

Univerzitet u Sarajevu – Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA SA
DEPRESIVNIM, ANKSIOZNIM I SIMPTOMIMA STRESA**

Završni rad

Ime i prezime studentice:

Emina Huseinbašić

Mentor:

Prof. dr. Maida Koso-Drljević

Sarajevo, juli, 2025.

University of Sarajevo – Faculty of Philosophy

Department of Psychology

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND SYMPTOMS OF DEPRESSION,
ANXIETY, AND STRESS**

Final Paper

Student's name and surname:

Emina Huseinbašić

Mentor:

Prof. Dr. Maida Koso-Drljević

Sarajevo, July 2025

Sažetak

Ovaj magistarski rad bavi se ispitivanjem povezanosti između različitih aspekata korištenja društvenih mreža i emocionalnog distresa kod adolescenata, sa fokusom na modalitet korištenja (aktivno i pasivno), intenzitet korištenja i učestalost socijalne usporedbe. Cilj istraživanja bio je ispitati da li i na koji način su ovi obrasci povezani sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod učenika završnih razreda srednje škole. Istraživanje je sprovedeno na uzorku od $N = 67$ učenika četvrtih razreda Druge gimnazije Sarajevo. U istraživanju su korišteni sljedeći instrumenti: Upitnik o korištenju društvenih mreža (modifikovani SMUIS), Skala interpersonalne (INCOM), Skala pasivnog i aktivnog korištenja društvenih mreža (PAUM skala) te skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21). Rezultati istraživanja pokazuju da ni aktivno ni pasivno korištenje društvenih mreža, kao ni intenzitet korištenja, nisu statistički značajno povezani sa simptomima emocionalnog distresa. Međutim, potvrđene su značajne pozitivne korelacije između učestalosti socijalne usporedbe i svih oblika emocionalnog distresa, kao i između intenziteta korištenja i socijalne usporedbe. Ovi nalazi ukazuju na važnost razumijevanja unutrašnjih psiholoških procesa koji prate digitalno ponašanje adolescenata, pri čemu socijalna usporedba igra ključnu ulogu u oblikovanju emocionalnog doživljaja. Dobijeni rezultati mogu poslužiti kao osnova za razvoj preventivnih programa usmjerenih na emocionalnu pismenost i kritički odnos prema digitalnim sadržajima.

Ključne riječi: društvene mreže, adolescenti, socijalna usporedba, depresija, anksioznost, stres

Abstract

This master's thesis explores the relationship between various aspects of social media use and emotional distress among adolescents, with a focus on usage modalities (active and passive), usage intensity, and the frequency of social comparison. The aim of the study was to examine whether and how these patterns are related to symptoms of depression, anxiety, and stress in final-year high school students. The research was conducted on a sample of $N = 67$ fourth-grade students from the Second Gymnasium Sarajevo. The following instruments were used: the Social Media Use Integration Scale (modified SMUIS), the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM), the Passive and Active Use Measure (PAUM), and the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). The results indicate that neither active nor passive use of social media, nor the overall intensity of use, are significantly correlated with symptoms of emotional distress. However, significant positive correlations were found between the frequency of social comparison and all forms of emotional distress, as well as between usage intensity and social comparison. These findings highlight the importance of understanding the internal psychological processes accompanying adolescents' digital behavior, with social comparison playing a key role in shaping emotional experience. The obtained results may serve as a foundation for developing prevention programs focused on emotional literacy and critical engagement with digital content.

Keywords: social media, adolescents, social comparison, depression, anxiety, stress

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
1.1. Društvene mreže kao digitalni okvir savremenog ponašanja	3
1.2. Teorija socijalne usporedbe i psihološki uticaj digitalnog poređenja	5
1.3. Stabilnost emocionalnih simptoma u adolescenciji	7
1.4. Depresija, anksioznost i stres kod adolescenata.....	8
1.4.1. Depresivni simptomi.....	9
1.4.2. Anksiozni simptomi.....	9
1.4.3. Simptomi stresa.....	9
1.5. Komorbiditet i međusobna povezanost	10
1.6. Korištenje društvenih mreža i depresivni, anksiozni i simptomi stresa.....	10
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	12
3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	14
3.1. Uzorak.....	14
3.2. Postupak.....	14
3.3. Instrumenti.....	15
4. REZULTATI	17
5. DISKUSIJA.....	19
6. ZAKLJUČAK.....	24
7. LITERATURA	25
8. PRILOZI.....	32

1. UVOD

U posljednjih desetak godina, društvene mreže su od običnih alata za povezivanje prerasle u duboko integrisane prostore svakodnevne socijalne stvarnosti. Danas, one predstavljaju dominantan oblik digitalne interakcije, posebno među adolescentima, koji ih koriste ne samo za komunikaciju i zabavu, već i kao platformu za oblikovanje identiteta, traženje potvrde i izražavanje pripadnosti određenim grupama. Paralelno s tim, bilježi se i zabrinjavajući porast simptoma depresije, anksioznosti i stresa među mladima, što otvara pitanje o mogućoj povezanosti između intenzivne digitalne prisutnosti i emocionalnog zdravlja (Twenge i Campbell, 2018).

Adolescencija kao razvojna faza već podrazumijeva pojačanu emocionalnu reaktivnost, osjetljivost na procjene drugih i povećanu potrebu za socijalnim prihvatanjem. U digitalnom okruženju, ove potrebe se dodatno povećavaju kroz stalnu izloženost normama uspjeha, ljepote i popularnosti koje oblikuju sadržaji na društvenim mrežama. Upravo takvi sadržaji koji su često stilizovani, fragmentarni i emocionalno snažno nabijeni, mogu postati izvor unutrašnjih konflikata, poređenja i osjećaja neadekvatnosti.

Iako je korištenje društvenih mreža postalo sastavni dio svakodnevice gotovo svih adolescenata, važno je razlikovati modalitete korištenja - aktivno i pasivno - jer različiti obrasci interakcije mogu imati različite psihološke posljedice. Aktivno korištenje podrazumijeva kreiranje sadržaja, komentarisanje i direktnu razmjenu s drugima, dok pasivno korištenje podrazumijeva tiho posmatranje, pregledavanje tuđih objava i nedostatak povratne komunikacije. Prema dosadašnjim istraživanjima, upravo pasivni korisnici češće razvijaju emocionalne reakcije povezane sa ovisnošću, socijalnom izolacijom i depresivnošću (Appel, Gerlach i Crusius, 2016; Verduyn i sur., 2015).

Pored modaliteta korištenja, ključnu ulogu u ovom procesu ima i socijalna usporedba koja je psihološki mehanizam pomoću kojeg pojedinac procjenjuje vlastitu vrijednost poredeći

se s drugima. U digitalnom prostoru, gdje su drugi najčešće prikazani u idealizovanom svjetlu, ovakva poređenja mogu imati izrazito negativne posljedice na emocionalno zdravlje adolescenata. Festingerova teorija socijalne usporedbe (1954) pruža osnovu za razumijevanje ovih procesa, a savremene studije potvrđuju njenu primjenu u online okruženju (Lup, Trub i Rosenthal, 2015; Vogel i sur., 2014).

Osim razlikovanja načina korištenja, recentna istraživanja naglašavaju i značaj intenziteta korištenja društvenih mreža. Intenzitet korištenja društvenih mreža odnosi se na stepen u kojem su ove platforme integrisane u svakodnevni život pojedinca, uključujući emocionalnu povezanost i učestalost korištenja. Za mjerenje ovog koncepta koristi se Skala integracije korištenja društvenih mreža (SMUIS), koju su razvili Jenkins-Guarnieri, Wright i Johnson (2013). SMUIS procjenjuje koliko su društvene mreže postale sastavni dio socijalnih navika korisnika i emocionalne povezanosti s njima.

Nedavna istraživanja su koristila SMUIS za ispitivanje povezanosti između intenziteta korištenja društvenih mreža i emocionalnog distresa kod mladih. Na primjer, Hussain i suradnici (2021) su otkrili da je veća emocionalna uključenost u društvene mreže značajno povezana s višim nivoima anksioznosti i depresije kod studenata. Slično tome, istraživanje Shannona i suradnika (2022) pokazalo je da problematično korištenje društvenih mreža, koje uključuje visok intenzitet korištenja, korelira s povećanim simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod adolescenata i mladih odraslih.

Imajući u vidu da adolescencija predstavlja period izuzetne psihološke osjetljivosti, a da su društvene mreže postale sastavni dio njihove svakodnevice, istraživanje psiholoških posljedica digitalnog ponašanja dobija ne samo naučnu, već i hitnu društvenu relevantnost. Posebnu vrijednost ima ispitivanje ovih odnosa u lokalnom kontekstu Bosne i Hercegovine, gdje je slična problematika istražena u vrlo ograničenom obimu.

