

Društvene mreže i depresivnost

Strize, Ana

Master's thesis / Diplomski rad

2025

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:162:768192>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-10**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni diplomski studij
Psihologija



Ana Strize

Društvene mreže i depresivnost

Diplomski rad

Zadar, 2025.

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni diplomski studij
Psihologija

Društvene mreže i depresivnost

Diplomski rad

Student/ica:
Ana Strize

Mentor/ica:
Izv. prof. dr. sc. Marina Nekić

Zadar, 2025.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Ana Strize**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Društvene mreže i depresivnost** rezultat mogega 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 mogega 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 mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 03.01.2025.

SAŽETAK	
ABSTRACT.....	
1. UVOD.....	1
1.1. Društvene mreže	1
1.1.1. Generacija Z i digitalne tehnologije.....	3
1.1.2. Pozitivne strane društvenih mreža	4
1.1.3. Društvene mreže i mentalno zdravlje	5
1.1.4. Spolne razlike u korištenju društvenih mreža	7
1.2. Depresivnost.....	8
1.2.1. Spolne razlike u depresivnosti.....	9
1.2.2. Depresivnost i društvene mreže.....	12
1.3. Sklonost uspoređivanju s drugima.....	15
1.3.1. Sklonost uspoređivanju s drugima na društvenim mrežama	17
1.4. Usredotočena svjesnost (mindfulness).....	18
1.4.1. Usredotočena svjesnost i korištenje društvenih mreža	20
1.5. Polazište i cilj istraživanja.....	20
2. PROBLEMI I HIPOTEZE	21
3. METODA.....	22
3.1. Sudionici	22
3.2. Mjerni instrumenti	23
3.2.1. Ljestvica intenziteta korištenja Facebooka (Facebook Intensity Scale-FBI; Ellison i sur., 2007; hrvatska adaptacija Šušić, 2015)	23
3.2.2. Upitnik ponašanja na Facebooku (Markolini, 2017)	24
3.2.3. Skala sklonosti uspoređivanju s drugima (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure; Gibbons i Buunk, 1999; hrvatska adaptacija Čubela Adorić, 2004).....	25
3.2.4. Skala usredotočene svjesnosti (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS; Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014).....	25

3.2.5. Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS; Lovibond i Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Reić Ercegovac i Penezić, 2012)....	26
3.3. Postupak.....	27
4. REZULTATI.....	27
4.1. Spolne razlike u ispitivanim varijablama.....	29
4.2. Odnos korištenja društvenih mreža (emocionalne povezanosti, samoprezentacije, održavanja društvenih kontakata), sklonosti usporedbe s drugima i usredotočene svjesnosti s depresivnošću kod žena i muškaraca.....	30
4.3. Individualne razlike u depresivnosti: usredotočena svjesnost, uspoređivanje s drugima i korištenje društvenih mreža	32
5. RASPRAVA	33
5.1. Spolne razlike u ispitivanim varijablama.....	34
5.1.1. Spolne razlike u korištenju društvenih mreža (emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta)	35
5.1.2. Spolne razlike u depresivnosti.....	38
5.1.3. Spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti.....	39
5.1.4. Spolne razlike u sklonosti uspoređivanju s drugima	40
5.2. Povezanost depresivnosti s korištenjem društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočenom svjesnosti	41
5.2.1. Povezanost depresivnosti s emocionalnom povezanosti, samoprezentacijom i održavanjem kontakta na društvenim mrežama	42
5.2.2. Povezanost depresivnosti i sklonosti uspoređivanju s drugima	44
5.2.3. Povezanost depresivnosti i usredotočene svjesnosti.....	46
5.3. Doprinos korištenja društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta), uspoređivanja s drugima i usredotočene svjesnosti objašnjenju varijance depresivnosti.....	47
5.4. Ograničenja istraživanja.....	50
5.5. Primjena rezultata	51

6. ZAKLJUČCI.....	52
7. LITERATURA.....	52
8. PRILOZI.....	69

Društvene mreže i depresivnost

SAŽETAK

Društvene mreže postale su neizostavan dio svakodnevnog života, oblikujući način na koji ljudi komuniciraju, dijele informacije i prezentiraju se. Uz kontinuirane promjene u algoritmima i razvoj novih digitalnih platformi, raste potreba za istraživanjem njihova učinka na mentalno zdravlje, posebno na generaciju Z. Ovo istraživanje ispitalo je povezanost korištenja društvenih mreža (emocionalne povezanosti, samoprezentacije, održavanja kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočene svjesnosti s depresivnošću kod mladih iz generacije Z, uz naglasak na spolne razlike. Rezultati su pokazali da su žene, u odnosu na muškarce, više emocionalno povezane s društvenim mrežama i sklonije samoprezentaciji te održavanju društvenih kontakata, a također su iskazale i višu razinu depresivnosti. Istraživanju su pristupile 394 osobe, od kojih je 98 sudionika (24,87%) i 296 sudionica (75,13%), u dobi od 18 do 30 godina, s prosječnom dobi od 23 godine. Uzorak je bio prigodan i temeljen na dostupnosti sudionika iz studentskih i grupa za mlade na raznim društvenim mrežama. Nisu utvrđene spolne razlike u sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočenoj svjesnosti. Kod žena, emocionalna povezanost i sklonost uspoređivanju s drugima bile su pozitivno povezane s depresivnošću, dok je usredotočena svjesnost bila negativno povezana. Ostali elementi korištenja društvenih mreža (samoprezentacija i održavanje kontakta) nisu bili povezani s depresivnosti. S druge strane, kod muškaraca nije utvrđena značajna povezanost između ovih varijabli i depresivnosti. U ovoj kombinaciji prediktora, kod žena, značajni pozitivni prediktor depresivnosti bila je sklonost uspoređivanju s drugima, a značajni negativni prediktor usredotočena svjesnost. Rezultati sugeriraju važnost razvoja rodno osjetljivih intervencija u kontekstu mentalnog zdravlja i kontinuirano educiranje mladih o utjecaju društvenih mreža na mentalno zdravlje.

Ključne riječi: društvene mreže, depresivnost, sklonost uspoređivanju s drugima, usredotočena svjesnost, spolne razlike, generacija Z

Social media and depression

ABSTRACT

Social media has become an essential part of everyday life, shaping the way people communicate, share information, and present themselves. With ongoing changes in algorithms and the development of new digital platforms, the need for continuous research into their effects on mental health, particularly on Generation Z, is growing. This study explored the relationship between social media use (emotional connection, self-presentation, and maintaining contact), social comparison tendencies, mindfulness, and depression in young people from Generation Z, with a focus on gender differences. The study included 394 participants, of whom 98 were male participants (24.87%) and 296 were female participants (75.13%), aged between 18 and 30 years, with an average age of 23. The sample was convenient and based on the availability of participants from student groups and youth groups on various social media platforms. The results showed that women, compared to men, were more emotionally connected to social media, more prone to self-presentation, and more likely to maintain social contacts, while also exhibiting higher levels of depression. No gender differences were found in social comparison tendencies and mindfulness. For women, emotional connection and social comparison tendencies were positively related to depression, while mindfulness was negatively related. Other aspects of social media use (self-presentation and maintaining contact) were not related to depression. On the other hand, no significant relationship was found between these variables and depression in men. In this combination of predictors, for women, significant positive predictor of depression was social comparison tendencies and significant negative predictor was mindfulness. The results suggest the importance of developing gender-sensitive interventions in the context of mental health and the continuous education of young people about the impact of social media on mental health.

Key words: social media, depression, social comparison, mindfulness, gender differences, generation

1. UVOD

1.1. Društvene mreže

Društvene mreže, definirane kao internetske stranice ili mobilne aplikacije koje omogućuju verbalnu i vizualnu komunikaciju s drugim osobama (Carr i Hayes, 2015), doživjele su eksponencijalni rast u posljednjem desetljeću. Njihova upotreba postala je globalno raširena, a interaktivne platforme poput Instagrama, Facebooka, LinkedIna, Twittera i Snapchata stekle su milijarde korisnika diljem svijeta. Društvene mreže koristi više od 5.17 milijardi ljudi širom svijeta (Statista, 2024), a generacija Z (mladi rođeni između 1996. i 2009. godine) posebno je aktivna na Instagramu (Shannon i sur., 2022). Prosječan korisnik na društvenim mrežama dnevno provede gotovo 2 sata i 30 minuta, dok pripadnici generacije Z provode i više od 3 sata dnevno (We Are Social, 2024). Rast društvenih mreža usko je povezan s razvojem interneta, koji je omogućio ove nove načine komunikacije.

Razvoj interneta predstavlja revoluciju u modernoj komunikaciji, ostavljajući kompleksne efekte na društvene interakcije i mentalno zdravlje. Razvijen je s namjerom rješavanja komunikacijskih problema u američkom Ministarstvu obrane. Ministarstvo je razvilo *Advanced Research Projects Agency Network* (ARPANET), koji je povezo računala u obrambenim institucijama, istraživačkim centrima i sveučilištima, omogućujući tako razmjenu informacija u jednoj distribuiranoj mreži (Poe, 2011). Iako je ovo otkriće predstavljalo značajan tehnološki napredak, njegova upotreba bila je ograničena i nije bila dostupna široj populaciji.

Ipak, tijekom 1970-ih, znanstvenici su prepoznali potrebu za još većom povezanošću i razmjenu informacija u svijetu. Tada je razvijen *Transmission Control Protocol and Internet Protocol* (TCP/IP), komunikacijski model koji je uspostavio standarde za prijenos podataka između različitih mreža (Benito-Osorio, 2013). Usvajanjem TCP/IP protokola, stvoreni su temelji „mreže svih mreža“, odnosno interneta. Internet je povezivao ključne istraživačke i obrazovne institucije u SAD-u i inozemstvu. Međutim, nije bio lako dostupan i njegova je upotreba zahtijevala visoku razinu tehničkog znanja (Poe, 2011). Rastuća potreba za informacijama i učinkovitijom komunikacijom putem računala brzo je prepoznata, te je razvijen "*World Wide Web*". Time je internet postao jednostavniji alat za korištenje, omogućujući interakcije na globalnoj razini, postavljajući temelje za razvoj suvremenih društvenih mreža (Aghaei i sur., 2012).

Razvoj pametnih telefona također je pridonio širenju društvenih mreža. Aplikacije za društvene mreže su postale lako dostupne, omogućujući korisnicima da komuniciraju, dijele sadržaj i povezuju se u bilo kojem trenutku i na bilo kojem mjestu. Društvene mreže time su postale globalno popularne, te za brojne ljude diljem svijeta, neizostavan dio svakodnevnog života.

Razvoj društvenih mreža donio je brojne promjene u načinu na koji ljudi komuniciraju i predstavljaju svoje živote. Svaka društvena mreža specifična je te oblikuje korisničko iskustvo na drugačiji način. Instagram, primjerice, omogućuje korisnicima dijeljenje fotografija i video zapisa uz tekstualne opise, a interakcija se odvija putem lajkanja, komentiranja i dijeljenja sadržaja (Faelens i sur., 2021). U posljednje vrijeme, poput TikTok-a, i Instagram nudi mogućnost gledanja kratkih videa. Konzumiranje sadržaja na takav način, u kratkom vremenskom roku, može doprinijeti osjećajima tjeskobe (Haidt, 2024).

Na ovim platformama, algoritmi igraju ključnu ulogu u oblikovanju iskustva korisnika, prilagođavajući sadržaj na temelju pojedinačnih interesa i ponašanja. Ovi sustavi analiziraju sadržaj koji će vjerojatno izazvati reakciju i privući njihovu pažnju, kako bi se što dulje zadržali na društvenoj mreži (Feuston, 2019). Algoritmi društvenih mreža nisu samo alat za personalizaciju sadržaja, već i snažno oblikuju korisničke navike i ponašanja. Dugotrajno izlaganje takvim algoritamski odabranim sadržajem može pridonijeti osjećajima nesigurnosti i smanjenju samopouzdanja (Feuston, 2019).

Porast popularnosti društvenih mreža u posljednjih deset godina pratio je i nagli porast zabrinutosti zbog njihovih potencijalno negativnih učinaka na mentalno zdravlje, posebno u kontekstu depresivnosti. Istraživanja sugeriraju da kontinuirano uspoređivanje vlastitog života s idealiziranim prikazima drugih na društvenim mrežama poput Instagrama može doprinijeti pojavi depresivnih simptoma, posebno kod onih s izraženom sklonošću uspoređivanju s drugima (Faelens i sur., 2021; Marzo i sur., 2024). Ipak, rezultati nisu jednoznačni, što otvara prostor za istraživanje uloge zaštitnih faktora poput usredotočene svjesnosti (*mindfulness*), koji može smanjiti stres i depresivne simptome povezane s korištenjem društvenih mreža (You i Liu, 2022).

1.1.1. Generacija Z i digitalne tehnologije

Uz rast i razvoj digitalnih tehnologija, rastu i prve “digitalne generacije”. Generacija Z obuhvaća osobe rođene između približno 1997. i 2012. godine (Haidt, 2024). Prema Munsch (2021) uključuje mlade rođene nakon 1996. Premda granice nisu čvrsto određene, ova je generacija često u fokusu medija i istraživanja zbog svojih specifičnih obilježja i stavova. Za razliku od prethodnih, generacija Z odrasla je u vremenu kada su digitalne tehnologije postale sveprisutne. Jedinствена karakteristika jest činjenica da su prva generacija u čiji su život od djetinjstva duboko integrirane digitalne tehnologije (Twenge, 2017). Društvene mreže za njih nisu samo sredstvo komunikacije, već i ključni alat za samoprezentaciju, održavanje odnosa i izgradnju identiteta (Elkatmis, 2024).

Raznolikost i intenzitet digitalnih aktivnosti neprestano se mijenjaju, a iako su brojna istraživanja posvećena povezanosti društvenih mreža i mentalnog zdravlja, kontinuirano praćenje tih promjena nužno je za razvijanje učinkovitih strategija intervencije, posebno u kontekstu odgoja i obrazovanja mlađih generacija.

Studije slučaja pokazuju da mladi ove generacije, provodeći vrijeme zatvoreni u svoje sobe uz neograničen pristup digitalnim sadržajima, mogu zadovoljavati gotovo sve svoje potrebe za stimulacijom, što ih može udaljiti od stvarnosti. Ovakvi obrasci ponašanja pridonose sve većoj socijalnoj izolaciji, što se manifestira u porastu osjećaja otuđenosti, povećanom broju samaca i zabrinjavajućem trendu porasta problema mentalnog zdravlja. Istodobno, bilježe se i neke pozitivne posljedice, poput smanjenja rizičnih ponašanja, uključujući pad maloljetničkih trudnoća (Godreau i sur., 2022, prema Haidt, 2024). Međutim, smanjenje rizičnih ponašanja može imati i negativne implikacije na socijalni i psihološki razvoj. Preuzimanje određenih rizika ključno je za razvoj vještina suočavanja, donošenje odluka i izgradnju emocionalne otpornosti. Pretjerano povlačenje iz stvarnog života i izbjegavanje rizika može dugoročno narušiti osobni i društveni napredak mladih (Haidt, 2024). Stoga je važno osigurati ravnotežu u korištenju tehnologije, potičući istovremeno socijalnu interakciju i razvoj emocionalne otpornosti.

1.1.2. Pozitivne strane društvenih mreža

Društvene mreže, poput Facebooka, Instagrama i TikToka, dio su svakodnevnog života mladih diljem svijeta. Osiguravaju platformu za komunikaciju, omogućuju samoprezentaciju i pristup informacijama. Iako ove mreže nude brojne prednosti, uključujući održavanje socijalnih veza, dijeljenje osobnih iskustava i dobivanje podrške unutar online zajednica, njihova široka rasprostranjenost i pretjerana upotreba donosi i određene rizike (You i Liu, 2022).

Jedna je od prednosti društvenih mreža olakšana komunikacija i održavanje kontakta s prijateljima i obitelji, neovisno o fizičkoj udaljenosti. Platforme poput Facebooka, YouTubea i Instagrama omogućuju korisnicima da dijele informacije, iskustva i osobne priče, pružajući pritom prostor za izražavanje vlastitog identiteta. Ova vrsta interakcije može imati pozitivan utjecaj na psihološku dobrobit, potičući osjećaj emocionalne povezanosti i pripadnosti grupi (Faelens i sur., 2021). Uz to, društvene mreže često služe kao izvori vršnjačke podrške, posebno za osobe koje se suočavaju sa specifičnim problemima ili životnim izazovima.

Dijeljenjem misli, osjećaja i iskustava na ovim platformama, korisnik može ostvariti osjećaj emocionalne povezanosti, kao i pružiti te primiti emocionalnu podršku od drugih članovima *online* zajednice (Naslund i sur., 2016). Društvene mreže omogućuju pojedincima da otvoreno razgovaraju o svojim poteškoćama i da primaju ohrabrenje od onih koji prolaze kroz slične situacije (Faelens i sur., 2021; Lin i sur., 2016). Takva vrsta socijalne podrške može djelovati kao zaštitni faktor za mentalno zdravlje, stvarajući osjećaj pripadnosti i sigurnosti. Ovakva podrška također može djelovati kao dodatan socijalni resurs u suočavanju s izazovima svakodnevnice (Keles i sur., 2020).

Osim toga, *online* zajednice često služe kao platforme za razmjenu korisnih informacija i resursa, što korisnicima omogućuje bolje razumijevanje i učinkovitije suočavanje s vlastitim izazovima. Shvaćanje da drugi dijele slična iskustva može smanjiti osjećaj izoliranosti i usamljenosti te potaknuti razvoj uspješnijih strategija suočavanja sa stresom i poteškoćama. Takva interakcija jača osjećaj zajedništva i solidarnosti, što je od iznimne važnosti za očuvanje mentalnog zdravlja u suvremenom digitalnom okruženju (Faelens i sur., 2021).

Društvene se mreže također nerijetko koriste u obrazovne svrhe kao vrijedan izvor stjecanja novih znanja. Platforme poput YouTubea i LinkedIna omogućuju pristup obrazovnim

sadržajima i informacijama za usvajanje novih vještina, istraživanje zanimljivih tema i profesionalno usavršavanje (Manca i Ranieri, 2016). Također, ove su mreže značajne i u profesionalnom umrežavanju. LinkedIn omogućuje povezivanje s kolegama i stručnjacima iz različitih industrija, praćenje trendova u struci, kao i otvaranje novih profesionalnih prilika (Koch i sur., 2018).

Nadalje, platforme poput Instagrama, TikToka i Pinteresta osiguravaju prostor za dijeljenje kreativnih uradaka, poput fotografija, videozapisa, tekstova ili umjetničkih radova, što može doprinijeti razvoju samopouzdanja i osjećaja postignuća korisnika (Reece i Danford, 2017; Sheldon i sur., 2017).

1.1.3. Društvene mreže i mentalno zdravlje

Međutim, unatoč brojnim prednostima, korištenje društvenih mreža nosi sa sobom značajne izazove, osobito u pogledu mentalnog zdravlja mladih. Iako su mlađe odrasle osobe već prošle većinu bioloških promjena, ovo razdoblje nosi sa sobom važne psihološke i socijalne promjene koje su ključne za konsolidaciju identiteta, čineći ih posebno ranjivom skupinom (Schechter i sur., 2018). Njihovo mentalno zdravlje u ovom periodu može biti podložnije negativnim utjecajima, uključujući one koji proizlaze iz upotrebe društvenih mreža (Abas i sur., 2023). Istraživanje provedeno na adolescentima u Nizozemskoj ukazuje na to da povećano korištenje društvenih mreža doprinosi smanjenoj kvaliteti života povezanoj sa zdravljem (You i sur., 2022). Osobito se ističe da pretjerana ili neprimjerena upotreba društvenih mreža može uzrokovati više problema povezanih s mentalnim zdravljem, kao što su stres, tjeskoba i depresivnost. Istraživanja također ukazuju na povezanost između učestale upotrebe društvenih mreža i depresivnih simptoma kod djece i adolescenata (McCrae i sur., 2017).

Pritisak za uklapanje u društvene standarde, koji se često ističu na društvenim mrežama poput Instagrama, može dodatno pojačati nesigurnosti, osobito u vezi s tjelesnim izgledom i društvenim statusom (Dennison i sur., 2023; Suciati i sur., 2024). Pretjerano korištenje društvenih mreža može otežati razvoj stabilnog osjećaja vlastitog identiteta, jer mladi često prilagođavaju svoje ponašanje i samoprezentaciju kako bi dobili potvrdu od vršnjaka (Michikyan i Suárez-Orozco, 2016). Ovi izazovi, potaknuti ubrzanim društvenim promjenama i sve većim oslanjanjem na virtualne odnose, mogu imati dugoročne posljedice na mentalno

zdravlje, otežavajući prijelaz u zrelu odraslu dob (Boursier i sur., 2020; Shannon i sur., 2022).

Posebno zabrinjavajuće je korištenje Instagrama, koje je povezano s poremećajima prehrane i lošijom slikom o sebi (Holland i Tiggemann, 2016). Ovi negativni učinci mogu biti pojačani kada mladi provode previše vremena uspoređujući se s drugima na društvenim mrežama, što može rezultirati sniženim samopouzdanjem i povećanim rizikom od razvoja depresivnih simptoma (Gomez i sur., 2022; Shafi i sur., 2021). Rezultati istraživanja Kraljevskog društva za javno zdravlje (2017) pokazuju da je Instagram u kontekstu mentalnog zdravlja najštetnija društvena mreža.

Prema Haidtu (2024) pretjerano korištenje digitalne tehnologije nosi četiri osnovne opasnosti: socijalnu deprivaciju, deprivaciju sna, fragmentaciju pažnje i ovisnost.

