

Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje

Martina Galant

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Odsjek za psihologiju
ORCID: 0000-0002-2112-3806

SAŽETAK

Ključne riječi: društvene mreže, internet, psihičko zdravlje

Društvene mreže vrsta su internetske usluge koja predstavlja globalnu revoluciju u načinu komunikacije među ljudima. Različite društvene mreže poput Facebooka i Instagrama mogu pružiti podlogu za osjećaje povezanosti i pripadnosti zbog mogućnosti komuniciranja s drugima, izražavanja svog mišljenja te objavljivanja slika i drugih sadržaja. S druge strane, mogu poticati razvoj neugodnih osjećaja zbog usporedbe s drugim korisnicima. Budući da se vidi značajan porast korištenja društvenih mreža, važno je ispitati njihov utjecaj na razne aspekte ljudskog ponašanja. Cilj je ovog preglednog rada analizirati utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje pojedinca. Samim time u ovom radu razmatrat će se najistraživaniji pozitivni i negativni ishodi korištenja društvenih mreža. Nadalje, razmatrat će se uloga raznih prediktora korištenja društvenih mreža koji su često analizirani u sklopu ovog područja. Na samom kraju bit će prikazani korisni savjeti o prevenciji negativnih posljedica korištenja društvenih mreža na psihičko zdravlje te o njihovom odgovornom i sigurnom korištenju.

ABSTRACT

Keywords: Internet, mental health, social media

Social media is a type of Internet service that represents the global revolution in communication between people. Social media like Facebook and Instagram can offer a sense of connection and belonging because of the possibility to communicate with others, to express your own opinion and to publish different photos and other content. It can also encourage unpleasant emotions because of social comparison with other users. Since we can see a significant increase in social media use, it is important to investigate its influence on different aspects of human behaviour. The aim of this paper is to analyse the influence of social media on mental health. Therefore, this paper will explore the most researched positive and negative outcomes of social media use. Furthermore, it will discuss the role of various predictors of social media use that are often analysed in this area. In the end, it will provide useful recommendations regarding the prevention of negative consequences of social media use on mental health, and regarding the responsible and safe practice of social media use.

UVOD

U suvremenom urbaniziranom svijetu postoji značajan utjecaj brojnih internetskih usluga na pojedinca. Tijekom zadnjih deset godina došlo je do ubrzanog razvoja društvenih mreža koje su promijenile način komunikacije i interakciju među ljudima (Pantic, 2014). Budući da razgovor licem u lice ili telefonom više nije primarni oblik stupanja u interakciju potrebno je istražiti utjecaj drugih komunikacijskih kanala (Greenfield, 2018). Prve društvene mreže nastale su 1997. godine, otkada su se iznimno brzo proširile te ih danas prati izuzetno visoka stopa korištenja. Najpoznatija je i najčešće korištena društvena mreža Facebook, a osnovao ju je Mark Zuckerberg 2004. godine. Popularnost Facebooka možemo uočiti u činjenici da prosječni korisnik ove društvene mreže provjeri svoj profil minimalno četrnaest puta na dan (Greenfield, 2018). Clement (2019) izvještava da muškarci češće koriste Facebook u mlađoj i srednjoj dobi, dok su u starijoj dobi žene aktivnije. Najčešća su skupina koja koristi Facebook muškarci u dobi od 25. do 34. godine, a najmanje aktivna su žene od 65 godina i više. Države su s najvećim brojem korisnika Facebooka Indija (269 milijuna korisnika) zatim SAD i Indonezija (Clement, 2019). Ipak, noviji podaci upućuju na sve veću popularnost Instagrama među mladima koji pruža mogućnost dopisivanja, ali za razliku od Facebooka brojnim objavljenim fotografijama stavlja veći naglasak na vizualni doživljaj (Trifiro, 2018). Neke su od ostalih poznatih društvenih mreža Twitter, Myspace, Tumblr i LinkedIn koje imaju nižu stopu posjećenosti.

Ipak, zanimljivo je uočiti uzroke brzog trenda rasta i širenja društvenih mreža. Jedna od najvažnijih psiholoških potreba koja može opisati postojeće trendove jest potreba za povezanošću. Uspostavljanje dobrih međuljudskih odnosa te osjećaj brige, topline i važnosti koji nam pružaju drugi ljudi ima velik utjecaj na naše živote (Bratko i Sabol, 2006). Komunikacija je glavna usluga koju pružaju društvene mreže te samim time primarno služe zadovoljavanju potrebe za povezanošću. Nadalje, Nabi, Prestin i So (2013) pokazali su da percepcija socijalne podrške na Facebooku smanjuje razinu stresa, povećava fizičko zdravlje i subjektivnu dobrobit što može objasniti razloge popularnosti društvenih mreža. Također, istraživanje provedeno u Velikoj Britaniji pokazalo je kako su društvene mreže ispunile očitu potrebu za povezivanjem i prihvaćanjem s obzirom na to da je trećina odraslih osoba koja živi samačkim životom navela da je prije osnutka društvenih mreža osjećala visoku razinu usamljenosti (Greenfield, 2018). Ipak, čini se da u nekim slučajevima vrijedi i konstatacija da što smo više virtualno povezani, osjećamo se izoliranije. U nastavku rada slijedi pregled istaknutih istraživanja koja su ustanovila negativan utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje pojedinca.

**NEGATIVAN UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA
PSIHIČKO ZDRAVLJE**

Društvene mreže pružaju nam brojne pogodnosti kao što su mogućnosti socijalizacije i komunikacije (održavanje bliskih emocionalnih veza, ali i stvaranje novih), zabave, istraživanja, razvoja novih ideja i kreativnosti odnosno osobnog rasta i razvoja te učenja putem grupnih projekata kroz

razmjenu ideja i informacija (O’Keefe i Clarke-Pearson, 2011). Ipak, trebamo biti svjesni i opasnosti društvenih mreža, odnosno njihova potencijalno negativnog utjecaja na psihičko zdravlje.