1.1. Društvene mreže kao digitalni okvir savremenog ponašanja

Savremeni adolescenti odrastaju u medijski zasićenom svijetu u kojem su društvene mreže postale neizostavni dio svakodnevnice komunikacije, socijalizacije i konstrukcije identiteta. Za razliku od ranijih generacija, koje su svoje socijalne vještine gradile prvenstveno u direktnoj interakciji, današnja omladina svoju emocionalnu i socijalnu realnost često doživljava kroz digitalne kanale. U tom kontekstu, društvene mreže više ne predstavljaju samo komunikacijski alat, već složeni psihološki prostor u kojem se odvija proces samodefinisanja, poređenja i emocionalne regulacije (Boyd, 2014; Nesi, 2020).

Društvene mreže, poput Instagrama, TikToka, Snapchata i Facebooka, omogućavaju korisnicima ne samo da komuniciraju, već i da se prikazuju, vrednuju i uspoređuju s drugima kroz različite oblike simboličke razmjene – lajkove, komentare i broj pratilaca. Ova forma digitalne javnosti stvara osjećaj stalne evaluacije, gdje se online prisutnost pretvara u indikator lične vrijednosti (Marwick i Boyd, 2011). Adolescentska osjetljivost na tuđu procjenu i težnja za prihvatanjem dodatno pojačavaju efekat društvenih mreža na emocionalni doživljaj stvarnosti.

Prema Andersonu i Jangu (2018), čak 89% adolescenata u SAD-u koristi društvene mreže svakodnevno, dok više od trećine priznaje da je gotovo stalno online. U tom smislu, društvene mreže više nisu sekundarni dodaci komunikaciji, već primarna arena emocionalne interakcije, često važnija od neposrednog kontakta.

Poseban problem predstavlja vizuelna priroda savremenih mreža. Na platformama poput Instagrama i TikToka, sadržaji su često estetski dotjerani, filtrirani i pažljivo selektovani, što kod mladih korisnika stvara izobličenu sliku o realnosti. Adolescentski mozak, koji još uvijek razvija sposobnosti kritičke evaluacije i emocionalne regulacije, lako može internalizirati te prikaze kao standarde uspjeha, ljepote i sreće (Chou i Edge, 2012).

Još jedan važan aspekt jeste model digitalne mjere vrijednosti. Na društvenim mrežama svaka objava podliježe ocjenjivanju publike kroz broj lajkova, komentara i dijeljenja. Taj kvantifikovani oblik priznanja postaje izvor motivacije, ali i potencijalnog emocionalnog pritiska. Adolescenti često uspostavljaju identitet kroz metrike odobravanja, što može dovesti do osjećaja neuspjeha ukoliko očekivane reakcije izostanu. Prema istraživanju Valkenburga i Petera (2011), ovakav mehanizam digitalne validacije može dovesti do smanjenog samopouzdanja, emocionalne osjetljivosti i ovisnosti o tuđem mišljenju.

Istraživanja pokazuju da društvene mreže, osim pozitivnih aspekata (informisanje, kreativnost, osjećaj pripadnosti), nose i niz psiholoških rizika. Keles, McCrae i Grealish (2020) su u svojoj meta-analizi identificirali da učestalo korištenje društvenih mreža, naročito u pasivnoj formi, je povezano s višim nivoima depresivnosti, anksioznosti i stresa. Autori naglašavaju da nije presudna samo dužina korištenja, već i način na koji korisnici emocionalno reaguju na sadržaj i vlastitu poziciju u digitalnoj zajednici.

Na kraju, treba istaknuti i da društvene mreže oblikuju osjećaj vremena i pažnje. Brza izmjena sadržaja, potreba za stalnim obavještenjima i strah od propuštanja mijenjaju obrasce kognitivne obrade kod mladih, čineći ih podložnijim distrakcijama, poremećajima spavanja i emocionalnim oscilacijama (Przybylski i sur., 2013; Rosen i sur., 2013).

U skladu sa navedenim, društvene mreže predstavljaju više od pukog medijskog fenomena. One su emocionalno i psihološki aktivni prostori koji oblikuju svakodnevni

doživljaj sebe i drugih, te ih je zato nužno posmatrati kao jedan od ključnih faktora u razumijevanju savremenog emocionalnog zdravlja adolescenata.

1.2. Teorija socijalne usporedbe i psihološki uticaj digitalnog poređenja

Jedan od ključnih psiholoških mehanizama koji objašnjavaju negativne efekte društvenih mreža na emocionalno zdravlje adolescenata jeste teorija socijalne usporedbe, čiji je osnivač Leon Festinger (1954). Prema ovoj teoriji, ljudi imaju unutrašnju potrebu da procijene vlastite sposobnosti, vrijednosti i mišljenja, a to često čine poredeći se s drugima. Kada objektivni kriteriji nisu dostupni, pojedinci se oslanjaju na međuljudsku usporedbu kao standard samoprocjene, što u zavisnosti od smjera poređenja može rezultirati različitim emocionalnim reakcijama.

Festinger razlikuje uzlaznu i silaznu usporedbu. Uzlazna usporedba podrazumijeva poređenje s osobama koje se percipiraju kao uspješnije, ljepše, popularnije ili sposobnije, dok silazna usporedba uključuje poređenje s onima koji su percipirani kao manje uspješni ili inferiorni. Dok silazna usporedba može imati umirujući efekat, uzlazna vrlo često dovodi do osjećaja neadekvatnosti, zavidnosti i snižene samovrijednosti, naročito kod adolescenata čiji identitet nije u potpunosti formiran (Wills, 1981).

U digitalnom prostoru, festingerovski princip poređenja postaje pojačan. Na društvenim mrežama korisnici nisu izloženi realnim, svakodnevnim prikazima drugih ljudi, već estetski i emocionalno “filtriranim” verzijama stvarnosti. Ljudi prikazuju svoje najbolje trenutke, fizički izgled podvrgavaju obradi, a emocije prezentuju na način koji maksimizira privlačnost i društveno odobravanje. Takvo okruženje, u kojem adolescenti gotovo isključivo gledaju unaprijed selektirane slike "uspješnijih" i "sretnijih", predstavlja plodno tlo za uzlaznu usporedbu, sa svim negativnim emocionalnim posljedicama koje ona nosi.

Empirijska istraživanja potvrđuju ove tvrdnje. Vogel i suradnici (2014) su u više studija pokazali da češće poređenje sa drugima putem Facebooka dovodi do nižeg samopoštovanja i

većih nivoa depresivnosti. Otkrili su da intenzitet socijalne usporedbe u online okruženju snažno korelira sa negativnim emocionalnim ishodima, čak i kod korisnika sa naizgled dobrim socijalnim vještinama. Lup, Trub i Rosenthal (2015) analizirali su upotrebu Instagrama kod mladih i ustanovili da korisnici koji češće upoređuju sebe s drugima putem slika i broja lajkova pokazuju veće simptome depresije, bez obzira na ukupno vrijeme provedeno na mreži.

Teorija socijalne usporedbe također objašnjava zašto pasivni korisnici društvenih mreža, koji samo pregledavaju sadržaj drugih bez aktivnog učestvovanja, često iskazuju više emocionalnih simptoma. Oni ne samo da upijaju idealizirane prikaze tuđih života, već istovremeno ne učestvuju u kreiranju sopstvene prisutnosti, čime gube osjećaj kontrole i doprinosa. Prema istraživanju Verduyna i suradnika (2015), upravo pasivno korištenje društvenih mreža ima najnegativniji uticaj na raspoloženje, što autori objašnjavaju kombinacijom socijalne usporedbe i nedostatka emocionalne angažovanosti.

Osim emocionalnih efekata, socijalna usporedba u digitalnom kontekstu može uticati i na motivaciju i ponašanje. Mnogi adolescenti usvajaju obrasce ponašanja koji nisu u skladu s njihovim autentičnim vrijednostima, već su motivisani potrebom da dostignu socijalne standarde postavljene kroz mrežne prikaze drugih. Ovaj oblik eksternalizovane motivacije može dugoročno voditi ka psihološkoj iscrpljenosti, poremećajima samopouzdanja i problemima sa identitetskom stabilnošću.

U zaključku, Festingerova teorija socijalne usporedbe pokazuje izuzetnu primjenjivost u digitalnoj stvarnosti društvenih mreža. Socijalna usporedba, pogotovo kada je učestala, nesvjesna i potaknuta algoritamski generisanim idealima, predstavlja snažan faktor rizika za emocionalno zdravlje adolescenata. Shodno tome, njeno uključivanje kao centralnog koncepta u ovom istraživanju ne samo da je teorijski opravdano, već i nužno za razumijevanje psiholoških mehanizama koji povezuju digitalno ponašanje i psihološku ranjivost.

1.3. Stabilnost emocionalnih simptoma u adolescenciji

Adolescencija je razvojni period obilježen značajnim biološkim, kognitivnim i socijalnim promjenama koje mogu rezultirati povećanom emocionalnom osjetljivošću. Brojna istraživanja pokazuju da se upravo u ovom periodu života najčešće javljaju prvi simptomi psiholoških poremećaja, naročito oni koji se odnose na depresivno, anksiozno i stresno reagovanje (Kessler i sur., 2005).

