

# Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja osoba mlađe i srednje odrasle dobi

---

**Dražić, Andrea**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:149401>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-07**



**Sveučilište u Zadru**  
Universitas Studiorum  
Jadertina | 1396 | 2002 |

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

**Andrea Dražić**

**Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog  
zdravlja osoba mlađe i srednje odrasle dobi**

**Završni rad**

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru  
Odjel za psihologiju  
Sveučilišni prijediplomski studij  
Psihologija

Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja osoba mlađe i srednje odrasle dobi

Završni rad

Student/ica:

Andrea Dražić

Mentor/ica:

prof. dr. sc. Ivana Tucak Junaković

Zadar, 2024.



## Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Andrea Dražić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi** rezultat mojega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mojega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mojega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 20. rujna 2024.

## SADRŽAJ

SAŽETAK.....	1
SUMMARY.....	2
1. UVOD.....	3
1.1.Društvene mreže.....	3
1.2.Korištenje društvenih mreža s obzirom na dobnu skupinu.....	4
1.3.Mentalno zdravlje odraslih osoba.....	6
1.4.Depresija, anksioznost i stres.....	7
1.5.Društvene mreže i mentalno zdravlje kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi....	8
1.6.Polazište istraživanja.....	10
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE.....	11
2.1.Cilj istraživanja.....	11
2.2.Problemi i hipoteze.....	11
3. METODA.....	12
3.1.Sudionici.....	12
3.2.Mjerni instrumenti.....	13
3.2.1. <i>Pitanja vezana uz sociodemografske podatke.....</i>	13
3.2.2. <i>Pitanja vezana uz učestalost i razloge (ne)korištenja društvenih mreža...13</i>	13
3.2.3. <i>Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21).....</i>	13
3.3.Postupak.....	13
4. REZULTATI.....	14
5. RASPRAVA.....	21
6. ZAKLJUČCI.....	24
7. LITERATURA.....	25

## SAŽETAK

Društvene mreže su posljednjih godina stekle veliku popularnost zbog brojnih prednosti, poput dijeljenja sadržaja, održavanja kontakata te pronalaska novih informacija. Međutim, korištenje društvenih mreža može imati negativne posljedice na mentalno zdravlje. Rezultati prethodnih istraživanja su pokazali kako učestalost i način korištenja društvenih mreža može povećati razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa kod korisnika društvenih platformi. Također, istraživanja na temu odnosa mentalnog zdravlja i korištenja društvenih mreža su većinski provedena na adolescentima. Stoga je cilj ovog istraživanja bio ispitati odnos između korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi. U istraživanju je sudjelovalo 192 osoba u dobi od 25 do 59 godina. Sudionici su odgovarali na pitanja vezana uz sociodemografske podatke i pitanja vezana uz učestalost i razloge (ne)korištenja društvenih mreža. Nakon toga su ispunjavali *Skalu depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21)* (Lovibond i Lovibond, 1995). Nisu utvrđene statistički značajne razlike u razinama depresivnosti i anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi, kao ni u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža u osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Utvrđena je statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža. Češće korištenje društvenih mreža je uglavnom povezano s višim razinama stresa. Također, nije utvrđena statistički značajna razlika između osoba mlađe i srednje odrasle dobi s obzirom na razinu depresivnosti, anksioznosti, stresa i učestalost korištenja društvenih mreža.

Ključne riječi: društvene mreže, depresivnost, anksioznost, stres

The relationship between the use of social networks and mental health in young and middle-aged adults

## SUMMARY

Social networks have gained big popularity recent years due to numerous advantages such as content sharing, maintaining contacts and finding new information. But the use of social networks can also have negative impact on mental health. The results from the previous research have shown that both the frequency and the type of social network use could increase the depression, anxiety and stress levels in social network users. In addition, the research based on the relationship between social network use and mental health have been conducted mostly in adolescents. The aim of this research was to examine the relationship between social network use and mental health in younger and middle-aged adults. 192 adults, 25 to 59 years of age, participated in the study. They completed the socio-demographic questionnaire and answered the questions on frequency and the reasons of (not) using social networks. After that, they completed *Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21)* (Lovibond i Lovibond, 1995). The analysis showed that there are no statistically significant differences in depression and anxiety levels considering frequency of social network use in younger and middle aged adults, as well as in depression, anxiety and stress levels considering the reasons of social network use. The analysis showed that there is statistically significant difference in stress level considering the frequency of social network use. More frequent use of social networks is mostly associated with higher levels of stress. In addition to that, there are no statistically significant differences between younger and middle-aged adults regarding depression, anxiety and stress levels, as well as the frequency of social network use.

Key-words: social network, depression, anxiety, stress

# 1. UVOD

## 1.1. Društvene mreže

Društvene mreže su posljednjih godina stekle veliku popularnost zbog mogućnosti povezivanja s drugim ljudima, komuniciranja, dijeljenja sadržaja, praćenja vijesti, te mnogih drugih prednosti (Pastorčić, 2024). Društvene mreže su medij na kojemu imamo mogućnost oblikovati sliku o sebi na način da stvaramo jedinstveni profil. Osim fizičkog izgleda, društvene mreže mogu odražavati emocije i način na koji se osobe predstavljaju te se čak mogu koristiti za ispitivanje njihove osobnosti i razine samopoštovanja u mrežnim okruženjima (De Vries, 2014). Primjerice, Einarsdóttir (2015) je utvrdila u svome istraživanju kako postoji razlika u načinu korištenja društvenih mreža kod osoba s visokom i niskom razinom samopoštovanja. Osobe s niskom razinom samopoštovanja će češće koristiti društvene mreže u svrhu stvaranja novih prijateljstava, dok će osobe s visokom razinom samopoštovanja češće koristiti društvene mreže kako bi održavale već postojeća prijateljstva i odnose s drugim ljudima. Pojedinci se pomoću društvenih mreža uključuju u živote drugih ljudi pomoću slika koje su stvorili o njima, otkrivanjem osobnih detalja i stvaranjem uvida u živote drugih (Jerončić Tomić i sur., 2020). Prema Weaver i Morrisonu (2008): „Društvene mreže možemo definirati kao uslugu zasnovanu na Webu koja dozvoljava pojedincu da napravi javni ili polujavni profil i u okviru ograničenog sustava artikulira listu drugih korisnika s kojima dijeli povezanost te vidi i uspoređi svoju listu kontakata s onima koje su napravili drugi korisnici unutar sustava“ (str. 97). Društvene mreže su unaprijedile komunikaciju među ljudima jer je preko društvenih mreža moguće ostvariti veću količinu interakcije s većim brojem ljudi s kojima to ne bi bilo moguće uživo. Zbog raznih platformi tog tipa je stvorena velika mreža ljudi koji dolaze iz cijelog svijeta. U Republici Hrvatskoj su donedavno najpopularnije društvene mreže bile Facebook i Twitter (Grbavac i Grbavac, 2014), ali pojavom novih platformi i pandemije korona virusa, povećao se broj mladih korisnika, te prema Biglbauer i Korajliji (2020) oko 97% mladih osoba do 24. godine koristi društvene mreže. Danas su u Republici Hrvatskoj najpopularnije društvene mreže Facebook, Instagram te TikTok, koji je stekao veliku popularnost među mladima posljednjih godina (Jakoliš, 2023).

Kod ranijih istraživanja koja su se provodila početkom 21. stoljeća, društvene mreže su bile relativno nov pojam. Brenner i Smith (2013) su potvrdili kako je početkom 2005. godine samo 7% odraslih osoba u SAD-u koristilo društvene mreže, dok je 2013. godine čak 72% odraslih osoba imalo svoj vlastiti profil. Ovo pokazuje da broj korisnika društvenih mreža svakim danom sve više raste. Također treba napomenuti kako društvene mreže usvajaju i odrasle osobe koje



su u kasnijoj životnoj etapi upoznati s društvenim platformama i njihovim mogućnostima koje pružaju.

U ovome istraživanju su većinski sudjelovale osobe koje pripadaju generaciji X, tj. osobe rođene između 1965. i 1980. godine i generaciji Y (tzv. milenijalci), tj. osobe rođene između 1981. i 1995. godine (prema Stewart i sur., 2017). Iako te dvije kohorte nisu odrastale usporedno s tehnološkim napretkom na isti način kao i generacija Z, kojoj je tehnologija i Internet postala nužnost, generacijama X i Y tehnološki napredci nisu novost. Generacija X je odrastala u vrijeme uspona osobnih računala i interneta, zbog čega najčešće nemaju problema s usvajanjem novih gadgeta i platformi (Dujak, 2023). Najpopularnija društvena mreža koju koriste je Facebook, a najčešće objavljuju sadržaj prirode ili grada (Škof, 2019). Generacija Y također rano usvaja nove tehnologije i koristi pametne telefone kao primarni način pristupa internetu (Dujak, 2023). Uz Facebook, jednako često koriste i Instagram za objavu sadržaja ili pregleda informacija, a najčešće objavljuju slike prijatelja ili samih sebe (tzv. *selfie*) (Škof, 2019).

## 1.2. Korištenje društvenih mreža s obzirom na dobnu skupinu

Prema Brenner i Smithu (2013), najveći broj korisnika društvenih mreža pripada dobnoj skupini od 18 do 29 godina (njih čak 30%), dok dobna skupina od 30 do 49 godina čini 17%, a dobna skupina od 50 do 64 godine 13% korisnika. U većini istraživanja je dokazano kako mlađe dobne skupine u većoj mjeri koriste društvene mreže, ali broj korisnika je općenito u porastu neovisno o dobnoj skupini kojoj pripadaju.

Jedna od najčešće korištenih društvenih mreža je Facebook. Platforma Facebook ima preko tri milijarde korisnika iz cijelog svijeta koji ju svakodnevno upotrebljavaju (Hall, 2024) te se smatra najvećom društvenom platformom u svijetu. Prema podacima iz 2019. godine, u Republici Hrvatskoj je 1,9 milijuna osoba koristilo Facebook, a prevladavaju korisnici u dobi od 25 do 34 godine (Arbona, 2019). Sljedeća najpopularnija platforma je Instagram. Instagram je na početku bio konkurencija platformi Facebook, ali je vlasnik Facebook-a 2012. godine kupio Instagram, koji je postao dio Facebook kompanije. Instagram, prema podacima iz 2022. godine, ima dvije milijarde korisnika (Eldridge, 2024), a najčešći korisnici su mladi i adolescenti. Nakon Instagrama, najpopularnija društvena mreža je TikTok, koji je veliku popularnost stekao tijekom pandemije koronavirusa, te danas ima oko milijardu aktivnih korisnika. TikTok je stekao veliku popularnost zbog kratkih videozapisa koji mogu trajati od 15 sekundi do 3 minute, koji mogu biti edukativnog, humorističnog, zabavnog i ostalog sadržaja (Pastorčić, 2024). Prema Guo (2022), najveći dio korisnika čine osobe od 12 do 20 godine, tj. adolescenti.