Trifiro (2018) u svom radu navodi da postoji velika razlika u aktivnom i pasivnom pristupu društvenim mrežama. Aktivan angažman obuhvaća direktan utjecaj na sadržaj drugih korisnika, kao na primjer dopisivanje, lajkanje i komentiranje tuđih sadržaja - slika i statusa, ali i objavljivanje vlastitih fotografija. Nasuprot tome, kod pasivnog pristupa korisnici samo skrolaju tuđim sadržajem i gledaju objavljene fotografije. Trifiro (2018) izvještava kako postoji pozitivna povezanost aktivnog korištenja društvenih mreža sa subjektivnom dobrobiti, kvalitetnim socijalnim odnosima te zadovoljstvom životom. Naime, kod aktivnog pristupa pojedinci saznaju nove informacije o korisnicima te im navedene novosti pomažu u uspostavljanju komunikacije s vršnjacima. Također, održavaju se socijalni odnosi, što rezultira emocionalnom podrškom zbog čega korisnici imaju veći osjećaj povezanosti i zajedništva (Trifiro, 2018). S druge strane, kod pasivnog pristupa dolazi do razvoja zavisti i nezadovoljstva uslijed procesa socijalne usporedbe. Korisnici društvenih mreža uspoređuju se s drugim ljudima po aspektima društvenog života, putovanja i slobodnog vremena te generalno zadovoljstva životom. Ako se objavljuje pozitivan sadržaj po navedenim faktorima, što je u većini slučajeva tako, korisnici izjavljuju o nižoj subjektivnoj dobrobiti i samopouzdanju te o socijalnoj zavisti (Trifiro, 2018). Nadalje, Burnell i suradnici (2019) ističu i važnu ulogu straha od propuštanja (engl. *fear of missing out*) kod pasivnog korištenja društvenih mreža. Naime, strah od propuštanja naziv je koji upućuje na veliku bojazan od propuštanja za nas relevantnih događaja dok drugi ljudi uživaju u njima, što posljedično dovodi do nezadovoljstva. Također, Burnell i suradnici (2019) navode kako bi strah od propuštanja mogao biti u podlozi pasivnog korištenja zato što ispunjava potrebu za nadgledanjem tuđih aktivnosti. Nadalje, strah od propuštanja povezan je s prekomjernom količinom vremena provedenom na društvenim mrežama (Burnell i sur., 2019). Zaključno, postoji razlika između aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža. Kod osoba koje pasivno koriste društvene mreže veća je vjerojatnost njihova negativnog utjecaja.

DEPRESIJA I ANKSIOZNOST

Jedan od najvažnijih nalaza koji Pantic (2014) spominje u svom radu je pozitivna povezanost korištenja društvenih mreža i depresije. Depresija je ozbiljna psihička bolest koja spada u poremećaje raspoloženja te narušava cjelokupnu kvalitetu života. Neki su od najvažnijih simptoma depresije gubitak interesa za omiljene aktivnosti, nesanica ili prekomjerno spavanje, osjećaj krivnje i bezvrijednosti, promjene u težini i apetitu, neraspoloženje veći dio dana, umor i gubitak energije, psihomotorna uznemirenost ili usporenost, smanjena sposobnost koncentracije i odlučivanja te često razmišljanje o smrti (Begić, 2016). Pojedinaac treba zadovoljiti pet od devet navedenih simptoma u trajanju od dva tjedna kako bi se postavila dijagnoza depresivne epizode. Literatura navodi kako je velika količina vremena provedena na društvenim mrežama povezana s kliničkim simptomima

depresije (Trifiro, 2018). U podlozi povezanosti Burnell i suradnici (2019) navode pasivno korištenje društvenih mreža, točnije strah od propuštanja koji povećava simptome depresije zato što dovodi do negativnog afekta. O’Keefe i Clarke-Pearson (2011) uvode pojam Facebook depresije koji obuhvaća stanje depresije koje se razvija kod adolescenata koji previše vremena provode na društvenim mrežama zbog čega razvijaju klasične simptome depresije. Rizična je dob za nastanak depresije, ali i generalno nepovoljne ishode društvenih mreža, adolescencija u kojoj dolazi do brojnih tjelesnih, kognitivnih, emocionalnih i socijalnih promjena pri prijelazu iz djetinjstva u odraslu dob (Berk, 2008). Razdoblje adolescencije obuhvaća dob od 11. do 20. godine te je obilježeno brojnim krizama traženja vlastitog identiteta, konflikta s roditeljima, velikog utjecaja vršnjaka te krhkog samopoštovanja što ih već u početku čini u velikoj mjeri osjetljivima na negativnu povratnu informaciju. Naime, u ovoj fazi dolazi do kognitivnog razvoja čija je posljedica samosvjesnost i velika usmjerenost na sebe prilikom čega adolescenti smatraju da su pretjerano u središtu pažnje i zanimanja drugih (Berk, 2008). Područje socijalne psihologije identificiralo je ovaj fenomen koji se naziva efekt reflektora. Navedeni efekt odnosi se na precjenjivanje stupnja u kojem drugi ljudi primjećuju naš izgled ili ponašanje, a uobičajeno se javlja kod adolescenata. Ipak, zbog nedostatka iskustva i nerazvijenog praktičnog mišljenja adolescenti pokazuju veliku neodlučnost u donošenju odluka (Berk, 2008). Na već ovako krhku i osjetljivu strukturu ličnosti, koju donosi navedeno razdoblje odrastanja, nije iznenađujuće da društvene mreže imaju najveći utjecaj upravo u ovom periodu života. Pantic (2014) u svom radu analizira istraživanja koja su proučavala odnos društvenih mreža i depresivnih smetnji. Jedan od prvotnih uzroka koji se analizirao činjenica je da mladi žive u virtualnom svijetu te da konstantno zanemaruju stvarne obiteljske i prijateljske odnose. Iako na društvenim mrežama dolazimo u kontakt s velikim brojem korisnika, razgovori su jako plitki i ne zadovoljavaju potrebu za pripadnošću i bliskosti što onda posljedično povećava simptome depresije i usamljenosti (Pantic, 2014). Također, na društvenim se mrežama korisnici prikazuju u pozitivnijem svjetlu, zbog čega njihove osobne karakteristike i život općenito procjenjujemo boljim nego što zapravo jest, što može negativno utjecati na psihičko zdravlje kod osoba koje već imaju predispoziciju za depresiju. Zanimljiv nalaz koji navode Park i suradnici (2013; prema Pantic, 2014) potvrđuje da se na temelju društvenih mreža poput Facebooka mogu dijagnosticirati korisnici s depresivnim simptomima. Naime, što su korisnici društvenih mreža depresivniji, to imaju specifičniji obrazac ponašanja, odnosno više su usmjereni na depresivna ponašanja. Sukladno tome, autori su stvorili jedinstvenu aplikaciju koja identificira razne obrasce aktivnosti korisnika, na primjer manji broj prijatelja u odnosu na druge korisnike, te predviđa dijagnozu depresije (Park i suradnici, 2013; prema Pantic, 2014). S druge strane, ako smanjimo vrijeme provedeno na društvenim mrežama i koristimo ih primarno za jačanje bliskih obiteljskih i prijateljskih odnosa onda nalazi pokazuju suprotan trend prema kojem dolazi do smanjivanja simptoma depresivnosti i usamljenosti (Pantic, 2014).