Longitudinalne studije pokazuju da su emocionalni simptomi kod adolescenata relativno stabilni kroz vrijeme i često se ne smanjuju spontano, već zahtijevaju odgovarajuću psihološku ili socijalnu intervenciju. Na primjer, Costello, Copeland i Angold (2011) utvrdili su da se oko 14% adolescenata suočava s klinički značajnim depresivnim simptomima, dok je prevalenca anksioznih simptoma u istom uzorku iznosila preko 30%. Ovi nalazi dodatno potvrđuju stabilnost i ozbiljnost ovih emocionalnih stanja.

Depresija kod adolescenata često se manifestuje kroz gubitak interesa, povlačenje iz socijalnih aktivnosti, promjene apetita i sna, ali i kroz somatske simptome kao što su umor i glavobolje (Thapar, Collishaw, Pine, i Thapar, 2012). Anksioznost, s druge strane, uključuje hroničnu zabrinutost, napetost, nemir i anticipatorni strah, dok stres može biti reaktivan ili hroničan, i najčešće se javlja kao posljedica percipiranih prijetnji ili preopterećenja (Compas, Connor-Smith, i Jaser, 2004).

U kontekstu savremenog društva, adolescenti su izloženi ne samo školskim pritiscima i očekivanjima okoline, već i dodatnim stresorima koji proizilaze iz digitalne povezanosti i konstantne dostupnosti. Fenomen poput straha od propuštanja (fear of missing out, FoMO), definisanog kao sveprisutna zabrinutost da drugi možda doživljavaju zadovoljavajuća iskustva iz kojih je pojedinac isključen (Przybylski et al., 2013), predstavlja novu formu digitalnog pritiska koja pojačava emocionalni stres kod mladih.

Istraživanje koje su proveli Twenge i suradnici (2017) pokazuje značajan porast depresivnih i anksioznih simptoma kod adolescenata od 2012. godine, što autori povezuju s

povećanjem vremena provedenog na telefonima i društvenim mrežama. Uočeno je da adolescenti koji koriste digitalne uređaje više od tri sata dnevno imaju značajno više vjerovatnoću da razviju emocionalne simptome u odnosu na one koji provode manje vremena online.

Stabilnost ovih simptoma ne ogleda se samo u njihovom trajanju, već i u njihovom međuočnosu. Depresija, anksioznost i stres često se javljaju u komorbiditetu, pri čemu jedan simptom može pojačati drugi. Prema Lovibundu i Lovibond (1995), upravo iz tog razloga razvijen je instrument DASS, koji tretira ove simptome kao povezane, ali distinktivne dimenzije emocionalnog distresa.

Shodno navedenom, jasno je da emocionalni simptomi u adolescenciji predstavljaju stabilne i razvojno značajne fenomene, čiji intenzitet i pojavnost mogu biti dodatno oblikovani uticajem savremenih digitalnih okruženja. Ova tvrdnja podupire potrebu za istraživanjem faktora koji potencijalno utiču na pogoršanje ili stabilizaciju emocionalnog stanja mladih, pri čemu društvene mreže i socijalna usporedba zauzimaju centralno mjesto u analitičkom fokusu ovog rada.

1.4. Depresija, anksioznost i stres kod adolescenata

Depresija, anksioznost i stres predstavljaju tri najčešće ispitivane kategorije emocionalnog distresa u adolescenciji. Iako se često javljaju u komorbiditetu i međusobno preklapaju, svaka od ovih dimenzija posjeduje specifične karakteristike, uzroke i obrasce ispoljavanja. Njihovo prisustvo u adolescentskom periodu često se povezuje s razvojnim promjenama, povećanim zahtjevima u socijalnom i obrazovnom okruženju, kao i s ranjivostima koje se javljaju usljed još uvijek nedovoljno stabiliziranih emocionalnih i kognitivnih sistema (Rapee i sur., 2019).

1.4.1. Depresivni simptomi

Adolescentska depresija karakteriše se hroničnim osjećajem tuge, gubitkom interesovanja za svakodnevne aktivnosti, smanjenim nivoom energije, osjećajem beznađa i smanjenim samopouzdanjem (Thapar, Collishaw, Pine, i Thapar, 2012). Kod mladih osoba, depresivna stanja često se manifestuju i kroz somatske simptome poput bolova, umora i poremećaja sna, što može dovesti do njihovog previda u obrazovnim i porodičnim okruženjima. Pored toga, depresija u adolescenciji značajno utiče na akademski uspjeh, interpersonalne odnose i opću životnu funkcionalnost (Kovacs, 1996).

1.4.2. Anksiozni simptomi

Anksioznost predstavlja emocionalno stanje karakterisano pretjeranom zabrinutošću, napetošću i anticipatornim strahom koji prevazilaze realni nivo prijetnje (American Psychiatric Association, 2013). Kod adolescenata, anksioznost može biti izražena kroz različite oblike, uključujući socijalnu anksioznost, generalizirani anksiozni poremećaj i panični poremećaj (Beesdo, Knappe, i Pine, 2009). Ova stanja utiču na svakodnevno funkcionisanje, posebno u školskom i socijalnom okruženju, često vodeći ka izbjegavajućim ponašanjima i izolaciji.

1.4.3. Simptomi stresa

Stres u adolescenciji najčešće proizlazi iz percipiranog pritiska u školskom, porodičnom i socijalnom okruženju. Stresne situacije, naročito kada su hronične ili nepredvidive, mogu nadmašiti kapacitete adolescenata za suočavanje, što dovodi do emocionalne disregulacije, smanjene kognitivne efikasnosti i problema u donošenju odluka (Compas, Connor-Smith, Saltzman, Thomsen, i Wadsworth, 2001).

U savremenom kontekstu, mladi su izloženi i novim oblicima stresa, uključujući digitalni stres, koji obuhvata anksioznost usljed očekivanja brze dostupnosti, stalne komunikacije i potrebe za konstantnim ažuriranjem vlastitog digitalnog identiteta (Rosen,

Carrier, i Cheever, 2013). Ove forme digitalnog pritiska često se zanemaruju, iako imaju mjerljiv uticaj na emocionalno funkcionisanje adolescenata.

1.5. Komorbiditet i međusobna povezanost

Depresija, anksioznost i stres kod adolescenata rijetko se javljaju izolovano. Istraživanja pokazuju da postoji visoka korelacija među ovim dimenzijama emocionalnog distresa, zbog čega se često analiziraju u kombinaciji, kako bi se dobio precizniji uvid u emocionalno stanje pojedinca (Lovibond i Lovibond, 1995). Skala DASS-21, koja će se koristiti u ovom istraživanju, omogućava upravo takvu višedimenzionalnu procjenu, razdvajajući ali i upoređujući izraženost depresivnosti, anksioznosti i stresa.

Uzimajući u obzir sve navedeno, jasno je da ovi simptomi nisu prolazni i beznačajni elementi adolescencije, već ozbiljni pokazatelji emocionalne ranjivosti, koji zaslužuju sistematsku pažnju, posebno u kontekstu njihovog odnosa sa savremenim faktorima kao što su društvene mreže i socijalna usporedba.

1.6. Korištenje društvenih mreža i depresivni, anksiozni i simptomi stresa

Istraživanja u posljednjoj deceniji dosljedno pokazuju da intenzivna upotreba društvenih mreža korelira sa pojavom depresivnih, anksioznih i stresnih simptoma, naročito kod adolescenata koji su u fazi aktivnog traženja identiteta i samopotvrđivanja.

S obzirom na to da prosječan adolescent danas na mrežama provodi između četiri i šest sati, često u večernjim satima, implikacije po emocionalno i fiziološko zdravlje postaju ozbiljne. Istraživanje sprovedeno na Univerzitetu u Cambridgeu (Fassi i sur., 2025) pokazalo je da adolescenti s već prisutnim mentalnim poteškoćama, poput depresije ili anksioznosti, društvene mreže koriste na način koji dodatno pojačava njihove simptome: češće su pasivni posmatrači, rjeđe ulaze u interakcije i izražavaju više nezadovoljstva sobom u poređenju s vršnjacima. Ove razlike potvrđuju ranije teorijske postavke da kvantifikacija društvenih

kontakata i "digitalna konkurencija" kroz lajkove i broj pratilaca može intenzivirati osjećaj neadekvatnosti kod ranjivih pojedinaca.

Savremena istraživanja potvrđuju da adolescenti često doživljavaju emocionalno opterećenje usljed prisustva na društvenim mrežama. Iako sami priznaju da im mreže pomažu u izražavanju i povezivanju s drugima, veliki broj mladih navodi da ih svakodnevno korištenje tih platformi dovodi do osjećaja tuge, iscrpljenosti i nesigurnosti (Milošević i Milošević, 2022). Ove subjektivne percepcije snažno korespondiraju s Festingerovom teorijom socijalne usporedbe, prema kojoj pojedinci procjenjuju vlastitu vrijednost poredeći se s drugima. Neprekidna izloženost „savršenim“ verzijama tuđih života pretvara društvene mreže u prostor kontinuirane samoevaluacije, što može imati dugoročne negativne posljedice po mentalno zdravlje adolescenata.

