

Univerzitet u Sarajevu - Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA SA
EMOCIONALNOM REGULACIJOM I KVALITETOM SPAVANJA**

Završni rad

Ime i prezime studentice:
Tiganj Ilma

Mentorica:
prof. dr. Maida Koso-Drljević

Sarajevo, juli, 2025.

University of Sarajevo – Faculty of Philosophy

Department of Psychology

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SOCIAL MEDIA USE, EMOTIONAL
REGULATION, AND SLEEP QUALITY**

Final Paper

Student's name and surname:

Tiganj Ilma

Mentor:

Prof. Dr. Maida Koso-Drljević

Sarajevo, July 2025

Sažetak

Ispitivanje povezanosti korištenja društvenih mreža sa emocionalnom regulacijom i kvalitetom spavanja predstavlja savremenu temu od značaja za razumijevanje uticaja digitalnog ponašanja na psihološko i fiziološko zdravlje adolescenata. U tom kontekstu, cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža (aktivnog i pasivnog) sa emocionalnom regulacijom i kvalitetom spavanja kod adolescenata, te dodatno ispitati odnos između strategija emocionalne regulacije (kognitivne reevaluacije i potiskivanja emocija) i subjektivnog kvaliteta sna. U istraživanju je učestvovalo N=67 učenika četvrtog razreda Druge gimnazije u Sarajevu, uzrasta od 18 do 19 godina. Korišteni instrumenti uključivali su: Upitnik o intenzitetu korištenja društvenih mreža (SMUIS), Upitnik o aktivnom i pasivnom načinu korištenja društvenih mreža (PAUM), Skalu emocionalne regulacije kod adolescenata (ERQ-CA) i Skalu kvaliteta spavanja (SQS). Rezultati Spearmanove korelacione analize pokazali su da intenzitet i način korištenja društvenih mreža nisu značajno povezani sa emocionalnom regulacijom. Djelimično je potvrđena hipoteza o povezanosti pasivnog korištenja društvenih mreža sa nižom upotrebom adaptivnih strategija emocionalne regulacije, dok nije utvrđena značajna povezanost sa emocionalnom disregulacijom. Hipoteza o povezanosti korištenja društvenih mreža sa kvalitetom spavanja nije potvrđena. Potvrđena je hipoteza o povezanosti emocionalne disregulacije i kvaliteta spavanja - viši stepen emocionalne disregulacije bio je povezan sa lošijom subjektivnom kvalitetom sna. Dobijeni nalazi ukazuju na potrebu za razvojem psiholoških intervencija usmjerenih na jačanje emocionalne pismenosti i unapređenje higijene sna kod adolescenata, kao i za dodatnim istraživanjima u oblasti psiholoških posljedica digitalnih obrazaca ponašanja.

Ključne riječi: emocionalna regulacija, kvalitet spavanja, društvene mreže, adolescenti, digitalno ponašanje

Abstract

The relationship between social media use, emotional regulation, and sleep quality is a contemporary topic of great relevance for understanding the impact of digital behavior on adolescents' psychological and physiological well-being. Accordingly, the aim of this study was to examine the association between the intensity and type of social media use (active and passive) with emotional regulation and sleep quality among adolescents, as well as to explore the relationship between emotional regulation strategies (cognitive reappraisal and emotion suppression) and subjective sleep quality. The study included N=67 fourth-year high school students from the Second Gymnasium in Sarajevo, aged 18 to 19. The instruments used were: the Social Media Use Integration Scale (SMUIS), the Passive and Active Use Measure (PAUM), the Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ-CA), and the Sleep Quality Scale (SQS). Spearman's correlation analysis revealed no significant association between the intensity and type of social media use and emotional regulation. The hypothesis regarding the association between passive social media use and lower use of adaptive emotional regulation strategies was partially confirmed, while no significant association was found with emotional dysregulation. The hypothesis about the relationship between social media use and sleep quality was not confirmed. The hypothesis about the relationship between emotional dysregulation and sleep quality was fully confirmed - higher levels of emotional dysregulation were associated with poorer subjective sleep quality. The findings highlight the importance of developing psychological interventions aimed at enhancing emotional literacy and improving sleep hygiene among adolescents, as well as the need for further research on the psychological effects of digital behavior patterns.

Keywords: emotional regulation, sleep quality, social media, adolescents, digital behavior

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1. Društvene mreže u savremenom društvu	3
1.2. Teorija emocionalne regulacije	6
1.3. Kvalitet spavanja kod adolescenata	8
1.4. Društvene mreže i poremećaji spavanja	10
1.5. Intenzitet korištenja društvenih mreža	12
1.6. Povezanost emocionalne regulacije i kvaliteta sna	13
1.7. Uloga pasivnog i aktivnog korištenja društvenih mreža	14
2. CILJEVI, PROBLEMI I HIPOTEZE	16
3. METODOLOGIJA	18
3.1. Uzorak	18
3.2. Postupak	19
3.3. Instrumenti	20
4. REZULTATI	24
4.1. Povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa strategijama emocionalne regulacije.	24
4.2. Povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa kvalitetom spavanja.	25
4.3. Povezanost između strategija emocionalne regulacije sa kvalitetom spavanja.	26
5. DISKUSIJA	27
7. ZAKLJUČAK	36
7. LITERATURA	37
8. PRILOZI	42
Prilog br. 1	42
Prilog br. 2	45
Prilog br. 3	47
Prilog br. 4	48

1. UVOD

U savremenom društvenom kontekstu, obilježenom ubrzanim razvojem digitalnih tehnologija i globalnom dostupnošću interneta, društvene mreže postale su dio života adolescenta, te zauzimaju centralno mjesto u svakodnevnim aktivnostima. Primjećuje se trend dvojne uloge koju adolescenti preuzimaju, a to je konzumiranje sadržaja, te kreiranje istog. Dakle, društvene mreže ne predstavljaju isključivo sredstva za komunikaciju i zabavu, već su postale snažni socijalni mehanizmi. Evolucija u razumijevanju društvenih mreža pokazuje uticaj koji one imaju na oblikovanje identiteta, afektivnu dinamiku, i obrasce ponašanja u različitim kontekstima kao što je obrazovni, porodični, profesionalni i intimni. U fazi intenzivnog razvoja ličnosti i emocionalnog sazrijevanja, uloga društvenih mreža posebno je izražena. Digitalno okruženje sve češće funkcioniše kao prostor za socijalna poređenja, traženje potvrde i oblikovanje osjećaja pripadnosti, ali istovremeno potiče razvoj emocionalnih obrazaca koji često nisu u skladu s razvojnim potrebama adolescenata. Tradicionalno se razvoj identiteta odvijao kroz odnose sa porodicom, vršnjacima i školskom okruženju, ali sada adolescenti proširuju svoje društvene kontekste preko digitalnih platformi (Avci, Baams, i Kretschmer, 2024).

Savremene tehnologije omogućile su adolescentima stalnu dostupnost digitalnih sadržaja i komunikacijskih platformi. Intenzivno korištenje aplikacija: Instagram, TikTok, Snapchat i drugih, dovodi do porasta vremena provedenog online kroz različite načine samoprezentacije, traženje povratnih informacija, rasprave o aktuelnim temama, te poređenje sposobnosti i mišljenja. Fenomen takozvane „*hiperpovezanosti*“, u kojem je osoba gotovo konstantno uključena u tokove digitalne komunikacije, bilo aktivnim objavljivanjem sadržaja, ili pasivnim praćenjem tuđih objava postaje sve više izražen. Ovisno o individualnim osobinama korisnika, načinu upotrebe mreža i konteksta u kojem se odvijaju digitalne aktivnosti navedeni fenomen može imati različite psihološke posljedice (Keles, McCrae i

Grealish, 2020). Istraživanja ukazuju na to da pasivno i aktivno korištenje društvenih mreža može imati različit uticaj. S tim u vezi, postoje indicije da se kod korisnika koji je primarno izložen tuđim sadržajima, a sam ne učestvuje u kreiranju istih te ne komunicira aktivno, rizik od razvoja negativnih emocionalnih stanja, poput zavisti, tuge, anksioznosti i osjećaja bezvrijednosti značajno povećava (Verduyn i sur., 2015).

U kontekstu emocionalne regulacije, nameće se pitanje kako svakodnevna izloženost digitalnim sadržajima, socijalnim poređenjima i emocionalnim podražajima utiče na sposobnost adolescenata da upravljaju vlastitim emocijama i uspostave zdrav psihološki balans. Emocionalna regulacija je kompleksan psihološki proces koji uključuje prepoznavanje, razumijevanje i upravljanje emocionalnim reakcijama u skladu sa zahtjevima situacije i ciljevima pojedinca (Gross, 1998). U adolescenciji, ovaj proces je još u razvoju, te je kao takav izuzetno podložan uticajima iz okruženja, uključujući i digitalni ambijent. Teorijski okviri, poput Grossovog modela emocionalne regulacije, jasno ukazuju na postojanje adaptivnih i maladaptivnih strategija regulacije gdje korištenje funkcionalnih strategija (npr. kognitivna reevaluacija) doprinosi psihološkoj otpornosti, dok se disfunkcionalne strategije (npr. potiskivanje, izbjegavanje) povezuju sa povišenim nivoima stresa, depresije i anksioznosti (Compas i sur., 2017; Kraft i sur., 2023).

U digitalnom okruženju adolescenti se suočavaju sa stalnim emocionalnim izazovima: reakcijama na komentare, osjećajem isključenosti, brigom zbog broja „lajkova“, te frustracijama zbog poređenja sa vršnjacima (Burnell i sur., 2022). Svakodnevna izloženost emocionalno obojenim podražajima zahtijeva visok stepen emocionalne kompetencije koju adolescenti, zbog razvojnih ograničenja, često nemaju u dovoljnoj mjeri razvijenu. Dodatni izazov predstavlja nedostatak kompetencija za adekvatnim i funkcionalnim odgovorom, što može rezultirati emocionalnom disregulacijom i poremećenim obrascima reagovanja, izražavanja i suočavanja sa stresom (Burnell i sur., 2022).

Pored toga što korištenje društvenih mreža utiče na emocionalno funkcionisanje, postaje dokazi o negativnim posljedicama na fiziološke procese, naročito na kvalitetu sna. U periodu adolescencije javljaju se prirodne promjene u cirkadijalnom ritmu, a dodatni faktori kao što su večernje korištenje pametnih uređaja, izloženost plavoj svjetlosti, emocionalna aktivacija i potreba da se „bude online“, dodatno narušavaju ritam spavanja. Kod sve većeg broja adolescenata kompromitovan je kvalitet sna koji uključuje dužinu, dubinu, vrijeme uspavljivanja i subjektivni doživljaj odmorednosti. Vrijeme provedeno na mrežama povezano je sa smanjenom dužinom sna, češćim buđenjima tokom noći i dnevnim pospanošću, što dugoročno može imati ozbiljne posljedice po kognitivno i emocionalno zdravlje (Carter i sur., 2016; Scott, Biello i Woods, 2019). Na osnovu ovih uvida, nameće se potreba za sveobuhvatnim ispitivanjem međusobnih odnosa između digitalnog ponašanja, emocionalne regulacije i kvalitete sna kod adolescenata.