Osim depresije, istraživala se i anksioznost kod osoba koje koriste društvene mreže. Anksioznost se definira kao neugodan osjećaj opće tjeskobe,

napetosti i zabrinutosti popraćen aktivacijom autonomnog živčanog sustava (Begić, 2016). Vannucci, Flannery i McCauley Ohannessian (2016) proveli su istraživanje na uzorku od 563 Amerikanaca (18 - 22 god., 50,2% žena) analizirajući prosječnu količinu dnevno provedenog vremena na društvenim mrežama te anksiozne simptome sudionika. Dobiveni rezultati pokazali su značajnu pozitivnu povezanost korištenja društvenih mreža i anksioznosti kao trajne osobine ličnosti (više vremena provedeno na društvenim mrežama bilo je povezano s većim anksioznim smetnjama). Međutim, nije dobivena značajna povezanost korištenja društvenih mreža i trenutnih anksioznih smetnji. Također, Vannucci i suradnici (2016) otkrili su da je češće korištenje društvenih mreža bilo značajno povezano s većom vjerojatnosti obolijevanja od neke vrste anksioznog poremećaja, što ima važne implikacije za kliničku dijagnozu i intervenciju. Woods i Scott (2016) zaključuju kako anksioznost onemogućuje kvalitetan san te samim time anksiozni adolescenti češće koriste društvene mreže preko noći kada ne mogu zaspati. Nadalje, Becker, Alzahabi i Hopwood (2013) proveli su zanimljivo istraživanje u kojem su proučavali povezanost istovremenog korištenja više društvenih mreža (engl. *multitasking*) i socijalne anksioznosti te depresije. Naime, u zadnje vrijeme dolazi do izrazitog porasta količine vremena provedenog na istodobnom korištenju dvije ili više vrsta društvenih mreža. Autori navode kako *multitasking* može dovesti do poteškoća u kognitivnim sposobnostima, točnije u sustavu pažnje. Budući da se kod korištenja društvenih mreža pojedinci konstantno i u kratkom periodu prebacuju s jedne društvene mreže na drugu, otežava se filtriranje podražaja, odnosno fokusiranje na glavni podražaj i ignoriranje ostalih. Becker i suradnici (2013) smatraju kako bi upravo smanjena kontrola pažnje mogla održati ili čak uzrokovati anksioznost i depresiju. Rezultati istraživanja Beckera i suradnika (2013) u kojem je sudjelovalo 319 studenata pokazali su da je *multitasking* specifičan prediktor anksioznih smetnji i depresije. Ipak, s obzirom na to da je ovo jedno od prvih istraživanja ovog područja, autori sugeriraju kako uzročnost može biti u oba smjera. S jedne strane, smanjena kontrola pažnje uzrokovana *multitaskingom* može dovesti do slabljenja aktivnog mehanizma suočavanja s problemima, što posljedično povećava anksioznost i depresivnost. Nasuprot tome, postoji mogućnost da anksiozni i depresivni pojedinci nastoje izbjeći neugodna stanja te zato koriste *multitasking* (Becker i suradnici, 2013).

SAMOPOŠTOVANJE I SLIKA O SEBI

Brojna istraživanja pokazuju značajnu povezanost samopoštovanja i korištenja društvenih mreža. Ipak, dobiveni nalazi oprečni su i autori se ne mogu složiti je li ta povezanost pozitivna ili negativna (Trifiro, 2018). Društvene mreže pružaju zaista brojne mogućnosti za socijalnu komparaciju koja pritom ima velik utjecaj na samopoštovanje. Konstrukt samopoštovanja odnosi se na vrednovanje ili evaluaciju sebe na pozitivan ili negativan način (Berk, 2008). Vogel i suradnici (2014) dobili su u svom istraživanju značajnu povezanost čestog korištenja Facebooka i niskog samopoštovanja koja je posredovana socijalnom usporedbom. Prema Festingerovoj teoriji socijalne komparacije ljudi ocjenjuju sami sebe kroz usporedbe s drugima (Trifiro, 2018). U kontekstu društvenih mreža problem se javlja kod uzlaznih

socijalnih komparacija zato što se ljudi uspoređuju s naizgled boljima od sebe. Samoprezentacija ljudi u virtualnom svijetu često se prilično razlikuje u odnosu na stvarni prikaz osobe, i to najčešće po fizičkim karakteristikama, odnosno prikaza atraktivnog izgleda i zavidne proporcije tijela. Dakle, navedena uzlazna usporedba može dovesti do smanjenja samopoštovanja zbog ekstremno visokih i nerealističnih standarda ljepote. Trifiro (2018) u svom radu navodi značajnu povezanost korištenja društvenih mreža i nezadovoljstva vlastitim tijelom te se najveći efekt dobio upravo kod adolescentica koje se i razvojno nalaze u najosjetljivijoj fazi života. Nadalje, Greenfield (2018) naglašava da osobe s niskim samopoštovanjem često objavljuju statuse o svojim negativnim osobinama, što rezultira time da drugi korisnici prekidaju Facebook prijateljstvo, zbog čega se dodatno osjećaju odbačeno i nezadovoljno. S druge strane, Trifiro (2018) prikazuje kako društvene mreže mogu utjecati i na porast samopoštovanja zato što omogućuju osjećaj pripadanja i pozitivnu samoprezentaciju. Također, smatra se da je u podlozi porasta samopoštovanja zapravo aktivno korištenje društvenih mreža što je povezano s brojnim pozitivnim ishodima (Trifiro, 2018). Dakle, društvene mreže pružaju osjećaj pripadnosti i prihvaćanja od drugih kroz velik broj prijatelja, komentara i lajkova. Također, korisnici se osjećaju kao dio zajednice s obzirom na to da im društvene mreže služe za uspostavljanje i održavanje socijalnih odnosa, što rezultira povećanjem samopoštovanja. Nadalje, važna je i uloga samoprezentacije koja obuhvaća mogućnost mijenjanja i ulaganja truda u oblikovanje vlastite slike na društvenim mrežama i u stvarnom svijetu (Trifiro, 2018). Budući da društvene mreže služe prikazivanju najboljih karakteristika pojedinaca odabirom najljepših slika i prikazivanjem najbolje verzije sebe, opetovanim posjećivanjem svog profila korisnici se osjećaju odlično i zadovoljno samim sobom, što posljedično povećava njihovu razinu samopoštovanja (Trifiro, 2018).