U razdoblju od deset godina (od 2005. do 2015. godine), u Sjedinjenim Američkim Državama broj korisnika u dobi od 18 do 29 godina se povećao za 78% (Perrin, 2015). Mladi ljudi u toj dobnoj skupini su upoznati s društvenim mrežama još u ranoj dobi, te se procjenjuje kako se više od 22% mladih ulogira na svoj profil na društvenim mrežama više od 10 puta dnevno (Jaman, 2020). Razlog tomu je mogućnost koju društvene mreže mogu ponuditi, a to su povezanost i dijeljenje informacija (Watkins, 2009). Na društvenim mrežama je dostupno dijeljenje fotografija, videozapisa, stavova, trenutnog emocionalnog stanja i slično. Na taj način mlade osobe se mogu osjećati dijelom zajednice, a da u isto vrijeme stavljaju naglasak na same sebe. Watkins (2009) tvrdi kako društvene mreže imaju tu beneficiju, ali i u isto vrijeme nas one mogu činiti i ranjivima. Naime, pretjerano iznošenje informacija o životu ili vlastitim aktivnostima može biti opasno ukoliko dođe do krađe osobnih podataka ili online zlostavljanja koje se često događa, zbog čega bi mladi trebali poduzeti određene mjere opreza (Varga, 2011). Jaman (2020) tvrdi kako mladi imaju problem kritičkog razmišljanja u pogledu korištenja društvenih mreža zbog rane izloženosti njima. Prema autorici, većina mladih osoba ne može zamisliti dan bez uključivanja na vlastiti profil društvene mreže upravo zbog toga što komunikaciju uživo doživljavaju jednako kao i komunikaciju online.

Iako mlađe odrasle osobe čine većinu korisnika društvenih mreža, kod sredovječnih osoba se također može primijetiti porast broja korisnika. Prema Perrin (2015), u SAD-u se broj korisnika društvenih mreža u dobi od 30 do 49 godina u razdoblju od 2005. do 2015. godine povećao za 69%, a broj korisnika u dobi od 50 do 64 se povećao za 33%. Prema rezultatima Hruska i Maresova (2020), sredovječne osobe rjeđe koriste društvene mreže od mlađih odraslih osoba te su manje ovisne o njima. Ipak, prema istraživanju Khoo i Yanga (2020), društvene mreže pružaju mogućnost učenja korištenja tehnologije u svrhu unaprjeđenja komunikacije s obitelji i prijateljima kod sredovječnih i starijih osoba. Najčešći razlozi zbog kojih sredovječne osobe koriste društvene mreže su gledanje vijesti, pregled trenutnih poruka, razgovor s prijateljima i gledanje videozapisa (Qu i sur., 2022). Upravo zbog društvenih mreža i mogućnosti komunikacije s obitelji i prijateljima koje one pružaju, moguće je ublažiti simptome depresije i osjećaj usamljenosti kod sredovječnih osoba. Osim toga, budući da se društvene mreže često koriste za informiranje o različitim temama, moguće je postići osjećaj kontrole i samoučinkovitosti (Leist, 2013).

Sharifian i sur. (2021) navode kako mlađe odrasle i sredovječne osobe imaju različita životna iskustva s tehnologijom zbog čega i društvene mreže različito utječu na socioemocionalne ishode kod tih dviju dobni skupina. Dok mlađim odraslim osobama učestalije korištenje društvenih mreža ne utječe previše na mentalno zdravlje zbog same navike koju su stekli korištenjem društvenih mreža i zbog velikog utjecaja i prisutnosti društvenih mreža u njihovim

životima, sredovječne osobe mogu imati više problema s mentalnim zdravljem zbog korištenja društvenih mreža. Prensky (2001) tvrdi kako odrasle osobe imaju poteškoća s učenjem korištenja tehnologije i web usluga (među kojima su i društvene mreže) jer su one za njih noviteta.

### 1.3. Mentalno zdravlje odraslih osoba

Mentalno zdravlje je bitna komponenta socijalnog i ekonomskog razvoja u nekome društvu. Ono podrazumijeva pojedinčevo uspješno nošenje s negativnim emocijama te sa svakodnevnim izazovima i stresorima, dok u isto vrijeme ostvaruje svoje potencijale i sposoban je pridonijeti zajednici (Silobrić Radić, 2011). Potrebno je naglasiti kako samo odsustvo bolesti ili negativnih emocija ne podrazumijeva dobro mentalno zdravlje jer je to nedostižno za većinu ljudi na svijetu. Jedni od najčešćih uzroka lošeg mentalnog zdravlja su depresija i anksioznost, ali još uvijek nije jasno je li mentalno zdravlje pod većim utjecajem bioloških ili socijalnih faktora (Bhugra i sur., 2018).

Mentalno zdravlje je bitno u upravljanju emocijama, kao i u održavanju zdravih međuljudskih odnosa. Ukoliko postoje nepovoljni vanjski ili unutarnji čimbenici, osoba ima veće šanse za razvitak nekih oblika mentalnih poremećaja. Prema Thompson (2022), vanjski čimbenici uključuju percipiranu stigmatu, diskriminaciju, nisku autonomiju ili loše životne uvjete poput nezaposlenosti ili nepovoljnog smještaja. Unutarnji čimbenici su loše samopouzdanje, nepovoljan društveni status, izolacija, osjećaj beznađa te niska emocionalna otpornost.

Twenge (2011) objašnjava kako mlađe generacije imaju višu razinu depresivnosti i anksioznosti u odnosu na prethodne generacije u istoj dobi. Jedan od glavnih indikatora lošijeg mentalnog zdravlja kod mlađe u odnosu na stariju generaciju je povećana stopa samoubojstva i uzimanja lijekova. Ono što doprinosi razvitku simptoma depresivnosti i anksioznosti je socijalna izolacija. Primack i sur. (2017) navode kako osobe koje češće koriste društvene mreže osjećaju i veću socijalnu izolaciju zbog čega su skloniji pogoršanju mentalnog zdravlja. Po pitanju stresa, Hamarat i sur. (2001) su zaključili kako se s dobi percipirana razina stresa smanjuje. Osobe mlađe odrasle dobi će percipirati višu razinu stresa od sredovječnih osoba, a razlog tome ne mora biti sama razina stresa. Naime, u ovome istraživanju se navodi kako će se starije osobe u odnosu na mlađe osobe bolje suočavati s izvorima stresa.

U ovome istraživanju je, u pogledu mentalnog zdravlja, ispitivana razina depresivnosti, anksioznosti i stresa pomoću Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21) (Lovibond i Lovibond, 1995), koja se koristi u svrhu procjene ozbiljnosti simptoma povezanih s depresivnošću, anksioznosti i stresom.

#### 1.4. Depresija, anksioznost i stres

Depresija je jedan od najtežih poremećaja mentalnog zdravlja koji mogu ometati osobu u njezinom svakodnevnom funkcioniranju. Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje, peto izdanje (DSM-5), simptomi uključuju loše raspoloženje, izrazito smanjen interes ili zadovoljstvo, povećanje ili smanjenje težine ili apetita, nesanicu ili hipersomniju, psihomotornu agitaciju, umor ili gubitak energije, osjećaj bezvrijednosti ili krivnje, smanjenu sposobnost razmišljanja, koncentracije ili neodlučnosti te u težim slučajevima misli o smrti ili suicidalne ideje. Depresija povećava rizik od počinjenja samoubojstva (Jeona, 2011). Ukoliko se stanje ne poboljšava, osoba može razviti veliki depresivni poremećaj. Čak 60% pojedinaca koji ispunjavaju kriterije za veliki depresivni poremećaj prijavljuju ozbiljno ili vrlo ozbiljno oštećenje funkcioniranja koje uvelike ugrožava sposobnost brige o sebi ili vođenje samostalnog života (Fried i Nesse, 2015). Ono što uvelike povećava šanse za razvoj depresivnog poremećaja je visoka razina neuroticizma kao crte ličnosti, koja je prema nekim istraživanjima dijelom i nasljedna. Kod odraslih osoba ključni životni događaji poput nesreće ili gubitka voljene osobe također mogu biti okidač za razvitak depresivnih simptoma, kao i zloupotreba ilegalnih supstanci i alkohola (Smith i Blackwood, 2004). Za liječenje depresivnih simptoma je potrebno, ovisno o simptomima, liječenje psihoterapijom, antidepresivima te ponekad i antipsihoticima (Tiller, 2012).

Prema Kendler (1996), depresivni i anksiozni poremećaji mogu imati zajedničku genetsku osnovu, ali okolinski čimbenici su odgovorni za to koji će skup simptoma postati dominantan. Primjerice, prema Finlay-Jones i Brown (1981), opasne događaje bi trebali pratiti simptomi tjeskobe, a gubitak bi trebali pratiti simptomi depresije. Anksioznost igra središnju ulogu u negativnim emocijama prema kognitivnim teorijama te je ona uobičajena komponenta anksioznih i depresivnih poremećaja (Chorpita i Barlow, 2018). Prema Dijagnostičkom i statističkom priručniku za mentalne poremećaje, peto izdanje, (DSM-5), anksioznost je iščekivanje buduće opasnosti ili negativnog događaja koje je popraćeno osjećajima disforije ili tjelesnim simptomima napetosti. Osobe koje pate od anksioznosti najčešće preuveličavaju opasnost u određenim situacijama, te je posao kliničkog psihologa da procijeni je li strah u određenim situacijama kod osobe prekomjeran. Sami simptomi mogu uključivati: osjećaj nemira, osjećaj umora, poteškoće s koncentracijom, razdražljivost, napetost mišića te poremećaj spavanja. Važni prediktori za razvitak anksioznih simptoma su ruminacija, koja se definira kao ponavljajuće razmišljanje o negativnim informacijama (Whitmer i Gotlib, 2013), te samookrivljavanje (Garnefski i sur., 2002). Prema Perrotti (2019), oni koji pate od anksioznosti najčešće izjavljuju kako imaju osjećaj strepnje, neizvjesnosti, straha i zabrinutosti zbog događaja u odnosu na koje osoba ima osjećaj bespomoćnosti. U težim slučajevima,

anksioznost može prerasti i u neki oblik fobije. Također navodi kako je najučinkovitija terapija za osobe koje pate od simptoma anksioznosti kognitivno-bihevioralna terapija. Garnefski i sur. (2002) navode kako postoje kognitivne strategije suočavanja s anksioznošću, među kojima su najučinkovitije strategije usmjerene na problem i emocije, te ih odrasle osobe češće koriste u odnosu na adolescente.

