svjetlu činjenice da su socijalne usporedbe integralni dio našeg psihološkog funkcioniranja i svakodnevnih života, nije iznenađujuće kako mnogi istraživači koriste upravo teoriju socijalnog uspoređivanja kako bi objasnili različite fenomene u primijenjenim područjima i kontekstima, poput utjecaja idealiziranih slika na društvenim medijima na samo-evaluacije. Socijalno uspoređivanje je značajan svakodnevni i sveprisutan proces koji utječe na način na koji ljudi razmišljaju o sebi, kako se osjećaju, što su motivirani učiniti i kako se ponašaju. Posljedice socijalnog uspoređivanja šire se na sva ključna područja ljudskog psihološkog funkcioniranja, a utječu ne samo na kognicije, već i na afekte, motivaciju i ponašanja, a i pod njihovim su utjecajem (Corcoran i sur., 2011).

Pokazalo se, naime, da se ljudi širenjem internetskih društvenih mreža sve više ponašaju kao *kognitivni škrtci*, tj. temelje svoje zaključke na primjerima kojih se lako dosjetiti (Festinger, 1954). Kada korisnik formira mišljenje o nekoj osobi, lako se dosjeti i izjava i fotografija koje je ta osoba objavila, pri čemu su one najčešće pozitivne (jer takve se najčešće i objavljuju). Čitanje o pozitivnim životnim događajima drugih i gledanje fotografija na kojima su drugi sretni, može na korisnika ostaviti utisak kako su drugi ljudi uvijek sretni i uvijek dobro žive. U usporedbi s vlastitim životnim događajima i trenucima (za koje osoba zna da postoje i pozitivni, ali i oni negativni), osoba tako, često koristeći društvene mreže, može doći do zaključka da „život nije fer“ (Antolović, 2014).

Nadalje, kad korisnici društvenih mreža formiraju zaključke ili impresije o drugima, pretpostavljaju da su ponašanja i izjave drugih ljudi odraz njihove osobnosti (stabilne i nepromjenjive), a ne uvjetovane trenutnom situacijom u kojoj su se ljudi našli. Tako, na primjer, kad osoba na društvenoj mreži vidi fotografiju svog prijatelja na kojoj je on sretan, zaključuje da je taj prijatelj općenito, uvijek sretan, a ne samo zbog trenutne situacije ili okolnosti u kojoj se našao (npr. slavio je rođendan pa je taj dan bio posebno raspoložen). Mediji su puni informacija koje čovjek može dovesti u vezu sa sobom i na temelju njih svakodnevno donositi zaključke o sebi. Fotografije osoba muškog i ženskog spola koje se objavljuju u medijima predstavljaju idealizirane fotografije tijela, a informacije koje korisnici objavljuju o sebi na pojedinoj društvenoj mreži često su pozitivne i društveno poželjne. To može narušiti sliku koju čovjek ima o vlastitom tijelu i negativno utjecati na njegovo zdravlje te imati negativan utjecaj na mišljenje čovjeka o vlastitom životu općenito. Populacija koja posebno brine o svom izgledu te je stoga najosjetljivija na utjecaje idealiziranih fotografija iz medija jesu adolescenti (Antolović, 2014).

1.3.2. Uloga zavisti u odnosu između korištenja društvenih mreža i depresivnih simptoma

Jednostavnim okrivljavanjem društvenih mreža za depresiju možemo promašiti kompleksan i važan proces koji ukazuje na percepciju subordiniranosti te priznanje da mnogim korisnicima društvene mreže pružaju zadovoljavajuća iskustva, koja mogu čak i smanjiti depresiju. Ne mogu se društvene mreže same za sebe kriviti za depresiju, već osjećaji koji su moguće potaknuti njima kod nekih korisnika, poput zavisti. Zanimljiv je prijedlog autora Tandoc, Ferrucci, i Duffy (2015), koji na temelju vlastita istraživanja ističu zavist kao posrednika u odnosu korištenja društvenih mreža i razvoja depresivnih simptoma. Zavist je jedna od najinstinktivnijih emocija koje ljudi doživljavaju; javlja se u svim kulturama, dobima i bez spolnih razlika. Ona se javlja kada netko drugi ima nešto što mi želimo, ali ne možemo imati te često potiče na zlonamjerno ponašanje. Jedan od uzroka zavisti može biti prikupljanje socijalnih informacija na društvenim mrežama, poput *Facebook-a*, *Instagram-a* i *Snapchat-a*. Zbog širokih mreža ljudi i informacija, raste broj socijalnih usporedba, a time i zavisti, čija je razina proporcionalna količini vremena provedenoj na društvenim mrežama. Ova zavist može dovesti do životnog nezadovoljstva, a dugoročno iskustvo zavisti na društvenim mrežama može dovesti do depresije. Ljudi su skloni podcijenjavati tuđa negativna, a precijenjavati pozitivna iskustva, što dovodi do razvoja negativnih emocija. Okruženje društvenih mreža

naročito je sklono poticanju zavisti, obzirom da promovira narcisoidno ponašanje – većina korisnika objavljuje samo pozitivne stvari o sebi. Nadalje, lista prijatelja se najčešće sastoji od pojedinaca s visokim stupnjem sličnosti vlasniku profila, što je naročito pogodno za razvoj osjećaja zavisti.

S pozitivne strane, pokazano je kako zavist može dovesti do učenja, motiviranosti te bolje izvedbe i postignuća. Ali, s negativne strane, zlonamjerna zavist vodi ka želji za oštećenjem objekta zavisti i potiče na hostilnost. Tijekom dugotrajnih perioda ona može naškoditi osjećaju vlastite vrijednosti, dovesti do povlačenja iz grupe zbog osjećaja nezadovoljstva te do depresivnih tendencija, smanjene percepcije blagostanja i lošijeg mentalnog zdravlja (Krasnova i sur., 2013).

Zlonamjerna ili benigna, zavist je iskustvo okarakterizirano boli i ljudi često traže načine kako da umanje ili izbjegnu takva iskustva. Na društvenim su mrežama moguće strategije izbjegavanje ili uklanjanje takvih „prijatelja“, koji izazivaju osjećaje zavisti. No, takve strategije nisu naročito popularne među korisnicima, budući da su kontradiktorne normama društvenih mreža i mogu dovesti do socijalnih tenzija (Krasnova i sur., 2013).

1.4. Cilj istraživanja

Ranija istraživanja već su pokazala određenu povezanost izraženosti depresivnih simptoma adolescenata s korištenjem društvenih mreža (npr. Rosenthal, i sur., 2016; Wilcox i Stephen, 2012; Ybarra i sur., 2005; prema Meerkerk, 2007). Kod nas tematika problema razvoja depresivnih simptoma u adolescenata u normativnim prijelaznim životnim razdobljima kao posljedica korištenja društvenih mreža putem različitih mehanizama, prema našim saznanjima, nije bila sustavno istražena. Stoga je cilj ovog rada ispitati povezanost i ulogu korištenja društvenih mreža u izraženosti depresivnih simptoma kod adolescenata te ispitati mehanizme putem kojih društvene mreže imaju efekte na izraženost depresivnih simptoma. Dobivanjem odgovora na navedena pitanja stekao bi se jasniji uvid u ovu problematiku, te postavili temelji za istraživanje međusobnog odnosa korištenja društvenih mreža i simptoma mentalnih poteškoća u adolescenciji, što bi u budućnosti moglo uvelike doprinijeti planiranju aktivnosti usmjerenih na prevenciju neprikladnog korištenja društvenih mreža, kao i prevenciju potencijalnog razvoja simptoma depresije. Za potrebe ovog istraživanja bit će preveden i prilagođen određen broj novih skala vezanih uz korištenje društvenih mreža.

2. PROBLEM(I) RADA I HIPOTEZE

2.1. Problemi rada

- 1) Ispitati učestalost, razloge i negativna iskustva te zavist i socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija prilikom korištenja društvenih mreža u adolescenata te postojanje spolnih razlika kod istih.
- 2) Ispitati spolne razlike u izraženosti depresivnih simptoma adolescenata.
- 3) Ispitati doprinos učestalosti korištenja i negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža u objašnjenju izraženosti depresivnih simptoma u adolescenata.
- 4) Ispitati medijacijsku ulogu mehanizama zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma.

2.2. Hipoteze

Iz navedenog cilja i postavljenih problema rada proizašle su sljedeće hipoteze:

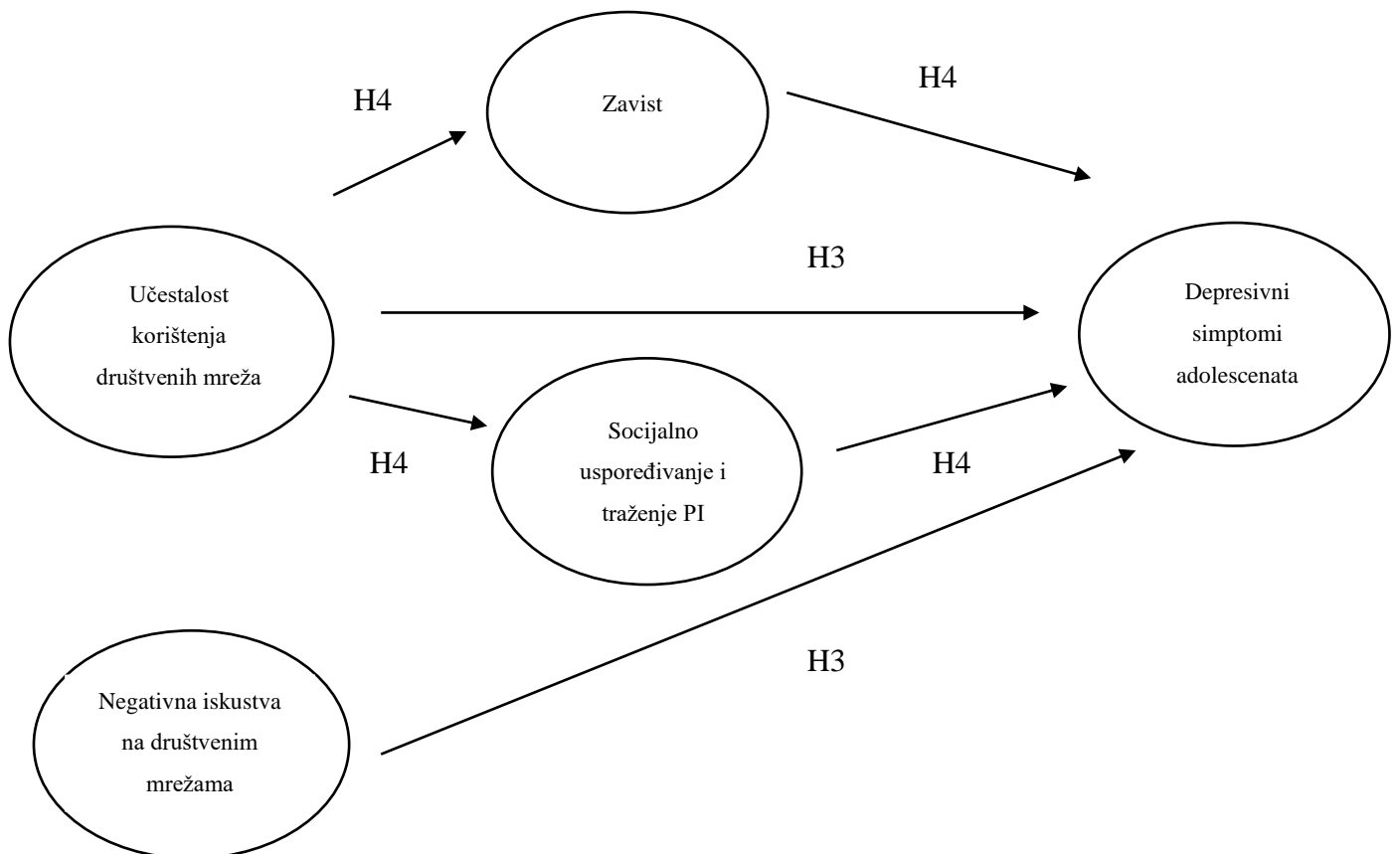
- 1) H1a: Postoji visoka izraženost učestalosti korištenja društvenih mreža, uz osrednju izraženost osjećaja zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija i negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža u adolescenata. Od razloga korištenja, najzastupljeniji su oni koji se odnose na informacijsku dimenziju.
H1b: Ne postoji statistički značajna razlika u spolu obzirom na izraženost učestalosti i razloga korištenja društvenih mreža, osjećaja zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija i negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža.
- 2) H2: Postoji statistički značajna spolna razlika u izraženosti depresivnih simptoma adolescenata, pri čemu djevojke imaju izraženije simptome depresije od mladića.
- 3) H3: Postoje izravni efekti učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama na izraženost depresivnih simptoma adolescenata. Češće korištenje te

prisutnost i doživljaj negativnih iskustava na društvenim mrežama pozitivno su povezani s višim razinama depresivnih simptoma adolescenata.