OVISNOST O DRUŠTVENIM MREŽAMA

Još jedna od velikih opasnosti prekomjernog korištenja društvenih mreža, ali i interneta općenito, je razvoj ovisnosti okarakteriziran snažnom željom za korištenjem interneta, teškoćama u kontroli vremena provedenog na društvenim mrežama, pretjeranim navikavanjem na korištenje interneta i/ili društvenih mreža te tjelesnim reakcijama nakon prestanka korištenja. Zabrinjavajući podaci koje iznosi Pantic (2014) sugeriraju da se kod nekih osoba prekidom dugotrajnog korištenja interneta, primjerice uslijed nemogućnosti spajanja na Wi - Fi, javljaju simptomi apstinencije kao kod prekida ovisničke konzumacije alkohola, nikotina ili droge. Sriwilai i Charoensukmongkol (2016) navode kako pojedinci koji prekomjerno koriste društvene mreže zanemaruju kvalitetne odnose s obitelji i prijateljima izvan društvenih mreža te se zbog toga pogoršava njihov adekvatan razvoj interpersonalnih vještina. Autori ovog rada istraživali su utjecaj ovisnosti društvenih mreža na *mindfulness*, strategije suočavanja s preprekama i emocionalnu iscrpljenost. *Mindfulness* (usredotočena svjesnost) sposobnost je pojedinca da bude potpuno osviješten u vezi s događanjima u tom trenutku te da prihvati određene situacije na miran i opušten način bez

osuđivanja, brige i kritiziranja sebe (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016). Zadnjih desetak godina oblikovani su brojni treninzi *mindfulnessa* zato što se on povezuje s nižim razinama stresa i depresije te je otkriven pozitivan učinak *mindfulnessa* na subjektivnu dobrobit i kvalitetu života (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016). Rezultati ovog istraživanja pokazali su da pojedinci ovisni o društvenim mrežama imaju slabije razvijeni *mindfulness*. Nalazi su logični s obzirom na to da ovisnost o društvenim mrežama predstavlja veliku distrakciju, odnosno onemogućuje fokusiranost na druge aktivnosti zato što pojedinci konstantno razmišljaju o virtualnom svijetu. Nadalje, autori su izučavali utjecaj ovisnosti o društvenim mrežama na strategije suočavanja koje mogu biti usmjerene na problem ili na emocije. Strategije suočavanja usmjerene na problem obuhvaćaju aktivnosti koje djeluju i reduciraju sam izvor stresa dok strategije usmjerene na emocije smanjuju neugodna stanja izazvana stresorom bez aktivnog djelovanja na problem (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016). Čini se da strategija suočavanja usmjerena na problem omogućuje pozitivnije ishode zato što eliminira izvor stresa (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016). Dakle, smatra se da će pojedinci ovisni o društvenim mrežama težiti distrakciji od problema (usmjerenost na emocije), a ne samom razumijevanju i direktnom pokušaju da ih riješe. Rezultati istraživanja potvrđuju navedenu hipotezu, odnosno pojedinci koji su ovisni o društvenim mrežama više će koristiti strategije usmjerene na emocije s ciljem izbjegavanja rješavanja samog problema, ali i izbjegavanja suočavanja s posljedicama. Pojedinci ovisni o društvenim mrežama smanjivat će *stres* i anksiozne smetnje upravo korištenjem društvenih mreža. Treći čimbenik koji su proučavali Sriwilai i Charoensukmongkol (2016) emocionalna je iscrpljenost, odnosno stanje visoke razine umora i nedostatka energije što je dobra podloga za nastanak sagorijevanja (eng. *burnout*) koji se danas sve češće javlja na poslu. Autori su zaključili kako je ovisnost o društvenim mrežama povezana s emocionalnom iscrpljenosti, ali indirektnim putem preko medijatora *mindfulnessa*. Dakle, kod pojedinaca ovisnih o korištenju društvenih mreža s posljedično slabo razvijenim *mindfulnessom* dolazi do emocionalne iscrpljenosti na radnom mjestu, što ima velik negativan utjecaj na radni učinak, motivaciju i psihičko zdravlje zaposlenika. Samim time profit određene organizacije pada, stoga je važno prepoznati ovaj problem i pružiti pravodobno savjetovanje koje može uključivati učenje konstruktivnih strategija suočavanja, prepoznavanja i izražavanja emocija te trening *mindfulnessa* i slično (Sriwilai i Charoensukmongkol, 2016).

KVALITETA SPAVANJA

Osim ovisnosti o društvenim mrežama, istraživao se i učinak korištenja društvenih mreža na kvalitetu spavanja. U regulaciji spavanja veliku ulogu ima hormon melatonin koji se počinje pojačano lučiti navečer. Preko noći se održava povišena razina melatonina, a ujutro ona počinje padati, što daje znak organizmu za buđenje (How Technology Impacts Sleep Quality, 2020). Naime, mobiteli kao i druga tehnologija - televizija, laptop i tablet - emitiraju plavu svjetlost, što mozak interpretira kao dnevno svjetlo. Plava svjetlost suzbija lučenje melatonina, što otežava utonuće u san i ostanak u njemu.

Samim time, mozak tijekom noći postaje stimuliran i više ne osjećamo želju za spavanjem. Pored toga, postoji mogućnost otkrića uzbudljivih informacija preko Facebooka i ostalih društvenih mreža, čime se otežava opuštanje te dubok i kvalitetan san. Wolniczak i suradnici (2013) proveli su jedno od prvih istraživanja povezanosti korištenja društvenih mreža i spavanja. Uzorak se sastojao od 418 studenata (Mdob = 20,1; 77% žene) iz Perua. Autori su dobili značajnu negativnu povezanost prekomjernog korištenja Facebooka i kvalitete spavanja. Dakle, studenti koji su bili ovisni o korištenju Facebooka češće su izvještavali o lošoj kvaliteti spavanja (Wolniczak i sur., 2013). Woods i Scott (2016) u svom istraživanju navode značajnu negativnu povezanost korištenja društvenih mreža tijekom noći i emocionalne angažiranosti s kvalitetom spavanja koja čak opisuje veći efekt u odnosu na povezanost s cjelokupnim korištenjem društvenih mreža. Autori kao jedno od objašnjenja povezanosti nude interferenciju sa stvaranjem melatonina koja se javlja pri izlaganju ekranima. Budući da se mobitel odlaže blizu samog kreveta, postoji velika vjerojatnost da će spavanje onemogućiti ili prekinuti zvonjava koja potječe od poziva ili poruke. Također, adolescenti izvještavaju kako često koriste mobitele za uspavlivanje, što zapravo ima suprotan efekt na kvalitetu sna. S druge strane, mladi koji su previše emocionalno angažirani osjećaju velik pritisak da konstantno moraju biti dostupni na društvenim mrežama i odmah odgovoriti na dobivenu poruku. Često se osjećaju iscrpljeno i izvještavaju o teškom večernjem opuštanju zbog straha od propuštanja što otežava kvalitetu spavanja (Woods i Scott, 2016). Danas je sve popularnije korištenje različitih filtera na mobitelu i drugim tehnološkim uređajima, na primjer noćni način ili postavljanje crne pozadine, kako bi se reduciralo izlaganje plavoj svjetlosti. Također, razvijene su računalne naočale koje isto mogu biti dobra zaštita od plave svjetlosti.