1.1. Društvene mreže u savremenom društvu

U protekloj deceniji ekspanzija društvenih mreža dovela je do značajnih promjena u načinu na koji ljudi komuniciraju, formiraju odnose i doživljavaju sebe u društvenom kontekstu. Platforme poput Facebooka, Instagrama, Snapchata, TikToka i sličnih nisu samo kanali za razmjenu informacija, već digitalni prostori u kojima se oblikuje socijalni identitet, gradi reputacija i odvija svakodnevna emocionalna dinamika. Upotreba društvenih mreža u savremenom društvu je toliko raširena da se prisutnost online sve češće posmatra kao uslov socijalne relevantnosti i pripadnosti (Boyd, 2014). Posebno su adolescenti, zbog razvojnih karakteristika, izražene potrebe za pripadanjem i visoke osjetljivosti na socijalnu evaluaciju, podložni uticajima koje društvene mreže proizvode.

Fenomen društvenih mreža karakteriše višeslojnost funkcija. One istovremeno omogućavaju održavanje kontakata, izražavanje mišljenja i identiteta, dijeljenje svakodnevnih

iskustava i praćenje socijalnog statusa drugih. Međutim, upravo u toj kompleksnosti leži dvosmjerna priroda njihovog uticaja, dok s jedne strane omogućavaju brzo povezivanje i razmjenu, s druge strane mogu postati izvor frustracije, emocionalnog iscrpljenja i narušavanja unutrašnje ravnoteže korisnika. Stalna izloženost idealizovanim prikazima tuđih života, komercijalno oblikovanom sadržaju i socijalnoj evaluaciji dovodi do sve učestalijih emocionalnih oscilacija i unutrašnjih konflikata kod korisnika, posebno onih mlađih (Marino i sur., 2018).

Značajan broj studija ukazuje na to da način korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) ima presudnu ulogu u tome hoće li njihovo prisustvo imati pozitivne ili negativne efekte na psihološko funkcionisanje pojedinca. Na primjer, aktivno korištenje društvenih mreža, koje uključuje kreiranje i objavljivanje vlastitog sadržaja, komentarisanje i direktnu komunikaciju s drugima, može povećati osjećaj socijalne podrške i samopouzdanja. Nasuprot tome, pasivno korištenje, koje podrazumijeva isključivo promatranje sadržaja bez interakcije, povezuje se sa porastom negativnih afektivnih stanja, nižim samopoštovanjem i većom osjetljivošću na socijalna poređenja (Verduyn i sur., 2015; Huang, 2017). Ovi obrasci su posebno izraženi kod adolescenata, kod kojih su procesi emocionalnog sazrijevanja i socijalne evaluacije u fazi intenzivnog razvoja. Istraživanje Jinghua i Sheibani (2025) pokazuje da pasivno korištenje društvenih mreža kod adolescenata može povećati osjećaj usamljenosti, anksioznosti i depresije, dok aktivno učešće u online interakcijama može imati zaštitni efekat na mentalno zdravlje. Slično tome, studija Oberoi i Singh (2024) otkriva značajne razlike u blagostanju, pri čemu aktivni korisnici pokazuju viši nivo autonomije, ličnog rasta i pozitivnih odnosa.

Također, važno je ukazati na algoritamsku prirodu funkcionisanja društvenih mreža, koje na osnovu prethodnog ponašanja korisniku plasiraju isti ili sličan sadržaj. Vrlo često korisnici su izloženi sadržaju koji je emocionalno intenzivan, kontroverzan ili

senzacionalistički. Ovakva dinamika ima potencijal da prolongira emocionalnu aktivaciju i oteža proces emocionalnog smirivanja i integracije afektivnih iskustava, što može imati direktan uticaj na emocionalnu regulaciju (Burnell i sur., 2022). U digitalnom okruženju, koje se temelji na trenutnoj reakciji i nagrađivanju pažnje, mogućnosti za introspektivno procesuiranje emocija bivaju reducirane, dok mehanizmi površne stimulacije postaju dominantni.

Uprkos navedenim rizicima, društvene mreže su postale neizostavan segment života mladih osoba i njihovo korištenje ne može se jednostavno eliminisati ili zabraniti. Umjesto toga, neophodno je razvijati kritičko razumijevanje načina na koji ove platforme utiču na emocionalne, socijalne i fiziološke aspekte funkcionisanja pojedinca. Ključno pitanje više nije da li društvene mreže utiču na adolescente, već kako i pod kojim uslovima njihov uticaj može biti štetan. Poseban izazov u ovom kontekstu predstavlja identifikacija latentnih obrazaca ponašanja i emocionalnog reagovanja koji se odvijaju bez eksplicitnog izražavanja problema, ali s prisutnim simptomima emocionalne disfunkcije, iscrpljenosti i narušenog sna (Burnell i sur., 2022).

Savremena istraživanja sve češće upozoravaju na snažnu vezu između korištenja društvenih mreža i pojave problema vezanih za mentalno zdravlje, uključujući anksioznost, depresivne simptome, emocionalnu labilnost i poremećaje sna (Keles, McCrae i Grealish, 2020; Scott, Biello i Woods, 2019). Ta povezanost nije linearna, već se odvija u kompleksnom međudjelovanju između načina korištenja, emocionalne kompetentnosti korisnika i njihovih dnevnih navika, što dodatno opravdava potrebu za istraživanjima koja istovremeno sagledavaju više međusobno povezanih varijabli.

1.2. Teorija emocionalne regulacije

Emocionalna regulacija predstavlja ključan aspekt psihološkog funkcionisanja koji se odnosi na skup svjesnih i nesvjesnih strategija koje pojedinac koristi kako bi prepoznao, procijenio i prilagodio vlastite emocionalne reakcije u skladu sa zahtjevima situacije i socijalnog konteksta (Gross, 1998). Riječ je o kompleksnom procesu koji obuhvata sposobnost da se emocije usmjeravaju ili modificiraju kako bi se očuvala unutrašnja ravnoteža i omogućilo efikasno ponašanje (Gross, 1998). U razvojnim fazama poput adolescencije, ovaj kapacitet još uvijek nije u potpunosti formiran, što mladima otežava funkcionalno nošenje sa stresom, frustracijom i emocionalnim izazovima karakterističnim za ovu životnu dob (Zimmermann i Iwanski, 2014).

Najpoznatiji i najčešće primjenjivan teorijski okvir u istraživanju emocionalne regulacije je Grossov procesni model, koji uvodi jasnu distinkciju između strategija koje se primjenjuju prije nego što emocija u potpunosti nastupi („antecedent-focused strategies“) i onih koje se aktiviraju nakon njenog izbijanja („response-focused strategies“) (Gross, 2015). U prvu grupu spadaju strategije poput selekcije situacije, modifikacije situacije, usmjeravanja pažnje i kognitivne reevaluacije, dok drugu grupu čine ekspresivna supresija, potiskivanje i fiziološka inhibicija emocionalnog izražaja. Istraživanja pokazuju da strategije „prije odgovora“, posebno kognitivna reevaluacija, imaju pozitivnu korelaciju sa psihološkim zdravljem i socijalnom adaptacijom, dok se strategije „nakon odgovora“, kao što je potiskivanje, povezuju sa povišenom emocionalnom reaktivnošću, anksioznošću i smanjenom subjektivnom dobrobiti (John i Gross, 2004).

U digitalnom okruženju, emocionalna regulacija postaje posebno izazovan proces. Društvene mreže kontinuirano proizvode i plasiraju sadržaje koji sadrže emocionalne podražaje, a vrlo često ovi podražaji su intenzivniji u odnosu na interakcije u stvarnom životu. Zbog ovoga korisnici moraju brzo i efikasno upravljati svojim emocionalnim reakcijama na

virtualne socijalne situacije. Takve situacije uključuju ignorisanje poruka, neprihvatanje zahtjeva za prijateljstvo, negativne komentare, broj pregleda, upoređivanje sa tuđim sadržajem i očekivanje socijalne validacije kroz „lajkove“ ili dijeljenje objava (Burnell i sur., 2022). Kod adolescenata, koji još uvijek razvijaju neurobiološke strukture odgovorne za inhibiciju impulsa i reflektivnu obradu afekta, ovaj pritisak može dovesti do disfunkcionalne emocionalne regulacije.

Pojedina istraživanja ukazuju na to da mladi u digitalnom prostoru često pribjegavaju strategijama koje nisu dugoročno adaptivne. Potiskivanje emocija, ruminacija, emocionalno izbjegavanje i impulzivne reakcije postaju dominantni obrasci, dok su pozitivne strategije kao što su reevaluacija, emocionalna distanca i usmjeravanje pažnje znatno rjeđe prisutne (Nesi i Prinstein, 2015). Ovakva disregulacija može dovesti do hroničnog emocionalnog preopterećenja, povećane izloženosti digitalnim konfliktima, pa i do pogoršanja interpersonalnih odnosa u stvarnom životu. Također, kod adolescenata sa slabije razvijenim emocionalnim kapacitetima, produžena izloženost takvim podražajima povećava rizik od razvoja internaliziranih poremećaja, uključujući depresiju, anksioznost, socijalnu izolaciju i emocionalnu iscrpljenost (Compas i sur., 2017).

Dodatni izazov predstavlja činjenica da društvene mreže često promovišu površno i neautentično izražavanje emocija, što dovodi do stvaranja nesklada između unutrašnjeg emocionalnog stanja i načina na koji se ono prikazuje u online prostoru. Taj nesklad može dovesti do osjećaja nepovezanosti sa samim sobom, smanjenog osjećaja kontrole i slabljenja emocionalne otpornosti. Stoga emocionalna regulacija ne predstavlja samo individualni kapacitet, već postaje funkcija digitalnog ambijenta u kojem se korisnik nalazi. U tom smislu, važno je sagledati na koji način društvene mreže oblikuju emocionalnu dinamiku adolescenata i kako strategije koje oni koriste utiču na njihovo šire psihološko i fiziološko funkcionisanje, uključujući i kvalitet spavanja.

Ova teorijska osnova predstavlja ključnu platformu za razumijevanje uloge emocionalne regulacije u odnosu između korištenja društvenih mreža i kvaliteta spavanja. Kroz istraživanje koje slijedi, biće analizirano da li emocionalna regulacija funkcionira kao medijatorska varijabla odnosno, da li način na koji adolescenti upravljaju emocijama može objasniti kako i zašto učestalo korištenje društvenih mreža dovodi do poremećaja u obrascima spavanja.

1.3. Kvalitet spavanja kod adolescenata

San predstavlja jedan od najosnovnijih fizioloških procesa koji direktno utiče na psihološko, emocionalno i kognitivno funkcionisanje. Adolescencija predstavlja razvojno razdoblje koje je obilježeno brojnim neurobiološkim i socijalnim promjenama, te kvalitet spavanja ima posebnu važnost. Adolescenti su prirodno skloni kasnijem odlasku na spavanje zbog pomjeranja cirkadijalnog ritma (tzv. “sleep phase delay”), dok se istovremeno suočavaju sa ranim školskim obavezama, povećanom akademskom i socijalnom aktivnošću te izraženijom emocionalnom reaktivnošću (Crowley, Acebo i Carskadon, 2007). Veliki broj adolescenata zbog toga pati od hroničnog nedostatka sna, smanjenog subjektivnog osjećaja odmorenosti i dnevne pospanosti, te to dugoročno može imati ozbiljne posljedice po njihovo mentalno zdravlje.