Iako društvene mreže omogućuju virtualne interakcije, stvarni društveni kontakti su sve rjeđi, što dovodi do osjećaja izolacije i smanjenja kvalitete međuljudskih odnosa (Halston i sur., 2019). Mladi ljudi, koji često komuniciraju više putem uređaja nego osobno, propuštaju priliku za razvoj važnih socijalnih vještina i emocionalne inteligencije, što može povećati depresivnost i anksioznost (Elkatmis, 2024; Haidt, 2024).

Povećana upotreba pametnih uređaja također doprinosi deprivaciji sna. Mnogo mladih ljudi koristi svoje uređaje neposredno prije spavanja, što ometa kvalitetu sna zbog izloženosti plavoj svjetlosti ekrana. Ovo, pak, ima negativan učinak na mentalno zdravlje i kognitivne funkcije, jer nedostatak sna smanjuje sposobnost koncentracije, emocionalnu stabilnost i opću produktivnost (Daniels i sur., 2021; Kolhar i sur., 2021).

Fragmentacija pažnje još je jedan važan aspekt koji nastaje kao rezultat stalnog korištenja digitalnih platformi. Mladi su često izloženi brojnim zadacima – prebacujući pažnju između aplikacija, poruka i raznih obavijesti. Ovaj prekomjerni broj podražaja smanjuje sposobnost koncentriranja na jednu aktivnost, čime dolazi do smanjenja produktivnosti i povećanja stresa. Fragmentacija pažnje također može imati dugoročne posljedice na sposobnost donošenja odluka i smanjenje kreativnosti (Alaparhi, 2024; Haidt, 2024).

Na kraju, ovisnost o digitalnim uređajima postaje sve češći problem. Istraživanja sugeriraju da ljudi mogu postati ovisni o društvenim mrežama i internetu, što ima ozbiljne posljedice na svakodnevnu funkcionalnost. Ovisnost može dovesti do smanjenja socijalnih interakcija u

stvarnom životu, povećanja razine stresa i depresivnosti, kao i smanjenja fizičke aktivnosti, što pogoršava ukupno mentalno i fizičko zdravlje (Hou i sur., 2019).

Kao rezultat korištenja društvenih mreža pojavili su se novi konstrukti, poput straha od propuštanja (FOMO) i nomofobije. Strah od propuštanja pojavljuje se kada osoba osjeća anksioznost gledajući sadržaj drugih korisnika, u uvjerenju da se drugi više zabavljaju, imaju uzbudljivije poslove, atraktivnije partnere, i slično, te da ona sama to propušta. Do ovog fenomena dolazi jer se na društvenim mrežama predstavljaju najsajjniji dijelovi života (Abellana i sur., 2024). Nomofobija uključuje strah ili neugodu zbog nemogućnosti pristupa mobilnom uređaju ili internetu. Simptomi uključuju nervozu, paniku i osjećaj odvojenosti od drugih. Razvija se kod ljudi koji su jako povezani s društvenim mrežama, jer im mobitel služi kao alat za komunikaciju, društveni status i izvor informacija (Nasran i Abu Seman, 2024).

Ipak, utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje razlikuje se kod muškaraca i žena zbog različitih obrazaca korištenja i društvenih pritisaka.

1.1.4. Spolne razlike u korištenju društvenih mreža

Žene, osobito adolescentice, sklonije su socijalnoj usporedbi i češće traže povratne informacije putem društvenih mreža, što može pojačati njihovu osjetljivost na komentare i pritisak društvenih standarda (Nesi i Prinstein, 2015). Također, istraživanja pokazuju da žene provode više vremena u oblikovanju digitalne slike o sebi, što može povećati rizik od nesigurnosti u vezi izgleda i tjelesne slike, kao i učestalost simptoma depresivnosti i tjeskobe (Tiggemann i Slater, 2017). Dodatno, žene su sklonije internalizaciji negativnih povratnih informacija, što može doprinijeti simptomima depresivnosti i niskog samopouzdanja. Žene su sklonije traženju emocionalne podrške na društvenim mrežama, što može imati dvostruki učinak. S jedne strane, pruža im priliku za povezivanje i ohrabrenje, ali s druge, povećava njihovu osjetljivost na negativne povratne informacije ili *cyberbullying*. S druge strane, muškarci su skloniji korištenju digitalnih platformi za igranje videoigara, što je povezano s drugačijim obrascima socijalne interakcije i psihološkim ishodima (Twenge i Martin, 2020).

Spolne razlike u korištenju društvenih mreža i povezanih problema također su vidljive u obrascima ovisnosti o internetu. Dok su muškarci skloniji razvijanju ovisnosti o igranju videoigara, što može negativno utjecati na akademski uspjeh i povećati impulzivnost

(Andreetta i sur., 2020; Wartberg i sur., 2020), žene češće razvijaju ovisnost o društvenim mrežama, što povećava rizik od emocionalnih problema poput nesigurnosti i loše tjelesne slike. Ove razlike mogle bi biti odraz različitog korištenja interneta: muškarci su češće uključeni u *gaming* aktivnosti, dok žene koriste društvene mreže za socijalne interakcije i samoprezentaciju. Međutim, rezultati nisu uvijek konzistentni, zbog čega su potrebna daljnja istraživanja.

Različiti obrasci korištenja društvenih mreža mogući su razlog zašto je mentalno zdravlje adolescentica često ranjivije na negativne učinke društvenih mreža (Martinez i sur., 2019; Haidt, 2024). Djevojčice češće doživljavaju posredne negativne utjecaje korištenja društvenih mreža, poput smanjenja kvalitete sna, *cyberbullyinga* i smanjene tjelesne aktivnosti, što doprinosi narušenom mentalnom zdravlju. Kod dječaka, ovi posredni učinci nisu toliko izraženi niti značajno povezani s njihovim mentalnim zdravljem (Viner i sur., 2019). Ovi nalazi upućuju na važnost istraživanja spolnih razlika u odnosu korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja.

Brojna istraživanja ukazuju na povezanost između prekomjerne upotrebe društvenih mreža i psiholoških problema. Mueller (2022) naglašava da učestala upotreba društvenih mreža može uzrokovati preopterećenost informacijama i stimulacijom, što može dovesti do mentalne iscrpljenosti i povećanog osjećaja tjeskobe i stresa. Ipak, jedan je od ključnih negativnih efekata upotrebe društvenih mreža porast depresivnosti kod korisnika. Meta-analiza Huanga i suradnika (2019) pokazuje da intenzivno korištenje društvenih mreža može dovesti do smanjene psihološke dobrobiti, uključujući povećani rizik od depresivnosti. Korištenje društvenih mreža više od dva sata dnevno povezano je s psihološkim distresom, suicidalnim idejama i povećanom potrebom za psihološkom pomoći kod adolescenata (Sampasa-Kanynga i Lewis, 2015; Marino i sur., 2018).

1.2. Depresivnost

Depresivni poremećaj, jedan je od najčešćih mentalnih poremećaja kojeg karakterizira dugotrajno depresivno raspoloženje ili gubitak interesa i užitka u aktivnostima koje su nekad bile zadovoljavajuće. Razlikuje se od uobičajenih promjena raspoloženja i može značajno utjecati na sve aspekte života, uključujući odnose s obitelji, prijateljima i zajednicom (Stringaris, 2017).

Svaka osoba može doživjeti depresivnost, a prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, 3,8% svjetske populacije ima depresivni poremećaj. Unatoč postojanju učinkovitih tretmana za mentalne poremećaje, više od 75% ljudi u zemljama s niskim i srednjim dohotkom ne prima odgovarajuću pomoć. Glavni uzroci ovog problema uključuju nedovoljna ulaganja u mentalno zdravlje, manjak zdravstvenih radnika te socijalnu stigmiju koja se često povezuje s mentalnim poremećajima (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021).

Depresivne epizode mogu se klasificirati kao blage, umjerene ili teške, ovisno o broju i intenzitetu simptoma te o utjecaju na funkcionalnost pojedinca. Osim toga, postoje različiti obrasci depresivnih epizoda, uključujući jednokratni depresivni poremećaj, što označava prvu i jedinu epizodu, te povratni depresivni poremećaj, koji se javlja kod osoba s poviješću od najmanje dvije depresivne epizode. Neki od simptoma u depresivnoj epizodi su duboka tuga, iritabilnost ili osjećaj praznine. Osim glavnog simptoma, često su prisutni i drugi znakovi poput loše koncentracije, pretjerane krivnje ili osjećaja niskog samopouzdanja, bespomoćnosti i beznada. Pojava misli o smrti ili samoubojstvu također može biti prisutna, uz poremećen san, promjene u apetitu ili tjelesnoj težini te osjećaj umora ili niske razine energije. Ovi simptomi mogu uzrokovati velike poteškoće u svakodnevnom životu (Svjetska zdravstvena organizacija, 2021).

Depresivnost je mentalni poremećaj koji značajno utječe na kvalitetu života. Razumijevanje simptoma i uzroka ključno je za pružanje pravovremene pomoći i liječenja. U današnje vrijeme, društvene mreže također igraju značajnu ulogu, stvarajući nove izazove poput dodatnog stresa i uspoređivanja s drugima, koji mogu pridonijeti depresivnosti.

1.2.1. Spolne razlike u depresivnosti

Istraživanja ukazuju na to da je depresivnost češća kod žena nego kod muškaraca, pri čemu se ovaj "depresivni jaz" javlja u adolescenciji, ostaje stabilan tijekom odrasle dobi i smanjuje se u starijoj životnoj dobi (Karg i sur., 2014; Kessler, 2003). Dok u ranom djetinjstvu nema značajnih razlika, od 13. do 15. godine djevojčice pokazuju izraženiju depresivnost u usporedbi s dječacima (Hankin i sur., 1998; Wade i sur., 2002).

Ove razlike objašnjavaju se brojnim međusobno povezanim čimbenicima. Žene su sklonije ruminaciji, odnosno sklonosti prekomjernom analiziranju negativnih emocija i situacija, što

može produljiti ili pogoršati depresivne simptome (Butler i Nolen-Hoeksema, 1994). Osim toga, izraženija potreba za povezanošću i ovisnost o međuljudskim odnosima čine ih osjetljivijima na emocionalne gubitke i stres u odnosima (Cyranowski i sur., 2000).

Teorija socijalnog stresa dodatno naglašava važnost društvenih čimbenika. Spol utječe na vrstu i intenzitet izloženosti stresorima te na obrasce suočavanja. Tradicionalna ograničenja u obrazovanju i zapošljavanju, kao i socijalizacija i rodne norme, kroz povijest su žene činili ranjivijima na stres (Aneshensel i sur., 2013; Horwitz, 2013). Tijekom adolescencije, nezadovoljstvo tijelom, koje je češće među djevojkama, dodatno povećava rizik od razvoja depresivnih simptoma (Laughlin i Nolen-Hoeksema, 2011). Istovremeno, veća kognitivna ranjivost, uključujući sklonost negativnim interpretacijama i pesimističnim predviđanjima, također doprinosi ovom jazu (Hankin i Abramson, 2001).

Društvene promjene koje su tijekom posljednjih desetljeća povećale kvalitetu života žena mogle bi ublažiti spolne razlike u odrasloj dobi. Međutim, kod adolescenata se primjećuje suprotan trend. Nakon 2012. godine bilježi se porast depresivnih simptoma, osobito među djevojkama, što ukazuje na povećanje rodnog jaza u ovoj dobnoj skupini (England, 2017; Lee i Mather, 2019; Platt i sur., 2021).

ABC model Hydea i suradnika (2008) integrira tri dimenzije afektivnih, bioloških i kognitivnih čimbenika u model ranjivosti i stresa koji objašnjava spolne razlike u pojavnosti depresivnog poremećaja. Prema ovom pristupu, afektivni, biološki i kognitivni čimbenici pridonose ranjivosti koja, pod utjecajem stresa, može dovesti do razvoja bolesti. Model objašnjava da se afektivna, biološka i kognitivna ranjivost u ranoj adolescenciji međusobno isprepliću, povećavajući osjetljivost na depresivne simptome, posebno u izloženosti stresu.

Afektivna ranjivost, koja uključuje osobine poput visoke emocionalne reaktivnosti, intenzivnih emocionalnih reakcija i niske sposobnosti prilagodbe, ima važnu ulogu u razvoju depresivnosti. Djevojke općenito pokazuju višu razinu negativne emocionalnosti u usporedbi s dječacima, što ih čini osjetljivijima na stresne situacije (Tariq i sur., 2024).

Kognitivna ranjivost u ABC modelu odnosi se na sklonost negativnim stilovima razmišljanja, poput ruminacije, odnosno ponavljajućem i pasivnom razmišljanju o vlastitim negativnim osjećajima, iskustvima ili problemima (Espinosa i sur., 2022). Istraživanja pokazuju da djevojčice češće od dječaka razvijaju negativnu percepciju o vlastitom tijelu tijekom adolescencije, što je povezano s kulturnim i društvenim pritiscima. Negativni stavovi prema

vlastitom tijelu dodatno pojačavaju rizik od depresivnosti jer adolescentice suočene s nezadovoljstvom tjelesnim izgledom često imaju sniženo samopoštovanje, što vodi do razvoja depresivnih simptoma (Soares Filho i sur., 2020).

Biološki čimbenici uključuju genetsku predispoziciju i hormonalne promjene tijekom puberteta. Kod djevojčica, pubertet je povezan s promjenama u hormonima poput estrogena, koji utječu na neurotransmitere povezane s depresivnosti. Estrogen povećava broj serotonergičkih receptora i pojačava odgovor serotonina, što može utjecati na emocionalnu stabilnost i povećati osjetljivost na depresivnost. Nadalje, niža razina estrogena, koja se smanjuje tijekom postporođajnog razdoblja ili prije menstruacije, povezana je s većim rizikom za razvoj poremećaja (Halbreich i Kahn, 2001; Rubinow i sur., 1998). S druge strane, pubertetske promjene kod dječaka uključuju povećanje razine testosterona, čiji učinci na depresivnost nisu toliko jasno definirani, ali se povezuju s povećanom razinom anksioznosti i depresivnosti (Angold i sur., 1999).

Genetski faktori također igraju važnu ulogu u biološkim spolnim razlikama. Istraživanja pokazuju da žene imaju veću genetsku osjetljivost na depresivni poremećaj u odnosu na muškarce. Geni povezani s depresivnosti, poput onih koji utječu na funkciju serotonina (gen 5-HTTLPR), pokazuju snažniju reakciju na stres kod žena nego kod muškaraca (Eley i sur., 2004). Odnosno, moguće je da su žene biološki sklonije depresivnosti u stresnim uvjetima, dok muškarci možda nemaju istu razinu genetske osjetljivosti.

Dodatno, kod djevojaka pubertet često donosi dodatne izazove, poput naglih fizičkih promjena koje utječu na samopoimanje i dovode do povećane izloženosti seksualizaciji i vršnjačkom pritisku. Ti stresori mogu dodatno intenzivirati emocionalnu i kognitivnu ranjivost te povećati rizik od razvoja depresivnosti.

Važnu ulogu u ABC modelu ima i faktor stresa, koji djeluje kao okidač za depresivne simptome. Istraživanja pokazuju da adolescentice češće od adolescenta doživljavaju negativne životne događaje te ih procjenjuju kao emocionalno intenzivnije. Interakcija između stresa i ranjivosti je osobito vidljiva u situacijama odbacivanja od strane vršnjaka, pri čemu su djevojke sklonije razviti depresivnosti zbog već izražene kognitivne i afektivne osjetljivosti (Hyde i Mezulis, 2020).

Važno je depresivnost sagledati sa svih aspekata u svrhu boljeg razumijevanja, prevencije i liječenja. Ovaj model je koristan jer povezuje različite čimbenike i objašnjava složene

interakcije koje dovode do spolnih razlika u depresivnosti, što ga čini vrlo korisnim za razumijevanje ovog poremećaja i razvoj ciljanih preventivnih mjera. (Hyde i sur., 2008).

1.2.2. Depresivnost i društvene mreže

Iako postoji povezanost između korištenja društvenih mreža i depresivnosti, taj odnos nije jednostavan. Dok neki korisnici doživljavaju niže razine depresivnosti zbog percipirane društvene podrške i povećanog društvenog kapitala stečenog kroz aktivnost na mrežama (Lin i sur., 2016; Valenzuela i sur., 2009), druga istraživanja pokazuju suprotno. Korištenje društvenih mreža može biti povezano s padom zadovoljstva životom i općom dobrobiti, osobito kada se korisnici upuštaju u socijalne usporedbe s drugima (Chou i Edge, 2012).

Povećano korištenje društvenih mreža često je povezano s višim rizikom od razvoja depresivnih simptoma, iz brojnih razloga. Jedan od ključnih elemenata je utjecaj društvenih mreža na san, tjelesnu aktivnost i izloženost negativnim sadržajima. Dulje vrijeme provedeno *online* često rezultira smanjenom fizičkom aktivnošću, lošijom kvalitetom sna i većom vjerojatnošću za doživljavanje zlostavljanja na internetu, što pridonosi povećanju depresivnosti. Rezultati istraživanja često upućuju na povezanost povećanog korištenja društvenih mreža i depresivnosti (Shafi i sur., 2021; Ghergut i sur., 2022; Azem i sur., 2023). Primjerice, u istraživanju Shafija i suradnika (2021) su mjerene razine kortizola i alfa-amilaze kod adolescenata nakon korištenja društvenih mreža, kako bi se utvrdilo uzrokuju li anksioznost. Rezultati su pokazali da adolescenti s već postojećim simptomima depresivnosti imaju značajno više razine kortizola nakon korištenja društvenih mreža u usporedbi s adolescentima bez depresivnih simptoma. Ovo ukazuje na to da društvene mreže mogu dodatno pogoršati simptome kod osoba koje već imaju depresivnost.

S druge strane, utjecaj društvenih mreža može biti dvosmjernan. Istraživanja sugeriraju da u specifičnim slučajevima mogu imati i zaštitni učinak. Na primjer, prema Ghergut i suradnicima (2022), društvene mreže mogu povećati vjerojatnost razvoja nezdravih prehrambenih navika kod adolescenata koji nisu pod rizikom za poremećaje prehrane, dok kod onih koji već pokazuju simptome takvih poremećaja, mogu djelovati kao alat za podršku i smanjenje simptoma (Azem i sur., 2023). Ovi rezultati naglašavaju važnost razumijevanja individualnih razlika u učincima društvenih mreža na mentalno zdravlje. Iako kod povećanog

korištenja društvenih mreža često dolazi do negativnih posljedica na depresivnost, učinci ipak ovise o specifičnim uvjetima i kontekstu (Azem i sur., 2023).

Posebno se ističe fenomen poznat kao "Facebook depresivnost," koji se odnosi na depresivne simptome izazvane prekomjernim izlaganjem sadržaju na društvenim mrežama. Ključan faktor u razvoju ovog fenomena je socijalna usporedba, odnosno usporedba vlastitog života s idealiziranim prikazima života drugih korisnika na društvenim mrežama. Istraživanje Yoona i suradnika (2019) pokazalo je da socijalna usporedba ima snažniji utjecaj na razvoj depresivnosti nego samo vrijeme provedeno na društvenim mrežama.

Nalazi istraživanja pokazuju da korištenje društvenih mreža može prerasti u ovisnost, narušavajući upravljanje vremenom (Alt, 2018; Hoare i sur., 2016; Marino i sur., 2018; McCrae i sur., 2017). Što više vremena pojedinac provodi pasivno koristeći društvene mreže (npr. prelistavajući sadržaj), to je veća vjerojatnost da će doživjeti gubitak interesa, probleme s koncentracijom, umor i osjećaj usamljenosti. Pasivna upotreba društvenih mreža povezana je s depresivnim simptomima poput depresivnog raspoloženja i osjećaja inferiornosti (Aalbers i sur., 2018). Također, prema D'Souza i Hemamaliniju (2018), prekomjerno korištenje interneta prediktor je kvalitete sna. Prekomjerno korištenje posreduje neizravnom učinku kvalitete sna na simptome depresivnosti (Bhandari i sur., 2017).

Ovisnost o internetu, uključujući društvene mreže, sve je češća među mladima. Zbog jednostavnog pristupa i stalne dostupnosti, mnogi adolescenti postaju previše zaokupljeni korištenjem društvenih mreža, što ometa njihovu sposobnost da se posvete školskim obavezama, kućnim zadacima i društvenim odnosima. Pretjerana upotreba povezana je s poremećajima sna i lošijom kvalitetom spavanja, a također se često javljaju simptomi poput povećane razine stresa, napetosti i tjeskobe. Istraživanja su pokazala da ovisnost o internetu može imati negativan učinak na fizičko i mentalno zdravlje, uključujući lošiji vid i povećanu razinu psihičke nelagode (Bhandari i sur., 2017).

Model kompenzatornog korištenja interneta (Kardefelt-Winther, 2014) objašnjava da ljudi koriste internet, uključujući društvene mreže, kako bi se nosili s negativnim emocijama ili životnim izazovima. Navodi da se ovisnost o društvenim mrežama ne temelji nužno na patološkom ponašanju, već na strategiji suočavanja s neugodnim okolnostima (Kardefelt-Winther, 2014; Caplan i High, 2011). Teorija objašnjava da osobe kada doživljavaju usamljenost, socijalnu anksioznost ili stres, pronalaze privremeno olakšanje pri korištenju društvenih mreža. Primjerice, ako u svakodnevnom životu ne doživljava dovoljno socijalne

interakcije, osoba može osjetiti motivaciju da koristi društvene mreže ili videoigre kako bi ostvarila društvenu povezanost. Ovaj način nošenja s izazovima može imati pozitivne učinke, poput poboljšanja raspoloženja, ali i negativne posljedice, poput zanemarivanja stvarnih društvenih odnosa i dugoročne ovisnosti o internetu za zadovoljenje socijalnih potreba (Kardefelt-Winther, 2014). Prvobitna ideja ove teorije proizlazi iz ranijih istraživanja o kompenzatornoj upotrebi medija, poput televizije. Pokazalo se da ljudi češće pribjegavaju intenzivnom gledanju televizije kada se osjećaju loše. Na internetu, takvo ponašanje dodatno potiče interaktivna priroda platformi, gdje korisnici mogu razmjenjivati poruke ili sudjelovati u aktivnostima koje im pružaju ono što im nedostaje u stvarnom svijetu (Kardefelt-Winther, 2014).