LJUBAVNI ODNOSI

Greenfield (2018) navodi da je velika količina vremena provedena na Facebooku povezana s većim brojem sukoba, prekida veza i rastave braka te općenito negativnim ljubavnih ishodom, što rezultira lošim utjecajem na psihičko zdravlje. Naime, društvene mreže pružaju brojne informacije koje se u prošlosti nisu mogle jednostavno odgonetnuti, na primjer slike sadašnjih mladića s bivšim djevojkama i obrnuto. Problem leži u tome što Facebook pohranjuje stare slike i ako se navedene fotografije ne uklone, društvene mreže lako pothranjuju nesigurnu i ljubomornu čovjekovu stranu, što uzrokuje brojne sukobe između ljubavnih parova. Facebook potiče ponašanje uhode odnosno špijuniranje drugih korisnika i njihovih aktivnosti. Takva ponašanja mogu se pojaviti i kod osoba koje nemaju ljubomornih sklonosti zato što su ljudi po prirodi znatiželjni i teško im se oduprijeti želji za otkrivanjem jedinstvenih informacija s obzirom na to da su toliko lako dostupne (Greenfield, 2018). Nadalje, engleska odvjetnička tvrtka koja se bavi razvodima obavijestila je javnost o iznenađujućim podacima. Naime, tvrtka je izvijestila da je u petini zahtjeva za rastavu naveden Facebook, što upućuje na alarmantan dokaz rastajanja ljubavnih parova zbog društvenih mreža. Direktor tvrtke kao najčešći razlog rastave braka navodi neprimjerene seksualne razgovore s drugim korisnicima (Greenfield, 2018). Nadalje, Greenfield (2018) pokazuje da osobe koje su ostale Facebook prijatelji sa svojim bivšim partnerima izvještavaju o čežnji i seksualnoj požudi prema njima. Čini se da izlaganje bivšem partneru preko Facebooka može itekako

otežati zacjeljivanje bivših veza te osobni rast i razvoj što ima negativne posljedice na psihičko zdravlje pojedinca.

ELEKTRONIČKO NASILJE

Jedna od internetskih aktivnosti koja može imati dalekosežne posljedice na psihičko zdravlje pojedinca je elektroničko nasilje, poznatije pod engleskim nazivom cyberbullying. Elektroničko nasilje je vrsta zlostavljanja putem elektroničkih komunikacijskih tehnologija s ciljem namjernog, učestalog i agresivnog ponašanja jedne osobe ili cijele grupe prema drugima (Hamm i suradnici, 2015). Iako je još uvijek rašireno klasično verbalno i fizičko nasilje, razvojem moderne tehnologije svjedočimo sve češćoj pojavi elektroničkog nasilja. Elektroničko nasilje može ostaviti potencijalno teže posljedice u odnosu na prethodno spomenute oblike nasilja zato što ostavlja trajni pisani trag žrtvi. Budući da nasilje više nije vezano uz određeno vrijeme i mjesto, moguća je konstantna izloženost ekstremno negativnim komentarima. Također, elektroničko nasilje pruža osjećaj anonimnosti nasilniku. Budući da nasilnik ne može vidjeti žrtvu i osjetiti njenu bol, sadržaj poruka i objava često je drastično okrutniji (Greenfield, 2018). Hamm i suradnici (2015) navode kako su žrtve elektroničkog nasilja izvijestile o povučenosti, uznemirenosti i gubitku samopouzdanja. Također, smatraju kako su se pogoršali njihovi odnosi s obitelji, prijateljima i romantičnim partnerima. Nadalje, kod nekih žrtava elektroničkog nasilja povećala se agresivnost u školi te školski izostanci dok se prosjek ocjena snizio (Hamm i suradnici, 2015). Hamm i suradnici (2015) navode kako elektroničko nasilje povećava razinu anksioznosti, depresivnih simptoma, samoozljeđivanja i suicidalnih misli kod žrtava. Iz svega navedenoga možemo zaključiti kako elektroničko nasilje ima devastirajuće posljedice na psihičko zdravlje pojedinca te je izuzetno važno uočavanje i pravodobno djelovanje.

POZITIVAN UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA PSIHIČKO ZDRAVLJE

Iako se društvene mreže često spominju u negativnom kontekstu, ipak možemo uočiti određene pozitivne učinke na psihičko zdravlje. Društvene mreže omogućuju brzu i efikasnu komunikaciju, što je u današnjem ubrzanom svijetu izuzetno važno. Razmjena informacija ponekad je ključna za brz napredak i pravodobno djelovanje koje omogućuju razne pozitivne ishode. Također, društvene mreže su, gledajući u financijskom smislu, izuzetno ekonomične. Nadalje, društvene mreže omogućuju održavanje prijateljstva, ali i stvaranje novih, čime se zadovoljava potreba za povezanosti i prihvaćanjem. Ipak, najveću prednost za dobrobit cjelokupnog društva možemo vidjeti u psihoedukaciji i destigmatizaciji psihičkih poremećaja. Društvenim mrežama jako brzo možemo doći do informacija i samim time puno naučiti. Nažalost, danas još uvijek postoji velika stigma prema psihičkim bolesnicima, odnosno oni se etiketiraju i izbacuju iz društva te završavaju usamljeni, izolirani i neželjeni. Iz navedenih razloga važno je društvo podučiti i izmijeniti iskrivljenu sliku pojedinaca o psihičkim

