Prediktori ovisnosti o internetu

Buconjić, Patricia

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:096688

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-19**

FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar
DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

PREDIKTORI OVISNOSTI O INTERNETU

Diplomski rad

Patricia Buconjić

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Osijek, 2018

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju
Studij: Diplomski studij Psihologije

Patricia Buconjić

PREDIKTORI OVISNOSTI O INTERNETU

Diplomski rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Daniela Šincek

Osijek, 2018

SADRŽAJ

1. UVOD 1
1.1. Problematična upotreba interneta 1
1.2. Strah od propuštanja i problematična upotreba interneta 3
1.3. Impulzivnost i ovisnost o internetu 5
1.4. Usamljenost i ovisnost o društvenim mrežama 6
1.5. Kompenzacijska problematična upotreba društvenih mreža 7
1.6. Sklonost dosadi i ovisnost o internetu 8
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE 9
2.1. Cilj 9
2.2. Problemi 9
2.3. Hipoteze 9
3. METODA 9
3.1. Sudionici 9
3.2. Instrumenti 9
3.3. Postupak 12
4. REZULTATI 12
5. RASPRAVA 18
6. NEDOSTACI I PRIJEDLOZI ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA 21
7. ZAKLJUČAK 22
8. LITERATURA 23

Prediktori ovisnosti o internetu

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnose usamljenosti, sklonosti dosadi, impulzivnosti, straha od propuštanja, kompenzacijske upotrebe Facebooka i generalizirane problematične upotrebe interneta. U istraživanju je sudjelovalo 209 sudionika raspona dobi od 18 do 35 godina. Sudionici su online putem ispunili podatke od sociodemografskim podacima, kratku verziju UCLA skale usamljenosti (Hays i DiMatteo, 1987), kratku formu skale sklonosti prema dosadi (Struk, Carriere, Cheyne i Danckert,2015), Barrattovu skalu impuzivnosti (Patton i sur., 1995), subskalu kompenzacijske upotreba Facebooka skale psiho-socijalnih aspekata upotrebe Facebook-a (Bodroža i Jovanović, 2016) te skalu generalizirane problematične upotrebe interneta (Caplan, 2010). Nakon ispitanih interkorelacija među prediktorima i hijerarhijske regresijske analize, pokazalo se da su strah od propuštanja, sklonost dosadi i kompenzacijska upotreba Facebook-a značajni pozitivni prediktori generaliziranoj problematičnoj upotrebi interneta. Usamljenost ostvaruje svoj doprinos indirektno na objašnjenje simptoma problematične upotrebe interneta putem kompenzacijske upotrebe dok se impulzivnost nije pokazala značajnim prediktorom. Svi značajni prediktori međusobno su značajno povezani.

Ključne riječi: problematična upotreba interneta, usamljenost, sklonost dosadi, strah od propuštanja, kompenzacijska upotreba Facebook-a

Predictors of Internet addiction

The aim of this study was to examine relationships between loneliness, boredom proneness, impulsiveness, fear of missing out, compensatory Facebook use and the generalized problematic Internet use. The study involved 209 participants ranging from 18 to 35 years of age. Participant completed data on socio-demographic variables, Short form UCLA loneliness scale (Hays & DiMatteo, 1987), Short Boredom Proneness Scale (Struk, Carriere, Cheyne & Danckert,2015), Baratt Impulsiveness Scale (Patton i sur., 1995), subscale Compensatory Facebook use of psycho-social aspects of Facebook use (Bodroža & Jovanović, 2016) and Generalized Problematic Internet Use Scale (Caplan, 2010). After examining inter-correlation between predictors and hierarchical regression analysis, it is possible to conclud that the fear of missing out, boredom proneness and the compensatory Facebook use are significant positive predictors of the generalized problematic Internet use. Futhermore, Loneliness contributes indirectly to the explanation of generalized problematic Internet use through compensatory Facebook use, while impulsiveness is not significant predictor. All significat predictors are mutually correlated.

Key words: problematic Internet usage, loneliness, boredom proneness, fear of missing out, compensatory Facebook use

1. UVOD

1.1. Problematična upotreba interneta

U današnje vrijeme teško bi se našla mlada osoba koja nema profil na barem jednoj društvenoj mreži na internetu na kojoj svakodnevni provode svoje vrijeme. Internet i društvene mreže više ne predstavljaju samo kontakt s prijateljima kako je to bilo u početku već danas na internetu organizacije mogu reklamirati svoje proizvode ili usluge, igraju se nagradne igre, sklapaju se poslovne suradnje, dogovaraju se poslovi zbog čega postaje sve teže oduprijeti se otvaranju vlastitog profila na nekim od društvenih mreža na internetu. Sve se češće može vidjeti skupina mladih prijatelja u kojoj svatko gleda u svoj mobitel, u restoranima se jelo ne započinje jesti dok se nije uslikalo i objavilo na društvenim mrežama. Sve ovo postala je svakodnevnica i sve više vremena mladi provode na internetu i zamjenjuju svoj stvarni život s onim virtualnim, a da pritom nisu svjesni da su postali ovisni o Instagramu, Facebook-u, YouTube-u ili nekoj drugoj društvenoj mreži. U istraživanjima u kojem su sudionike odvajali od mobitela mnogi su pokazivali simptome anksioznosti (Cheever i sur., 2014; prema Elhai, Levine, Dvorak i Hall, 2016), povećan broj otkucaja srca i krvni pritisak (Clayton, Leshner i Almond, 2015; prema Elhai i sur., 2016). Također je poznato i fantomsko vibriranje gdje pojedinac osjeća vibriranje mobitela iako mobitel uopće nije vibrirao (Kruger i Djerf, 2016; prema Elhai i sur., 2016). Ponašanje na internetu karakteriziraju brzi odgovori i više otvorenih prozora s različitim aktivnostima koje pružaju trenutnu nagradu u obliku društvene podrške, postignuća i zadovoljstva kontrolom koju pojedinac vjeruje da ima (Leung, 2004; prema Yau, Potenza i White, 2012).

Problematična upotreba interneta ili ovisnost karakterizira pretjerana i/ili slabo kontrolirana preokupacija, potreba ili ponašanje u vezi s korištenjem interneta koje dovodi do distresa (Weinstein i Lejoyeux, 2010). Upotreba interneta postaje problematičnom kada postoji pretjerana i slabo kontrolirana želja da se koristi Internet i maladaptivne opsesije internetom uz loše raspoloženje i razdražljivost kada Internet nije dostupan (Yau, Potenza i White, 2012). Problematična upotreba interneta može se podijeliti na 3 podtipa, a to su pretjerano igranje igrica, seksualne preokupacije (cybersex) ili dopisivanja preko interneta (Weinstein i Lejoyeux, 2010). Također, Davis (2001) dijeli ovisnost o internetu na specifičnu i generaliziranu ovisnost o internetu. Prema njemu, specifična ovisnost o internetu predstavlja ovisnost o nekom specifičnom sadržaju na internetu dok je generalizirana ovisnost o internetu multidimenzionalna pretjerana upotreba interneta koja ima negativne posljedice za pojedinca.