U razdoblju od 2008. do 2018. godine, utvrđeno je kako se broj osoba koje pate od anksioznosti povećao, te se procjenjuje da se 15% mlađih odraslih osoba trenutno suočava sa simptomima anksioznosti. S druge strane, broj osoba koji pate od anksioznosti se nije u tom razdoblju povećao kod sredovječnih osoba (Goodwin, 2020). Osim dobi, procjenjuje se kako na pojavu anksioznih simptoma također utječe loš socioekonomski status, život u gradu, niže obrazovanje i lošije fizičko zdravlje (Himmelfarb i Murrell, 1984).

Prema Cook i sur. (2004), stanja anksioznosti i depresivnosti dijele zajednički čimbenik stresa koji se još naziva i negativni afekt. Prema Lazarusu i Folkmanu (1984) stres je definiran kao izlaganje pojedinca podražajima koje smatra štetnima, prijetećima ili izazovnim, a premašuju sposobnost suočavanja. Okidač stresnog stanja su stresori, među kojima su najčešći: konflikti, fizičke prijetnje, prijetnje samopercepciji, važni životni događaji, manjak nečega što želimo i slično (Selye, 1956). Visoka razina stresa kod odraslih osoba može dovesti do pretjerane konzumacije nezdrave hrane, manjka fizičke aktivnosti te ovisnosti o nikotinu (Ng i Jeffery, 2003). Jedna od najpoznatijih teorija o nastanku stresa je Teorija o prilagodbi između osobe i okoline (Person-environment fit (P-E fit)), prema kojoj razina stresa ovisi o percepciji osobe o zadatku koji je postavljen pred nju i motivaciji za rješavanje zadatka. Što je percepcija osobe o zadatku nepovoljnija, a motivacija za rješavanje zadatka niža, to će razina stresa biti veća (Selye, 1956). Budući da stres dolazi iznutra i ovisi o našoj percepciji, moguće je i smanjiti razinu stresa pomoću različitih mehanizama obrane. Prema Selye (1956), racionalizacija je jako korisna ukoliko želimo opravdati svoje postupke zbog kojih osjećamo krivnju ili sram. Jedan od ekstremnijih mehanizama je represija ili potiskivanje, koja je najčešće korištena za zaboravljanje trauma.

Danas je razina stresa među odraslim osobama viša nego u predindustrijskome razdoblju zbog velikog broja informacija i zahtjeva koje postavlja moderno društvo (Hutmacher, 2021). Prema Schetter i Dolbier (2011), osobe koje žive u nesigurnim mjestima gdje su prisutni kriminal, nasilje, gužva, buka, zagađenje zraka, koji su stambeno nestabilni, dugotrajno nezaposleni i koji imaju nisku kvalitetu zdravstvene skrbi, imaju veće šanse za razvitak kroničnog stresa.

### 1.5. Društvene mreže i mentalno zdravlje kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi

Društvene mreže mogu biti dobar indikator mentalnog zdravlja pojedinca s obzirom na učestalost korištenja, što mogu dokazati i brojna istraživanja. Čudina (2019) je utvrdila kako postoji povezanost učestalosti korištenja društvenih mreža i simptoma depresije kod adolescenata oba spola, dok Kolarić (2019) navodi kako visoka razina posvećenosti društvenim mrežama može dovesti do nižeg samopoštovanja i depresije kod mladih. Jerončić Tomić i sur. (2020), na osnovi pregleda prethodnih istraživanja, zaključuju kako osobe koje više vremena provode na društvenim mrežama gledajući sretne fotografije drugih korisnika smatraju druge ljude sretnijima te su skloni vjerovati u životnu nepravdu. Isto tako, pojedinci koji se više brinu o vlastitom izgledu mogu izraziti patološku internetsku ovisnost i socijalnu izolaciju. Međutim, oni isto tako navode kako društvene mreže mogu imati i pozitivne posljedice na mentalno zdravlje kod pojedinaca s visokom razinom samopoštovanja. Naime, društvene mreže mogu stvoriti osjećaj zajedništva i pomoći održavanju komunikacije s obitelji i prijateljima.

S druge strane, loše mentalno zdravlje može biti povezano s negativnijim iskustvima na društvenim mrežama. Rosenthal i sur. (2016) su utvrdili na uzorku osoba mlađe odrasle dobi kako su negativna iskustva na platformi Facebook povezana s niskom socijalnom potporom, nezaposlenošću te sa simptomima depresivnosti. Kod osoba srednje odrasle dobi je, u odnosu na osobe mlađe odrasle dobi, manja vjerojatnost za razvitak anksioznih i depresivnih simptoma te ovisnosti o korištenju društvenih mreža zbog niskog samopoštovanja i niske sposobnosti samokontrole (Li i sur., 2021).

Način na koji osobe koriste društvene mreže također može utjecati na mentalno zdravlje. Shaw i sur. (2015) su utvrdili kako se visoka razina socijalne anksioznosti povezuje s čestom pasivnom upotrebom platforme Facebook. Pod pasivnom upotrebom se podrazumijeva korištenje društvene mreže za ispunjenje slobodnog vremena. Aktivno korištenje društvenih mreža bi podrazumijevalo pretraživanje informacija ili gledanje vijesti. Informiranje može pridonijeti osjećaju sigurnosti i kontrole. Međutim, u istraživanju Brailovskaia i sur. (2021) je utvrđeno kako informiranje o specifičnim temama poput pandemije koronavirusom može biti nepovoljno za mentalno zdravlje. Utvrđeno je kako su ispitanici koji su informacije primili preko društvenih medija, postigli i viši rezultat na testu Teret izazvan Covidom-19. Drugim riječima ispitanici su bili više opterećeni informacijama koje su dobivali preko društvenih medija. Razlog tomu može biti što je veliki broj informacija o Covid-u 19 na društvenim medijima lažan te dolazi iz nepouzdanih izvora. Također, same vijesti na društvenim mrežama su najčešće jako negativne zbog toga što upravo one i dobivaju najviše pažnje od korisnika društvenih mreža.

Prema nekim istraživanjima kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi je utvrđena povezanost između anksioznosti i korištenja društvenih mreža. Prema Lee i sur. (2023) osobe s visokom

anksioznošću su sklone pretjeranom korištenju društvenih mreža kako bi tražile emocionalnu utjehu i ispunile potrebe za pripadanjem. U nekoliko istraživanja je utvrđena i povezanost učestalosti korištenja društvenih mreža i depresivnosti (Mok i sur, 2014; Thapa i Subedi, 2018). Lin i sur. (2016) su zaključili kako mlađe odrasle osobe koje često provode vrijeme na društvenim mrežama pate od depresivnih simptoma. Razlog tome mogu biti osjećaji bezvrijednosti i krivnje koji slijede nakon prekomjernog korištenja društvenih mreža koje se smatra najčešće gubljenjem vremena. Osim toga, utvrđeno je kako odrasle osobe češće koriste društvene mreže kako bi umanjile razinu stresa koju trenutno osjećaju. U istraživanju Melumad i Pham (2020) je proveden eksperiment u kojem je utvrđeno kako će osobe koje se nađu u stresnim situacijama prije uzeti mobilni telefon u ruke nego neki drugi predmet koji je na raspolaganju.

Vrijeme provedeno na društvenim mrežama također može biti važan indikator mentalnog zdravlja. Naime, u istraživanju Brunborg i Andreas (2019) je zaključeno kako je povećano vrijeme provedeno na društvenim mrežama umjereno povezano s porastom depresivnosti u norveških adolescenata u razdoblju od 6 mjeseci. Adolescenti koji su imali povećanje u vremenu provedenom na društvenim mrežama su imali i povećanu razinu depresivnosti. Također je na uzorku turskih studenata u istraživanju Parlak Sert i Baskale (2022) utvrđeno kako je visoka razina anksioznosti povezana s učestalijim korištenjem društvenih mreža.

Jedno od glavnih ograničenja istraživanja povezanosti učestalosti korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja jest što se većina njih bavi adolescentima. Uz to, većina istraživanja se bavi isključivo povezanošću mentalnog zdravlja i korištenja društvenih mreža, a ne identificiranjem uzročno-posljedične veze (Thapa i Subedi, 2018), zbog čega se ne može sa sigurnošću reći jesu li osobe s lošim mentalnim zdravljem sklonije korištenju društvenih mreža ili samo korištenje društvenih mreža može dovesti do pojave simptoma depresivnosti ili anksioznosti. Još jedan problem kod ispitivanja odnosa mentalnog zdravlja i korištenja društvenih mreža kod različitih dobnih skupina je neinvarijantnost mjerenja. Sharifian i sur. (2021) navode kako su često korištene mjere za procjenu korištenja društvenih mreža razvijene u mlađoj populaciji zbog čega one možda neće mjeriti isti konstrukt u starijoj populaciji. Također, u većini istraživanja se mlađu i srednju odraslu dob stavlja u istu kategoriju pri ispitivanju odnosa mentalnog zdravlja s korištenjem društvenih mreža (Tammisalo i sur., 2024; Sharifian i sur., 2021), zbog čega se ne mogu izvoditi pouzdani zaključci pri utvrđivanju razlika između osoba mlađe i srednje odrasle dobi.