bolestima. Samim time senzibiliziramo okolinu, ali i olakšavamo život psihičkih bolesnika. Brojne stranice na društvenim mrežama mogu pomoći u destigmatizaciji psihičkih poremećaja. Budući da je jako velik protok informacija u kratkom periodu kvalitetna informacija može doprijeti do velikog broja ljudi čime se može osvijestiti i destigmatizirati psihičke poteškoće. Još je jedna od odličnih stvari koje nam pružaju društvene mreže psihoedukacija. Pomoć i podrška koje se mogu dobiti danas puno su brže u odnosu na doba dok nije bilo društvenih mreža. Jedan je od primjera u kojem možemo prepoznati apsolutnu prednost korištenja društvenih mreža pandemija koronavirusa (COVID-19). Budući da je navedena situacija naprosto zahtijevala ostanak kod kuće i izoliranost od prijatelja, partnera, obitelji u nekim slučajevima, poslovnih i školskih kolega, društvene mreže omogućile su ljudima da ipak ostanu u kontaktu s drugima i lakše prebrode zahtjevnu i izazovnu situaciju koja je pogodila cijeli svijet. Pružanje međusobne podrške i održavanje kontakta s bližnjima pomaže psihičkom zdravlju u stresnim situacijama. Nadalje, jedna od izuzetno korisnih i zanimljivih stranica na Facebooku, koju su pokrenuli profesorica i studenti s Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu, *Kako si?* postala je iznimno popularna na društvenim mrežama. *Kako si?* predstavlja *online* platformu koja pruža odlične psihoedukativne sadržaje i savjete s ciljem pomaganja građanima u prevladavanju panike i neizvjesnosti uzrokovane koronavirusom. Nudi sadržaje vezane uz očuvanje zdravlja, učenje u novim okolnostima, nošenje s neugodnim emocijama i obiteljskim razmiricama te različite aktivnosti pogodne za vrijeme karantene. Također, građanima se pruža psihološka pomoć ako su zainteresirani i smatraju da im je potrebna. Iz svega navedenoga možemo zaključiti kako uzimajući druge aspekte u obzir, društvene mreže mogu imati izuzetno pozitivan i neophodan utjecaj na psihičko zdravlje.

PREDIKTORI KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA

Jedan od najvažnijih osobnih faktora koji se analizirao u kontekstu društvenih mreža su osobine ličnosti. Özgüven i Mucan (2013) istraživali su osobne karakteristike studenata (N = 503) kao prediktore korištenja društvenih mreža pomoću petofaktorskog modela ličnosti. U svom radu navode savjesnost i otvorenost prema iskustvima kao značajne prediktore češćeg korištenja društvenih mreža. Ipak, novija istraživanja pružaju drugačije nalaze. Gil de Zúñiga i suradnici (2017) također su istraživali osobine ličnosti kao prediktore korištenja društvenih mreža s razlikom u teorijskom okviru. Autori ovog istraživanja koristili su Big Five model. S obzirom na osobine ličnosti ispitivali su čestinu korištenja društvenih mreža, zatim korištenje mreža u svrhu traženja informacija i vijesti te u svrhu održavanja socijalnih odnosa, na velikom uzorku koji je obuhvatio 20 država (N = 21 314). Autori navode ekstraverziju, savjesnost i ugodnost kao pozitivne prediktore korištenja društvenih mreža s obzirom na navedene tri razine (učestalost korištenja, traženje informacija i održavanje društvenih odnosa). Naprotiv, emocionalna stabilnost i otvorenost predstavljaju negativne prediktore, s tim da je kod otvorenosti pozitivna povezanost samo s čestinom korištenja društvenih mreža dok je kod emocionalne stabilnosti

dobivena povezanost na svim trima spomenutim razinama. Također, nalazi su pokazali da se mladi, žene i etničke manjine više oslanjaju na društvene mreže (Gil de Zúñiga i sur., 2017). Greenfield (2017) smatra kako će visoko usamljene osobe češće koristiti društvene mreže, ali i osobe koje imaju izričitu potrebu za osobnim izražavanjem i samorazotkrivanjem. Nadalje, osobe s izraženim narcizmom češće će koristiti društvene mreže zato što one omogućuju manipulaciju informacija, odnosno prikazivanje sebe u pozitivnijem svjetlu te dobivanje pažnje i divljenja od brojnih drugih korisnika (Greenfield, 2017). Özgüven i Mucan (2013) u svom radu spominju važnost obrazovanja i razine primanja kao značajnih prediktora korištenja društvenih mreža. Nadalje, čini se da i rana iskustva iz djetinjstva imaju velik utjecaj na kasnije korištenje interneta. Greenfield (2017) navodi da će osoba s visokom anksioznom privrženosti češće koristiti Facebook te da u obrnutom slučaju sigurna privrženost može biti zaštitni faktor. Blackwell i suradnici (2017) navode strah od propuštanja kao prediktor korištenja i ovisnosti o društvenim mrežama. Također, autori navode anksioznu i izbjegavajuću privrženost kao prediktore ovisnosti o društvenim mrežama, ali medijatorom straha od propuštanja ta direktna povezanost postaje neznčajna. Iz svega navedenoga možemo uočiti važnost poznavanja brojnih prediktora korištenja društvenih mreža. Različite osobne karakteristike, privrženost, socioekonomski status, razina obrazovanja i mnogi drugi čimbenici ukazuju na različit stupanj korištenja društvenih mreža. Iz navedenih razloga, važno je identificirati brojne faktore kako bi se prepoznale rizične skupine te dobile pravodobnu intervenciju u kontekstu utjecaja na psihičko zdravlje.

KRITIČKI OSVRT NA ISTRAŽIVANJA

Svako istraživanje nastoji maksimalno eliminirati irelevantne faktore koji bi mogli promijeniti rezultate i omogućiti krive zaključke istraživanja. Ipak, navedena zamisao teško je ostvariva u praktičnom smislu. Najčešći problem s kojim se istraživači susreću uzorak je pogodan za istraživanje. Naime, istraživačima nije dostupna cjelokupna populacija na kojoj bi proveli istraživanje stoga se moraju odlučiti za uzorak, odnosno dio populacije koji po svim karakteristikama odražava cijelu populaciju osim po broju jedinki. U istraživanju Parka i suradnika (2013; prema Pantic, 2014) koji na temelju aplikacije nastoje identificirati depresivne simptome odabrali su izuzetno zanimljivo tematiku, ali su odabrali premali uzorak ($N = 55$) navodeći kao cilj isključivo brzinski pregled percepcije aplikacije. Ipak, s malim brojem sudionika u istraživanju smanjuje se mogućnost zaključivanja i povećava pristranost. Također, istraživanje je provedeno na jednom od najboljih sveučilišta u Južnoj Koreji koje većinom pohađaju muški studenti. Samim time otežana je generalizacija podataka na cijelu populaciju. Iako su obratili pozornost na potencijalne specifičnosti, potrebna su daljnja istraživanja kulturalnih razlika u korištenju Facebooka. Nasuprot tome, istraživanje Vannuccia, Flannerya i McCauley Ohannessian (2016) ima velik broj sudionika ($N = 563$) koji su orijentirani na uzorak odraslih u nastajanju ($M = 20$). U uzorku je podjednak broj muškaraca i žena različitih etničkih pozadina. Becker i suradnici (2013) proveli su istraživanje o odnosu *multitaskinga* i depresije te anksioznosti. Ipak, njihova veza ostala je pomalo nerazjašnjena