Pojam kvaliteta sna ne odnosi se isključivo na broj sati provedenih u snu, već uključuje i niz drugih komponenti kao što su vrijeme potrebno za uspavljivanje, učestalost noćnih buđenja, osjećaj odmorenosti nakon buđenja i kontinuitet sna tokom noći (Buysse i sur., 1989). Optimalan san kod adolescenata je od ključne važnosti za konsolidaciju pamćenja, regulaciju hormona stresa (kortizol), emocionalnu stabilnost i opću otpornost na stres. Istraživanja pokazuju da čak i blaga deprivacija sna može negativno uticati na pažnju, donošenje odluka i

sposobnost emocionalne kontrole, dok dugoročna deprivacija sna povećava rizik za razvoj anksioznosti, depresije, razdražljivosti i impulzivnog ponašanja (Walker, 2017).

U savremenom digitalnom kontekstu, adolescenti sve više odgađaju odlazak na spavanje usljed želje da ostanu aktivni na društvenim mrežama (pregledavaju sadržaje, odgovaraju na poruke ili prate obavještenja). Taj fenomen, poznat kao *“bedtime procrastination”* ili *“revenge bedtime scrolling”*, dovodi do produženog boravka pred ekranima u kasnim večernjim satima, što negativno utiče na proizvodnju melatonina (hormona odgovornog za indukciju sna) (Exelmans i Van den Bulck, 2016). Uz to, emocionalna stimulacija izazvana digitalnim sadržajima dodatno otežava opuštanje i smirivanje prije spavanja, produžava latenciju sna i povećava vjerovatnoću pojave noćnih buđenja.

Dodatno, istraživanja pokazuju da korištenje digitalnih uređaja prije spavanja negativno utiče ne samo na trajanje, već i na subjektivni kvalitet sna. Adolescenti koji svakodnevno koriste društvene mreže u večernjim satima češće prijavljuju hronični umor, poteškoće sa koncentracijom, poremećaj raspoloženja i smanjenu akademsku efikasnost (Scott i sur., 2019). Psihološki gledano, fragmentacija sna i osjećaj neispavanosti često se manifestuju kroz emocionalnu labilnost, smanjen prag tolerancije na frustraciju i povećanu podložnost stresu. Loš san vodi ka disfunkcionalnijoj emocionalnoj regulaciji, što posljedično povećava potrebu za digitalnim distrakcijama, dodatno narušavajući kvalitet sna.

Značajno je naglasiti da adolescenti često nemaju razvijenu svijest o važnosti sna niti o faktorima koji ga remete. U mnogim slučajevima, kasne večernje digitalne aktivnosti se percipiraju kao rutina ili oblik opuštanja, bez razumijevanja dugoročnih posljedica po fizičko i mentalno zdravlje. Odsustvo edukacije o higijeni sna u obrazovnim sistemima dodatno pogoršava situaciju. Zbog toga je neophodno sistematski ispitivati obrasce spavanja adolescenata i faktore koji ih potencijalno narušavaju, kako bi se razvile preventivne mjere usmjerene na zaštitu njihovog zdravlja.

U kontekstu ovog rada, kvalitet sna se ne posmatra kao izolirana varijabla, već u međuzavisnosti sa emocionalnim i digitalnim ponašanjem ispitanika. Polazi se od pretpostavke da korištenje društvenih mreža, posebno u večernjim satima, kao i obrasci emocionalne regulacije, mogu pojedinačno i zajednički uticati na obrasce spavanja kod adolescenata, što opravdava potrebu za dubljim razumijevanjem ovih odnosa.

1.4. Društvene mreže i poremećaji spavanja

Korištenje društvenih mreža u večernjim i noćnim satima sve češće se identifikuje kao faktor rizika za poremećaje spavanja kod adolescentna. Istraživanja pokazuju da upotreba digitalnih uređaja, posebno pametnih telefona, neposredno prije spavanja negativno utiče na kvalitet, trajanje i kontinuitet sna (Levenson i sur., 2017). Mehanizmi putem kojih društvene mreže narušavaju spavanje višestruki su: izlaganje plavoj svjetlosti s ekrana odgađa lučenje melatonina, emocionalno uznemirujući sadržaji produžavaju vrijeme potrebnog za uspavljivanje, dok potreba da se prati i reaguje na objave stvara kognitivnu i emocionalnu aktivaciju koja odlaže fazu odmora.

U digitalnom prostoru, adolescenti se sve više suočavaju sa fenomenima poput “fear of missing out” (FoMO), straha da propuštaju društvena dešavanja ako nisu stalno prisutni online. Ova anksioznost ih tjera da ostanu budni i aktivni na mrežama duže nego što im to fiziološke potrebe nalažu, čime direktno kompromituju kvalitet svog sna (Adams i sur., 2022). Osim toga, notifikacije i noćna aktivnost na mrežama često remete san čak i nakon što se osoba fizički udalji od ekrana, jer mozak ostaje u stanju iščekivanja i napetosti. Ovaj oblik psihološke pripravnosti, koji podrazumijeva stalno očekivanje reakcija ili poruka, poznat je kao “mentalna aktivacija prije sna” i u velikoj mjeri doprinosi produženoj latenciji uspavljivanja i smanjenju dubine sna (Carter i sur., 2016).

Dodatno, sadržaji na društvenim mrežama često uključuju vizualno stimulativan i emocionalno zasićen materijal, poput viralnih videa, konfliktnih komentara, senzacionalističkih vijesti ili fotografija koje izazivaju osjećaj zavisti i poređenja. Sve to aktivira emocionalni sistem korisnika i dovodi do povećane simpatičke aktivnosti, što fiziološki odlaže pojavu sna i smanjuje mogućnost dubokog opuštanja. Poseban problem predstavlja kontinuirani protok informacija bez jasnog kraja, što kod korisnika stvara fenomen “digitalne petlje” u kojoj nema jasne granice između dana i noći (Barber i Budnick, 2015).

Važno je naglasiti da adolescenti često potcjenjuju uticaj ovih faktora i ne povezuju sopstvene navike s problemima sa spavanjem. Odsustvo svijesti o tome da su upravo kasnonoćne digitalne aktivnosti povezane sa jutarnjom iscrpljenošću, problemima sa koncentracijom i emocionalnom nestabilnošću, dodatno otežava mogućnost uspostavljanja zdravih obrazaca spavanja. U tom smislu, neophodno je istražiti ne samo kvantitet korištenja društvenih mreža, već i obrasce ponašanja, emocionalnu sadržajnost objava i vremenski okvir njihove upotrebe u odnosu na spavanje.

Iz perspektive ovog istraživanja, jasno je da se poremećaji spavanja ne mogu razumjeti bez uzimanja u obzir emocionalnog konteksta u kojem se odvijaju digitalne aktivnosti. Stoga se postavlja ključno pitanje: da li je emocionalna disregulacija posrednik koji objašnjava kako i zašto društvene mreže narušavaju san kod mladih ljudi? Odgovor na ovo pitanje predstavlja ključni fokus ovog istraživanja, kojim se nastoji bolje razumijeti psihološki procesi koji mogu objasniti kako i zašto društvene mreže postaju jedan od faktora koji negativno utiču na zdrav razvoj adolescenata u savremenom okruženju.

1.5. Intenzitet korištenja društvenih mreža

Intenzitet korištenja društvenih mreža odnosi se na učestalost, trajanje i psihološku uključenost korisnika u digitalne aktivnosti, te se ne odnosi samo na broj sati provedenih online, već i na emocionalnu povezanost s tim sadržajima i percepciju njihove važnosti u svakodnevici (Jenkins-Guarnieri, Wright, i Johnson, 2013). Kod adolescenata, visoki intenzitet korištenja društvenih mreža povezuje se sa značajnim implikacijama za emocionalnu regulaciju i kvalitet spavanja.

Brojna istraživanja ukazuju da intenzivno korištenje društvenih mreža može otežati emocionalnu regulaciju, posebno u slučajevima kada korisnici češće pasivno konzumiraju sadržaj, bez aktivne interakcije. Pasivna upotreba mreža često vodi ka socijalnim poređenjima i negativnim afektivnim stanjima, što utiče na smanjenu sposobnost regulacije emocija kod adolescenata (Burnell i sur., 2022; Huang, 2017). Verduyn i saradnici (2015) navode da upravo učestalo pasivno praćenje tuđih objava može povećati emocionalnu reaktivnost i smanjiti osjećaj lične kontrole, što dodatno otežava razvoj funkcionalnih strategija emocionalne regulacije u ovom razvojnem periodu.

Istovremeno, visoki intenzitet korištenja društvenih mreža negativno utiče na kvalitet spavanja. Povećana prisutnost na društvenim mrežama, naročito u večernjim satima, narušava dužinu, kontinuitet i subjektivni doživljaj sna, dovodeći do simptoma kao što su hronični umor, slabija koncentracija i emocionalna nestabilnost (Scott, Biello, i Woods, 2019). U longitudinalnom istraživanju Van der Schuur, Baumgartner i Sumter (2020), utvrđeno je da adolescenti koji intenzivnije koriste društvene mreže češće prijavljuju poremećaje spavanja i slabiju kvalitetu odmora.

Također, emocionalna disregulacija može posredovati odnos između intenziteta digitalne aktivnosti i smanjene kvalitete spavanja. Hamilton i Lee (2021) ukazuju da adolescenti

koji imaju izražene poteškoće u regulaciji emocija, češće koriste društvene mreže kao strategiju izbjegavanja ili umanjivanja neprijatnih emocija, što dodatno odgađa vrijeme odlaska na spavanje i pojačava noćnu kognitivnu i emocionalnu hiperaktivaciju.

1.6. Povezanost emocionalne regulacije i kvaliteta sna

Emocionalna regulacija i kvalitet sna predstavljaju dvije međusobno povezane psihološke dimenzije, a savremena istraživanja sve češće ukazuju na njihov obostrani uticaj i moguću dvosmjernu povezanost. Sposobnost da se emocije funkcionalno prepoznaju, obrade i regulišu doprinosi smanjenju psihofiziološke aktivacije, omogućava mirniji prelazak iz budnog stanja u san, te produžava i stabilizira duboke faze spavanja (Palmer i Alfano, 2017). S druge strane, poremećaji sna mogu smanjiti sposobnost refleksivne kontrole emocija, povećati impulsivnost i narušiti strategije koje se koriste u emocionalno izazovnim situacijama (Baum i sur., 2014).

Savremena istraživanja ističu da osobe koje koriste adaptivne strategije regulacije, poput kognitivne reevaluacije ili emocionalne svjesnosti, češće prijavljuju bolji kvalitet sna, manju latenciju uspavljivanja i veću dnevnu budnost. Nasuprot tome, emocionalna supresija, potiskivanje i ruminacija povezani su sa fragmentiranim snom, noćnim buđenjima i povećanom vjerovatnoćom pojave insomnijskih simptoma (Mauss, Troy, i LeBourgeois, 2013). Ove veze posebno dolaze do izražaja kod adolescenata, čiji je emocionalni sistem još u razvoju, a spavanje podložno uticaju brojnih faktora iz okoline kao što su: školske obaveze, socijalni pritisci i digitalne stimulacije.

Emocionalna disregulacija kod mladih dovodi do povećane simpatičke aktivnosti, izraženije aktivacije hipotalamo-hipofizno-nadbubrežne (HPA) osi i povišenih nivoa kortizola, što otežava prelazak u stanje opuštenosti i sna. Ovi fiziološki efekti dodatno se pojačavaju kada su prisutni stresori povezani s korištenjem društvenih mreža, poput online konflikata,

ignorisanja, socijalnog poređenja ili digitalnog isključivanja (Elhai i sur., 2017). Na taj način, emocionalna disregulacija funkcioniše kao posredni mehanizam putem kojeg prekomjerna digitalna aktivnost dovodi do narušenog sna.