Iako korištenje interneta može privremeno poboljšati stanje, dugoročno može dovesti do problema poput pretjeranog oslanjanja na digitalne tehnologije i razvoja simptoma sličnih ovisnosti. Ovo je posebno izraženo kod osoba s kroničnim problemima, poput tjelesnih invaliditeta, gdje je potreba za kompenzacijom trajna. S druge strane, kod blažih situacija, poput privremenog stresa na poslu ili u školi, umjereno korištenje može biti korisno i dovesti do manje problematičnih posljedica (Griffiths, 2000). Model naglašava interakciju između individualnih potreba, negativnih emocija i funkcionalnosti internetskih platformi, sugerirajući da je važno razumjeti širi kontekst i razloge korištenja interneta.

Iako brojne meta-analize ukazuju na povezanost između upotrebe društvenih mreža i depresivnosti (Ivie i sur., 2020; Keles i sur., 2020; McCrae i sur., 2017; Yoon i sur., 2019), ne može se utvrditi uzročnost zbog korelacijskog karaktera većine istraživanja. Također, istraživanja sugeriraju da problematična upotreba društvenih mreža (PSMU) može imati snažniju povezanost s depresivnosti nego sama količina vremena provedenog na mrežama (Shensa i sur., 2017).

S obzirom na složenost i brojne čimbenike koji utječu na povezanost između korištenja društvenih mreža i depresivnosti, potrebna su daljnja istraživanja kako bi se bolje razumjeli ti odnosi. Ključno je istražiti specifične čimbenike, poput sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočene svjesnosti. Ovi čimbenici mogli bi objasniti zašto neki ljudi razvijaju depresivne simptome uslijed korištenja društvenih mreža, dok drugi ne. Daljnja istraživanja trebala bi također identificirati potencijalne zaštitne čimbenike koji bi mogli umanjiti negativne učinke korištenja društvenih mreža na mentalno zdravlje.

1.3. Sklonost uspoređivanju s drugima

Skлонost uspoređivanju s drugima odražava sklonost pojedinca da procjenjuje sebe u odnosu na druge. Ovaj proces uključuje aktivno traženje i biranje među dostupnim informacijama (Morina, 2021). Prema teoriji socijalnog uspoređivanja Festingera (1954), ljudi imaju prirodnu potrebu za evaluacijom vlastitih mišljenja i sposobnosti. Ova potreba za samoevaluacijom dolazi do izražaja kada ne postoje objektivni standardi ili jasni pokazatelji uspjeha, zbog čega se pojedinci oslanjaju na usporedbe s drugima kako bi procijenili svoj status, kompetencije i vrijednosti. Osim toga, socijalne usporedbe pomažu u potvrđivanju stavova i pružaju osjećaj društvene potvrde, smanjujući neizvjesnost oko vlastitih uvjerenja i postignuća. Postoje dvije glavne vrste usporedbe: uzlazna i silazna. Uzlazna je usporedba kada se pojedinac uspoređuje s osobama koje doživljava superiornima, što može služiti kao motivacija i inspiracija. Prema Gerberu i suradnicima (2018) ljudi su uglavnom skloni uzlaznim usporedbama. Međutim, uzlazne usporedbe često dovode do osjećaja neadekvatnosti, smanjene samoevaluacije i negativnog afekta (Marsh i Parker, 1984; Vogel i sur., 2015). S druge strane, silazne usporedbe, s inferiornijim osobama, mogu privremeno poboljšati samopouzdanje, ali dugoročno ne doprinose značajno samopoimanju. Prema Smithovoj tipologiji (2000) osim uzlaznih i silaznih usporedbi, druga dimenzija socijalnih usporedbi obuhvaća percipiranu kontrolu diskrepancije nad razlikom između osobe koja uspoređuje i onoga s kim se uspoređuje. Ove dvije dimenzije zajedno omogućuju klasifikaciju četiri vrste emocija. U slučaju uzlazne usporedbe, kada osoba koja uspoređuje ima visoku percepciju kontrole, izaziva se pozitivna asimilacijska reakcija, koja budi emocije poput divljenja, optimizma i inspiracije, uzlazne asimilacijske emocije. S druge strane, ako uzlazna usporedba uključuje nisku percepciju kontrole, dolazi do negativne kontrastne reakcije, s emocijama poput zavisti, srama i gorčine, tj. uzlazne kontrastne emocije. U slučaju silazne socijalne usporedbe, kada se cilj smatra inferiornim i njegov ishod nepoželjnim, visoka percepcija kontrole dovodi do pozitivne kontrastne reakcije s emocijama poput ponosa, prezira i uživanja u nesreći drugih, tj. silazne kontrastne emocije. Ako je percepcija kontrole u silaznoj usporedbi niska, reakcija je negativna asimilacijska, uz osjećaje poput brige, anksioznosti i sažaljenja, tj. silazne asimilacijske emocije.

Park i suradnici (2021) također ističu dvije orijentacije socijalne usporedbe. Usporedba temeljem sposobnosti obično je povezana sa samopoštovanjem i, stoga, potencijalno s osjećajem inferiornosti. S druge strane, usporedba temeljem mišljenja obično je povezana s

procjenom jesu li nečija mišljenja društveno prihvaćena ili činjenično ispravna, što dovodi do korisne konfrontacije, a ne konkurencije.

Socijalne usporedbe ne služe samo procjeni vlastitih sposobnosti, već i kao mehanizam regulacije emocija i jačanja osobnog identiteta (Huang, 2023). Ove funkcije dodatno su naglašene pri korištenju društvenih mreža, prilikom čije su upotrebe korisnici kontinuirano izloženi prikazima života velikog broja drugih korisnika. Socijalne usporedbe pridonose oblikovanju našeg pogleda na sebe i druge te igraju ključnu ulogu u procesima samoprocjene, donošenja odluka i regulacije emocija (Vogel i sur., 2015). Prema Čubela (2001) motivi za usporedbu uključuju i samopoboljšanje te samozaštitu.

Istraživanja pokazuju da su žene u prosjeku sklonije uspoređivanju s drugima u odnosu na muškarce, posebno u domenama fizičkog izgleda i međuljudskih odnosa, dok su muškarci skloniji uspoređivanju u kontekstu postignuća i statusa (Gerber i sur., 2018; Xu i Li, 2024). Razlike u sklonosti socijalnom uspoređivanju mogu se djelomično objasniti konceptom samopoimanja, koji upućuje na različite načine na koje pojedinci grade vlastiti identitet. Kod žena je češća orijentacija na relacijsko samopoimanje, usmjerena na odnose i sličnosti s drugima, dok su muškarci skloniji individualističkom samopoimanju, naglašavajući vlastita postignuća i autonomiju (Guimond i sur., 2007). Kulturološki čimbenici također oblikuju ove spolne razlike. U zapadnim kulturama, gdje se naglašava individualizam, razlike u sklonosti socijalnoj usporedbi između spolova su izraženije. Na zapadu je usporedba često usmjerena na razlike među spolovima, dok istočne kulture, koje su sklonije kolektivizmu, više naglašavaju društvenu harmoniju i zajedničke vrijednosti, čime je smanjen naglasak na spolne razlike. Spolne razlike u sklonosti socijalnom uspoređivanju tako su dio šireg kulturnog i društvenog konteksta, koji značajno oblikuje načine na koje pojedinci grade i definiraju svoje samopoštovanje i identitet (Valls, 2022).

Iako je socijalna usporedba čest fenomen, potreban kako bi ljudi upoznali sami sebe, također igra bitnu ulogu u depresivnosti (Carraturo i sur., 2023). Osobe s depresivnim simptomima češće se upuštaju u proces socijalne usporedbe u odnosu na one koji nisu depresivni (McCarthy i Morina, 2020; Morina i sur., 2024). Također se češće upuštaju u uzlazne usporedbe, zbog sklonosti fokusiranja na negativne aspekte svog života zbog kognitivnih pristranosti (Gaddy i Ingram, 2014). Ovo dodatno doprinosi osjećaju manje vrijednosti. Ipak, moguće je da je povezanost sklonosti usporedbi s drugima i depresivnosti slabija kod muškaraca nego kod žena. Naime, emocionalni odgovori na usporedbe su jači kod žena koje

su u odnosu na muškarce sklonije emocionalnoj osjetljivosti na međuljudske odnose. Zato doživljavaju jače osjećaje nesigurnosti i nezadovoljstva (Carraturo i sur., 2023).

Iako postoji značajan broj istraživanja o socijalnom uspoređivanju, recentniji radovi koji se bave spolnim razlikama u ovoj sklonosti su rijetki. Dolazi do značajnih promjena u društvenim normama i ulogama posljednjih godina, pa je važno dodatno istražiti spolne razlike u ovoj domeni.

1.3.1. Sklonost uspoređivanju s drugima na društvenim mrežama

Društvene mreže omogućuju jednostavan pristup informacijama o životima drugih korisnika. Zbog ove hiperpovezanosti, usporedbe s drugima postaju učestalije i raširenije (Andrade i sur., 2023).

Teorija socijalnog uspoređivanja (Festinger, 1954) objašnjava kako ljudi koriste usporedbe s drugima za procjenu vlastitih sposobnosti, stavova i vrijednosti. Društvene mreže pružaju širok spektar informacija za usporedbu, koje mogu biti korisne za samoevaluaciju ili samopoboljšanje. Međutim, ova mogućnost stalnih i često nesvjesnih usporedbi, posebice s idealiziranim prikazima drugih, može dovesti do osjećaja manje vrijednosti, smanjenja samopouzdanja i negativnih emocija (Andrade i sur., 2023; Lewin i sur., 2022). Na primjer, istraživanja su pokazala da korisnici Facebooka često vjeruju da su drugi sretniji i uspješniji od njih, osobito kada te ljude ne poznaju dobro u stvarnom životu (Chou i Edge, 2012). Također, pokazalo se da socijalne usporedbe i zavist predstavljaju značajne izvore stresa i frustracije među korisnicima društvenih mreža (Fox i Moreland, 2015; Gomez i sur., 2022).

Hiperpovezanost ne samo da povećava broj usporedbi, već korisnicima omogućuje uspoređivanje s ljudima iz mnogo šireg društvenog kruga nego što bi to bilo moguće u svakodnevnim interakcijama. Usporedbe su često uzlazne. Iako mogu biti motivirajuće, one često dovode do negativnih procjena vlastitog statusa, smanjenja samopouzdanja i općeg osjećaja nezadovoljstva, pogotovo obzirom da većina ljudi na društvenim mrežama prikazuje svoje najpoželjnije osobine, s fotografijama i statusima koji odražavaju samo najsretnije trenutke (McComb i sur., 2023; Tian i sur., 2023).

Dugotrajna izloženost uzlaznim usporedbama na društvenim mrežama povezana je s povećanim rizikom od depresivnosti, smanjenim samopouzdanjem i smanjenjem opće dobrobiti (Gomez i sur., 2022; Ntoumanis i sur., 2020). Također, korisnici društvenih mreža koji su skloni uspoređivanju svoje fizičke privlačnosti s drugima često iskazuju niže zadovoljstvo vlastitim izgledom, što dodatno narušava njihovu samoevaluaciju (Fardouly i sur., 2015; Gambelli, 2024; Xiang i Kong, 2024).

Osobe s izraženom sklonošću socijalnom uspoređivanju mogu biti posebno ranjive na negativne učinke korištenja društvenih mreža (Andrade i sur., 2023; Spitzer i sur., 2023). Razumijevanje socijalnih usporedbi u kontekstu društvenih mreža ključno je za identifikaciju potencijalnih izvora psiholoških problema i za razvoj strategija prevencije i intervencije.

1.4. Usredotočena svjesnost (*mindfulness*)

Usredotočena svjesnost, predstavlja proces svjesnog usmjeravanja pažnje na sadašnji trenutak. Izvorno potječe iz budističke tradicije, a predstavlja praksu meditacije (Brailovskaia i Margraf, 2024; Kabatt-Zinn, 2015). Definiira se kao usmjeravanje pažnje na aktivnosti u trenutku, unutarnje misli i osjećaje na nenametljiv i prihvaćajući način (Bishop i sur., 2004).

Osobina usredotočene svjesnosti može se definirati kao dispozicijska sposobnost usmjeravanja i održavanja pažnje na iskustva u sadašnjem trenutku s otvorenim i neosuđujućim stavom (Brown i Ryan, 2003). Odnosi se na sposobnost osobe da bude svjesna u svakodnevnom životu te je pokazano da predstavlja relativno stabilnu karakteristiku (Brassel i sur., 2020). Također se može definirati kao stanje, koje ovisi o situaciji i može varirati tijekom vremena (Tanay i Bernstein, 2013). Može se razvijati kroz vježbe, a s vremenom povećanje usredotočene svjesnosti kao stanja može unaprijediti svjesnost kao osobinu (Kiken i sur., 2015). Također se razvija kroz sustavne i kontinuirane vježbe, poput meditativnih praksi, tehnika disanja ili specifičnih terapijskih programa poput *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) ili *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Kabatt-Zinn, 2003). Kao naučena vještina, omogućava pojedincima da prepoznaju i reguliraju automatske reakcije te da se učinkovitije nose s izazovima poput stresa, anksioznosti ili utjecaja društvenih mreža.

Iako neke osobe mogu prirodno posjedovati višu razinu usredotočene svjesnosti, redovita praksa omogućava svakome da tu sposobnost razvije i unaprijedi. Stoga je ključno istražiti na koji način usredotočena svjesnost kao dispozicijska osobina može djelovati kao zaštitni faktor, a kako je moguće tu osobinu dalje razvijati kroz intervencije.

Spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti također igraju važnu ulogu u razumijevanju utjecaja na mentalno zdravlje. Istraživanje koje su proveli Alispahić i Hasanbegović-Anić (2017) ukazalo je na statistički značajne spolne razlike u određenim aspektima usredotočene svjesnosti. Naime, žene su postigle više rezultate u subskali Promatranje, dok su muškarci iskazali veću sklonost Djelovanju s pažnjom. Općenito, razlike u ukupnom rezultatu usredotočene svjesnosti među njima nisu bile značajne, što je u skladu s drugim istraživanjima (Tasneem i Panwar, 2019; Wang i Chopel, 2017). Međutim, žene su sklonije ruminaciji (Umegaki i sur., 2024). Stoga je moguće da je negativna povezanost između usredotočene svjesnosti i depresivnosti kod žena nešto izraženija nego kod muškaraca. Razumijevanje ovih razlika doprinosi razumijevanju načina na koji usredotočena svjesnost može utjecati na različite aspekte mentalnog zdravlja, uključujući samopoštovanje, anksioznost i emocionalnu regulaciju.

Mnoga istraživanja ukazuju na pozitivne učinke usredotočene svjesnosti. Rasmussen i Pidgeon (2011) navode da značajno predviđa visoku razinu samopoštovanja i nisku razinu socijalne anksioznosti. Usredotočena svjesnost omogućuje da budemo prisutni u trenutku, ali s udaljenosti i bez prosudbi. Redovita i kontinuirana praksa usredotočene svjesnosti doprinosi smanjenju automatskih odgovora u emocionalnoj, fiziološkoj i ponašajnoj sferi (Bartlett i sur., 2021). Također, pokazala se korisnom u smanjenju simptoma depresivnosti i anksioznosti, poboljšavajući subjektivnu dobrobit i emocionalnu otpornost (Liu i sur., 2022; Rasmussen i Pidgeon, 2011).

Usredotočena svjesnost pomaže smanjiti razinu kortizola, hormona stresa, i omogućuje bolju regulaciju emocija (Creswell, 2017). Ovo je posebno korisno za korisnike društvenih mreža koji su često izloženi negativnim komentarima i *cyberbullyingu*, jer može pomoći u smanjenju emocionalne reaktivnosti na takve situacije.

Usredotočena svjesnost ima pozitivan utjecaj na opću dobrobit, budući da promiče svijest o sadašnjosti i prihvaćanje trenutnog iskustva (Brown i Ryan, 2003). S druge strane, suprotno usredotočenoj svjesnosti, istraživanja pokazuju da je često lutanje uma povezano s nižim

razinama sreće i zadovoljstva (Killingsworth i Gilbert, 2010). Usredotočena se svjesnost, stoga, može smatrati učinkovitom za smanjenje negativnih učinaka lutanja uma.

1.4.1. Usredotočena svjesnost i korištenje društvenih mreža

Istraživanje koje su proveli Poon i Jiang (2020) dokazuje da usredotočena svjesnost može učinkovito ublažiti i negativne učinke korištenja društvenih mreža. Osobe koje razviju sposobnost svjesnog praćenja vlastitih misli i emocija bolje prepoznaju trenutke kada se uspoređuju s drugima na društvenim mrežama i mogu svjesnije reagirati na te usporedbe. Svjesnost o tome kako određeni sadržaj na društvenim mrežama utječe na njihovo emocionalno stanje omogućava korisnicima da smanje vrijeme provedeno na mrežama ili da odaberu sadržaj koji im donosi pozitivne emocije (Apaolaza i sur., 2019).

Ova praksa usredotočene svjesnosti može pomoći i u sprječavanju razvoja ovisnosti o društvenim mrežama kroz povećanje samokontrole i svjesnosti o vlastitim obrascima ponašanja. Istraživanja pokazuju da korisnici s višom razinom usredotočene svjesnosti manje impulzivno posežu za sredstvima ovisnosti (Scarlett i sur., 2023).

Također, tehnike opuštanja i disanja koje se prakticiraju u okviru ove tehnike pomažu korisnicima da se lakše nose s anksioznošću i negativnim iskustvima koja proizlaze iz digitalnih interakcija. Nadalje, usredotočena svjesnost može poboljšati kvalitetu međuljudskih odnosa na društvenim mrežama. Kada su korisnici svjesniji svojih emocija i reakcija, komuniciraju s drugima s više empatije i pažnje, što rezultira pozitivnijim i zdravijim *online* interakcijama (Apaolaza i sur., 2019).

Istraživanja kako usredotočena svjesnost može poslužiti kao alat za upravljanje i smanjenje utjecaja društvenih mreža na depresivnost mogla bi pružiti vrijedne uvide u strategije prevencije i intervencije. Stoga je važno istražiti kako može pomoći u ublažavanju negativnih učinaka društvenih mreža i poboljšanju mentalnog zdravlja mladih.

1.5. Polazište i cilj istraživanja

Društvene mreže postale su neizostavan dio svakodnevnog života, oblikujući način na koji ljudi komuniciraju, dijele informacije i prezentiraju se. Toliko su prisutne u životu mladih da

je potpuno odvajanje od njihovog utjecaja jako teško. Uz kontinuirane promjene u algoritmima i razvoj novih digitalnih platformi, raste potreba za istraživanjem njihova učinka na mentalno zdravlje, posebno na generaciju Z.

Jedan od ključnih aspekata istraživanja društvenih mreža jest ispitivanje individualnih i spolnih razlika u njihovom korištenju te u osjetljivosti na njihove negativne učinke. Primjerice, sklonost uspoređivanju s drugima, koja je česta na društvenim mrežama, često se ističe kao rizičan faktor za razvoj depresivnih simptoma. Međutim, nedostaju recentna istraživanja koja bi detaljnije ispitala spolne razlike u sklonosti uspoređivanju, što je posebno važno s obzirom na promjenjive društvene norme za muškarce i žene te činjenicu da društvene mreže svima pružaju brojne prilike za usporedbe.

Također, pojavljuje se potreba za razvojem učinkovitih strategija koje će pomoći mladim ljudima da se nose s negativnim aspektima društvenih mreža, a pritom zadrže njihove pozitivne strane. Usredotočena svjesnost, kao praksa svjesne prisutnosti i prihvaćanja sadašnjosti, nudi potencijalno korisne strategije za ublažavanje negativnih učinaka društvenih mreža na mentalno zdravlje.

Stoga je cilj ovog istraživanja ispitati odnos između korištenja društvenih mreža i depresivnosti, s posebnim naglaskom na ulogu spola, sklonost socijalnom uspoređivanju te razinu usredotočene svjesnosti.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

Problemi

1. Ispitati razliku između muškaraca i žena u korištenju društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima, usredotočenoj svjesnosti i depresivnosti.
2. Ispitati povezanost depresivnosti i korištenja društvenih mreža (emocionalne povezanosti, samoprezentacije, održavanja društvenih kontakata), sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočene svjesnosti kod muškaraca i žena.

3. Ispitati u kojoj se mjeri individualne razlike u depresivnosti mogu predvidjeti usredotočenom svjesnosti, uspoređivanjem s drugima i korištenjem društvenih mreža, kod mladih muškaraca i žena.

Hipoteze

1. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja očekuje se da će žene postizati više rezultate u odnosu na muškarce u korištenju društvenih mreža (samoprezentaciji, emocionalnoj povezanosti, održavanju društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima i depresivnosti. Među grupama se ne očekuju razlike u razini usredotočene svjesnosti.
2. Očekuje se da će depresivnost biti pozitivno povezana s korištenjem društvenih mreža (samoprezentaciji, emocionalnoj povezanosti, održavanju društvenog kontakta) i sklonosti uspoređivanju s drugima, a negativno povezana sa usredotočenom svjesnosti. Očekuje se da će obrasci povezanosti kod muškaraca biti u istom smjeru, ali da će razina intenziteta povezanosti biti niža u odnosu na žene.
3. S obzirom na rezultate prethodnih istraživanja očekuje se da će korištenje društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta) i sklonost uspoređivanju s drugima biti pozitivni prediktori depresivnosti, dok će usredotočena svjesnost biti negativni prediktor depresivnosti kod mladih. Također se očekuje da će prediktivni doprinos ovih varijabli za muškarce biti niži u odnosu na žene.

