

# Uloga društvenih mreža, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti u predviđanju psihološke uznemirenosti

---

Sigur, Sara

Master's thesis / Diplomski rad

2022

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:986210>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-28**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
Odsjek za psihologiju

**ULOGA DRUŠTVENIH MREŽA, STRAHA OD PROPUŠTANJA I  
USREDOTOČENE SVJESNOSTI U PREDVIĐANJU PSIHOLOŠKE  
UZNEMIRENOSTI**

Diplomski rad

Sara Sigur

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Anita Lauri Korajlija

Zagreb, 2022.

## IZJAVA

Pod punom moralnom odgovornošću izjavljujem da sam ovaj rad izradila samostalno te da u njemu nema kopiranih, prepisanih ili preuzetih dijelova teksta tuđih radova koji nisu propisno označeni kao citati s navedenim izvorom iz kojeg su preneseni.

U Zagrebu, 9. svibnja 2022.

Sara Sigur

## SADRŽAJ

Uvod.....	1
Društvene mreže i psihičko zdravlje.....	1
Strah od propuštanja i psihičko zdravlje.....	3
Usredotočena svjesnost i psihičko zdravlje.....	5
Strah od propuštanja i usredotočena svjesnost.....	6
Cilj, problemi i hipoteze istraživanja.....	8
Metoda.....	9
Postupak.....	9
Uzorak.....	9
Mjerni instrumenti.....	11
Rezultati.....	13
Rasprava.....	21
Ograničenja i implikacije istraživanja.....	29
Zaključak.....	30
Literatura.....	32
Prilozi.....	36

## **Uloga društvenih mreža, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti u predviđanju psihološke uznemirenosti**

Sara Sigur

Društvene su mreže dio svakodnevice velikog broja ljudi te je važno proučavati na koji je način njihovo korištenje povezano s psihičkim zdravljem te koji su njegovi potencijalni rizični i zaštitni čimbenici. Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti na temelju procjene vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti, kao i njihove međusobne povezanosti. U istraživanju je sudjelovalo 439 sudionika u dobi od 18 do 71 godine. Online upitnik sadržavao je sljedeće mjere: Skala usredotočene svjesnosti, Upitnik za ispitivanje općih psihopatoloških teškoća, Skala straha od propuštanja i procjene prosječnog dnevnog vremena provedenog na pojedinim društvenim mrežama. Dobivena je negativna povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Pokazalo se da su razina obrazovanja, mjesto stanovanja i usredotočena svjesnost negativno, a vrijeme provedeno na društvenim mrežama i strah od propuštanja pozitivno povezani s psihološkom uznemirenosti te imaju samostalan doprinos u njezinom predviđanju. Pritom mjesto stanovanja gubi značaj kada se gledaju pojedinačne društvene mreže, pri čemu se pokazalo da *YouTube* ima samostalan doprinos u objašnjenju psihološke uznemirenosti. Korištenim skupom prediktora uspjelo se objasniti ukupno 32% varijance kriterija prvom i 34% drugom analizom. Rezultati impliciraju da je pri očuvanju psihičkog zdravlja važno poticati na smanjenje vremena provedenog na društvenim mrežama te se usmjeriti na ublažavanje straha od propuštanja. Također, čini se da bi prakticiranje usredotočene svjesnosti moglo poslužiti kao tehnika koja umanjuje strah od propuštanja kao i negativne posljedice društvenih mreža. U narednim bi istraživanjima bilo korisno ispitati još neke aspekte korištenja društvenih mreža te utvrditi uzročno posljedične veze među ispitivanim varijablama.

**Ključne riječi:** društvene mreže, psihičko zdravlje, strah od propuštanja, usredotočena svjesnost

## **The role of social media, fear of missing out and mindfulness in predicting psychological distress**

Sara Sigur

Social networks are a part of everyday life for a lot of people so it is important to study how their use is related to mental health and what are the potential risk and protective factors of it. The aim of this research was to examine the possibility of predicting psychological distress based on the time spent on social media, fear of missing out and mindfulness, as well as their correlations. The study involved 439 participants aged 18 to 71 years. The online survey contained the following measures: Mindful Attention Awareness Scale, Fear of Missing Out Scale, Clinical Outcomes in Routine Evaluation – YP, and the estimates of the average daily time spent on individual social media. Of the correlations relevant to research problems, there is the negative correlation between fear of missing out and mindfulness. Results show that level of education, place of residence and mindfulness are negatively, while time spent on social media and fear of missing out are positively associated with psychological distress and have an independent contribution in its prediction. The place of residence loses its significance when looking at individual social networks, while *YouTube* explains a statistically significant amount of psychological distress. This set of predictors managed to explain a total of 32% of the variance of psychological distress in the first analysis and 34% in the second one. The results imply that, when preserving mental health, it is important to encourage a reduction in the time spent on social media and focus on alleviating the fear of missing out. Also, practicing mindfulness may serve as a technique that reduces the fear of missing out and negative influence of social media use. In further research, it would be useful to examine some other aspects of social media use and to determine cause-and-effect relationships between the examined variables.

**Keywords:** social media, mental health, fear of missing out, mindfulness

## Uvod

### *Društvene mreže i psihičko zdravlje*

Uporaba društvenih mreža široko je rasprostranjena te velikom broju ljudi čini svakodnevicu. Procjenjuje se da trenutno u svijetu postoji oko 4.62 milijardi korisnika društvenih mreža, što čini više od polovice ukupnog stanovništva (58.4%), a ta brojka iz dana u dan raste (Chaffey, 2022). Općenito, društvene mreže mogu se opisati kao internetske stranice ili računalni programi koji omogućuju ljudima komunikaciju i dijeljenje informacija na internetu putem računala ili mobilnog uređaja (Cambridge dictionary, n.d.). Nešto specifičniju definiciju predlažu Boyd i Ellison (2007) koji opisuju društvene mreže kao platforme koje omogućuju korisnicima kreiranje privatnih ili javnih profila i formiranje popisa drugih korisnika s kojima žele dijeliti sadržaj i ostvarivati različite vrste interakcija.

Kao što definicija predlaže, jedan od primarnih ciljeva društvenih mreža je povezanost s drugima, iz čega proizlaze mnoge dobrobiti korištenja ovih platformi. Primjerice, društvene mreže olakšavaju komunikaciju, pružaju priliku za upoznavanje novih ljudi iz različitih dijelova svijeta, dopuštaju dijeljenje vlastitih misli i osjećaja, omogućuju stalan pristup velikom broju informacija kao i njihovo lakše dijeljenje. Akram i Kumar (2017) u svom preglednom radu prikazuju kako korištenje društvenih mreža ima pozitivne učinke i u području zdravlja (npr. grupe podrške za pojedina medicinska stanja), posla (npr. korištenje društvenih mreža u svrhe marketinga i istraživanja tržišta) i obrazovanja (npr. dijeljenje znanja i iskustava, učenje iz različitih izvora).

Ipak, u posljednje se vrijeme mnogo govori i o negativnoj strani društvenih mreža. Za početak, zanimljivo je obratiti pažnju kako se promijenio način na koji pristupamo društvenim mrežama te količina truda i slobodne volje koju pritom imamo. U početku razvoja tehnologije i društvenih mreža, od osobe se očekivalo svjesno ulaganje napora kako bi se prijavila u određeni uređaj ili aplikaciju (npr. bilo je potrebno upaliti računalo, otići na ikonu aplikacije, prijaviti se u društvenu mrežu). Danas to više nije potrebno budući da većina ljudi posjeduje pametne telefone koji pamte prijave u aplikacije i dovoljan je samo jedan pritisak na ikonu na zaslonu da se ista ta aplikacija otvori. Osim toga, mobilni nas uređaji podsjećaju na postojanje društvenih mreža šaljući

obavijesti o novim porukama i informacijama koje smo propustili od kada smo se posljednji put prijavili (McGinnis, 2020). Tako će nas npr. *Facebook* obavijestiti da postoji nova objava u grupi čiji smo član, *Instagram* će nas podsjetiti da smo označeni na fotografiji svog prijatelja, a *YouTube* nam predložiti novi videozapis na kanalu koji pratimo. Drugim riječima, danas su nam informacije dostupnije, no imamo manju kontrolu nad time u kojem im trenutku želimo pristupiti.

Također, ne treba zanemariti niti činjenicu da se ukupan broj korisnika društvenih mreža iz dana u dan povećava. Prema podacima iz siječnja 2022. godine, u posljednjih se godinu dana taj broj povećao za 424 milijuna (Chaffey, 2022). Kada se gleda prosječni mjesečni broj korisnika tijekom 2021. godine u odnosu na 2019. godinu, najveći je rast zabilježio *TikTok*, čiji se broj korisnika povećao za 38%, a slijede ga *Pinterest* s 32% i *Reddit* s 30% (statista, n.d.). Jedan od zabrinjavajućih razloga kada se promatra uporaba društvenih mreža je i činjenica da je vrijeme koje prosječno tijekom dana provedemo na društvenim mrežama u stalnom porastu. Prema stranici Statista (n.d.), prosječno vrijeme koje su ljudi u dobi od 16 do 64 godine proveli na društvenim mrežama tijekom 2021. godine iznosilo je 145 minuta, što iznosi približno dva i pol sata dnevno. U usporedbi s 2012. kada je ta brojka iznosila 90 minuta, prosječno vrijeme koje provodimo na društvenim mrežama povećalo se za gotovo sat vremena u posljednjih desetak godina. Osim općeg trenda povećanja, važno je uzeti u obzir da je jedan od čimbenika takvog rasta (i ukupnog vremena i broja korisnika) u posljednje dvije godine bila i pandemija uzrokovana bolesti COVID-19 (Statista, 2022).

Upravo je vrijeme provedeno na društvenim mrežama predmet mnogih istraživanja koja se bave povezanošću društvenih mreža i psihičkog zdravlja. Tako je dobiveno da osobe koje procjenjuju da provode više vremena na društvenim mrežama, procjenjuju nižim svoje opće psihičko zdravlje (Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015) i samopoštovanje (O’Dea i Campbell, 2011) te imaju višu psihološku uznemirenost (O’Dea i Campbell, 2011; Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015) i izražene suicidalne namjere (Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015). Ispitivanje povezanosti društvenih mreža s depresivnošću i anksioznošću daje nejednoznačne nalaze, ali čini se da postoji značajan broj istraživanja koja pokazuju pozitivnu povezanost, odnosno ukazuju da je vrijeme provedeno na društvenim mrežama povezano s višom razinom anksioznosti i depresivnosti koju osobe doživljavaju (Biglbauer i Lauri Korajlija, 2020).

Zanimljivo je promatrati i kako različite društvene mreže mogu biti različito povezane s ishodima psihičkog zdravlja. Prema britanskoj studiji iz 2017. godine u kojoj je sudjelovalo 1500 sudionika u dobi od 14 do 24 godine, od pet proučavanih društvenih mreža (*Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter* i *YouTube*) *Instagram* ima najnepovoljniji utjecaj na psihičko zdravlje mladih, dok se *YouTube* pokazao kao najmanje štetan izvor sadržaja te je čak bio pozitivno povezan s odrednicama psihičkog zdravlja (Royal Society for Public Health, 2017). Kako je ovo istraživanje provedeno 2017. godine, u njemu nije promatrana povezanost s *TikTokom*, društvenom mrežom koja danas broji oko milijardu korisnika. Do sada ne postoje jasni rezultati koji uspoređuju utjecaj *TikToka* i preostalih društvenih mreža, no, neki stručnjaci vjeruju da algoritam *TikToka* funkcionira na način da može promovirati sadržaj povezan s depresijom, anksioznosti i poremećajima prehrane. *The Wall Street Journal* (2021) proveo je istraživanje u kojem je otvoreno sto *TikTok* profila različitih sociodemografskih karakteristika i interesa. Proučavajući način na koji algoritam funkcionira, otkriveno je da *TikTok* preporuča novi sadržaj na temelju vremena koje osoba provede gledajući videouratke određene tematike. Iako interesi nigdje nisu bili direktno uneseni u aplikaciju, profil je unutar 36 minuta korištenja od kreiranja istog naučio koji da sadržaj prikazuje. U konkretnom slučaju, radilo se o depresivnom sadržaju. Iz sveg opisanog, može se zaključiti da je korištenje društvenih mreža u nekoj mjeri povezano s ishodima psihičkog zdravlja, a pretpostavlja se da bi neke mreže poput *Instagrama* i *TikToka* mogle biti rizičnije za razvoj psihičkih teškoća, dok bi *YouTube* mogao imati pozitivniji učinak.