## 1.6. Polazište istraživanja

Društvene mreže su postale neizostavan dio svakodnevice većine osoba. One se koriste u svrhu dijeljenja fotografija i videozapisa, posla, ispunjenja slobodnog vremena i slično (Einarsdottir, 2015). Društvene mreže mogu biti korisne i dobre za mentalno zdravlje u nekim aspektima jer pružaju mnoštvo informacija te pomažu u održavanju komunikacije s prijateljima i obitelji. Međutim, postoji mnogo istraživanja koja potvrđuju kako društvene mreže nepovoljno utječu na mentalno zdravlje. Utvrđeno je kako je učestalije korištenje društvenih mreža povezano s simptomima depresivnosti (Brunborg i Andreas, 2019), te kako se prema učestalosti korištenja društvenih mreža može čak procijeniti rizik od razvitka depresivnih simptoma (De Choudhury, 2013). Osim toga, korištenje društvenih mreža može dovesti do pretjeranog socijalnog uspoređivanja i ljubomore (Meier i Johnson, 2022) te posljedično biti uzrok depresivnim simptomima. Prema Lin i sur. (2016), mlađe odrasle osobe koje često koriste društvene mreže imaju veće šanse za pojavu depresije. Također, prema Dobrea i sur. (2016) korisnici društvenih mreža mogu razviti online anksioznost i probleme s regulacijom raspoloženja. To se objašnjava mogućnošću da su ljudi koji su česti korisnici društvenih mreža pod konstantnim pritiskom zbog broja pratitelja ili broja lajkova na društvenim platformama.

Međutim, puno je radova koji se bave posljedicama korištenja društvenih mreža na mentalno zdravlje kod mladih, dok je istraživanja kod odraslih osoba puno rjeđe. S obzirom na moguće posljedice pretjeranog korištenja društvenih mreža i nedostatak istraživanja kod odraslih osoba, provedeno je istraživanje s ciljem ispitivanja odnosa korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja (depresivnost, anksioznost i stres) kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi.

## 2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

### 2.1. Cilj istraživanja

Ispitati odnos učestalosti i motiva korištenja društvenih mreža te depresivnosti, anksioznosti i stresa kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi.

### 2.2. Problemi i hipoteze

1. Ispitati postoji li razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža u mlađih odraslih i sredovječnih osoba.

S obzirom na prethodne rezultate istraživanja (Lin i sur., 2016; Shaw i sur., 2015; Brailovskaia i sur., 2021), očekuje se razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža. Pretpostavlja se da će osobe koje češće koriste društvene mreže imati više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa.



2. Ispitati postoji li razlika između osoba mlađe i srednje odrasle dobi s obzirom na razine depresivnosti, anksioznosti, stresa te učestalost korištenja društvenih mreža.

S obzirom na razlike u stabilnosti ličnosti i druge razvojne razlike između mlađih odraslih i sredovječnih osoba, očekuje se razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti, stresa te učestalosti korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Pretpostavlja se da će mlađe odrasle osobe imati više razine depresivnosti, anksioznosti i stresa te da će učestalije koristiti društvene mreže od sredovječnih osoba.

3. Ispitati postoji li razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža (posao, dolazak do informacija koje su potrebne, ispunjenje slobodnog vremena, komunikacija s obitelji i prijateljima, dijeljenje sadržaja (fotografije, videozapisi), ne koristi društvene mreže) u mlađih odraslih i sredovječnih osoba.

S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja, pretpostavlja se kako će mlađe odrasle i sredovječne osobe koje koriste društvene mreže zbog dijeljenja sadržaja (fotografija ili videozapisa) i ispunjenja slobodnog vremena imati veće razine depresivnosti, anksioznosti i stresa od osoba koje koriste društvene mreže najčešće zbog posla, obrazovanja, komunikacije (s obitelji, prijateljima itd.) te dolaska do informacija koje su im potrebne ili u odnosu na osobe koje ih uopće ne koriste.

### 3. METODA

#### 3.1. Sudionici

Ciljna populacija ovog istraživanja su bile osobe u dobi od 25 do 60 godina, koje su svrstane u dvije kategorije (mlađa i srednja odrasla dob). U skupinu mlađe odrasle dobi svrstani su sudionici u dobi od 25 do 40 godina, dok su u skupinu srednje odrasle dobi svrstani sudionici u dobi od 41 do 60 godina. U istraživanju su sudjelovale 192 osobe, od kojih 119 osoba pripada skupini srednje odrasle dobi, dok su 73 osobe mlađe odrasle dobi. Sudionici su državljani Republike Hrvatske. Dob sudionika se kretala od 25 do 59 godina ( $M_{dob}=43.69$ ;  $SD_{dob}=9.9$ ). Prosječna dob u skupini osoba mlađe odrasle dobi iznosila je 32.8, a u skupini osoba srednje odrasle dobi 50.4 godine.

## 3.2. Mjerni instrumenti

### 3.2.1. Pitanja vezana uz sociodemografske podatke

Sudionici su navodili svoju dob, dok zbog tehničkih poteškoća nažalost nisu prikupljeni podaci o ostalim demografskim varijablama koje bi bile relevantne za ovo istraživanje.

3.2.2. *Pitanja vezana uz učestalost i razloge (ne)korištenja društvenih mreža* su pitanja kojima su se nastojale dobiti informacije vezane za učestalost i razloge zbog kojih ispitanici koriste ili ne koriste društvene mreže (*'Koliko često koristite društvene mreže (TikTok, Instagram, Facebook, Snapchat i sl.)?'*) (*'Društvene mreže najčešće koristim zbog:'*). Na pitanje vezano uz učestalost korištenja društvenih mreža, ispitanici su mogli odgovoriti: nikad, 1-2 sata tjedno, 3-4 sata tjedno, 5-6 sati tjedno, 1-2 sata dnevno, 3-4 sata dnevno, 5-6 sati dnevno ili više od 6 sati dnevno. Na pitanje vezano za razloge (ne)korištenja društvenih mreža ispitanici su mogli odgovoriti: a) ne koristim društvene mreže, b) posao, c) dolazak do potrebnih informacija, d) dijeljenje sadržaja (fotografije, videozapisi), e) komunikacija s obitelji i prijateljima i f) ispunjenje slobodnog vremena.

3.2.3. *Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21)* (Lovibond i Lovibond, 1995) je upitnik koji ispituje prisutnost depresivnih, anksioznih i stresnih simptoma. Ima jako dobru unutarnju konzistenciju. Cronbach alfa vrijednosti za pojedine subskale iznose od 0.82 do 0.97 (prema Lovibond i Lovibond, 1995). Upitnik se sastoji od 21 čestice od kojih je svaka ocijenjena na Likertovoj skali od 4 stupnja (od 0 = *nije se uopće odnosilo na mene* do 3 = *odnosilo se na mene vrlo često ili većinu vremena*). Rezultati se zbrajaju na pojedinim česticama posebno za svaku subskalu pa je mogući raspon rezultata na svakoj subskali od 0 do 21. Što je veći ukupni rezultat na pojedinoj subskali, to je veća prisutnost simptoma depresivnosti, anksioznosti ili stresa.

## 3.3. Postupak

Uzorak je prigodan. Dijelom se širio i putem tehnike snježne grude. Istraživanje je provedeno online, putem linka na upitnik koji je bio prosljeđen na društvenim mrežama. Ispitanici su bili zamoljeni da prosljede upitnik ostalim potencijalnim ispitanicima (svojim poznanicima).

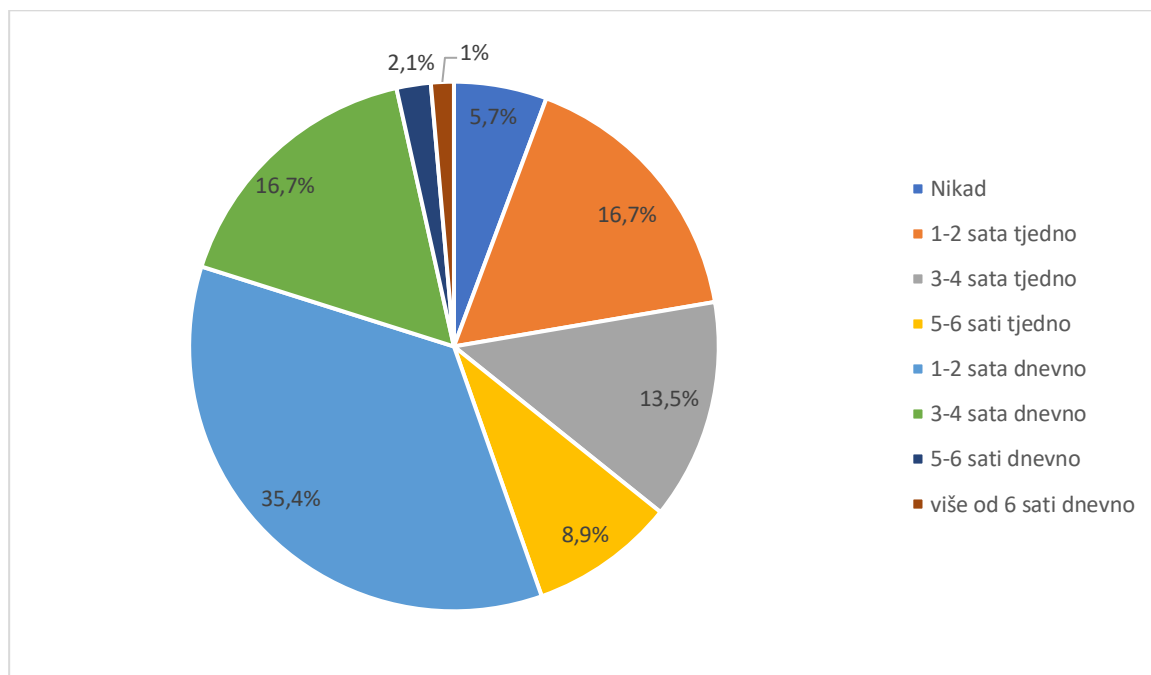
U uvodnom dijelu upitnika je navedeno kako je cilj istraživanja ispitati odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja odraslih osoba. Naglašeno je kako mogu sudjelovati osobe starije od 25 godina te kako je samo sudjelovanje u istraživanju dobrovoljno. Uz to, navedeno je kako je istraživanje odobreno od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju

Sveučilišta u Zadru te su sudionici bili obaviješteni kako se mogu javiti autorici istraživanja na e-mail adresu ukoliko imaju dodatnih pitanja.