3. METODA

3.1. Sudionici

Istraživanju su pristupile 394 osobe, od kojih je 98 sudionika (24,87%) i 296 sudionica (75,13%), u dobi od 18 do 30 godina, s prosječnom dobi od 23 godine (*Tablica 1*). Uzorak je bio prigodan i temeljen na dostupnosti sudionika iz studentskih i grupa za mlade na raznim društvenim mrežama.

Većina sudionika među društvenim mrežama najčešće koristi Instagram (67,01%), idući najzastupljeniji je TikTok sa 14,21% posto sudionika, a slijedi ga Facebook (8,12%). 8,88%

sudionika navodi da najčešće koriste neke druge društvene mreže, a 1,78% sudionika ih uopće ne koristi. Vrijeme provedeno na društvenim mrežama također varira među sudionicima. 45% sudionika na društvenim mrežama provodi 1-3 sata dnevno, 21,2% provodi 3-5 sati, 14% više od 5, 13,8% provodi 30-60 minuta, a 5,7% 0-30 minuta (*Slika 1*).

3.2. Mjerni instrumenti

Podaci o spolu i dobi zabilježeni su upitnikom socio-demografskih podataka. Usljedilo je pitanje „Koju društvenu mrežu najviše koristite?“. Odgovor na postavljeno pitanje sudionici su davali označavanjem: Facebook, Instagram, Twitter, TikTok, Snapchat, ostalo, ne koristim društvene mreže. Za ispitivanje upotrebe društvenih mreža koristila se *Ljestvica intenziteta korištenja Facebooka (Facebook Intensity Scale-FBI; Ellison i sur., 2007; hrvatska adaptacija Šušić, 2015)* i *Upitnik ponašanja na Facebooku (Markolini, 2017)*. Sklonost uspoređivanju s drugima ispitivala se *Skalom sklonosti uspoređivanju s drugima (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure; Gibbons i Buunk, 1999; hrvatska adaptacija Ćubela Adorić, 2004)*, a usredotočena svjesnost *Skalom usredotočene svjesnosti (Mindful Attention Awareness Scale – MAAS; Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014)*. Depresivnost se ispitivala podljestvicom za depresivnost *Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS) (Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS; Lovibond i Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Reić Ercegovac i Penezić, 2012)*.

3.2.1. Ljestvica intenziteta korištenja Facebooka (Facebook Intensity Scale-FBI; Ellison i sur., 2007; hrvatska adaptacija Šušić, 2015)

Ljestvica intenziteta korištenja Facebooka mjeri aktivno korištenje društvenih mreža. Iako izvorno mjeri korištenje Facebooka, u ovom je istraživanju prilagođena za procjenu opće upotrebe društvenih mreža zamjenom izraza “Facebook” pojmom društvene mreže. Ova prilagodba omogućuje uključivanje različitih platformi, što bolje odgovara dinamičnim trendovima u korištenju društvenih mreža. Ljestvica obuhvaća ukupno osam stavki. Prvih šest stavki ispituje emocionalnu povezanost s društvenim mrežama. Sudionici na skali od 1 (u potpunosti se ne slažem) do 5 (u potpunosti se slažem) procjenjuju slaganje sa svakom izjavom. Primjeri čestica su: “Osjećam se ponosno kada kažem ljudima da sam na društvenim mrežama.” i “Društvene mreže su mi postale svakodnevna navika.” Sedma stavka mjeri broj

pratitelja na društvenim mrežama te je postavljena kao pitanje otvorenog tipa. Posljednja stavka odnosi se na vrijeme provedeno na društvenim mrežama u prosječnom danu, s ponuđenim odgovorima (1= 0 – 30 minuta; 2= 30 – 60 minuta; 3= 1 – 3 sata; 4= 3 – 5 sati; 5= više od 5 sati). Ukupan rezultat za emocionalnu povezanost s društvenim mrežama računa se kao prosjek prvih šest stavki, dok su broj prijatelja/pratitelja i vrijeme provedeno na mreži zasebne mjere. U istraživanju Markolini (2017), zabilježena je visoka pouzdanost ove ljestvice za Facebook stavke ($\alpha = ,82$), dok je u ovom istraživanju također zabilježena zadovoljavajuća pouzdanost unutarnje konzistencije ($\alpha = ,79$).

3.2.2. *Upitnik ponašanja na Facebooku (Markolini, 2017)*

Upitnik ponašanja na Facebooku (Markolini, 2017) koristi se za procjenu aktivnosti i ponašanja na Facebooku. Kao i *Ljestvica intenziteta korištenja Facebooka* u ovom je istraživanju prilagođena na način da obuhvaća ponašanje na svim društvenim mrežama. Čestice opisuju određena ponašanja na društvenim mrežama, primjerice “Koliko često objavljujete slike?”, a sudionici procjenjuju vlastito upuštanje u navedena ponašanja na ljestvici od 1 (nikad) do 7 (jednom ili više puta dnevno). Upitnik mjeri dva faktora: samoprezentaciju i održavanje društvenih kontakata. Primjeri čestica koje mjere samoprezentaciju su: „Koliko često mijenjate svoju profilnu sliku? „, i „Koliko često objavljujete ostale sadržaje na društvenim mrežama (statuse, članke, videa, pjesme, story i sl.)?“. Čestice koje mjere održavanje društvenih kontakata su na primjer: „Koliko često lajkate objave (slike, statuse i sl.) prijatelja/poznanika?“ i „Koliko često pregledavate/provjeravate profile osoba koje nemate dodane za prijatelje?“. Ukupni rezultat računa se odvojeno za svaku podljestvicu izračunavanjem aritmetičke sredine čestica koje joj pripadaju. Viši rezultat upućuje na učestalije korištenje društvenih mreža u svrhu samoprezentacije i/ili održavanja društvenih kontakata. Teorijski raspon rezultata kreće se od 1 do 7 za obje podljestvice (Markolini, 2017). U istraživanju Markolini (2017), unutarnja konzistentnost za obje je podljestvice bila zadovoljavajuća, iznoseći $\alpha = ,74$ za samoprezentaciju, a za održavanje društvenih kontakata $\alpha = ,75$. U ovom je istraživanju također zabilježena zadovoljavajuća pouzdanost podljestvice za održavanje društvenih kontakata, $\alpha = ,71$, dok je za podljestvicu samoprezentacije pouzdanost umjerena i iznosi $\alpha = ,67$.

3.2.3. Skala sklonosti uspoređivanju s drugima (*Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*; Gibbons i Buunk, 1999; hrvatska adaptacija Ćubela Adorić, 2004)

Sklonost uspoređivanju s drugima ispitivala se *Skalom sklonosti uspoređivanju s drugima (Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure*; Gibbons i Buunk, 1999; hrvatska adaptacija Ćubela Adorić, 2004). Skala sadrži devet čestica koje opisuju sklonost uspoređivanju s drugima u domeni vlastitih postignuća, efikasnosti i mišljenja. Sudionici procjenjuju slaganje s navedenim tvrdnjama na skali procjene od pet stupnjeva (1-uopće se ne slažem, 5-potpuno se slažem). Ukupni rezultat dobiva se zbrojem procjena na svim česticama, na način da viši rezultat označava izraženiju sklonost uspoređivanju s drugima. Raspon rezultata je od 9 do 45. Prvih pet stavki odnosi se na usporedbe u kontekstu efikasnosti i postignuća, primjerice „Često uspoređujem osobe koje su meni bliske i važne (partnera, roditelje, braću, sestre) s drugim ljudima.“ i “Uvijek jako vodim računa o tome koliko dobro sam nešto napravio u usporedbi s onim što su napravili drugi.”. Preostale četiri stavke pokrivaju usporedbe u pogledu mišljenja, primjerice „Kad želim nešto bolje upoznati ili razumjeti, nastojim otkriti što drugi misle o tome.“ i “Često nastojim doznati što misle drugi ljudi koji se suočavaju s istim problemima kao i ja.” Unutarnja konzistentnost je zadovoljavajuća te iznosi između $\alpha = ,73$ i $\alpha = ,83$ (Ćubela Adorić, 2004). U ovom istraživanju pouzdanost unutarnje konzistencije je visoka i iznosi $\alpha = ,86$.

3.2.4. Skala usredotočene svjesnosti (*Mindful Attention Awareness Scale – MAAS*; Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014)

Do sada je razvijeno mnogo alata za procjenu mindfulnessa, kao što su Skala pažnje i svijesti o mindfulnessu (*Mindful Attention Awareness Scale – MAAS*; Brown i Ryan, 2003), Toronto Skala mindfulnessa (TMS; Lau i sur., 2006), Philadelphia Skala mindfulnessa (PHLMS; Cardaciotto i sur., 2008), Inventar vještina mindfulnessa iz Kentuckyja (KIMS) koji su razvili Baer i sur. (2004), te njihov revidirani Upitnik o pet dimenzija mindfulnessa (FFMQ) temeljen na KIMS-u (Baer i sur., 2006). Ove skale se razlikuju uglavnom po dimenzijama koje mjere, populaciji za koju su namijenjene, te načinu i kontekstu u kojem mjere mindfulness.

U ovom istraživanju koristila se Skala usredotočene svjesnosti (Brown i Ryan, 2003; hrvatska adaptacija Kalebić Jakupčević, 2014) koja mjeri svjesnost pažnje u svakodnevnim

iskustvima, uključujući djelovanja, komunikaciju, misli, emocije i tjelesna stanja. Upitnik sadrži 15 čestica poput: " Mogao/la bih doživjeti neku emociju, a postati je svjestan tek nakon nekog vremena.", "Teško mi je ostati usredotočen/a na ono što se upravo sada događa." i "Razbijem ili prolijem nešto zbog nemara, nepažnje ili zbog toga što mislim o nečem drugom." Sudionici su ocjenjivali koliko često doživljavaju takva iskustva procjenjujući tvrdnje na skali od 1 (gotovo uvijek) do 6 (gotovo nikad). Ukupan rezultat računa se kao prosjek rezultata na svim česticama, na način da viši rezultat ukazuje na višu razinu usredotočene svjesnosti. Raspon rezultata je od 1 do 6. Pouzdanost unutarnje konzistencije na hrvatskom je uzorku visoka i iznosi $\alpha = ,85$ (Mamić, 2016). U ovom je istraživanju također visoka i iznosi $\alpha = ,88$.

3.2.5. Skale depresivnosti, anksioznosti i stresa (*Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS; Lovibond i Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Reić Ercegovac i Penezić, 2012*)

Kako bi se ispitale razine depresivnosti kod sudionika, upotrijebljena je Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa, odnosno podskala koja mjeri depresivnost (*Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS; Lovibond i Lovibond, 1995; hrvatska adaptacija Reić Ercegovac i Penezić, 2012*).

DASS se sastoji od tri podskale koje mjere navedene faktore, a svaka podskala ima 14 čestica. Podskala za depresivnost mjeri simptome osjećaja beznadnosti, tuge, raznodušnosti, podcjenjivanja sebe i gubitka interesa. Primjeri tvrdnji su: „Čini mi se da ne mogu osjetiti ništa pozitivno.“, „Osjećam da se nemam čemu veseliti.“ i „Čini mi se da sam za sve izgubio/la interes.“. Sudionici procjenjuju koliko se određena tvrdnja odnosila na njih tijekom proteklog tjedna na skali od 4 stupnja (od 0 = uopće se nije odnosilo na mene, do 3 = gotovo u potpunosti ili većinu vremena se odnosilo na mene). Ukupni rezultat određuje se kao linearna kombinacija procjena na svim česticama, a viši rezultat ukazuje na veću razinu depresivnosti. Raspon rezultata je od 0 do 42. Koeficijent unutarnje pouzdanosti za subskalu depresivnosti iznosi $\alpha = ,71$. U ovom istraživanju pouzdanost subskale je vrlo visoka te iznosi $\alpha = ,95$.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u razdoblju od ožujka do kolovoza 2024. godine nakon odobrenja Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru. Podaci su prikupljeni on-line upitnikom u obliku Google obrasca koji je dijeljen putem WhatsAppa, u studentskim i grupama mladih na Facebooku, na Instagramu i LinkedInu. *Online* prikupljanje podataka omogućilo je lakšu dostupnost i bržu distribuciju upitnika među sudionicima. Sudionici su istraživanju mogli pristupiti samo jednom, a svima je zajamčena anonimnost podataka. Ukupno rješavanje trajalo je otprilike 10-15 minuta, a prije početka ispunjavanja, pružene su osnovne informacije o ciljevima istraživanja, kao i e-mail adrese na koje se sudionici mogu javiti za sve dodatne informacije i rezultate istraživanja.

4. REZULTATI

U svrhu odgovora na postavljene probleme istraživanja određeni su deskriptivni parametri dobi i rezultata sudionika na *Ljestvici intenziteta korištenja Facebooka*, *Upitniku ponašanja na Facebooku*, *Skali sklonosti uspoređivanju s drugima*, *Upitniku usredotočene svjesnosti* i *Skali depresivnosti, anksioznosti i stresa*. Također, kako bi se provjerila normalnost distribucije rezultata, proveden je Kolmogorov-Smirnov test (*Tablica 1*).

Tablica 1 Deskriptivni parametri dobi sudionika i rezultata na *Ljestvici intenziteta korištenja Facebooka*, *Upitniku ponašanja na Facebooku*, *Skali sklonosti uspoređivanju s drugima*, *Upitniku usredotočene svjesnosti* i *Skali depresivnosti, anksioznosti i stresa* ($N=394$)

Varijabla	<i>M</i>	Min	Max	<i>SD</i>	Indeks asimetričnosti	Indeks spljoštenosti	K-S test (<i>d</i>)
Dob	23,15	18,00	30,00	2,65	0,39	-0,30	,10**
Emocionalna povezanost	3,31	1,00	5,00	0,81	-0,57	-0,02	,10**
Samoprezentacija	2,38	1,00	5,50	0,88	0,71	0,61	,11**
Održavanje društvenih kontakata	4,26	1,00	7,00	1,36	-0,18	-0,25	,06
Sklonost usporedbi s drugima	28,47	9,00	45,00	7,27	-0,27	-0,27	,06
Depresivnost	7,77	0,00	42,00	9,09	1,61	2,29	,19**

Usredotočena svjesnost	3,57	1,00	6,00	0,96	-0,19	-0,34	,05
------------------------	------	------	------	------	-------	-------	-----

Napomena: * $p < ,05$; ** $p < ,01$

Prema Kolmogorov-Smirnov testu, distribucije rezultata na skalama Održavanja društvenih kontakata, Sklonosti usporedbi s drugima i Usredotočenoj svjesnosti ne odstupaju statistički značajno od normalne distribucije. Rezultati na svim ostalim skalama prema ovom testu statistički značajno odstupaju od normalne distribucije (*Tablica 1*).

Dodatno su analizirani indeksi asimetričnosti (SI) i indeksi spljoštenosti (KI) prema kriteriju koji predlaže Kline (2011) ($SI < 3,00$, $KI < 8,00$). Budući da sve distribucije zadovoljavaju ovaj kriterij (*Tablica 1*) može se smatrati da distribucije rezultata zadovoljavaju uvjete za primjenu parametrijske statistike u daljnjoj analizi.

Dodatno, proveden je Levenov test za provjeru homogenosti varijanci (*Tablica 2*).

Tablica 2 Prikaz rezultata Levenovog testa pri računanju razlika između muškaraca ($N=98$) i žena ($N=296$)

Varijabla	Leven F	Leven df	Leven p
Emocionalna povezanost	0,44	392	0,507
Samoprezentacija	0,15	392	0,702
Održavanje društvenih kontakata	1,44	392	0,230
Sklonost usporedbi s drugima	5,21	392	0,023*
Depresivnost	6,03	392	0,014**
Usredotočena svjesnost	0,80	392	0,372

Napomena: * $p < ,05$, ** $p < ,01$

Rezultati Levenovog testa pokazuju da u većini varijabli nema značajne razlike u varijancama između muškaraca i žena (*Tablica 2*), što ukazuje na zadovoljenje pretpostavke o homogenosti varijanci. Stoga su rezultati na tim varijablama prikladni za parametrijske testove.

Ipak, u varijablama sklonost usporedbi s drugima i depresivnost postoje značajne razlike u varijancama između muškaraca i žena, što ukazuje na kršenje pretpostavke o homogenosti

varijanci (Tablica 2). Zato je za te dvije varijable proveden neparametrijski Mann-Whitney u test (Tablica 4), a za ostale je varijable proveden t-test za nezavisne uzorke (Tablica 3).

4.1. Spolne razlike u ispitivanim varijablama

S ciljem odgovora na prvi istraživački problem, odnosno ispitivanje spolnih razlika u korištenju društvenih mreža (emocionalnoj povezanosti, samoprezentaciji, održavanju društvenih kontakata na društvenim mrežama) i usredotočenoj svjesnosti, provedeni su t-testovi za nezavisne uzorke (Tablica 3) i Mann-Whitney u test (Tablica 4) za sklonost usporedbi s drugima i depresivnost.

Tablica 3 Prikaz spolnih razlika u emocionalnoj povezanosti, samoprezentaciji, održavanju društvenih kontakata i usredotočenoj svjesnosti

Varijabla	N_M	N_Z	M_M	M_Z	SD_M	SD_Z	t	df	p
Emocionalna povezanost	98	296	3,04	3,40	0,81	0,80	-3,92	392	0,000** *
Samoprezentacija	98	296	2,19	2,44	0,92	0,852	-2,39	392	0,017*
Održavanje društvenih kontakata	98	296	3,98	4,36	1,45	1,32	-2,41	392	0,017*
Usredotočena svjesnost	98	296	3,556	3,573	0,935	0,974	-0,14	392	0,886

Napomena: * $p < ,05$; ** $p < ,01$, $p < ,001$

Tablica 4 Prikaz spolnih razlika u sklonosti usporedbi s drugima i depresivnosti

	N_Z	N_M	Zbroj rangova _Z	Zbroj rangova _M	U	z	p
Sklonost usporedbi s drugima	29	9	17610,50	60204,50	12759,5	-1,785	0,074
	6	8			0		
Depresivnost	26	9	17405,50	60409,50	12554,5	-1,995	0,046
	8	8			0		*

Napomena: * $p < ,05$

Utvrđene su statistički značajne spolne razlike u emocionalnoj povezanosti, samoprezentaciji i održavanju društvenih kontakata. U odnosu na muškarce, žene iskazuju višu sklonost emocionalnoj povezanosti, samoprezentaciji i održavanju društvenih kontakata pri korištenju društvenih mreža (*Tablica 3*). U svrhu dodatne procjene veličine ovih razlika, izračunata je statistička mjera veličine učinka - Cohenov d. Ova vrijednost za varijablu emocionalne povezanosti iznosi 0,45, što ukazuje na srednju veličinu efekta. Za samoprezentaciju ova vrijednost iznosi 0,29, dok za održavanje društvenih kontakata iznosi 0,28. Ove dvije vrijednosti ukazuju na malu do srednju veličinu efekta.

Također, utvrđene su statistički značajne spolne razlike u depresivnosti. Žene su iskazale veću razinu depresivnosti u odnosu na muškarce (*Tablica 4*). Kako bi se dodatno procijenila veličina razlike u depresivnosti između muškaraca i žena, izračunata je veličina efekta pomoću formule $r=z/\sqrt{N}$ koja iznosi -0,1. Dobivena vrijednost ukazuje na mali efekt, što znači da, iako postoji statistički značajna razlika, ona je vrlo slaba.

Nisu utvrđene statistički značajne spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti i sklonosti usporedbi s drugima (*Tablica 3, Tablica 4*).

4.2. Odnos korištenja društvenih mreža (emocionalne povezanosti, samoprezentacije, održavanja društvenih kontakata), sklonosti usporedbe s drugima i usredotočene svjesnosti s depresivnošću kod žena i muškaraca

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, i dobio uvid u povezanost među varijablama, izračunati su Pearsonovi koeficijenti korelacije među varijablama odvojeno za muškarce i žene.

Tablica 5 Prikaz rezultata Pearsonovog koeficijenta korelacije rezultata na korištenim skalama kod žena ($N=296$)

Varijabla	EP	SP	ODK	USP	DEP	MAAS
EP	-	,32***	,43***	,25***	,14*	-,12*
SP	-	-	,51**	,06	-,08	,00
ODK	-	-	-	,22***	-,01	-,02
USP	-	-	-	-	,34**	-,15*
DEP	-	-	-	-	-	-,28***
MAAS	-	-	-	-	-	-

Napomena: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Legenda: EP-emocionalna povezanost; SP-samoprezentacija; ODK-održavanje društvenih kontakata; USP-sklonost usporedbi s drugima; DEP-depresivnost; MAAS-usredotočena svjesnost

Kod žena je utvrđena statistički značajna, umjereno pozitivna povezanost emocionalne povezanosti sa samoprezentacijom i održavanjem društvenih kontakata na društvenim mrežama. Sudionice s višim rezultatima na ljestvici emocionalne povezanosti također postižu više rezultate na podljestvicama samoprezentacije i održavanja kontakata. Nadalje, emocionalna povezanost je umjereno pozitivno povezana sa sklonosti socijalnom uspoređivanju te nisko pozitivno s depresivnošću. Što je veća emocionalna povezanost, veća je i sklonost socijalnom uspoređivanju i depresivnost. Dodatno, emocionalna povezanost je blago negativno povezana sa usredotočenom svjesnošću, to jest, što je viša emocionalna povezanost s društvenim mrežama niža je usredotočena svjesnost (*Tablica 5*).

Također, utvrđena je statistički značajna, umjereno pozitivna povezanost između održavanja kontakata i samoprezentacije. Što sudionice više koriste društvene mreže za održavanje kontakata, više ih koriste i za samoprezentaciju. Korištenje društvenih mreža za održavanje kontakata nisko i pozitivno je povezano sa sklonosti socijalnom uspoređivanju. Što sudionice više koriste društvene mreže u svrhu održavanja kontakata sklonije su uspoređivanju s drugima (*Tablica 5*).