### *Strah od propuštanja i psihičko zdravlje*

U kontekstu psihičkog zdravlja i korištenja društvenih mreža zanimljivo je promatrati i strah od propuštanja. Pojam straha od propuštanja (engl. *Fear of missing out*) kao takav prvi put definira i imenuje američki autor, poduzetnik, investitor i govornik Patrick McGinnis (Patrick J. McGinnis, n.d.). Autor polazi od iskustva koje mnogi oko njega doživljavaju, uključujući i njega osobno, a ne znaju kako bi ga imenovali, te ga pokušava definirati. Opisuje da je za vrijeme svog školovanja na Harvardu doživljavao osjećaj stalno prisutne anksioznosti pri čemu što god da je radio i gdje god da je bio, imao je dojam da se negdje drugdje događa nešto bolje (McGinnis,



2020). Nazivajući sebe prvim FOMO sapiensom, 2003. godine definira pojam *Fear of missing out*, poznat pod akronimom FOMO, koji je definiran kao „1. neželjena anksioznost potaknuta percepcijom da drugi ljudi doživljavaju iskustva koja su više zadovoljavajuća od onih naših. 2. društveni pritisak koji nastaje iz spoznaje da ćemo propustiti ili biti isključeni iz ugodnog ili vrijednog kolektivnog iskustva“ (McGinnis, 2020, pp. 22). Iako ovaj pojam podsjeća na neke već otprije poznate psihološke konstrukte poput zavisti, socijalne isključenosti i žaljena, među njima ipak postoje razlike koje opravdavaju potrebu za uvođenjem novog pojma (Hayran i sur., 2020).

Budući da se FOMO opisuje kao neugodan doživljaj, postao je predmet nedavnih istraživanja u kojima se promatralo na koji je način povezan s određenim ponašanjima i psihološkom dobrobiti. Tako je istraživanje koje ispituje prevalenciju i moguće posljedice doživljavanja straha od propuštanja pokazalo da ljudi koji navode da češće doživljavaju strah od propuštanja izvještavaju i o više negativnih ishoda poput izraženijeg umora, stresa, negativnog afekta i tjelesnih simptoma (Milyavskaya i sur., 2018). Drugo istraživanje pokazuje da pojedinci koji češće doživljavaju strah od propuštanja navode da imaju niže opće raspoloženje i manje zadovoljstvo životom, češće provjeravaju mobitele za vrijeme upravljanja automobilom i predavanja na fakultetu te češće doživljavaju pomiješane osjećaje tijekom korištenja Facebook-a (Przybylski i sur., 2013). Baker i Krieger (2016) potvrđuju nalaze da je viša razina straha od propuštanja povezana s više tjelesnih i depresivnih simptoma, a pronalaze povezanost i s nižom razinom usredotočene svjesnosti.

Iako su u trenutku nastanka pojma straha od propuštanja društvene mreže bile tek u začetku, odnosno FOMO je postojao i prije nego što su se društvene mreže počele masovno koristiti, nedavna istraživanja pokazuju da su ova dva pojma povezana te je moguće da strah od propuštanja predstavlja rizični čimbenik za nastanak psiholoških teškoća pri korištenju društvenih mreža. Naime, putem velikog broja stalno dostupnih informacija o drugim ljudima, povećava se šansa da se s njima uspoređujemo, a samim time i vjerojatnost da ćemo neka njihova iskustva procijeniti privlačnijima od onih naših trenutnih. S druge strane, moguće je i da strah od propuštanja informacija potiče na češće provjeravanje društvenih mreža. Fox i Moreland (2015) pronalaze da korisnici Facebooka osjećaju pritisak provjeravati navedenu mrežu zbog straha od propuštanja i zbog očekivanja koja se postavljaju u odnosima s drugima. Povezanost straha od

propuštanja i korištenja društvenih mreža u svojim su istraživanjima potvrdili Baker i Krieger (2016), Fioravanti i suradnici (2021) i O' Connell (2020), a pronalazi se i medijacijski utjecaj straha od propuštanja pri povezanosti korištenja društvenih mreža i nekih odrednica psihičkog zdravlja kao što su socijalna anksioznost (Dempsey i sur., 2019) i strah od negativne evaluacije (Wolniewicz i sur., 2018).

### *Usredotočena svjesnost i psihičko zdravlje*

Još jedan koncept koji se u posljednje vrijeme ispituje u okviru povezanosti s psihičkim zdravljem je usredotočena svjesnost (engl. *mindfulness*). Iako je usredotočena svjesnost prvenstveno nastala i razvijala se unutar religija Istoka, posebice budizma, krajem 1970-tih godina počinje se primjenjivati u kliničkom kontekstu u svrhu intervencije i terapije (Bishop i sur., 2004). Danas se može definirati kao stanje svijesti pri kojem je pažnja usmjerena prema vlastitim iskustvima ili okolini u sadašnjem trenutku, bez prosuđivanja (Bishop i sur., 2004). Drugim riječima, možemo biti usredotočeni na stvari koje se trenutno događaju oko nas, ali i na one unutar nas samih poput vlastitih misli, emocija i tjelesnih doživljaja (npr. disanje, otkucaji srca). Pritom ne zanemarujemo ono što mislimo i osjećamo, već to učimo prihvatiti i promatrati situaciju objektivno i bez prosuđivanja. Upravo se ta mogućnost promjene perspektive, odnosno sposobnost da se odmaknemo od vlastitih iskustava i gledamo ih „izvana“ kao objektivni promatrač umjesto da se osjećamo preplavljeno njima, smatra jednim od glavnih mehanizama usredotočene svjesnosti (Shapiro i sur., 2006). Osim toga, pretpostavlja se da u podlozi usredotočene svjesnosti stoje tri procesa: namjera (engl. *intention*) – s kojom namjerom pojedinac kreće u svjesnost, pažnja (engl. *attention*) – promatranje trenutno dostupnih informacija i vlastitih doživljaja te stav (engl. *attitude*) – kako se pristupa svjesnosti (Shapiro i sur., 2006).

Ono što je također zanimljivo promatrati kod usredotočene svjesnosti je način na koji se naš živčani sustav mijenja prilikom prakticiranja usredotočene svjesnosti. Naime, načelo neuroplastičnosti govori o tome kako naš mozak uči putem ponavljanja te se živčani sustav mijenja pod utjecajem iskustva koja doživljavamo stvarajući nove živčane puteve ili jačajući one postojeće (Ackerman, 2022). Kakva će biti ta iskustva koja nas mijenjaju nadalje ovisi o tome na što usmjeravamo svoju pažnju (Hanson R. i Hanson, F., 2018). Ako usmjeravamo svoju pažnju na trenutne doživljaje, smanjujemo

vjerojatnost ruminiranja o prošlosti ili brige o budućnosti (Ackerman, 2022). Čak i ako su trenutni doživljaji neugodni, usredotočena nam svjesnost pomaže da ih prihvatimo. Osim što usmjerava pažnju, usredotočena svjesnost ju isto tako uči i zadržati na određenom doživljaju i time pomaže da uistinu doživimo i osvijestimo određeno iskustvo (Hanson R. i Hanson F., 2018). Da usredotočena svjesnost uistinu utječe na našu psihološku dobrobit, proučavano je i putem istraživanja snimanja mozga kojima se htjelo pokazati da prakticiranjem usredotočene svjesnosti dolazi do strukturalnih promjena u mozgu. Tako je u jednoj studiji dobiveno da pojedinci koji su prošli trening usredotočene svjesnosti imaju vidljive promjene u odnosu na kontrolnu skupinu - više sive tvari u područjima mozga zaduženim za pamćenje i emocionalnu kontrolu, a manje sive tvari u području povezanim s doživljavanjem straha i anksioznosti (Hözel i sur., 2011). Također, dosadašnjim istraživanjima pokazano je da prakticiranje usredotočene svjesnosti ima povoljne utjecaje na smanjenje stresa, anksioznosti (Hofmann i sur., 2010), psihološke uznemirenosti (Biegel i sur., 2009), ruminiranja i depresivnih simptoma (Chambers i sur., 2008) te na povećanje regulacije ponašanja i doživljavanje pozitivnih emocionalnih stanja (Brown i Ryan, 2003). Budući da povećava samoregulirano ponašanje i kontrolira raspon naše pažnje, usredotočena se svjesnost počela proučavati i u kontekstu društvenih mreža gdje je dobiveno da njeno prakticiranje može smanjiti osjećaj odbačenosti na internetu (Poon i Jiang, 2020) i ovisnost o korištenju mobilnog uređaja (Kim i sur., 2018) te je povezano s manje doživljenog neuspjeha samokontrole pri korištenju društvenih mreža (Du i sur., 2021). Iz sveg navedenog, može se zaključiti da usredotočena svjesnost ima važan doprinos u očuvanju psihičkog zdravlja, kako direktno, tako i posredno putem umanjivanja negativnih učinaka korištenja društvenih mreža.

### *Strah od propuštanja i usredotočena svjesnost*

Osim što se strah od propuštanja i usredotočena svjesnost ispituju u kontekstu povezanosti sa psihičkim zdravljem i korištenjem društvenih mreža, neki istraživači pretpostavljaju i ispituju njihovu međusobnu povezanost. Ono što je zanimljivo promatrati je da su ova dva koncepta u neku ruku suprotna. Do sada je opisano kako usredotočena svjesnost ima pozitivne utjecaje na psihičko zdravlje, dok je s druge strane češće doživljavanje straha od propuštanja povezano s više teškoća povezanih sa

psihičkim zdravljem. Naime, usredotočena nas svjesnost uči da budemo usredotočeni na sadašnji trenutak, dok FOMO odvlači tu pažnju sa ovdje i sada na zaokupljenost time doživljava li druga osoba neko bolje i zanimljivije iskustvo od nas.

Milyavskaya i suradnici (2018) gledaju na povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti na sljedeći način: strah od propuštanja može utjecati na ishode psihičkog zdravlja na način da umanjuje usredotočenu svjesnost, dok usredotočena svjesnost može umanjiti osjećaj straha od propuštanja jer će osoba koja je istinski usredotočena na ovdje i sada biti manje sklona razmišljati o tome postoje li bolje opcije koje propuštamo. Dakle pretpostavlja se povezanost, no nije sigurno koji konstrukt predviđa onaj drugi. Baker i suradnici (2016) polaze od pretpostavke da bi strah od propuštanja mogao činiti pojedince osjetljivijima na iskustva u okolini, povećavajući njihovu pažnju, ali i da bi zaokupljenost onime što propuštamo ipak mogla smanjiti našu mogućnost da budemo svjesno usredotočeni.

Do sada ne postoji velik broj istraživanja koja ispituju ovu povezanost, a među onima koja postoje dobiveni su različiti rezultati. Tako je istraživanje na indijskom uzorku adolescenata pokazalo da nema značajne povezanosti između straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti (Nusrath i Nikki, 2020). S druge strane, Baker i suradnici (2016) pronalaze da je strah od propuštanja negativno povezan s usredotočenom svjesnosti, odnosno da su pojedinci koji tvrde da doživljavaju više razine straha od propuštanja niže na mjeri usredotočene svjesnosti. Ovaj nalaz potvrđuje O'Connell (2020) koji na uzorku studenata dobiva značajnu negativnu povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. U prilog ovoj povezanosti ide i činjenica da popularne aplikacije poput *headspacea* preporučaju prakticiranje usredotočene svjesnosti u svrhu smanjivanja simptoma straha od propuštanja (Pompliano, n.d.), ali i da sam autor pojma straha od propuštanja u svojoj knjizi govori o usredotočenoj svjesnosti kao tehnici koja pomaže u njegovom prevladavanju (McGinnis, 2020). Budući da ne postoji velik broj istraživanja koja ispituju povezanost ova dva konstrukta, a pretpostavlja se negativna povezanost među njima, jedan od problema ovog istraživanja biti će upravo ispitivanje odnosa straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Također, želi se provjeriti i imaju li ove dvije varijable značajan doprinos u objašnjenju psihološke uznemirenosti te hoće li uspjeti objasniti dio povezanosti psihološke uznemirenosti s vremenom provedenim na društvenim mrežama.

### **Cilj, problemi i hipoteze istraživanja**

Cilj ovog istraživanja je provjeriti mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti na temelju vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti, kao i njihove međusobne povezanosti. U skladu s ciljem istraživanja formulirani su sljedeći problemi i hipoteze:

Problem 1: Ispitati povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti.