Uz depresivne simptome, intenzivna upotreba društvenih mreža povezana je i s povećanim nivoom anksioznosti kod adolescenata. Mehanizmi koji stoje iza tog odnosa uključuju fenomen stalne digitalne dostupnosti i tzv. "fear of missing out" (FOMO) – osjećaj da se nešto važno propušta ukoliko korisnik nije online. Istraživanja potvrđuju da FOMO djeluje kao medijator između vremena provedenog na mrežama i nivoa anksioznosti (Przybylski i sur., 2013), a novije studije (Qi i sur., 2023) pokazuju da je ovaj efekat najizraženiji kod mladih sa niskim samopouzdanjem i visokim nivoom emocionalne reaktivnosti. Pored toga, studija Vannuccia i saradnika iz 2024. godine pokazuje da adolescenti koji aktivno objavljuju sadržaje često razvijaju obrasce anticipatornog stresa – stalnu napetost oko toga kako će njihova objava biti prihvaćena. Ova vrsta digitalne anksioznosti manifestuje se kroz napetost, nesigurnost i pojačanu potrebu za validacijom.

Stres je, pored depresije i anksioznosti, treća komponenta emocionalnog disbalansa koji proizlazi iz intenzivnog korištenja društvenih mreža. George i Odgers (2015) definišu digitalni stres kao psihološki odgovor na socijalne tenzije u online interakciji - uključujući ignorisanje

poruka, isključivanje iz grupnih komunikacija, negativne komentare ili izloženost cyberbullyingu. Ovi obrasci generišu stanje hroničnog psihološkog opterećenja koje uključuje nervozu, umor, razdražljivost i emocionalnu iscrpljenost. Istraživanje Scott-a, Biello-a i Woods-a (2023) pokazalo je da adolescenti koji koriste društvene mreže u kasnim večernjim satima iskazuju viši nivo stresa, lošiju koncentraciju, niži kvalitet sna i veći rizik od emocionalne disregulacije. U tom smislu, društvene mreže ne utiču samo na emocionalnu percepciju, već i na fiziološke ritmove i cjelokupno psihofizičko funkcionisanje adolescenata.

Zajedničko svim navedenim nalazima jeste dosljedna potvrda da društvene mreže nisu neutralna pozadina socijalnog života adolescenata, već aktivan psihološki kontekst koji oblikuje, potiče i ponekad destabilizuje emocionalne tokove. U svijetu u kojem se socijalna vrijednost izražava lajkovima, vidljivošću i digitalnom estetikom, adolescenti se sve češće nalaze u začaranom krugu samopoređenja, digitalnog pritiska i emocionalne preosjetljivosti. Kada se na to nadoveže razvojna nestabilnost karakteristična za adolescenciju, postaje jasno da depresivni, anksiozni i stresni simptomi nisu samo pojedinačne reakcije na određene situacije, već rezultat sistemskog pritiska koji društvene mreže neumoljivo stvaraju.

Cilj ovog istraživanja je da ispita da li i na koji način je korištenje društvenih mreža (aktivni vs. pasivni) i intenzitet korištenja, u kombinaciji sa učestalošću socijalne usporedbe, povezano sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod adolescenata. Time se otvara prostor za bolje razumijevanje psiholoških mehanizama koji oblikuju emocionalno zdravlje mladih u digitalnom dobu, kao i za razvoj potencijalnih strategija prevencije i psihološke podrške unutar školskog sistema.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Imajući u vidu sve veći značaj društvenih mreža u svakodnevici adolescenata, kao i njihove moguće implikacije na emocionalno funkcionisanje mladih, ovo istraživanje ima za

cilj da ispita povezanost između načina i intenziteta korištenja društvenih mreža, učestalosti socijalne usporedbe i simptoma emocionalnog distresa kod učenika završnih razreda srednje škole. Teorijska osnova istraživanja temelji se na Festingerovoj teoriji socijalne usporedbe, kao i aktuelnim saznanjima o uticaju digitalne okoline na psihološko zdravlje mladih. U skladu sa navedenim, postavljeni su problemi istraživanja:

1. Ispitati povezanost modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod adolescenata.
2. Ispitati povezanost učestalosti socijalne usporedbe na društvenim mrežama sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod adolescenata.
3. Ispitati povezanost intenziteta korištenja društvenih mreža, mjerenog modifikovanom verzijom SMUIS upitnika, sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa.
4. Ispitati razliku u povezanosti aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža sa svakom od dimenzija emocionalnog distresa (depresija, anksioznost, stres).
5. Ispitati povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i učestalosti socijalne usporedbe kod adolescenata.

Na osnovu teorijskih postavki i dosadašnjih empirijskih nalaza, formulisane su sljedeće hipoteze:

H1: Postoji statistički značajna povezanost između modaliteta korištenja društvenih mreža i simptoma emocionalnog distresa, na način da adolescenti koji društvene mreže koriste aktivno imaju niže, a oni koji ih koriste pasivno imaju više izražene simptome depresije, anksioznosti i stresa. Također, intenzitet korištenja društvenih mreža je statistički značajno povezan sa višim nivoom emocionalnog distresa.

H2: Postoji statistički značajna pozitivna povezanost između pasivnog korištenja društvenih mreža i učestalosti socijalne usporedbe, kao i između intenziteta korištenja mreža i socijalne usporedbe.

H3: Učestalost socijalne usporedbe na društvenim mrežama statistički je značajno pozitivno povezana sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa. Adolescenti koji se češće upoređuju s drugima na mrežama pokazuju izraženije emocionalne poteškoće.

3. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

3.1. Uzorak

Uzorak istraživanja čine učenici četvrtih razreda Druge gimnazije u Sarajevu. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 67 ispitanika ($N=67$) od čega je 24 muškarca ($N=24$) i 43 žene ($N=43$). Prosječna dob ukupnog uzorka je 18,3 godine ($SD=0,473$), a totalni raspon godina između ispitanika kreće se od 18 do 19.

Tabela 1

Spol ispitanika

Spol	N=67
M	24
Ž	43

M – muškarci; Ž – žene; N – broj ispitanika u uzorku

3.2. Postupak

Za potrebe istraživanja podaci su prikupljeni primjenom anketnog upitnika korištenjem metode papir-olovka. Istraživanju su pristupili učenici četvrtih razreda Druge gimnazije Sarajevo. Učesnici su upitnike popunjavali u učionicama škole, u dogovoru s upravom i predmetnim nastavnicima, tokom redovne nastave.

Prije početka ispitivanja, svim učenicima je objašnjeno da je istraživanje anonimno, da se njihovo učešće zasniva na dobrovoljnosti, te da će svi prikupljeni podaci biti korišteni isključivo u svrhu realizacije istraživanja u okviru izrade magistarskog rada. Svi ispitanici su prethodno potpisali informirani pristanak o učešću u istraživanju, kojim su potvrdili da su upoznati sa svrhom i načinom realizacije istraživačkog postupka. Ukupno trajanje postupka

trajalo je 30 minuta. Nakon završene faze prikupljanja podataka slijedi statistička obrada i analiza rezultata u programu SPSS. U analizi korišten je Spearman-ov koeficijent korelacije radi ispitivanja povezanosti između varijabli koje su predmet istraživanja, a u skladu sa ciljevima i hipotezama rada.

3.3. Instrumenti

Instrumentarij korišten u ovom istraživanju obuhvatao je pet psiholoških i sociodemografskih mjernih instrumenata, svaki precizno odabran u skladu s istraživačkim ciljevima i teorijskim okvirom rada.

Sociodemografski upitnik i upitnik o navikama korištenja društvenih mreža

Sociodemografski upitnik i upitnik o navikama korištenja društvenih mreža konstruisan je za potrebe ovog istraživanja. Obuhvatao je osnovne podatke o spolu, dobi i razredu ispitanika, ali i specifična pitanja koja se tiču digitalnih obrazaca ponašanja. Učenici su odgovarali na pitanja o broju korištenih mreža, nazivu aplikacija koje najčešće koriste, te vremenskom okviru provedenom online. Poseban naglasak bio je stavljen na emocionalni doživljaj prisutnosti na mrežama i percipirani uticaj tih aktivnosti na vlastito mentalno zdravlje.

Skala pasivnog i aktivnog korištenja društvenih mreža

Skala pasivnog i aktivnog korištenja društvenih mreža (Passive and Active Use Measure – PAUM; Gerson, Plagnol i Corr, 2017) predstavlja validirani instrument koji razlikuje vrste angažiranosti na društvenim mrežama. PAUM je izveden iz prethodnog upitnika Facebook Activity Questionnaire (Junco, 2012), ali je reorganizovan kako bi obuhvatio tri faktora: aktivno socijalno, aktivno nesocijalno i pasivno korištenje. Sastoji se od 13 tvrdnji koje

se ocjenjuju na Likert skali od 1 (nikada) do 5 (vrlo često), a mjeri učestalost i vrstu aktivnosti na mrežama, s naglaskom na Facebook kao referentnu platformu. Aktivno socijalno korištenje mjeri se kroz stavke koje ukazuju na interpersonalnu interakciju, aktivno nesocijalno kroz individualne objave, a pasivno korištenje opisuje ponašanja bez eksplicitne socijalne razmjene. Pouzdanost PAUM skale u različitim istraživačkim kontekstima potvrđena je kroz zadovoljavajuće interne konzistencije faktora (Cronbach α iznad .70).