- 4) H4: Postoji neizravan efekt učestalosti korištenja društvenih mreža na izraženost depresivnih simptoma adolescenata putem zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija. Zavist i socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija bit će medijatori u odnosu između učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma adolescenata.

U nastavku slijedi Slika 2., koja prikazuje pretpostavljene odnose u modelu.

Slika 2. Hipotetski model odnosa prediktorskih varijabli (Učestalost korištenja društvenih mreža, Negativna iskustva na društvenim mrežama) i medijatora (Zavist, Socijalno uspoređivanje i traženje PI) s kriterijskom varijablom (Depresivni simptomi adolescenata)



3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovao prigodan uzorak ispitanika, dakle ciljane skupina mladih adolescenata u razdoblju tranzicije u srednju školu te prilagodbe na normativne životne promjene. Sudjelovao je ukupno 281 učenik 1. (N = 121, 43.1%) i 2. (N = 155, 55.2%) razreda riječkih srednjih škola. Kako bi postigli heterogenost i brojnost uzorka, usmjerili smo se na gimnazijske i srednjoškolce strukovnih i obrtničkih škola. Sudjelovalo je 110 učenika (39.1%) Medicinske škole u Rijeci, 146 učenika (52%) Salezijanske klasične gimnazije, 16 učenika (5.7%) Elektroindustrijske i obrtničke škole, 2 učenika (0.7%) Strojarsko-brodograđevne škole te 6 učenika (2.1%) Gimnazije Andrije Mohorovičića. Raspon dobi je od 14 do 17 godina (M = 15.76, SD = 0.59), a 61.9% (N = 174) ispitanika je ženskog spola, 32.7% muškog (N = 92) i 5.3% (N = 15) učenika se nije izjasnilo.

Više od polovice učenika (54,4%) ima 4 ili više prijatelja, koje vidaju 1 ili 2 puta tjedno (39.5%) te ih dnevno kontaktiraju 6 ili više puta (49.8%), a 94% učenika izjavilo je kako se jako dobro slaže sa svojim bliskim prijateljima.

Učenici izjavljuju kako su njihovi bliski prijatelji dio njihovog trenutnog srednjoškolskog razreda (79%), odnosno trenutne škole (65.5%). Nešto manji broj učenika (60.5%) izjavio je da su oni iz bivšeg razreda osnovne škole, a 50.2% istaknulo je ulicu, ili susjedstvo. Od ostalih, najzastupljeniji odgovor bio je sport sa 17.8%.

Osim realnih iskustava društvenih odnosa učenika, bilo nam je važno ispitati i njihovu učestalost korištenja društvenih mreža. Podatci o učestalosti korištenja društvenih mreža kod riječkih srednjoškolaca pokazuju kako čak 98.6% njih koristi društvene mreže i to najčešće 3 do 4 sata dnevno (44.8%).

3.2. Instrumentarij

3.2.1. Upitnik općih podataka (demografski podatci, iskustvo realnih odnosa i korištenje društvenih mreža u adolescenata)

Od osobnih podataka, ispitanici su u sklopu upitnika naveli vlastitu dob, spol i razred, tj. školu koju pohađaju.

Kako bi se ispitale kvalitativne karakteristike socijalne mreže sudionika, prikupljeni su podatci o broju osoba s kojima je osoba naročito bliska i s kojima može razgovarati i o najintimnijim stvarima. Realna iskustva društvenih odnosa ispitana su prigodno konstruiranom mjerom po uzoru na druga istraživanja, kako bi se ispitao broj bliskih prijatelja ispitanika, jesu li oni iz trenutnog razreda, škole i sl., s ciljem utvrđivanja koriste li ispitanici društvene mreže kao nadogradnju postojećih odnosa, ili kao alternativu kojom nadomještaju nedostatak istih. Primjer čestice je *„Koliko bliskih prijatelja imaš (ne uključujući članove obitelji)?“*, pri čemu su ispitanici mogli zaokružiti jedan od četiri ponuđena odgovora: *„Niti jednog“*, *„1“*, *„2 ili 3“*, *„4 ili više“*.

Kako bi mogli ispitati razloge i negativna iskustva prilikom korištenja društvenih mreža, prvenstveno su bile potrebne informacije o učestalosti korištenja istih, ukoliko ih učenici koriste. Prvo pitanje glasilo je: *„Koristiš li neke društvene mreže (Facebook, Instagram, Snapchat), objavljujući ili pretražujući?“*, pri čemu su ispitanici mogli odgovoriti s *„da“* ili *„ne“*. Ukoliko bi odgovorili potvrdno, na prigodnoj skali konstruiranoj po uzoru na već provedena istraživanja (npr. Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015) ispitanici su mogli odabrati jedan od šest ponuđenih odgovora na pitanje o učestalosti korištenja navedenih društvenih mreža: *„manje od 1 sat dnevno“*, *„oko 1 sat dnevno“*, *„2 sata dnevno“*, *„3-4 sata dnevno“*, *„5-6 sati dnevno“*, *„7 ili više sati dnevno“*.

3.2.2. Skala razloga korištenja društvenih mreža

Skalu su izvorno konstruirali Bonds-Raacke i Raack (2010) i objavili u svom radu o učestalosti i zastupljenosti 10 razloga koji se navode kao najčešći poticaji za korištenje društvenih mreža. Za potrebe ovog istraživanja, skala je prevedena metodom dvostrukog prijevoda. Čestice su konstruirane kao izjavne tvrdnje, koje se odnose na različite razloge korištenja društvenih mreža, podijeljenih u tri dimenzije: informacijsku, dimenziju

prijateljstva te dimenziju povezanosti. Informacijska dimenzija obuhvaća čestice „Upoznatost s događajima“, „Dijeljenje osobnih informacija“, „Objava/gledanje slika“ i „Akademske svrhe“. Dimenzija prijateljstva obuhvaća čestice: „Kontakt s trenutnim prijateljima“, „Kontakt sa starim prijateljima“ i „Lociranje starih prijatelja“. Dimenzija povezanosti obuhvaća čestice „Romantično upoznavanje“, „Stvaranje novih prijateljstava“ i „Osjećaj povezanosti.“. Zadatak ispitanika bio je na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (1 – uopće se ne odnosi na mene, 2 – uglavnom se ne odnosi na mene, 3 – niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene, 4 – uglavnom se odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene) procijeniti koji broj najbolje opisuje koliko se pojedini razlog korištenja društvenih mreža odnosi na njega/nju. Ukupni rezultat pojedine dimenzije jest suma čestica koje se odnose na istu, pri čemu veći rezultati ističu veću zastupljenost određenog razloga za korištenje društvenih mreža kod ispitanika.

U originalnom radu Bonds-raacke i Raacke (2010) nisu istaknute vrijednosti unutarnje konzistentnosti subskala, već vrijednosti zasićenja čestica na pojedinom faktoru, kao što je vidljivo u *tablici 3*. U svrhu provjere konstruktne valjanosti upitnika na našem uzorku, obzirom na prijevod skala, proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Indeks prikladnosti matrice za faktorizaciju Kaiser-Meyer-Olkin iznosio je 0.75, a Bartlettov test sfericiteta pokazao se značajnim ($p < 0.01$). Prema tome, može se zaključiti da je uzorak korišten u istraživanju adekvatan. Provedena je eksploratorna faktorska analiza, metodom glavnih komponenti (PC), uz ortogonalnu (Varimax) rotaciju. Nunnally i Bernstein (1967) predlažu da se pri odluci koja će se rotacija upotrijebiti u obzir uzmu korelacije između faktora nakon provedene Oblimin (kosokutne) rotacije. Ortogonalne rotacije se koriste kada su korelacije između faktora niske. Korelacija između tri faktora nakon Oblimin rotacije iznose 0.28 i -0.14 (koji odgovaraju informacijskoj te dimenziji prijateljstva i povezanosti) te nije statistički značajna. Metoda ekstrakcije bila je fiksirana na 3 faktora, koji objašnjavaju 32.65% varijance. Saturacije na pojedinim faktorima prikazane su u *tablici 3*. Prvi faktor čine čestice koje prema originalnoj skali pripadaju dimenziji prijateljstva, pri čemu čestica 4 nije pokazala zasićenost na tom faktoru, kao što je očekivano obzirom na teorijske i pretpostavke originalne skale, već je pokazala zasićenje na drugom faktoru, tj. dimenziji povezanosti. Obzirom na semantičku sličnost te čestice, tj. dimenzije prijateljstva s dimenzijom povezanosti („Lociranje starih prijatelja“), dobiveni rezultat nije iznenađujuć. Osim tih čestica, zasićenje na tom faktoru imala je i čestica 3, koja originalno pripada u dimenziju povezanosti. No, uklanjanjem ovih čestica se pouzdanost skale ne bi povećala, stoga su

zadržane ($\alpha = 0.54$). Drugi faktor jest dimenzija povezanosti, u koji spadaju treća, peta i šesta čestica. Čestice na ovome faktoru su u potpunosti jednake kao u originalnoj skali ($\alpha = 0.65$). Treći faktor jest informacijska dimenzija, koja je prvotno obuhvaćala 4 čestice, no 10. čestica („Akademske svrhe“) pokazuje zasićenost na prvom faktoru, tj. dimenziji prijateljstva. Izbacivanjem te čestice pouzdanost faktora informacijske dimenzije se povećava sa 0.47 na 0.54, stoga je ta čestica uklonjena. Koeficijenti unutarnje konzistentnosti su osrednji za svaku od 3 subskale upitnika, što je, uz ostale deskriptivne podatke skale, vidljivo u *tablici 4*.