Sklonost socijalnom uspoređivanju statistički je značajno i umjereno pozitivno povezana s depresivnošću, dok je nisko i negativno povezana s usredotočenom svjesnošću. Odnosno, što je viša sklonost uspoređivanju s drugima, viša je i depresivnost, a niža usredotočena svjesnost kod žena. Dodatno, depresivnost i usredotočena svjesnost značajno su i umjereno negativno povezane, odnosno što je viša depresivnost niža je usredotočena svjesnost kod žena (*Tablica 5*).

Konačno, kod žena nije utvrđena statistički značajna povezanost između samoprezentacije na društvenim mrežama i sklonosti socijalnom uspoređivanju, depresivnosti i usredotočene svjesnosti. Također, korištenje društvenih mreža za održavanje kontakata nije statistički značajno povezano s depresivnošću niti s usredotočenom svjesnošću (*Tablica 5*).

Tablica 6 Prikaz rezultata Pearsonovog koeficijenta korelacije rezultata na korištenim skalama kod muškaraca ($N=98$)

Varijabla	EP	SP	ODK	USP	DEP	MAAS
EP	-	,41***	,45***	,38***	-,13	,01

SP	-	-	,36**	,20*	,01	,06
ODK	-	-	-	,21*	-,15	,06
USP	-	-	-	-	,12	-,18
DEP	-	-	-	-	-	-,19
MAAS	-	-	-	-	-	-

Napomena: * $p < ,05$; ** $p < ,01$; *** $p < ,001$

Legenda: EP-emocionalna povezanost; SP-samoprezentacija; ODK-održavanje društvenih kontakata; USP-sklonost usporedbi s drugima; DEP-depresivnost; MAAS-usredotočena svjesnost

Kod muškaraca, emocionalna povezanost je umjereno pozitivno povezana sa samoprezentacijom, održavanjem društvenih kontakata i sklonošću usporedbi s drugima. Što je viša emocionalna povezanost s društvenim mrežama, viša je sklonost samoprezentaciji, održavanju društvenih kontakata i sklonost uspoređivanju s drugima kod muškaraca (*Tablica 6*).

Samoprezentacija je također statistički značajno umjereno povezana s održavanjem društvenih kontakata i blago pozitivno sa sklonošću uspoređivanju s drugima. Odnosno, što je viša samoprezentacija na društvenim mrežama, viša je i sklonost uspoređivanju s drugima. Sklonost uspoređivanju s drugima također je statistički značajno blago pozitivno povezana s održavanjem društvenih kontakata (*Tablica 6*). Odnosno, što je viša sklonost uspoređivanju, više je i održavanje kontakta na društvenim mrežama kod muškaraca.

Kod muškaraca depresivnost nije statistički značajno povezana s ostalim varijablama. Također, usredotočena svjesnost nije statistički značajno povezana s drugim varijablama (*Tablica 6*).

Dodatno, izračunata je značajnost razlika koeficijenata korelacije za muškarce i žene. Usporedba koeficijenata korelacije između depresivnosti i sklonosti uspoređivanju pokazala je statistički značajnu razliku u snazi korelacije između žena i muškaraca ($p = ,048$). Dok su kod žena ove varijable bile umjereno pozitivno povezane, kod muškaraca nije utvrđena značajna povezanost između depresivnosti i sklonosti uspoređivanju s drugima. Za sve druge koeficijente, nisu utvrđene razlike u značajnosti za muškarce i žene.

4.3. Individualne razlike u depresivnosti: usredotočena svjesnost, uspoređivanje s drugima i korištenje društvenih mreža

Kako bi se odgovorilo na treći istraživački problem planirano je provesti standardne regresijske analize odvojeno za muškarce i žene, pri čemu bi depresivnost bila kriterijska

varijabla, a emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenih kontakata, sklonost usporedbi s drugima i usredotočena svjesnost bi bili prediktori. Prije provođenja regresijske analize provjerene su povezanosti prediktora i kriterija za obje skupine.

Kod muškaraca, nijedna korelacija između prediktora i kriterija nije bila značajna (*Tablica 6*). S obzirom da regresijska analiza podrazumijeva postojanje značajnih povezanosti među varijablama kako bi njena primjena bila opravdana, zaključeno je da provođenje regresijske analize na podacima muškaraca iz uzorka nije opravdano. Za žene je provedena regresijska analiza (*Tablica 7*).

Tablica 7 Prikaz rezultata standardne regresijske analize za žene ($N=296$)

Prediktor	Beta	p
Emocionalna povezanost	,10	,09
Samoprezentacija	-,09	,14
Održavanje društvenih kontakata	-,08	,26
Sklonost usporedbi s drugima	,31***	,00
Usredotočena svjesnost	-,22***	,00
R^2	0,19***	
Prilagođeni R^2	0,17***	
F	13,46**	
df	5/290***	
p	0,000***	

Napomena: β -standardni regresijski koeficijent; R^2 -koeficijent multiple determinacije; p -razina statističke značajnosti; ** $p < ,01$, *** $p < ,001$

Kod žena, prediktori zajedno objašnjavaju 19% varijance depresivnosti. Kao značajan pozitivan prediktor izdvojila se sklonost uspoređivanju s drugima. Kao značajan negativan prediktor izdvojila se usredotočena svjesnost. Sklonost usporedbi s drugima u ovoj kombinaciji prediktora ima malo veći doprinos objašnjenju varijance kriterija nego usredotočena svjesnost. Dodatno, emocionalna povezanost, samoprezentacija i održavanje društvenih kontakata na društvenim mrežama nisu se pokazali značajnima za objašnjenje varijance depresivnosti (*Tablica 7*).

5. RASPRAVA

Društvene mreže postale su neizostavan dio svakodnevnog života, oblikujući način na koji ljudi komuniciraju, dijele informacije i grade odnose. Njihova prisutnost posebno je izražena među mladima, a pripadnici generacije Z, rođeni nakon 1996. godine (Munsch, 2021), predstavljaju prvu „digitalnu generaciju“, koja je odrasla uz digitalne tehnologije

(Twenge, 2017). Za ovu generaciju društvene mreže nisu samo sredstvo komunikacije, već i platforma za samoprezentaciju, održavanje odnosa, izgradnju identiteta i prikupljanje informacija za socijalne usporedbe (Elkatmis, 2024; Michikyan i Suárez-Orozco, 2016). Iako društvene mreže nude brojne mogućnosti, uključujući jačanje društvenih veza i mogućnost izražavanja kreativnosti, sve je češća rasprava o njihovim potencijalno štetnim učincima na mentalno zdravlje. Posebno se ističu rizici povezani s razvojem simptoma depresivnosti, anksioznosti i smanjenog samopouzdanja, osobito kod mladih koji dosta vremena provode na društvenim mrežama (Shafi i sur., 2021; Ghergut i sur., 2022). Uz kontinuirane promjene u algoritmima i razvoj novih digitalnih platformi, raste potreba za istraživanjem njihova utjecaja na depresivnost, posebno među pripadnicima generacije Z. Ovo istraživanje temelji se na potrebi za boljim razumijevanjem odnosa korištenja društvenih mreža i mentalnog zdravlja. Također, važno je istražiti i zaštitne čimbenike koji mogu pomoći u prevenciji negativnih utjecaja društvenih mreža.

S obzirom na navedeno glavni cilj istraživanja bio je ispitati odnos između korištenja društvenih mreža i depresivnosti, s posebnim naglaskom na ulogu spola, sklonost socijalnom uspoređivanju te razinu usredotočene svjesnosti. Istraživanje je obuhvatilo uzorak mladih u dobi od 18 do 30 godina, s prosječnom dobi od 23 godine (*Tablica 1*). Većina sudionika pripadala je generaciji Z. Prema rezultatima ovog istraživanja, najveći postotak sudionika (45%) provodi između 1 i 3 sata dnevno na društvenim mrežama, dok 14% provodi više od 5 sati (*Slika 1*). Zabrinjavajuće je da su prema istraživanju Haidt (2024) djevojke koje na društvenim mrežama provode više od pet sati dnevno, pod tri puta većim rizikom od razvoja depresivnosti u odnosu na one koje društvene mreže ne koriste (u ovom istraživanju 1,7% sudionika) (*Slika 1*).

5.1. Spolne razlike u ispitivanim varijablama

Kako bi se bolje razumjelo rizične, ali i zaštitne čimbenike u korištenju društvenih mreža i njihovom utjecaju na depresivnost, važno je ispitati spolne razlike. Zato je prvi problem ovog istraživanja bio ispitati razlike između muškaraca i žena u korištenju društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima, usredotočenoj svjesnosti i depresivnosti. Očekivalo se da će žene češće koristiti društvene mreže (emocionalna povezanost, samoprezentacija,

održavanje društvenog kontakta) (Twenge i Martin, 2020; Haidt, 2024). Također, očekivalo se da će pokazati višu razinu depresivnosti u skladu s ABC modelom (Hyde i sur., 2008). Dodatno, očekivalo se da će žene biti sklonije uspoređivanju s drugima, no da neće biti spolnih razlika u usredotočenoj svjesnosti što je u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja (Gerber i sur., 2018; Tasneem i Panwar, 2019). Nakon analize utvrđeno je da su pretpostavke djelomično potvrđene jer žene iskazuju višu razinu emocionalne povezanosti, samoprezentacije i održavanja društvenih kontakata pri korištenju društvenih mreža i višu razinu depresivnosti, no nisu zabilježene spolne razlike u sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočenoj svjesnosti.

5.1.1. Spolne razlike u korištenju društvenih mreža (emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta)

Spolne razlike u korištenju društvenih mreža mogu se bolje razumjeti u kontekstu psiholoških motiva i društvenih normi za muškarce i žene, ali i kroz poslovni model društvenih mreža. Naime, vizualno orijentirane platforme, poput Instagrama, funkcioniraju po principu Facebookovog poslovnog modela. Ovaj model podrazumijeva sljedeće: vrijeme koje korisnik provodi na platformi treba se maksimizirati kako bi se prikupilo što više njegovih podataka. Što više podataka o korisnicima platforma prikupi, postaje vrijednija za oglašivače i na taj način povećava zaradu. Korisnicima se zato na društvenim mrežama algoritmima plasira sadržaj koji najbolje odgovara njihovim interesima (Lauer, 2021). Kako bi korisnik stalno osjećao povezanost s društvenim mrežama i htio nastaviti interakciju, algoritmi daju prednost emocionalno intenzivnijim sadržajima, koji potiču osjećaj povezanosti i motiviraju korisnike na kontinuiranu interakciju (Fox i Moreland, 2015; Haidt, 2024). Na ovaj je način korisnik motiviran što duže koristiti društvene mreže. S obzirom na spolne razlike u osnovnim socijalnim motivima, ovakav model osobito utječe na žene.

Bakan je 1966. definirao dva osnovna motiva koja oblikuju ponašanje: težnju za individualnošću, koja se očituje kroz razlikovanje sebe od drugih, te težnju za društvenom integracijom i osjećajem pripadnosti. Ova dva motiva konceptualizirana su kao autonomija (*agency*) i zajedništvo (*communion*) – dvije ključne dimenzije socijalne kognicije koje ljudi koriste za opisivanje sebe i samoprocjenu (Bakan, 1996; Abele, 2022). Autonomija se odnosi na težnju za postizanjem osobnih ciljeva, postizanje i izražavanje samostalnosti i moći, dok zajedništvo označava nastojanje za uspostavljanjem veza s drugima i stvaranjem osjećaja pripadnosti unutar društvene zajednice. Osobe orijentirane na zajedništvo naglašavaju odnose

s drugima i osjećaj pripadnosti, dok se osobe usmjerene prema osobnoj autonomiji fokusiraju na individualna postignuća i sposobnosti (Abele i Hauke, 2019). Istraživanja pokazuju da su žene sklonije zajedništvu, što uključuje emocionalnu povezanost i održavanje društvenih odnosa, dok muškarci češće naglašavaju karakteristike autonomije, poput dominacije i postignuća (Martinez i sur., 2019; Kollmayer i sur., 2018).

Društvene mreže omogućuju ženama ostvarenje motiva zajedništva kroz kontinuiranu interakciju, dijeljenje osobnih sadržaja i održavanje društvenih kontakata. Vizualni i interaktivni aspekt ovih platformi dodatno ih potiče na ulaganje u online odnose, pružajući osjećaj emocionalne povezanosti i pripadnosti (Haidt, 2024). Takav osjećaj proizlazi ne samo iz njihove sklonosti zajedništvu i društvenoj interakciji, već i iz utjecaja algoritama platformi koji prilagođavaju sadržaj emocionalnim interesima korisnika i sadržajem zadovoljavaju potrebu za emocionalnim povezivanjem.

S druge strane, muškarci se na društvenim mrežama češće usmjeravaju na ostvarenje motiva autonomije, koristeći platforme za prikaz svojih postignuća, profesionalnog statusa ili za pragmatične svrhe poput informiranja i profesionalnog umrežavanja (Martinez i sur., 2019; Haidt, 2024). Kao rezultat, žene češće nego muškarci koriste društvene mreže za održavanje kontakata i osjećaju jaču emocionalnu povezanost s njima.

Rodne norme i očekivanja dodatno pridonose ovoj dinamici, žene su usmjerene na društvene odnose i ostvarivanje emocionalne povezanosti. Socijalizacija i rodne norme oblikuju usmjerenost žena prema zajedništvu i brizi za međuljudske odnose (Kollmayer i sur., 2018; Martinez i sur., 2019).

Ove je razlike moguće sagledati i iz evolucijske perspektive. Ljudi su evoluirali da budu društvena bića, što je u digitalnom dobu dodatno pojačano (Crosier i sur., 2012). Tijekom evolucije, žene su imale ulogu njegovateljice, što je podrazumijevalo veću usmjerenost na održavanje društvenih veza u zajednici. Zato su razvijale socijalne vještine i usmjerenost na odnose. Usmjerenost na suradnju, razmjena resursa i podrška u zajednici, povećavale su vjerojatnost preživljavanja potomaka (Campbell, 2013). Danas su se ove sklonosti prenijele i na korištenje društvenih mreža koje omogućuju ženama da njeguju i održavaju veze, izraze empatiju te zadovolje svoju potrebu za socijalnom povezanošću na nov način. S druge strane, muškarci, iako također koriste društvene mreže, više su usmjereni na individualne ciljeve poput profesionalnog umrežavanja, informiranja i isticanja osobnih postignuća. Evolucijski

gledano, njihove uloge lovaca i zaštitnika poticale su razvoj vještina vezanih uz autonomiju, snalažljivost i natjecateljski duh, što se danas odražava i u njihovom korištenju digitalnih mreža.

Biobihevioralni model Taylora i suradnika (2002) navodi da, iako je tradicionalan model odgovora na stres “bori se ili bježi” primjenjiv u objašnjenju ponašanja i reakcija oba spola, ipak se kod žena često pojavljuje obrazac “njeguj i poveži se” (*tend-and-befriend*). Ovaj obrazac uključuje brigu za vlastitu sigurnost i sigurnost potomaka te stvaranje i održavanje društvenih mreža koje pružaju podršku u stresnim situacijama. Dodatno navodi da neurološka i endokrinološka istraživanja pokazuju da oksitocin, u kombinaciji sa ženskim reproduktivnim hormonima, igra bitnu ulogu u ovom odgovoru (Taylor i sur., 2002). Društvene mreže pružaju prostor za aktiviranje ovih mehanizama. Platforme omogućuju ženama da njeguju društvene kontakte i zadovolje potrebu za emocionalnom povezanošću.

Žene također češće koriste društvene mreže u svrhu samoprezentacije (*Tablica 3*), a ove razlike proizlaze iz društvenih normi, kulturnih očekivanja i psiholoških čimbenika koji oblikuju ponašanje online. Za žene, društveni status često je povezan s percepcijom njihove fizičke privlačnosti i sposobnosti izgradnje socijalnih odnosa, zbog čega češće traže socijalnu potvrdu na društvenim mrežama prezentacijom svog digitalnog identiteta. Također, žene se češće uspoređuju s idealiziranim prikazima ljepote i uspjeha, što može izazvati nesigurnost i emocionalne poteškoće. U tom procesu, društvene mreže postaju alat za zadovoljenje društvenih očekivanja, ali i prostor koji povećava osjećaj nesigurnosti i nezadovoljstva vlastitim izgledom i postignućima (Chen i sur., 2023; Haidt, 2024). Društvene norme nameću ženama stroža očekivanja u pogledu izgleda, ponašanja i društvenog statusa, što doprinosi njihovoj većoj osjetljivosti na sadržaje koji promiču standarde ljepote i uspjeha (Hall, 2006, prema Haferkamp i sur., 2012). Vizualne platforme pružaju prostor za izražavanje, ali i povećavaju pritisak kroz naglašavanje ljepote i stila života.

Muškarci, s druge strane, društvene mreže koriste na drugačiji način, često u skladu sa stereotipnim rodnim ulogama koje naglašavaju kompetitivnost, status i postignuća. Njihova samoprezentacija manje je usmjerena na fizičku privlačnost i socijalne veze, a više na postizanje profesionalnog i društvenog priznanja (Sattel, 1976). Dok žene koriste mreže kao sredstvo za održavanje bliskih odnosa i osnaživanje društvenih veza, muškarci ih percipiraju pragmatičnije, fokusirajući se na funkcionalne aspekte poput razmjene informacija i profesionalnog umrežavanja (Haferkamp i sur., 2012).

Ove razlike u samoprezentaciji odražavaju ukorijenjene društvene norme koje oblikuju ponašanje i u digitalnom prostoru. Kod žena, društvene mreže ne samo da pružaju prostor za izgradnju identiteta, već i povećavaju pritisak kroz očekivanja o održavanju idealizirane slike o sebi. Taj kontinuirani napor često dovodi do emocionalnih poteškoća poput nesigurnosti i depresivnosti, posebno zbog stalne izloženosti socijalnim usporedbama i idealiziranim standardima ljepote. Razumijevanje ovih razlika ključno je za oblikovanje strategija koje će smanjiti negativne učinke društvenih mreža i podržati mentalno zdravlje žena.

Zaključno, dok muškarci društvene mreže više koriste za postizanje osobnih i profesionalnih ciljeva, žene ih koriste za njegovanje emocionalnih veza, održavanje društvenih kontakata i samoprezentaciju, što je u skladu s njihovom evolucijskom predispozicijom i psihološkim motivima. Ipak, najveća veličina učinka spolnih razlika u korištenju društvenih mreža je u emocionalnoj povezanosti, jer ta potreba ima temelje u biologiji i psihologiji žena. Žene su evolucijski i socijalno usmjerene na održavanje odnosa i izražavanje emocija, što ih čini sklonijima povezivanju. Ovo je posebno prisutno na društvenim mrežama zbog njihovog dizajna koji potiče emocionalne interakcije i stvara osjećaj povezanosti, omogućujući ženama zadovoljenje te socijalne potrebe.

5.1.2. Spolne razlike u depresivnosti

U odnosu na muškarce, žene su postigle više rezultate na Skali depresivnosti (*Tablica 4*). Ovi rezultati su u skladu s ranijim istraživanjima koja ukazuju na veće stope depresivnosti među ženama (Karg i sur., 2014; Jarkas i sur., 2024; McGuire i sur., 2024). ABC model (Hyde i sur., 2008) pruža sveobuhvatan okvir za razumijevanje spolnih razlika u depresivnosti, integrirajući tri ključne dimenzije: afektivne, biološke i kognitivne čimbenike.

Afektivni čimbenici podrazumijevaju emocionalnu reaktivnost, koja je izraženija kod žena. Žene češće iskazuju snažniju reaktivnost na emocije poput tuge i straha, što može pridonijeti njihovoj osjetljivosti na depresivne i anksiozne simptome. U istraživanju Della i suradnika (2020) emocionalna reaktivnost objašnjavala je 35,5% varijance u depresivnim simptomima i 38,7% u simptomima anksioznosti, pri čemu su žene prijavile značajno višu razinu tih simptoma od muškaraca. Nalazi pokazuju da veća osjetljivost na negativne emocije može povećati rizik od depresivnosti kod žena (Dell i sur., 2020).

Biološki čimbenici značajno doprinose razumijevanju razlika u emocionalnom reagiranju i osjetljivosti između muškaraca i žena. Hormonalne promjene koje se događaju tijekom puberteta, osobito kod žena, igraju ključnu ulogu u povećanju osjetljivosti na stresore. Povećana razina estrogena i drugih spolnih hormona povezana je s većom emocionalnom reaktivnošću, što može pridonijeti depresivnosti (Hyde i sur., 2008). Uz hormonalni utjecaj, genetska predispozicija za depresivnost ima važnu ulogu. Konkretno, varijacije gena povezanih s regulacijom serotonina, neurotransmitera koji utječe na raspoloženje i emocionalnu stabilnost, češće se povezuju s izraženijim simptomima depresivnosti kod žena u uvjetima povećanog stresa (Eley i sur., 2004).

Kognitivni čimbenici dodatno objašnjavaju spolne razlike, pa su tako Umegaki i suradnici utvrdili da su žene sklonije ruminaciji (2024). Ovaj proces uključuje repetitivno razmišljanje o simptomima, osjećajima, problemima, uznemirujućim događajima i negativnim aspektima sebe, usmjerena na uzroke, značenje i implikacije (Watkins, 2016). Ruminacija djeluje kao kognitivni čimbenik ranjivosti koji uzrokuje nastanak i održavanje različitih mentalnih poremećaja, uključujući depresivnost (Caselli i sur., 2010; McLaughlin i Nolen-Hoeksema, 2011). S obzirom da su žene sklonije ruminaciji, dolazi i do više razine depresivnosti (Umegaki i sur., 2024).