Specifičnu problematičnu upotrebu interneta karakterizira ovisnost o nekoj specifičnoj funkciji koju Internet pruža kao što je primjerice online kockanje, pornografija, online kupnja i slično. Dakle, pojedinac ima specifičnu svrhu korištenja interneta. S druge strane, generaliziranu problematičnu upotrebu interneta karakterizira provođenje vremena na internetu bez nekog posebnog razloga. Pretpostavlja se da takva upotreba interneta ima socijalni aspekt, odnosno da pojedinci putem interneta traže socijalnu podršku (Davis, 2011). Prema tome, može se zaključiti kako bi se pretjerano korištenje društvenih mreža moglo svrstati u generaliziranu problematičnu upotrebu interneta. Budući da još uvijek ne postoji dijagnoza poremećaja ovisnosti o internetu, često se u literaturi mogu pronaći različiti nazivi za taj konstrukt pa će tako neki autori upotrebljavati naziv problematična upotreba interneta, patološka upotreba interneta ili kompulzivna upotreba interneta. Svi ovi navedeni nazivi odnose se na sličan konstrukt. Postoje razne rasprave i razmatranja treba li se ovisnost o internetu uvrstiti u DSM. Neki stručnjaci svrstavaju ovisnost o internetu u kategoriju poremećaja ovisnosti kao što je ovisnost o alkoholu i drogama dok drugi istraživači smatraju kako bi se ovisnost o internetu trebala tretirati kao opsesivno-kompulzivni poremećaj ili poremećaj kontrole impulsa (Shaw i Black, 2008). Song, Larose, Eastin i Lin (2004) smatraju kako je ovisnost o internetu zapravo navika koju pojedinac stekne kroz zadovoljavajuća iskustva koje Internet pruža. Oni objašnjavaju kako je zapravo riječ o operantnom uvjetovanju. Ovisnosti opisuju kao navike koje započinju kada nagrada koja slijedi nakon nekog ponašanja postane uvjetovan odgovor za neugodne emocije. Tada ponašanje postane samo sebi svrha i dovodi do preokupacije i tako samo održavaju disforična raspoloženja i silaznu spiralu jačajući uvjetovani odgovor. Davis (2001) također smatra kako je problematična upotreba interneta posljedica operantnog uvjetovanja. On objašnjava kako pojedinac koji je doživio neke pozitivne posljedice nakon korištenja interneta nastavlja koristiti Internet kako bi ponovo bio nagrađen. Takva nagrada tjera pojedinca da započne tražiti nove podražaje na internetu koje će ga ponovo dovesti do sličnih pozitivnih posljedica koje je imao kada je započeo koristiti Internet. Ono što dodatno stvara problem u svrstavanje ovisnosti o internetu kao odvojen poremećaj u DSM je i podatak da 86% osoba ovisnih o internetu također imaju i još neki poremećaj odnosno ovisnost o internetu često dolazi u komorbiditetu s nekim drugim poremećajem (Ahn, 2007; prema Block, 2008). Weinstein i Lejoyeux (2010) navode kako se presjekom raznih istraživanja može zaključiti kako ovisnost o internetu dolazi najčešće u komorbiditetu s afektivnim poremećajima, anksioznim poremećajima (poput generaliziranog anksioznog poremećaja ili socijalne anksioznosti) te ADHD-om. Nažalost, ovisnost o internetu zasad je otporna na tretman, a i čini poremećaje u komorbiditetu otpornijim na terapiju (Block, 2008). Davis (2001) objašnjava kako su osobe koje već imaju maladaptivne kognicije pod

većim rizikom od razvijanja ovisnosti o internetu. U maladaptivne kognicije ubrajaju se ruminacije, nisko samopoštovanje, socijalna anksioznost, depresivni kognitivni stilovi i dr. U svakom slučaju, potrebna su dodatna istraživanja kako bi se odlučilo hoće li se ovisnost o internetu tretirati kao poseban poremećaj.

Društvene mreže postale su jedne od najčešće korištenih funkcija koju Internet pruža. Sve više osoba različite dobi otvaraju svoje profile i provode vrijeme na internetu koristeći društvene mreže. Društvene mreže mladima pružaju da ostanu povezani s prijateljima, upoznaju nove ljude, ostanu povezani s udaljenim članovima obitelji, da dijele svoje ideje, da razvijaju svoje socijalne vještine, a i izgrade svoj identitet (O'Keeffe i Clarke-Pearson, 2011). S druge strane, mladi na društvenim mrežama često su žrtve ili počinitelji nasilja na društvenim mrežama koje za posljedicu mogu imati anksioznost, depresiju i u najgorem slučaju samoubojstvo (O'Keeffe i Clarke-Pearson, 2011). Prema Songu i sur. (2004) koji objašnjavaju ovisnost o društvenim mrežama kao naučenim navikama, pojedinac svjesno započne koristiti društvene mreže kao izvor zabave. Zatim počne odlaziti na društvene mreže kada ima loš dan dok na kraju ne počne provoditi toliko vremena na društvenim mrežama da zapostavi obitelj, školu ili posao, sve češće ima loše dane što za posljedicu ima pretjeranu upotrebu društvenih mreža kao bijeg od stvarnosti, odnosno postane ovisan o internetu. Još uvijek nije objektivno utvrđeno kada upotreba interneta postaje problematična upotreba interneta. Davis (2001) opisuje zdravu upotrebu interneta kao onu u kojoj pojedinac jasno razlikuje internetsku komunikaciju od one u stvarnom životu. Takvi pojedinci Internet koriste kao alat prije nego kao izvor identiteta. Ne postoji vremenska granica ili ponašajna oznaka prema kojoj bi se moglo zaključiti da se radi o problematičnoj upotrebi interneta već je pojedinac taj koji određuje u kojem stupnju koristi Internet na adaptivan ili maladaptivan način.

1.2. Strah od propuštanja i problematična upotreba interneta

Strah od propuštanja u literaturi je relativno novi konstrukt iako postoji otkad postoje i komunikacijski kanali koji pojedincu pružaju informacije o njihovim prijateljima, obitelji pa čak i strancima. Prije su to bile novine, pisma, fotografije, i email-ovi, dok danas društvene mreže pružaju osobi da ostane u kontaktu s drugima te joj u svakom trenutku pružaju informacije o aktivnostima i događanjima koja se odvijaju u sadašnjem trenutku (Wortham, 2011; prema Abel, Buff i Burr, 2016). Trenutno su za ovaj konstrukt više interesa pokazali mediji nego znanstvene publikacije (Oberst, Wegmann, Stodt, Brand i Chamarro, 2016). Przybylski, Murayama, DeHaan i Gladwell (2013) definiraju strah od propuštanja kao prožimajuću zabrinutost pojedinca da drugi proživljavaju zadovoljavajuća iskustva u kojima

pojedinac nije prisutan. Zbog toga pojedinac osjeća stalnu potrebu da ostane povezan s onim što drugi rade. Iako ima malo literature u kojima se provjerava teorijska osnova straha od propuštanja, neka su istraživanja pokazala da je upravo strah od propuštanja medijator između osobnih karakteristika i uključenosti na društvenim mrežama (Oberst i sur., 2016). Przybylski i suradnici (2013) u svom su istraživanju potvrdili da osobe koje pokazuju veći strah od propuštanja također pokazuju niže razine na osnovnim ljudskim potrebama (prema teoriji samoodređenja autora Deci i Rayn, 1985) u koje se ubrajaju kompetencija, autonomija i povezanost. Wortham (2011; prema Przybylski i sur. 2013) naglašava kako strah od propuštanja u kombinaciji s društvenim mrežama može biti povezano s generalnim nezadovoljstvom osobe. Nadalje objašnjava kako je strah od propuštanja djelomično izvor depresivnih osjećaja jer on narušava pojedinčev osjećaj da je donosio najbolje odluke u životu. Navod ovog novinara potvrdili su u svom istraživanju Przbylski i suradnici (2013) te utvrdili kako osobe koje doživljavaju veći strah od propuštanja pokazuju općenito niže raspoloženje i zadovoljstvo životom. Mlađi ljudi osjećaju intenzivnu neugodu kada misle da su pod rizikom da propuštaju neka pozitivna iskustva, a muškarci će se iz tog razloga, češće nego žene, okrenuti društvenim mrežama (Przybylski i sur, 2013). Neki autori opisuju da je u pozadini pretjerane upotrebe Facebook-a zapravo potreba za pripadanjem. Adolescencija je razdoblje u kojem pojedincu postaje važnija njegova vršnjačka skupina i na nju se oslanjaju više nego na roditelje te vršnjaci postaju izvor društvene potpore (Bokhorst, Sumter i Westenberg, 2010; prema Beyens, Frison i Eggermont, 2016). Adolescentima postaje važno da pripadaju grupi vršnjaka i da se osjećaju popularno među njima, a u tome im pomažu društvene mreže. Iako se može činiti kako je strah od propuštanja problematičan, njegova srž je zapravo razumljiva i normalna jer ljudi su društvena bića i pripadaju određenim grupama, a grupni identitet se jača tako da pojedinci unutar grupe međusobno dijele informacije (Dunbar; prema Alutaybi, McAlaney, Stefanidis, Phalp i Ali, 2018). Iz tog razloga nije iznenađujuće što ljudi imaju potrebu tražiti informacije o svojoj grupi ili biti zabrinuti da više ne pripadaju grupi ako smatraju da nisu u njoj dovoljno aktivni (Alutaybi i sur., 2018). Međutim, ako ta zabrinutost postane pretjerana toliko da utječe na dobrobit osobe tada se može govoriti o strahu od propuštanja kao problematičnim (Alutaybi i sur., 2018). Slater (2007) opisuje upotrebu medija kao ojačavajuću spiralu. Prema njegovoj teoriji povezanost straha od propuštanja i internetom bi se mogla objasniti tako da pojedinci koji su zabrinuti da nešto propuštaju odlaze na Internet ublažiti taj strah. Kako je na internetu dostupno mnoštvo informacija, kod pojedinca se pojačava strah od propuštanja i sve češće odlazi na Internet kako bi održao korak s onim što se događa. Stalna mogućnost pristupa društvenim mrežama i mogućnost da pojedinac kroz društvene mreže stalno bude povezan sa

svojim vršnjacima dodatno pojačava strah od propuštanja. Iz tog razloga stvara se začarani krug u kojem strah od propuštanja osobu tjera da sve češće upotrebljava Facebook što zauzvrat samo pojačava taj strah. Nadalje, Elhai i sur. (2016) objašnjavaju kako pojedinci koji imaju strah od propuštanja češće problematično koriste i svoje mobitele. Problematično korištenje mobitela uključuje lošije tjelesno zdravlje, slabiji akademski uspjeh te korištenje mobitela za vrijeme upravljanja vozilom.