Upitnik o korištenju društvenih mreža

Modifikovana verzija skale SMUIS (Social Media Use Integration Scale; Jenkins-Guarnieri, Wright i Johnson, 2013) korištena je za procjenu intenziteta korištenja društvenih mreža. Ova verzija skale prilagođena je kontekstu adolescenata i obrazovnog okruženja, a sadrži čestice koje obuhvataju kvantitativne (trajanje korištenja, broj aplikacija) i kvalitativne aspekte korištenja (doživljena zavisnost, emocionalna uključenost, potreba za validacijom). Instrument je pokazao zadovoljavajuću internu konzistentnost na uzorcima adolescenata (Cronbach α = .82 do .88), te se u ovom istraživanju interpretira kao mjera intenziteta korištenja mreža u svakodnevnom životu.

Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa

Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21; Lovibond i Lovibond, 1995) sastoji se od 21 tvrdnje podijeljene u tri podskale, svaka sa po sedam čestica. Ova skala mjeri izraženost negativnih emocionalnih stanja tokom prethodne sedmice, putem Likertove skale u rasponu od 0 do 3. Dobijeni skorovi se množe s dva i tumače se prema unaprijed definisanim kategorijama za depresiju, anksioznost i stres. Skala je prethodno validirana za pri čemu je utvrđena visoka interna pouzdanost

Skala interpersonalne usporedbe

Skala interpersonalne usporedbe (INCOM; Gibbons i Buunk, 1999; Schneider i Schupp, 2011) također je korištena u modifikovanoj verziji prilagođenoj adolescentima. Instrument sadrži 11 tvrdnji i mjeri sklonost pojedinca ka upoređivanju vlastitih sposobnosti i stavova sa drugima, podijeljenih u dvije dimenzije: poređenje sposobnosti i poređenje mišljenja. Likertova skala korištena za odgovore obuhvatala je pet stepeni slaganja. Faktorska analiza potvrđuje dvodimenzionalnu strukturu, a ukupna pouzdanost INCOM skale je $\alpha = .82$ za poređenje sposobnosti i $\alpha = .75$ za poređenje mišljenja. Ovaj instrument je od posebne vrijednosti u kontekstu ispitivanja psihološkog efekta socijalnih mreža na adolescente, jer reflektuje njihovu sklonost da se upoređuju s digitalnim prikazima vršnjaka.

4. REZULTATI

Dobijeni podaci su obrađeni u SPSS-u. Za potrebe istraživanja provedena je korelacijska analiza s ciljem ispitivanja povezanosti između intenziteta korištenja društvenih mreža, modaliteta korištenja (aktivno i pasivno), socijalne usporedbe i simptoma depresije, anksioznosti i stresa kod učenika završnih razreda srednje škole.

Za utvrđivanje povezanosti korišten je Spearman-ov koeficijent korelacije (ρ), koji omogućava mjerenje odnosa između varijabli.

4.1. Povezanost između modaliteta (aktivno i pasivno), intenziteta korištenja društvenih mreža i simptoma depresije, anksioznosti i stresa

Rezultati korelacijske analize prikazani su ispod.

Tabela 2

	INT	PAS	AKT	STRES	ANKS	DEPR
INT	—					
PAS	-.133	—				
AKT	-.187	.108	—			
STRES	.007	-.108*	-.023	—		
ANKS	0.28	.114	-.001	.670**	—	
DEPR	-.071	-.140	.042	.675**	.647**	—

* $p < .05$; ** $p < .01$

INT- intenzitet korištenja društvenih mreža, *PAS* – pasivno korištenje društvenih mreža, *AKT* – aktivno korištenje društvenih mreža, *STRES* – nivo simptoma stresa, *ANKS* – nivo simptoma anksioznosti, *DEPR* – nivo simptoma depresije;ž

Kao što se može vidjeti iz Tabele 2, između pasivnog korištenja društvenih mreža i nivoa stresa utvrđena je statistički značajna negativna korelacija ($\rho = -0.108$, $p < 0.05$). Međutim, korelacije pasivnog korištenja sa anksioznošću ($\rho = 0.114$, $p > 0.05$) i depresijom ($\rho = -0.140$, $p > 0.05$) nisu bile statistički značajne.

Aktivno korištenje društvenih mreža nije pokazalo statistički značajne korelacije sa stresom ($\rho = -0.023$, $p > 0.05$), anksioznošću ($\rho = -0.001$, $p > 0.05$), niti depresijom ($\rho = 0.042$, $p > 0.05$).

Također, intenzitet korištenja društvenih mreža nije bio statistički značajno povezan sa nivoom stresa ($\rho = 0.007$, $p > 0.05$), anksioznosti ($\rho = 0.280$, $p > 0.05$), niti depresije ($\rho = -0.071$, $p > 0.05$).

Dodatno, rezultati ukazuju na postojanje statistički značajnih pozitivnih korelacija između simptoma stresa, anksioznosti i depresije. Nivo stresa pokazao je značajnu povezanost sa anksioznošću ($\rho = 0.670$, $p < 0.01$) i depresijom ($\rho = 0.675$, $p < 0.01$), dok je anksioznost bila značajno povezana sa depresijom ($\rho = 0.647$, $p < 0.01$).

4.2. Povezanost između pasivnog korištenja društvenih mreža, intenziteta korištenja društvenih

Rezultati korelacijske analize prikazani su ispod.

Tabela 3

	INT	SU	PAS
INT	—		
SU	.327**	—	
PAS	-.133	.009	—

* $p < .05$; ** $p < .01$

INT- intenzitet korištenja društvenih mreža, SU – učestalost socijalne usporedbe, PAS – pasivno korištenje društvenih mreža;

Kao što se može vidjeti iz Tabele 3, između intenziteta korištenja društvenih mreža i učestalosti socijalne usporedbe utvrđena je statistički značajna pozitivna korelacija ($\rho = 0.327$, $p < 0.01$). S druge strane, pasivno korištenje društvenih mreža nije pokazalo statistički značajnu povezanost sa socijalnom usporedbom ($\rho = 0.009$, $p > 0.05$).

4.3. Povezanost između učestalosti socijalne usporedbe na društvenim mrežama sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa

Rezultati korelacijske analize prikazani su ispod.

Tabela 4

	SU	STRES	ANKS	DEPR
SU	—			
STRES	.340**	—		
ANKS	.302*	.670**	—	
DEPR	.254*	.675**	.647**	—

* $p < .05$; ** $p < .01$

SU – učestalost socijalne usporedbe, STRES – nivo simptoma stresa, ANKS – nivo simptoma anksioznosti, DEPR – nivo simptoma anksioznosti;

Kao što se može vidjeti iz Tabele, između učestalosti socijalne usporedbe i simptoma emocionalnog distresa utvrđene su pozitivne i statistički značajne korelacije. Učestalost socijalne usporedbe bila je značajno pozitivno povezana sa nivoom stresa ($\rho = 0.340$, $p < 0.01$), anksioznosti ($\rho = 0.302$, $p < 0.05$) i depresije ($\rho = 0.254$, $p < 0.05$).

5. DISKUSIJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između načina i intenziteta korištenja društvenih mreža te socijalne usporedbe sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa kod učenika četvrtih razreda srednje škole. U kontekstu teorije socijalne usporedbe (Festinger, 1954) i dosadašnjih nalaza o digitalnoj izloženosti mladih, postavljene su tri hipoteze koje su imale za cilj razjasniti potencijalne obrasce međusobnih odnosa među navedenim varijablama. Dobijeni rezultati omogućavaju analitičko sagledavanje tih odnosa, pri čemu su uočene značajne razlike u stepenu podrške pojedinim hipotezama.

Prva hipoteza, kojom se predviđala povezanost modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa emocionalnim distresom, nije dobila statističku potvrdu. Konkretno, ni aktivno ni pasivno korištenje mreža nisu pokazali značajnu povezanost sa depresijom, anksioznošću ni stresom. Ovakvi rezultati djelimično odstupaju od nalaza istraživanja koja ističu pasivno korištenje kao prediktor depresivnosti (Frison i Eggermont, 2015; Verduyn i sur., 2017). Jedno moguće objašnjenje ovih odstupanja može ležati u demografskim specifičnostima uzorka: učenici četvrtih razreda često su u fazi priprema za maturske i prijemne ispite, te se korištenje društvenih mreža u ovom kontekstu može doživljavati kao povremeni ispušni ventil bez direktnog emocionalnog angažmana.

Također, činjenica da su prosječne vrijednosti aktivnog i pasivnog korištenja bile umjerene može ukazivati na adaptirani način digitalnog ponašanja unutar školske sredine koja pruža stabilan socijalni okvir. Prema Valkenburgu i suradnicima (2022), negativni efekti društvenih mreža ne nastaju univerzalno, već selektivno – kroz individualne razlike u emocionalnoj osjetljivosti, kognitivnim stilovima i kvaliteti offline odnosa. Neki adolescenti su skloni ruminaciji i usporedbi, dok su drugi zaštićeniji, što može objasniti neujednačenost efekata.