Hipoteza 1: Očekuje se negativna povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti pri čemu će sudionici koji procjenjuju više razine na mjeri straha od propuštanja izvještavati o nižoj razini na mjeri usredotočene svjesnosti.

Problem 2: Ispitati mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti na temelju sociodemografskih karakteristika (spola, dobi, najviše ostvarene razine obrazovanja i veličine mjesta stanovanja), vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti.

Hipoteza 2: Očekuje se da će spol, dob, obrazovanje, vrijeme provedeno na društvenim mrežama, strah od propuštanja i usredotočena svjesnost biti značajni prediktori psihološke uznemirenosti. Pritom će osobe koje procjenjuju da provode više vremena na društvenim mrežama te izvještavaju o višim razinama na mjeri straha od propuštanja i nižim na mjeri usredotočene svjesnosti izvještavati o višim razinama na mjeri psihološke uznemirenosti. Osim toga, više razine psihološke uznemirenosti procjenjivati će žene, mladi i oni nižeg obrazovanja. Također, očekuje se da će se doprinos vremena na društvenim mrežama smanjiti uvođenjem usredotočene svjesnosti i straha od propuštanja.

Problem 3: Ispitati mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti na temelju vremena provedenog na pojedinoj društvenoj mreži.

Hipoteza 3: Očekuje se da će vrijeme provedeno na društvenim mrežama *Instagram*, *TikTok* i *YouTube* biti značajni prediktori psihološke uznemirenosti. Pritom će o višim razinama na mjeri psihološke uznemirenosti izvještavati osobe

koje procjenjuju da provode više vremena na *Instagramu* i *TikToku*, a manje na *YouTubu*.

## **Metoda**

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno primjenom online anketnog upitnika kreiranog putem platforme SurveyMonkey. Podaci su prikupljeni tijekom studenog i prosinca 2021. godine. Na početku upitnika nalazila se uputa o svrsi i karakteristikama istraživanja, te kontakt na koji se mogu javiti u slučaju pitanja ili nedoumica. Također, sudionici su obaviješteni da pritiskom na tipku koja vodi na sljedeću stranicu daju svoj pristanak za sudjelovanje u ovom istraživanju. Nakon upute slijedili su sociodemografski podaci, a zatim ljestvice redoslijedom opisanim u poglavlju *Mjerni instrumenti*. Ispunjavanje upitnika bilo je anonimno i dobrovoljno, a sudionici su bili obaviješteni da mogu odustati u bilo kojem trenutku. Na početku svakog skupa čestica pisala je uputa o načinu njihova rješavanja. Prosječno vrijeme ispunjavanja upitnika trajalo je otprilike 10 minuta.

### *Uzorak*

Uzorak je prigodan te je prikupljen metodom „snježne grude“. Poveznica na upitnik s pozivom i kratkom uputom objavljena je u više Facebook grupa koje su pokušale obuhvatiti što raznolikiji uzorak (npr. „Studentski dom Stjepan Radić – Sava“, „Anketalica - podijeli svoju anketu“, „Psihologijom do posla“, „Roditelji i nastavnici zajedno“, grupe studenata psihologije). Osim putem grupa, poveznica je podijeljena i na osobnom Facebook i Instagram profilu te članovima obitelji, prijateljima i poznanicima putem WhatsAppa. Sudionici su pritom zamoljeni da poveznicu proslijede dalje među svojim poznanicima i grupama u koje su učlanjeni.

Istraživanju je pristupilo ukupno 557 sudionika, od čega je 463 sudionika ispunilo upitnik u cijelosti. Pritom najveći broj onih koji nisu nastavili (njih  $N = 68$ ) odustalo je nakon ispunjavanja sociodemografskih podataka, dok su manja odustajanja primjećena nakon svake pojedine ljestvice. Kriterij za odabir uzorka bio je da je osoba koja pristupa istraživanju ima najmanje 18 godina. Sudjelovale su osobe u rasponu od 18 do 71

godine, pri čemu je prosječna dob sudionika iznosila 29.3 godina ( $SD = 11.24$ ). Od toga su 88.2% činile žene. Oko dvije trećine uzorka čine visoko obrazovani sudionici, a većina ih je zaposlena ili se trenutno školuje. Nešto više od polovice sudionika izjasnilo

**Tablica 1**

*Broj i postotak sudionika različitih sociodemografskih obilježja*

Obilježje	Kategorija	<i>N</i>	%
Rod	Žene	390	88.2
	Muškarci	49	11.1
	Drugi rodni identitet	3	0.7
Ostvareni stupanj obrazovanja	Osnovna škola	4	0.9
	Srednja škola	138	31.2
	Preddiplomski studij/ viša škola	108	24.4
	Diplomski studij	161	36.4
	Poslijediplomski/doktorski studij	31	7.1
Radni Status	Učenici i studenti	206	46.6
	Zaposleni	192	43.4
	Nezaposleni i umirovljeni	44	10.0
Mjesto Stanovanja	Selo i manje mjesto	62	14.0
	Manji grad	102	23.1
	Veliki grad	278	62.9

se da živi u velikom gradu. Detaljniji prikaz o broju i postotku sudionika po sociodemografskim karakteristikama može se vidjeti u Tablici 1. Tijekom kasnijih obrada rezultata, neki su sudionici isključeni iz daljnjih analiza. Za devet sudionika nije bilo moguće izračunati ukupni rezultat vremena provedenog na društvenim mrežama jer se iz danog odgovora nije moglo razaznati radi li se o vremenu u satima ili minutama. Osim toga, iz daljnje su analize isključeni rezultati sudionika koji su procijenili da na društvenim mrežama provode više od deset sati (600 minuta), što uključuje dvanaest

sudionika. Ovo je odlučeno jer su pojedini ispitanici imali ekstremno visoke rezultate vremena kojeg ukupno dnevno provedu na društvenim mrežama. Gledajući pojedinačne ukupne rezultate, vidljivo je kako se oni postepeno smanjuju prema vrijednosti od 600 minuta, dok nakon toga ima manji broj rezultata koji odstupaju (npr. 800 minuta). Naposljetku, iz obrade su izostavljeni sudionici drugog rodnog identiteta, budući da se radi o samo tri sudionika unutar kategorije. Stoga je konačan uzorak za obradu rezultata činilo 439 sudionika.

### *Mjerni instrumenti*

Sociodemografske karakteristike sudionika ispitane su pomoću pitanja o rodu, dobi, najvišoj ostvarenoj razini obrazovanja, radnom statusu i veličini mjesta stanovanja.

### *Ljestvica usredotočene svjesnosti*

Usredotočena svjesnost mjerena je Ljestvicom usredotočene svjesnosti (engl. *Mindful Attention Awareness Scale* – MAAS; Brown i Ryan, 2003; Krklec, 2021.). Ljestvica se sastoji se od petnaest tvrdnji koje ispituju u kojoj mjeri pojedinci usmjeravaju svijest i pažnju na ono što se događa u sadašnjosti. Sudionici na ljestvici od šest stupnjeva izražavaju u kojoj se mjeri navedene tvrdnje odnose na njih, pri čemu odgovor 1 označava „gotovo uvijek“, a odgovor 6 „gotovo nikad“. Primjeri nekih čestica kojima se ispituje ovaj konstrukt su sljedeće: „Mogao/la bih doživjeti neku emociju, a postati je svjestan/na tek nakon nekog vremena.“, „Čini mi se da funkcioniram po automatizmu, bez mnogo svjesnosti o tome što radim.“ i „Znam biti preokupiran/a budućnošću ili prošlošću.“ Ukupni rezultat predstavlja prosječna vrijednost odgovora na petnaest tvrdnji. Viša vrijednost ukupnog rezultata ukazuje na višu razinu usredotočene svjesnosti. Istraživanje prema Brown i Ryan (2003) pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost ove ljestvice  $\alpha = .82$ . Nakon provjere unidimenzionalnosti, izračunat je Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti ljestvice koji u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .85$ .



### *Upitnik za ispitivanje općih psihopatoloških teškoća*

Za ispitivanje psihološke uznemirenosti korišten je Upitnik za ispitivanje općih psihopatoloških teškoća, verzija za mlade (engl. CORE – YP, Clinical Outcomes in Routine Evaluation – YP; Twigg i sur., 2009). Upitnik se sastoji od deset čestica koje se odnose na subjektivnu dobrobit, simptome, svakodnevno funkcioniranje i rizična ponašanja. Sudionici na skali od pet stupnjeva izražavaju koliko su se često osjećali na opisani način u razdoblju od proteklih tjedan dana, pri čemju 0 označava „uopće se ne odnosi na mene“, a 4 „odnosi se na mene većinu vremena“. Primjeri nekih čestica koje skala obuhvaća su sljedeći: „Bio/bila sam živčan/a ili nervozan/na.“, „Osjećao/la sam da imam koga pitati za pomoć.“ i „Moje misli i osjećaji su me uznemiravali.“ Prije računanja ukupnog rezultata, potrebno je rekodirati tvrdnje koje imaju obrnuto bodovanje. Ukupni rezultat izračunava se kao prosječna vrijednost na deset čestica. Viši ukupni rezultat ukazuje na više razine opće psihološke uznemirenosti. Provjera faktorske strukture ukazuje na unidimenzionalnost ljestvice. Pouzdanost računata Cronbachovim alfa koeficijentom na općoj hrvatskoj populaciji iznosi  $\alpha = .87$  (Begić i sur., 2020), a toliko iznosi i u ovom istraživanju.

### *Procjena prosječnog dnevnog vremena provedenog na društvenim mrežama*

Procjena koliko osoba dnevno provodi vremena na društvenim mrežama ispitivana je na način da su sudionici sami upisivali svoju procjenu vremena za pojedine društvene mreže. Od sudionika se tražilo da u prazno polje samostalno upišu koliko vremena provode na određenoj društvenoj mreži izraženo u satima i minutama (npr. 2 sata i 30 minuta). U slučaju da pojedinac ne koristi određenu društvenu mrežu, zamoljen je da u prazno polje upiše nulu. Procjena se ispitivala za sljedećih sedam društvenih mreža: *Facebook, Instagram, YouTube, Snapchat, Twitter, TikTok i Pinterest*. Osim toga, pod kategorijom „Ostalo“ ostavljen je prostor da osoba izrazi procjenu vremena i za društvene mreže koje nisu bile navedene u sedam prethodno spomenutih. Ukupni rezultat računa se na način da se vrijeme koje je uneseno u satima i minutama prvo pretvori u minute, a zatim se vrijeme u minutama zbroji za sve spomenute društvene mreže. Dakle, konačni rezultat je zbroj osam kategorija izražen u minutama. Osim toga, kao ukupni rezultat koristi se i prosječno vrijeme u minutama na pojedinoj društvenoj mreži. Budući da se ne očekuje da će više vremena provedenog na jednoj mreži nužno

biti povezano s više vremena provedenog na preostalima (npr. osoba može provoditi puno vremena na *Facebooku*, a uopće ne koristiti druge mreže), za vrijeme nije računata mjera unutarnje konzistencije.

### *Ljestvica straha od propuštanja*

Strah od propuštanja mjereno je Ljestvicom straha od propuštanja (engl. *Fear of Missing Out Scale*, FoMOS, Przybylski i sur., 2012; Omejec, 2020). Ljestvica se sastoji od deset tvrdnji koje ispituju u kojoj mjeri sudionici osjećaju zabrinutost da propuštaju iskustva u kojima drugi ljudi imaju priliku sudjelovati. Od sudionika se traži da na skali od pet stupnjeva izraze u kojoj se mjeri određena tvrdnja odnosi na njih. Pritom 1 označava "uopće se ne odnosi na mene", a 5 "u potpunosti se odnosi na mene". Primjeri nekih čestica su sljedeći: „*Bojim se da drugi ljudi imaju više zadovoljavajućih iskustava od mene.*“, „*Ponekad se pitam provodim li previše vremena provjeravajući što se zbiva.*“ i „*Smeta me kada propustim planirano druženje.*“ Ukupni rezultat računa se na način da se zbroje odgovori na svim česticama te podijele s deset, odnosno s brojem čestica. Pritom viši rezultat ukazuje na višu razinu straha od propuštanja. Istraživanja pokazuju zadovoljavajuću pouzdanost ove ljestvice,  $\alpha = .87 - .90$  (Przybylski i sur., 2013). Provjera faktorske strukture ukazuje na unidimenzionalnost ljestvice. Cronbachov alfa koeficijent pouzdanosti u ovom istraživanju iznosi  $\alpha = .84$ .