Tablica 3. Faktorske saturacije čestica na pojedine faktore na skali razloga korištenja društvenih mreža

	Faktori					
	1 (Dimenzija povezanosti)		2 (Informacijska dimenzija)		3 (Dimenzija prijateljstva)	
	Dobiveni rezultati	Originalan rad	Dobiveni rezultati	Originalan rad	Dobiveni rezultati	Originalan rad
Kontakt s trenutnim prijateljima			.43		.62	.87
Kontakt sa starim prijateljima					.81	.95
Stvaranje novih prijateljstava	.66	.69			.33	
Lociranje starih prijatelja	.56				.44	.77
Romantično upoznavanje	.83	.84				
Osjećaj povezanosti	.51	.58	.42			
Upoznatost s događajima			.63	.69		
Dijeljenje osobnih informacija	.46		.49	.65		
Objava/gledanje slika			.85	.54		
Akademske svrhe				.60	.50	

Tablica 4. Deskriptivni podatci skale razloga korištenja društvenih mreža

	N	M	SD	Raspon	Broj čestica	Zakrivljenost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
Informacijska dimenzija	273	10.39	2.25	3.00 – 15.00	3	-0.69	0.78	0.54
Dimenzija prijateljstva	278	10.36	2.29	3.00 - 15.00	3	-0.40	0.28	0.54
Dimenzija povezanosti	272	7.74	2.85	3.00 – 15.00	3	0.29	-0.37	0.65

Iako je u daljnjoj analizi podataka bilo planirano korištenje subskale informacijske dimenzije kao prediktorske varijable izraženosti depresivnih simptoma, s medijskom ulogom socijalnoga uspoređivanja i traženja povratnih informacija, obzirom na nisku pouzdanost dobiveni podatci koristit će se samo na deskriptivnoj razini po pojedinim česticama. No, zanimljivo je uočiti značajnu razliku u zasićenosti čestice „*Objava/gledanje slika*“ u originalnom radu i na našem uzorku, pri čemu je u ovom radu imala najveću zasićenost u odnosu na ostale čestice u faktoru, a u originalnom najmanju. Možemo pretpostaviti kako se uloga fotografija na društvenim mrežama značajno promijenila u periodu objave rada i nastanka skale razloga korištenja društvenih mreža do danas.

3.2.3. Skala zavisti na društvenim mrežama

Skala zavisti je prvobitno konstruirana kao mjera „*Facebook zavisti*“ (Tandoc, Ferrucci, i Duffy, 2015), a za potrebe ovog istraživanja prevedena i semantički prilagođena za korištenje šireg aspekta društvenih mreža u istraživanju ovog diplomskog rada. Sastoji se od 8 čestica, a zadatak ispitanika je na Likertovoj skali od 5 stupnjeva (*1 – uopće se ne odnosi na mene, 2 – uglavnom se ne odnosi na mene, 3 – niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene, 4 – uglavnom se odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene*) procijeniti se koliko se pojedina tvrdnja odnosi na njih. Primjeri čestica su: „*Općenito se osjećam neravnopravan/-na s drugima*“; „*Frustrirajuće je vidjeti kako se neki ljudi uvijek dobro provode*“; „*Nije pravedno da se neki ljudi stalno zabavljaju*“ i „*Volio/-la bih da mogu putovati često poput nekih mojih prijatelja*“. Sve su čestice u negativnom kontekstu, tj. veći broj na Likertovoj skali ukazuje na višu razinu zavisti. Iznimka je posljednja čestica „*Moj je život zabavniji od života mojih prijatelja*“, koja je obrnuto kodirana. Ukupni rezultat na skali zavisti izračunat je kao suma rezultata svih čestica.

Originalni koeficijent unutarnje konzistentnosti skale iznosi 0.79. U svrhu provjere konstruktne valjanosti upitnika, proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Indeks prikladnosti matrice za faktorizaciju Kaiser-Meyer-Olkin iznosio je 0.76, a Bartlettov test sfericiteta pokazao se značajnim ($p < 0.01$). Prema tome, može se zaključiti da je uzorak korišten u istraživanju adekvatan. Kako bismo provjerili faktorsku strukturu upitnika provedena je eksploratorna faktorska analiza, metodom glavnih komponenti (PC). Metoda ekstrakcije bila je fiksirana na 1 faktor, koji objašnjava 49.36% varijance. Saturacije pojedinih

čestica na faktor prikazane su u *tablici 5*. Vidljivo je kako čestica 7 („*Moj je život zabavniji od života mojih prijatelja.*“) ne pokazuje zasićenje na tom faktoru, a čak ni kada metoda ekstrakcije nije bila fiksirana na 1 faktor, čestica nije pokazala zasićenje, ukazujući kako ispitanici očito ne povezuju navedenu česticu s osjećajem zavisti. Izostavljanjem te čestice pouzdanost skale raste na 0,84, što je više i od originalne vrijednosti ($\alpha = 0.79$).

Tablica 5. Faktorske saturacije i ekstrahirani komunaliteti čestica na skali zavisti

Čestica	Faktor	h^2
Vrijednost	.74	.55
Frustracija	.82	.68
Pravednost	.67	.45
Putovanje	.58	.34
Bolji život	.86	.73
Sreća	.84	.71
Zabava		.00

Tablica 6. Deskriptivni podatci skale zavisti

	N	M	SD	Raspon	Broj čestica	Cronbach Alpha
Zavist (ukupno)	275	13.12	5.56	6 - 30	6	0.84

3.2.4. Skala socijalne usporedbe i traženja povratnih informacija

Skala motivacija za interakcijama na elektroničkim medijima („The Motivations for Electronic Interaction Scale, MEIS; Nesi i Prinstein, 2015) ispituje stavove i ponašanja o korištenju tehnologije, specifičnije društvenih mreža. Sastoji se od 22 čestice, koje ispitanici procjenjuju na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva (*1 – uopće se ne odnosi na mene, 2 – uglavnom se ne odnosi na mene, 3 – niti se odnosi, niti se ne odnosi na mene, 4 – uglavnom se odnosi na mene, 5 – u potpunosti se odnosi na mene*). Za potrebe ovog diplomskog rada značajna je subskala socijalne usporedbe i traženja povratnih informacija (MEIS-SCFS) koja se sastoji od 10 čestica, poput: „*Koristim elektroničku interakciju kako bih saznao/-la što drugi misle kako izgledam*” i „*Koristim elektroničku interakciju kako bih usporedio/-la vlastiti*

život sa životima drugih”. Za potrebe ovog istraživanja te uz pisani pristanak autora, subskala je prevedena metodom dvostrukog prijevoda. Ukupni rezultat definiran je kao suma rezultata na pojedinim česticama, pri čemu veći broj ukazuje na višu razinu socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija na društvenim mrežama.

Originalni koeficijent unutarnje konzistentnosti za ovu subskalu iznosi 0.92. U svrhu provjere konstruktne valjanosti upitnika, proveden je niz eksploratornih faktorskih analiza. Indeks prikladnosti matrice za faktorizaciju Kaiser-Meyer-Olkin iznosio je 0.89, a Bartlettov test sfericiteta pokazao se značajnim ($p < 0.01$). Prema tome, može se zaključiti da je uzorak korišten u istraživanju adekvatan. Kako bismo provjerili faktorsku strukturu upitnika provedena je eksploratorna faktorska analiza, metodom glavnih komponenti (PC). Metoda ekstrakcije bila je fiksirana na 1 faktor, koji objašnjava 53.86% varijance. Saturacije pojedinih čestica na faktor prikazane su u *tablici 7*, a deskriptivni podatci skale u *tablici 8*. Dobivena vrijednost unutarnje konzistencije ove subskale visoka je i zadovoljavajuća ($\alpha = 0.90$).

Tablica 7. Faktorske saturacije i ekstrahirani komunaliteti čestica subskale socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija

Čestica	Faktor	h^2
Tudi izgled	.64	.41
Usporedba izgleda	.77	.59
PI o objavama	.58	.34
Mišljenje o izgledu	.84	.70
Usporedba tjelesne građe	.70	.49
Mišljenje o objavama	.72	.52
Cool	.77	.60
Foto	.77	.60
Mišljenje popularnih	.80	.65
Usporedba života	.71	.50

Tablica 8. Deskriptivni podatci skale socijalne usporedbe i traženja povratnih informacija

	N	Min	Max	M	SD	Broj čestica	Cronbach Alpha
Socijalno uspoređivanje i traženje informacija (ukupno)	273	10.00	48.00	21.70	8.48	10	0.90

3.2.5. Skala negativnih iskustava na društvenim mrežama

Ova je skala izvorno konstruirana kao mjera negativnog iskustva na Facebook-u (*Scale of Negative Experience on Facebook*) i objavljenja u radu autora Rosenthal, Buka, Marshall, Carey, i Clark (2016). Skala je prevedena metodom dvostrukog prijevoda i semantički prilagođena za potrebe korištenja šireg aspekta društvenih mreža u ovom istraživanju. Zadatak ispitanika bio je procijeniti jesu li se ikada susreli s nekim negativnim iskustvom prilikom korištenja društvenih mreža te odgovoriti potvrdno ili negativno. Primjeri čestica su: „Jesi li ikada prilikom korištenja društvenih mreža osobno doživio/-la negativne, uvredljive, zlobne komentare ili vršnjačko nasilje?“, „Jesi li ikada prilikom korištenja društvenih mreža primio/-la poruku ili zahtjev za prijateljstvom od nepoznate osobe?“, „Jesi li se ikada prilikom korištenja društvenih mreža našao/-la u situaciji da je netko bez tvog znanja ili dozvole objavio neku informaciju o tebi (slika, video i sl.)?“. Ispitanici su potom na skali Likertovog tipa od 4 stupnja procjenjivali koliko često su se susreli s takvim iskustvom (1 – nikada, 2 – rijetko, 3 – ponekad, 4 – često) i koliko ih je ono uznemirilo (1 – uopće me nije uznemirilo, 2 – malo me uznemirilo, 3 – poprilično me uznemirilo, 4 – jako me uznemirilo). Ukoliko nisu imali takvo iskustvo, njihova je procjena bila 1 - nikada. U daljnoj je analizi planirano korištenje ukupnih rezultata, definiranih kao suma rezultata ispitanika na pitanja koja se odnose na osobni doživljaj i njihovu učestalost, pri čemu veći broj ukazuje na češća negativna osobna iskustva prilikom korištenja društvenih mreža, te suma rezultata ispitanika na pitanja koja se odnose na uznemirenost prilikom doživljenih negativnih iskustava. Međutim, koeficijent unutarnje konzistentnosti vrlo je nizak za subskalu učestalosti ($\alpha = 0.33$), pri čemu nije pronađen podatak o vrijednosti koeficijenta unutarnje konzistentnosti u originalnom radu, stoga ukupni rezultat nije korišten, već su odnosi s izraženosti depresivnih simptoma analizirani na razini pojedinih čestica koje se odnose na učestalost pojedinih negativnih iskustava (osobni doživljaj, nepoznata osoba, objava). Čestice koje se odnose na uznemirenost korištene su samo na deskriptivnoj razini, zbog niske srednje vrijednosti.