1.3. Impulzivnost i ovisnost o internetu

Komponente impulzivnosti uključuju pažnju, potiskivanje odgovora, slabu procjenu posljedica i/ili nesposobnost trenutnog odricanja manjih nagrada radi većih odgođenih nagrada (Zhou, Yuan, Yao i Cheng, 2010). Najširi opis impulzivnosti je neregulirano ponašanje koje uključuje kompleksan međuodnos faktora koji leže u pozadini te nesposobnosti regulacije ponašanja, a očituju se kao impulzivnost, a to su loše planiranje, nepromišljenost, nemarnost, neprikladna ponašanja koja dovode do negativnih posljedica i dr. (Finn, Justus i Steinmetz, 1999; prema Zhou i sur., 2010). Kako je već spomenuto, neki autori smatraju kako je ovisnost o internetu oblik opsesivno-kompulzivnog poremećaja ili poremećaja kontrole impulsa. Vitaro i sur. (1999; prema Cao, Su, Liu i Gao, 2007) u svom istraživanju mjerili su impulzivnost kod djevojčica i dječaka od 12 do 14 godina te se pokazalo da je visoka razina impulzivnosti mogla predvidjeti problematično kockanje u kasnoj adolescenciji. Rezultati istraživanja Cao i sur . (2007) također su pokazali da je impulzivnost bila značajni prediktor ovisnosti o internetu, a također su mjerili i inhibiciju odgovora prema kojoj su pojedinci koji su ovisni o internetu češće i griješili u inhibiciji odgovora, što ide u korist objašnjenja kako se ovisnost o internetu treba promatrati kao poremećaj kontrole impulsa. Yau, Potenza i White (2012) objašnjavaju kako psihološke karakteristike poput depresije, impulzivnosti i samokontrole koje postoje kod osoba ovisnih o supstancama, postoje i kod osoba koje su pod rizikom od ovisnosti o internetu. Nadalje objašnjavaju kako, iako te osobe još nisu razvili ovisnost o internetu, one posjeduju karakteristike koje ih čine podložnom razvijanju te ovisnosti. Rezultati istraživanja Zhou i suradnika (2010) pokazuju kako osobe koje su postigle visoke rezultate na skali problematične uporabe interneta također su pokazivale i izraženiju impulzivnost (na subskalama su pokazivali izraženiju impulzivnost pažnje i motoričku impulzivnost). Slične su rezultate dobili i Lee i suradnici (2012; prema Dalbudak i sur., 2013). Prema njihovim rezultatima osobe koje su ovisne o internetu impulzivnije su nego osobe koje su patološki kockari, a težina ovisnosti o internetu povezana je s razinom impulzivnosti kao osobine pojedinca. Iz tog su razloga ovi

autori zaključili kako bi impulzivnost mogla biti signal za podložnost razvijanja ovisnosti o internetu.

1.4. Usamljenost i ovisnost o društvenim mrežama

Najčešće navođena definicija usamljenosti je ona od autora Peplau i Perlman (1982) prema kojoj je usamljenost subjektivno nezadovoljstvo interpersonalnim odnosima koje je uslijedilo nakon promjena trenutnih socijalnih odnosa ili uslijed promjena u željama i potrebama za socijalnim odnosima. Usamljenost je uvjetovana osjećajem pojedinca da je odbačen od ljudi s kojima bi se on želio družiti uz istovremenu želju da im pojedinac pripada i da je prihvaćen s njihove strane (Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998). Pojavom interneta 1995. godine pretpostavljalo se kako će takva društvena tehnologija dovesti do površnih odnosa i zamijeniti one intimne zbog čega će doći do porasta usamljenosti (Turkle, 2012; prema Nowland, Necka i Cacioppo, 2018). Starija istraživanja su i pokazala kako obitelji koje su tada imale Internet pokazivale su izraženiju usamljenost (Kraut i sur., 1998; prema Nowland, Necka i Cacioppo, 2018). Međutim, danas se još istražuje dinamika usamljenosti i ovisnosti o internetu. Nowland, Necka i Cacioppo (2018) objašnjavaju da je odnos usamljenosti i korištenja interneta dvosmjeran. Naime, ako usamljeni pojedinac koristi društvene mreže kako bi pojačao i stimulirao odnose koje ima u stvarnom svijetu tada će usamljenost biti smanjena. Međutim, ako osoba koristi Internet da bi pobjegla od stvarnih socijalnih odnosa te Internet koristi pasivno, odnosno promatra druge ljude na internetu bez komunikacije s njima, tada bi se usamljenost mogla povećati. U mnogim se istraživanjima raspravlja dovodi li usamljenost do ovisnosti o internetu ili ovisnost o internetu uzrokuje usamljenost. Prema hipotezi da Internet uzrokuje usamljenost, osoba koja provodi previše vremena na internetu izolira se od društva i lišava se od osjećaja pripadanja i povezanosti s drugima u stvarnom svijetu. Dakle, usamljenost bi prema ovoj hipotezi bila nusproizvod prekomjernog korištenja interneta jer osoba ulaže u online odnose koji su slabi i umjetni te štete stvarnim odnosima (Moharan-Martin, Schumacher, 2003). Međutim, usamljenost ne znači odsustvo od društva već je ona subjektivni doživljaj osobe s manjkom percipirane interpersonalne intimnosti i nije povezana s količinom društvenog kontakta (Chelune, Sultan, & Williams, 1980; prema Moharan-Martin, Schumacher, 2003). Druga hipoteza je da će usamljeni pojedinci vjerojatnije prekomjerno koristiti Internet zbog proširenih društvenih mreža i izmijenjenog obrasca komunikacije koju Internet pruža (Moharan-Martin, Schumacher, 2003). Osigurana anonimnost i nedostatak fizičke prisutnosti osiguravaju osobi da kontrolira socijalne interakcije. Pojedinac ne samo da može birati s kime će i kada razgovarati već ima i vremena sastaviti poruku, a komunikacija preko društvenih mreža također olakšava i dezinhibiciju, samo-otkrivanje i stjecanje intimnosti te pojačava

samopredstavljanje što pomaže pojedincu u razvijanju njegovih društvenih vještina (Moharan-Martin, Schumacher, 2003). Različiti rezultati istraživanja odnosa usamljenosti i upotrebe interneta i društvenih mreža upućuju na dvosmjeran odnos koji je opisan. Mnoga istraživanja su potvrdila odnos između usamljenosti i problematične upotrebe interneta pa su tako rezultati istraživanja Odaci i Kalkan (2010) pokazali da je usamljenost značajno povezana s problematičnom upotrebom interneta, a Panickerovi i Sachdevovi (2014) rezultati pokazuju kako je usamljenost prediktor problematične upotrebe interneta. Usamljene osobe često imaju problem da započnu komunikaciju s drugom osobom i da sudjeluju u grupi, a Internet im zahvaljujući svojoj anonimnosti ovaj problem olakšava (McKenna, Green i Gleason, 2002).