### **Rezultati**

Podaci su obrađeni u programu IBM SPSS Statistics verzija 27. Prije same obrade rezultata, provjereno je jesu li zadovoljeni kriteriji za korištenje parametrijske statistike. Kako bi se provjerilo odstupaju li distribucije rezultata od normalne distribucije, izračunati su koeficijenti spljoštenosti i asimetričnosti te su gledani izgledi histograma. Ove su mjere odabrane jer je testiranje normaliteta distribucije poput onog Kolmogorov-Smirnovljevim testom osjetljivo na broj sudionika i ekstremne rezultate, zbog čega i najmanje razlike distribucije od normalne može procijeniti značajnima (Petz i sur., 2012). Rezultati su prikazani u Tablici 2, a pokazuju da niti jedna distribucija ne odstupa značajno od normalne, odnosno svima se koeficijent asimetričnosti nalazi između vrijednosti -1 i 1 (Burdenski, 2000). Nadalje, izračunati su podaci deskriptivne statistike, također prikazani u Tablici 2.

Kada se gledaju rasponi rezultata po minimalnim i maksimalnim ukupnim rezultatima, vidljivo je da rezultati na svim mjerama variraju od nižih do viših vrijednosti te pokrivaju gotovo cijeli mogući raspon, odnosno da su svakom mjerom obuhvaćeni sudionici visoko i nisko na razini mjerene osobine. Rezultati na mjeri usredotočene svjesnosti su blago sniženi ( $M = 3.5$ ,  $SD = 0.73$ ) u odnosu na prosječne vrijednosti te one dobivene nekim dosadašnjim istraživanjima (Krklec, 2021; Mamić i Nekić, 2019). Prosječna vrijednost psihološke uznemirenosti iznosi  $M = 1.5$  ( $SD = 0.68$ ), što je povišeno u usporedbi s rezultatima opće populacije prema Begić i suradnicima (2020). Mjera straha od propuštanja daje prosječni rezultat  $M = 2.7$  ( $SD = 0.74$ ) što je u skladu s rezultatima prema Šalinović (2021) i blago povišeno u odnosu na Omejec (2020), dok se prema općim vrijednostima se ovaj rezultat smatra prosječnim (McGinnis, 2020). Rezultati na mjeri procjene vremena provedenog na društvenim mrežama najviše odstupaju od dosadašnjih prosječnih rezultata te predstavljaju povišene vrijednosti. Pokazalo se da ono u prosjeku iznosi 193.1 minutu, odnosno oko 3 sata i 13 minuta, dok je na globalnoj razini za 2021. godinu 2 sata i 30 minuta (Statista, n.d.).

## Tablica 2

*Deskriptivni podaci za korištene skale*

Varijabla	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Asim.</i>	<i>Spljoš.</i>
Usredotočena svjesnost	489	3.5	0.73	1.1	5.7	0.31	0.28
Psihološka uznemirenost	488	1.5	0.68	0	3.4	0.39	-0.16
Strah od propuštanja	465	2.7	0.74	1	4.8	0.37	-0.25
Društvene mreže – vrijeme	442	193.1	199.12	0	590	0.90	0.48

*Legenda: Min – minimalni postignuti ukupni rezultat, Max – maksimalni postignuti ukupni rezultat, Asim. – koeficijent asimetričnosti, Spljoš. - koeficijent spljoštenosti*

U sljedećem koraku izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije među svim ispitivanim varijablama. Kao što se može vidjeti u Tablici 3, sve sociodemografske

varijable osim roda te djelomično radnog statusa imaju statistički značajne korelacije s varijablama vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja, usredotočene svjesnosti i psihološke uznemirenosti. Povezanosti radnog statusa s usredotočenom svjesnosti i psihološkom uznemirenosti nisu se pokazale značajnom. Od važnijih korelacija treba istaknuti one s psihološkom uznemirenosti, pri čemu psihološku uznemirenost višom procjenjuju mlađe osobe, niže obrazovani i ljudi koji žive u manjim mjestima.

Nadalje, svi koeficijenti korelacije između vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja, usredotočene svjesnosti i psihološke uznemirenosti su značajni. Prema Petzovoj okvirnoj podjeli, visine povezanosti kreću se od niske ( $r = -.18$ ), preko umjerenih ( $r = .23, .24$ ), do umjerenih ( $r = -.41, .44, -.47$ ). Rezultati na mjeri opće psihološke uznemirenosti pozitivno su povezani s rezultatima na mjeri straha od propuštanja i vremena provedenog na društvenim mrežama te negativno povezani s onima na mjeri usredotočene svjesnosti.

Dobiveni rezultati pokazuju da više razine psihološke uznemirenosti doživljavaju osobe koje izvještavaju o višoj razini straha od propuštanja, provode više vremena na društvenim mrežama te iskazuju o nižoj razini usredotočene svjesnosti. Nadalje, postoji statistički značajna negativna korelacija između straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti čime je potvrđena hipoteza 1. Taj podatak pokazuje da osobe koje su više na mjeri usredotočene svjesnosti, iskazuju o nižim razinama na mjeri straha od propuštanja. Od preostalih povezanosti može se vidjeti da vrijeme provedeno na društvenim mrežama pozitivno korelira sa strahom od propuštanja te negativno s usredotočenom svjesnosti. To znači da osobe koje tvrde da provode više vremena na društvenim mrežama iskazuju o višoj razini straha od propuštanja i nižoj razini usredotočene svjesnosti. U svrhu provjere hipoteze 2, provedena je hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. Kao kriterij su uzeti rezultati postignuti na mjeri psihološke uznemirenosti, dok su prediktori sociodemografske varijable te varijable procjene vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Rezultati su prikazani u Tablici 4.

U prvom su koraku u analizu uvrštene sociodemografske varijable (rod, dob, najviša ostvarena razina obrazovanja, mjesto stanovanja) koje ujedno služe i kao

kontrolne varijable. Ove varijable objasnile su 9% varijance kriterija, a značajnom su se pokazale varijable najviše ostvarene razine obrazovanja i veličine mjesta stanovanja.

**Tablica 3**

*Pearsonovi koeficijenti korelacije među rezultatima ispitivanih varijabli (N=430)*

Varijabla	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Spol	-	.03	.03	.07	.08	-.03	.05	.01
2. Dob		-	.42**	.15**	-.29**	-.39**	.17**	-.17**
3. Razina obrazovanja			-	.19**	-.22**	-.27**	.17**	-.26**
4. Mjesto stanovanja				-	-.12*	-.10*	.10*	-.15**
5. Vrijeme na društvenim mrežama					-	.23**	-.18*	.24**
6. Strah od propuštanja						-	-.41**	.44**
7. Usredotočena svjesnost							-	-.47**
8. Psihološka uznemirenost								-

Legenda: \*\* -  $p < .01$ , \* -  $p < .05$ , spol (žene = 0, muškarci = 1)

Rezultati ukazuju da više razine psihološke uznemirenosti doživljavaju osobe koje imaju niži ostvareni stupanj obrazovanja te žive u mjestima s manjim brojem stanovnika. U drugom koraku analize kao prediktor je uvrštena procjena vremena provedenog na društvenim mrežama. Ova je varijabla objasnila dodatnih 2% varijance kriterija ( $R^2 = .11$ ) te je njezin doprinos statistički značajan. Ovaj podatak govori da više razine psihološke uznemirenosti doživljavaju osobe koje procjenjuju da provode više vremena na društvenim mrežama. Varijable najviše ostvarene razine obrazovanja i veličine mjesta stanovanja i dalje ostaju statistički značajne. U trećem koraku uvrštene su varijable straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Te su dvije varijable objasnile dodatnih 21% varijance kriterija te obje imaju samostalan doprinos u predviđanju psihološke uznemirenosti. Varijabla procjene vremena provedenog na društvenim mrežama i dalje zadržava statistički značajan, ali smanjen samostalan doprinos, kao i varijable najviše ostvarene razine obrazovanja i veličine mjesta stanovanja. Taj podatak ukazuje nam da su strah od propuštanja i usredotočena

svjesnost objasnili dio povezanosti koje ove varijable imaju s psihološkom uznemirenosti, ali da ju one i dalje značajno predviđaju. Ovim skupom prediktora objašnjeno je ukupno 32% varijance kriterija. Pokazalo se da pet prediktora (najviša ostvarena razina obrazovanja, veličina mjesta stanovanja, vrijeme provedeno na društvenim mrežama, strah od propuštanja i usredotočena svjesnost) imaju samostalan doprinos u objašnjenju varijance kriterija. Pritom najveći samostalan doprinos ima usredotočena svjesnost, a slijedi strah od propuštanja te zatim veličina mjesta stanovanja, vrijeme provedeno na društvenim mrežama i najviša ostvarena razina obrazovanja. Ovime je potvrđena druga hipoteza jer se pokazalo da o višim razinama psihološke uznemirenosti izvještavaju sudionici koji procjenjuju da provode više vremena na društvenim mrežama te procjenjuju više razine na mjeri straha od propuštanja i niže razine na mjeri usredotočene svjesnosti.

#### Tablica 4

*Rezultati hijerarhijske regresijske analize s psihološkom uznemirenosti kao kriterijem te sociodemografskim podacima, vremenom provedenim na društvenim mrežama, strahom od propuštanja i usredotočenom svjesnosti kao prediktorima (N=439)*

Prediktor	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$
Spol	-.01	-.03	.01
Dob	-.08	-.04	.07
Razina obrazovanja	-.20**	-.18**	-.13**
Mjesto stanovanja	-.13**	-.13**	-.10*
Društvene mreže – vrijeme		.16**	.09*
Strah od propuštanja			.26**
Usredotočena svjesnost			-.34**
<i>R</i>	.31	.34	.58
<i>R</i> <sup>2</sup>	.09	.11	.32
<i>F</i>	10.92**	11.11**	29.78**

Legenda:  $R$  - koeficijent multiple korelacije,  $R^2$  - koeficijent multiple determinacije,  $F$  – F-omjer,  $\beta$  – vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1, M2, M3 - modeli prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi

U sljedećem se koraku željelo provjeriti ima li vrijeme provedeno na određenim društvenim mrežama mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti. Prije same regresije provjerena je deskriptivna statistika i normaliteti distribucija (Tablica 5). Iz rezultata koeficijenata asimetričnosti i spljoštenosti vidljivo je da distribucije za pojedinačne društvene mreže odstupaju od normalih, odnosno da naginju pozitivno asimetričnima. Kada se gledaju distribucije rezultata, vidljivo je da se takvi rezultati najčešće postižu zbog nekoliko viših vrijednosti koje odstupaju. Zbog navedenoga treba biti oprezan pri tumačenju rezultata u daljnim obradama.

### Tablica 5

*Deskriptivni podaci za pojedinačne društvene mreže*

	Postotak sudionika koji koristi mrežu	Prosječno vrijeme (min)	$SD$	$Asim.$	$Spljoš.$	$Min.$	$Max.$
Facebook	97.4	55.6	54.43	1.95	4.66	0	330
Instagram	80.8	102.9	59.17	1.26	1.53	0	300
YouTube	83.9	69.5	66.97	1.71	3.05	0	360
Snapchat	7.7	30.7	45.20	2.51	6.01	0	180
Twitter	6.3	39.0	43.96	1.10	-0.43	0	120
Pinterest	17.2	24.9	22.26	2.33	7.22	0	120
TikTok	18.8	64.3	69.95	1.65	2.98	0	360

Odabrane su četiri mreže, od čega tri za koje se pokazalo da ih koristi najveći broj sudionika (gledajući po tome koje imaju najmanje odgovora „0“ kao procjene vremena), a to su *Facebook*, *Instagram* i *YouTube*. Kao četvrta mreža odabran je *TikTok* za koji još ne postoje jasni nalazi povezanosti sa psihičkim zdravljem, a pretpostavlja se da može promovirati sadržaj povezan s depresijom, anksioznosti i poremećajima prehrane. Također, prosječno vrijeme koje korisnici *TikToka* dnevno provedu na ovoj mreži je nešto više od sat vremena (Tablica 5). Pod pretpostavkom da je više vremena

provedenog na društvenim mrežama povezano s višom psihološkom uznemirenosti, čini se važno promatrati i samostalan doprinos *TikToka*.