Također, nedostatak sna narušava kapacitet za efikasnu emocionalnu kontrolu, čime se uspostavlja začarani krug u kojem loš san doprinosi većoj emocionalnoj nestabilnosti, dok istovremeno narušena emocionalna ravnoteža otežava postizanje i održavanje kvalitetnog sna (Palmer i Alfano, 2017). Ovaj dvosmjerni odnos naglašava važnost razumijevanja emocionalne regulacije kao ključne psihološke funkcije u kontekstu digitalne svakodnevnice adolescenata.

Adolescenti predstavljaju razvojno osjetljivu populaciju s izraženom vulnerabilnošću na vanjske podražaje, njihova sposobnost upravljanja emocijama može djelimično objasniti varijacije u percipiranom kvalitetu sna, posebno u kontekstu intenzivnog korištenja društvenih mreža.

Emocionalna regulacija se u ovom istraživanju posmatra kao dinamičan psihološki konstrukt, koji može imati uticaj na obrasce spavanja kod adolescenata. Njen značaj proizilazi iz povezanosti s fiziološkim parametrima, poput simpatičke aktivacije i hormonske neravnoteže, te s ponašajnim obrascima koji se ogledaju u kasnovečernjem korištenju digitalnih uređaja, emocionalno obojenim online interakcijama i učestalim socijalnim poređenjima (Baum i sur., 2014; Elhai i sur., 2017). Na taj način, analiza emocionalne regulacije doprinosi dubljem razumijevanju psiholoških mehanizama kroz koje se digitalna svakodnevica adolescenata reflektuje na njihove navike spavanja i opšte mentalno zdravlje.

1.7. Uloga pasivnog i aktivnog korištenja društvenih mreža

U analizi uticaja društvenih mreža na psihološko i fizičko zdravlje mladih, posebno je važno razlikovati dva osnovna oblika ponašanja korisnika, aktivno i pasivno korištenje. Pasivno korištenje društvenih mreža podrazumijeva konzumaciju sadržaja bez interakcije,

poput čitanja objava, gledanja fotografija ili videozapisa, bez komentarisanja ili objavljivanja sopstvenog sadržaja. Ovakav vid upotrebe društvenih mreža češće se povezuje s negativnim psihološkim ishodima, uključujući povećanu učestalost socijalnih poređenja, negativne afektivne reakcije i osjećaj usamljenosti (Frison i Eggermont, 2017; Huang, 2017). Pasivno korištenje može doprinijeti emocionalnoj disregulaciji, jer izostanak recipročnih interakcija smanjuje osjećaj socijalne uključenosti i podrške, dok istovremeno pojačava percepciju neadekvatnosti kroz idealizirane prikaze tuđih života (Appel, Gerlach, i Crusius, 2016).

S druge strane, aktivno korištenje društvenih mreža uključuje kreiranje i dijeljenje vlastitog sadržaja, učestvovanje u konverzacijama i slanje poruka, čime se potiču osjećaj kontrole, socijalne povezanosti i samopouzdanja. Takvo ponašanje češće rezultira pozitivnim emocionalnim ishodima, uključujući jačanje interpersonalnih odnosa i bolju emocionalnu ekspresiju, što može pospješiti i emocionalnu regulaciju (Gerson, Plagnol, i Corr, 2017). Empirijska istraživanja pokazuju da ova distinkcija ima važan psihološki značaj. Aktivno korištenje mreža, u mjeri u kojoj uključuje socijalnu razmjenu i dobijanje podrške, može imati neutralan ili čak pozitivan efekat na emocionalno stanje korisnika. Suprotno tome, pasivno korištenje, naročito kada je intenzivno i učestalo, često dovodi do negativnih emocionalnih reakcija, kao što su zavist, frustracija, osjećaj manje vrijednosti i percipirano socijalno isključenje (Huang, 2017). Ove reakcije kod adolescenata su naročito izražene, s obzirom na njihov visok nivo osjetljivosti na socijalnu evaluaciju i formiranje identiteta.

Poseban izazov u savremenim istraživanjima predstavlja upravo kvantifikacija i analiza emocionalnog sadržaja koji korisnici konzumiraju i proizvode, kao i načina na koji taj sadržaj utiče na njihovu unutrašnju emocionalnu dinamiku i kasnije fiziološke procese, poput spavanja.

Cilj ovog magistarskog rada jeste da sistematski ispita povezanost intenziteta korištenja društvenih mreža i načina korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno korištenje) sa

emocionalnom regulacijom i kvalitetom spavanja kod adolescenata. U navedenom kontekstu, istraživanje se fokusira na identifikaciju specifičnih obrazaca korištenja, prvenstveno razliku između pasivnog i aktivnog angažmana na društvenim mrežama i njihov potencijalni uticaj na sposobnost emocionalne regulacije kod mladih. Poseban naglasak je stavljen na ispitivanje tipova strategija emocionalne regulacije koje adolescenti primjenjuju (npr. potiskivanje emocija, kognitivna reevaluacija) i kako te strategije utiču na kvalitet spavanja (Gross, 1998). Rad nastoji doprinijeti dubljem razumijevanju složenih psiholoških mehanizama koji oblikuju emocionalno i fiziološko funkcionisanje adolescenata u savremenom digitalnom okruženju

2. CILJEVI, PROBLEMI I HIPOTEZE

Savremena istraživanja sve više ukazuju na kompleksne veze između digitalnog ponašanja i različitih aspekata mentalnog zdravlja adolescenata. S obzirom da društvene mreže imaju sve veći značaj u svakodnevnom životu adolescenata, ovo istraživanje nastoji da ispita povezanost između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno korištenje), emocionalne regulacije i kvalitete spavanja kod adolescenata. Primarni cilj se odnosi na ispitivanje povezanosti između aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža, kao i ukupnog intenziteta njihove upotrebe, sa strategijama emocionalne regulacije kod adolescenata. Sekundarni cilj se odnosi na ispitivanje povezanosti između intenziteta i aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža sa kvalitetom spavanja, s posebnim naglaskom na negativne efekte pasivne upotrebe. Krajnji cilj se odnosi na ispitivanje povezanosti između različitih strategija emocionalne regulacije, posebno kognitivne reevaluacije i potiskivanje emocija, i kvalitete spavanja kod adolescenata.

Na osnovu navedenih ciljeva, postavljeni su problemi istraživanja:

1. Ispitati da li su načini korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) statistički značajno povezani sa emocionalnom regulacijom kod adolescenata.
2. Ispitati da li je intezitet korištenja društvenih mreža statistički značajno povezan sa emocionalnom regulacijom kod adolescenata.
3. Ispitati da li su načini korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) statistički značajno povezani s kvalitetom spavanja kod adolescenata.
4. Ispitati da li je intenzitet korištenja društvenih mreža statistički značajno povezan s kvalitetom spavanja kod adolescenata.
5. Ispitati da li je emocionalna disregulacija statistički značajno povezana s kvalitetom spavanja kod adolescenata.

U skladu sa spoznajama dosadašnjih istraživanja, a potom ciljevima i problemima istraživanja, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Intezitet korištenja društvenih mreža, kao i modalitet korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) statistički je značajno povezano sa strategijama emocionalne regulacije kod adolescenata. Pri tome se očekuje da će viši intenzitet i pasivno korištenje društvenih mreža biti povezani sa višim stepenom emocionalne disregulacije (češćim korištenjem strategije potiskivanja emocija), dok će aktivno korištenje biti povezano sa češćom primjenom adaptivnih strategija emocionalne regulacije (kognitivne reevaluacije).

H2: Intenzitet korištenja društvenih mreža i modalitet korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) statistički je značajno povezano sa kvalitetom spavanja kod adolescenata, pri čemu je češće pasivno korištenje društvenih mreža povezano sa smanjenim kvalitetom

spavanja, dok je aktivno korištenje povezano sa manje narušenim kvalitetom spavanja. Također, intenzitet korištenja društvenih mreža statistički je značajno povezano sa kvalitetom spavanja kod adolescenata, pri čemu je viši intenzitet korištenja društvenih mreža povezan sa smanjenim kvalitetom spavanja.

H3: Strategije emocionalne regulacije statistički su značajno povezane sa kvalitetom spavanja kod adolescenata. Pri tome se očekuje da će češće korištenje strategije potiskivanja emocija (neadaptivne strategije) biti povezano sa nižim kvalitetom sna, dok će češće korištenje kognitivne reevaluacije (adaptivne strategije) biti povezano sa višim kvalitetom sna.

3. METODOLOGIJA

3.1. Uzorak

Prilikom realizacije istraživanja, učestovali su ispitanici iz populacije učenika četvrtih razreda Druge gimnazije u Sarajevu. Nastojala se obezbijediti homogenost uzorka prema dobnoj skupini i obrazovnom statusu. 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. Sociodemografske karakteristike (spol) ispitanika prikazane su u tabeli ispod.

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 ovog istraživanja podaci su prikupljeni primjenom strukturiranog anketnog upitnika, koristeći metodu papir-olovka u kontrolisanim uslovima školskog okruženja. Istraživanju su pristupili učenici četvrtih razreda Druge gimnazije Sarajevo, uz prethodnu saglasnost školske uprave i saradnju predmetnih nastavnika. Popunjavanje upitnika realizirano je tokom redovne nastave u učionicama škole, u skladu s unaprijed definisanim protokolom istraživačkog postupka.

Prije samog ispitivanja, učenicima je jasno objašnjena svrha istraživanja, njegova anonimnost, te da se u istraživanju učestvuje isključivo dobrovoljno. Navedeno im je da se svi podaci prikupljaju isključivo u cilju izrade magistarskog rada i da neće biti korišteni ni u jednu drugu svrhu. Također im je naglašeno da u bilo kojem trenutku mogu odustati od učešća bez ikakvih posljedica. Svi učesnici su prethodno potpisali informirani pristanak, kojim su potvrdili da su upoznati sa ciljevima istraživanja, načinom sprovođenja, pravima učesnika i zaštitom privatnosti tokom cijelog procesa.

Upitnik je učenicima distribuiran lično od strane istraživača, uz dodatno usmeno objašnjenje svake skale i upute za popunjavanje. Proces prikupljanja podataka trajao je oko 30 minuta, pri čemu su svi učenici imali dovoljno vremena da odgovore na sva pitanja u svom tempu i bez pritiska. Istraživač je bio prisutan tokom čitavog procesa u slučaju eventualnih nejasnoća.

Po završetku prikupljanja, prikupljeni podaci su kodirani i pripremljeni za obradu u statističkom softveru SPSS. U okviru planirane analize koristiće se Spearman-ov koeficijent korelacije radi ispitivanja povezanosti između varijabli koje su obuhvaćene ciljevima i hipotezama istraživanja, a posebno odnosa između intenziteta korištenja društvenih mreža, načina korištenja društvenih mreža, strategija emocionalne regulacije i pokazatelja kvaliteta spavanja.

3.3. Instrumenti

Sociodemografski upitnik i upitnik o navikama korištenja društvenih mreža

Za potrebe ovog istraživanja konstruisan je posebno prilagođen upitnik sociodemografskih podataka i obrasca korištenja društvenih mreža, kojim su prikupljene osnovne informacije o ispitanicima, uključujući podatke o spolu, dobi i školskom razredu. Upitnik je također sadržavao niz pitanja usmjerenih na ispitivanje digitalnih navika adolescenata. Učesnici su navodili broj društvenih mreža koje aktivno koriste, specifične aplikacije koje najčešće prate, kao i prosječno vrijeme provedeno online u toku jednog dana. Također su odgovarali na pitanja o učestalosti objavljivanja sadržaja, emocionalnom reagovanju tokom online aktivnosti i načinu na koji sami procjenjuju uticaj društvenih mreža na svoje psihološko funkcionisanje.