#### 4. REZULTATI

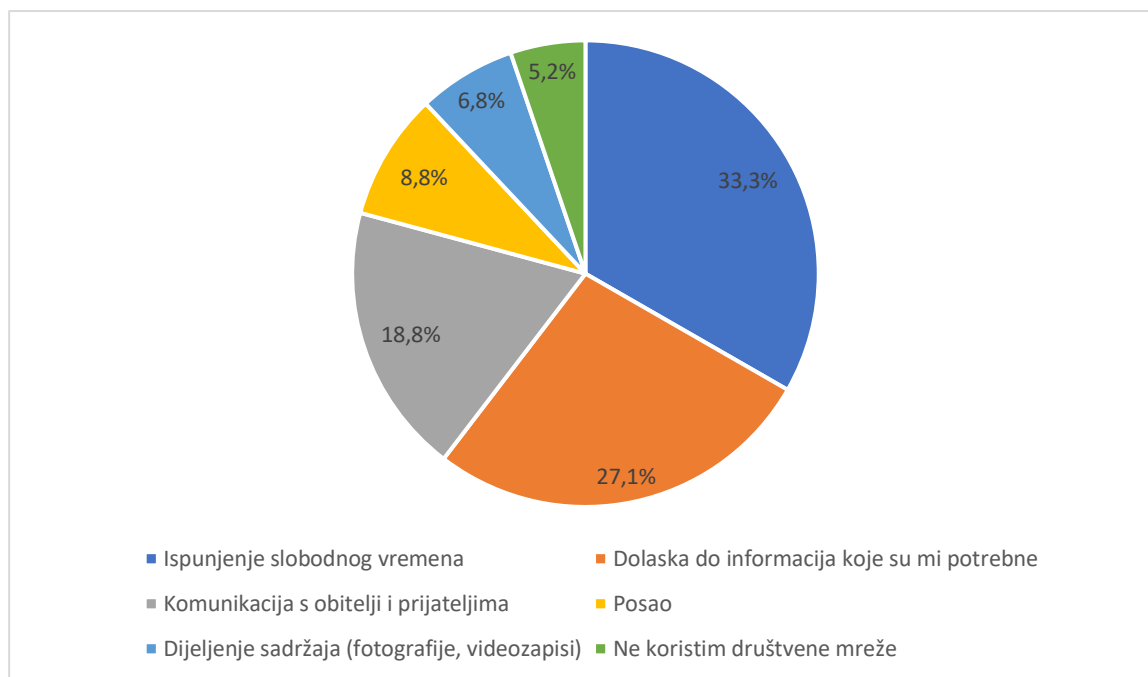
U ovome istraživanju je najviše sudionika izjavilo kako društvene mreže koristi 1-2 sata dnevno (35,4%,  $N=68$ ), zatim 1-2 sata tjedno (16,7%,  $N=32$ ), nakon toga 3-4 sata dnevno (16,7%,  $N=32$ ), poslije toga 3-4 sata tjedno (13,5%,  $N=26$ ), a najmanje ih je odgovorilo kako društvene mreže koriste 5-6 sati tjedno (8,9%,  $N=17$ ), nikad (5,7%,  $N=11$ ), 5-6 sati dnevno (2,1%,  $N=4$ ) te više od 6 sati dnevno (1%,  $N=2$ ). (Slika 1).

*Slika 1.* Odgovori sudionika na pitanje: 'Koliko često koristite društvene mreže (TikTok, Instagram, Facebook, Snapchat i sl.)?'



Na pitanje zbog čega najviše koriste društvene mreže, najviše je ispitanika odgovorilo da je razlog ispunjenje slobodnog vremena (33,3%,  $N=64$ ), zatim dolazak do potrebnih informacija (27,1%,  $N=52$ ), komunikacija s obitelji i prijateljima (18,8%,  $N=36$ ), posao (8,8%,  $N=17$ ), dijeljenje sadržaja (fotografija, videozapisa) (6,8%,  $N=13$ ), dok ih je najmanje odgovorilo kako ne koristi društvene mreže uopće (5,2%,  $N=10$ ). (Slika 2).

Slika 2. Odgovori sudionika na pitanje: 'Društvene mreže najčešće koristim zbog:'



U nastavku su izračunati deskriptivni podaci rezultata na *Skali depresivnosti, anksioznosti i stresa* (DASS-21) (Lovibond i Lovibond, 1995), te je provjerena normalnost njihovih distribucija Kolmogorov-Smirnovljevim testom (Tablica 1).

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih pokazatelja i normalnosti distribucije rezultata na subskalama *Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa* (N=192)

	N	M	Min	Max	SD	Asimetričnost	Spljoštenost	K-S
Depresivnost	192	2,91	0	18	3,8	1,85	3,03	0,27**
Anksioznost	192	2,23	0	18	3,29	2,23	5,6	0,25**
Stres	192	4	0	20	4,41	1,4	1,73	0,16**

\* $p < ,05$ , \*\* $p < ,01$

Budući da distribucije rezultata na sve tri subskale značajno odstupaju od normalne te da su vrijednosti aritmetičke sredine ( $M$ ) manje od vrijednosti standardne devijacije ( $SD$ ) na svim varijablama (depresivnost, anksioznost i stres), koristit će se neparametrijski testovi (Tablica 1).

Uvidom u rezultate ispitanika na Skali depresivnosti, anksioznosti i stresa, prosječni rezultati odgovaraju niskim razinama depresivnosti (0-4), anksioznosti (0-3) i stresa (0-7) (Lovibond i Lovibond, 1995). Sudionici, u prosjeku gledano, prema normama skale imaju nisku razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa. Međutim, treba naglasiti da ove prosječne vrijednosti valja uzeti s oprezom s obzirom na veliki varijabilitet rezultata na trima subskalama.

U svrhu odgovora na prvi istraživački problem, korišten je Kruskal-Wallisov test kako bi se ispitala razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (nikad, 1-2 sata tjedno, 3-4 sata tjedno, 5-6 sati tjedno, 1-2 sata dnevno, 3-4 sata dnevno, 5-6 sati dnevno, više od 6 sati dnevno). (Tablica 2).

*Tablica 2.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini depresivnosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	11,58	0,12

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini depresivnosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (Tablica 2.).

U nastavku se nastojalo ispitati i postoje li razlike u razini depresivnosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža zasebno u poduzorcimna mlađih odraslih i sredovječnih osoba (Tablica 3).

*Tablica 3.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini depresivnosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	16,96	0,18
Učestalost korištenja (SR)	3,18	0,79

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini depresivnosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 3.)

*Tablica 4.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	11,78	0,11

Nije utvrđena statistički značajna razlika niti u razini anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (Tablica 4.).

Nadalje je ispitano postoje li razlike zasebno u poduzorcima mlađih i sredovječnih odraslih (Tablica 5).

*Tablica 5.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	11,72	0,11
Učestalost korištenja (SR)	2,73	0,84

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža niti kod osoba mlađe niti kod osoba srednje odrasle dobi (Tablica 5.).

*Tablica 6.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	14,34	0,045

Utvrđena je statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža s razinom rizika od pogrešnog zaključka manjom od 5% (Tablica 6).

Dodatnom analizom Dunn-testom je utvrđeno kako osobe koje provedu 1-2 sata dnevno ( $p=0,043$ ) i 3-4 sata dnevno ( $p=0,035$ ) imaju viši nivo stresa u odnosu na osobe koje provedu 5-6 sati tjedno na društvenim mrežama. Utvrđeno je kako osobe koje provedu 1-2 sata tjedno ( $p=0,034$ ) i 5-6 sati tjedno ( $p=0,01$ ) na društvenim mrežama imaju nižu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže 5-6 sati dnevno. Također je utvrđeno kako osobe koje nikad ne

koriste društvene mreže imaju višu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže 1-2 sata tjedno ( $p=0,015$ ) i 5-6 sati tjedno ( $p=0,003$ ).

U nastavku je ispitano postoje li razlike u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža zasebno u poduzorcima mlađih osoba i osoba srednje odrasle dobi (Tablica 7).

Tablica 7. Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=192).

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	7,79	0,35
Učestalost korištenja (SR)	8,42	0,20

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža zasebno u poduzorcima osoba mlađe i osoba srednje odrasle dobi (Tablica 7).

U svrhu odgovora na drugi istraživački problem, korišteni su Mann-Whitney U testovi kako bi se ispitala razlike u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi te hi-kvadrat test kako bi se ispitala razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 8, Tablica 9).

Tablica 8. Prikaz rezultata Mann-Whitney U testova u svrhu ispitivanja razlike u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=192)

	$M_{ML}$	$M_{SR}$	<i>U</i>	<i>p</i>
Depresivnost	3,16	2,75	4024	0,39
Anksioznost	2,51	2,06	3938	0,28
Stres	4,33	3,8	4161	0,63

Legenda:  $M_{ML}$ - aritmetička sredina osoba mlađe odrasle dobi,  $M_{SR}$ - aritmetička sredina osoba srednje odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 8).

Tablica 9. Prikaz rezultata hi-kvadrat testa u svrhu ispitivanja razlike u učestalosti korištenja društvenih mreža () kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=175)

	<i>df</i>	$\chi^2$	<i>p</i>
Učestalost korištenja*	4	8,79	0,07

\* uključene su kategorije 1-2 puta tjedno, 3-4 puta tjedno, 5-6 puta tjedno, 1-2 puta dnevno i 3-4 puta dnevno, dok su ostale kategorije odbačene zbog nedovoljnih frekvencija (<5) u pojedinim grupama

Nije utvrđena statistički značajna razlika u učestalosti korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 9).

U svrhu odgovora na treći istraživački problem provedeni su Kruskal-Wallisovi testovi kako bi se ispitala razlike u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža (ne koristim društvene mreže, posao, dolazak do potrebnih informacija, komunikacija s obitelji i prijateljima, dijeljenje sadržaja (fotografije, videozapisi) i ispunjenje slobodnog vremena) u osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 10, Tablica 11, Tablica 12, Tablica 13, Tablica 14, Tablica 15).

Tablica 10. Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini depresivnosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža (N=192)

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	5,94	0,31

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini depresivnosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža u cijelom uzorku (Tablica 10.).

Nadalje je provjereno postoje li te razlike zasebno u poduzorcima mlađih i sredovječnih odraslih (Tablica 11).

Tablica 11. Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini depresivnosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi (N=192)

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	5,45	0,36
Učestalost korištenja (SR)	4,5	0,48

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini depresivnosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža niti kod osoba mlađe, niti kod osoba srednje odrasle dobi (Tablica 11).



*Tablica 12.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini anksioznosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža ( $N=192$ )

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	6,22	0,29

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini anksioznosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža u cijelom uzorku (Tablica 12.).