1.5. Kompenzacijska problematična upotreba društvenih mreža

Prema hipotezi socijalne kompenzacije, pojedinci koji su introvertirani ili socijalno anksiozni te koji imaju problema u uspostavljanju prijateljstava češće će postajati ovisnima o internetu i društvenim mrežama jer im one pružaju taj kontakt s drugim ljudima koji nemaju u stvarnom životu (Valkenburg, Schouten i Peter, 2005). Zywica i Danowski (2008) u svom su istraživanju potvrdili hipotezu socijalne kompenzacije gdje su pojedinci koji su introvertirani i imaju slabije samopoštovanje biti motivirani koristiti društvene mreže u svrhu lakšeg otvaranja i pokazivanja samog sebe drugima. Oni su također potvrdili i hipotezu socijalnog poboljšanja gdje pojedinci koji već imaju puno prijatelja u stvarnom svijetu koriste društvene mreže kako bi ta prijateljstva još dodatno poboljšali i održali. Bodroža i Jovanović (2016) također su potvrdili u svom istraživanju da će se pojedinci koji pokazuju socijalnu anksioznost i nisu socijalno prilagođeni te koji su introvertirani češće kompenzatorno pridružiti društvenim mrežama jer će se na društvenim mrežama osjećati prihvaćeno i moći će se prikazati u željenom svjetlu. Nadalje, objašnjavaju kako pojedinci koji kompenziraju svoj osjećaj neadekvatnosti na društvenim mrežama češće duže i nekontrolirano provode vrijeme na Facebook-u. Kardefelt-Winther (2014) u svom istraživanju objašnjava kako introvertiranim pojedincima može dobro doći kompenzacijska upotreba interneta zbog olakšanog načina komuniciranja s drugim korisnicima. Oni se zahvaljujući internetu sjećaju bolje te time dobivaju željenu društvenu stimulaciju. Međutim, nadalje objašnjava kako ih upravo to tjera da se ponovno vraćaju na Internet kada se zažele socijalne stimulacije što ih dugoročno može dovesti do ovisnosti o internetu.

1.6. Sklonost dosadi i ovisnost o internetu

Postoje različite definicije dosade. Može ju se opisati kao neugodno stanje uma ili unutarnji konflikt između onoga što pojedinac očekuje da će se dogoditi i onoga što se stvarno događa (Lin, Lin i Wu, 2009). Brissett i Snow (1993; prema Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018) definiraju dosadu kao stanje koje karakterizira nedovoljno stimuliranje, nedovoljno uzbuđenje i nedostatak psihološke uključenosti koje je povezano s nezadovoljstvom i tjera pojedinca da započne tražiti dodatne podražaje. Ovo je stanje također neugodno te pojedinac u ovakvom stanju osjeća potrebu da izbjegne dosadu (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Sklonost dosadi predstavlja osobinu pojedinca, a opisuje ju se kao osjetljivost pojedinca da doživljava dosadu. Također uključuje i teškoće pojedinca da pridaje pažnju na podražaje, da bude svjestan ovog deficita te da nastoji izbjeći dosadu kao stanje (LePera, 2011; prema Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Istraživanja su pokazala kako je sklonost dosadi povezano s ovisnostima o alkoholu, drogama, patološkom kockanju (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Upravo ta potreba za izbjegavanjem dosade kod osobe može ju navesti da pretjerano koristi Internet jer Internet je ipak jednostavno mjesto gdje pojedinac može komunicirati s drugima i konstantno biti zabavljen (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Lin, Lin i Wu (2009) objašnjavaju da sklonost dosadi i visoka uključenost u korištenje interneta povećava vjerojatnost razvijanja ovisnosti o internetu jer Internet pruža mogućnost da pojedinac osjeća uzbuđenje i zadovoljstvo. Također, Zhou i Leung (2012; prema Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018) u svom su istraživanju pokazali kako je sklonost dosadi prediktor patološke upotrebe društvenih mreža i patološko igranje igrica na društvenim mrežama. Kada pojedinac aktivno sudjeluje u ugodnim aktivnostima i kada osjeća zadovoljstvo zbog sudjelovanja, njegove psihološke potrebe poput traženje uzbuđenja i ugode bit će zadovoljene u stvarnom svijetu. Međutim, kada pojedinac u stvarnom svijetu doživljava dosadu i kada ne može zadovoljiti svoje psihološke potrebe, pojedinac će nastojati zadovoljenje potražiti na drugim mjestima, odnosno na internetu (Lin, Lin i Wu, 2009).

Budući da još traju rasprave treba li se problematična upotreba interneta uvrstiti kao poremećaj u DSM potrebna su dodatna istraživanja koja bi ovu odluku olakšala. Potrebno je također bolje ući u problematiku same problematične upotrebe interneta te razumjeti pozadinske mehanizme koje osobu čine podložnom za razvijanje ovisnosti o internetu. Dodatna istraživanja bi također pomogla i u razumijevanju treba li se Internet tretirati kao ponašajnu ovisnost, kao poremećaj impulsa ili kao opsesivno-kompulzivni poremećaj.

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE

2.1. Cilj

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos straha od propuštanja, usamljenosti, kompenzacijske upotrebe Facebook-a, impulzivnosti, sklonosti dosadi i ovisnosti o internetu.

2.2. Problemi

1. Ispitati odnose između straha od propuštanja, usamljenosti, impulzivnosti, kompenzacijske upotrebe Facebook-a i sklonosti dosadi.
2. Ispitati mogućnost predviđanja ovisnosti o internetu na temelju straha od propuštanja, usamljenosti, kompenzacijske upotrebe Facebook-a, impulzivnosti i sklonosti dosadi.

2.3. Hipoteze

1. Budući da nema dovoljno istraživanja o međusobnom odnosu prediktora neće se određivati smjer odnosa nego će se problemu pristupiti eksplorativno.
2. Očekuje se da će strah od propuštanja, impulzivnost, usamljenost, sklonost dosadi i kompenzacijska upotreba Facebook-a biti značajni pozitivni prediktori ovisnosti o internetu.

3. METODA

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovalo 209 sudionika od čega je 104 (49,8%) muških sudionika i 105 (50,2%) ženskih sudionika. Raspon godina kretao se od 18 do 35 godina s prosječnom dobi od M=24,55 (SD=3,94). Svi sudionici istraživanja su punoljetni korisnici društvenih mreža.

3.2. Instrumenti

Upitnik o sociodemografskim podacima konstruiran je kako bi se od sudionika dobili podaci o spolu, dobi, stupnju obrazovanja, najčešće korištenoj društvenoj mreži te koliko sati dnevno provode na društvenim mrežama. Podatak o najčešće korištenoj društvenoj mreži dobiven je

tako da se sudionicima postavilo pitanje koju društvenu mrežu najčešće koriste i ponudili su im se odgovori 1-Facebook, 2-Instagram, 3-Twitter, 4-YouTube i 5-Snapchat. Društvene mreže izabrale su se usporedbom najčešće korištenih društvenih mreža prema statističkim istraživanjima u Hrvatskoj i svijetu. Nadalje, sudionicima su se na pitanje o stupnju obrazovanja ponudili odgovori 1-završena osnovna škola, 2-završena srednja škola, 3-završen preddiplomski studij/prvostupnik i 4-završen diplomski studij.

Skala straha od propuštanja *(engl. Fear of Missing Out-FoMO, Przybylski, Murayama, DeHann, & Gladwell, 2013)* je upitnik koji mjeri u kolikoj mjeri sudionik doživljava strah da će propustiti zadovoljavajuća iskustva. Upitnik je jednodimenzionalan, a sastoji se od 10 čestica, a od sudionika se traži da svaku česticu ocijeni na skali odgovora Likertovog tipa gdje 1 znači u potpunosti se ne slažem, a 5 u potpunosti se slažem. Ukupni se rezultat formira izračunom prosječne vrijednosti svih sudionikovih odgovora gdje veći rezultat ukazuje i na jači doživljaj straha od propuštanja. Primjer čestice je „Bojim se da drugi ljudi imaju više zadovoljavajućih iskustava od mene“ i „Budem tjeskoban/na kada ne znam što moji prijatelji namjeravaju“. Pouzdanost skale u prethodnim istraživanjima iznosila je α = .84 (Elhai i sur., 2016), a u ovom istraživanju iznosi α=0.82.

Kratka forma UCLA skale usamljenosti *(engl. Short-form UCLA Loneliness Scale; Hays i DiMatteo, 1987)* je skala od 8 čestica koja mjeri subjektivni doživljaj usamljenosti. Sudionici na čestice odgovaraju na Likertovoj skali od 1 do 5 gdje 1 znači uopće se ne odnosi na mene, a 5 u potpunosti se odnosi na mene. Primjer čestice je „Nedostaje mi društvo“ i „Osjećam se izostavljeno“. Ukupni se rezultat računa kao zbroj svih odgovora sudionika pri čemu veći rezultat ukazuje i na veći doživljaj usamljenosti. Pouzdanost skale u prijašnjim istraživanjima iznosila je α= .70 (DeLonga i sur.,2011), a u ovom istraživanju iznosi α= .88.