3.2.6. Skala depresivnih, anksioznih i simptoma stresa (DASS – 21)

Skala depresivnih anksioznih i simptoma stresa (DASS 21, Lovibond i Lovibond, 1995; prema Sviben, 2017) je skala koja se sastoji od 21 čestice i kojom se ispituje težina simptoma zajedničkih za depresiju (7 čestica), anksioznost (7 čestica) i stres (7 čestica). Zadatak ispitanika je procijeniti koliko se određena tvrdnja odnosila na njih u proteklih tjedan dana (0

- *Uopće se ne odnosi na mene; 3 - Gotovo uvijek ili uvijek se odnosilo na mene*) (Lovibond i Lovibond, 1995; prema Sviben, 2017). Primjeri čestica su: „*Uopće nisam mogao/-la doživjeti neki pozitivan osjećaj.*“, „*Bilo mi je teško započeti aktivnosti.*“ i „*Bio/-la sam potišten/-a i tužan/-na.*“. Za potrebe istraživanja u sklopu ovog diplomskog rada koristila se subskala depresivnosti, koja je u istraživanju psihometrijskih karakteristika (Jovanović, Žuljević i Brdarić, 2011) postigla visoku i zadovoljavajuću unutarnju konzistentnost ($\alpha = 0.87$). Ukupni rezultat na subskalama DASS-21 iskazuje se kao zbroj rezultata na svakoj čestici pojedine subskale. Sve su čestice negativne, pa viši ukupni rezultat ukazuje na više psihopatološke teškoće te više simptoma depresivnosti, anksioznosti i/ili stresa. U *tablici 9.* nalaze se deskriptivni podatci subskale.

Tablica 9. Deskriptivni podatci subskale depresivnih simptoma DASS-21

	N	M	SD	Raspon	Broj čestica	Zakrivljenost	Spljoštenost	Cronbach Alpha
DASS – 21_depresija	267	4.63	4.72	0-21	7	1.31	1.10	0.87

3.3. Postupak

Istraživanje se provodilo u sklopu projekta „*Odrednice emocionalne prilagodbe tijekom normativnih životnih prijelaza*“, pri čemu su podatci ispitanika bili prikupljeni grupno kroz svibanj 2019. godine za vrijeme nastave i u dogovoru s ravnateljima i stručnim suradnicima navedenih škola. Prije samog prikupljanja podataka, svi ravnatelji škola dali su dopuštenje za provođenje (*Prilog 1.*). Roditeljska dozvola o sudjelovanju prikupljena je pasivnim informiranim pristankom, tj. roditelji su primili pismo kojim su informirani o činjenici da škola koju njihovo dijete polazi sudjeluje u istraživanju korištenja interneta i blagostanja te da su se upitnici ispunjavali za vrijeme školskog sata (*Prilog 3.*). U slučaju da se roditelji nisu složili sa sudjelovanjem vlastitog djeteta, mogli su ili kontaktirati školu, ili istraživače. Prikupljanje podataka sastojalo se od pisanih upitnika u razrednom okruženju (*Prilog 4.*).

Upitnici su se primjenjivali metodom papir-olovka, pri čemu su učenici najprije ispunili informirani pristanak (*Prilog 2.*) sukladno etičkom kodeksu o provođenju istraživanja na

maloljetnicima te Zakonu o zaštiti građanskih podataka (GDPR). Redoslijed skala, tj. pitanja u upitniku raspoređen je obzirom na razinu nelagode i intruzivnosti koju bi potencijalno mogli potaknuti; od blažih ka težima. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika trajalo je oko 15 minuta. Na samom početku istraživanja, učenicima je iznesena motivacijska uputa, kako bi ih se potaknulo na sudjelovanje te se istaknula važnost njihova doprinosa i ozbiljnosti u individualnom i iskrenom pristupu rješavanju upitnika. Zajamčena je anonimnost i povjerljivost njihovih podataka te su u bilo kojem trenutku mogli podignuti ruku i postaviti pitanje prisutnom istraživaču, ukoliko su imali nekih nejasnoća, ili poteškoća prilikom ispunjavanja upitnika.

4. REZULTATI

Po završetku prikupljanja podataka pristupilo se njihovoj obradi u statističkom paketu za društvene znanosti (SPSS), verzija 20. Obzirom da je većinu skala bilo potrebno prevesti s engleskog na hrvatski jezik (metodom dvostrukog prijevoda), na početku obrade podataka provjerena je dobivena faktorska struktura svih skala, osim subskale depresivnih simptoma DASS-21, za koju je utvrđena visoka unutarnja konzistencija na našem uzorku.

Kako bi se odgovorilo na postavljene istraživačke zadatke i pitanja, u analizi su korišteni izračuni mjera centralne tendencije, t-tesovi, korelacija i regresijske analize. Regresijskom analizom željelo se provjeriti izravne i neizravne efekte pojedinih prediktora na kriterijsku varijablu. Tom metodom su se provjerili odnosi među prediktorskim varijablama te postoje li medijacijski efekti uključenih varijabli ovog istraživanja na depresivne simptome adolescenata, odnosno na kriterij.

U nastavku slijedi prikaz i analize općih podataka o korištenju društvenih mreža u adolescenata, zatim doprinos faktora učestalosti korištenja i negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža izraženosti depresivnih simptoma, povrh spola. Naposljetku, slijedi analiza mehanizama zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija u podlozi odnosa učestalosti korištenja i izraženosti depresivnih simptoma adolescenata.

4.1. Iskustva (učestalost, razlozi, socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija, zavist i negativna iskustava) prilikom korištenja društvenih mreža te izraženost depresivnih simptoma kod muških i ženskih adolescenata

Podatci o učestalosti korištenja društvenih mreža kod riječkih srednjoškolaca pokazuju kako čak 98.6% njih koristi društvene mreže, a na pitanje o vremenu provedenom na istima 44.8% učenika je odgovorilo „3 do 4 sata dnevno“, što je bio i najdominantniji odgovor. Nakon njega je uslijedio odgovor „2 sata dnevno“, s 23.8% učenika koji su zaokružili tu tvrdnju.

Kao što je vidljivo u *tablici 10*, učenici su kao najčešće razloge korištenja društvenih mreža istaknuli kontakt s trenutnim i starim prijateljima (dimenzija prijateljstva; prema Bonds-raacke i Raacke, 2010) te objavljivanje vlastitih i gledanje tuđih fotografija i upoznatost s događajima (informacijska dimenzija; prema Bonds-raacke i Raacke, 2010).

Tablica 10. Deskriptivni podatci rezultata sudionika o razlozima korištenja društvenih mreža (N=281)

	N	Min	Max	M	SD
Kontakt s trenutnim prijateljima	279	1	5	4.47	.76
Kontakt sa starim prijateljima	279	1	5	3.66	1.19
Stvaranje novih prijateljstava	277	1	5	2.69	1.25
Lociranje starih prijatelja	278	1	5	2.22	1.17
Romantično upoznavanje	277	1	5	1.94	1.17
Osjećaj povezanosti	276	1	5	3.09	1.30
Upoznatost s događajima	276	1	5	3.97	1.00
Dijeljenje osobnih informacija	278	1	5	2.39	1.09
Objava/gledanje slika	278	1	5	4.02	1.03
Akadske svrhe	278	1	5	2.97	1.25

Analizom pojedinih odgovora i zbrojem rezultata ispitanika na skali socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, opaženo je kako su kategorije najzastupljenijih odgovora bile na nižim razinama Likertove skale, tj. većina ispitanika je za većinu čestica navodila kako se tvrdnje o socijalnom uspoređivanju i traženju povratnih informacija od drugih, kao razlog

korištenja društvenih mreža ne odnose na njih. Najviše vrijednosti socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija pojavile su se kod čestica koje se odnose na mišljenje drugih o objavama i njihove povratne informacije o istima te fotografije i tuđi izgled na društvenim mrežama.

Deskriptivnom analizom pojedinih odgovora i ukupnog rezultata ispitanika na skali zavisti, opažen je sličan obrazac odgovora kao i na skali socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija. Naime, većina ispitanika je za većinu čestica istaknula kako se tvrdnje i osjećaji zavisti povezani s istima ne odnose na njih. Iznimka je bila čestica „*Volio/-la bih da mogu putovati često poput nekih mojih prijatelja.*“, s dominantnim odgovorom „*Uglavnom se odnosi na mene*“.

Deskriptivnom analizom podataka o negativnim iskustvima ispitanika na društvenim mrežama uočeno je kako većina njih (N = 171, 60.9%) nije osobno doživjela negativne, uvredljive, zlobne komentare ili vršnjačko nasilje na društvenim mrežama, a kod onih koji jesu (N = 106, 37.7%), to je bilo rijetko (N = 76, 69.8%) i ispitanici su većinom naznačili kako ih je to malo uznemirilo (N = 38, 35.8%). Na pitanje: „*Jesi li ikada prilikom korištenja društvenih mreža primio/-la poruku ili zahtjev za prijateljstvom od nepoznate osobe?*“ čak 95.7% (N = 269) ispitanika odgovorilo je potvrdno te je 46.5% (N = 125) njih istaknulo navedeno iskustvo kao često. No, većina ispitanika koja je doživjela to iskustvo navela je kako ih uopće nije uznemirilo (N = 220, 81.8%). Za česticu „*Jesi li se ikada prilikom korištenja društvenih mreža našao/-la u situaciji da je netko bez tvog znanja ili dozvole objavio neku informaciju o tebi (slika, video i sl.)?*“ nešto više od polovice ispitanika je istaknulo kako nije imalo takvo iskustvo (N = 143, 50.9%). Za one koji jesu, takvo što je većinom bilo rijetko (N = 81, 60.4%) te ih je većinom malo uznemirilo (N = 56, 41.8%).

T-testom za nezavisne uzorke utvrđeno je kako postoje statistički značajne spolne razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža ($t = 4.15, p < 0.01$), pri čemu djevojke ($M = 3.90, SD = 1.07$) provode više vremena na društvenim mrežama od mladića ($M = 3.33, SD = 1.03$). Statistički značajne spolne razlike uočene su i za zavist ($t = 4.22, p < 0.01$), pri čemu su djevojke ostvarivale više rezultate ($M = 14.04, SD = 5.67$) od mladića ($M = 11.08, SD = 4.71$), indicirajući na više razine zavisti. Zatim, uočena je i statistički značajna spolna razlika u socijalnom uspoređivanju i traženju povratnih informacija ($t = 3.17, p < 0.01$), pri čemu su djevojke ($M = 22.88, SD = 8.37$) bile sklonije socijalnom uspoređivanju i traženju povratnih informacija na društvenim mrežama od mladića ($M = 19.44, SD = 8.14$). Statistički značajne

spolne razlike uočene su i kod rezultata ispitanika na subskali depresivnih simptoma ($t = 2.71$, $p < 0.01$), pri čemu su djevojke ($M = 5.13$, $SD = 4.70$) ostvarile značajno više rezultate od mladića ($M = 3.46$, $SD = 4.58$), ukazujući na veću izraženost navedenih simptoma. Kod čestica koje se odnose na učestalost negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža, statistički značajna spolna razlika uočena je samo za česticu koja se odnosi na objavu osobnih podataka od strane druge osobe, bez dozvole ($t = -2.08$, $p > 0.05$), pri čemu je navedno iskustvo bilo češće kod mladića ($M = 1.83$, $SD = 0.96$), nego djevojaka ($M = 1.61$, $SD = 0.77$) (tablica 11).