Skala kvalitete spavanja (Sleep Quality Scale; SQS)

U svrhu procjene kvalitete spavanja adolescenata korištena je Skala kvalitete spavanja (SQS) koju su razvili Yi i saradnici (2006). Skala je dizajnirana za mjerenje višedimenzionalnih aspekata kvalitete sna, te se sastoji od ukupno 28 čestica s ciljem procjene šest domena kvalitete spavanja: *dnevna disfunkcionalnost* (itemi 10, 11, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 26 i 28), *odmornost nakon spavanja* (itemi 8, 16, 18 i 27), *problemi s uspavljivanjem* (itemi 1, 4, 6 i 7), *održavanje sna* (itemi 3 i 5), *poteškoće s buđenjem* (itemi 9, 12 i 25), *zadovoljstvo spavanjem* (itemi 2, 13 i 20). Svi itemi ocjenjuju se putem četverostepene Likertove skale, te ispitanici daju odgovor koji ih najbolje opisuje na skali od 1- rijetko (nikako ili 1-3 puta mjesečno), 2 - ponekad (1-2 puta sedmično), 3 - često (3-5 puta sedmično), 4 - skoro uvijek (6-7 puta sedmično).

Ukupan rezultat dobija se zbrajanjem svih čestica, pri čemu viši ukupni skor ukazuje na lošiju kvalitetu spavanja. Skala omogućava i obračun rezultata po pojedinim subskalama, što daje uvid u specifične aspekte spavanja koji su narušeni (npr. problemi s održavanjem sna ili

subjektivno nezadovoljstvo snom). Skala je prethodno u literaturi potvrđena kao instrument visoke unutrašnje konzistencije (Yi et al., 2006). Cronbach α na našem uzorku je 0,89.

Skala emocionalne regulacije za djecu i adolescente (ERQ-CA)

U svrhu procjene strategija emocionalne regulacije kod adolescenata korištena je Skala emocionalne regulacije za djecu i adolescente (ERQ-CA) koju su razvili Gullone i Taffe (2012). Ova skala je adaptirana verzija originalnog instrumenta Emotion Regulation Questionnaire (ERQ), konstruisanog za odraslu populaciju, a prilagođena je razvojnim i jezičkim karakteristikama djece i adolescenata uzrasta od 10 do 18 godina.

ERQ-CA mjeri dvije osnovne strategije emocionalne regulacije:

- *Kognitivnu reevaluaciju*, kao oblik konstruktivnog reinterpretiranja situacije s ciljem smanjenja njenog emocionalnog uticaja, i
- *Potiskivanje emocija*, kao oblik inhibicije izražavanja emocija nakon što su one već aktivirane.

Instrument sadrži ukupno 10 čestica, od kojih se 6 odnosi na kognitivnu reevaluaciju, a 4 na potiskivanje emocija. Ispitanici odgovaraju na izjave ocjenjujući u kojoj mjeri se slažu s datim tvrdnjama koristeći petostepenu Likertovu skalu (1 - uopšte se ne slažem, do 5 - u potpunosti se slažem). Viši rezultat na pojedinoj subskali ukazuje na češće korištenje date strategije. Validacijska istraživanja pokazuju zadovoljavajuću psihometrijsku vrijednost skale. U originalnoj validaciji na australijskom uzorku adolescenata, ERQ-CA pokazao je dobru internu konzistenciju, kao i konvergentnu i diskriminativnu valjanost u odnosu na mjere emocionalne kompetencije, psihološke dobrobiti i eksternaliziranih problema (Gullone i Taffe, 2012). Na našem uzorku Cronbach $\alpha = 0,77$. Skala je korištena s ciljem identifikovanja

dominantnih obrazaca emocionalne regulacije kod adolescenata i njihove povezanosti sa obrascima korištenja društvenih mreža i kvalitetom spavanja.

Upitnik o integraciji društvenih mreža u svakodnevni život (modifikovana SMUIS skala)

U okviru istraživanja korišten je modifikovani upitnik zasnovan na skali SMUIS (Social Media Use Integration Scale) koju su razvili Jenkins-Guarnieri, Wright i Johnson (2013), a koji je u ovom istraživanju prilagođen razvojnim specifičnostima adolescenata i kontekstu lokalnog obrazovnog sistema. Ova skala je koncipirana s ciljem ispitivanja stepena u kojem su društvene mreže integrisane u svakodnevni život ispitanika, te kako emocionalna i ponašajna povezanost s njima oblikuje njihove svakodnevne navike. Skala obuhvata tvrdnje koje se odnose na različite oblike angažmana, uključujući emocionalnu uključenost, učestalost digitalne interakcije, kao i osjećaj isključenosti u slučaju odsutnosti s mreža. Tvrdnje su formulisane tako da obuhvate aktivne oblike korištenja (npr. Sudjelovanje u online diskusijama, reakcije na objave drugih korisnika) i pasivne obrasce ponašanja (npr. Pregledavanje sadržaja bez interakcije, navika stalnog provjeravanja profila). Ispitanici izražavaju nivo slaganja sa svakoj tvrdnjom na šestostepenoj Likertovoj skali, gdje 1 označava potpuno neslaganje, a 6 potpuno slaganje. Viši ukupni rezultati na skali interpretiraju se kao pokazatelj veće integracije i emocionalne zavisnosti od društvenih mreža, te izraženijih digitalnih obrazaca ponašanja u svakodnevnom životu.

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

Za potrebe ovog istraživanja korišten je PAUM upitnik (Passive and Active Use Measure), koji su razvili Gerson, Plagnol i Corr (2017). Ovaj instrument je posebno konstruisan za diferenciranu procjenu aktivnog i pasivnog načina korištenja društvenih mreža, što ga čini

pogodnim za istraživanja koja ispituju psihološke efekte različitih oblika digitalne angažovanosti. Ovaj upitnik sadrži ukupno 13 tvrdnji, raspoređenih u dvije subskale:

- *Pasivno korištenje* (npr. pregledavanje sadržaja bez interakcije, promatranje bez komentarisanja),
- *Aktivno korištenje* (npr. objavljivanje, komentarisanje, aktivno učestvovanje u interakcijama na mrežama).

Ispitanici procjenjuju tvrdnje na Likertovoj skali, najčešće u rasponu od 1 (uopće se ne slažem) do 7 (u potpunosti se slažem), pri čemu viši rezultati na svakoj od subskala ukazuju na češće korištenje tog oblika digitalne aktivnosti. Upitnik je izabran zbog svoje psihometrijske valjanosti i jasnoće razlikovanja pasivnih i aktivnih obrazaca, što je bilo od presudnog značaja za formulaciju i operacionalizaciju hipoteza u ovom radu. Posebno je bio koristan u okviru prve i druge hipoteze koje ispituju povezanost načina korištenja društvenih mreža sa emocionalnom regulacijom i kvalitetom spavanja kod adolescenata.

Primjena PAUM upitnika u ovom istraživanju bila je teorijski zasnovana na savremenim nalazima koji ukazuju na to da pasivno korištenje društvenih mreža može biti povezano s povećanom socijalnom anksioznošću, negativnim emocijama i smanjenom upotrebom adaptivnih strategija emocionalne regulacije (Verduyn i sur., 2017; Frison i Eggermont, 2016), dok aktivno korištenje može imati pozitivnije efekte, uključujući veću percepciju socijalne podrške i konstruktivniju obradu sadržaja (Gerson i sur., 2017). Na našem uzorku Cronbach α je 0,79. S obzirom na sve učestaliju digitalnu prisutnost adolescenata i implikacije koje različiti oblici korištenja mreža imaju po njihovo emocionalno i fiziološko funkcionisanje, PAUM je bio adekvatan izbor za pouzdano mjerenje ove dimenzije.

4. REZULTATI

Dobiveni podaci u istraživanju su obrađeni u SPSS-u. U okviru statističke obrade podataka, provedena je korelacijska analiza kojom se utvrđuje povezanost između varijabli od značaja za ovo istraživanje. Prilikom utvrđivanja povezanosti korišten je Spearman-ov koeficijent korelacije (ρ), koji omogućava mjerenje između varijabli izraženih na ordinalnom i intervalnom nivou.

4.1. Povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa strategijama emocionalne regulacije.

Rezultati korelacijske analize sa ukupnim skorovima prikazani su ispod.

Tabela 2

	INT	PAS	AKT	ED	EM
INT	—				
PAS	-.13	—			
AKT	.81**	-.05	—		
ED	-.10	.02	-.08	—	
EM	.10	-.30*	.03	.26*	—

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

INT- intenzitet korištenja društvenih mreža; PAS – pasivno korištenje društvenih mreža; AKT – aktivno korištenje društvenih mreža; KS – kvalitet spavanja; ED- emocionalna disregulacija; EM- emocionalna regulacija.

Kao što se može vidjeti iz prikazane tabele, analizom povezanosti između intenziteta korištenja društvenih mreža i emocionalne regulacije, utvrđena je negativna, statistički neznačajna korelacija između ukupnog rezultata na Upitniku korištenja društvenih mreža i

subskale emocionalne disregulacije ($\rho = -.10$, $p > .05$), kao i pozitivna, ali također neznačajna povezanost sa subskalom adaptivne emocionalne regulacije ($\rho = .10$, $p > .05$).

Također, aktivno korištenje društvenih mreža pokazalo je negativnu korelaciju sa emocionalnom disregulacijom ($\rho = -.08$, $p > .05$) i pozitivnu povezanost sa adaptivnom emocionalnom regulacijom ($\rho = .03$, $p > .05$), no nijedna od ovih povezanosti nije bila statistički značajna.

S druge strane, pasivno korištenje društvenih mreža pokazalo je statistički značajnu negativnu povezanost sa adaptivnom strategijom emocionalne regulacije ($\rho = -.30$, $p < .05$), što ukazuje na to da adolescenti koji češće pasivno koriste društvene mreže (npr. Promatranjem sadržaja bez interakcije) rjeđe primjenjuju strategije poput kognitivne reevaluacije. Korelacija između pasivnog korištenja i emocionalne disregulacije bila je pozitivna, ali nije dostigla nivo statističke značajnosti ($\rho = .02$, $p > .05$).

4.2. Povezanost između intenziteta korištenja društvenih mreža i modaliteta korištenja društvenih mreža (aktivno i pasivno) sa kvalitetom spavanja.

Rezultati korelacijske analize sa ukupnim skorovima prikazani su ispod.

Tabela 3

	INT	PAS	AKT	KS
INT	—			
PAS	-.13	—		
AKT	.81**	-.05	—	
KS	.09	-.14	.01	—

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

INT- intenzitet korištenja društvenih mreža; PAS – pasivno korištenje društvenih mreža; AKT – aktivno korištenje društvenih mreža; KS – kvalitet spavanja.

Kao što se može vidjeti iz prikazane tabele, analizom povezanosti između korištenja društvenih mreža i kvaliteta spavanja, ukupni rezultat na Upitniku korištenja društvenih mreža pokazao je pozitivnu, statistički neznačajnu korelaciju sa ukupnim rezultatom na SQS skali ($\rho = .09, p > .05$). Također, ni aktivno ($\rho = .01, p > .05$) ni pasivno korištenje ($\rho = -.14, p > .05$) nisu pokazali statistički značajnu povezanost sa subjektivnim kvalitetom spavanja. Na osnovu ovih nalaza, nema povezanosti između korištenja društvenih mreža i kvalitete spavanja.