Drugi dio hipoteze odnosio se na intenzitet korištenja društvenih mreža i pretpostavio njegovu značajnu povezanost s emocionalnim simptomima. Međutim, rezultati istraživanja pokazali su da intenzitet, mjeran Upitnikom o korištenju društvenih mreža, također nije pokazao značajnu povezanost ni sa depresijom, anksioznošću ni stresom. Ovaj nalaz podržava sve prisutnije stavove iz literature prema kojima vremenska ili kvantitativna izloženost mrežama sama po sebi nije dovoljna da bi se predvidjeli emocionalni ishodi (Orben i Przybylski, 2019). Naime, upitnik koji je korišten u ovom radu uključuje i emocionalne aspekte angažmana korisnika, kao što su važnost koju pridaju mrežama i učestalost razmišljanja o njima, što predstavlja kvalitativno bogatiji pristup mjerenju intenziteta. No, i takav pristup, bez

uključivanja posrednih mehanizama poput osjećaja isključenosti, percepcije digitalne neprihvaćenosti ili stalne potrebe za validacijom, može biti nedovoljan za detekciju emocionalnih posljedica.

Za razliku od prethodnih varijabli, socijalna usporedba se pokazala kao centralna dimenzija povezana sa svim ispitivanim aspektima emocionalnog distresa, čime je treća hipoteza u potpunosti potvrđena. Statistički značajne pozitivne korelacije utvrđene su između socijalne usporedbe i depresije ($\rho = .254$; $p < .01$), anksioznosti ($\rho = .302$; $p < .01$) i stresa ($\rho = .340$; $p < .01$). Ovi nalazi u skladu su s radovima Stapletona i suradnika (2017), Steersa i suradnika. (2014) i Niua i suradnika (2020), koji ukazuju na to da adolescenti koji se češće uspoređuju s drugima na društvenim mrežama imaju povećan rizik za razvoj depresivnih simptoma, osjećaja bezvrijednosti i tjeskobe.

Posebno vrijedan nalaz odnosi se na statistički značajnu povezanost između intenziteta korištenja i socijalne usporedbe ($\rho = .327$; $p < .01$). Iako intenzitet nije direktno povezan s depresijom ili anksioznošću, njegova veza sa socijalnom usporedbom otvara prostor za razmatranje posrednih puteva djelovanja. Kako navode Appel i suradnici (2016), učestalije korištenje mreža može povećati izloženost sadržajima koji potiču socijalnu usporedbu, čime se emocionalni rizici ne javljaju direktno kroz vrijeme provedeno online, već kroz interpretaciju viđenog. Drugim riječima, nije digitalna prisutnost ta koja šteti mentalnom zdravlju, nego psihološka interpretacija digitalne stvarnosti.

Osim potvrde treće hipoteze, istraživanje je ukazalo i na snažnu međusobnu povezanost emocionalnih varijabli. Depresija, anksioznost i stres pokazali su visoke međusobne korelacije, što potvrđuje teorijsku i empirijsku povezanost ovih dimenzija, kao i pouzdanost DASS-21 skale u kontekstu adolescentske populacije. Slične rezultate navode i Henry i Crawford (2005), naglašavajući da se ove varijable u adolescentskom periodu često javljaju simultano i u međusobno pojačavajućem obliku.

Uprkos vrijednim nalazima, istraživanje ima nekoliko ograničenja. Prvo, istraživanje je provedeno na ograničenom geografskom uzorku (jedna srednja škola u Sarajevu), što smanjuje mogućnost generalizacije rezultata. Drugo, korištene su samo skale samoprocjene, koje su podložne subjektivnosti, socijalno poželjnim odgovorima i introspektivnim ograničenjima. Treće, istraživanje je korelacijskog karaktera, te ne omogućava donošenje zaključaka o uzročno-posljedičnim odnosima. Konačno, iako je upitnik o korištenju društvenih mreža bio modificiran, nije rađena lokalna validacija instrumenta, što može uticati na osjetljivost u detekciji efekata.

Dobijeni nalazi imaju jasne implikacije za praksu. Prije svega, intervencije usmjerene na psihološku pismenost mladih korisnika društvenih mreža trebale bi naglasiti ulogu socijalne usporedbe kao skrivenog mehanizma emocionalnog opterećenja. Umjesto isključivog fokusiranja na vrijeme provedeno online, potrebno je raditi na razvoju kritičkog promišljanja o sadržaju, osnaživanju stvarnog identiteta, te stvaranju sigurnih online prostora. Buduća istraživanja trebala bi koristiti multimodalne pristupe (npr. kombinaciju kvalitativnih intervjua i kvantitativnih mjera), obuhvatiti različite sociodemografske grupe i razmotriti longitudinalne efekte digitalnih ponašanja.

Također, rezultati imaju značajne praktične implikacije, posebno u oblasti promocije mentalnog zdravlja adolescenata u digitalnom dobu. Iako nisu potvrđene direktne veze između modaliteta i intenziteta korištenja društvenih mreža sa depresijom, anksioznošću i stresom, izuzetno važan nalaz ovog istraživanja je statistički značajna povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i učestalosti socijalne usporedbe.

Ovaj rezultat ukazuje na psihološki značaj intenzivne digitalne izloženosti, čak i kada nije direktno povezana sa negativnim emocionalnim ishodima. Naime, što je veći intenzitet korištenja društvenih mreža, to je i veća vjerovatnoća da adolescent učestvuje u procesima upoređivanja sa drugima – što predstavlja psihološki mehanizam koji vremenski prethodi,

potiče i pojačava emocionalni distres. Drugim riječima, intenzivno korištenje društvenih mreža ne mora odmah voditi ka depresivnim ili anksioznim simptomima, ali stvara plodno tlo za unutrašnju nesigurnost, socijalnu neadekvatnost i disforiju, koje se kasnije mogu pretvoriti u kliničke simptome.

Upravo zbog toga je od suštinskog značaja da edukativni i preventivni programi u školama ne tretiraju „vremensko ograničenje korištenja interneta“ kao jedinu strategiju zaštite mentalnog zdravlja, već da se fokus prebaci na razvoj digitalne emocionalne pismenosti. To uključuje identifikaciju i prepoznavanje sadržaja koji izazivaju socijalnu usporedbu, reflektivno razumijevanje vlastitih emocionalnih reakcija na sadržaj koji se pojavljuje na društvenim mrežama i razvoj otpornosti na idealizirane prikaze drugih.

U tom smislu, škole, porodice, ali i platforme društvenih mreža, trebale bi sarađivati na kreiranju sigurnijih digitalnih okruženja koja umanjuju konkurentsku dinamiku među adolescentima i umjesto toga potiču autentičnost, samoprihvatanje i razmjenu realnih iskustava. Kao što ističu Tiggemann i Slater (2014), promocija zdravih digitalnih praksi mora se oslanjati na razumijevanje unutrašnjih procesa, a ne samo spoljašnjih ograničenja.

Buduća istraživanja trebala bi dodatno istražiti mehanizme putem kojih intenzitet korištenja doprinosi razvoju socijalne usporedbe – da li se to događa zbog povećane izloženosti, emocionalne angažovanosti ili obrasca praćenja idealiziranih profila. Također, preporučuje se uključivanje kvalitativnih metoda kako bi se produbilo razumijevanje osobnog doživljaja socijalne usporedbe kod mladih. Longitudinalni dizajni istraživanja omogućili bi dodatni uvid u to da li i kada socijalna usporedba postaje patološka i da li se ona može prevenirati jačanjem unutrašnjih resursa ličnosti, poput samopoštovanja, mentalne fleksibilnosti i interpersonalnih vještina.

U konačnici, ovaj nalaz naglašava važnost pristupa koji kombinira kvantitativne pokazatelje ponašanja sa psihološkim procesima koji ih oblikuju, jer jedino takva sveobuhvatna

analiza može doprinijeti pravovremenim i ciljanim intervencijama u oblasti mentalnog zdravlja adolescenata.

6. ZAKLJUČAK

Istraživanje je imalo cilj ispitati povezanost modaliteta (aktivnog i pasivnog) i intenziteta korištenja društvenih mreža, kao i učestalosti socijalne usporedbe s emocionalnim distresom kod adolescenata. Nadalje, ispitivano je da li intenzitet korištenja društvenih mreža povezan sa učestalijom socijalnom usporedbom i da li je učestalost socijalna usporedba povezana simptomima depresije, anksioznosti i stresa. U skladu sa rezultatima, zaključci su sljedeći:

1. Hipoteza o direktnoj povezanosti između modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivnog i pasivnog) i simptoma emocionalnog distresa nije potvrđena. Aktivno ni pasivno korištenje mreža nije bilo u statistički značajnoj korelaciji sa depresijom, anksioznošću niti stresom, što upućuje na mogućnost da kvantitativne razlike u ponašanju na mrežama nisu dovoljne da objasne emocionalne poteškoće mladih. Mjera intenziteta korištenja društvenih mreža također nije bila direktno povezana sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa. Ovaj nalaz ukazuje na to da sama učestalost angažmana na mrežama nije nužno prediktivna za emocionalne simptome kod adolescenata. Dakle, nema povezanosti između modaliteta korištenja društvenih mreža i simptoma emocionalnog distresa.
2. Ustanovljena je statistički značajna povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i učestalosti socijalne usporedbe. Iako intenzitet sam po sebi nije bio prediktivno značajan za distres, veća učestalost korištenja je povezana sa češćom usporedbom s drugima, što ukazuje na mogućnost da intenzitet korištenja djeluje kao posredna varijabla u mehanizmu nastanka

emocionalnih teškoća.