Tablica 11. Iskustva prilikom korištenja društvenih mreža i izraženost depresivnih simptoma kod mladića i djevojaka (N=281)

	t	Spol ispitanika	M	SD
Učestalost korištenja DM	4.15**	Ženski	3.90	1.07
		Muški	3.33	1.03
Zavist	4.22**	Ženski	14.04	5.67
		Muški	11.08	4.71
Socijalno uspoređivanje i traženje PI	3.17**	Ženski	22.88	8.37
		Muški	19.44	8.14
Negativna iskustva na DM - Osobni doživljaj	-.28	Ženski	1.51	.75
		Muški	1.53	.77
Negativna iskustva na DM - Nepoznata osoba	1.46	Ženski	3.29	.79
		Muški	3.13	.88
Negativna iskustva na DM - Objava	-2.08*	Ženski	1.61	.77
		Muški	1.83	.96
DASS_depresija	2.71**	Ženski	5.13	4.70
		Muški	3.46	4.58

4.2. Doprinos učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama izraženosti depresivnih simptoma adolescenata

Konstrukat predloženog modela (*Slika 2.*) je razvijen na temelju opsežnog pregleda literature (teorijske i empirijske) o području te je pretpostavljeno kako učestalo korištenje i negativna iskustva na društvenim mrežama izravno utječu na razvoj depresivnih simptoma adolescenata (*Hipoteza 3*). Prije same analize efekta navedenih varijabli, provjerena je korelacija između svih varijabli u modelu (*tablica 12.*). Učestalost korištenja ($r = .15$, $p < 0.05$) je značajno povezana s izraženosti depresivnih simptoma. No, obzirom na nisu unutrašnju konzistentnost subskale, u matrici korelacija nalaze se sve čestice koje se odnose na učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama, pri čemu je samo čestica učestalosti osobnog doživljaja negativnih iskustava značajno povezana s kriterijem ($r = .29$, $p < 0.01$). Dakle, odlučili smo analizirati efekt i doprinos učestalosti korištenja društvenih mreža i osobnih negativnih iskustava u objašnjenju izraženosti depresivnih simptoma putem regresijske analize.

Tablica 12. Matrica korelacija prediktorskih, medijatorskih i kriterijske varijable u modelu izraženosti depresivnih simptoma

<i>Varijable</i> ²	Spol	Ukdm_V	Zavist	Suitpi	Nindm_OD	Nindm_NO	Nindm_O
Spol	1						
Ukdm_V	-.25**	1					
Zavist	-.25**	.19**	1				
Suitpi	-.19**	.28**	.42**	1			
Nindm_OD	.02	.14*	.22**	.16*	1		
Nindm_NO	-.09	.16**	.06	.18**	.13*	1	
Nindm_O	.13*	.03	.03	.14*	.13*	.18**	1
Depresivni simptomi	-.17**	.15*	.59**	.20**	.29**	.06	.07

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

² *Ukdm_V* = Učestalost korištenja društvenih mreža – Vrijeme; *Suitpi* = Socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija; *Nindm_OD* = Učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama – Osobni doživljaj; *Nindm_NO* = Učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama – Nepoznata osoba; *Nindm_O* = Učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama – Objava

Kako bismo ispitali zasebni doprinos faktora učestalosti korištenja društvenih mreža i osobnih negativnih iskustava na društvenim mrežama izraženosti depresivnih simptoma u adolescenata, provedena je hijerarhijska regresijska analiza modela. Kao kriterijska varijabla uvršten je faktor izraženosti depresivnih simptoma adolescenata, kao kontrola u prvom je koraku uvršten spol, a u drugom su koraku uvrštene varijable učestalosti korištenja i osobnih negativnih iskustava na društvenim mrežama.

Iz analiziranih modela (*tablica 13.*) vidljivo je kako učestalost korištenja i osobnih negativnih iskustava na društvenim mrežama zajedno objašnjavaju značajan dio varijance izraženosti depresivnih simptoma. Pritom učestalost osobnih negativnih iskustava ima statistički značajan izravan efekt na izraženost depresivnih simptoma, ali ne i učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama. Negativna iskustva na društvenim mrežama predstavljaju statistički značajan prediktor, koji objašnjava 9% varijance izraženosti depresivnih simptoma adolescenata, povrh spola ($\beta = .30^{**}$, $\Delta R^2 = .09^{**}$), a učestalost korištenja društvenih mreža svega 0.2% ($\beta = .05$) varijance izraženosti depresivnih simptoma i nije značajan prediktor istih. Osim učestalosti osobnih negativnih iskustava na društvenim mrežama i spol se pokazao kao značajan prediktor izraženosti depresivnih simptoma ($\beta = -.16^{**}$, $R^2 = .03^{**}$).

Tablica 13. Hijerarhijska regresijska analiza odrednica izraženosti depresivnih simptoma prilikom korištenja društvenih mreža, uz kontrolu spola

Prediktori		Kriterij	β	R	R^2	ΔR^2
1. korak	Spol	Depresivni simptomi	-.16**	.16**	.03**	
2. korak	Učestalost korištenja društvenih mreža - Vrijeme	Depresivni simptomi	.05	.35	.12	.09
	Negativna iskustva na društvenim mrežama - Učestalost		.30**	.35**	.12**	.09**

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

4.3. Analiza medijacijskih mehanizama u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma

U postavljenom je modelu (*Slika 2.*) pretpostavljeno kako se u podlozi odnosa učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma kao medijatori nalaze mehanizmi zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, dok negativna iskustva na društvenim mrežama imaju samo izravan efekt na izraženost depresivnih simptoma.

Pretpostavljeno je kako uloga čestog korištenja društvenih mreža utječe na izraženost depresivnih simptoma adolescenata putem osjećaja zavisti, koji se javljaju kao posljedica čestog provođenja vremena na društvenim mrežama, kao i zbog socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, kao drugi medijator u tom odnosu (*Hipoteza 4*).

Provedene su bivarijatne korelacije, kako bi se analizirale povezanosti prvog reda između učestalosti korištenja društvenih mreža, zavisti, socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, negativnih iskustava na društvenim mrežama i depresivnih simptoma adolescenata te kako bi ispitali jesu li pretpostavljene medijacije u modelu u skladu s koracima Barona i Kennyja. Baron i Kenny (1986; prema Wood i sur., 2016) su pretpostavili četiri zahtjeva koja moraju biti ispunjena kako bi zaključili o medijaciji: 1) nezavisna varijabla je statistički značajno povezana s medijatorom; 2) nezavisna varijabla je statistički značajno povezana sa zavisnom varijablom u odsutnosti medijatora u modelu; 3) medijator je statistički značajno povezan sa zavisnom varijablom; 4) povezanost nezavisne i zavisne varijable je smanjena kada se u model doda medijator.

U *tablici 12.* vidljivo je kako postoji statistički značajna pozitivna korelacija između prediktorskih varijabli i kriterijske varijable. Također, značajne su i pozitivne korelacije između prediktorske i medijatorskih varijabli, a isto vrijedi i za odnos medijatora i kriterijske varijable. Zavist najviše korelira s depresivnim simptomima te je moguće najznačajniji prediktor intenziteta izraženosti istih. Vidljivo je i kako je spol statistički značajno povezan sa svim varijablama unutar modela, osim s varijablom učestalosti negativnih iskustava na društvenim mrežama. Matrice korelacija korisne su nam i za uvid u ideju o multikolinearnosti i preliminarni pogled na dobivene odnose između varijabli (Field, 2013). Multikolinearnost postoji kada je snažna veza između 2 ili više prediktora u regresijskom modelu, što je problem

u multiploj regresiji. Savršena kolinearnost javlja se kada su dva prediktora savršeno povezana ($r = 1$), a jedan od načina identifikacije multikolinearnosti jest skenirati matricu korelacija svih prediktorskih varijabli i vidjeti postoje li visoke korelacije (iznad .80 ili .90).

Kako bi provjerili četvrti zahtjev, provedena je hijerarhijska regresijska analiza odnosa učestalosti korištenja društvenih mreža, tj. vremena provedenog na društvenim mrežama kao prediktorske varijable te zavisti kao medijatorske varijable, s izraženosti depresivnih simptoma kao kriterijske varijable. Uočeno je (*tablica 14.*) kako je, nakon unosa varijable zavisti kao medijatora u prvom koraku analize, korelacija između vremena provedenog na društvenim mrežama snižena i statistički neznačajna (sa $r = 0.15$, $p < 0.05$, na $r = 0.013$, $p > 0.05$) te učestalost korištenja društvenih mreža povrh zavisti uopće ne objašnjava varijancu kriterija i možemo zaključiti o potpunoj medijaciji. Dakle, četiri zahtjeva Barona i Kennyja ispunjena su za odnos tih dviju varijabli, a iz analiziranih modela vidljivo je kako zavist samostalno i kao medijator između učestalosti i korištenja društvenih mreža objašnjava značajnih 35% varijance izraženosti depresivnih simptoma u adolescenata.

Prema Field (2013), dijagnostika kolinearnosti varijabli može se analizirati pomoću indeksa VIF (faktor inflacije varijacije), koji indicira ima li prediktor snažan linearan odnos s drugim prediktorima, pri čemu je vrijednost 10 zabrinjavajuća. Tolerancija je vrijednost recipročna VIF-u ($1/VIF$), stoga vrijednosti ispod 0.1 indiciraju na ozbiljan problem, iako Menard (1995; prema Field, 2013) predlaže da je i vrijednost ispod 0.2 razlog za brigu. Vrijednosti na našim podacima upućuju na nisku razinu kolinearnosti ova dva prediktora i dozvoljavaju daljnju analizu (Tolerancija = .96, VIF = 1.05).

Tablica 14. Hijerarhijska regresijska analiza vremena provedenog na društvenim mrežama kao prediktora te zavisti kao medijatora i izraženosti depresivnih simptoma kao kriterija

Prediktori		Kriterij	β	R	R^2	ΔR^2
1. korak	Zavist (medijator)	Depresivni simptomi	.59**	.59**	.35**	
2. korak	Učestalost korištenja društvenih mreža - Vrijeme	Depresivni simptomi	.01	.59	.35	.00

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Zatim je pomoću hijerarhijske regresijske analize ispitan odnos učestalosti korištenja društvenih mreža kao prediktora te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija kao medijatora na izraženost depresivnih simptoma adolescenata kao kriterijske varijable. U *tablici 15.* je vidljivo kako je socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija statistički značajna prediktorska varijabla, koja objašnjava 4% varijance kriterijske varijable. Uočeno je i kako je, nakon unosa varijable socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija kao medijatora, korelacija između vremena provedenog na društvenim mrežama snižena i statistički neznačajna (sa $r = 0.15$, $p < 0.05$, na $r = 0.10$, $p > 0.05$) te učestalost korištenja društvenih mreža povrh socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija ne objašnjava značajnu varijancu kriterija i ponovo možemo zaključiti o potpunoj medijaciji. Dakle, četiri zahtjeva Barona i Kennyja ispunjena su i za odnos tih dviju varijabli. Također, vrijednosti na našim podacima upućuju na nisku razinu kolinearnosti ova dva prediktora i dozvoljavaju daljnju analizu (Tolerancija = .91, VIF = 1.09).

Tablica 15. Hijerarhijska regresijska analiza odnosa socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija kao prediktora te izraženosti depresivnih simptoma adolescenata kao kriterija

	Prediktori	Kriterij	β	R	R²	ΔR^2
1. korak	Socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija (medijator)	Depresivni simptomi	.20**	.20**	.04**	
2. korak	Učestalost korištenja društvenih mreža - Vrijeme	Depresivni simptomi	.10	.22	.05	.01

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Dakle, pretpostavljeni prediktori i medijatori u modelu, povrh spola, objasnili su 38% (*tablica 16.*) varijance kriterija. Dobiveni rezultati pokazuju da su značajni prediktori izraženosti depresivnih simptoma adolescenata zavist, koja se javlja prilikom korištenja društvenih mreža te učestalost osobnih negativnih iskustava na istima, a u nešto manjoj mjeri i socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija. Na temelju ovih rezultata možemo zaključiti kako učestalost korištenja društvenih mreža ne doprinosi izravno izraženosti

depresivnih simptoma adolescenata, već su mehanizmi zavisti te socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija u podlozi tog odnosa značajan faktor.