s obzirom na to da *multitasking* može uzrokovati simptome depresije i anksioznosti, ali je moguć i obrnuti smjer, stoga su potrebna daljnja istraživanja. Vogel i suradnici (2014) u svom radu ustanovili su negativnu povezanost čestine korištenja Facebooka i samopoštovanja. Budući da su proveli korelacijsko istraživanje ne možemo zaključivati o uzročno-posljedičnom odnosu. Istraživanje ovisnosti o društvenim mrežama te njihova utjecaja na psihičko zdravlje Sriwilai i Charoensukmongkola (2016) pružilo je značajan doprinos u odnosu na *mindfulness*, strategije nošenja s preprekama i emocionalnu iscrpljenost. Ipak, kod ovih autora javlja se često spominjano ograničenje o kauzalnosti. Također, ograničena je generalizacija rezultata zbog uzorka sastavljenog od malog broja poduzeća. U istraživanju ovisnosti o Facebooku i kvalitete spavanja javlja se identično ograničenje o uzročno-posljedičnoj vezi, stoga su potrebna daljnja longitudinalna istraživanja. Nadalje, korištene su španjolske skale ovisnosti o Facebooku i kvalitete spavanja koje nisu validirane na području Perua. Određene varijable poput razine obrazovanja, socioekonomskog statusa i socijalne podrške nisu kontrolirane što bi moglo imati određeni efekt na rezultate. Kod istraživanja prediktora korištenja društvenih mreža, točnije otvorenosti, dobiveni su oprečni rezultati čiji uzrok može biti različito polazište, odnosno teorijski okvir. U istraživanju Özgüvena i Mucana (2013) teorijski je okvir petofaktorski model ličnosti Coste i McCrae koji petu dimenziju definiraju kao otvorenost prema iskustvima odnosno radoznalost, maštovitost, liberalnost te otvorenost prema novim osjećajima i isprobavanje novih stvari. U ovom radu otvorenost je utvrđena pozitivnim prediktorom korištenja društvenih mreža, što se može objasniti zanimanjem i željom za isprobavanjem noviteta te otvaranjem različitih profila na društvenim mrežama. Također, pomoću društvenih mreža otvaraju se nove mogućnosti prikupljanja različitih ideja koje povećavaju vjerojatnost korištenja. S druge strane, Gil de Zúñiga i suradnici (2017) koristili su Big Five model u kojem je otvorenost definirana kao intelekt, odnosno više je orijentirana na otvorenost prema intelektualnim i umjetničkim izazovima te aktivnoj imaginaciji i originalnosti. U njihovu radu otvorenost, odnosno intelekt pozitivan je prediktor za čestinu korištenja društvenih mreža, ali negativan za traženje informacija i održavanje društvenih odnosa. Osobe s izraženom crtom otvorenosti možda su se nakon nekog vremena zasitile korištenja društvenih mreža u svrhu traženja različitih informacija pa žele naći alternativne izvore. Također, moguće je da žele održavati socijalne kontakte na drugi način, na primjer odlaskom u kino, kafiće, adrenalinskim sportovima i drugim aktivnostima, a ne dopisivanjem preko društvenih mreža, što im ubrzo postane dosadno. Budući da različita istraživanja pokazuju suprotne trendove za otvorenost, potrebna su detaljnija istraživanja. Zaključno, uzimajući u obzir određene nedostatke provedenih istraživanja, navedeni su radovi aktualni i zanimljive tematike koji pružaju identifikaciju i objašnjenje učinka pojedinih aspekata društvenih mreža na psihičko zdravlje pojedinca. Ipak, važno je istaknuti kako su navedena samo pojedina istraživanja različitih područja ove tematike, ali ovo nikako nije cjelokupan pregled. Obradeni radovi pružaju odličan početni uvid u već spomenutu tematiku, ali ih treba tumačiti s oprezom i ne donositi zaključke temeljene isključivo na ovim istraživanjima. Područje je dosta široko te postoje različita istraživanja s oprečnim rezultatima stoga je potrebno pomno razmisliti prije donošenja

bilo kakvih daljnjih zaključaka. Također, područje društvenih mreža još je uvelike mlado te su nužna buduća istraživanja.

PRAKTIČNA PRIMJENA

Iako postoji velik broj negativnih posljedica korištenja društvenih mreža, moguće je eliminirati njihov utjecaj te razvijati pozitivna ponašanja djece. Dakle, na neki način važno je zaštititi djecu i mlade koji tek pristupaju virtualnom svijetu. Iako postoje određeni zaštitni programi koji filtriraju neželjene sadržaje na internetu te ograničavaju pristup djeci i mladima, ipak, izgleda da roditeljska prisutnost, komunikacija i podrška imaju daleko veću učinkovitost. Roditelji bi trebali biti više upućeni i češće evaluirati društvene mreže svoje djece te aktivno diskutirati s njima o potencijalnim opasnostima, što ima dvostruku korist. Samim time gradi se kvalitetan i iskren odnos između djeteta i roditelja. Nadalje, pokazivanjem interesa, vrednovanjem internetskog sadržaja i poticanjem kritičkog razmišljanja prema internetskoj komunikaciji, roditelji će biti bolje upoznati s virtualnim svijetom svoje djece. Pritom će produbljivati odnos povjerenja i otvorene komunikacije te će pospješiti razvoj željene sigurne privrženosti. S navedenom podrškom roditelja, dijete će na prvi znak agresivne komunikacije reagirati i upozoriti svoje roditelje. Samim time, lakše će se intervenirati i spriječiti dugoročne posljedice na psihičko zdravlje djece i mladih. Također, važno je djecu naučiti planiranju i organizaciji vremena provedenog na računalu. Najbolje je u razgovoru s djetetom odrediti pravila kada mogu koristiti društvene mreže, na primjer poslije učenja ili rješavanja domaće zadaće. Sukladno tome, može ih se poučiti samoregulaciji i vremenskom praćenju korištenja društvenih mreža. Navedene strategije mogu potencijalno onemogućiti stvaranje ovisnosti o društvenim mrežama s obzirom na to da dijete ima razvijene vještine samodiscipline. Također, važno je naglasiti da aktivnost roditelja na društvenim mrežama ima velik utjecaj na razvijanje obrazaca internetskog ponašanja kod svoje djece. Ako roditelji neprestano koriste društvene mreže, djeca će po principu modeliranja usvojiti njihovo ponašanje zato što se generalno više prati ponašanje, a ne verbalna komunikacija. Samim time važno je modelirati pozitivna ponašanja koja se žele prenijeti na djecu. Nadalje, roditelji bi trebali poticati i njegovati stvarne bliske odnose te komunikaciju licem u lice. Ključno je osvijestiti razliku između stvarnog i virtualnog svijeta, na primjer uljepšavanje fotografija i objava koje ne odgovaraju slici u stvarnosti, kako bi se smanjila mogućnost razvijanja depresivnih smetnji i niskog samopoštovanja. Također, anksiozne pojedince koji često koriste društvene mreže zbog umirivanja potrebno je naučiti adekvatnijim tehnikama relaksacije kao što su tehnike disanja, različite vježbe opuštanja i treninzi *mindfulnessa*. U svakom slučaju, važno je osigurati razne edukacije i programe u osnovnim i srednjim školama, ali i drugim institucijama s ciljem osvješćivanja potencijalnih opasnosti korištenja društvenih mreža. Budući da današnje generacije aktiviraju društvene mreže u sve mlađoj dobi u odnosu na prijašnje generacije, rizik od zloupotrebe društvenih mreža još je veći. Također, važno je pravovremeno identificirati rizične pojedince i pravodobno djelovati. U ovom koraku važne su školske i poslovne institucije te savjetodavne i