Ovaj model naglašava da spolne razlike u depresivnosti proizlaze iz složenih interakcija bioloških predispozicija, emocionalne osjetljivosti i kognitivnih stilova, koje se dodatno oblikuju utjecajem društvenih i kulturnih faktora. Ipak, veličina učinka spolnih razlika u depresivnosti u ovom je istraživanju ipak slaba. To je moguće rezultat nesrazmjera u veličini uzorka između muškaraca i žena. No, također je moguće da su društvene promjene, poput veće svijesti o mentalnom zdravlju i promjena u rodnim normama, smanjile ove spolne razlike. Tradicionalno su žene bile sklonije iskazivanju depresivnosti, dok su muškarci potiskivali simptome, no promjene u društvenim normama i otvoreniji javni razgovor o mentalnom zdravlju možda smanjuju ove razlike i dovode do promjene.

5.1.3. Spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti

U istraživanju nisu utvrđene spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti (*Tablica 3*), što je u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja (Alispahić i Hasanbegović-Anić, 2017;

Tasneem i Panwar, 2019; Brown i Ryan, 2003; Catak, 2012; De Petrillo i sur., 2009; MacKillop i Anderson, 2007; Malcoun, 2008).

Rezultati se mogu objasniti činjenicom da je usredotočena svjesnost, kao vještina, univerzalna i nije nužno uvjetovana biološkim razlikama između spolova. Usredotočena svjesnost uključuje prakticiranje usmjeravanja svjesne pažnje na trenutne misli, emocije i fizičke osjećaje, pri čemu se naglašava prihvaćanje trenutnog iskustava bez osuđivanja (Kabat-Zinn, 2015). S obzirom na to da temelji svoju praksu na općim kognitivnim i emocionalnim procesima, može se očekivati da će oba spola u jednakom intenzitetu razvijati i primjenjivati ovu vještinu.

Razlike u usredotočenoj svjesnosti vjerojatno nisu povezane s biološkim čimbenicima koji se obično povezuju sa spolnim razlikama, već s vanjskim čimbenicima poput obrazovnih, kulturnih i socijalnih utjecaja koji oblikuju vještinu pojedinca da bude prisutan i svjestan svog trenutnog iskustva. Na primjer, način na koji se usredotočena svjesnost uči i razvija u različitim okruženjima, kao što su obrazovne institucije i radna okruženja, obično je sličan za oba spola (Tasneem i Panwar, 2019). Ovaj zajednički pristup smanjuje mogućnost da spol bude odlučujući faktor u usvajanju i primjeni ove vještine.

5.1.4. Spolne razlike u sklonosti uspoređivanju s drugima

Nadalje, nisu utvrđene spolne razlike u sklonosti uspoređivanju s drugima. Iako se u literaturi često spominje da žene imaju veću sklonost socijalnom uspoređivanju, osobito u kontekstu izgleda (Tiggemann i Anderberg, 2020; Valls, 2022), rezultati ovog istraživanja sugeriraju da spol nije ključni faktor u generalnoj sklonosti uspoređivanju.

Obzirom da se u posljednjim desetljećima društvo ubrzano mijenja, moguće je da se smanjuju spolne razlike u varijablama poput ove. Također, moguće da korištenje društvenih mreža i digitalnih tehnologija doprinosi smanjenju spolnih razlika. Naime, društvene mreže izlažu oba spola brojnim prilikama za uspoređivanje s osobama širem svijeta, što može dovesti do slične razine uspoređivanja. U posljednje vrijeme, nisu više samo žene izložene nerealnim standardima ljepote, već je i sve veći pritisak na muškarce. Uz sve veću popularnost fitness kulture i teretana, i muškarci su izloženi jako visokim standardima fizičkog izgleda (Lonergan

i sur., 2021; Gendron, 2022). Slična je i situacija s nerealnim očekivanjima o postizanju financijskog uspjeha.

Dodatno, sklonost uspoređivanju s drugima ovisi o individualnim karakteristikama osobe, poput samopoštovanja i neuroticizma. Na primjer, ljudi s visokim stupnjem neuroticizma ili niskim samopoštovanjem skloniji su uspoređivanju (Buunk i sur., 2019), bez obzira na spol. Ove individualne razlike možda su važnije od spolnih razlika.

Ipak, moguće je da su spolne razlike u sklonosti uspoređivanju i dalje prisutne, ali u različitim aspektima uspoređivanja s drugima. Upitnik koji je korišten u ovom istraživanju mjeri generalnu sklonost uspoređivanju s drugima, ne uključuje smjer usporedbe (uzlazni i silazni), kao ni kontekst usporedbe (socijalni odnosi, postignuće, itd.). Moguće je da žene češće koriste uzlazne usporedbe, dok muškarci možda češće koriste silazne usporedbe (Pulford i sur., 2018; Valls, 2022), no zbog načina mjerenja takve razlike nisu zabilježene.

Također, moguće je da su žene sklonije uspoređivanju u kontekstu socijalnih odnosa ili emocionalnih aspekata života, dok bi muškarci mogli biti skloniji uspoređivati profesionalne uspjehe ili status (Valls, 2022). Stoga, kako bi se bolje razumjele spolne razlike kod pripadnika generacije Z, možda bi u budućim istraživanjima bilo korisno obuhvatiti šire aspekte sklonosti uspoređivanju s drugima.

5.2. Povezanost depresivnosti s korištenjem društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočenom svjesnosti

Mentalno zdravlje mladih, osobito generacije Z, jedan je od bitnijih problema današnjeg društva. S obzirom na kompleksnost depresivnosti, važno je ispitati njezinu povezanost s varijablama koje mogu utjecati na njezino pojavljivanje i razvoj. Razumijevanje tih faktora može pomoći u prepoznavanju uzroka depresivnosti, kao i u razvoju učinkovitih intervencija za prevenciju i liječenje. Zato je drugi problem ovog istraživanja bio ispitati povezanost depresivnosti s korištenjem društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje društvenog kontakta), sklonosti uspoređivanju s drugima i usredotočenom svjesnosti.

Naime, pretpostavljalo se da će depresivnost biti pozitivno povezana s korištenjem društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta), jer osobe s izraženijim depresivnim simptomima češće koriste društvene mreže kao način ublažavanja osjećaja usamljenosti i socijalne izolacije (Alsunni i Latif, 2021). Međutim, očekivalo se da će obrasci povezanosti za muškarce biti slabiji u odnosu na žene, što ranija istraživanja sugeriraju (Haidt, 2024). Također, u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja očekivalo se da će depresivnost biti pozitivno povezana sa sklonosti uspoređivanju s drugima (Romney i sur., 2024; Tiggemann i Slater, 2014). Socijalne usporedbe, dodatno povećavaju rizik od osjećaja manje vrijednosti i neuspjeha, osobito kod žena koje su osjetljivije na međuljudske odnose. Kod muškaraca su se očekivali slabiji obrasci povezanosti jer se uspoređuju češće u kontekstu postignuća i statusa, što češće djeluje motivirajuće nego obeshrabrujuće (Haferkamp i sur., 2012). Dodatno, očekivala se negativna povezanost depresivnosti s usredotočenom svjesnošću što ranija istraživanja sugeriraju (Creswell, 2017; Scarlett i sur., 2023). No, očekivalo se da će obrasci povezanosti biti slabiji kod muškaraca (Scarlett i sur., 2023).

Nakon obrade podataka, utvrđeno je da su naše pretpostavke djelomično potvrđene. Naime, uočeno je da je kod žena prisutna značajna, ali niska pozitivna povezanost između emocionalne povezanosti s društvenim mrežama i depresivnosti, dok samoprezentacija i održavanje kontakta na društvenim mrežama nisu bili značajno povezani s depresivnošću. Također, depresivnost je kod žena bila umjereno pozitivno povezana sa sklonošću uspoređivanju s drugima i blago negativno povezana s usredotočenom svjesnošću. Kod muškaraca, depresivnost nije bila značajno povezana ni s jednom od promatranih varijabli.

5.2.1. Povezanost depresivnosti s emocionalnom povezanosti, samoprezentacijom i održavanjem kontakta na društvenim mrežama

Kako što je ranije navedeno, depresivnost i emocionalna povezanost s društvenim mrežama su značajno pozitivno povezane, ali je snaga te povezanosti slaba ili je razina te povezanosti niska, što ukazuje na moguće objašnjenje je da u uzorku žena prisutna sklonost ublažavanju osjećaja usamljenosti i socijalne izolacije korištenjem društvenih mreža. Ovi rezultati podupiru teorijske okvire koji sugeriraju da osobe s izraženijim depresivnim simptomima traže emocionalnu podršku putem društvenih mreža (Haidt, 2024). U teškim

trenucima, kako bi se emocionalno regulirale okreću se društvenim mrežama. Iako njihova upotreba predstavlja privremeno rješenje problema, omogućava virtualnu povezanost i interakciju, ovakav bijeg od problema nije održiv, a virtualna interakcija ne može zamijeniti stvarnu. Dodatno, izloženost *online* sadržajima koji prikazuju samo najbolje od života drugih korisnika, može pridonijeti negativnim ishodima: osjećajima nezadovoljstva sobom, manje vrijednosti i neuspjeha (Alsunni i Latif, 2021). Nadalje, emocionalna povezanost s društvenim mrežama može rezultirati prekomjernim korištenjem tih platformi, što može ometati uključivanje u aktivnosti koje imaju pozitivne učinke na mentalno zdravlje, poput tjelesne aktivnosti, hobija ili *offline* socijalnih interakcija. Ovi faktori dodatno pogoršavaju depresivne simptome, stvarajući ciklus ovisnosti o mrežama kao izvoru emocionalne podrške (Alsunni i Latif, 2021; Haidt, 2024).

Međutim, iako je utvrđena povezanost emocionalne povezanost s društvenim mrežama i depresivnosti, ona je vrlo niska. To je moguće odraz kompleksnosti društvenih mreža koje za neke korisnike predstavljaju vrlo pozitivno, a za druge negativno iskustvo, kao i kompleksnosti depresivnosti koja je pod utjecajem brojnih čimbenika.

S druge strane, kod muškaraca nije utvrđena značajna povezanost. Ovaj rezultat može se djelomično objasniti već spomenutim spolnim razlikama u obrascima korištenja društvenih mreža. Muškarci češće koriste društvene mreže zbog instrumentalnih razloga, poput informiranja, profesionalnog umrežavanja ili zabave, nego za traženje emocionalne podrške (Haferkamp i sur., 2012). Stoga emocionalna komponenta korištenja društvenih mreža kod muškaraca nema jednaku važnost za depresivnost kao kod žena.

Također, kod sudionika oba spola nije zabilježena povezanost depresivnosti sa samoprezentacijom. Samoprezentacija, odnosno način na koji korisnici prikazuju sebe na društvenim mrežama, često je motivirana željom za zadovoljenjem društvenih normi i potrebom za pozitivnim prikazom u javnosti.

Pri korištenju društvenih mreža razlikuju se aktivni i pasivni korisnici. Aktivni korisnici koriste društvene mreže za samoprezentaciju i održavanje socijalnih veza, dok pasivni korisnici uglavnom konzumiraju sadržaj, što znači da nisu aktivni sudionici u oblikovanju svog identiteta u virtualnom svijetu (Deters i Mehl, 2013; Krasnova i sur., 2013). Samoprezentacija, osim izloženosti mogućoj kritici, korisnicima može pružiti pozitivne povratne informacije i osjećaj socijalne interakcije, što može ublažiti osjećaj usamljenosti, ali

osoba tada također ovisi o vanjskim potvrdama poput oznaka “sviđa mi se” ili komentara. Na skali procjene od 1-7 na pitanje koliko često mijenjaju profilnu sliku i koliko često objavljuju slike, većina sudionika ovog istraživanja odgovorila je 2, a sljedeći najzastupljeniji odgovor bio je 1 (*Slika 1, Slika 2*). Također je prosječni rezultat sudionika na samoprezentaciji iznosio relativno niskih 2,38 (*Tablica 1*). Obzirom da sudionici ovog istraživanja ne objavljuju često sadržaj na društvenim mrežama, moguće je i da se ne izlažu osudi i procjeni javnosti, ni pozitivnoj ni negativnoj, a samim time se ni ne bilježi povezanost s depresivnosti. S obzirom da prethodno istraživanje sugerira povezanost pasivnog korištenja društvenih mreža s depresivnošću (Aalbers i sur., 2018), bilo bi zanimljivo dodatno ispitati ovaj odnos.

Nadalje, održavanje kontakta na društvenim mrežama kod oba spola nije bilo povezano s depresivnosti. Ove aktivnosti možda predstavljaju samo površnu društvenu interakciju, naročito za generaciju Z kojoj su takve aktivnosti svakodnevnica. Lajkanje i komentiranje objava za njih su automatske i kratke radnje koje ne zahtijevaju emocionalno ulaganje. Iako mogu biti znak prijateljstva, sviđanja ili podrške, njihov učinak na emocionalno stanje korisnika nije značajan. Slično, posjećivanje profila može zadovoljiti znatiželju ili pružiti osjećaj uključenosti, ali takva interakcija je jednostrana i ne uključuje razmjenu osjećaja niti značajniju povezanost. Stoga, moguće je da aktivnosti održavanja kontakta nisu emocionalno intenzivne (naročito za generaciju Z), pa nisu ni povezane s depresivnosti.

5.2.2. Povezanost depresivnosti i sklonosti uspoređivanju s drugima

U istraživanju je utvrđena značajna umjerena pozitivna povezanost između sklonosti uspoređivanju i depresivnosti kod žena. Socijalne usporedbe služe samoprocjeni i samopoimanju (Ćubela, 2001). Jedan od ključnih razloga zašto je depresivnost pozitivno povezana s ovim konstruktom vjerojatno je negativno samopoimanje koje proizlazi iz uspoređivanja. Ovo je naročito relevantno u kontekstu društvenih mreža, koje su izvor brojnih uzlaznih usporedbi (Vogel i sur., 2015). Pripadnici generacije Z često se uspoređuju s drugima na društvenim mrežama, međutim materijal za usporedbu je vrlo selektiran, a korisnici uglavnom prikazuju samo najbolje dijelove svog života. Usporedba vlastite stvarnosti s tuđom idealiziranom, može rezultirati osjećajima manje vrijednosti i neuspjeha, pa moguće i depresivnosti. Također, moguće je i da se depresivne osobe, zbog negativnog samopoimanja, češće uspoređuju s drugima na način koji ih stavlja u nepovoljan položaj.

Takve usporedbe potvrđuju njihove negativne misli kao samoispunjavajuće proročanstvo, čime se dodatno pojačavaju simptomi depresivnosti. Ovaj proces stvara začarani krug: depresivnost potiče uspoređivanje, a negativne usporedbe učvršćuju depresivna uvjerenja (Romney i sur., 2024).

Dodatno, moguće je da je u odnosu sklonosti uspoređivanju i depresivnosti bitna ruminacija. Kada se osoba često uspoređuje s drugima, posebno ukoliko time naglašava svoje mane, to može potaknuti prekomjerno razmišljanje o vlastitim neuspjesima, to jest ruminaciju. Uzlazne usporedbe s negativnim ishodom možda naglašavaju vlastite nedostatke, što kroz ruminaciju dodatno povećava simptome depresivnosti (Feinstein i sur., 2013).

Uz ruminaciju, fenomen straha od propuštanja također igra važnu ulogu u povezanosti depresivnosti i socijalnog uspoređivanja. FOMO se definira kao strah da osoba propušta vrijedna iskustva koja drugi doživljavaju, a dodatno ga potiče uspoređivanje s drugima na društvenim mrežama. Naime, društvene mreže stvaraju iluziju da drugi vode bogatije i ispunjenije živote, što kod pojedinca može izazvati osjećaj nezadovoljstva vlastitim životom (Tao i sur., 2023).

S druge strane, kod muškaraca povezanost depresivnosti i sklonosti uspoređivanju nije bila statistički značajna. Razlika u koeficijentima korelacije za muškarce i žene je također značajna. Ovi rezultati mogu se objasniti razlikama u emocionalnim reakcijama na socijalno uspoređivanje. Kod žena, usporedbe s drugima često izazivaju intenzivnije emocionalne reakcije zbog njihove veće usmjerenosti na međuljudske odnose i socijalnu prihvaćenost. Također se češće uspoređuju u domeni fizičkog izgleda. Usporedbe u ovom kontekstu mogu dovesti do osjećaja nesigurnosti, nezadovoljstva sobom i povećanja rizika od depresivnosti (Tiggemann i Slater, 2014).

S druge strane, iako muškarci pokazuju sličnu razinu sklonosti socijalnom uspoređivanju, njihove emocionalne reakcije na usporedbe manje su izražene. Muškarci se češće uspoređuju s drugima u kontekstu postignuća i statusa, što može biti manje povezano s depresivnošću i djelovati više motivacijski (Haferkamp i sur., 2012).

Stoga, dok su oba spola slične sklonosti socijalnom uspoređivanju, žene su podložnije negativnim emocionalnim posljedicama takvih usporedbi, što objašnjava prisutnost pozitivne povezanosti između sklonosti uspoređivanju i depresivnosti kod žena, ali ne i kod muškaraca. Ovi rezultati naglašavaju važnost razumijevanja spolnih razlika u emocionalnim reakcijama

na socijalne usporedbe kako bi se uspješnije razvijali programi prevencija problema s mentalnim zdravljem. Naročito vezano uz korištenje društvenih mreža, na kojima su socijalne usporedbe česte. Na ovo također ukazuju podaci o povezanosti korištenja društvenih mreža i sklonosti uspoređivanju (*Tablica 5, Tablica 6*)

5.2.3. Povezanost depresivnosti i usredotočene svjesnosti

Iako su rezultati ovog istraživanja pokazali da nema značajnih spolnih razlika u razini usredotočene svjesnosti, postoji razlika u tome kako je ta vještina povezana s depresivnosti kod žena i muškaraca. Kod žena je utvrđena umjerena negativna povezanost između usredotočene svjesnosti i depresivnosti, dok kod muškaraca nije zabilježena značajna povezanost. Ovaj nalaz može se objasniti time da usredotočena svjesnost pomaže u učinkovitijem upravljanju negativnim emocijama, smanjuje emocionalnu reaktivnost te potiče prihvaćanje trenutnog stanja. Takve karakteristike olakšavaju prekidanje ruminacije i smanjuju učestalost negativnih misli, čime se ublažavaju simptomi depresivnosti (Creswell, 2017; Scarlett i sur., 2023).

Razlike u povezanosti između mogu se pripisati razlikama u sklonosti ruminaciji. Žene su sklonije ruminaciji, koja je važan prediktor depresivnosti (Scarlett i sur., 2023). Usredotočena svjesnost pokazuje se osobito korisnom za žene jer prekida ruminiranje, smanjujući emocionalnu preplavljenost i ublažavajući simptome depresivnosti (Soares Filho i sur., 2020). S druge strane, kod muškaraca nije utvrđena značajna povezanost između usredotočene svjesnosti i depresivnosti što može biti rezultat činjenice da muškarci rjeđe ruminiraju (Butler i Nolen-Hoeksema, 1994). S obzirom da nisu toliko skloni ruminaciji, praksa stavljanja fokusa na trenutak i prihvaćanja sadašnjosti, za njih i nije bitno povezana s depresivnosti.

Također, muškarci se često oslanjaju na strategije poput distrakcije, fizičke aktivnosti ili potiskivanja emocija (Gross i John, 2003). Takve strategije mogu biti dovoljno učinkovite za regulaciju emocija, čime se smanjuje potreba za usredotočenom svjesnošću kao dodatnim mehanizmom suočavanja s depresivnošću.

Osim razlika u strategijama emocionalne regulacije, socijalizacijski čimbenici također mogu biti bitni. U usporedbi sa ženama, koje su sklonije refleksiji, muškarci pokazuju manje

sklonosti introspekciji, a time i manju potrebu za usredotočenom svjesnošću u regulaciji depresivnih simptoma (Kwon i sur., 2013).

Ovi rezultati ističu važnost uzimanja u obzir spolnih razlika u istraživanjima i razvoju programa očuvanja mentalnog zdravlja. Buduća istraživanja trebala bi dodatno ispitati ulogu ruminacije u ovom odnosu.

5.3. Doprinos korištenja društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta), uspoređivanja s drugima i usredotočene svjesnosti objašnjenju varijance depresivnosti

Budući da društvene mreže sve više oblikuju načine na koje ljudi komuniciraju, predstavljaju se i uspoređuju s drugima, važno je ispitati kako takve aktivnosti mogu pridonijeti depresivnosti. Također je važno ispitati kako usredotočena svjesnost pridonosi depresivnosti, kako bi se otkrilo potencijalni zaštitni čimbenik u upotrebi ovih platformi. Zato je posljednji problem ovog istraživanja bio ispitati u kojoj mjeri individualne razlike u depresivnosti kod muškaraca i žena mogu predvidjeti usredotočenom svjesnosti, uspoređivanjem s drugima i korištenjem društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta).

Pretpostavljalo se da će korištenje društvenih mreža (samoprezentacija, emocionalna povezanost, održavanje društvenog kontakta) i sklonost uspoređivanju s drugima biti pozitivni prediktori depresivnosti (Li i Li, 2024; Vogel i sur., 2015). Međutim, očekivalo da će prediktivni doprinos ovih varijabli za muškarce biti niži u odnosu na žene, jer ranija istraživanja ukazuju na takve nalaze (Haidt, 2024). S druge strane, u skladu s rezultatima prethodnih istraživanja pretpostavljalo se da će usredotočena svjesnost biti negativni prediktor depresivnosti (Prieto-Fidalgo i sur., 2022; Hulsbosch i sur., 2023; Zhang i sur., 2024), uz niži prediktivni doprinos za muškarce u odnosu na žene (Butler i Nolen-Hoeksema, 1994).