Tablica 16. Hijerarhijska regresijska analiza izraženosti depresivnih simptoma

	Prediktori	Kriterij	β	R	R ²	ΔR^2
1. korak	Spol	Depresivni simptomi	-.15*	.15*	.02*	
	Učestalost korištenja društvenih mreža – Vrijeme		.02			
	Zavist		.59**			
2. korak	Socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija	Depresivni simptomi	-.11	.63**	.40**	.38**
	Učestalost negativnih iskustava na društvenim mrežama – Osobni doživljaj		.20**			

** p<0.01; *p<0.05

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je ustanoviti učestalost korištenja društvenih mreža, razloge, osjećaje zavisti i motive socijalnog uspoređivanja, negativna iskustva na društvenim mrežama, izraženost depresivnih simptoma adolescenata te potencijalno postojanje spolnih razlika među istima. Zatim, ustanoviti doprinos učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama na izraženost depresivnih simptoma adolescenata, te ulogu mehanizama zavisti i socijalnog uspoređivanja u objašnjenju problema izraženosti depresivnih simptoma adolescenata.

Nisu pretpostavljene spolne razlike u učestalosti korištenja, zavisti, socijalnom uspoređivanju i traženju povratnih informacija te učestalosti negativnih iskustava među adolescentima. No, očekivalo se da će djevojke doživljavati više depresivnih simptoma. Pretpostavljena je značajna uloga i izravan doprinos i učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama na izraženost depresivnih simptoma adolescenata. Naposljetku, očekivao se

značajan doprinos zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija kao medijatora u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma adolescenata.

Dobiveni rezultati djelomično su u skladu s našim pretpostavkama. Značajne spolne razlike su, neočekivano, uočene kod gotovo svih varijabli u modelu, uz izuzetak negativnih iskustava na društvenim mrežama (spolne razlike uočene su samo za česticu nedozvoljena objava, ali ne i za osobni doživljaj negativnih komentara te poruku ili zahtjev za interakcijom od nepoznate osobe), čime je *Hipoteza 1b.* tek djelomično potvrđena, kao i *Hipoteza 1a.*, obzirom da je uz informacijsku dimenziju razloga korištenja društvenih mreža bila podjednako zastupljena i dimenzija prijateljstva, a očekivano osrednje razine zavisti, socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija te negativnih iskustava na društvenim mrežama bile su niske. Uočene su značajne spolne razlike u izraženosti depresivnih simptoma, čime je potvrđena *Hipoteza 2.* Djelomično je potvrđena postavljena *Hipoteza 3.* Naime, učestalost osobnih negativnih iskustava na društvenim mrežama značajno predviđa izraženost depresivnih simptoma adolescenata, ali ne i učestalost korištenja istih, kao ni iskustvo primanja zahtjeva od nepoznate osobe, ili nedozvoljena objava osobnih podataka na društvenim mrežama, od strane druge osobe. Potvrđene su značajne medijacijske uloge zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, čime je u potpunosti potvrđena *Hipoteza 4.*

5.1. Iskustva korištenja društvenih mreža u adolescenata

Uvidom u deskriptivne podatke ovog istraživanja, ustanovljeno je kako većina adolescenata svakodnevno koristi društvene mreže i to po nekoliko sati, što je u skladu s rezultatima nekih drugih recentijih istraživanja. Primjerice, Allen i sur. (2014) te njihovi australski statistički podatci iz 2011. ističu kako je 88% 15 - 17-godišnjaka koristilo društvene mreže, a Subrahmanyam i Lin (2007) istaknuli su prosječno korištenje od 85 minuta dnevno te 9.75 sati tjedno i to bez opaženih spolnih razlika. Petersen i Johnston (2015) u svom istraživanju navode kako je prosječan broj provedenih sati dnevno na društvenim mrežama 1 do 2, što je veliko povećanje u odnosu na njihovo prethodno istraživanje iz 2013. godine, koje je zabilježilo 10-30 minuta dnevnog korištenja. Dakle, možemo uočiti trend povećanog broja sati u dnevnom korištenju društvenih mreža. Primjerice, Raj, Bhattacharjee i Mukherjee

(2018) navode kako korisnici u dobi od 15 do 19 godina prosječno provode dnevno barem 3 sata na društvenim mrežama. Razlog razlika, tj. povećanja u broju sati provedenih na društvenim mrežama iz godine u godinu svakako je i u sve većoj dostupnosti suvremene mobilne tehnologije.

Ispitivanjem realnih društvenih odnosa ispitanika na našem uzorku, možemo zaključiti kako adolescenti ne koriste društvene mreže kako bi kompenzirali nezadovoljavajuće društvene odnose u svom *offline* kruženju, već kako bi iste održavali i unaprijedili. Takav obrazac ponašanja u skladu je sa stimulacijskom hipotezom, radije no s hipotezom redukcije. Valkenburg i Peter (2007) također ističu kako je pronađeno malo podrške za redukcijску hipotezu; iako su ju neka ranija istraživanja podržala, čini se kako nije više plauzibilna. Konzistentno stimulacijskoj hipotezi, i njihovi rezultati upućuju kako se ispitanici koji komuniciraju češće online osjećaju više bliskima s postojećim prijateljima. No ovaj rezultat vrijedi samo za ispitanike koji koriste internet kako bi primarno komunicirali s postojećim prijateljima, ne i za one koji ga koriste za online komunikaciju sa strancima, što je u skladu s dobivenim podacima na našem uzorku o razlozima korištenja društvenih mreža.

Također, možemo zaključiti i kako razvojna perspektiva ima značajnu ulogu u korištenju društvenih mreža današnjih adolescenata, pri čemu im one mogu pomoći u zadovoljenju nekih značajnih razvojnih zadataka; formiranje i održavanje društvenih odnosa te otkrivanje i izgradnja vlastita identiteta. Kao razloge korištenja društvenih mreža, adolescenti najčešće ističu upravo održavanje kontakta s trenutnim i starim prijateljima, što je logično obzirom na njihovo normativno prijelazno razdoblje iz osnovne u srednju školu. No, pritom im je naročito važna i upoznatost s događajima te gledanje tuđih i objavljivanje vlastitih fotografija. Boneva i sur. (2006, prema Stejin, 2014) ističu kako je adolescencija definirana potrebom za snažnom osobnom komunikacijom s prijateljem, za provođenjem mnogo zajedničkog vremena i samo-otkrivanjem, a današnji oblik društvenih mreža potpomaže upravo zadovoljenje tih potreba. Nadalje, Barker (2009) ističe kako je upravo komunikacija s vršnjačkim članovima grupa važan motivator korištenja društvenih mreža.

Iako odgovori adolescenata generalno nisu ukazali na visoko izražene razine socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija prilikom korištenja društvenih mreža, kao najizraženije ipak se ističu uvid u tuđi izgled i mišljenja drugih o objavama i fotografijama. Možemo zaključiti kako fotografije na društvenim mrežama imaju značajnu ulogu i važnost za adolescente, što, prema razvojnoj perspektivi, može biti povezano i s njihovom izgradnjom identiteta i brojnim promjenama koje doživljavaju za vrijeme adolescencije. No, objavljenje

fotografije na društvenim mrežama ne prikazuju samo izgled, tj. tijelo, već i događaje koje je osoba pohodila, putovanja, hranu i sl. Pritom se većinom biraju i objavljuju fotografije koje prikazuju neko pozitivno, ugodno i lijepo iskustvo (Shapiro i Margolin, 2014). Iako odgovori adolescenata ne upućuju ni na visoke razine zavisti prilikom korištenja društvenih mreža, većina ih je istaknula kako bi voljela da može putovati češće, poput nekih prijatelja.

Unatoč čestim debatama i brigama od strane roditelja, odgajatelja i školskih sustava, većina adolescenata u ovom istraživanju nije istaknula uznemirenost niti prečesta negativna iskustva na društvenim mrežama. Takvo što je u skladu s rezultatima Stejinova istraživanja (2014), koji ističu kako adolescenti imaju više kontakta i skloniji su dodavanju nepoznatih kontakata, što je i u skladu s očekivanjima utemeljenima na većoj razvojnoj potrebi adolescenata i mlađih odraslih za razvojem odnosa i identiteta, u usporedbi s odraslima. Adolescencija se primarno razlikuje od mlađe odrasle i odrasle dobi u povećanoj potrebi stvaranja novih odnosa te se očekuje da će imati više kontakata na društvenim mrežama i kao primaran razlog korištenja društvenih mreža navoditi kontaktiranje s drugima. Također, samo-prezentacija je važna metoda pojedinaca u razvoju osobnog identiteta te se može očekivati kako će adolescenti i mlađi odrasli otkrivati više informacija o sebi na društvenim mrežama od odraslih, stoga ih pretjerano ne uzrujava ukoliko netko objavi njihovu sliku ili objavu, bez njihova odobrenja. Razlog ovih oprečnih uzoraka nalaza leži u tome što istraživanja često koriste samo vrijeme provedeno online, a ne razlikuju različite vrste korištenja. Razgovor s prijateljima može doprinijeti blagostanju, dok surfanje u potrazi za informacijama o sportu, glazbi, ili filmovima nema utjecaja na blagostanje. No, dopisivanje sa strancima, ili pristup pornografskom materijalu predstavlja prijetnju blagostanju (Subrahmanyam i Lin, 2007). Nadalje, Ahn (2012) također ističe kako gotovo nitko od mladih u njegovu istraživanju (manje od 3%) nije izjavio o negativnim iskustvima na društvenim mrežama, gotovo 53% njih je izjavilo da je uvijek imalo pozitivna iskustva, a 21% ispitanih je istaknulo općenito neutralna iskustva. Generalno, online iskustva mladih na društvenim mrežama teže pozitivnom kraju spektra. Međutim, negativni efekti, poput izloženosti neželjenim kontaktima, poruke iskorištavanja, uznemiravanje, praćenje, zlostavljanje, jednostavan pristup osobnim informacijama te priroda vremenske konzumacije, ne smiju biti zanemareni (Raj, Bhattacharjee i Mukherjee, 2018).