Nadalje, izračunate su korelacije vremena provedenog na odabranim društvenim mrežama s varijablama psihološke uznemirenosti, usredotočene svjesnosti i straha od propuštanja (Tablica 6). Pokazalo se da vrijeme provedeno na *Instagramu*, *YouTubeu*, i *TikToku* ima značajnu povezanost s navedenim varijablama, a značajne su i njihove međusobne korelacije. Vrijeme provedeno na *Facebooku* nije se pokazalo značajno povezanim s ostalim varijablama.

**Tablica 6**

*Pearsonovi koeficijenti korelacije među rezultatima ispitivanih varijabli*

Varijabla	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Facebook	-	-.02	-.01	-.08	.07	-.06	-.02
2. Instagram		-	.17**	.25**	-.14**	.32**	.17**
3. YouTube			-	.15**	-.11*	.11*	.18**
4. TikTok				-	-.11*	.19**	.20**
5. Usredotočena svjesnost					-	-.41**	-.47**
6. Strah od propuštanja						-	.44**
7. Psihološka uznemirenost							-

Kao odgovor na problem 3, provedena je još jedna hijerarhijska regresijska analiza u tri koraka. U prvom su koraku ponovno uvrštene sociodemografske karakteristike kao kontrolne varijable. Kao i u prethodnom slučaju, ovim je skupom varijabli objašnjeno 9% varijance kriterija. Samostalan doprinos u predviđanju kriterija ponovno imaju varijabla najviše ostvarene razine obrazovanja i veličine mjesta stanovanja. U sljedećem su koraku u analizu uvrštene četiri spomenute društvene mreže kako bi se vidjeli njihovi pojedinačni doprinosi. Uz i dalje značajan doprinos varijable obrazovanja, samostalan doprinos u predviđanju kriterija imaju i dvije društvene mreže: *YouTube* i *TikTok*. Ovi rezultati sugeriraju da o višim razinama psihološke uznemirenosti izvještavaju osobe koje procjenjuju da provode više vremena na *YouTubeu* i *TikToku*. U ovom slučaju varijabla veličine mjesta stanovanja prestaje imati



značajan doprinos. Ovim je korakom objašnjeno dodatnih 4% varijance kriterija. U zadnjem koraku u analizu smo uveli varijable straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti koje su objasnile dodatnih 21% varijance psihološke uznemirenosti. Također, za obje se varijable pokazalo da su statistički značajne, odnosno da imaju samostalan doprinos kao prediktori. Pritom varijabla vremena provedenog na *TikToku* prestaje biti značajna što znači da su varijable uvrštene u trećem koraku objasnile njezinu povezanost s kriterijem čime dolazi do potpune medijacije. Ukupno, ovim je skupom prediktora objašnjeno 34% varijance kriterija. Kao prediktori koji imaju samostalan doprinos pokazali su se najviše ostvarena razina obrazovanja, vrijeme provedeno na *YouTubeu*, strah od propuštanja te usredotočena svjesnost. Pritom najveći samostalan doprinos ima usredotočena svjesnost, a slijedi strah od propuštanja te zatim najviše ostvarena razina obrazovanja i prosječno provedeno vrijeme na *YouTubeu*.

#### Tablica 7

*Rezultati hijerarhijske regresijske analize s psihološkom uznemirenosti kao kriterijem te sociodemografskim podacima, vremenom provedenim na individualnim društvenim mrežama, strahom od propuštanja i usredotočenom svjesnosti kao prediktorima (N=437)*

	$\beta_{M1}$	$\beta_{M2}$	$\beta_{M3}$
Spol	-.03	-.05	-.02
Dob	-.09	-.01	.06
Razina obrazovanja	-.21**	-.17**	-.12*
Mjesto stanovanja	-.11*	-.10	-.07
Facebook		.01	.01
Instagram		.07	.01
YouTube		.13**	.10*
TikTok		.10*	.08
Strah od propuštanja			.28**
Usredotočena svjesnost			-.33**
<i>R</i>	.30	.35	.58

$R^2$	.09	.13	.34
$F$	10.83**	7.70**	22.26**

Legenda:  $R$  - koeficijent multiple korelacije,  $R^2$  - koeficijent multiple determinacije,  $F$  – F-omjer,  $\beta$  – vrijednost standardiziranog regresijskog koeficijenta; M1, M2, M3 - modeli prediktora u hijerarhijskoj regresijskoj analizi

Ovime je pokazano da o višim razinama psihološke uznemirenosti izvještavaju sudionici niže ostvarene razine obrazovanja koji procjenjuju da provode više vremena na *YouTubeu* te procjenjuju više razine na mjeri straha od propuštanja i niže na mjeri usredotočene svjesnosti. Ovime hipoteza 3 nije potvrđena, budući da *Instagram* i *TikTok* nemaju značajan doprinos u predviđanju kriterija, a za *YouTube* se pokazao suprotan smjer povezanosti od očekivanog.

## Rasprava

Prema posljednjim podacima iz siječnja 2022. godine, više od polovice ukupnog svjetskog stanovništva koristi društvene mreže (Chaffey, 2022). Budući da način na koji provodimo vrijeme utječe na našu dobrobit, a na društvene mreže otpada dio svakodnevice, važno je promatrati kakav je odnos korištenja društvenih mreža sa psihičkim zdravljem. Ipak, psihičko zdravlje je širok konstrukt koji je povezan s mnogobrojnim ponašanjima. Tako se već neko vrijeme promatra odnos s usredotočenom svjesnosti, a u posljednje vrijeme počinje se istraživati i povezanost sa strahom od propuštanja. Kako se pokazalo da je usredotočena svjesnost negativno (Biegel i sur., 2009; Hofmann i sur., 2010; Hölzel i sur., 2011), a strah od propuštanja pozitivno (Baker i Krieger, 2016; Milyavskaya i sur., 2018; Przybylski i sur., 2013) povezan sa doživljavanjem teškoća psihičkog zdravlja, a pritom se oba odnose na to na što odlučujemo usmjeravati svoju pažnju, pretpostavlja se da su ova dva koncepta na neki način suprotna. U skladu s navedenim, cilj ovog istraživanja bio je ispitati mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti kao mjere psihičkog zdravlja na temelju vremena provedenog na društvenim mrežama, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Također željela se vidjeti povezanost spomenutih varijabli kao i njihov samostalan doprinos u objašnjenju psihološke uznemirenosti.

Prvi problem ovog istraživanja odnosio se na povezanost straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti. Osobe koje postižu više prosječne rezultate na mjeri straha od propuštanja, izvještavaju o nižoj razini na mjeri usredotočene svjesnosti. Iako

dosadašnja istraživanja nisu davala jednoznačne rezultate te ih je općenito mali broj ispitivao ovaj problem, više ih ide u prilog njihove značajne negativne povezanosti (Baker i sur., 2016; O'Connell, 2020). Budući da se radi o nacrtu korelacijskog tipa, nije moguće reći što je uzrok, a što posljedica, odnosno koji konstrukt utječe na onaj drugi. Kao što je opisano u radu Milyavskaya i suradnika (2018), moguće je da strah od propuštanja preusmjerava našu pažnju sa ovdje i sada na brigu o tome što propuštamo i na taj način umanjuje našu usredotočenost. S druge strane, možda ljudi koji više usmjeravaju pažnju na sadašnji trenutak doživljavaju niže razine straha od propuštanja jer ne obraćaju u tolikoj mjeri pažnju na to što drugi ljudi rade i što potencijalno propuštaju. Budući da se prakticiranje usredotočene svjesnosti preporučuje kao jedan od načina nošenja sa strahom od propuštanja, moguće je da zapravo usredotočena svjesnost djeluje na način da umanjuje strah od propuštanja (McGinnis, 2020; Pompalino, n.d.). Ipak, ovu pretpostavku treba ispitati daljnjim eksperimentalnim istraživanjima. Jedna od mogućnosti je primjena eksperimentalne i kontrolne skupine kojima je izmjerena razina straha od propuštanja prije i nakon tretmana. Pritom bi se u eksperimentalnoj skupini provodio tretman baziran na usredotočenoj svjesnosti, a u kontrolnoj zamjenska aktivnost za koju se ne pretpostavlja da je povezana sa strahom od propuštanja. Dodatno potrebna su i longitudinalna istraživanja kako bi se utvrdio jasniji odnos među ispitanim varijablama.

Sljedeći problem koji se ispitivao je imaju li vrijeme provedeno na društvenim mrežama, strah od propuštanja i usredotočena svjesnost samostalan doprinos u predviđanju psihološke uznemirenosti. Provedbom hijerarhijske regresijske analize pokazalo se da su njihovi doprinosi značajni, odnosno da svaka varijabla za sebe samostalno predviđa psihološku uznemirenost. Uz to, samostalnim se pokazao i doprinos ostvarene razine obrazovanja te veličine mjesta stanovanja. Time je objašnjeno ukupno 32% varijance psihološke uznemirenosti. Sociodemografski podaci uvršteni su kao kontrolne varijable, i pokazalo se da imaju određeni doprinos u predviđanju kriterija, a dvije su se pokazale i kao samostalni prediktori. Istraživanja pokazuju da su doživljavanju viših razina psihološke uznemirenosti općenito sklonije žene, mladi, osobe niže ili srednje razine obrazovanja te osobe nižeg socioekonomskog statusa (Brännlund, i Hammarström, 2013). Budući da u našem uzorku nisu ravnomjerno zahvaćeni sudionici po rodu, odnosno više je žena, moguće je da se zbog toga ova

varijabla nije pokazala značajnom u predviđanju psihološke uznemirenosti. Što se tiče varijable dobi, bilo bi zanimljivo u analize uključiti sudionike mlađe od 18 godina, budući da novije istraživanje pokazuje kako su upravo te skupine najranjivije kada je u pitanju negativan utjecaj društvenih mreža (Orben i sur., 2022). Također, pojedine mreže poput *TikToka* i *Snapchata* najzastupljenije su u nešto mlađoj životnoj dobi od one koju obuhvaća ovo istraživanje (Barnhart, 2022). Ipak, ostvarena razina obrazovanja te veličina mjesta stanovanja zadržavaju značajnost i u posljednjem koraku. Pritom o višim razinama psihološke uznemirenosti iskazuju sudionici s nižim postignutim stupnjem obrazovanja i oni koji žive u manjim mjestima. Njihov se doprinos u odnosu na prvi korak smanjio, što pokazuje da preostale varijable objašnjavaju dio njihove povezanosti sa psihološkom uznemirenosti. Pitanje je koliko su ova smanjenja značajna da bi ih se tumačilo, no zanimljivom se čini povezanost razine obrazovanja i straha od propuštanja. Možda se oni niže obrazovani u većoj mjeri imaju dojam da propuštaju nešto u čemu drugi imaju prilike uživati, što ih čini uznemirenijima. Istraživanje Dalgard i suradnika (2007) pokazalo je da u podlozi povezanosti stupnja obrazovanja i psihološke uznemirenosti, između ostalog, stoji doživljaj u kojoj mjeri imamo kontrolu nad određenim situacijama u životu. Drugim riječima, možda osobe višeg obrazovanja bolje raspoznaju situacije u kojima imaju kontrolu i koriste dostupne resurse kako bi zaštitile svoje psihičko zdravlje. Osim toga, obrazovanje nas na neki način oblikuje kao osobe, uči nas znanjima i vještinama, pomaže u izgradnji naših stavova, socijalizaciji i slično (Lekaj, 2019). Pojedinaac nadalje može iskoristiti navedeno kao resurse za zaštitu vlastitog psihičkog zdravlja. U skladu s time, pokazalo se i da fakultetski obrazovani iskazuju značajno više razine samoosnaživanja (Wowra i McCarter, 1999). Moguće je i da oni više obrazovani imaju bolji socioekonomski status pa samim time što se osjećaju financijski sigurnije doživljavaju manje briga i teškoća koje mogu utjecati na psihičko zdravlje, ali i da si mogu lakše osigurati psihološku pomoć u slučaju potrebe. Kad se pak gleda veličina mjesta stanovanja kao prediktor, češće se pronalazi podatak da ljudi koji žive u velikim gradovima imaju veći rizik za pojavu teškoća psihičkog zdravlja (zbog npr. pretjerane stimulacije podražajima, povišene razine stresa, osjećaja socijalne izolacije) od onih koji žive u manjim mjestima (Gruebner i sur., 2017; Lederbogen i sur., 2011). S druge strane, moguće je da rezultati u ovom istraživanju imaju veze s nešto boljom

osviještenosti o važnosti očuvanja psihičkog zdravlja, manjom stigmatizacijom psihičkih poremećaja te većim kapacitetom pružanja pomoći u većim gradovima.