Nakon analize je utvrđeno da su pretpostavke djelomično potvrđene jer je uočeno da se muškarci i žene razlikuju u tome što je sklonost uspoređivanju s drugima kod žena bila značajan pozitivan prediktor depresivnosti, dok je usredotočena svjesnost bila negativan prediktor. Sklonost uspoređivanju s drugima u ovoj kombinaciji prediktora imala je veći doprinos objašnjenju varijance depresivnosti u odnosu na usredotočenu svjesnost. Korištenje

društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje kontakta) nije značajno pridonijelo objašnjenju varijance depresivnosti žena. S druge strane, kao što je već navedeno, kod muškaraca niti jedan od prediktora nije bio povezan s depresivnošću, pa regresijska analiza nije ni provedena.

Korištenje društvenih mreža kroz funkcije emocionalne povezanosti, samoprezentacije i održavanja društvenih kontakata nije se pokazalo kao značajan prediktor depresivnosti. Ovi nalazi mogu se djelomično objasniti načinom mjerenja korištenja društvenih mreža. Naime, obuhvaćene dimenzije opisuju šire aspekte korištenja koje ne moraju nužno biti povezane s problematičnom upotrebom. Prethodna istraživanja često povezuju depresivnost s intenzivnim, pasivnim ili problematičnim korištenjem društvenih mreža (Li i Li, 2024). Stoga, ove funkcije koje su više opće ne moraju biti odraz problematičnog korištenja. Moguće je da bi korištenje mjera poput problematične upotrebe društvenih mreža dalo drugačije rezultate.

Također, sudionici istraživanja su pripadnici generacije Z, koji su većinu adolescencije proveli uz digitalne medije te je moguće da su razvili strategije emocionalne regulacije koje ublažavaju potencijalne negativne efekte. Primjerice, moguće je da ova generacija ima razvijeniju medijsku pismenost, i poznaje funkcioniranje društvenih mreža. Možda su zato selektivniji u odabiru sadržaja koje prate birajući one koji u njima izazivaju pozitivne emocije i reakcije, te izbjegavajući one koji bi mogli izazvati stres, tjeskobu i nesigurnosti. Dodatno, možda su upoznatiji sa strategijama koje olakšavaju zadržavanje kontrole nad svojim korištenjem društvenih mreža, poput mogućnosti ograničavanja vremena provedenog na mrežama ili korištenja aplikacija za praćenje korištenja. Ovi nalazi ukazuju na važnost razlikovanja općenitih i problematičnih obrazaca korištenja društvenih mreža pri analizi njihovog utjecaja na mentalno zdravlje. Također ukazuju na specifičnosti generacije Z.

Skлонost uspoređivanju s drugima pokazala se kao pozitivni prediktor depresivnosti kod žena. Česte usporedbe, naročito uzlazne, dovode do nesigurnost i negativnog samopoimanja (Vogel i sur., 2015). Kod žena, socijalne usporedbe često dovode do pojačanih emocionalnih reakcija, uključujući osjećaj nesigurnosti i niže samopoštovanje, što može povećati rizik od depresivnosti. Takve reakcije mogu biti posebno izražene u kontekstu interpersonalnih odnosa ili situacija gdje se osjećaj osobne vrijednosti veže uz uspjeh u socijalnim interakcijama. Također, žene su sklonije ruminaciji, što dodatno povećava negativne učinke socijalnih usporedbi (Tiggemann i Slater, 2014). Kod muškaraca, socijalno uspoređivanje češće se odvija u kontekstu statusa i postignuća, a društvena očekivanja potiču emocionalnu distancu i

izbjegavanje introspekcije, što može smanjiti intenzitet emocionalnih reakcija na usporedbe (Haferkamp i sur., 2012). Ovi rezultati ukazuju na važnost razmatranja spolnih razlika pri analizi povezanosti između sklonosti socijalnom uspoređivanju i mentalnog zdravlja.

Usredotočena svjesnost pokazala se kao značajan negativan prediktor depresivnosti kod žena, što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Prieto-Fidalgo i sur., 2022; Hulsbosch i sur., 2023; Zhang i sur., 2024). Ova vještina pomaže ženama prepoznati i regulirati negativne emocije, smanjuje ruminaciju i doprinosi emocionalnoj stabilnosti. Usredotočena svjesnost pridonosi smanjenju ruminacije, olakšavajući prepoznavanje i regulaciju negativnih emocija te jačajući emocionalnu stabilnost. Fokusiranjem na sadašnji trenutak, usredotočena svjesnost pomaže izbjeći repetitivne negativne misli koje mogu pojačati simptome depresivnosti (Bohlmeijer i sur., 2011). Čimbenici poput izraženije sklonosti žena introspekciji i otvorenijeg emocionalnog izražavanja, dodatno povećavaju učinkovitost ove strategije kao alata za regulaciju emocija. Kod muškaraca, međutim, usredotočena svjesnost nije povezana s depresivnosti, što se može objasniti razlikama u društvenim normama koje ih potiču na izbjegavanje introspektivnih strategija suočavanja (Gross i sur., 2006). Muškarci češće koriste strategije koje ne uključuju introspekciju, poput distrakcije i suočavanja usmjerenog na problem. Muškarci su također pod većim društvenim pritiskom da zadrže emocionalnu distancu, što može smanjiti njihovu spremnost za korištenje tehnika usredotočene svjesnosti koje zahtijevaju suočavanje s vlastitim emocijama (Gross i sur., 2006; Bohlmeijer i sur., 2011). Ovi rezultati ukazuju na potrebu za rodno osjetljivim pristupom u osmišljavanju intervencija temeljenih na usredotočenoj svjesnosti.

Ipak, ranije su provjerene korelacije među navedenim varijablama i vidljivo je da je kod žena emocionalna povezanost bila povezana s depresivnosti, no nije se istaknula kao značajan prediktor. Moguće je da je u regresiji taj efekt izgubljen kada su uključene druge varijable, usredotočena svjesnost i sklonost uspoređivanju, koje bolje objašnjavaju varijancu depresivnosti. Moguće je da je značajna povezanost između emocionalne povezanosti s društvenim mrežama i depresivnosti rezultat djelovanja neke latentne varijable, poput sklonosti uspoređivanju s drugima, koja utječe na obje. Sklonost uspoređivanju može povećati emocionalnu povezanost s društvenim mrežama. Osobe sklone uspoređivanju češće koriste društvene mreže za praćenje drugih kako bi se prikupile informacije za usporedbu, ali istovremeno to može povećati i rizik za depresivnost. Ovo je osobito moguće ako usporedbe vode neugodnim emocijama, kao što su osjećaj manje vrijednosti ili zavist. U tom slučaju,

većina varijance depresivnosti bila bi objašnjena tom latentnom varijablom, a ne izravnim djelovanjem emocionalne povezanosti. Nadalje, sklonost uspoređivanju s drugima mogla bi djelovati i kao medijatorska varijabla u ovom odnosu, pri čemu emocionalna povezanost s društvenim mrežama povećava učestalost uspoređivanja, što potom doprinosi depresivnim osjećajima. S druge strane, moguće je da djeluje kao moderator. Emocionalna povezanost s društvenim mrežama može imati snažniji utjecaj na depresivnost kod osoba koje su izrazito sklone uspoređivanju, dok bi kod osoba s niskom sklonošću uspoređivanju taj učinak mogao biti slabiji ili nepostojeći. Ovi potencijalni mehanizmi nisu bili ispitani u ovom istraživanju, što može objašnjavati manji prediktivni doprinos pojedinih varijabli.

Također, prosječni rezultat sudionika na skali depresivnosti je nizak, uz relativno malu varijabilnost rezultata ($M=7,77$) (*Tablica 1*). Kada je raspon rezultata u kriterijskoj varijabli malen, smanjuje se mogućnost otkrivanja značajnih prediktora. Moguće je i da sudionici s niskom depresivnošću, poput onih u ovom istraživanju, imaju razvijenije strategije za uspješno nošenje s izazovima društvenih mreža. Zato bi u budućim istraživanjima trebalo obuhvatiti uzorak s širim rasponom depresivnosti.

Zaključno, prediktori u ovoj kombinaciji, objašnjavaju mali dio varijance depresivnosti, što ukazuje na to da je depresivnost vrlo složen fenomen pod utjecajem brojnih biopsihosocijalnih čimbenika. U budućim istraživanjima bilo bi korisno razmotriti razlike između aktivnog i pasivnog korištenja društvenih mreža, uključiti problematičnu upotrebu društvenih mreža i ruminaciju.

5.4. Ograničenja istraživanja

Jedno od ograničenja ovog istraživanja je uzorak. Podaci su se prikupljali online, a upitnik dijelio putem društvenih mreža. Time se moguće izgubio dio populacije koji ne koristi društvene mreže, što utječe na reprezentativnost podataka. Također, uzorak je bio pretežno ženski (75,38%), pa bi u budućim istraživanjima bilo poželjno izjednačiti broj sudionika i sudionica.

Dodatno, istraživanje je mjerilo opću sklonost uspoređivanju s drugima, no nije obuhvatilo specifične dimenzije uspoređivanja, poput uzlaznih i silaznih usporedbi. U budućim

istraživanjima u svrhu preciznijeg razumijevanja spolnih razlika u uspoređivanju, bilo bi dobro uključiti šire aspekte ovog konstrukta.

Kako bi se bolje shvatio odnos depresivnosti i korištenja društvenih mreža, u budućim bi istraživanjima bilo poželjno koristiti mjere koje ispituju problematičnu upotrebu društvenih mreža. Također, daljnja istraživanja trebala bi detaljnije ispitati kako različiti obrasci korištenja društvenih mreža utječu na psihološku dobrobit, kako bi se steklo preciznije razumijevanje ovih odnosa. Dodatno, s obzirom na spolne razlike, bilo bi zanimljivo u istraživanje uključiti kvalitativne analize kako bi se procijenilo na koji način društvene mreže utječu na mentalno zdravlje muškaraca.

5.5. Primjena rezultata

U kontekstu mentalnog zdravlja i korištenja društvenih mreža, važno je educirati mlade o tome kako društvene mreže funkcioniraju, osobito o načinu na koji algoritmi oblikuju sadržaj koji korisnici vide. Informiranost i znanje o ovom procesu mogu biti snažni zaštitni faktori, jer omogućuju odgovorno i svjesno korištenje društvenih mreža. Stoga bi se edukacije o sigurnom i kritičkom pristupu društvenim mrežama trebale kontinuirano provoditi u školama, kako bi mladi postali svjesni potencijalnih negativnih utjecaja i naučili koristiti ove platforme na zdraviji način. Takve inicijative mogu pomoći u smanjenju rizika od depresivnosti i drugih mentalnih problema povezanih s prekomjernim ili neodgovornim korištenjem društvenih mreža.

Dodatno, usredotočena svjesnost mogla bi djelovati kao zaštitni faktor protiv depresivnih simptoma. Međutim, ta povezanost varira ovisno o spolu, što sugerira potrebu za rodno osjetljivim pristupom u osmišljavanju intervencija temeljenih na usredotočenoj svjesnosti. Kod žena, gdje je usredotočena svjesnost negativno povezana s depresivnošću, ključni cilj intervencija trebao bi biti prekidanje ruminacije. S druge strane, kod muškaraca bi intervencije mogle biti usmjerene na prilagodbu tehnika usredotočene svjesnosti njihovim specifičnim preferencijama i stilovima suočavanja, čime bi se povećala njihova učinkovitost. Ovi rezultati ukazuju na važnost personaliziranih pristupa u mentalnom zdravlju, koji uzimaju u obzir spolne razlike.

6. ZAKLJUČCI

1. Žene su, u usporedbi s muškarcima, iskazale višu razinu emocionalne povezanosti, sklonosti samoprezentaciji i održavanju društvenih kontakata na društvenim mrežama. Također, zabilježena je veća razina depresivnosti kod žena nego kod muškaraca. S druge strane, nisu utvrđene značajne spolne razlike u usredotočenoj svjesnosti i sklonosti uspoređivanju s drugima.
2. Kod žena je emocionalna povezanost s društvenim mrežama pozitivno povezana s depresivnošću, dok samoprezentacija i održavanje kontakata na društvenim mrežama nisu povezani s depresivnošću. Depresivnost je kod žena također pozitivno povezana sa sklonošću uspoređivanju s drugima, dok je negativno povezana s usredotočenom svjesnošću.

Kod muškaraca, depresivnost nije bila značajno povezana ni s korištenjem društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje kontakata), sklonošću uspoređivanju s drugima, niti s usredotočenom svjesnošću.

3. Kod žena, prediktori zajedno objašnjavaju 19% varijance depresivnosti. Sklonost uspoređivanju s drugima pozitivan je prediktor depresivnosti, dok je usredotočena svjesnost negativan. Korištenje društvenih mreža (emocionalna povezanost, samoprezentacija, održavanje kontakata) ne doprinosi značajno objašnjenju varijance depresivnosti. S obzirom da kod muškaraca nije zabilježena značajna povezanost kriterijske i prediktorskih varijabli, multipla regresijska analiza nije provedena.

7. LITERATURA

- Aalbers, G., McNally, R. J., Heeren, A., de Wit, S. i Fried, E. I. (2018). Social media and depression symptoms: a network perspective. *American Psychological Association, 148*, 1454–1462.
- Abele, A. E. (2022). Agency, social assistance (communion), and goal pursuit. *Psychological Inquiry, 33*(1), 23-25.
- Abele, A. E. i Hauke, N. (2019). Comparing the facets of the Big Two in global evaluation of self versus other people. *European Journal of Social Psychology, 50*, 969–982.

- Abellana, C. J. P., Mendez, A. M. H., Subido, G. M. V. i Culajara, C. L. (2024). The Social Comparison Trap: Association between Fear of Missing out (Fomo) and Self-Esteem in College Students. *American Journal of Human Psychology*, 2(1), 114-120.
- Aghaei, S., Mohammad, A., N. i Hadi, K. F. (2012). Evolution of the World Wide Web: From Web1.0 to Web 4.0. *International Journal of Web & Semantic Technology*, 3(1), 1–10.
- Alaparthy, K. (2024). *Technology and Digital Media's Impact on Attention Span in Teenagers and Young Adults*. Dostupno na SSRN 4872178.
- Alispahic, S. i Hasanbegovic-Anic, E. (2017). Mindfulness: Age and gender differences on a Bosnian sample. *Psychological Thought*, 10(1).
- Alsunni, A. A. i Latif, R. (2021). Higher emotional investment in social media is related to anxiety and depression in university students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 16(2), 247-252.
- Alt, D. (2018). Students' wellbeing, fear of missing out, and social media engagement for leisure in higher education learning environments. *Current Psychology*, 37, 128–138.
- Andrade, F. C., Erwin, S., Burnell, K., Jackson, J., Storch, M., Nicholas, J. i Zucker, N. (2023). Intervening on social comparisons on social media: Electronic daily diary pilot study. *JMIR Mental Health*, 10(1), e42024.
- Andretta, J., Teh, J., Burleigh, T.L., Gomez, R., i Stavropoulos, V. (2020). Associations between Comorbid Stress and Internet Gaming Disorder Symptoms: Are There Cultural and Gender Variations? *Asia-Pac. Psychiatry*, 12, e12387.
- Aneshensel, C. S., Phelan, J. C. i Bierman, A. (2013). The sociology of mental health: Surveying the field. *Handbook of the sociology of mental health*, 1-19.
- Angold, A., Costello, E., Erkanli, A. i Worthman, C. (1999). Pubertal changes in hormone levels and depression in girls. *Psychological Medicine*, 29, 1043–1053.
- Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., i Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, compulsive mobile social media use, and derived stress: The mediating roles of self-esteem and social anxiety. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(6), 388-396.

- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., ... i Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences, 13*(6), 475.
- Bakan, D. (1966). *The duality of human existence: An essay on psychology and religion*. Rand McNally.
- Benito-Osorio, D. (2013). Web 5.0: the future of emotional competences in higher education. *Global Business Perspectives, 1*, 274–287.
- Bhandari, P., Neupane, D., Rijal, S., Thapa, K.,, Mishra, S. i Kumar Poudyal, A. (2017). Sleep quality, internet addiction and depressive symptoms among undergraduate students in Nepal. *BMC Psychiatry, 17*, 106.
- Bohlmeijer, E., Ten Klooster, P. M., Fledderus, M., Veehof, M. i Baer, R. (2011). Psychometric properties of the five facet mindfulness questionnaire in depressed adults and development of a short form. *Assessment, 18*(3), 308-320.
- Boursier, V., Gioia, F., Musetti, A. i Schimmenti, A. (2020). Facing loneliness and anxiety during the COVID-19 isolation: the role of excessive social media use in a sample of Italian adults. *Frontiers in psychiatry, 11*, 586222.
- Brailovskaia, J. i Margraf, J. (2024). From fear of missing out (FoMO) to addictive social media use: The role of social media flow and mindfulness. *Computers in Human Behavior, 150*, 107984.
- Brassel, A., Townsend, M. L., Pickard, J. A. i Grenyer, B. F. (2020). Maternal perinatal mental health: Associations with bonding, mindfulness, and self-criticism at 18 months' postpartum. *Infant mental health journal, 41*(1), 69-81.
- Brown, K. W. i Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social, 84*(4), 822–848.
- Butler, L. D. i Nolen-Hoeksema, S. (1994). Gender differences in response to depressed mood in a college sample. *Sex Roles, 30*, 331347.

- Buunk, A. P., Gibbons, F. X., Dijkstra, D. P. i Krizan, Z. (2019). Individual differences in social comparison. U Suls, J., Collins, R. L. i Wheeler, L. (ur.), *Social Comparison, Judgment, and Behavior* (77–104).
- Campbell, A. (2013). *A mind of her own: The evolutionary psychology of women*. OUP Oxford.
- Carr, C. T. i Hayes, R. A. (2015). Social media: Defining, developing, and divining. *Atlantic journal of communication*, 23(1), 46-65.
- Carraturo, F., Di Perna, T., Giannicola, V., Nacchia, M. A., Pepe, M., Muzii, B., ... i Scandurra, C. (2023). Envy, social comparison, and depression on social networking sites: a systematic review. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(2), 364-376.
- Caselli, G., Ferretti, C., Leoni, M., Rebecchi, D., Rovetto, F. i Spada, M. M. (2010). Rumination as a predictor of drinking behaviour in alcohol abusers: A prospective study. *Addiction*, 105(6), 1041–1048.
- Catak, P. D. (2012). The Turkish Version of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale Revised. *Europe's Journal of Psychology*, 8, 603-619.
- Chen, S., van Tilburg, W. A. i Leman, P. J. (2023). Women's self-objectification and strategic self-presentation on social media. *Psychology of women quarterly*, 47(2), 266-282.
- Chou, H. T. G. i Edge, N. (2012). “They are happier and having better lives than I am”: the impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(2), 117-121.
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68(1), 491-516.
- Crosier, B. S., Webster, G. D. i Dillon, H. M. (2012). Wired to connect: Evolutionary psychology and social networks. *Review of general Psychology*, 16(2), 230-239.
- Cytowic, R. E. (2024). *Your Stone Age Brain in the Screen Age: Coping with Digital Distraction and Sensory Overload*. MIT Press.

- Ćubela, V. (2001). Istraživanja procesa socijalnog uspoređivanja: Osnovni teorijski i metodološki pristupi. *Radovi Filozofskog fakulteta u Zadru*, 40(17), 117-142.
- Daniels, M., Sharma, M. i Batra, K. (2021). Social media, stress and sleep deprivation: a triple “S” among adolescents. *Journal of Health and Social Sciences*, 6(2), 159.
- Dennison, R., Qaisar, Y., Sapper, L., Selvaggi, M., & Tobala, S. (2023). “Am I a Leader or a Follower?”: Examining Social Media Use Through the Lens of Social Conformity and Individuality. *McMaster Undergraduate Journal of Social Psychology*, 4(1), 12-53.
- De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R. i Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for longdistance runners: An open trial using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4(4), 357-376
- Dell, N. A., Vidovic, K. R., Huang, J. i Pelham, M. (2020). Self-Reported emotional reactivity, depression, and anxiety: gender differences among a psychiatric outpatient sample. *Social Work Research*, 44(3), 205-214.
- Deters, F. G. i Mehl, M. R. (2013). Does posting Facebook status updates increase or decrease loneliness? An online social networking experiment. *Social Psychological and Personality Science*, 4(5), 579–586.
- D'Souza, L. i Hemamalini, M. J (2018). Instagram Addiction and Depression among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 6(4), 96-102.
- Eley, T. C., Sugden, K., Corsico, A., Gregory, A. M., Sham, P., McGuffin, P. i dr. (2004). Gene– environment interaction analysis of serotonin system markers with adolescent depression. *Molecular Psychiatry*, 9, 908 –915.
- Elkatmış, M. (2024). Examination of social media usage habits of generation Z. *Frontiers in Psychology*, 15, 1370823.
- England, P. (2017). *Households, employment, and gender: A social, economic, and demographic view*. Routledge.
- Espinosa, F., Martin-Romero, N. i Sanchez-Lopez, A. (2022). Repetitive negative thinking processes account for gender differences in depression and anxiety during adolescence. *International journal of cognitive therapy*, 15(2), 115-133.

- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R i Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. i Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N. i Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of popular media culture*, 2(3), 161.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140.
- Feuston, J. L. (2019, svibanj). Algorithms, oppression, and mental illness on social media. In *Extended Abstracts of the 2019 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (str. 1-5).
- Fox, J. i Moreland, J. J. (2015). The dark side of social networking sites: An exploration of the relational and psychological stressors associated with Facebook use and affordances. *Computers in human behavior*, 45, 168-176.
- Gaddy M. A. i Ingram R. E. (2014). A meta-analytic review of mood-congruent implicit memory in depressed mood. *Clinical Psychology Review*, 34(5), 402–416.
- Gambelli, C. (2024). *Breaking the Mirror: The Impact of Exposure to Instagram Body Positive Image Content versus Ideal Body Image Content on Social Comparison behaviors and Self-Esteem levels among Young Adults* (završni rad). University of Twente.
- Gerber J. P., Wheeler L. i Suls J. (2018). A social comparison theory meta-analysis 60+ years on. *Psychological Bulletin*, 144(2), 177–197.
- Ghergut, A., Maftei, A. i Grigore, A. (2022). The light and the dark side of social media use: Depression, anxiety, and eating attitudes among adolescents. *Psihologija*, 55, 269–296.