Što se tiče odnosa spola s ostalim varijablama u modelu, nisu pretpostavljene spolne razlike u iskustvima adolescenata na društvenim mrežama obzirom na recentnija istraživanja. Ona

predlažu kako spolne razlike nisu toliko velike kao nekada te da su osjećaji zavisti i socijalno uspoređivanje „univerzalni“ za oba spola, pri čemu se djevojke češće uspoređuju na temelju izgleda i privlačnosti, a mladići na temelju statusa i moći. Specifičnije, Chou i Edge (2012) su u vlastitom istraživanju istaknuli kako djevojke češće uspoređuju fotografije, a dečki druge aspekte poput broja prijatelja, statusa i objava, a takve socijalne usporedbe mogu imati vrlo dubok utjecaj na psihološko blagostanje pojedinca, posebno na tinejdžere i mlade sklone vršnjačkom pritisku (Antunović, 2014; Festinger, 1954; Gross, 2004; Lenhart i sur., 2005; Valkenburg i sur., 2005; Valkenburg i Peter, 2007). No, spolne su razlike opažene na našem uzorku, pri čemu djevojke češće koriste društvene mreže, imaju izraženije osjećaje zavisti te razine socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija. Takav rezultat, iako intuitivan, treba uzeti s oprezom, obzirom na nesrazmjer u broju muških i ženskih ispitanika u istraživanju. Iako, neka istraživanja ističu i kako djevojke češće izvještavaju o češćem korištenju društvenih mreža za razgovor s vršnjacima (Barker, 2009; Espinoza i Juvonen, 2011; Vejmelka i sur., 2017). U prilog našim rezultatima ide i nalaz Tandoc Jr., Ferrucci i Duffy (2015), koji ističu kako općenito, djevojke na društvenim mrežama češće dobivaju komentare o fizičkom izgledu nego mladići. Zatim, Haferkamp i Krämer (2011; prema Ciprić i Landripet, 2017) su utvrdili da korisnici društvenih mreža manipuliraju vlastitim izgledom na fotografijama koje objavljuju, a osobito djevojke, i to u smjeru objektiviziranja tijela i usklađivanja svojeg izgleda s idealima ljepote.

5.2. Depresivni simptomi adolescenata te njihov odnos s učestalosti korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama

Rezultati riječkih srednjoškolaca u uzorku upućuju na blagu izraženost depresivnih simptoma, pri čemu su oni izraženiji u djevojaka, nego mladića. Takav obrazac rezultata je očekivan i u skladu je s nalazima drugih istraživanja. Primjerice, Obrest i sur. (2017) ističu važnost spolnih razlika u adolescenciji i dobro poznat oštar porast depresije u ženskih adolescentica te pretpostavljaju kako povećano korištenje društvenih mreža može producirati osjećaje nedovoljne povezanosti i rezultirati intenzivnijim uključivanjem u društvene mreže s ciljem kompenzacije i razvojem depresivnih simptoma.

U ovom istraživanju, unatoč značajnoj međusobnoj povezanosti, nije uočen izravan doprinos učestalosti korištenja društvenih mreža na izraženost depresivnih simptoma adolescenata, iako brojna istraživanja ukazuju na drugačije rezultate. Primjerice, kros-sekcijsko istraživanje Ybarra i sur. (2005; prema Meerkerk, 2007) otkrilo je kako je intenzitet korištenja društvenih mreža diferencirao adolescente prema depresivnim simptomima, pri čemu su veće i češće simptome imali oni koji su intenzivnije koristili internet i društvene mreže (naročito za dopisivanje). Nadalje, Weiser (2001) je ispitivao razloge korištenja interneta i našao dvije empirijski snažne dimenzije; socio-afektivna regulacija i traženje dobara i informacija. Smatra kako je prva dimenzija negativno povezana sa psihološkim blagostanjem (npr. usamljenost, depresija i zadovoljstvo životom), dok je druga pozitivno povezana istim. Zatim, Rosenthal, i sur. (2016) ističu kako povećano korištenje društvenih mreža, naročito u tom razdoblju, može djelovati kao okidač za različita psihopatološka i emocionalna stanja. Specifičnije, Wilcox i Stephen (2012) navode kako je češće korištenje *Facebook*-a povezano s lošijom samokontrolom u brojnim važnim domenama: zdravlje, mentalna upornost i kupovanje/financije, čak i kada se ne odnose izravno na korištenje društvenih mreža ili općenito socijalno ponašanje.

Korištenje društvenih mreža oduzima određenu količinu vremena i, kao bilo koja druga aktivnost na internetu, može se pretvoriti u problematično korištenje (Espinoza i Juvonen, 2011). No, pretjerano korištenje interneta i društvenih mreža treba shvatiti više kao mjeru kvalitete, nego mjeru kvantitete (Škařupová, Ólafsson i Blinka, 2016). Čini se važnijim što adolescenti čine na internetu i društvenim mrežama, od toga koliko vremena provode na istima.

5.3. Odnos zavisti i socijalnog uspoređivanja adolescenata na društvenim mrežama s izraženosti depresivnih simptoma

Iako su odgovori ispitanika na pitanjima o zavisti i socijalnom uspoređivanju i traženju povratnih informacija bili na nižim razinama skala procjene, analiza modela istaknula je kako su i zavist i socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija značajni posrednici u odnosu učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma, pri čemu zavist ima najznačajniju ulogu i doprinos u cijelom modelu. Dobiveni su rezultati u skladu i s

nekim drugim istraživanjima. Primjerice, Wright i sur. (2012; prema Tandoc Jr., Ferrucci i Duffy, 2015) pronašli su da je broj sati provedenih na *Facebooku*-u pozitivno povezan s depresijom, ističući pritom da je važnije što ljudi čine na *Facebooku*-u od količine vremena provedenih na toj istoj platformi. Zavist se pokazala kao mehanizam koji moguće povezuje korištenje *Facebooka*-a s depresijom, pri čemu samo korištenje nije predicalo depresiju. Korisnici društvenih mreža izloženi su uspjehu, materijalnim dobrima, pozitivnim odnosima i drugim informacijama koje ljudi otkrivaju i dijele na društvenim mrežama, što može dovesti do zavisti, obzirom da se konzumanti takvih informacija mogu osjećati podređeno.

Obzirom na generalno niske i osrednje procjene zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija, zanimljivo je osvrnuti se na zaključak Krasnova, i sur., (2013) koji su istaknuli kako je očigledna „nevažnost“ zavisti u njihovu istraživanju i uzorku ispitanika moguće rezultat nevoljkosti ispitanika da izravno priznaju vlastita iskustva zavisti te su skloniji izjašnjavanju generalnih ishoda, poput ljutnje, iscrpljenosti, frustracije i iritacije. Priznavanje takvih osjećaja je socijalno prihvatljivije, budući da oni mogu biti potaknuti podjednako zasićenosti informacijama ili socijalnim konfliktima, koji nose manju socijalnu stigmatu. Zavist zbog putovanja i slobodnog vremena, socijalnih interakcija i sreće spadaju u tri najčešće spomenuta uzroka i okidača zavisti prilikom korištenja društvenih mreža, što je opaženo i na našem uzorku. Razlog tomu vjerojatno proizlazi iz učestalog objavljivanja fotografija s putovanja na društvenim mrežama. Dijeljenje takvog sadržaja izravno upućuje na posjedovanje skupih materijala, koje drugi korisnici mogu protumačiti kao hvalisanje, a objava slika s putovanja na društvenim mrežama postala gotovo norma.

Uzimajući u obzir i tjelesne promjene adolescenata, de Vries i sur. (2016) navode kako korištenje društvenih mreža predviđa nezadovoljstvo tijelom i veći vršnjački utjecaj na sliku tijela u obliku primanja povratnih informacija na društvenim mrežama, pri čemu nije bilo spolnih razlika u njihovu istraživanju. Takav obrazac ponašanja na društvenim mrežama zasigurno je snažan prediktor razvoja osjećaja zavisti, socijalnog uspoređivanja te, posljedično, razvoja i izraženosti depresivnih simptoma.

5.4. Prednosti, nedostaci, implikacije i prijedlozi za buduća istraživanja

Prednosti provedenog istraživanja prije svega se odnose na ispitano područje, koje postaje sve važnije u razvoju i prilagodbi adolescenata. Društvene mreže predstavljaju aktualan i sve moćniji faktor u objašnjenju brojnih razvojnih dilema, pa tako i izraženosti depresivnih simptoma u periodu školske i razvojne tranzicije. Zatim, uzorak ispitanika na kojem je istraživanje provedeno heterogen je obzirom na zastupljenost gimnazijskih i strukovnih srednjoškolaca, što dozvoljava određen stupanj generalizacije dobivenih rezultata. Također, u svrhu provedbe istraživanja prilagođene su i prevedene brojne skale koje ispituju ovo područje.

Razmišljajući o nedostacima i propustima provedenog istraživanja, svakako treba uzeti u obzir socijalno poželjno odgovaranje te pogreške dosjećanja (pristrano pamćenje) prilikom samoprocjene vremena koje provode na društvenim mrežama. Zatim, nejednak omjer spolova te nemogućnost generalizacije za sve dobi, obzirom na homogenost uzorka za tu varijablu. Važno je istaknuti i nedostatak privatnosti prilikom ispunjavanja upitnika; razredno je okruženje moguće je uzrokovalo skrivanje ili lažno odgovaranje na pitanja o korištenju društvenih mreža, naročito kod češćih korisnika, ili onih s iskustvom depresivnih osjećaja te zavisti i socijalnog uspoređivanja. Bilo bi korisno replicirati ovo istraživanje u anonimnijim uvjetima.

Kao prijedlog za buduća istraživanja, bilo bi korisno ispitati dodatne razloge korištenja, obzirom da skala razloga korištenja društvenih mreža na našem uzorku nije postigla zadovoljavajuću pouzdanost, kako bi ju mogli koristiti u analizi modela, što vrijedi i za skalu negativnih iskustava na društvenim mrežama. Valjalo bi specificirati negativna iskustva prilikom korištenja društvenih mreža, poput izgaranja ili cyberbullyinga. Longitudinalni podatci bili bi idealni, obzirom na tehnološki razvoj, tj. mijenja li se i na koji način izraženost depresivnih simptoma, obzirom na sve veću prisutnost i razvoj tehnologije i aplikacija koje nudi. Također, valjalo bi ispitati i razlike u efektima korištenja različitih društvenih mreža, razlikovati različite vrste aktivnosti koje adolescenti ondje čine, kao i obrnuti smjer odnosa – ulogu depresivnih simptoma na učestalost korištenja društvenih mreža i negativnih iskustava na njima. Mogući su i brojni drugi mehanizmi u objašnjenju odnosa učestalosti korištenja društvenih mreža i izraženosti depresivnih simptoma. Pretpostavljeni je model objasnio samo 37% varijance izraženosti depresivnih simptoma, stoga treba uzeti u obzir i druge faktore,

poput crta ličnosti, socio-ekonomskog statusa, razine obrazovanja roditelja, roditeljskog stila privrženosti i različitih *offline* situacija. Također, zavist je pod utjecajem brojnih drugih faktora, pri čemu su društvene mreže samo jedan od njih. Važno je uzeti u obzir i kako se, zbog niske pouzdanosti, koristila samo jedna čestica iz skale negativnih iskustava na društvenim mrežama te je poželjno pronaći i prilagoditi neku bolju mjeru za ispitivanje navedenog problema. Buduća bi istraživanja mogla koristiti i direktnije bihevioralne mjere (npr. analiza profila na društvenim mrežama), s ciljem prikupljanja što vjerodostojnijih podataka. Prema prijedlogu Allen i sur. (2014), moguće kako se u kolektivističkim i više međuzavisnim kulturama (poput adolescenta s područja Azije i Australije) društvene mreže koriste na drugačiji način nego kod bijelaca, koji su češće subjekti istraživanja. Stoga bi bilo zanimljivo ispitati primjerice korištenje društvenih mreža na etnički različitim uzorcima, obzirom da društvene norme (npr. kolektivizam) mogu oblikovati interpretaciju potreba koju pojedinac osjeća (npr. asimilacija grupi), aktivnosti u koje se uključuje *online* i stvoreni smisao od sveukupnog *online* iskustva.