Kada se gleda doprinos vremena provedenog na društvenim mrežama, on objašnjava dodatnih 2% varijance, a njegov doprinos se smanjuje kada se uvrste usredotočena svjesnost i strah od propuštanja, odnosno dolazi do djelomične medijacije. Budući da je varijabla vremena provedenog na društvenim mrežama značajno povezana i sa strahom od propuštanja i s usredotočenom svjesnosti (koje su nadalje povezane sa psihološkom uznemirenošću), obje mogu biti potencijalni medijatori. U prvom slučaju, moguće je da je jedan dio povezanosti vremena na društvenim mrežama i psihološke uznemirenosti objašnjen strahom od propuštanja – pojedinci koji koriste društvene mreže, doživljavaju psihološku uznemirenost jer pritom uspoređuju svoja iskustva u odnosu na druge ljude. S druge strane, možda je više vremena provedenog na društvenim mrežama povezano sa psihološkom uznemirenošću jer su ti pojedinci manje usredotočeni na sadašnja zbivanja, a manja usredotočenost je povezana s većom psihološkom uznemirenošću. Ove bi pretpostavke bilo poželjno ispitati daljnjim istraživanjima. Iako doprinos društvenih mreža u analizi nije velik, značajan je te pokazuje da je vrijeme koje se prosječno provodi na društvenim mrežama povezano s razinom psihološke uznemirenosti koju doživljavamo. Ova povezanost može ići u smjeru da pregledavanje društvenih mreža posljedično povisuje razine psihološke uznemirenosti. Primjerice, tako pojedinci mogu biti izloženi sadržaju svojih prijatelja koji ih potiče da uspoređuju sebe i svoj način života s njihovim, uznemirujućim objavama vezanim za novosti u svijetu, ali i procjenjivati svoju vrijednost na temelju broja prijatelja i broja interakcija (npr. lajkova, komentara) na internetu što ih može činiti uznemirenijima. S druge strane, možda oni koji se procjenjuju uznemirenijima više posežu za uporabom društvenih mreža, primjerice kao načinom umirivanja i nošenja sa stresom. Osim toga, moguće je i da to što više vremena provode na društvenim mrežama znači da su manje u interakciji s prijateljima i okolinom licem u lice, što je onda povezano s time da se osjećaju uznemirenijima. Ono što bi bilo poželjno provjeriti u budućim istraživanjima su i preostali aspekti korištenja društvenih mreža (npr. vrsta sadržaja koji se pregledava), kako bi se potencijalno bolje opisala ova povezanost.

U trećem koraku uvršteni su strah od propuštanja i usredotočena svjesnost koji objašnjavaju još 21% varijance psihološke uznemirenosti. Očekivano je da će ove dvije varijable imati samostalan doprinos budući da su dosad opisana istraživanja pokazala njihovu povezanost, kao i značaj u objašnjavaju psihičkog zdravlja. Također, kako su obje ispitivane u kontekstu povezanosti s društvenim mrežama, očekivano je da će objasniti dio povezanosti između vremena provedenog na društvenim mrežama i psihološke uznemirenosti. To je vidljivo po smanjenju beta pondera ( $\beta$ ) za društvene mreže u zadnjem koraku analize. S jedne strane, strah od propuštanja pokazuje se kao potencijalni rizični čimbenik za razvoj psihičkih teškoća jer više iskazane razine straha od propuštanja ukazuju na više procjene psihološke uznemirenosti. On u svojoj podlozi podrazumijeva anksioznost, stoga nije neobično da je povezan s više doživljenih teškoća psihičkog zdravlja. Budući da je sama definicija pojma vezana uz to kako pojedinac doživljava svoja iskustva u odnosu na druge ljude, moglo bi se zaključiti da je strah od propuštanja, pa tako i psihičko zdravlje, povezano s time u kojoj se mjeri uspoređujemo s drugima, osjećamo li da imamo priliku sudjelovati u iskustvima koja smatramo važnima, imamo li zadovoljenu potrebu za pripadanjem te koliki je društveni pritisak da se određena iskustva moraju proživjeti (npr. diplomirati, otići na ljetovanje, udati se/oženiti se). S obzirom na nedovoljan broj istraživanja, teško je zaključiti u kolikoj se mjeri strah od propuštanja mijenjao u odnosu na situaciju prije pandemije. No, ono što je vidljivo je da je strah od propuštanja iskustava u kojima drugi imaju prilike uživati i dalje prisutan te stoji kao nešto na što moramo usmjeriti pažnju u prevenciji psihičkog zdravlja, a potrebno je dalje proučavati odnos straha od propuštanja s korištenjem društvenih mreža.

S druge strane, usredotočena svjesnost pokazuje se kao potencijalni zaštitni čimbenik za očuvanje psihičkog zdravlja. Kako je jedna od glavnih odrednica usredotočene svjesnosti usmjerenost na trenutne doživljaje, time se smanjuje vjerojatnost ruminiranja o prošlosti ili brige o budućnosti koji su često u podlozi poremećaja poput depresije i anksioznosti. Također, u trenutku kada se pojave neugodni doživljaji, usredotočena svjesnost može pomoći da ih prihvatimo i na taj se način suočimo s njima na zdrav način, umjesto da im se odupiremo ili se njima okupiramo. Istraživanje prema Ma i Fang (2019) navodi kako je moguće da je upravo emocionalna regulacija jedan od mehanizama koji objašnjava povezanost između usredotočene

svjesnosti i psihološke uznemirenosti. Važno je istaknuti i da, iako strah od propuštanja i usredotočena svjesnost međusobno značajno koreliraju, i dalje je svako za sebe samostalan prediktor psihološke uznemirenosti što govori da se niti jedan od ova dva konstrukta ne bi trebalo zanemariti pri prevenciji i očuvanju psihičkog zdravlja.

Treći problem odnosio se na mogućnost predviđanja psihološke uznemirenosti na temelju vremena provedenog na pojedinim društvenim mrežama. U drugoj hijerarhijskoj analizi pokazalo se da i nakon što se u trećem koraku uvrste strah od propuštanja i usredotočena svjesnost, vrijeme provedeno na *YouTube*-u i dalje ima samostalan doprinos u objašnjenju psihološke uznemirenosti. Pritom se vrijeme provedeno na *Facebooku* i *Instagramu* nije pokazalo značajnim prediktorom psihološke uznemirenosti, dok za *TikTok* dolazi do medijacije kada se uvrste varijable u trećem koraku. Jedno potencijalno objašnjenje je da *YouTube* općenito funkcionira nešto drugačije od ostalih navedenih mreža. Naime *Facebook*, *Instagram* i *TikTok* uključuju tzv. *skrolanje*, odnosno pregledavanje sadržaja na naslovnoj stranici, dok *YouTube* podrazumijeva da klikom odaberemo sadržaj koji želimo gledati. Osim razlike u načinu uporabe, *YouTube* se ponešto razlikuje u sadržaju koji nudi. Iako se na prvu često povezuje s glazbom, na mnogobrojnim kanalima mogu se naći sadržaji od kulinarnstva do igranja videoigara. Moguće da samim time privlači i drugačiju publiku koja bira uložiti svoje vrijeme u gledanje tih sadržaja. Nadalje, na preostalim mrežama u većoj mjeri vidimo objave koje objavljuju naši prijatelji i poznanici, dok se na *YouTubeu* češće prate kanali nepoznatih osoba. Osim toga, osoba na *YouTubeu* mora utrošiti određeno vrijeme kako bi pregledala videozapis, budući da su najčešće duljeg trajanja nego na preostalim mrežama. Primjerice, ako uđemo u videozapis koji traje sat vremena, vjerojatno je da će privući našu pažnju pa nećemo prekinuti i na taj ćemo način provesti više vremena na ovoj društvenoj mreži, a upravo je utrošeno vrijeme način na koji se u ovom istraživanju mjerilo korištenje društvenih mreža. Ova pretpostavka može se objasniti i na način da na *YouTubeu* zbog navedenog imamo manju samoregulaciju ponašanja.

Rezultat da osobe koje provode više vremena na *YouTubeu* iskazuju o višim razinama psihološke uznemirenosti nije u skladu s našim očekivanjima. S druge strane, britanska studija dobila je rezultate da *YouTube* ima najpovoljniji utjecaj na psihičko zdravlje u okviru društvenih mreža (Royal Society for Public Health, 2017). Jedno od

potencijalnih objašnjenja koje proizlazi iz britanskog istraživanja je da je korištenje ove mreže najznačajnije povezano sa kvalitetom i količinom sna, odnosno teškoćama u tom području. Ovo je važno jer su spavanje i psihičko zdravlje usko povezani – osobe s više psihičkih teškoća mogu imati više teškoća sa spavanjem, ali i osobe koje doživljavaju teškoće sa spavanjem mogu imati lošije psihičko zdravlje. Nadalje, moguće je da se promijenio sadržaj koji ljudi većinski gledaju na ovoj platformi u odnosu na 2017. godinu. Primjerice, rezultati prema Youtube Culture and Trends, (2021) navode da je oko pola milijuna kanala u 2020., odnosno za vrijeme pandemije, prvi puta pokrenulo *livestream* to jest prijenos informacija uživo. Budući da se određeni dio takvih vijesti bazira na negativnim informacijama, moguće je da je doprinijelo razvoju psihološke uznemirenosti ili da je pak sama psihološka uznemirenost zbog cjelokupne situacije vodila tome da ljudi više gledaju sadržaj tog tipa. Ipak, treba uzeti u obzir i to da su potencijalno korišteni različiti indikatori psihološke uznemirenosti koji nadalje mogu voditi drugačijim rezultatima.

Iako se za *Instagram* očekivalo da će imati samostalni doprinos jer se do sada pokazalo da je njegovo korištenje povezano s lošijom slikom o tijelu, višim razinama anksioznosti, straha od propuštanja i doživljenog internetskog zlostavljanja, taj nalaz nije dobiven ovim istraživanjem (Faelens i sur., 2021). Jedan mogući razlog prema prethodnom istraživanju je da povezanost između korištenja *Instagrama* i psihološke dobrobiti ovisi o načinu na koji se ona mjeri pa je moguće da bi se drugačiji rezultati dobili da su korištene neke druge mjere ovih konstrukata (npr. neki drugi instrument kao pokazatelj psihičkog zdravlja, drugi aspekt korištenja *Instagrama* umjesto ukupnog vremena). Također, ovo objašnjenje može vrijediti i za preostale društvene mreže.

Nadalje, očekivalo se da će *TikTok* biti značajni prediktor zbog nalaza koji govore da ova mreža može promovirati sadržaj povezan s depresijom, anksioznosti i poremećajima prehrane. Iako je uvrštavanjem u analizu imao značajan doprinos, on se izgubio kada se uključe strah od propuštanja i usredotočena svjesnost pa se pretpostavlja da su ove dvije varijable objasnile njegovu povezanost sa psihološkom uznemirenosti, odnosno da je došlo do potpune medijacije. Iz ovih se rezultata čini da korištenje *TikToka* predviđa psihološku uznemirenost, ali preko jedne od dvije spomenute varijable. Primjerice, moguće je da više vremena na *TikToku* povećava pojedinčevu usporedbu s drugima i iskustvima koja propušta, što ga zatim čini



psihološki uznemirenijim. S druge strane, možda više vremena na *TikToku* odvlači pojedinčevu pažnju od „ovdje i sada“ što nadalje vodi psihološkoj uznemirenosti. Ono što treba uzeti u obzir kada se tumače sljedeći rezultati je činjenica da na našem uzorku *TikTok* koristi samo 18.8% sudionika, zbog čega dobivene rezultate treba uzimati s oprezom te bi ih bilo poželjno provjeriti budućim istraživanjima.

Naposljetku, *Facebook* prema očekivanjima nije pokazao samostalan doprinos što se može pripisati tome da je neki drugi čimbenik poput onoga na koji se način provodi vrijeme na ovoj društvenoj mreži (što ljudi rade na *Facebooku* te kakve sadržaje prate i objavljuju) važniji prediktor psihološke uznemirenosti od samog vremena. U odnosu na prvu provedenu regresijsku analizu, gdje je vidljivo da je procjena vremena koje osoba prosječno dnevno provede na društvenim mrežama značajan prediktor psihološke uznemirenosti, korištenjem dodatne analize vidimo da nije vrijeme provedeno na svakoj društvenoj mreži jednako značajan prediktor, već je korisno uzeti u obzir i proučavati pojedinačne platforme kako bi se vidjelo postoje li one na koje je potrebno dodatno usmjeriti pažnju. Ipak, važno je naglasiti kako distribucije varijabli za pojedinačne društvene mreže odstupaju od normalnih, što otežava interpretaciju rezultata jer je moguće da dobivene korelacije nisu odraz stvarne povezanosti. Dobivene bi nalaze bilo poželjno dodatni ispitati u narednim istraživanjima.