3. Socijalna usporedba se pokazala kao jedina varijabla koja je dosljedno i značajno pozitivno povezana sa svim indikatorima emocionalnog distresa – depresijom, anksioznošću i stresom. Ovaj rezultat potvrđuje teorijske pretpostavke Festingerove teorije socijalne usporedbe i naglašava psihološki značaj načina interpretacije digitalnog sadržaja u odnosu na same oblike ili količinu korištenja mreža

7. LITERATURA

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.).

Andreassen, C. S., Pallesen, S., i Griffiths, M. D. (2016). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287–293.

Appel, H., Gerlach, A. L., i Crusius, J. (2016). The interplay between Facebook use, social comparison, envy, and depression. *Current Opinion in Psychology*, 9, 44–49.

Beesdo, K., Knappe, S., i Pine, D. S. (2009). Anxiety and anxiety disorders in children and adolescents: Developmental issues and implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics*, 32(3), 483–524.

Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.

Cain, M. S., i Mitroff, S. R. (2011). Distractor filtering in media multitaskers. *Perception*, 40(10), 1183–1192.

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

Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., i Jaser, S. S. (2004). Temperament, stress reactivity, and coping: Implications for depression in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33(1), 21–31.

Costello, E. J., Copeland, W., i Angold, A. (2011). Trends in psychopathology across the adolescent years: What changes when children become adolescents, and when adolescents become adults? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 52(10), 1015–1025.

Fassi, L., Riem, M. M. E., Koot, H. M., i van Harmelen, A. L. (2025). Social media use in adolescents with and without mental health conditions. *Nature Human Behaviour*.

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

Frison, E., i Eggermont, S. (2017). Browsing, posting, and liking on Instagram: The reciprocal relationships between different types of Instagram use and adolescents' depressed mood. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(10), 603–609.

George, M. J., i Odgers, C. L. (2015). Seven fears and the science of how mobile technologies may be influencing adolescents in the digital age. *Perspectives on Psychological Science*, 10(6), 832–851.

Gerson, J., Plagnol, A. C., i Corr, P. J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences*, 117, 81–90.

Gibbons, F. X., i Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142.

Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., i Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.

Jenkins-Guarnieri, M. A., Wright, S. L., i Johnson, B. (2013). Development and validation of a social media use integration scale. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(1), 38–50.

Keles, B., McCrae, N., i Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International*

Journal of Adolescence and Youth, 25(1), 79–93.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., i Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62(6), 593–602.

Koso-Drljević, M., Čelenka, E., i Omerović-Ihtijarević, N. (2022). Povezanost anksioznosti, depresije i stresa sa rezilijencijom i kvalitetom spavanja kod studenata tokom pandemije COVID-19. *DHS: Časopis Filozofskog fakulteta u Tuzli*, (18), 535–550.

Kovacs, M. (1996). Presentation and course of major depressive disorder during childhood and later years of the life span. *Journal of the American Academy of Child i Adolescent Psychiatry*, 35(6), 705–715.

Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., ... i Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PLoS One*, 8(8), e69841.

Kušec, S. (2016). Psihometrijska validacija hrvatske verzije DASS-21 skale. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12(46), 74–79.

Kuss, D. J., i Griffiths, M. D. (2015). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(3), 1286–1306.

Leung, L. (2015). A panel study on the effects of social media use and Internet connectedness on academic performance and social support. *Telematics and Informatics*, 32(3), 456–465.

Lovibond, S. H., i Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Lovibond, S. H., i Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales* (2nd ed.). Psychology Foundation of Australia.

Lup, K., Trub, L., i Rosenthal, L. (2015). Instagram #instasad?: Exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers

followed. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(5), 247–252.

Marwick, A. E., i Boyd, D. (2011). The drama! Teen conflict, gossip, and bullying in networked publics. In A. E. Marwick i D. Boyd, *A decade in Internet time: Symposium on the dynamics of the Internet and society*. Oxford Internet Institute.

Milošević, S., i Milošević, D. (2022). Uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje. *Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka istraživanja*, 1, 27–40.
https://www.researchgate.net/publication/362232886_Uticaj_drustvenih_mreza_na_mentalno_zdravlje

Nesi, J., i Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: Gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 1427–1438.

Niu, G., Zhou, Z., Gan, C., Tian, Y., i Zhou, Y. (2020). Examining the relationship between social networking site use, loneliness, and mental health in adolescents: A longitudinal approach. *Child Indicators Research*, 13(4), 1521–1539.

Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M., i Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal of Adolescence*, 55, 51–60.

Ophir, E., Nass, C., i Wagner, A. D. (2009). Cognitive control in media multitaskers. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(37), 15583–15587.

Parkitny, L., i McAuley, J. H. (2010). The Depression Anxiety Stress Scale (DASS). *Journal of Physiotherapy*, 56(3), 204.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., i Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., i Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the U.S. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1–8.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., i Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

Qi, Y., Wang, L., Zhang, L., i Xu, L. (2023). Fear of missing out and social media engagement among adolescents: The mediating role of social anxiety. *Children and Youth Services Review*, 151, 107030.

Rosen, L. D., Carrier, L. M., i Cheever, N. A. (2013). Facebook and texting made me do it: Media-induced task-switching while studying. *Computers in Human Behavior*, 29(3), 948–958.

Schneider, S., i Schupp, J. (2011). The Social Comparison Scale: Testing the validity, reliability, and applicability of the Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) on the German population (SOEPpapers No. 360). DIW Berlin.

Scott, H., Biello, S. M., i Woods, H. C. (2023). Social media use and adolescent sleep patterns: Longitudinal findings from the UK Millennium Cohort Study. *Sleep Health*, 9(1), 23–31.

Stapleton, P., Luiz, G., i Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among young women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142–149.

Sundar, S. S., i Limperos, A. M. (2013). Uses and grats 2.0: New gratifications for new media. *Journal of Broadcasting i Electronic Media*, 57(4), 504–525.

Thomas, L. (2025, May 6). Social media hurts teens with anxiety and depression more than healthy peers. News-Medical.net. <https://www.news-medical.net/news/20250506/Social-media-hurts-teens-with-anxiety-and-depression-more-than-healthy-peers.aspx>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., i Martin, G. N. (2017). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17.

Twenge, J. M., i Campbell, W. K. (2018). Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.

Valkenburg, P. M., i Peter, J. (2011). Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 16(2), 200–209.

Valkenburg, P. M., Meier, A., i Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An integrative review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–63.

Vannucci, A., Flannery, K. M., i Ohannessian, C. M. (2024). Social media use and anxiety among adolescents: A longitudinal perspective. *Journal of Adolescence*, 101, 89–96.

Verduyn, P., Ybarra, O., Résibois, M., Jonides, J., i Kross, E. (2015). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 9(1), 274–302.

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.

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.

Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90(2), 245–271.

8. PRILOZI

Prilog br. 1

Upitnik o korištenju društvenih mreža

Dragi učenici,

Društvene mreže su postale važan dio našeg svakodnevnog života – koristimo ih za komunikaciju, informisanje i zabavu. Ovaj upitnik ima za cilj istražiti koliko vi koristite društvene mreže i kakav utjecaj one imaju na vas.

Molimo vas da iskreno odgovorite na sljedeća pitanja. Nema tačnih ili netačnih odgovora, već nas zanima vaše lično iskustvo i navike. Upitnik je anonimn, a vaši odgovori će se koristiti isključivo u istraživačke svrhe.

Zaokružite ili označite odgovore koji najbolje opisuju vaše navike na društvenim mrežama.

1. Koliko sati dnevno provodite na društvenim mrežama?

- ☐ Manje od 1 sat
- ☐ 1-2 sata
- ☐ 2-4 sata
- ☐ Više od 4 sata

2. Koje društvene mreže redovno koristite? (Možete označiti više opcija)

- ☐ Facebook
- ☐ Instagram
- ☐ Twitter
- ☐ Snapchat
- ☐ TikTok
- ☐ LinkedIn
- ☐ Pinterest
- ☐ Drugo: _____

3. Osjećate li se zavisno od društvenih mreža?

- ☐ Da
 - ☐ Ne
 - ☐ Nisam siguran/na
4. Da li prvo provjeravate društvene mreže ujutro čim se probudite?
- ☐ Da
 - ☐ Ne
5. Koje vrste sadržaja najčešće pratite na društvenim mrežama?
- ☐ Vijesti
 - ☐ Zabava
 - ☐ Fitnes
 - ☐ Moda
 - ☐ Hrana
 - ☐ Putovanja
 - ☐ Drugo: _____
6. Da li su društvene mreže ikada negativno utjecale na vaše mentalno zdravlje?
- ☐ Da
 - ☐ Ne
 - ☐ Nisam siguran/na
7. Smatrate li da vam društvene mreže pomažu da ostanete povezani s porodicom i prijateljima?
- ☐ Da
 - ☐ Ne
 - ☐ Ponekad
8. Koliko često objavljujete sadržaj na društvenim mrežama?
- ☐ Više puta dnevno
 - ☐ Jednom dnevno
 - ☐ Nekoliko puta sedmično
 - ☐ Rijetko
 - ☐ Nikada

9. Koliko često osjećate nelagodu ili zabrinutost da biste mogli propustiti važne informacije, događaje ili aktivnosti ako niste aktivni na društvenim mrežama?