4.3. Povezanost između strategija emocionalne regulacije sa kvalitetom spavanja.

Rezultati korelacijske analize sa ukupnim skorovima prikazani su ispod.

	KS	ED	EM
KS	—		
ED	.28*	—	
EM	.10	.26*	—

** $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$*

INT- intenzitet korištenja društvenih mreža; PAS – pasivno korištenje društvenih mreža; AKT – aktivno korištenje društvenih mreža; KS – kvalitet spavanja; ED- emocionalna disregulacija; EM- emocionalna regulacija

Kao što se može vidjeti iz prikazane tabele, potvrđena je statistički značajna pozitivna korelacija između emocionalne disregulacije i lošijeg kvaliteta sna ($\rho = .28, p < .05$), što ukazuje na to da adolescenti koji češće potiskuju emocije ili pokazuju teškoće u emocionalnoj regulaciji češće prijavljuju niži kvalitet sna. Suprotno tome, adaptivna emocionalna regulacija (kognitivna reevaluacija) pokazala je pozitivnu, ali statistički neznačajnu povezanost sa kvalitetom spavanja ($\rho = .10, p > .05$).

Rezimirano, rezultati sugeriraju da je značajna povezanost utvrđena između pasivnog korištenja društvenih mreža i nižeg korištenja adaptivnih strategija emocionalne regulacije, kao i između emocionalne disregulacije i narušenog subjektivnog kvaliteta spavanja kod adolescenata.

5. DISKUSIJA

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža (aktivnog i pasivnog), emocionalne regulacije i kvalitete spavanja kod adolescenata. Ciljevi istraživanja su bili utvrđivanje odnosa između različitih obrazaca korištenja društvenih mreža i emocionalne regulacije, kao i odnosa između korištenja društvenih mreža i subjektivnog kvaliteta spavanja. Ostali ciljevi su se odnosili na ispitivanje povezanosti između strategija emocionalne regulacije (kognitivna reevaluacija i potiskivanje emocija) i kvaliteta spavanja kod adolescenata.

Jedan od primarnih ciljeva ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između intenziteta i aktivnog i pasivnog načina korištenja društvenih mreža sa emocionalnom regulacijom kod adolescenata. Hipoteza je bila da će viši intenzitet i pasivno korištenje biti povezani sa lošijom emocionalnom regulacijom, dok će aktivno korištenje biti povezano sa adaptivnijim strategijama.

Međutim, rezultati su pokazali da niti ukupni intenzitet korištenja, niti aktivno korištenje nisu bili statistički značajno povezani sa emocionalnom regulacijom. Statistički značajna povezanost uočena je isključivo između pasivnog korištenja društvenih mreža i smanjene primjene adaptivnih strategija emocionalne regulacije, posebno kognitivne reevaluacije. Ovi nalazi su djelimično u skladu sa prethodnim istraživanjima.

Na primjer, Gerson, Plagnol i Corr (2017), autori PAUM skale, navode da pasivno korištenje društvenih mreža, poput pregledavanja sadržaja bez interakcije, može povećati emocionalnu pasivnost, dovesti do intenzivnijih socijalnih poređenja i posljedične emocionalne disregulacije. Slično tome, Burnell i sur. (2022) ukazuju da upravo pasivno konzumiranje sadržaja, bez direktne povratne interakcije, može doprinijeti razvoju osjećaja izolacije, zavisti i smanjenja samopouzdanja, posebno kod adolescenata koji još uvijek razvijaju emocionalne kapacitete.

S druge strane, nedostatak povezanosti između intenziteta korištenja i emocionalne regulacije mogao bi se objasniti činjenicom da kvantitativni aspekt korištenja (npr. broj sati) ne odražava nužno emocionalni uticaj. Adolescenti koji češće koriste mreže, ali u svrhu interakcije, samopromocije ili kreativnog izražavanja, ne moraju nužno iskusiti emocionalne posljedice. Coyne i sur. (2020) ističu da su efekti društvenih mreža na emocionalno funkcionisanje vrlo varijabilni i u velikoj mjeri zavise od konteksta korištenja, sadržaja i svrhe.

Također, moguće je da adolescenti koji imaju već razvijene kapacitete za emocionalnu regulaciju koriste mreže na samopodržavajući način, što dodatno umanjuje rizik od negativnih efekata (Coyne i sur., 2022). Individualne razlike poput ličnosti, stepena introspektivne zrelosti ili prisustva socijalne podrške mogu imati značajnu ulogu (Aldao i sur., 2010).

Idući cilj bio je ispitati povezanost između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža s kvalitetom spavanja kod adolescenata. Očekivana je značajna negativna povezanost,

pri čemu se pretpostavljalo da će češće i pasivno korištenje biti povezano sa lošijim kvalitetom sna, dok će aktivno korištenje imati neutralniji ili blaži negativan efekat.

Međutim, rezultati su pokazali da niti ukupni intenzitet korištenja, niti aktivno i pasivno korištenje društvenih mreža nisu bili statistički značajno povezani sa subjektivno percipiranim kvalitetom spavanja. Ipak, uočena tendencija negativne povezanosti između pasivnog korištenja društvenih mreža i smanjenog kvaliteta sna ($\rho = -.135$), iako statistički neznačajna može ukazivati na potencijalni obrazac koji zahtijeva daljnje istraživanje.

Ovakvi rezultati su djelimično u suprotnosti s većim dijelom prethodne literature, koja je ukazivala na značajne negativne efekte korištenja društvenih mreža na različite aspekte sna, naročito kada se mreže koriste u večernjim i noćnim satima (Levenson i sur., 2017; Scott i sur., 2019). Jedno moguće objašnjenje za razliku u nalazima jeste to što u ovom istraživanju nije posebno mjerena vremenska komponenta korištenja, što se u ranijim studijama pokazalo kao ključni faktor narušavanja sna. Naime, korištenje telefona neposredno prije spavanja utiče na lučenje melatonina, povećava kognitivnu pobuđenost i odgađa uspavljivanje (Carter i sur., 2016).

Također, moguće je da adolescenti u uzorku nisu percipirali svoj san kao loš čak i ako su imali kasnonoćne aktivnosti na mrežama, budući da subjektivna procjena kvaliteta sna ne mora nužno odražavati objektivne fiziološke parametre (Walker, 2017). Pored toga, emocionalna neutralnost sadržaja koji konzumiraju, kao i potencijalna socijalna podrška kroz aktivno učešće, mogu amortizovati negativan uticaj korištenja društvenih mreža na san. Zanimljivo, iako aktivno korištenje nije bilo statistički značajno povezano sa snom ($\rho = .013$), prethodna istraživanja su pokazala da upravo razlikovanje između pasivnog i aktivnog angažmana može pomoći u razjašnjenju različitih obrazaca uticaja. Na primjer, Frison i Eggermont (2016) nalaze da aktivno korištenje mreža kod adolescenata ima manje štetan efekat

na psihosocijalne varijable u poređenju s pasivnim, koje je češće povezano s osjećajem socijalne isključenosti i emocionalnom iscrpljenošću.

Nadalje, rezultati se mogu dijelom objasniti i kontekstom uzorka, jer su učenici četvrtih razreda srednje škole u urbanom okruženju naviknuti na digitalnu komunikaciju i potencijalno su razvili veći stepen otpornosti i adaptivnih strategija suočavanja, što može umanjiti osjetljivost na negativne efekte digitalnog angažmana (Keles i sur., 2020). Osim toga, prethodna istraživanja ukazuju da faktori poput unutrašnjeg bioritma i školskih obaveza značajno utiču na obrasce spavanja kod adolescenata, pri čemu večernja i noćna upotreba tehnologije u kombinaciji sa akademskim pritiscima može dodatno narušiti cirkadijalni ritam i kvalitet sna (Beattie i sur., 2015; Gradisar i sur., 2013;). Dodatno, moguće je da kod dijela adolescenata određeni oblici digitalnih interakcija, poput dopisivanja s bliskim osobama ili partnerom u večernjim satima, mogu čak doprinijeti emocionalnom umirenju i osjećaju povezanosti, čime se olakšava proces uspavljivanja, te se poboljšava subjektivni doživljaj kvaliteta sna. Studije su pokazale da pozitivne socijalne interakcije i izražavanje emocija kroz digitalne kanale mogu poslužiti kao resurs za emocionalnu regulaciju, smanjenje stresa i olakšavanje prelaska u stanje relaksacije (Košir i sur., 2020; Verduyn i sur., 2017).

Treći cilj istraživanja bio je ispitati povezanost emocionalne regulacije sa subjektivnim kvalitetom sna kod adolescenata. U skladu s očekivanjima, rezultati su pokazali da postoji statistički značajna pozitivna korelacija između emocionalne disregulacije i lošijeg kvaliteta spavanja ($\rho = .276$; $p = .024$). Istovremeno, iako veza između adaptivne emocionalne regulacije (kognitivne reevaluacije) i kvaliteta sna nije bila statistički značajna ($\rho = .101$; $p = .417$), uočen je obrazac pozitivne povezanosti, što ukazuje da adolescenti koji češće koriste funkcionalne strategije regulacije generalno percipiraju bolji kvalitet sna.

Ovi nalazi su u skladu sa prethodnim istraživanjima koja ukazuju na dvosmjernu povezanost između emocionalne regulacije i sna, gdje jedno direktno utiče na drugo (Palmer i

Alfano, 2017). Disregulacija emocija, posebno izražena kroz potiskivanje, ruminaciju i impulzivna reagovanja, povezana je sa povećanom psihofiziološkom pobuđenošću, što otežava ulazak u fazu sna i remeti kontinuitet spavanja (Mauss, Troy i LeBourgeois, 2013).

Sa neurobiološke perspektive, poremećaji sna i emocionalna disregulacija dijele zajedničke mehanizme, prvenstveno disbalans u funkciji prefrontalnog korteksa i limbickih struktura, uključujući amigdalnu i hipotalamus, koji upravljaju i emocionalnim odgovorima i ciklusima spavanja (Gruber i Cassoff, 2014). Adolescenti koji nemaju razvijene strategije suočavanja sa stresom češće se nalaze u stanju hronične emocionalne aktivacije, što smanjuje kvalitet sna, posebno u kontekstu socijalnih pritisaka i digitalne izloženosti.

Također, istraživanja pokazuju da kognitivna reevaluacija kao adaptivna strategija ima značajnu zaštitnu ulogu, ona omogućava reinterpretaciju stresne situacije i smanjenje emocionalne reaktivnosti pred spavanje, čime se olakšava uspavljivanje i produžava faza dubokog sna (Gross i John, 2003; Palmer i Alfano, 2017).

S druge strane, strategije poput potiskivanja emocija, koje podrazumijevaju aktivno izbjegavanje emocionalne ekspresije, povezane su s povećanom simpatičkom aktivacijom i emocionalnom inhibicijom, što rezultira površnim snom, češćim buđenjima i osjećajem neodmorenosti (Vandekerckhove i Cluydts, 2010). Dobijeni rezultati ovog istraživanja direktno potvrđuju ovu logiku, pri čemu su adolescenti s izraženijom emocionalnom disregulacijom ujedno prijavili niži kvalitet sna.