Kratka forma skale sklonosti dosadi *(engl. Short Boredom Proness Scale-BPS-SR; Struk, Carriere, Cheyne, Danckert, 2015)* sadrži 8 čestica također na skali Likertovog tipa gdje 1 znači uopće se ne odnosi na mene, a 5 u potpunosti se odnosi na mene. Ukupni se rezultat računa kao prosječna vrijednost svih odgovora sudionika pri čemu veći rezultat označava i izraženiju sklonost dosadi. Primjeri čestica su „Često ne znam što bih sa sobom“ i „Većinu vremena samo sjedim ne radeći ništa“. Pouzdanost u prijašnjim istraživanjima iznosila je α = .87 (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018), a u ovom istraživanju iznosi α = .83.

Za utvrđivanje impulzivnosti koristila *se* ***Barratova skala impulzivnosti*** *(engl. the Barratt Impulsiveness Scale-BIS11, Patton i sur., 1995).* Upitnik je podijeljen na 3 subskale koje mjere impulzivnost kao nedostatak planiranja, motoričku impulzivnost i impulzivnost pažnje, ali se može i interpretirati kao ukupna impulzivnost. Skala se sastoji od 30 čestica Likertovog tipa

gdje 1 znači uopće se ne odnosi na mene, a 4 u potpunosti se odnosi na mene. Ukupni se rezultat izračunava kao suma svih odgovora. Veći rezultat ukazuje na izraženiju impulzivnost. Primjer nekih čestica je „Pažljivo planiram zadatke“ i „Redovito štedim“. U prijašnjim istraživanjima pouzdanost ukupne skale iznosi α = .79 (Cao i sur., 2007), a u ovom istraživanju iznosi α = .80. Pouzdanost subskala impulzivnosti ne zadovoljavaju kriterij prema kojem Cronbach alfa treba biti veći od 0,7 (za motoričku impulzivnost iznosi α = .63, impulzivnost kao nedostatak planiranja α = .66 i za impulzivnost pažnje iznosi α = .64) pa će se u ovom istraživanju u daljnjoj analizi kao mjeru impulzivnosti koristiti ukupni rezultat na skali impulzivnosti.

Skalu psiho-socijalnih aspekata uporabe Facebook-a - PSAFU (Bodroža i Jovanović, 2016) čine ljestvice kompenzacijska upotreba Facebook-a, samoprezentacija na Facebook-u, socijalizacija i traženje seksualnih partnera na Facebook-u, ovisnost o Facebook-u i virtualni self, a sastoji se od ukupno 43 čestice. Za potrebe ovog istraživanja koristila se ***subskala kompenzacijska upotreba Facebook-a*** kako bi se mjerila kompenzacijska upotreba društvenih mreža. Subskala se sastoji od 13 čestica Likertovog tipa gdje 1 znači uopće se ne odnosi na mene, a 5 u potpunosti se odnosi na mene, a ukupni se rezultat formira kao prosječna vrijednost svih odgovora pri čemu veći rezultat ukazuje i na veću kompenzacijsku upotrebu Facebook-a. Primjeri čestica ove skale su „Lakše mi je komunicirati s ljudima preko Facebook-a nego uživo“ i „Moja prijateljstva s Facebook-a čine da se osjećam boljom osobom“. Pouzdanost u prijašnjem istraživanju za ovu subskalu iznosila je α =.92 (Bodroža, 2016), a jednaka vrijednost je dobivena u ovom istraživanju.

Generalizirana skala problematične upotrebe interneta 2 *(engl. The Generalized Pathological Internet Use Scale 2, Caplan, 2010)* koristila se za mjerenje ovisnosti o internetu. Upitnik se sastoji od 5 subskala, a to su: preferencija online socijalne interakcije, regulacija raspoloženja, kognitivna preokupacija, kompulzivna upotreba interneta i negativne posljedice. Skala se sastoji od 15 čestica Likertovog tipa gdje 1 znači uopće se ne odnosi na mene, a 5 u potpunosti se odnosi na mene. Ukupni se rezultat formira kao prosječna vrijednost prosječnih vrijednosti na svakoj subskali. Primjeri čestica ove skale su „Korištenje internetom otežava mi upravljanje vlastitim životom“ i „Kada nisam na internetu, stalno razmišljam o tome kada ću ponovo biti“. Pouzdanosti u prijašnjem istraživanju iznosile su za Preferenciju online socijalne interakcije α =.82, regulaciju raspoloženja α =.86, kognitivnu preokupaciju α =.86, kompulzivnu upotrebu α =.87 i za negativne posljedice α =.83 dok je pouzdanost cijele skale iznosila α =.91 (Caplan,2010). Pouzdanosti u ovom istraživanju iznosi za Preferenciju online socijalne interakcije α =.83, regulaciju raspoloženja α =.85, kognitivnu preokupaciju α =.81,

kompulzivnu upotrebu α =.87 i za negativne posljedice α =.82 dok pouzdanost cijele skale iznosi α =.92.

3.3. Postupak

Istraživanje se provodilo online pomoću elektroničkog obrasca putem Google Documents na stranici www.google.com. Uvjet za sudjelovanje u istraživanju bio je da su sudionici osobe mlađe odrasle dobi (18 do 35 godina). Sudionike se zamolilo za sudjelovanje u istraživanju putem 2 društvene mreže, Facebook i Instagram. Na početku istraživanja na vrhu stranice ukratko je bio objašnjen cilj istraživanja te da će se dobiveni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe te da će biti analizirani na grupnoj razini. Pri prikupljanju uzorka koristila se metoda snježne grude gdje su sudionici koji su ispunili upitnik isti slali osobama koje poznaju ili ga dijelili na svom profilu na društvenim mrežama. Sudionike se u više navrata zamolilo da ne razmišljaju previše o pojedinoj čestici već da na njih odgovaraju brzo i iskreno. Budući da se u ovom istraživanju ispitivala ovisnost, sudionicima su na početku i na kraju upitnika bili ponuđeni kontakti savjetovališta kojem se mogu obratiti ako osvijeste neke negativne aspekte samog sebe ili vlastitog problematičnog korištenja interneta.

Na početku istraživanja sudionici su ispunili upitnik o sociodemografskim podacima, zatim su slijedili skala Straha od propuštanja, Kratka forma UCLA skale usamljenosti, Kratka forma skale Sklonosti dosadi, Barrettova skala impulzivnosti, subskala Kompenzacijske upotrebe interneta upitnika Psiho-socijalnih aspekata upotrebe Facebook-a te Generalizirana skala problematične upotrebe interneta 2. Rješavanje upitnika trajalo je otprilike 15 minuta. Na kraju upitnika sudionici su mogli ostaviti svoju e-mail adresu ukoliko ih zanimaju rezultati istraživanja kako bi im se isti poslali nakon analize.

4. REZULTATI

Prije obrade rezultata provjereno je zadovoljavaju li varijable uvjet za provedbu parametrijskih postupaka u obradi. Normalitet distribucija pojedinih varijabli provjeren je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Dobiveni rezultati su pokazali značajna odstupanja od normalne distribucije kod svih varijabli. Budući da se Kolmogorov-Smirnovljev test smatra prestrogom mjerom kada su u pitanju veliki uzorci jer čak i mala odstupanja mogu postati značajna, u obzir

se još uzelo pregled histograma te indeksi asimetričnosti i spljoštenosti (Petz i sur., 2012). Histogrami svih varijabli osim varijable impulzivnosti su pozitivno asimetrični. Indeks asimetrije i indeks spljoštenosti su u prihvatljivim intervalima te nijedna varijable nema indekse asimetričnosti veće do 3 ni indekse spljoštenosti veće od 8 što bi ukazivalo na ekstremno nenormalnu distribuciju (Kline, 2005) - podaci prikazani u Tablici 1. U daljnjoj analizi korišteni su parametrijski postupci, ali je pri daljnjoj interpretaciji uzeta u obzir asimetričnost distribucija.