Podatak na koji se korisno osvrnuti gledajući cjelokupno istraživanje je onaj da su sudionici procijenili svoju psihološku uznemirenost značajno višom nego što to pokazuju podaci iz razdoblja početka pandemije (Begić i sur., 2020). Moguće je da je u početku postojala nada da će sve brzo proći i da ćemo se odgovarajućim ponašanjem postići rezultate, a kasnije se javila zasićenost i iscrpljenost stilom života koji pandemija dugoročno nosi (npr. rad od kuće, pridržavanje epidemioloških mjera, nemogućnost viđanja osoba iz rizičnih skupina). Osim toga, neke osobe koje su preboljele bolest, ostale su s dugoročnim simptomima poput umora koji mogu dodatno otežavati funkcioniranje, a samim time i očuvanje psihičkog zdravlja. Također, osjećaj kontrole i sigurnosti dodatno su narušavali veliki potresi (praćeni onim manjima) koji predstavljaju traumatsko iskustvo, te su kod dijela ljudi izazvali teškoće prilagodbe. Osim toga, ako se osvrnemo na prediktore ovog istraživanja, podaci pokazuju da se ukupno vrijeme provedeno na društvenim mrežama povećalo za vrijeme pandemije COVID-19 (statista, 2022), a kao što je dobiveno, ono je povezano s razinom

psihološke uznemirenosti koju doživljavamo. Trend pogoršanja psihičkog zdravlja primjećen je u stranim zemljama gdje se javlja povećana potražnja za psihološkom pomoći (Klinika za psihijatriju Vrapče, 2021), a ovi podaci vidljivi su i na prostoru Hrvatske, gdje su se otprije postojeće liste čekanja dodatno produljile (Portal Novosti, 2021). Pogoršanje je vidljivo kroz istraživanje Covidovih 13 gdje je u prvom valu ispitivanja broj ljudi bez psihičkih teškoća iznosio 55 do 60 posto, dok je u drugom valu broj osoba bez ikakvih smetnji pao na 33 posto (Portal Novosti, 2021). Poseban naglasak stavljen je na djecu i mlade gdje je uočena pogoršana slika psihičkog zdravlja kao i povećana stopa samoubojstava (Dnevnik.hr, 2022). Iz navedenog proizlazi da je situacija u svijetu protekle dvije i pol godine dovela do određenih posljedica po pitanju psihičkog zdravlja te je važno raditi na tome da se ljudima pruže potrebni alati za uspješnije suočavanje.

#### *Ograničenja i praktične implikacije istraživanja*

Postoje neka ograničenja ovog istraživanja zbog čega je preporučljivo interpretirati rezultate s dozom opreza. Za početak, većinu prikupljenog uzorka čine žene, što može biti problem kod generalizacije rezultata na populaciju, budući da su muškarci jednako zastupljeni korisnici društvenih mreža (Chaffey, 2022). Iako se u ovom istraživanju nije pokazala povezanost spola i psihološke uznemirenosti, možda bi ukupni rezultat psihološke uznemirenosti bio drugačiji da je postojao ravnomjerni uzorak jer bismo očekivali da će muškarci postizati prosječno niže rezultate. Osim toga, kao metodološki nedostatak treba istaknuti i način prikupljanja podataka metodom snježne grude koja daje prigodan uzorak. Naime, iako se dijeljenjem online poveznice može doći do većeg broja sudionika, takav način ne prikuplja slučajan uzorak već one sudionike koji su iz nekog razloga motivirani sudjelovati. Primjerice, naš uzorak vjerojatno zahvaća nešto više psihologa, budući da je poveznica podijeljena po grupama studenata psihologije i među kolegama s fakulteta. Oni bi u većoj mjeri mogli pretpostaviti što mjere pojedini instrumenti te namjerno iskrivljavati rezultate. Nadalje, kao mjera se koristio samoiskaz koji može dovesti do namjernog (socijalno poželjno odgovaranje) ili nenamjernog (samozavaravanje) iskrivljavanja odgovora koje utječe na konačne rezultate, posebice kada se radi o osjetljivim temama kao što je psihičko zdravlje. To bi u slučaju ovog istraživanja mogli biti *Upitniku za ispitivanje općih*

*psihopatoloških teškoća* (unatoč povišenim rezultatima) i *Ljestvica straha od propuštanja* te samoprocjena vremena provedenog na društvenim mrežama (moguće je da sudionici svjesno ili nesvjesno umanjuju vrijeme koje provode na svakoj pojedinoj mjeri).

Osim toga, u daljnjim bi istraživanjima bilo korisno provjeriti povezanost pojedinih društvenih mreža sa psihološkom uznemirenošću. Budući da su u istraživanje uključene distribucije koje odstupaju od normalnih, kao i one mreže s manjim brojem aktivnih korisnika poput *TikToka*, otežana je interpretacija dobivenih rezultata jer je moguće nisu odraz stvarne povezanosti. Također, bilo bi poželjno ispitati i druge oblike korištenja društvenih mreža, poput aktivno i pasivno provedenog vremena ili pak motiva koji stoje u podlozi korištenja (npr. zabava, stjecanje popularnosti, potreba za povezanosti ili odobravanjem). Također, kako se radi o korelacijskom tipu nacrtu, u ovom istraživanju nije moguće govoriti o uzročno posljedičnim vezama, već isključivo o povezanosti.

Unatoč spomenutim ograničenjima, ovo istraživanje pruža i neke važne implikacije. Za početak, pokazalo se da je više vremena provedenog na društvenim mrežama povezano s doživljavanjem više simptoma psihološke uznemirenosti. Ovaj nalaz upućuje na potrebu za educiranjem o štetnosti pretjerane uporabe društvenih mreža kao i potencijalnim intervencijama, a s obzirom da se *YouTube* pokazao kao samostalan prediktor, bilo bi korisno staviti poseban naglasak na njega kao i dodatno propitati razloge zbog kojih se ova povezanost pokazala značajnom. Također, rezultati pokazuju da je strah od propuštanja potencijalni rizični faktor za razvoj psihološke uznemirenosti, zbog čega bi bilo od važnosti dalje propitati što sve stoji u podlozi razvoja straha od propuštanja te kako ga umanjiti. Nadalje, pokazalo se da osobe koje izvještavaju o višim razinama usredotočene svjesnosti procjenjuju da doživljavaju niže razine straha od propuštanja. Budući da ne postoji velik broj istraživanja koji se bavio njihovom povezanosti, ovaj nalaz ima svoju važnost i potiče na daljnje propitivanje uzročno-posljedičnih veza jer bi prakticiranje usredotočene svjesnosti moglo poslužiti kao tehnika koja umanjuje strah od propuštanja.

## **Zaključak**

Ovo se istraživanje bavilo ulogom društvenih mreža, straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti u predviđanju psihološke uznemirenosti. Prema očekivanju, ove

su varijable pokazale samostalan doprinos u objašnjavanju psihološke uznemirenosti, iz čega proizlazi da više razine psihološke uznemirenosti doživljavaju osobe koje procjenjuju da provede više vremena na društvenim mrežama, iskazuju o višim razinama straha od propuštanja te nižim razinama usredotočene svjesnosti. Značajnim prediktorima pokazali su se i najviša ostvarena razina obrazovanja te veličina mjesta stanovanja koji govore da više razine psihološke uznemirenosti doživljavaju niže obrazovani i osobe koje žive u manjim mjestima. Nadalje, ako se gleda doprinos pojedinih društvenih mreža, značajnim za predviđanje psihološke uznemirenosti pokazao se *YouTube*. Dakle, osobe koje procjenjuju da provode više vremena na *YouTubeu*, doživljavat će više razine psihološke uznemirenosti. *Instagram* i *TikTok* se unatoč očekivanjima nisu pokazali značajnim prediktorima, pri čemu je djelovanje *TikToka* objašnjeno drugim varijablama. Kao odgovor na još jedan od problema, potvrđena je pretpostavka o negativnoj povezanosti straha od propuštanja i usredotočene svjesnosti što znači da osobe koje procjenjuju da doživljavaju više razine straha od propuštanja, iskazuju o nižoj usredotočenoj svjesnosti.

## Literatura

- Ackerman, C. E. (2022, 28. ožujka). *What is Neuroplasticity? A Psychologist Explains*. Positive Psychology. <https://positivepsychology.com/neuroplasticity/>
- Akram, W. i Kumar, R. (2017). A Study on Positive and Negative Effects of Social Media on Society. *International Journal of Computer Sciences and Engineering*, 5(10), 347-354. <https://doi.org/10.26438/ijcse/v5i10.351354>
- Baker, Z. G., Krieger, H. i LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Barnhart, B. (2022, 2. svibnja). *Social media demographics to inform your brand's strategy in 2022*. Sprout social. <https://sproutsocial.com/insights/new-social-media-demographics/>
- Begić, D., Lauri Korajlija, A. i Jokić-Begić, N. (2020). Psihičko zdravlje liječnika u Hrvatskoj za vrijeme pandemije COVID-19. *Liječnički vjesnik*, 142(7/8), 189-198. <https://doi.org/10.26800/LV-142-7-8-32>
- Biegel, G. M., Brown, K. W., Shapiro, S. L., Schubert, C. M. (2009). Mindfulness-Based Stress Reduction for the treatment of adolescent psychiatric outpatients: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 855–866. <https://doi.org/10.1037/a0016241>
- Biglbauer, S., Lauri Korajlija, A. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48(4), 404-425. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230–241.
- Boyd, D., M. i Ellison, N., B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brännlund, A. i Hammarström, A. (2013). Higher education and psychological distress: A 27-year prospective cohort study in Sweden. *Scandinavian Journal of Public Health*, 42(2), 155–162. <https://doi.org/10.1177/1403494813511559>
- Brown, K. W., i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Burdenski, T. (2000). Evaluating univariate, bivariate, and multivariate normality using graphical and statistical procedures. *Multiple Linear Regression Viewpoints*, 26(2), 15-28.
- Cambridge dictionary. (n.d.). Social media. U dictionary.cambridge.org. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/social-media>

- Chaffey, D. (2022, 27. siječnja). *Global social media statistics research summary 2022*. Smart insights. <https://www.smartinsights.com/social-media-marketing/social-media-strategy/new-global-social-media-research/>
- Chambers, R., Allen, N. B. i Chuen Yee Lo, B. (2008). The Impact of Intensive Mindfulness Training on Attentional Control, Cognitive Style, and Affect. *Cognitive Therapy and Research*, 32(3), 303-322. <https://doi.org/10.1007/s10608-007-9119-0>
- Dalgard, O. S., Mykletun, A., Rognerud, M., Johansen, R. Zahl P. H. (2007). Education, sense of mastery and mental health: results from a nation wide health monitoring study in Norway. *BMC Psychiatry*, 7(20). <https://doi.org/10.1186/1471-244X-7-20>
- Datareportal (2022, n.d.). *Global social media stats*. <https://datareportal.com/social-media-users>
- Dempsey, A. E., O' Brien, K. D., Tiamiyu, M. F., Elhai, J. D. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150 . <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- Dnevnik.hr (2022, 12. srpnja). Strašni podaci o mentalnom zdravlju mladih, gotovo 300 posto više pokušaja samoubojstava djece: "Situacija je katastrofalna na svim razinama". <https://dnevnik.hr/vijesti/hrvatska/stope-samoubojstava-pokusaja-samoubojstva-i-samoozljedjivanja-divljaju-u-hrvatskoj-statistike-porazavaju---732861.html>
- Du, J., Kerkhof, P. i van Koningsbruggen, V. M. (2021). The reciprocal relationships between social media self-control failure, mindfulness and wellbeing: A longitudinal study. *PLoS ONE*, 16(8), e0255648. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0255648>
- Faelens, L. i sur. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fioravanti, G., Casale, C., Bocci Benucci, S., Probst, A., Falone, A., Ricca, V. Rotella, F. (2021). Fear of missing out and social networking sites use and abuse: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior*, 122, 106839. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.106839>
- Fox, J., & Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in Human Behavior*, 45, 168–176. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.083>
- Gruebner O., Rapp M.A., Adli M., Kluge U., Galea S. i Heinz A. (2017). Cities and Mental Health. *Deutsches Arzteblatt International*. 114(8), 121–127. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2017.0121>