*Tablica 13.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini anksioznosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi ( $N=192$ )

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	4,48	0,48
Učestalost korištenja (SR)	3,31	0,65

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini anksioznosti s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža niti u poduzorcima osoba mlađe i srednje odrasle dobi (Tablica 13.).

*Tablica 14.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža ( $N=192$ )

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja	7,13	0,21

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža u cijelom uzorku (Tablica 14).

*Tablica 15.* Prikaz rezultata Kruskal-Wallisovog testa za ispitivanje razlike u razini stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi ( $N=192$ )

	<i>H</i>	<i>p</i>
Učestalost korištenja (ML)	2,76	0,74
Učestalost korištenja (SR)	7,3	0,20

Legenda: SR-osobe srednje odrasle dobi, ML-osobe mlađe odrasle dobi

Nije utvrđena statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža niti zasebno u poduzorcima osoba mlađe i osoba srednje odrasle dobi (Tablica 15).

## 5. RASPRAVA

Društvene mreže danas imaju veliki utjecaj na moderni život. Osim što mogu pružiti mnoge prednosti poput komunikacije, podjele sadržaja ili pronalaska prijatelja (Grbavac i Grbavac, 2014), mogu imati i loše utjecaje na mentalno zdravlje prema nekim istraživanjima. Primjerice, prema Jerončić Tomić i sur. (2020), osobe koje često koriste društvene mreže mogu stvoriti dojam kako su životi drugih ljudi sretniji zbog čega mogu razviti depresivne simptome. S druge strane, osobe koje pate od visoke razine anksioznosti mogu tražiti utjehu u društvenim mrežama (Lee i sur., 2023) kako bi dobili određenu dozu emocionalne podrške koja im nedostaje. Isto tako je prema istraživanju Melumad i Pham (2020) izglednije da će osobe primiti u ruke mobilni telefon nego neki drugi predmet kako bi posjetili internetsku platformu kada se nađu u stresnim situacijama. Na taj način osobe stvaraju određenu sklonost prema društvenim mrežama umjesto da se suoče s problemom koji im stvara stresne simptome. U ovome istraživanju su sudjelovale isključivo odrasle osobe kako bi se ispitao odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod odraslih osoba, budući da se većina istraživanja bavi isključivo adolescentskom dobi i ovisnošću adolescenata o društvenim mrežama. Stoga je cilj ovog istraživanja bio utvrditi odnos korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Prvi istraživački problem bio je ispitati razliku u razini depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža (nikad, 1-2 sata tjedno, 3-4 sata tjedno, 5-6 sati tjedno, 1-2 sata dnevno, 3-4 sata dnevno, 5-6 sati dnevno, više od 6 sati dnevno) kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi. S obzirom na rezultate prošlih istraživanja (Lin i sur., 2016; Shaw i sur., 2015; Brailovskaia i sur., 2021), pretpostavljeno je kako će osobe koje češće koriste društvene mreže imati višu razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa od osoba koje rjeđe koriste društvene mreže. Statističkom analizom je utvrđena statistički značajna razlika samo u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža. Stoga se može ustvrditi da je hipoteza koja se odnosi na prvi istraživački problem samo manjim dijelom potvrđena. Utvrđeno je kako osobe koje provedu 1-2 sata dnevno i 3-4 sata dnevno imaju viši nivo stresa u odnosu na osobe koje provedu 5-6 sati tjedno na društvenim mrežama. Također je utvrđeno kako osobe koje provedu 1-2 sata tjedno i 5-6 sati tjedno na društvenim mrežama imaju nižu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže 5-6 sati dnevno. To ide u prilog zaključku da je češće korištenje društvenih mreža povezano s višim razinama stresa. Ovaj je nalaz i u skladu s rezultatima istraživanja Melumad i Pham (2020) koji su utvrdili kako pojedinci s višom razinom stresa češće koriste društvene mreže kako bi se bolje nosili sa svakodnevnim stresorima. Drugo objašnjenje jest kako samo korištenje društvenih mreža može povećati razinu stresa kod korisnika. Naime, prema Wolfers i Utz (2022) društvene mreže mogu izazvati strah od

odobravanja. Sav sadržaj koji se prikaže na društvenim mrežama može biti viđen od strane publike te na taj način stvoriti neizvjesnost. Vanman i sur. (2018) su došli do zaključka kako su ispitanici u njihovom istraživanju doživjeli manju razinu stresa nakon što su zamoljeni da se suzdrže od korištenja društvenih mreža.

S druge strane, utvrđeno je kako osobe koje nikad ne koriste društvene mreže imaju višu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže rijetko tj. 1-2 sata tjedno i 5-6 sati tjedno. Jedno od mogućih objašnjenja je kako ipak umjereno korištenje društvenih mreža može biti i dobro za mentalno zdravlje. Rus i Tiemensma (2018) su zaključili kako upotreba društvenih mreža može ublažiti psihološki stres te učiniti stresor u neposrednoj blizini manje prijetećim nego kod osoba koje ne koriste društvene mreže. Međutim, statistička snaga dobivenih rezultata je mala zbog malog broja ispitanika u pojedinim kategorijama učestalosti korištenja društvenih mreža, što ograničava iznesene zaključke.

Prema Lin i sur. (2016), osobe koje više vremena provode na društvenim mrežama će imati veću razinu depresivnosti zbog toga što stvaraju osjećaj krivnje čestim posjećivanjem profila na društvenim mrežama, a ne mogu se tome oduprijeti zbog niske samoefikasnosti. Međutim, postoje i istraživanja koja ne idu u prilog takvim rezultatima. Jelenchick i sur. (2013) su potvrdili na uzorku mladih adolescenata kako ne postoji povezanost između učestalog korištenja društvenih mreža i razine depresivnosti. Oni navode kako bi razlog tome mogao biti dijelom metodološke prirode, odnosno malen broj ispitanika i ispitivanje u samo jednoj vremenskoj točki. U ovome istraživanju su sudjelovale odrasle osobe u rasponu dobi od 25 do 59 godina koje vjerojatno ne koriste toliko često društvene mreže kao i adolescenti te one vjerojatno nemaju preveliki utjecaj na njihove svakodnevne živote da bi se to odrazilo na njihovu razinu depresivnosti. Osim toga, Aydin i sur. (2021) navode kako ovisnost o društvenim mrežama može dovesti do povećanja razine depresivnosti, ali da su adolescenti rizičnija skupina od odraslih osoba zbog toga što odrasle osobe nisu toliko podložne utjecaju društvenih mreža. Naime, odraslim osobama danas su društvene mreže predstavljene u kasnijem životnom razdoblju, te im zbog toga vjerojatno druge stvari imaju veću važnost.

Drugi istraživački problem je bio ispitati postoji li razlika u učestalosti korištenja društvenih mreža te u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi. S obzirom na različito razdoblje životnog ciklusa u kojoj su društvene mreže postale popularne, pretpostavljalo se kako će mlađe odrasle osobe češće koristiti društvene mreže od sredovječnih osoba. Također se pretpostavljalo kako će sredovječne osobe imati nižu razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa u odnosu na osobe mlađe odrasle dobi zbog veće integracije ličnosti koja dolazi s dobi (Lacković-Grgin i sur., 2002) te zbog efikasnijeg suočavanja sa svakodnevnim problemima zahvaljujući većem iskustvu. Osim toga, Twenge (2011) navodi

kako mlađe generacije imaju višu razinu depresivnosti i anksioznosti zbog socijalne izolacije, a Hamarat i sur. (2001) tvrde kako osobe mlađe odrasle dobi percipiraju višu razinu stresa od osoba srednje odrasle dobi. Međutim, u ovome istraživanju nije utvrđena statistički značajna razlika u učestalosti korištenja društvenih mreža te u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Stoga hipoteza nije potvrđena.

Već je objašnjeno kako su društvene mreže postale svakodnevnica kod mnogih ljudi. One pružaju mnoge mogućnosti koje su prije nekoliko desetljeća bile nezamislive. Budući da je čovjek društveno biće, komunikacija preko društvenih medija je jako privlačna zbog svoje jednostavnosti i brzine (Kunić i sur., 2016). Sloboda, kreativnost i otvorenost koja obilježava mlađe generacije su tijekom vremena privukle i starije generacije da koriste društvene mreže. Budući da društvene mreže imaju brojne prednosti koje u prošlosti nisu bile dostupne, očigledno je da sve više odraslih osoba ipak na kraju odluči otvoriti profil na društvenim mrežama te prikupljati informacije, dijeliti slike, videozapise, komunicirati s obitelji i prijateljima i slično. Također nije utvrđena ni statistički značajna razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između sudionika mlađe i srednje odrasle dobi. Mlađe odrasle osobe se danas često suočavaju s problemima nezaposlenosti, nedostatkom životne perspektive te preuzimanjem društvenih uloga (Ilišin, 2007), dok se sredovječne osobe često suočavaju s problemima u roditeljstvu, financijama i zdravlju (Fukukawa i sur., 2004). Iako se problemi generalno razlikuju u razdobljima mlađe i srednje odrasle dobi, oni psihički mogu biti podjednako izazovni jer svaka životna etapa nosi određene probleme s kojima se osobe moraju suočiti.

Treći istraživački problem je bio ispitati razlike u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja (Shaw i sur., 2015), pretpostavilo se kako će osobe koje najčešće koriste društvene mreže zbog posla, komunikacije s obitelji i prijateljima, obrazovanja, dolaska do informacija koje su im potrebne ili ih uopće ne koriste imati nižu razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa od osoba koje najčešće koriste društvene mreže zbog dijeljenja sadržaja (fotografije, videozapisi) ili ispunjenja slobodnog vremena, tj. koje ih koriste na pasivniji način. Nisu utvrđene statistički značajne razlike u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža. Stoga istraživačka hipoteza nije potvrđena. Meier i Krause (2022) navode kako je aktivno korištenje društvenih mreža korisno za mentalnu dobrobit jer promiče društveni kapital i povezanost, dok je pasivna upotreba društvenih mreža loša za mentalno zdravlje jer uzrokuje društveno uspoređivanje i zavist. Uz to, Frison i Eggermont (2016) su došli do zaključka kako je pasivna upotreba društvenih mreža povezana sa simptomima depresivnosti, a Shaw i sur. (2015) tvrde kako je pasivno korištenje društvenih mreža povezano sa simptomima anksioznosti. Međutim, Meier i Krause (2022) navode kako je

samo dihotomiziranje korištenja društvenih mreža previše pojednostavljeno da bi se prema kategorijama aktivno/pasivno korištenje društvenih mreža mogle dobiti uvjerljive razlike u mentalnom zdravlju između osoba koje pretežito koriste društvene mreže aktivno ili pasivno. Osim toga, navode kako sami učinak pasivnog korištenja društvenih mreža ovisi o individualnim faktorima osoba koje koriste društvene mreže, tj. da pasivno korištenje društvenih mreža nema jedinstveni efekt na mentalno zdravlje. Osim toga, u samome upitniku, ispitanici su mogli odabrati samo jedan odgovor, iz kojeg razloga najčešće koriste društvene mreže, ali da su imali mogućnost odabrati više odgovora, možda bi i rezultati bili drukčiji. Meier i Krause (2022) također navode kako osobe koje koriste društvene mreže, često podjednako aktivno i pasivno koriste društvene mreže.