Ovakvi nalazi naglašavaju važnost razvoja psiholoških intervencija i preventivnih programa usmjerenih na podučavanje adolescenata strategijama emocionalne regulacije. Efikasan trening u kognitivnoj reevaluaciji može imati višestruke benefite, kako za emocionalno blagostanje, tako i za unapređenje kvaliteta sna, što je ključan faktor zdravog psihofizičkog razvoja u adolescentskom periodu.

Iako ovo istraživanje pruža značajan doprinos razumijevanju odnosa između korištenja društvenih mreža, emocionalne regulacije i kvaliteta spavanja kod adolescenata, određena ograničenja moraju se uzeti u obzir prilikom interpretacije rezultata. Prvo, istraživanje je provedeno na relativno malom i geografski ograničenom uzorku adolescenata, što može umanjiti mogućnost generalizacije nalaza na širu populaciju. Nedostatak uravnoteženosti u distribuciji spola, uzrasta i školskih sredina može dodatno uticati na izraženost pojedinih varijabli i ograničiti eksternu validnost.

Na osnovu prikupljenih podataka nije moguće donijeti zaključke o uzročno-posljedičnim odnosima među analiziranim varijablama. Iako je utvrđena povezanost između emocionalne disregulacije i lošijeg kvaliteta sna, ne može se sa sigurnošću tvrditi da emocionalna disregulacija uzrokuje probleme sa spavanjem. Moguće je i da poremećaji sna doprinose većoj emocionalnoj disregulaciji ili da na obje varijable istovremeno djeluje neki treći, u ovom istraživanju neispitani faktor (npr. hronični stres ili opće psihološko zdravlje).

Osim toga, svi podaci su prikupljeni putem samoprocjenskih instrumenata, što otvara prostor za subjektivne greške, socijalno poželjne odgovore i varijabilnost u introspektivnoj preciznosti učesnika. Adolescenti često nemaju potpuno uvid u vlastite emocionalne procese, kao ni tačnu percepciju vremena koje provode na društvenim mrežama ili kvalitet svog sna.

Posebno je važno istaknuti i metodološko ograničenje u vezi sa operacionalizacijom načina korištenja društvenih mreža. Pojmovi „aktivno“ i „pasivno“ korištenje u stvarnim situacijama mogu se preklapati, a efekti zavisi i od sadržaja kojem je adolescent izložen, što ovim istraživanjem nije bilo obuhvaćeno. Nedostatak objektivnih mjera korištenja digitalnih uređaja (npr. logovi aplikacija) i parametara spavanja (npr. aktigrafija) također ograničava pouzdanost zaključaka.

Pored toga, istraživanje nije uključilo niz potencijalno važnih psiholoških i socijalnih varijabli kao što su stres, depresivnost, socijalna podrška, porodična dinamika i samopouzdanje,

koje bi mogle posredovati ili moderirati odnos između digitalnih navika i psihološkog funkcionisanja. Konačno, budući da su podaci prikupljeni u jednoj vremenskoj tački, nije moguće pratiti promjene u navikama korištenja društvenih mreža i njihov kumulativni efekat na psihološke procese kroz vrijeme.

Praktične implikacije dobijenih rezultata upućuju na nekoliko važnih pravaca djelovanja u oblasti očuvanja mentalnog zdravlja adolescenata u digitalnom dobu. Potvrđena statistički značajna povezanost između emocionalne disregulacije i smanjenog kvaliteta spavanja naglašava nužnost sistematske promocije emocionalne pismenosti kod mladih. S obzirom na to da je adekvatan san ključan za kognitivni razvoj, emocionalnu stabilnost i opće zdravlje adolescenata (Shochat, Cohen-Zion, i Tzischinsky, 2014), jasno je da intervencije koje ciljanju strategije emocionalne regulacije imaju i posredne benefite za očuvanje higijene sna.

U tom kontekstu, programi koji uključuju psihološke edukacije o strategijama poput kognitivne reevaluacije i redukciji potiskivanja emocija mogli bi imati dvostruki učinak, jačanje emocionalne otpornosti i unapređenje kvaliteta spavanja. Posebnu pažnju treba posvetiti adolescentima s izraženijom tendencijom ka pasivnom korištenju društvenih mreža, s obzirom na utvrđenu negativnu povezanost sa korištenjem adaptivnih strategija emocionalne regulacije, što može dugoročno voditi povećanoj ranjivosti prema emocionalnim smetnjama (Marino i sur., 2018).

Nadalje, iako direktna povezanost između ukupnog intenziteta korištenja društvenih mreža i emocionalne disregulacije nije potvrđena, rezultati ukazuju da sama učestalost digitalne angažovanosti vjerovatno nije dovoljan prediktor psihološkog stanja adolescenata. Umjesto toga, kombinacija učestalosti i načina korištenja (aktivno naspram pasivno) može pružiti dublji uvid u potencijalne psihološke rizike povezane sa korištenjem društvenih mreža. 009Prema Huang (2017), upravo pasivno konzumiranje sadržaja na društvenim mrežama povezano je sa

negativnim afektivnim stanjima poput zavisti, nesigurnosti i depresivnosti, što dodatno potvrđuje relevantnost dobijenih nalaza.

Praktične implikacije ovih rezultata uključuju potrebu za integracijom edukativnih sadržaja o psihološkim aspektima digitalnih navika unutar školskog kurikulumu. Kroz radioničke forme, interaktivne module i preventivne kampanje, adolescenti bi mogli steći uvid u efekte koje određeni obrasci korištenja društvenih mreža imaju na njihovu emocionalnu dobrobit i kvalitet spavanja. Također, nužno je promovisati individualizirane preporuke i razvoj digitalnih navika koje uključuju balansiranu upotrebu tehnologije, posebno u večernjim satima, s ciljem prevencije poremećaja sna.

Zaključno, nalazi istraživanja doprinose sveobuhvatnijem razumijevanju kompleksne veze između digitalne angažovanosti, emocionalne regulacije i zdravlja sna, čime se otvara prostor za razvoj specifičnih intervencija usmjerenih na jačanje kapaciteta mladih za adaptaciju u tehnološki dominantnom okruženju.

Iako istraživanje donosi relevantne uvide u povezanost korištenja društvenih mreža, emocionalne regulacije i kvaliteta spavanja kod adolescenata, identificirani nalazi ukazuju na niz smjerova koje bi buduća istraživanja trebala dalje razvijati i produbljivati. Prvo, preporučuje se provođenje longitudinalnih studija koje bi omogućile praćenje promjena u digitalnim navikama i njihovim psihološkim efektima tokom vremena. Time bi se obezbijedilo bolje razumijevanje uzročno-posljedičnih odnosa između modaliteta korištenja društvenih mreža i ishoda poput emocionalne regulacije ili kvaliteta sna (Coyne i sur., 2020).

Drugo, s obzirom na ograničene nalaze o značajnosti korelacija, buduća istraživanja trebala bi se osloniti na veće, reprezentativnije uzorke kako bi se povećala statistička moć i omogućila preciznija generalizacija rezultata. Osim toga, uključivanje dodatnih relevantnih varijabli, poput samopoštovanja, percipirane socijalne podrške ili depresivnih simptoma, moglo

bi pomoći u razumijevanju posredničkih i moderatorskih mehanizama između korištenja društvenih mreža i psiholoških ishoda (Frison i Eggermont, 2017).

Treći važan pravac odnosi se na diferenciranu analizu pojedinačnih društvenih mreža (npr. Instagram, TikTok, Snapchat), budući da svaka od njih karakteriše specifična struktura i funkcija, što potencijalno može dovesti do različitih efekata na emocionalne i bihevioralne ishode.

Dodatno, bilo bi korisno da buduća istraživanja ispituju i medijatorsku ulogu emocionalne regulacije u odnosu između različitih obrazaca korištenja društvenih mreža i kvalitete spavanja. S obzirom na utvrđenu povezanost između emocionalne disregulacije i kvalitete sna, kao i djelimične povezanosti pasivnog korištenja sa slabijom primjenom adaptivnih strategija emocionalne regulacije, analiza posredničkog efekta emocionalne regulacije može pružiti dublji uvid u psihološke mehanizme koji povezuju digitalne navike i zdravlje sna kod adolescenata (Gross i John, 2003; Palmer i Alfano, 2017).

Također, bilo bi korisno dodatno razložiti emocionalnu regulaciju na više komponenti, uključujući fleksibilnost regulacije, emocionalnu svjesnost i emocionalnu ekspresiju, kako bi se dobio sveobuhvatniji uvid u emocionalno funkcionisanje adolescenata u digitalnom kontekstu (Aldao i sur., 2010).

Budući radovi trebali bi uključiti i kvalitativne metode (npr. fokus grupe, narativne intervjue) kako bi se istražila subjektivna iskustva adolescenata u vezi s emocionalnim uticajem društvenih mreža i strategijama suočavanja sa stresom, čime bi se obogatilo kvantitativno prikupljene podatke i omogućila dublja interpretacija konteksta.

Dobiveni rezultati, iako djelimično potvrđuju postavljene hipoteze, otvaraju važna pitanja o kompleksnoj i višeslojnoj prirodi odnosa između digitalnih navika adolescenata i njihovog psihološkog funkcionisanja. Ovi nalazi upućuju na potrebu da se u pristupu mladima

ne fokusiramo isključivo na količinu vremena provedenog na mrežama, već i na kontekst i svrhu njihovog korištenja, kao i na emocionalne i kognitivne strategije koje razvijaju.

Neophodno je dalje istraživati kako adolescentska populacija interpretira i doživljava sadržaj na mrežama, te na koji način taj doživljaj oblikuje njihove obrasce emocionalnog odgovora i ponašanja. S obzirom na sve veći pritisak performativnosti na mrežama i mogućnost za neprekidnu socijalnu uporedbu, postoji realna potreba za razvojem obrazovnih i preventivnih programa koji će jačati emocionalnu pismenost, kao i svjesnost o uticaju digitalnog sadržaja na mentalno zdravlje.

Osim toga, kako kvalitet sna predstavlja jedan od ključnih faktora općeg zdravlja i kognitivnog funkcionisanja u adolescentskoj dobi (Walker, 2017), važno je integrisati informacije o digitalnoj higijeni i regulaciji emocija u školskim kurikulumima i mentalnozdravstvenim intervencijama. Kroz ovakve programe moguće je ojačati otpornost mladih na stresore iz digitalnog okruženja i prevenirati potencijalne negativne posljedice po njihovo zdravlje i svakodnevno funkcionisanje.

Budući da digitalne tehnologije sve dublje prožimaju svakodnevni život adolescenata, istraživanja usmjerena na razumijevanje njihovih psiholoških i razvojnih posljedica moraju pratiti ove promjene, kako bi doprinosila relevantnim i prilagođenim intervencijama u savremenom društvenom kontekstu.