Implikacija ovog rada za istraživače i sve osobe uključene u život adolescenata (edukatori, roditelji) jest naglasak na važnosti prepoznavanja kako je internet postao integralni dio socijalnog konteksta današnjih adolescenata. Optimizam u sliku o depresiji adolescenata i opasnostima koje može uzrokovati pretjerano korištenje online društvenih mreža unose podatci o efikasnosti ranog prepoznavanja ovih simptoma i pravodobnoj intervenciji, što je još jedna implikacija ovog rada. Mesch (2009; prema Espinoza i Juvonen, 2011) ističe kako je roditeljska kontrola vrste web stranica koje su njihovi tinejdžeri posjećivali djelovala kao zaštitni faktor od negativnih online susreta, a samo ograničavanje vremena provedenog online ih nije zaštitilo od istih. Bilo bi zanimljivo ispitati kako specifični socijalni mediji mogu unaprijediti sadržaj postojećih prijateljstava, budući da su sadašnja *offline* prijateljstva sve više vezana uz online kontekst. Tu su i implikacije za razvoj strategija i intervencija za učitelje, roditelje i školske psihologe. Adolescente se može naučiti kako unaprijediti osobno iskustvo putem korištenja društvenih mreža, povećavajući osjećaj pripadnosti i psihosocijalnog blagostanja, kao i potvrđivanje vlastitog socijalnog identiteta.

6. ZAKLJUČAK

Dobiveni rezultati ukazuju kako su depresivni simptomi adolescenata blago izraženi, a kao izravan i značajan prediktor njihove izraženosti pokazala se učestalost negativnih iskustava prilikom korištenja društvenih mreža. Veći broj negativnih iskustava na njima predviđa veću izraženost depresivnih simptoma adolescenata. Pritom učestalost korištenja društvenih mreža djeluje na izraženost depresivnih simptoma neizravno, putem mehanizama zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija. Češće korištenje društvenih mreža potiče osjećaje zavisti te socijalno uspoređivanje i traženje povratnih informacija od drugih. Više razine osjećaja zavisti i socijalnog uspoređivanja i traženja povratnih informacija dovode do izraženijih depresivnih simptoma, pri čemu osjećaj zavisti najviše doprinosi izraženosti depresivnih simptoma.

Iako su postavljena istraživačka pitanja odgovorena, valja istaknuti kako, zbog niske pouzdanosti skala razloga korištenja i negativnih iskustava na društvenim mrežama, nismo bili u mogućnosti upotrijebiti sve prikupljene podatke i tako ispitati prvotnu viziju modela.

7. LITERATURA

Ahn, J. (2012). Teenagers' experiences with social network sites: Relationships to bridging and bonding social capital. *The Information Society*, 28(2), 99-109.

Akkın Gürbüz, H. G., Demir, T., Gökalp Özcan, B., Kadak, M. T. i Poyraz, B. Ç. (2017). Use of social network sites among depressed adolescents. *Behaviour & Information Technology*, 36(5), 517-523.

Allen, K. A., Ryan, T., Gray, D. L., McInerney, D. M. i Waters, L. (2014). Social media use and social connectedness in adolescents: The positives and the potential pitfalls. *The Educational and Developmental Psychologist*, 31(1), 18-31.

Antolović, A. (2014). Utječu li mediji na mišljenje ljudi o sebi? Socijalna komparacija i Internet. Dostupno na: <http://www.istrazime.com/socijalna-psihologija/>, pristupljeno: 28. kolovoza, 2019.

Barker, V. (2009). Older adolescents' motivations for social network site use: The influence of gender, group identity, and collective self-esteem. *Cyberpsychology & Behavior*, 12(2), 209-213.

Bhagat, S. (2015). Is Facebook a planet of lonely individuals? A review of literature. *The International Journal of Indian Psychology*, 3(1), 5-9.

Bonds-Raacke, J. i Raacke, J. (2010). MySpace and Facebook: Identifying dimensions of uses and gratifications for friend networking sites. *Individual Differences Research*, 8(1), 27-33.

Calancie, O., Ewing, L., Narducci, L. D., Horgan, S. i Khalid-Khan, S. (2017). Exploring how social networking sites impact youth with anxiety: A qualitative study of Facebook stressors among adolescents with an anxiety disorder diagnosis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 11(4), 1-21.

Chiu, Y. P. i Chang, S. C. (2015). Leverage between the buffering effect and the bystander effect in social networking. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(8), 450-456.

Chou, H. T. G. i Edge, N. (2012). "They are happier and having better lives than I am": the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 117-121.

Ciprić, A. i Landripet, I. (2017). Uloga obiteljske socijalizacije i samopoštovanja u odnosu korištenja internetskih društvenih mreža i zadovoljstva tjelesnim izgledom kod adolescentica. *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, 23(1), 101-125.

Corcoran, K., Crusius, J. i Mussweiler, T. (2011). *Social comparison: Motives, standards, and mechanisms*. Oxford, UK: Wiley-Blackwell.

Courtois, C., All, A. i Vanwynsberghe, H. (2012). Social network profiles as information sources for adolescents' offline relations. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 290-295.

de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H. i Nikken, P. (2016). Adolescents' social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: Testing a mediation model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211-224.

Espinoza, G. i Juvonen, J. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(12), 705-709.

Evans, C., Hackney, R., Rauniar, R., Rawski, G., Yang, J. i Johnson, B. (2014). Technology acceptance model (TAM) and social media usage: an empirical study on Facebook. *Journal of Enterprise Information Management*, 27(1), 6-30.

Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.

Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: SAGE.

Glüer, M. i Lohaus, A. (2016). Participation in social network sites: Associations with the quality of offline and online friendships in German preadolescents and adolescents. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10(2), 1-17.

- Jovanović, V., Žuljević, D. i Brdarić, D. (2011). Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) - Struktura negativnog afekta kod adolescenata. *Engrami-Časopis za kliničku psihijatriju, psihologiju i granične discipline*, 33(2), 19-28.
- Kozjak, G. (2005). Korelati usamljenosti kod srednjoškolaca (Diploma Thesis. University Zagreb. Faculty of Philosophy. Department of Psychology.).
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. i Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: a hidden threat to users' life satisfaction?.
- Kraut, R., Scherlis, W., Mukhopadhyay, T., Manning, J. i Kiesler, S. (1996). The HomeNet field trial. *Communications of the ACM*, 39(12), 55-63.
- Kuharić, S. (2017). *Online društvene mreže i slika o sebi* (Doctoral dissertation, University of Rijeka. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Pedagogy.).
- Lacković-Grgin, K. (2005). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lim, M. S. i Choi, S. B. (2017). Stress caused by social media network applications and user responses. *Multimedia Tools and Applications*, 76(17), 17685-17698.
- Meerkerk, G. J. (2007). *Pwned by the Internet: Explorative research into the causes and consequences of compulsive Internet use*. Rotterdam: Erasmus University.
- Mills, K. L. (2016). Possible effects of internet use on cognitive development in adolescence. *Media and Communication*, 4(3), 4-12.
- Nacionalni CERT (Croatian national computer emergency response team) (2016). Zlonamjerni sadržaj: O phishingu. Dostupno na: <http://www.cert.hr/phishing>, pristupljeno: 28. kolovoza, 2019.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427-1438.
- Nunnally, J. C. i Bernstein, I. H. (1967). *Psychometric theory* (Vol. 226). New York: McGraw-Hill.

- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. i Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51-60.
- Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S. i Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1.), 90-93.
- Petersen, C. i Johnston, K. A. (2015). The Impact of Social Media Usage on the Cognitive Social Capital of University Students. *Informing Science*, 18, 1-30.
- Raacke, J., & Bonds-Raacke, J. (2015). Are students really connected? Predicting college adjustment from social network usage. *Educational Psychology*, 35(7), 819-834.
- Raj, M., Bhattacharjee, S. i Mukherjee, A. (2018). Usage of online social networking sites among school students of Siliguri, West Bengal, India. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5), 452.
- Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D., Carey, K. B. i Clark, M. A. (2016). Negative experiences on Facebook and depressive symptoms among young adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 510-516.
- Salmela-Aro, K., Upadyaya, K., Hakkarainen, K., Lonka, K. i Alho, K. (2017). The dark side of internet use: Two longitudinal studies of excessive internet use, depressive symptoms, school burnout and engagement among Finnish early and late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(2), 343-357.
- Sampasa-Kanyinga, H. i Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites Is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18, 380-385.
- Shapiro, L. A. S., & Margolin, G. (2014). Growing up wired: Social networking sites and adolescent psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(1), 1-18.
- Steijn, W. M. P. (2014). A developmental perspective regarding the behaviour of adolescents, young adults, and adults on social network sites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 8(2), 1-16.

Subrahmanyam, K. i Lin, G. (2007). Adolescents on the Net: Internet use and well-being. *Adolescence*, 42(168), 659-677.

Sun, J., Liu, Q. i Yu, S. (2019). Child neglect, psychological abuse and smartphone addiction among Chinese adolescents: The roles of emotional intelligence and coping style. *Computers in Human Behavior*, 90, 74-83.

Sviben, F. (2017). Rizični i zaštitni faktoru mentalnog zdravlja kod adolescenata (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Department of Croatian Studies. Division of Psychology.).

Škařupová, K., Ólafsson, K. i Blinka, L. (2016). The effect of smartphone use on trends in European adolescents' excessive Internet use. *Behaviour & Information Technology*, 35(1), 68-74.

Tandoc, E. C., Ferrucci, P. i Duffy, M. (2015). Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing?. *Computers in Human Behavior*, 43, 139-146.

Tsai, M. C., Strong, C., Chen, W. T., Lee, C. T. i Lin, C. Y. (2018). Longitudinal impacts of pubertal timing and weight status on adolescent Internet use: Analysis from a cohort study of Taiwanese youths. *PloS one*, 13(5), 1-10.

Valkenburg, P. M. i Peter, J. (2007). Preadolescents' and adolescents' online communication and their closeness to friends. *Developmental Psychology*, 43(2), 267-277.

van Oosten, J. M., Peter, J. i Boot, I. (2015). Exploring associations between exposure to sexy online self-presentations and adolescents' sexual attitudes and behavior. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(5), 1078-1091.

Van Royen, K., Poels, K. i Vandebosch, H. (2016). Help, I am losing control! Examining the reporting of sexual harassment by adolescents to social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 16-22.

Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online aktivnosti i rizična ponašanja adolescenata u virtualnom okruženju. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 26(1), 59-78.

Velki, T. i Duvnjak, I. (2017). Efekti socijalnoga konteksta na povezanost uporabe medija s nekim aspektima razvoja djece. *Psychological Topics*, 26(3), 481-508.

Vulić-Prtorić, A. (2004). *Depresivnost u djece i adolescenata*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Wang, K., Lv, Y. i Zhang, Z. (2018). Relationship between extroversion and social use of social networking sites. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 46(10), 1597-1609.

Wilcox, K. i Stephen, A. T. (2012). Are close friends the enemy? Online social networks, self-esteem, and self-control. *Journal of Consumer Research*, 40(1), 90-103.

Wood, M., Center, H. i Parenteau, S. C. (2016). Social media addiction and psychological adjustment: religiosity and spirituality in the age of social media. *Mental Health, Religion & Culture*, 19(9), 972-983.

Wright, M. F. (2016). The buffering effect of parental mediation in the relationship between adolescents' cyberbullying victimisation and adjustment difficulties. *Child Abuse Review*, 25(5), 345-358.