Već je u raspravi navedeno nekoliko nedostataka ovog istraživanja, međutim trebalo bi spomenuti još neke. Već je u nekoliko istraživanja dokazano kako društvene mreže negativnije utječu na žene u odnosu na muškarce (Thorisdottir i sur., 2019). Jedan od glavnih nedostataka prilikom provedbe ovoga istraživanja jest taj da zbog tehničkih problema nisu registrirani podaci o spolu sudionika koji bi omogućili ispitivanje spolnih razlika. Osim toga, s obzirom da su se istraživali konstrukti depresivnosti, anksioznosti i stresa, bilo bi poželjno ispitati i druge čimbenike koji bi mogli utjecati na razinu depresivnosti, anksioznosti i stresa poput (ne)zaposlenosti, roditeljstva, bračnog stanja i sl. (Schetter i Dolbier, 2011). Samo istraživanje je bilo transverzalnog tipa zbog čega se ne može pouzdano zaključiti o uzročno-posljedičnim vezama. Ne može se sa sigurnošću potvrditi utječe li učestalost i način korištenja društvenih mreža na mentalno zdravlje ili obrnuto, ili je taj utjecaj obostran. Također, u ovome istraživanju je korišten relativno malen uzorak zbog čega rezultati imaju malu statističku snagu. To je mogući razlog zbog kojega se većina ispitanih razlika u istraživačkim konstruktima nije pokazala statistički značajnima.

## 6. ZAKLJUČCI

1. Nije utvrđena statistički značajna razlika u razinama depresivnosti i anksioznosti s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Utvrđena je statistički značajna razlika u razini stresa s obzirom na učestalost korištenja društvenih mreža. Osobe koje provedu 1-2 sata dnevno i 3-4 sata dnevno imaju viši nivo stresa u odnosu na osobe koje provedu 5-6 sati tjedno na društvenim mrežama. Isto tako, osobe koje provedu 1-2 sata tjedno i 5-6 sati tjedno na društvenim mrežama imaju nižu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže 5-6 sati dnevno. S druge strane, pokazalo se da osobe koje nikad ne koriste društvene mreže

imaju višu razinu stresa od osoba koje koriste društvene mreže 1-2 sata tjedno i 5-6 sati tjedno.

2. Nije utvrđena statistički značajna razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa između osoba mlađe i srednje odrasle dobi. Nije utvrđena statistički značajna razlika u učestalosti korištenja društvenih mreža između osoba mlađe i srednje odrasle dobi.
3. Nije utvrđena statistički značajna razlika u razinama depresivnosti, anksioznosti i stresa s obzirom na razloge korištenja društvenih mreža (posao, dolazak do informacija koje su potrebne, ispunjenje slobodnog vremena, komunikacija s obitelji i prijateljima, dijeljenje sadržaja (fotografije, videozapisi), ne koristi društvene mreže) kod osoba mlađe i srednje odrasle dobi.

## 7. LITERATURA

- Abdel Wahed, W. Y. i Hassan, S. K. (2017). Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 77-84. [10.1016/j.ajme.2016.01.005](https://doi.org/10.1016/j.ajme.2016.01.005)
- Američka psihijatrijska udruga (2013). *Dijagnostički i statistički priručnik za mentalne poremećaje: 5. izdanje*. Washington, DC
- Arbona (2019). Facebook vs. Instagram na početku 2019. godine: tko smo i što nas najviše interesira. <https://www.arbona.hr/hr/infografikafacebook-vs-instagram-na-pocetku-2019-godine-tko-smo-i-sto-nas-najviseinteresira/891>
- Aydin, S., Koçak, O., Shaw, T. A., Buber, B., Akpınar, E. Z. i Younis, M. Z. (2021). Investigation of the effect of social media addiction on adults with depression. In *Healthcare* (Vol. 9, No. 4, p. 450). MDPI. <https://doi.org/10.3390/healthcare9040450>
- Berryman, C., Ferguson, C. J. i Negy, C. (2018). Social media use and mental health among young adults. *Psychiatric Quarterly*, 89, 307-314.
- Bhugra, D., Bhui, K., Wong, S. Y. S. i Gilman, S. E. (Eds.). (2018). *Oxford Textbook of Public Mental Health*. Oxford University Press.
- Biglbauer, S. i Korajlija, A. L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48(4), 404-425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
- Brailovskaia, J., Cosci, F., Mansueto, G. i Margraf, J. (2021). The relationship between social media use, stress symptoms and burden caused by coronavirus (Covid-19) in Germany

- and Italy: A cross-sectional and longitudinal investigation. *Journal of Affective Disorders Reports*, 3, 100067. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2020.100067>
- Brenner, J. i Smith, A. (2013). 72% of online adults are social networking site users. *Washington, DC: Pew Internet & American Life Project*.
- Brunborg, G. S. i Andreas, J. B. (2019). Increase in time spent on social media is associated with modest increase in depression, conduct problems, and episodic heavy drinking. *Journal of Adolescence*, 74, 201-209. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.06.013>
- Caplan, S. E. (2005). A social skill account of problematic Internet use. *Journal of Communication*, 55(4), 721-736. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2005.tb03019.x>
- Chorpita, B. F. i Barlow, D. H. (2018). The development of anxiety: The role of control in the early environment. *The Neurotic Paradox, Vol 2*, 227-264.
- Cook, J. M., Orvaschel, H., Simco, E., Hersen, M. i Joiner, T. (2004). A test of the tripartite model of depression and anxiety in older adult psychiatric outpatients. *Psychology and Aging*, 19(3), 444.
- Ćudina, M. (2019). *Korištenje Instagrama i simptomi depresije kod adolescenata* (Doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu. Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet. Odjel za psihologiju). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:036408>
- De Choudhury, M., Gamon, M., Counts, S. i Horvitz, E. (2013). Predicting depression via social media. In *Proceedings of the international AAAI conference on web and social media* (Vol. 7, No. 1, pp. 128-137). <https://doi.org/10.1609/icwsm.v7i1.14432>
- De Vries, D. A. (2014). Social media and online self-presentation: Effects on how we see ourselves and our bodies. [Neobjavljena doktorska disertacija], *University of Amsterdam*.
- Dobrea, A., Pășăreanu, C. R., Durbano, F. i Marchesi, B. (2016). Impact of social media on social anxiety: A systematic. *New Developments in Anxiety Disorders*, 129.
- Dujak, A. M. (2023). *Trendovi u mobilnim aplikacijama: percepcija Gen Z* (Doktorska disertacija, Sveučilište u Puli. Fakultet ekonomije i turizma " Dr. Mijo Mirković"). <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:137:672920>
- Einarsdóttir, G. A. (2015). *Social Network Site usage among adolescents: Effects on mental and physical well-being*. [Neobjavljena doktorska disertacija], Sveučilište u Reykjaviku. <https://hdl.handle.net/1946/22550>
- Eldridge, A. (2024). *Instagram*. Encyclopedia Britannica. <https://www.britannica.com/money/Instagram>

- Finlay-Jones, R. i Brown, G. W. (1981). Types of stressful life event and the onset of anxiety and depressive disorders. *Psychological Medicine*, 11(4), 803-815.  
<https://doi.org/10.1017/S0033291700041301>
- Fried, E. I. i Nesse, R. M. (2015). Depression sum-scores don't add up: why analyzing specific depression symptoms is essential. *BMC Medicine*, 13, 1-11.  
<https://doi.org/10.1186/s12916-015-0325-4>
- 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>
- Fukukawa, Y., Nakashima, C., Tsuboi, S., Niino, N., Ando, F., Kosugi, S. i Shimokata, H. (2004). The impact of health problems on depression and activities in middle-aged and older adults: Age and social interactions as moderators. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 59(1), P19-P26.  
<https://doi.org/10.1093/geronb/59.1.P19>
- Garnefski, N., Legerstee, J., Kraaij, V., van Den Kommer, T. i Teerds, J. A. N. (2002). Cognitive coping strategies and symptoms of depression and anxiety: A comparison between adolescents and adults. *Journal of Adolescence*, 25(6), 603-611.  
<https://doi.org/10.1006/jado.2002.0507>
- Goodwin, R. D., Weinberger, A. H., Kim, J. H., Wu, M. i Galea, S. (2020). Trends in anxiety among adults in the United States, 2008–2018: Rapid increases among young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 130, 441-446.  
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2020.08.014>
- Grbavac, J. i Grbavac, V. (2014). Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena. *Media, Culture and Public Relations*, 5(2), 206-219.
- Guo, J. (2022). Research on the Influence of TikTok on Teenagers. In *2021 International Conference on Social Development and Media Communication (SDMC 2021)* (pp. 1390-1393). Atlantis Press.
- Hall, M. (2024). *Facebook*. Encyclopedia Britannica. 7.  
<https://www.britannica.com/money/Facebook>
- Hamarat, Dennis Thompson, Karen M. Zabrucky, Don Steele, Kenneth B. Matheny i Ferda Aysan, E. (2001). Perceived stress and coping resource availability as predictors of life satisfaction in young, middle-aged, and older adults. *Experimental Aging Research*, 27(2), 181-196. <https://doi.org/10.1080/036107301750074051>