Tablica 1. Prikaz rezultata Kolmorgorov-Smirnovog testa normalnosti distribucije te indeksa asimetričnosti i spljoštenosti

	K-S	IA	IS
Usamljenost	.16**	1.20	1.01
Sklonost dosadi	.11**	.61	-.23
Impulzivnost	.07*	.28	-.06
Strah od propuštanja	.07**	.44	-.01
Kompenzacijska upotreba Facebook-a	.18**	1.71	3.39
Generalizirana problematična upotreba interneta	.10**	.95	.53

Napomena. K-S – Kolmorgorov-Smirnov test normalnosti distribucije, IA - indeks asimetričnosti, IS - indeks spljoštenosti

*$p<0.05$, **$p<0.01$

Najveći dio sudionika je završilo srednju školu (52,2%), zatim njih 26,8% završilo je preddiplomski studij dok je završen diplomski studij završilo 21,1%. U istraživanju su sudjelovali sudionici raspona godina od 18 do 35, a prosječna dob sudionika je M=24.55 (SD=3,94) godina, medijan iznosi C=24 (N=209). Sudionici prosječno na internetu provode M=3,28 (SD=2.97) sati. Također, dodatnom analizom pokazalo se da što je osoba starija da to provodi manje vremena na internetu (r=-.353, p<.01). Najčešće korištena društvena mreža je Facebook kojeg najčešće koristi 58,4% sudionika, a zatim slijedi Instagram kojeg najčešće koristi 29,25% sudionika. Slijede još YouTube kojeg najčešće koristi 11.5% sudionika i Snapchat kojeg koristi 1% sudionika. Ovi su rezultati bili očekivani budući da su se upravo na Facebook-u i Instagramu prikupljali sudionici.

Deskriptivna analiza dobivenih podataka prikazana je u Tablici 2. Uočeno je da na svim skalama postoje sudionici koji su postizali visoke rezultate kada se usporedi teorijski i

postignuti maksimum. Što se impulzivnosti tiče, sudionici su ovdje postizali više rezultate od teorijskog minimuma i niže rezultate od teorijskom maksimuma,. Naknadnom provjerom pokazalo se kako prosječni rezultat skale impulzivnosti (M=75) ne pripada intervalu pouzdanosti aritmetičke sredine uzorka, odnosno veća je nego gornja granica intervala, što znači da sudionici ovoga istraživanja nisu impulzivni (<62.00,65.70>, SD_M=0.72, p<0.01). Ako se pogledaju prosječne vrijednosti, sudionici većinom nisu usamljeni niti su skloni dosadi. Nadalje, nemaju izražen strah od propuštanja, a također ne koriste Internet kako bi kompenzirali nedostatak komunikacije u stvarnom svijetu. Budući da je u istraživanju sudjelovao neklinički uzorak, sudionici su prosječno postizali niži rezultat na generaliziranoj problematičnoj upotrebi interneta.

Tablica 2. Prikaz rezultata aritmetičke sredine, standardne devijacije, teorijskog minimuma i maksimuma te postignutog minimuma i maksimuma (N=209).

	M	SD	*Tmin*	*Tmax*	*Pmin*	*Pmax*
Usamljenost	15.46	6.70	8.00	40.00	8.00	39.00
Sklonost dosadi	2.23	.78	1.00	5.00	1.00	4.63
Impulzivnost	63.85	10.39	30.00	120.00	40.00	95.00
Strah od propuštanja	2.44	.74	1.00	5.00	1.00	4.80
Kompenzacijska upotreba Facebook-a	1.70	.76	1.00	5.00	1.00	5.00
Generalizirana problematična upotreba interneta	2.22	.97	1.00	6.00	1.00	5.33

Napomena. M – aritmetička sredina, SD – standardna devijacija, Tmin – teorijski minimum, Tmax – teorijski maksimum, Pmin – postignuti minimum, Pmax – postignuti maksimum

Kako bi se eksplorativno provjerili odnosi među usamljenosti, straha od propuštanja, sklonosti dosadi, impulzivnosti i kompenzacijske upotrebe Facebook-a, izračunati su koeficijenti korelacije koji se mogu vidjeti u Tablici 3. Iz tablice je vidljivo da sve varijable značajno koreliraju s kriterijem tj. s problematičnom upotrebom interneta, a također međusobno pozitivno koreliraju na razini značajnosti p<.01. Jedino impulzivnost i strah od propuštanja međusobno ne koreliraju značajno. Korelacije se kreću od slabih do umjerenih. Od svih uvrštenih varijabli, dob najmanje korelira s kriterijem. Najmanja značajna izmjerena korelacija je ona između straha od propuštanja i broja sati dnevno provedenih na internetu (r=-.15, p<0.05) dok je najveća izmjerena značajna korelacija ona između generalizirane problematične upotrebe interneta i kompenzacijske upotrebe Facebook-a (r=.65, p<0.01). Dob s većinom

varijabli ne korelira značajno, a najviše korelira s brojem sati dnevno provedenih na internetu (r=-.35, p<0.01). Među prediktorima, najveću korelaciju postižu kompenzacijska upotreba Facebook-a i usamljenost (r=.57, p<0.01), a zatim slijedi povezanost usamljenosti i sklonosti dosadi (r=.55, p<0.01). Strah od propuštanja također je najviše povezan s usamljenosti (r=.42, p<0.01). Među prediktorima neke od najmanjih izmjerenih značajnih korelacija su one između sklonosti dosadi i dobi (r=-.18, p<0.05), zatim one između kompenzacijske upotrebe Facebook-a i impulzivnosti (r=.19, p<0.01) te one između impulzivnosti i broja sati dnevno provedenih na internetu (r=.20, p<0.01).

Tablica 3. Interkorelacije izmjerenih varijabli (N=209)

	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Dob	-							
2. SATI	-.35**	-						
3. Usamljenost	.02	.22**	-					
4. Sklonost dosadi	-.18*	.24**	.55**	-				
5. Impulzivnost	-.05	.20**	.27**	.45**	-			
6. Strah od propuštanja	-.08	.15*	.42**	.21**	.14	-		
7.Kompenzacijska upotreba Facebook-a	-.06	.31**	.57**	.36**	.19**	.41**	-	
8.Problematična upotreba interneta	-.19**	.39**	.53**	.45**	.28**	.51**	.65**	-

Napomena. SATI – broj sati dnevno provedenih na internetu*-p<0.05 **-p<0.01

Tablica 4. Rezultati hijerarhijske regresijske analize za kriterij generalizirana problematična upotreba interneta (N=209).

	1.Korak	2. Korak	3. Korak	4. Korak
Prediktori	**β**	**β**	**β**	**β**
Dob	-.06	-.9	-.06	-.06

Broj sati dnevno provedenih na internetu	.37**	.23**	.22**	.15**
Usamljenost		.39**	.24**	.08
Impulzivnost		.07	.05	.06
Sklonost dosadi		.13	.16*	.14*
Strah od propuštanja			.33**	.26**
Kompenzacijska upotreba Facebook-a				.38**
ΔR	.16	.24	.09	.09
R^2	0.16**	.39**	.48**	.57**

Napomena. B - beta koeficijent, ΔR – promijenjeni koeficijent determinacije, R^2 - koeficijent multiple determinacije
*p<0.05, **p<0.01

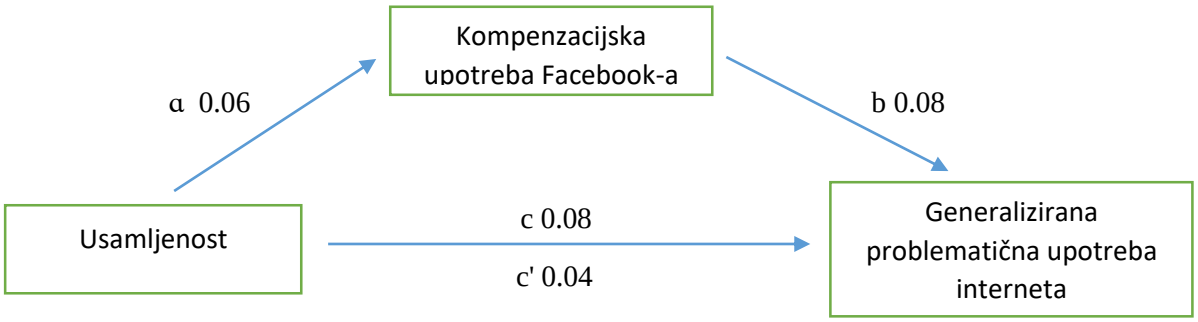
Kako bi se utvrdila mogućnost predviđanja ovisnosti o internetu, provedena je hijerarhijska regresijska analiza. Kao kontrolne varijable u prvom koraku uzeli su se dob i broj sati dnevno provedenih na internetu kako bi se njihov utjecaj izdvojio od ostalih varijabli i kako bi se dobio što bolji uvid u to koliko ostali prediktori objašnjavaju varijance. U drugi blok uvršteni su usamljenost, sklonost dosadi i impulzivnost kao osobine ličnosti. Strah od propuštanja kao emocionalno stanje vezano uz korištenje interneta i društvenih mreža stavljen je u 3. blok te kompenzacijska upotreba Facebook-a stavljena je u 4. blok kao način korištenja društvenih mreža ovisno o osobinama ličnosti. Prije provođenja regresijske analize utvrdilo se da uvjeti o normalnosti distribucije i linearnosti reziduala, homogenosti varijance i izostanku multikolinearnosti nisu narušeni te se nastavilo s daljnjom analizom.