- Hanson, R. i Hanson F. (2018). *Resilient: How to grow an unshakable core of calm, strength and happiness*. Harmony.
- Hayran, C., Anik, L. i Gürhan-Canli, Z. (2020). A threat to loyalty: Fear of missing out (FOMO) leads to reluctance to repeat current experiences. *PLoS One*, 15(4), e0232318. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0232318>
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A. i Oh, D. (2010). The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- Hözel, B. K., Carmody, J., Vangel, M. Congleton C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Resources*, 191(1), 36-43. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.08.006>
- Kim, K., Milne, G. R. i Bahl S. (2018). Smart phone addiction and mindfulness: an intergenerational comparison. *International Journal of Pharmaceutical and Healthcare Marketing*, 12(1), 25-43. <https://doi.org/10.1108/IJPHM-08-2016-0044>
- Klinika za psihijatriju Vrapče (2021, 12. studenog). *Zahtjevi za liječenjem psihičkih tegoba nastavljaju rasti*. <https://bolnica-vrapce.hr/zahtjevi-za-lijecenjem-psihičkih-tegoba-nastavljaju-rasti/>
- Krklec, E. (2021). *Uloga perfekcionizma, mjesta kontrole i usredotočene svjesnosti u razumijevanju anksioznosti kao crte ličnosti*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Lederbogen, F., Kirsch, P., Haddad, L., Streit, F., Tost, H., Schuch, P., Wüst, S., Pruessner, J., Rietschel, M., Deuschle, M. i Meyer-Lindenberg, A. (2011). City living and urban upbringing affect neural social stress processing in humans. *Nature*, 474, 498–501. <https://doi.org/10.1038/nature10190>
- Lekaj, A. (2019). *Povezanost između obrazovanja i samoprocjene zdravlja*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Ekonomski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Ma, Y. i Fang, S. (2019). Adolescents' Mindfulness and Psychological Distress: The Mediating Role of Emotion Regulation. *Frontiers in psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01358>
- Mamić, S. i Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: uloga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena istraživanja*, 28(2), 295-315. <https://doi.org/10.5559/di.28.2.06>
- McGinnis, P. (2020). *Fear of Missing Out: Decision Making in a World of Overwhelming Choice*. Sourcebooks.

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., i Koestner, R. (2018). Fear of missing out: Prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion*, 42, 725– 737. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9683-5>
- Nusrath, V. P. i Nikki, V. (2020). The relationship between fear of missing out, mindfulness, and social media usage among adolescence. *The International Journal of Indian Psychology*, 8(3), 1948-1960. <https://doi.org/10.25215/0803.203>
- O'Connell, C. (2020). How FOMO (Fear of Missing Out), the Smartphone, and Social Media May Be Affecting University Students in the Middle East. *North American Journal of Psychology*, 22(1), 83-102.
- O'Dea B. i Campbell A. (2011). Online social networking amongst teens: Friend or foe? *Annual Review of Cyber Therapy and Telemedicine*, 9(1), 108-112.
- Omejec, H. (2020). *Strah od propuštanja kao medijator povezanosti pretjeranog korištenja interneta i zadovoljstva romantičnom vezom*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Orben, A., Przybylski, A. K., Blakemore, S. J. i Kievit, R. A. (2022). Windows of developmental sensitivity to social media. *Nature Communications*, 13, 1649. <https://doi.org/10.1038/s41467-022-29296-3>
- Patrick J. McGinnis (n.d). *About Patrick*. <https://patrickmcginnis.com/about-me/>
- Petz, B., Kolesarić, V. i Ivanec, D. (2012). *Osnovne statističke metode za nematematičare*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pompalino, A. (n.d.) *How to conquer your FOMO*. Headspace. <https://www.headspace.com/articles/conquer-your-fomo>
- Poon, T. K. i Jiang, Y. (2020). Getting Less Likes on Social Media: Mindfulness Ameliorates the Detrimental Effects of Feeling Left Out Online. *Mindfulness*, 11, 1038–1048. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01313-w>
- Portal Novosti (2021, 30. studenog). *Teško do pomoći*. <https://portalnovosti.com/tesko-do-pomoci>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1841– 1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Royal Society for Public Health (2017). *Status of Mind: Social media and young people's mental health*. <https://www.rsph.org.uk/our-work/campaigns/status-of-mind.html>
- 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*, 18(7), 380-385. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0055>



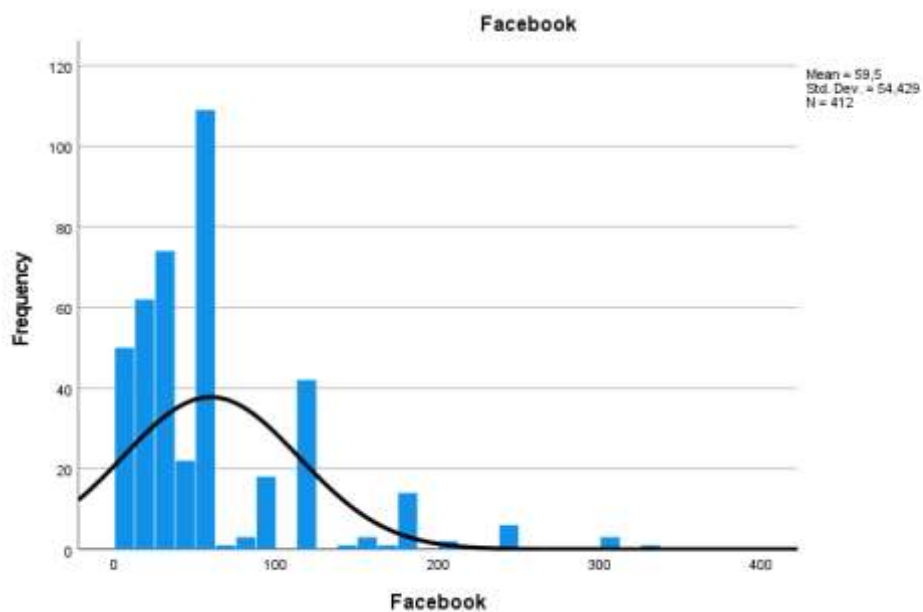
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., i Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Statista (n.d.). *Growth of monthly active users of selected social media platforms worldwide from 2019 to 2021*. <https://www.statista.com/statistics/1219318/social-media-platforms-growth-of-mau-worldwide/#dossierKeyfigures>
- Statista (2022). *Distribution of Instagram users worldwide as of January 2022, by age group*. <https://www.statista.com/statistics/325587/instagram-global-age-group/>
- Statista (2022). *Social media use during COVID-19 worldwide - statistics & facts*. <https://www.statista.com/topics/7863/social-media-use-during-coronavirus-covid-19-worldwide/#dossierKeyfigures>
- Šalinović, P. (2021). *Uloga osobina ličnosti, zadovoljstva životom te straha od propuštanja u objašnjenju problematičnog korištenja Instagrama*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- The Wall Street Journal (2021). *Inside TikTok's Algorithm: A WSJ Video Investigation*. <https://www.wsj.com/articles/tiktok-algorithm-video-investigation-11626877477>
- Twigg, E., Barkham, M., Bewick, B. M., Mulhern, B., Connell, J., i Cooper, M. (2009). The Young Person's CORE: Development of a brief outcome measure for young people. *Counselling and Psychotherapy Research*, 9(3), 160-168. <https://doi.org/10.1080/14733140902979722>
- Wolniewicz, C. A., Tihamiyu, M. F., Weeks, J. W., Elhai, J. D. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>
- Wowra, S.A., McCarter, R. (1999.) Validation of the Empowerment Scale With an Outpatient Mental Health Population. *Psychiatric Services*, 50(7), 959-61. <https://doi.org/10.1176/ps.50.7.959>
- Youtube Culture and Trends (2021, n.d.). *YouTube Culture & Trends Report @ Cannes Lions 2021*[Video]. Youtbe. <https://www.youtube.com/watch?v=zJ-vHr6jyic>

## Prilozi

### Prilog A

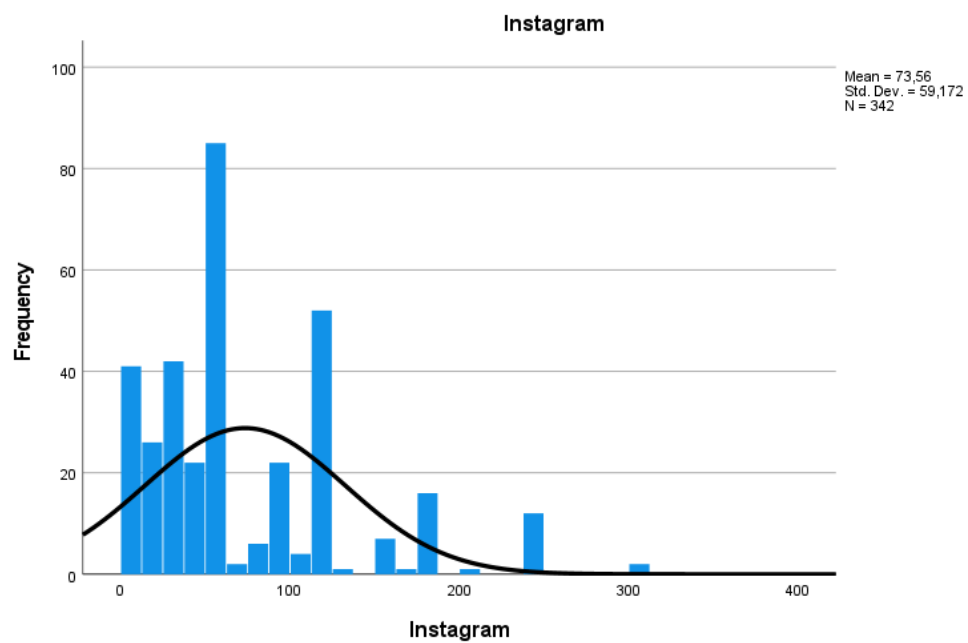
#### Slika 1

Prikaz frekvencija rezultata prosječnog vremena provedenog na Facebooku (N=412)



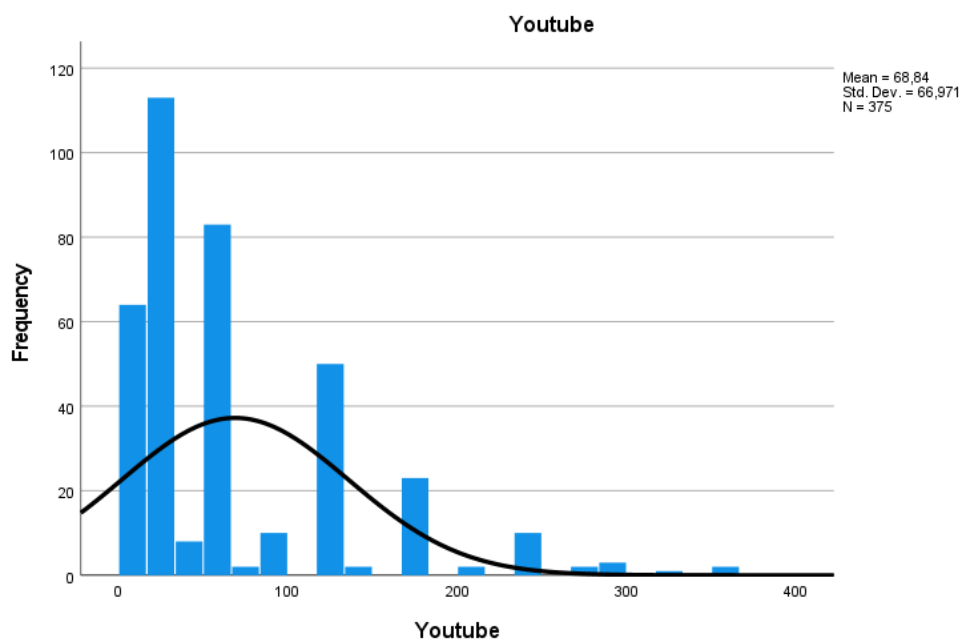
#### Slika 2

Prikaz frekvencija rezultata prosječnog vremena provedenog na Instagramu (N=342)



### Slika 3

Prikaz frekvencija rezultata prosječnog vremena provedenog na YouTubeu (N=375)



### Slika 4

Prikaz frekvencija rezultata prosječnog vremena provedenog na TikToku (N=84)