- Himmelfarb, S. i Murrell, S. A. (1984). The prevalence and correlates of anxiety symptoms in older adults. *The Journal of Psychology*, 116(2), 159-167. <https://doi.org/10.1080/00223980.1984.9923632>
- Hruska, J. i Maresova, P. (2020). Use of social media platforms among adults in the United States—behavior on social media. *Societies*, 10(1), 27. <https://doi.org/10.3390/soc10010027>
- Hutmacher, F. (2021). Putting stress in historical context: Why it is important that being stressed out was not a way to be a person 2,000 years ago. *Frontiers in Psychology*, 12, 539799. [doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.539799)
- Ilišin, V. (2007). Društveni status, problemi i budućnost mladih.
- Jakoliš, P. (2023). *Društvene mreže kao marketinški alat u turizmu* (Doktorska disertacija), Veleučilište u Šibeniku. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:143:723288>
- Jaman, K. (2020). *Društvene mreže i međuljudski odnosi-od fikcije do stvarnosti* (Doktorska disertacija), Sveučilište u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:608721>
- Jelenchick, L. A., Eickhoff, J. C. i Moreno, M. A. (2013). “Facebook depression?” Social networking site use and depression in older adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 52(1), 128-130. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.05.008>
- Jeon, H. J. (2011). Depression and suicide. *Journal of the Korean Medical Association*, 54(4), 370-375. [10.5124/jkma.2011.54.4.370](https://doi.org/10.5124/jkma.2011.54.4.370)
- Jerončić Tomić, I., Mulić, R. i Milišić Jadrić, A. (2020). Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. In *Medias Res*, 9(17), 2649–2654. <https://doi.org/10.46640/imr.9.17.4>
- Khoo, S. S. i Yang, H. (2020). Social media use improves executive functions in middle-aged and older adults: A structural equation modeling analysis. *Computers in Human Behavior*, 111, 106388. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106388>
- Kline, R. B. (2011). Methodology in the social sciences. *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (3rd ed.). Guilford Press.
- Kolarić, A. (2018). *Društvene mreže i njihov utjecaj na mentalno zdravlje mladih* (Doktorska disertacija). Sveučilište u Zagrebu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:587928>
- Kunić, I., Vučković Matić, M. i Sindik, J. (2016). Društvene mreže i zdravlje. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 12(47), 110-114.
- Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Tucak, I. (2002). Odnos generativnosti i drugih komponenti ličnosti Eriksonova modela u osoba mlađe, srednje i starije odrasle dobi. *Suvremena psihologija*, 5(1).
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (Vol. 464). Springer.

- Lee, D. S., Jiang, T., Crocker, J. i Way, B. M. (2023). Can inflammation predict social media use? Linking a biological marker of systemic inflammation with social media use among college students and middle-aged adults. *Brain, Behavior, and Immunity*, 112, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2023.05.010>
- Leist, A. K. (2013). Social media use of older adults: a mini-review. *Gerontology*, 59(4), 378-384. <https://doi.org/10.1159/000346818>
- Li, W., Lin, X., Wu, J., Xue, W. i Zhang, J. (2021). Impacts Social Media Have on Young Generation and Older Adults. In *2021 4th International Conference on Humanities Education and Social Sciences (ICHESS 2021)* (pp. 294-300). Atlantis Press. [10.2991/assehr.k.211220.051](https://doi.org/10.2991/assehr.k.211220.051)
- Lin, L. Y., Sidani, J. E., Shensa, A., Radovic, A., Miller, E., Colditz, J. B., ... i Primack, B. A. (2016). Association between social media use and depression among US young adults. *Depression and Anxiety*, 33(4), 323-331. <https://doi.org/10.1002/da.22466>
- Liu, C. i Ma, J. (2020). Social media addiction and burnout: The mediating roles of envy and social media use anxiety. *Current Psychology*, 39(6), 1883-1891.
- Lovibond, S. H. (1995). Manual for the depression anxiety stress scales. *Sydney Psychology Foundation*.
- Malaeb, D., Salameh, P., Barbar, S., Awad, E., Haddad, C., Hallit, R., ... i Hallit, S. (2021). Problematic social media use and mental health (depression, anxiety, and insomnia) among Lebanese adults: Any mediating effect of stress?. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(2), 539-549. <https://doi.org/10.1111/ppc.12576>
- Meier, A. i Johnson, B. K. (2022). Social comparison and envy on social media: A critical review. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101302. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101302>
- Meier, A. i Krause, H. V. (2022). Does passive social media use harm well-being?. *Journal of Media Psychology*. <https://doi.org/10.1027/1864-1105/a000358>
- Melumad, S. i Pham, M. T. (2020). The smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research*, 47(2), 237-255.
- Mok, W. T., Sing, R., Jiang, X. i See, S. L. (2014). Investigation of social media on depression. In *The 9th International Symposium on Chinese Spoken Language Processing* (pp. 488-491). IEEE. [10.1109/ISCSLP.2014.6936690](https://doi.org/10.1109/ISCSLP.2014.6936690)
- Ng, D. M. i Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638.

- O'Day, E. B. i Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070.  
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Parlak Sert, H. i Baškale, H. (2023). Students' increased time spent on social media, and their level of coronavirus anxiety during the pandemic, predict increased social media addiction. *Health Information & Libraries Journal*, 40(3), 262-274.  
<https://doi.org/10.1111/hir.12448>
- Pastorčić, N. (2024). *Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje i međuljudske odnose* (Doktorska disertacija), Sveučilište u Zagrebu.
- Perišić, G. (2017). *Statistička analiza kretanja broja zaposlenih u RH* (Doktorska disertacija), Sveučilište u Splitu. <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:124:801375>
- Perrin, A. (2015). Social media usage. *Pew Research Center*, 125, 52-68.
- Perrotta, G. (2019). Anxiety disorders: definitions, contexts, neural correlates and strategic therapy. *J Neur Neurosci*, 6(1), 042.
- Prensky, M. (2001). Digital natives, digital immigrants part 2: Do they really think differently. *On the Horizon*. [10.1108/1074820110424816](https://doi.org/10.1108/1074820110424816)
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaitte, E. O., Yi Lin, L., Rosen, D., ... i Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.  
<https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Qu, X., Houser, S. H., Zhang, J., Wen, J. i Zhang, W. (2022). Association between using social media WeChat and depressive symptoms among middle-aged and older people: findings from a national survey. *BMC Geriatrics*, 22(1), 351.  
<https://doi.org/10.1186/s12877-022-03054-y>
- Rosenthal, S. R., Buka, S. L., Marshall, B. D., Carey, K. B. i Clark, M. A. (2016). Negative experiences on Facebook and depressive symptoms among young adults. *Journal of Adolescent Health*, 59(5), 510-516. [10.1016/j.jadohealth.2016.06.023](https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.023)
- Rus, H. M. i Tiemensma, J. (2018). Social media as a shield: Facebook buffers acute stress. *Physiology & Behavior*, 185, 46-54.  
<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2017.12.021>
- Schetter, C. D. i Dolbier, C. (2011). Resilience in the context of chronic stress and health in adults. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(9), 634-652.  
<https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00379.x>
- Selye, H. (1956). What is stress. *Metabolism*, 5(5), 525-530.

- Sharifian, N., Kraal, A. Z., Zaheed, A. B., Sol, K., Morris, E. P., & Zahodne, L. B. (2021). Measurement invariance of social media use in younger and older adults and links to socioemotional health. *Innovation in Aging*, 5(2), igab009. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab009>
- Shaw, A. M., Timpano, K. R., Tran, T. B., i Joormann, J. (2015). Correlates of Facebook usage patterns: The relationship between passive Facebook use, social anxiety symptoms, and brooding. *Computers in Human Behavior*, 48, 575-580. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.003>
- Silobrčić Radić, M. (2011). Mentalno zdravlje. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 7(28), 0-0.
- Smith, D. J. i Blackwood, D. H. (2004). Depression in young adults. *Advances in Psychiatric Treatment*, 10(1), 4-12. <https://doi.org/10.1192/apt.10.1.4>
- Stewart, J. S., Oliver, E. G., Cravens, K. S. i Oishi, S. (2017). Managing millennials: Embracing generational differences, *Business Horizons*, 60(1), 45–54. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2016.08.011>
- Škof, M. (2019). *Što generacije X, Y i Z objavljuju na društvenim mrežama: analiza sadržaja objava na Facebooku i Instagramu* (Doktorska disertacija), Sveučilište u Zagrebu.
- Tammisalo, K., Danielsbacka, M., Tanskanen, A. O. i Arpino, B. (2024). Social media contact with family members and happiness in younger and older adults. *Computers in Human Behavior*, 153, 108103. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108103>
- Thapa, R. i Subedi, S. (2018). Social media and depression. *Journal of Psychiatrists' Association of Nepal*, 7(2), 1-4.
- Thompson, C. (2022). *Access to Mental Health: An Intersectional Look at Men's Health*. Clemson University.
- Thorisdottir, I. E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B. B., Allegrante, J. P. i Sigfusdottir, I. D. (2019). Active and passive social media use and symptoms of anxiety and depressed mood among Icelandic adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(8), 535-542. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0079>
- Tiller, J. W. (2012). Depression and anxiety. *Medical Journal of Australia*, 1(4). [10.5694/mjao12.10628](https://doi.org/10.5694/mjao12.10628)
- Tørmoen, A. J., Myhre, M. Ø., Kildahl, A. T., Walby, F. A. i Rossow, I. (2023). A nationwide study on time spent on social media and self-harm among adolescents. *Scientific Reports*, 13(1), 19111. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-46370-y>

- Twenge, J. M. (2011). Generational differences in mental health: Are children and adolescents suffering more, or less?. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81(4), 469. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2011.01115.x>
- Vanman, E. J., Baker, R. i Tobin, S. J. (2018). The burden of online friends: The effects of giving up Facebook on stress and well-being. *The Journal of Social Psychology*, 158(4), 496-508. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1453467>
- Varga, M. (2011). Opasnosti i zaštite mladih na internetu. *Medijski dijalozi*, 5, 383-405.
- Watkins, S. C. (2009). *The young and the digital: What the migration to social-network sites, games, and anytime, anywhere media means for our future*. Beacon Press.
- Weaver, A. C. i Morrison, B. B. (2008). Social networking. *Computer*, 41(2), 97-100. [10.1109/MC.2008.61](https://doi.org/10.1109/MC.2008.61)
- Whitmer, A. J. i Gotlib, I. H. (2013). An attentional scope model of rumination. *Psychological Bulletin*, 139(5), 1036. <https://doi.org/10.1037/a0030923>
- Wolfers, L. N. i Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101305. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>