Ukupni model objašnjava 57.2% varijance generalizirane problematične upotrebe interneta. U prvi blok uvršteni su dob i broj sati dnevno provedenih na internetu od kojih se kao značajni prediktor pokazao broj sati dnevno provedenih na internetu. Cijeli blok objašnjava 15.6% varijance. Usamljenost, sklonost dosadi i impulzivnost dodatno doprinose 23.6% objašnjenju generalizirane problematične upotrebe interneta, a 2. blok ukupno objašnjava 39.2% varijance. U 3.bloku, strah od propuštanja objašnjava dodatnih 9%, a ukupno se objašnjava 48.2% varijance. Posljednji, 4. blok u koji je uvrštena kompenzacijska upotreba Facebook-a objašnjeno je dodatnih 9% te ukupni model objašnjava 57.2% varijance.

U zadnjem koraku HRA kao značajni prediktori su se izdvojili kompenzacijska upotreba Facebooka, strah od propuštanja, broj sati dnevno provedenih na internetu i sklonost dosadi te se može zaključiti da sudionici koji su skloniji izraženijoj kompenzacijskog upotrebi Facebook-

a, koji izvješćuju o većem strahu od propuštanja i koji na internetu provode više sati dnevno te imaju izraženiju sklonost dosadi će biti i skloniji problematičnoj upotrebi interneta. Kada se pogledaju svi prediktori, može se primijetiti usamljenost koja je značajni prediktor prestaje biti značajna kada se u regresijsku analizu uvrsti kompenzacijska upotreba Facebook-a što upućuje na moguću medijaciju.

Baron i Kenny (1986) predložili su 4 kriterija koja moraju biti zadovoljena da bi se moglo neki prediktor označiti kao medijator. Prvi preduvjet je da prediktor predviđa kriterij. Zatim taj isti prediktor treba predviđati medijator. Medijator također treba predviđati kriterij, a kada se u analizu uvrste prediktor i medijator, prediktor prestaje biti značajan. Tek kada su sva 4 preduvjeta zadovoljena može se govoriti o medijaciji. Iz tog razloga, provedena je dodatna analiza pomoću programa Process v3.1 (Hayes, 2018). Usamljenost objašnjava 28.23% varijance generalizirane upotrebe interneta kada se prati njen direktni utjecaj te je značajni prediktor ($b=0.08$, $t(207)=9.02$, $p<0.01$) što znači da što je osoba sklonija osjećati se usamljenom to će više Internet koristiti problematično. Nadalje, usamljenost također objašnjava i 32.17% varijance kompenzacijske upotrebe Facebook-a te je također njen značajan prediktor ($b=0.06$, $t(207)=9.91$, $p<0.01$) što znači da osobe što su izraženije usamljene to će više kompenzacijski koristiti Facebook. Kompenzacijska upotreba Facebook-a također je značajni prediktor generalizirane problematične upotrebe interneta ($b=0.65$, $t(207)=8.17$, $p<0.01$) što znači da što osobe više kompenzacijski koriste Facebook, to će problematičnije koristiti internet, a zajedno s usamljenosti objašnjavaju 45.79% varijance kriterija. Usamljenost pri ovom koraku i dalje je značajna, međutim, njen koeficijent se smanjuje uvođenjem kompenzacijske upotrebe Facebook-a ($b=0.04$, $t(207)=3.90$, $p<0.01$). Indirektan učinak=0.04, 95% CI[0.02;0.07] je značajan jer interval ne zahvaća 0, a kasnijim provođenjem Sobel testa, značajnost medijacije je potvrđena ($Z=2.99$, $p<0.01$). Rezultati su prikazani na Slici 1.



Slika 1. Provjera medijacijskog učinka kompenzacijske upotrebe Facebook-a na odnos usamljenosti i generalizirane problematične upotrebe interneta

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je provjeriti odnos usamljenosti, sklonosti dosadi, impulzivnosti, straha od propuštanja, kompenzacijske upotrebe Facebook-a te generalizirane problematične upotrebe interneta. Sudionici ovog istraživanja prosječno na gotovo svim skalama postižu niže rezultate što je bilo za očekivati budući da se radi o nekliničkoj populaciji koja je uglavnom zdrava i dobro prilagođena okolini. Na skali impulzivnosti postizali su rezultate približno srednjih vrijednosti. Što se usamljenosti tiče, rezultati na ovom uzorku u skladu su s prijašnjim istraživanjima na mlađoj odrasloj populaciji u Hrvatskoj (Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998) što znači da se sudionici u prosjeku ne osjećaju usamljenima. Sudionici ovoga istraživanja postizali su rezultate u skladu s prijašnjim istraživanjima i na sklonosti dosadi (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Istraživanja o impulzivnosti davala su različite rezultate na svom uzorku. Cao i sur. (2007) proveli su istraživanje na sudionicima od 18 do 35 godina što je jednaka dobna granica i ovog istraživanja. Njihovi su sudionici pokazivali izraženiju impulzivnost nego što su to pokazivali sudionici ovog istraživanja. Nadalje, prijašnja istraživanja koja su mjerila strah od propuštanja i kompenzacijsku upotrebu Facebook-a u skladu su s rezultatima ovog istraživanja (Bodroža i Jovanović, 2016; Przybylski i sur., 2013). Što se tiče generalizirane problematične upotrebe interneta, u prijašnjim su istraživanjima u Hrvatskoj sudionici postizali niže rezultate nego što su postigli u ovom istraživanju (Brčić, 2016).

Sve varijable u ovom istraživanju značajno su povezane. Međutim, raspravit će se samo o povezanosti značajnih prediktora s drugim značajnim prediktorima. Prema tome, najveća povezanost između prediktora je ona između straha od propuštanja i kompenzacijske upotrebe Facebook-a. Što osoba osjeća veći strah da nešto propušta to će češće kompenzirati upotrebom Facebook-a. Moguće je da pojedinci koji imaju strah da nešto propuštaju više preferiraju online komunikaciju jer je dostupnija nego komunikacija u stvarnom svijetu, a također pojedincu je u bilo koje vrijeme dostupan odlazak na društvene mreže. Strah od propuštanja također ima socijalnu komponentu jer pojedinac strahuje da se drugi zabavljaju bez njega i što pojedinac

više strahuje da drugi proživljavaju pozitivnija iskustva nego on, to će češće kompenzacijski odlaziti na društvene mreže kako bi bio u koraku sa svime što se događa. Nadalje, što je pojedinac skloniji osjećaju dosade to će više kompenzacijski koristiti društvene mreže. Kako je već opisano dosadu karakterizira osjećaj nedovoljne stimulacije, nedovoljnog uzbuđenja i nedostatak psihološke uključenosti što motivira pojedinca da započne tražiti dodatne podražaje kako bi izbjegao takav osjećaj (Wegmann, Ostendorf i Brand, 2018). Internet pojedincu pruža zabavu kroz interaktivne i zanimljive sadržaje (Lin i Tsai, 2002; prema Lin, Lin i Wu, 2009) pa osoba koja je sklona dosadi u stvarnom svijetu može to kompenzirati zabavom u digitalnom svijetu. Što je pojedinac skloniji dosadi u stvarnom svijetu to će mu više društvene mreže služiti kao kompenzacija za tu dosadu. Postoji mogućnost da digitalni svijet osobama koje su sklone dosadi pruža više podražaja i sadržaja kojeg ne pronalaze u stvarnom svijetu zbog čega im stvarni svijet sve više izgleda dosadnijim pa ga kompenziraju digitalnim. Sklonost dosadi također je povezana i sa strahom od propuštanja odnosno što je osoba sklonija osjećaju dosade to ona više strahuje kako se drugi zabavljaju više nego ona. Moguće je da osobe kojima nedostaje podražaja i uzbuđenja smatraju kako ne proživljavaju ispunjen život te strahuju da drugi ljudi proživljavaju pozitivnija iskustva te vode ispunjeniji život kojeg ta osoba propušta. Sommer i Vodanovich (2000) prema rezultatima svog istraživanja objašnjavaju kako je sklonost dosadi povezana i s negativnom socijalnom orijentacijom, odnosno da pojedinci koji su skloni dosadi su također skloni i osjećati da ih drugi ne vole, da ih drugi lako mogu povrijediti i slično što za posljedicu ima otuđenost od drugih, sramežljivost i rjeđe druženje s drugim ljudima. Moguće je da zbog te otuđenosti takvi pojedinci strahuju kako se drugi zabavljaju bez njega te smatraju kako ne proživljavaju dovoljno pozitivnih iskustva u životu te da im je život zapravo dosadan.