- Gibbons, F. X. i Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development and validation of a measure of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 129–142.
- Gomez, M., Klare, D., Ceballos, N., Dailey, S., Kaiser, S. i Howard, K. (2022). Do you dare to compare?: The key characteristics of social media users who frequently make online upward social comparisons. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 38(10), 938-948.
- Griffiths, M. (2000). Internet addiction-time to be taken seriously?. *Addiction research*, 8(5), 413-418.
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and wellbeing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 348362.
- Gross, J. J., Richards, J. M. i John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. U D. K. Snyder, J. A. Simpson i J. N. Hughes (Ur.), *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health* (str. 133–155). American Psychological Association.
- Guimond, S., Branscombe, N. R., Brunot, S., Buunk, A. P., Chatard, A., Désert, M., ... Yzerbyt, V. (2007). Culture, gender, and the self: Variations and impact of social comparison processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(6), 1118–1134.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M. i Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98.
- Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.
- Halbreich, U. i Kahn, L. (2001). Role of estrogen in the aetiology and treatment of mood disorders. *CNS Drugs*, 15, 797– 817.

- Halston, A., Iwamoto, D., Junker, M. i Chun, H. (2019). Social media and loneliness. *International journal of psychological studies*, 11(3), 27-38.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. i Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13, 108.
- Horwitz, A. V. (2013). The sociological study of mental illness: A critique and synthesis of four perspectives. *Handbook of the sociology of mental health*, 95-112.
- Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L. i Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. *Cyberpsychology: Journal of psychosocial research on cyberspace*, 13(1).
- Huang, P. (2023). The Social Factors of Emotion Regulation Strategies: Social Comparison and Psychological Intervention Research. *Studies in Psychological Science*, 1(2), 51-56.
- Hulsbosch, L. P., van de Poel, E., Nyklíček, I. i Boekhorst, M. G. (2023). Trait mindfulness facets as a protective factor for the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Psychiatric Research*, 157, 264-270.
- Hyde, J. S., Mezulis, A. H. i Abramson, L. Y. (2008). The ABCs of depression: Integrating affective, biological, and cognitive models to explain the emergence of the gender difference in depression. *Psychological Review*, 115(2), 291–313.
- Hyde, J. S. i Mezulis, A. H. (2020). Gender differences in depression: biological, affective, cognitive, and sociocultural factors. *Harvard review of psychiatry*, 28(1), 4-13.
- Jarkas, D. A., Villeneuve, A. H., Daneshmend, A. Z., Villeneuve, P. J. i McQuaid, R. J. (2024). Sex differences in the inflammation-depression link: A systematic review and meta-analysis. *Brain, Behavior, and Immunity*.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the human sciences*, 8(2), 73.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483.

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in human behavior*, 31, 351-354.
- Karg, R. S., Bose, J., Batts, K. R., Forman-Hoffman, V. L., Liao, D., Hirsch, E., ... i Hedden, S. L. (2014). Past year mental disorders among adults in the United States: results from the 2008–2012 Mental Health Surveillance Study. *CBHSQ Data Review*.
- Keles, B., McCrae, N. i Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International journal of adolescence and youth*, 25(1), 79-93.
- Kessler, R. C. (2003). Epidemiology of women and depression. *Journal of affective disorders*, 74(1), 5-13.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S. i Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual differences*, 81, 41-46.
- Koch, T., Gerber, C. i De Klerk, J. J. (2018). The impact of social media on recruitment: Are you LinkedIn?. *SA Journal of Human Resource Management*, 16(1), 1-14.
- Kolhar, M., Kazi, R. N. A. i Alameen, A. (2021). Effect of social media use on learning, social interactions, and sleep duration among university students. *Saudi journal of biological sciences*, 28(4), 2216-2222.
- Kollmayer, M., Schultes, M.-T., Schober, B., Hodosi, T. i Spiel, C. (2018). Parents' judgments about the desirability of toys for their children: Associations with gender role attitudes, gender-typing of toys, and demographics. *Sex Roles*, 79(5), 329–341.
- Krasnova, H., Wenninger, H., Widjaja, T. i Buxmann, P. (2013). Envy on Facebook: A Hidden Threat to Users' Life Satisfaction. 11th International Conference on Wirtschaftsinformatik.
- Kwon, H., Yoon, K. L., Joormann, J. i Kwon, J.-H. (2013). Cultural and gender differences in emotion regulation: Relation to depression. *Cognition & Emotion*, 27(5), 769–782.

- Lauer, D. (2021). Facebook's ethical failures are not accidental; they are part of the business model. *AI and Ethics*, 1(4), 395-40.
- Lee, M. A. i Mather, M. (2008). US labor force trends. *Population Bulletin*, 63(2).
- Lewin, K. M., Ellithorpe, M. E. i Meshi, D. (2022). Social comparison and problematic social media use: Relationships between five different social media platforms and three different social comparison constructs. *Personality and individual differences*, 199, 111865.
- Li, X. i Li, H. (2024). Exploring the relationship between problematic social networking sites use and depression: A longitudinal study. *PloS one*, 19(11), e0313362.
- 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.
- Liu, D., Feng, X. L., Ahmed, F., Shahid, M. i Guo, J. (2022). Detecting and measuring depression on social media using a machine learning approach: systematic review. *JMIR Mental Health*, 9(3), e27244.
- MacKillop, J. i Anderson, E. J. (2007). Further psychometric validation of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 289-293.
- Malcoun, E. (2008). Unpacking mindfulness: Psychological processes underlying the health benefits of a mindfulness based stress reduction program (doktorska disertacija). Bryn Mawr College, PA, USA. <http://search.proquest.com/docview/288102215>.
- Manca, S. i Ranieri, M. (2016). Facebook and the others. Potentials and obstacles of social media for teaching in higher education. *Computers & education*, 95, 216-230.
- 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.

- Marsh, H. W. i Parker, J. W. (1984). Determinants of student self-concept: Is it better to be a relatively large fish in a small pond even if you don't learn to swim as well? *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 213–231.
- Martinez, M. A., Osornio, A., Halim, M. L. D. i Zosuls, K. M. (2019). Gender: Awareness, identity, and stereotyping. U J. Brownell (Ur.), *Encyclopedia of Infant and Early Child Development* (str. 1–12). Elsevier.
- Marzo, R. R., Jun Chen, H. W., Ahmad, A., Thew, H. Z., Choy, J. S., Ng, C. H., ... i Elsayed, M. E. (2024). The evolving role of social media in enhancing quality of life: a global perspective across 10 countries. *Archives of Public Health*, 82(1), 28.
- McCarthy P. i Morina N. (2020). Exploring the association of social comparison with depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 27(5), 640–671.
- McComb, C. A., Vanman, E. J. i Tobin, S. J. (2023). A meta-analysis of the effects of social media exposure to upward comparison targets on self-evaluations and emotions. *Media Psychology*, 26(5), 612-635.
- McCrae, N., Gettings, S. i Pursell, E. (2017). Social media and depressive symptoms in childhood and adolescence: a systematic review. *Adolescent Research Review*, 2, 315–330.
- McGuire, F. H., Beccia, A. L., Peoples, J. E., Williams, M. R., Schuler, M. S. i Duncan, A. E. (2024). Depression at the intersection of race/ethnicity, sex/gender, and sexual orientation in a nationally representative sample of US adults: a design-weighted intersectional MAIHDA. *American Journal of Epidemiology*, 193(12), 1662-1674.
- McLaughlin, K. A. i Nolen-Hoeksema, S. (2011). Rumination as a transdiagnostic factor in depression and anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 49(3), 186–193.
- Michikyan, M. i Suárez-Orozco, C. (2016). Adolescent media and social media use: Implications for development. *Journal of Adolescent Research*, 31(4), 411-414.

- Morina, N., Meyer T., McCarthy P., Hoppen T. H. i Schlechter P. (2024). Evaluation of the scales for social comparison of appearance and social comparison of well-being. *Journal of Personality Assessment*, 106(5), 625–637.
- Morina, N. (2021). Comparisons inform me who I am: A general comparative-processing model of self-perception. *Perspectives on Psychological Science*, 16(6), 1281-1299.
- Munsch, A. (2021). Millennial and generation Z digital marketing communication and advertising effectiveness: A qualitative exploration. *Journal of Global Scholars of Marketing Science*, 31(1), 10–29.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A. i Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and psychiatric sciences*, 25(2), 113-122.
- Nasran, N. S. i Abu Seman, S. A. (2024). Tied to tech: the connection between personality traits and nomophobia. *Social and Management Research Journal (SMRJ)*, 21(2), 53-64.
- 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, 1427-1438.
- Ntoumanis, N., Stenling, A., Quested, E., Nikitaras, N., Olson, J. i Thøgersen-Ntoumani, C. (2020). Self-Compassion and need frustration moderate the effects of upward appearance comparisons on body image discrepancies. *The Journal of Psychology*, 154(4), 292-308.
- Park, J., Kim, B. i Park, S. (2021). Understanding the behavioral consequences of upward social comparison on social networking sites: The mediating role of emotions. *Sustainability*, 13, 5781.
- Petrosyan, A. (2024). *Number of Internet and social media users worldwide as of July 2024*. Statista.

- Platt, J. M., Bates, L., Jager, J., McLaughlin, K. A. i Keyes, K. M. (2021). Is the US gender gap in depression changing over time? A meta-regression. *American journal of epidemiology*, 190(7), 1190-1206.
- Poe, M. T. (2011). *Homo somnians: Humanity in the age of the Internet. A History of Communications: Media and Society from the Evolution of Speech to the Internet.* Cambridge University Press.
- Pulford, B. D., Woodward, B. i Taylor, E. (2018). Do social Comparisons in Academic Settings Relate to Gender and Academic Self-Confidence? *Soc. Psychol. Educ.*, 21, 677–690.
- Reece, A. G. i Danforth, C. M. (2017). Instagram photos reveal predictive markers of depression. *EPJ Data Science*, 6(1), 1-12.
- Romney, A., Harrison, J. T. i Benson, S. (2024). Looking back to predict the future: a review of empirical support for the self-fulfilling prophecy. *Management Research Review*, 47(2), 245-260.
- Rubinow, D. R., Schmidt, P. J. i Roca, C. A. (1998). Estrogen–serotonin interactions: Implications for affective regulation. *Biological Psychiatry*, 44, 839 – 850
- Sattel, J. (1976). The inexpressive male: tragedy or sexual politics? *Social Problems*, 23, 468–477.
- Scarlett, C. A., Strosnider, C., Elahi, H., Dannenfelser, M., Owen-Smith, A. i Spears, C. A. (2023). “I Use the Meditation to Calm Myself Instead of Reaching for a Cigarette”: Qualitative Study of Mindfulness-Based Addiction Treatment Among Diverse Adults. *Mindfulness*, 14(6), 1383-1394.
- Schechter, M., Herbstman, B., Ronningstam, E. i Goldblatt, M. J. (2018). Emerging adults, identity development, and suicidality: Implications for psychoanalytic psychotherapy. *The Psychoanalytic Study of the Child*, 71(1), 20-39.
- Shafi, R.M.A., Nakonezny, P.A., Miller, K.A., Desai, J., Almorsy, A.G., Ligezka, A.N., Morath, B.A., Romanowicz, M., Croarkin, P.E. (2021) Altered Markers of Stress in

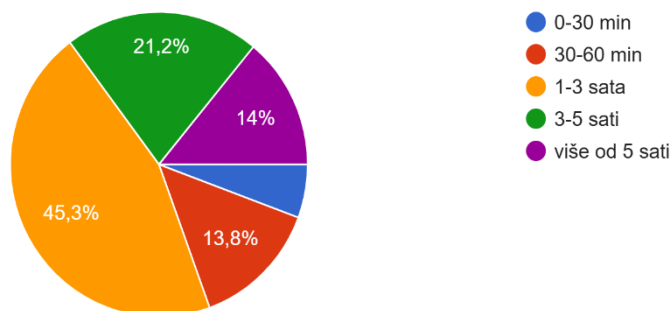
- Depressed Adolescents after Acute Social Media Use. *J. Psychiatr. Res.*, 136, 149–156.
- Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P.J., Hellems, K.G.C. i Guimond, S. (2022). Problematic social media use in adolescents and young adults: systematic review and meta-analysis. *JMIR Mental Health*, 9(4).
- Sheldon, P., Rauschnabel, P. A., Antony, M. G. i Car, S. (2017). A cross-cultural comparison of Croatian and American social network sites: Exploring cultural differences in motives for Instagram use. *Computers in Human Behavior*, 75, 643-651.
- Smith, R. H. (2000). Assimilative and contrastive emotional reactions to upward and downward social comparisons. U J. Suls i L. Wheeler (Ur.), *Handbook of social comparison* (str. 173–200). Springer.
- Soares Filho, L. C., Batista, R. F. L., Cardoso, V. C., Simões, V. M. F., Santos, A. M. D., Coelho, S. J. D. D. A. C., i Silva, A. A. M. D. (2020). Body image dissatisfaction and symptoms of depression disorder in adolescents. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*, 54, e10397.
- Spitzer, E. G., Crosby, E. S. i Witte, T. K. (2023). Looking through a filtered lens: Negative social comparison on social media and suicidal ideation among young adults. *Psychology of Popular Media*, 12(1), 69.
- Stringaris, A. (2017). What is depression?. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58(12), 1287-1289.
- Suciati, P., Maulidiyanti, M., Nurul Karimah, F. i Wan Zainodin, W. H. (2024). The impact of using social media: exploring the level of insecurity of active and non-active Instagram users in Indonesia. *e-Journal of Media and Society (eJOMS)*, 7(1), 82-96.
- Tanay, G. i Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): development and initial validation. *Psychological assessment*, 25(4), 1286.
- Tao, Y., Tang, Q., Zou, X., Wang, S., Ma, Z., Zhang, L. i Liu, X. (2023). Effects of attention to negative information on the bidirectional relationship between fear of missing out (FoMO), depression and smartphone addiction among secondary school students:

- Evidence from a two-wave moderation network analysis. *Computers in Human Behavior*, 148, 107920.
- Tariq, A., Gray, E., M. Gregory, A. i WY Chan, S. (2024). Emotional Vulnerability in Adolescents (EVA) Longitudinal Study: Identifying individual differences in symptoms of adolescent depression and anxiety and their biopsychosocial mechanisms based on demographic and mental health characteristics. *Wellcome Open Research*, 9, 510.
- Tasneem, S. A. i Panwar, N. (2019). Academic confidence and mindfulness: A study on gender differences. *International Journal of Social Science and Economic Research*, 4(6), 4690-4702.
- Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. i Updegraff, J. A. (2002). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107(3), 411-29.
- The Royal Society for Public Health (2017). *Instagram ranked worst for young people's mental health*. <https://www.rsph.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.htm>
- Tian, S., Cho, S. Y., Jia, X., Sun, R. i Tsai, W. S. (2023). Antecedents and outcomes of Generation Z consumers' contrastive and assimilative upward comparisons with social media influencers. *Journal of Product & Brand Management*, 32(7), 1046-1062.
- Tiggemann, M. i Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New media & society*, 22(12), 2183-2199.
- Tiggemann, M. i Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80-83.
- Twenge, J. M. i Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of adolescence*, 79, 91-102.

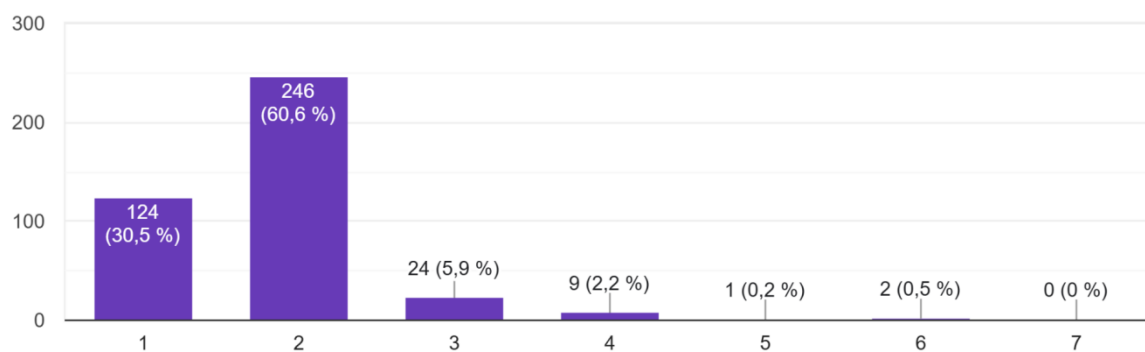
- Umegaki, Y., Yoshinaga, N. i Kobori, O. (2024). Examination of Cross-National and Gender Differences in Rumination and Its Association with Depression: A Cross-Sectional Comparison Between Residents of the United Kingdom and Japan. *Japanese Psychological Research*.
- Valenzuela, S., Park, N. i Kee, K. F. (2009). Is there social capital in a social network site?: Facebook use and college students' life satisfaction, trust, and participation. *Journal of computer-mediated communication*, 14(4), 875-901.
- Valls, M. (2022). Gender differences in social comparison processes and self-concept among students. *Frontiers in Education*, 6, 815619.
- Viner, R. M., Gireesh, A., Stiglic, N., Hudson, L. D., Goddings, A. L., Ward, J. L. i Nicholls, D. E. (2019). Roles of cyberbullying, sleep, and physical activity in mediating the effects of social media use on mental health and wellbeing among young people in England: a secondary analysis of longitudinal data. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 3(10), 685-696.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Okdie, B. M., Eckles, K. i Franz, B. (2015). Who compares and despairs? The effect of social comparison orientation on social media use and its outcomes. *Personality and individual differences*, 86, 249-256.
- Wang, H., Miao, P., Jia, H. i Lai, K. (2023). The dark side of upward social comparison for social media users: an investigation of fear of missing out and digital hoarding behavior. *Social Media+ Society*, 9(1), 20563051221150420.
- Wang, W. i Chopel, T. (2017). Mindfulness and gender: A pilot quantitative study. *Issues in Information Systems*, 18(4).
- Wartberg, L., Kriston, L., Thomasius, R. (2020). Internet Gaming Disorder and Problematic Social Media Use in a Representative Sample of German Adolescents: Prevalence Estimates, Comorbid Depressive Symptoms and Related Psychosocial Aspects. *Comput. Hum. Behav.*, 103, 31–36.
- Watkins, E. R. (2016). *Rumination-focused cognitive-behavioral therapy for depression*. Guilford Press.

- We Are Social. (2024, siječanj). *Digital 2024: Global overview report*. Preuzeto s <https://wearesocial.com/uk/blog/2024/01/digital-2024/>
- World Health Organization. (2021). *Depression*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Xiang, K. i Kong, F. (2024). Passive social networking sites use and disordered eating behaviors in adolescents: The roles of upward social comparison and body dissatisfaction and its sex differences. *Appetite*, *198*, 107360.
- Xu, L. i Li, L. (2024). Upward social comparison and social anxiety among Chinese college students: a chain-mediation model of relative deprivation and rumination. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1430539.
- Yoon, S., Kleinman, M., Mertz, J. i Brannick, M. (2019). Is social network site usage related to depression? A meta-analysis of Facebook–depression relations. *Journal of affective disorders*, *248*, 65-72.
- You, C. i Liu, Y. (2022). The effect of mindfulness on online self-presentation, pressure, and addiction on social media. *Frontiers in psychology*, *13*, 1034495.
- You, Y., Yang-Huang, J., Raat, H. i Van Grieken, A. (2022). Social media use and health-related quality of life among adolescents: cross-sectional study. *JMIR Ment Health*, *9*(10), e39710.
- Zhang, J., Zheng, S., Hu, Z. i Wang, J. (2024). Effects of mindfulness on depression in college students: mediating role of psychological resilience and moderating role of gender. *BMC psychology*, *12*(1), 27.

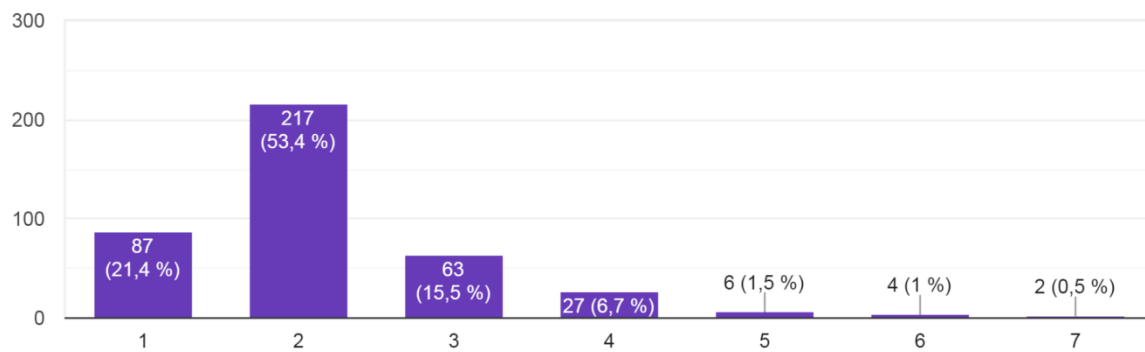
8. PRILOZI



Slika 1 Grafički prikaz odgovora sudionika na pitanje “Koliko ste u prosjeku vremena dnevno provodili na društvenim mrežama tokom prethodnog tjedna”



Slika 2 Grafički prikaz odgovora na pitanje “Koliko često mijenjate svoju profilnu sliku?”



Slika 3 Grafički prikaz odgovora na pitanje “Koliko često objavljujete slike?”