- Uvijek
- Često
- Ponekad
- Nikada

Uputa za izradu:

"Ljudi koriste društvene mreže na različite načine, a mi želimo razumjeti kako ih vi lično koristite. Molimo vas da pažljivo pročitate svaku od sljedećih tvrdnji i označite u kojoj se mjeri slažete ili ne slažete s njima. Ne postoji tačan ili netačan odgovor. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim rečenicama. Koristite skalu ispod za označavanje vaših odgovora."

Skala odgovora (Likertova skala od 6 tačaka):

1 = Uopće se ne slažem

2 = Ne slažem se

3 = Djelomično se ne slažem

4 = Djelomično se slažem

5 = Slažem se

6 = U potpunosti se slažem

		1 Uopće se ne slažem	2 Ne slažem se	3 Djelimično se ne slažem	4 Djelimično se slažem	5 Slažem se	6 U potpuno sti se slažem
1.	Osjećam se isključenim iz društvenog kruga kada nisam prijavljen/a na Instagram.						
2.	Instagram igra važnu ulogu u mojim društvenim odnosima.						

3.	Bio/la bih razočaran/a kada ne bih mogao koristiti Instagram.						
4.	Osjećao/la bih se odsječeno ako bih morao/la prestati koristiti Instagram na neko vrijeme.						
5.	Osjećao/la bih da mi nešto nedostaje ako ne bih mogao/la pristupiti Instagramu.						
6.	Korištenje Instagrama je dio moje svakodnevne rutine.						
7.	Odgovaram na sadržaj koji drugi dijele putem Instagrama.						
8.	Uživam u provjeravanju svog Instagram naloga.						

9.	Aktivno sudjelujem u Instagram aktivnostima.						
10.	Osjećam potrebu da redovno provjeravam svoj Instagram nalog.						

Prilog br. 2

DASS- 21

Pročitajte svaku od navedenih rečenica i zaokružite broj sa desne strane koji najbolje opisuje kako ste se osjećali u zadnjih **sedam dana**. Ne postoji tačan ili netačan odgovor. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim rečenicama.

		Uopće se nije odnosilo na mene	Odnosilo se na mene u određenoj mjeri ili neko vrijeme	Odnosilo se na mene u većoj mjeri ili dobar dio vremena	Gotovo u potpunosti i većinu vremena se odnosilo na mene
1.	Bilo mi je teško smiriti se.	0	1	2	3
2.	Sušila su mi se usta.	0	1	2	3
3.	Uopće nisam mogao/la doživjeti neki pozitivan osjećaj.	0	1	2	3
4.	Doživio/la sam teškoće s disanjem (npr. ubrzano disanje, gubitak daha bez fizičkog napora).	0	1	2	3
5.	Bilo mi je teško započeti aktivnosti.	0	1	2	3

6.	Bio/la sam sklon/a pretjeranim reakcijama na događaje.	0	1	2	3
7.	Doživljavao/la sam drhtanje (npr. u rukama).	0	1	2	3
8.	Osjećao/la sam se jako nervozno.	0	1	2	3
9.	Zabrinjavale su me situacije u kojima bih mogao/la paničariti ili se osramotiti.	0	1	2	3
10.	Osjetio/la sam kao da se nemam čemu radovati.	0	1	2	3
11.	Osjetio/la sam da postajem uznemiren/a.	0	1	2	3
12.	Bilo mi je teško opustiti se.	0	1	2	3
13.	Bio/la sam potišten/a i tužan/a.	0	1	2	3
14.	Nisam podnosio/la da me išta ometa u onome što sam radio/la.	0	1	2	3
15.	Osjetio/la sam da sam blizu panici.	0	1	2	3
16.	Ništa me nije moglo oduševiti.	0	1	2	3
17.	Osjetio/la sam da ne vrijedim mnogo kao osoba.	0	1	2	3

18.	Događalo mi se da sam bio/la prilično osjetljiv/a.	0	1	2	3
19.	Bio /la sam svjestan/na rada svog srca bez fizičkog napora (npr. osjećaj preskakanja i ubrzanog rada srca).	0	1	2	3
20.	Bio/la sam uplašen/a bez opravdanog razloga.	0	1	2	3
21.	Osjetio/la sam kao da život nema smisla.	0	1	2	3

Prilog br. 3

Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM)

Upute za izradu:

"Većina ljudi povremeno se uspoređuje s drugima. Na primjer, uspoređuju način na koji se osjećaju, svoja mišljenja, sposobnosti i/ili svoju situaciju s onima drugih ljudi. To nije ni 'dobro' ni 'loše', ali neki ljudi to rade češće nego drugi. Željeli bismo saznati koliko često uspoređujete sebe s drugim ljudima. Ne postoji tačan ili netačan odgovor. Nemojte se predugo zadržavati na pojedinim rečenicama. Kako bismo to saznali, molimo Vas da navedete koliko se slažete sa sljedećim tvrdnjama koristeći ovu skalu:

1 = Uopće se ne slažem

2 = Ne slažem se

3 = Niti se slažem niti se ne slažem

4 = Slažem se

5 = U potpunosti se slažem.

		1	2	3	4	5
		Uopće se ne slažem	Ne slažem se	Niti se slažem niti se ne slažem	Slažem se	U potpunosti se slažem

1.	Često uspoređujem kako su moji voljeni (partner, članovi porodice itd.) u poređenju s drugima.					
2.	Uvijek obraćam puno pažnje na to kako radim stvari u odnosu na to kako drugi rade iste stvari.					
3.	Ako želim saznati koliko sam dobro nešto uradio/la, uspoređujem svoje rezultate s rezultatima drugih.					
4.	Često uspoređujem svoje socijalne vještine (npr. društvene sposobnosti, popularnost) s vještinama drugih ljudi.					
5.	Nisam tip osobe koja često uspoređuje sebe s drugima.					
6.	Često uspoređujem sebe s drugima u vezi s onim što sam postigao/la u životu.					
7.	Volim razgovarati s drugima o međusobnim mišljenjima i iskustvima.					
8.	Često pokušavam saznati šta drugi misle koji se suočavaju sa sličnim problemima kao i ja.					
9.	Uvijek volim znati šta bi drugi u sličnoj situaciji uradili.					
10.	Ako želim naučiti više o nečemu, pokušavam saznati šta drugi misle o tome.					

11.	Nikada ne uspoređujem svoju životnu situaciju s onom drugih ljudi.					
-----	--	--	--	--	--	--

Prilog br. 4

Upitnik za mjerenje načina korištenja društvenih mreža (PAUM - Passive and Active Use Measure)

Ovaj upitnik je dio istraživanja koje ispituje način korištenja društvenih mreža, s posebnim naglaskom na aktivno i pasivno korištenje. Podaci se prikupljaju isključivo u istraživačke svrhe, a Vaš identitet ostaje anoniman. Molimo Vas da unesete šifru koju ste koristili u prvoj fazi istraživanja kako bismo povezali podatke, bez otkrivanja Vašeg identiteta. Upitnik traje manje od 10 minuta, a svi odgovori se tretiraju povjerljivo. Zahvaljujemo na učešću.

Koliko često izvodite sljedeće aktivnosti na društvenim mrežama?

Odgovarajte iskreno, birajući broj od 1 do 5, gdje:

1 – Nikada

2 – Rijetko (otprilike 25%)

3 – Ponekad (otprilike 50%)

4 – Često (otprilike 75%)

5 – Vrlo često (gotovo svaki put)

1. Objavljujem statuse.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

2. Komentarišem statuse, objave na zidu, fotografije i sličan sadržaj.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

3. Koristim chat za dopisivanje (npr. Messenger).

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

4. Provjeravam šta neko radi (npr. Šta objavljuje, gdje je, s kim je).

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često

Vrlo često

5. Pravim događaje ili odgovaram na pozivnice za događaje.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

6. Objavljujem fotografije.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

7. Označavam osobe na fotografijama.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često

- Vrlo često

8. Gledam fotografije koje su drugi objavili.

- Nikada

- Rijetko

- Ponekad

- Često

- Vrlo često

9. Objavljujem videozapise.

- Nikada

- Rijetko

- Ponekad

- Često

- Vrlo često

10. Označavam osobe na videozapisima.

- Nikada

- Rijetko

- Ponekad

- Često

- Vrlo često

11. Pasivno pregledavam naslovnu stranicu (bez lajkanja ili komentaranja sadržaja).

- Nikada

- Rijetko

- Ponekad

- Često

- Vrlo često

12. Aktivno pregledavam naslovnu stranicu (lajkam i komentarišem objave, fotografije, statute).

- Nikada

- Rijetko

- Ponekad
- Često
- Vrlo često

13. Pregledavam profile svojih prijatelja.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