kliničke ustanove koje pružaju adekvatnu i potrebnu pomoć. Iz navedenih razloga izuzetno je važan utjecaj roditelja, ali i cjelokupnog društva, koji bi trebali usmjeravati djecu i mlade prema odgovornom i sigurnom korištenju interneta i društvenih mreža zato što je dokazana njihova moć i pozitivno djelovanje u intervenciji.

ZAKLJUČAK

Iz svega navedenoga može se zaključiti kako je glavni oblik komunikacije postao upravo kanal društvenih mreža. Budući da su društvene mreže sveprisutne, očekuje se njihov značajan utjecaj na psihičko zdravlje pojedinaca. Aktivno, odnosno pasivno korištenje društvenih mreža ima različit utjecaj na psihičko zdravlje s tim da pasivno korištenje ima veći potencijal za negativan učinak. Ipak, kombinirajući različite druge faktore navedeni učinak može se promijeniti. Analizom literature može se uočiti povezanost društvenih mreža s brojnim nepovoljnim ishodima kao što su depresija i anksioznost, nisko samopoštovanje, ovisnost, problemi sa spavanjem, elektroničko nasilje, ali i s raznim problemima u romantičnim odnosima. Nasuprot tome, društvene mreže pridonose destigmatizaciji psihičkih poremećaja te pružaju mogućnost psihoedukacije i pružanja kvalitetne podrške što rezultira izuzetno pozitivnim utjecajem na psihičko zdravlje. Zaključno, korištenje društvenih mreža ima svoje prednosti i mane. Važno je pravovremeno uočiti negativan utjecaj društvenih mreža kako bi se moglo pravodobno djelovati i izbjeći negativne posljedice. S druge strane, društvene mreže pružaju brojne mogućnosti interakcije i pružanja međusobne pomoći, što treba uvažavati i poticati. U budućim istraživanjima bilo bi dobro identificirati nove varijable koje mogu doprinijeti razjašnjavanju utjecaja društvenih mreža na psihičko zdravlje.

LITERATURA

- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C. i Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Becker, M. W., Alzahabi, R. i Hopwood, C.J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132-135.
- Begić, D. (2016). *Psihopatologija*. Zagreb: Medicinska naklada.
- Berk, I. (2008.) *Psihologija cijeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Bratko, D. i Sabol, J. (2006). Osobine ličnosti i psihološke potrebe kao prediktori zadovoljstva životom: rezultati on-line istraživanja. *Društvena istraživanja : časopis za opća društvena pitanja*, 15(4-5), 84-85.
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E. i Underwood, M. K. (2019). Passive social networking site use and well-being: The mediating roles of social comparison and the fear of missing out. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 13(3), 5.
- Clement, J. (2019). Distribution of Facebook users worldwide as of October 2019, by age and gender. *Statista*.
- Clement, J. (2019). Leading countries based on number of Facebook users as of October 2019. *Statista*.
- Gil de Zúñiga, H., Diehl, T., Huber, B. i Liu J. (2017). Personality Traits and Social Media Use in 20 Countries: How Personality Relates to Frequency of Social Media Use, Social Media News Use, and Social Media Use for Social Interaction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(9), 540-552.
- Greenfield, S. (2018). *Promjene uma*. Zagreb: Školska knjiga.
- Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., Ennis, H., Scott, S. D. i Hartling, L. (2015). Prevalence and Effect of Cyberbullying on Children and Young People. *A Scoping Review of Social Media Studies*, 169(8), 770-777.
- Nabi, R. L., Prestin, A. i So, J. (2013). Facebook Friends with (Health) Benefits? Exploring Social Network Site Use and Perceptions of Social Support, Stress, and Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 16(10), 721-728.
- O'Keefe, G. S., Clarke-Pearson, K. i Council on Communications and Media (2011). Clinical report - the impact of social media on children, adolescents, and families. *American Academy of Pediatrics*, 127(4), 800-804.
- Özgülven, N. i Mucan B. (2013). The relationship between personality traits and social media use. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 41(3), 517-528.
- Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 17(10), 652-657.
- How Technology Impacts Sleep Quality. (2020). Preuzeto 13. veljače 2020. s <https://www.sleep.org/articles/ways-technology-affects-sleep/>
- Sriwilai, K., i Charoensukmongkol, P. (2015). Face it, don't Facebook it: Impacts of Social Media Addiction on Mindfulness, Coping Strategies and the Consequence on Emotional Exhaustion. *Stress and Health*, 32(4), 427-434.
- Vannucci, A., Flannery, K. M. i McCauley Ohannessian, C. (2016). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. i Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222.
- Wolniczak, I., Cáceres-DelAguila, J. A., Palma-Ardiles, G., Arroyo, K. J., Solís-Visscher, R., Paredes-Yauri, S., Mego-Aquije, K. i Bernabe-Ortiz, A. (2013). Association between Facebook Dependence and Poor Sleep Quality: A Study in a Sample of Undergraduate Students in Peru. *PLoS One*, 8(3).
- Woods, H. C. i Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41-49.
- Trifiro, B. (2018). Instagram Use and It's Effect on Well-Being and Self-Esteem. *Master of Arts in Communication*. Paper 4.