7. ZAKLJUČAK

Istraživanje je imalo za cilj ispitati povezanost između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža (aktivnog i pasivnog) sa emocionalnom regulacijom i kvalitetom spavanja kod adolescenata. Dodatno, ispitala se povezanost između emocionalne regulacije i subjektivnog kvaliteta sna. U skladu sa dobijenim rezultatima, zaključci su sljedeći:

1. Hipoteza o povezanosti intenziteta i načina korištenja društvenih mreža sa emocionalnom regulacijom nije potvrđena u potpunosti. Nisu utvrđene statistički značajne korelacije između ukupnog intenziteta korištenja društvenih mreža i emocionalne regulacije, niti između aktivnog korištenja i bilo koje dimenzije emocionalne regulacije. Dakle, nema povezanosti između intenziteta i načina korištenja društvenih mreža i emocionalne regulacije. Ipak, značajna negativna povezanost između pasivnog korištenja društvenih mreža i adaptivnih strategija emocionalne regulacije (kognitivne reevaluacije) sugerira da mladi koji češće pasivno konzumiraju sadržaje na mrežama rjeđe koriste funkcionalne načine regulacije emocija.
2. Hipoteza o povezanosti korištenja društvenih mreža sa kvalitetom spavanja nije potvrđena. Iako su korelacije između ukupnog intenziteta, kao i aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža s kvalitetom sna bile u očekivanom smjeru, nijedna od njih nije bila statistički značajna. Dakle, ne postoji povezanost između korištenja društvenih mreža, kao i aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža s kvalitetom sna. Ovo ukazuje na potrebu da se faktori koji doprinose narušenom snu adolescenata razmatraju šire od same frekvencije i načina digitalnog angažmana.
3. Hipoteza o povezanosti emocionalne disregulacije i kvaliteta spavanja je potvrđena. Statistički značajna pozitivna povezanost ukazuje na to da adolescenti koji izražavaju viši stepen emocionalne disregulacije, osobito kroz potiskivanje emocija, istovremeno navode lošiji subjektivni kvalitet sna, uključujući poteškoće s uspavlivanjem, učestala buđenja i smanjen osjećaj odmorenosti.

7. LITERATURA

- Avci, H., Baams, L., & Kretschmer, T. (2024). A Systematic Review of Social Media Use and Adolescent Identity Development. *Adolescent Research Review*, 1-18.
- Adams, S. K., Williford, D. N., Vaccaro, A., Kisler, T. S., i Francis, A. (2022). The role of social media in sleep and emotional well-being among adolescents. *Journal of Adolescence*, 94, 45–55. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2022.03.001>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., i Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- 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.
- Barber, L. K., i Budnick, C. J. (2015). Turning off the phone or turning off work? Smartphone use and work–life boundaries. *Behavioral Sleep Medicine*, 13(5), 384–398. <https://doi.org/10.1080/15402002.2014.945586>
- Boyd, D. (2014). *It's complicated: The social lives of networked teens*. Yale University Press.
- Burnell, K., George, M. J., Vollet, J. W., Ehrenreich, S. E., i Underwood, M. K. (2022). The role of social media in adolescent emotion regulation: A review. *Adolescent Research Review*, 7, 257–272. <https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-2>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., i Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carter, B., Rees, P., Hale, L., Bhattacharjee, D., i Paradkar, M. (2016). Association between portable screen-based media device access or use and sleep outcomes: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 170(12), 1202–1208. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., i Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence:

A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939–991.
<https://doi.org/10.1037/bul0000110>

Crowley, S. J., Acebo, C., i Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine*, 8(6), 602–612.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2006.12.002>

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., i Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: Conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251–259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

Exelmans, L., i Van den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science i Medicine*, 148, 93–101. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>

Frison, E., i Eggermont, S. (2016). Exploring the relationships between different types of Facebook use, perceived online social support, and adolescents' depressed mood. *Social Science Computer Review*, 34(2), 153–171. <https://doi.org/10.1177/0894439314567449>

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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.05.034>

Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>

Gross, J. J., i Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3–24). Guilford Press.

Gullone, E., i Taffe, J. (2012). The Emotion Regulation Questionnaire for Children and Adolescents (ERQ–CA): A psychometric evaluation. *Psychological Assessment*, 24(2), 409–417. <https://doi.org/10.1037/a0025777>

- Huang, C. (2017). Time spent on social network sites and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(6), 346–354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0758>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0030277>
- John, O. P., i Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of Personality*, 72(6), 1301–1334. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- 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. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Levenson, J. C., Shensa, A., Sidani, J. E., Colditz, J. B., i Primack, B. A. (2017). Social media use before bed and sleep disturbance among young adults in the United States: A nationally representative study. *Sleep*, 40(9), zsx113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx113>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., i Spada, M. M. (2018). A comprehensive meta-analysis on Problematic Facebook Use. *Computers in Human Behavior*, 83, 262–277. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.009>
- Marino, C., Gini, G., Vieno, A., i Spada, M. M. (2018). The associations between problematic Facebook use, psychological distress and well-being among adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 226, 274–281. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.10.007>
- Mauss, I. B., Troy, A. S., i LeBourgeois, M. K. (2013). Poorer sleep quality is associated with lower emotion-regulation ability in a laboratory paradigm. *Cognition and Emotion*, 27(3), 567–576. <https://doi.org/10.1080/02699931.2012.727135>

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. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-0001-0>

Palmer, C. A., i Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep Medicine Reviews*, 31, 6–16. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006>

Scott, H., Biello, S. M., i Woods, H. C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: Cross-sectional findings from the UK Millennium Cohort Study. *BMJ Open*, 9(9), e031161. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031161>

Shochat, T., Cohen-Zion, M., i Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 18(1), 75–87. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2013.03.005>

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. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Vandekerckhove, M., i Cluydts, R. (2010). The emotional brain and sleep: an intimate relationship. *Sleep medicine reviews*, 14(4), 219-226.

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. <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>

Walker, M. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Simon and Schuster.

Yi, H., Shin, K., i Shin, C. (2006). Development of the Sleep Quality Scale. *Journal of Sleep Research*, 15(3), 309–316. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00544.x>

Zimmermann, P., i Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific

developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182–194.

<https://doi.org/10.1177/0165025413515405>

8. PRILOZI

Prilog br. 1

Upitnik o korištenju društvenih mreža (UKDM)

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 anoniman, 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? (Možete označiti više opcija)

- 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. Pod društvenim mrežama se podrazumijevaju: Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat, TikTok, LinkedIn, Pinterest.

Skala odgovora (Likertova skala od 6 tačaka):

1 = Uopće se ne slažem

2 = Ne slažem se

3 = Djelimično se ne slažem

4 = Djelimično 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 Slaže m se	6 U potpu nosti
1.	Osjećam se isključenim iz društvenog kruga kada nisam prijavljen/a na društvene mreže.						

2.	Društvene mreže igraju važnu ulogu u mojim društvenim odnosima.						
3.	Bio/la bih razočaran/a kada ne bih mogao/la koristiti društvene mreže.						
4.	Osjećao/la bih se odsječeno ako bih morao/la prestati koristiti društvene mreže na neko vrijeme.						
5.	Osjećao/la bih da mi nešto nedostaje ako ne bih mogao/la pristupiti društvenim mrežama.						
		1-Uopće se ne slažem	2-Ne slažem se	3-Djelimično se ne slažem	4-Djelimično se slažem	5-Slažem se	6-U potpunosti se slažem
6.	Korištenje društvenih mreža je dio moje svakodnevne rutine.						
7.	Odgovaram na sadržaj koji drugi dijele putem društvenih mreža.						
8.	Uživam u provjeravanju naloga svojih društvenih mreža.						
9.	Aktivno sudjelujem u aktivnostima na društvenim mrežama.						
10.	Osjećam potrebu da redovno provjeravam nalog svojih društvenih mreža.						

Prilog br. 2

Skala kvalitete spavanja (Sleep Quality Scale; SQS)

Upitnik se odnosi na kvalitetu vašeg spavanja u posljednjih **30 dana**. Pročitajte pitanja i zaokružite odgovor koji vas najbolje opisuje.

Rijetko=Nikako ili 1-3 puta u mjesecu

Ponekad=1-2 puta sedmično

Često=3-5 puta sedmično

Skoro uvijek=6-7 puta sedmično

		1- Rijetko	2- Ponekad	3- Često	4- Skoro uvijek
1.	Imam poteškoća s uspavljivanjem.				
2.	Upadam u duboki san.				
3.	Budim se tokom spavanja.				
4.	Imam poteškoća da ponovo zaspem nakon što se probudim usred noći.				
5.	Lako me probudi buka.				
6.	Vrpoljim se i okrećem.				
7.	Nikad ne zaspem ponovo nakon što se probudim u toku spavanja.				
8.	Osjećam se odmorno nakon spavanja.				
9.	Mala je vjerojatnoća da ponovo zaspem nakon spavanja.				
10.	Zbog lošeg spavanja, imam glavobolje.				
11.	Nervozan/a sam zbog lošeg spavanja.				
12.	Nakon što se probudim, volio/la bih da mogu još spavati.				
13.	Spavam dovoljan broj sati.				
14.	Loš san mi uzrokuje gubitak apetita.				
15.	Zbog lošeg spavanja, teško mi je razmišljati.				
16.	Osjećam se energično nakon spavanja.				
17.	Zbog lošeg spavanja, gubim interes za školu i druge aktivnosti.				
18.	Moj umor nestaje nakon spavanja.				
19.	Zbog lošeg spavanja, pravim greške u radu, na poslu.				

20.	Zadovoljan/a sam svojim spavanjem.				
21.	Zbog lošeg spavanja lakše zaboravljam stvari.				
22.	Zbog lošeg spavanja se teško koncentrišem na posao.				
23.	Pospanost interferira s mojim svakodnevnim životom.				
24.	Zbog lošeg spavanja ne uživam ni u čemu.				
25.	Teško mi je ustati iz kreveta.				
26.	Zbog lošeg spavanja se lako umorim radeći neki posao.				
27.	Glava mi je bistra nakon spavanja.				
28.	Loše spavanje čini moj život mučnim.				

Prilog br. 3

Skala emocionalne regulacije za djecu i adolescente (ERQ–CA)

Ovaj upitnik ispituje na koji način upravljate svojim emocijama u različitim situacijama u posljednjih **sedam dana**. Ispod ćete pronaći tvrdnje koje se odnose na vaše osjećaje i način na koji ih izražavate. Vaš zadatak je da svaku tvrdnju ocijenite na skali od 1 do 5, gdje 1 znači „uopće se ne slažem“, a 5 „u potpunosti se slažem“. Odgovarajte iskreno – nema tačnih ili netačnih odgovora, važno je da izaberete ono što najbolje opisuje vas.

		1- Uopće se ne slažem	2- Ne se slažem	3- Niti se slažem niti se ne slažem	4- Slažem se	5- U potpunosti se slažem
1.	Kada želim da se osjećam sretnije, razmišljam o nečemu drugom.					
2.	Svoje osjećaje zadržavam za sebe.					
3.	Kada želim da se osjećam manje loše (npr. tužno, ljutito ili zabrinuto), razmišljam o nečemu drugom.					
4.	Kada se osjećam sretno, pazim da to ne pokažem.					
5.	Kada sam zabrinut/a zbog nečega, natjeram se razmišljati o tome na način koji mi pomaže da se osjećam bolje.					

6.	Kontrolišem svoje osjećaje tako što ih ne pokazujem.					
7.	Kada želim da se osjećam sretnije u vezi nečega, mijenjam način na koji razmišljam o tome.					
8.	Kontrolišem svoje osjećaje o stvarima mijenjajući način razmišljanja o njima.					
9.	Kada se osjećam loše (npr. tužno, ljutito ili zabrinuto), pazim da to ne pokažem.					
10.	Kada želim da se osjećam manje loše (npr. tužno, ljutito ili zabrinuto) zbog nečega, mijenjam način na koji razmišljam o tome.					

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 statute.

- 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, statuse).

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često

13. Pregledavam profile svojih prijatelja.

- Nikada
- Rijetko
- Ponekad
- Često
- Vrlo često