Kako ovisnost o internetu još uvijek nije promatran kao zasebni poremećaj ovisnosti, provode se mnoga istraživanja i razni autori nastoje što bolje objasniti ovisnost o internetu i društvenim mrežama. Ovim istraživanjem provjerilo se hoće li se usamljenost, kompenzacijska upotreba Facebook-a, strah od propuštanja, impulzivnost i sklonost dosadi pokazati značajnim prediktorima generalizirane problematične upotrebe interneta. Najznačajniji prediktori su kompenzacijska upotreba Facebook-a i strah od propuštanja. Ovakav rezultat nije iznenađujući budući da društvene mreže ljudima nude mogućnost da ostanu povezani s drugim ljudima. Osobe koje u stvarnom životu nisu zadovoljne svojim socijalnim odnosima, mogu taj nedostatak nadoknaditi na društvenim mrežama. Također, moguće je objašnjenje da osobe koje su sramežljive ili se osjećaju socijalno nekompetentnima mogu koristiti društvenim mrežama jer one omogućavaju anonimnost pojedincu te kontrolu koji sadržaj želi dijeliti s drugim

ljudima, a koji ne. Davis (2001) objašnjava kako osobe koje imaju negativan pogled na same sebe mogu koristiti Internet kako bi dobili neke pozitivne odgovore od drugih ljudi na način koji nije toliko prijeteći kao što je onaj licem u lice. Prema tome, moguće je da osobe koje imaju negativan pogled na sebe, odlaze na Internet kako bi dobili socijalnu podršku drugih ljudi, a svaki put kada dobiju pozitivne odgovore to na njih djeluje kao nagrada što ih potiče da se ponovo vrate na Internet i nastave na njemu provoditi svoje vrijeme pa s vremenom to preraste u problematičnu upotrebu interneta. Moguće je da osobe koje preferiraju online komunikaciju od one licem u lice imaju socijalnu anksioznost, odnosno, strah kako će ostaviti loš dojam na druge ljude. Kompenzacijska upotreba Facebook-a je također medijator između usamljenosti i ovisnosti o internetu. Što su pojedinci usamljeniji, i pritom što više koriste Facebook kompenzacijski, postižu veće rezultate na skali generalizirane problematične upotrebe Interneta. Moguće objašnjenje ove medijacije je da osobama koje se osjećaju usamljenima nedostaje socijalna podrška i kako ju ne pronalaze u stvarnom životu, pronalaze ju kompenzacijski na društvenim mrežama. Sklonost dosadi također je značajni prediktor problematičnoj upotrebi interneta. Moguće je da osobe koje su sklone osjećati dosadu odlaze na društvene mreže jer tamo mogu pronaći sadržaj koji ih zabavlja, a također virtualno biti s drugim ljudima. Internet je prepun zabavnog sadržaja, a pojedinci kojima je dosadno mogu vrlo lako pronaći nešto što ih zabavlja kako bi smanjili osjećaj dosade. I ovaj nalaz ide u prilog pretpostavci da je u pozadini ovisnosti o internetu zapravo operantno uvjetovanje. Wegmann, Ostendorf i Brand (2018) objašnjavaju kako osobe koje su sklone osjećati dosadu koriste online komunikaciju kako bi izbjegli neugodne osjećaje kao što je dosada te to opisuju kao maladaptivni mehanizam suočavanja s negativnim emocijama. Objašnjavaju kako je i korištenje mobitela kao automatska reakcija kada pojedinac osjeća dosadu. Moguće je da osoba kojoj je dosadno poseže za društvenim mrežama kako bi umanjila osjećaj dosade, a što je osobi više dosadno češće će i posezati za društvenim mrežama što na kraju kao može dovesti osobu i do ovisnosti o internetu. Internet osobi pruža "instant" zabavu jer nudi mnoštvo različitih sadržaja kojim zabavlja korisnike. Kako na internetu budu zabavljeni, to se u pojedincu budi veća želja da slobodno vrijeme provodi na internetu kako se ne bi morao nositi s realnosti što može dovesti do začaranog kruga. Nadalje, osoba ne mora ulagati previše truda da bi koristila internet već joj je sav sadržaj dostupan u par "klika" zbog čega je moguće da će pojedinci koji su skloni dosadi radije posezati za društvenim mrežama nego nekim aktivnostima u stvarnom svijetu. Suprotno očekivanjima impulzivnost se u ovom istraživanju nije pokazala značajnim prediktorom problematičnoj upotrebi interneta. Ovakvi nalazi idu protiv teorije da se ovisnost o internetu može svrstati u poremećaje impulsa kao što neki autori tvrde. Moeller i suradnici

(2001; prema Dalbudak i sur., 2013) definiraju impulzivnost kao predispozicija za reagiranjem na unutarnje ili vanjske podražaje bez razmišljanja o negativnim posljedicama. Osobe koje odlaze na Internet vjerojatno započnu odlaziti na internet kako bi izbjegli neugodne osjećaje ili iskusili one ugodne, što zapravo nije nepromišljeno. Strah od propuštanja nešto je noviji konstrukt i također značajni prediktor problematične upotrebe interneta. Dakle, osobe koje strahuju kako drugi ljudi imaju više zadovoljavajućih iskustava od njih samih češće će razviti simptome problematične upotrebe interneta. Moguće je objašnjenje da u pozadini ovoga stoji potreba za pripadanjem. Pojedinac koji ima izraženiju potrebu za pripadanjem možda će češće strahovati da se njegovi vršnjaci ili željeno društvo zabavlja bez njega pa će češće odlaziti na društvene mreže kako bi bio u koraku s onim što se događa i tako nešto ne bi propustio. Puno je jednostavnije održavati korak s onim što se događa putem interneta nego stvarnog svijeta, pa je moguće da je to odličan medij preko kojeg pojedinci smanjuju strah od propuštanja. Ovakvi rezultati ponovo bi se mogli povezati s operantnim uvjetovanjem gdje pojedinac korištenjem interneta izbjegava neugodne osjećaje kao što je strah da nešto propušta.

6. NEDOSTACI I PRIJEDLOZI ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA

Prije svega, nedostatak ovog istraživanja je prigodan uzorak kojeg čine mladi odrasli ljudi. Zbog toga, ovi se rezultati ne mogu generalizirati na opću populaciju. Također, uzorak je neklinički pa bi prijedlog za buduća istraživanja bio da se uključi i klinički uzorak. Nadalje, sudionici su prikupljeni putem online društvenih mreža (Facebook i Instagram) što znači da ti sudionici već imaju otvorene profile na društvenim mrežama pa bi bilo dobro uključiti i ljude koji nemaju svoje profile i provjeriti razlikuju li se od korisnika društvenih mreža na skalama usamljenosti, sklonosti dosadi i strahu od propuštanja kako bi se dobio bolji uvid u problematiku ovog istraživanja. U budućim istraživanja također bi se mogla provjeriti i dobit koju korisnik ima od korištenja društvenih mreža kako bi se detaljnije provjerila pretpostavka o operantnom uvjetovanju kada je u pitanju problematična upotreba interneta. Također, u ovom istraživanju kao prediktori uzeli su se u obzir aspekti koji u pojedincu bude neugodne osjećaje što ga kasnije motivira da iste izbjegava preko društvenih mreža. U budućim bi istraživanjima bilo poželjno uvrstiti i neke aspekte koje kod pojedinca bude i ugodne osjećaje, a dodatno se pojačavaju putem društvenih mreža kao što su primjerice socijalna podrška, želja za priznanjem, pažnjom i/li divljenjem i slično. Na taj način bi se moglo izbjeći potencijalno

stvaranje obrasca odgovaranja na skalama kao što postoji mogućnost da se dogodilo u ovom istraživanju. Kako su sve skale ispitivale neugodne osjećaje kod pojedinca, moguće je da s vremenom pojedinac automatski označuje odgovore na kasnijim skalama. Nadalje, bilo bi zanimljivo provjeriti razlikuju li se skupine prema najčešće korištenoj društvenoj mreži prema problematičnoj upotrebi interneta i ostalim varijablama koje su se ispitivale u ovom istraživanju. Na taj način bolje bi se razumjelo koje mreže predstavljaju najveći rizik od stvaranja ovisnosti te bi se dobio dublji uvid u sadržaj koji pojedinca navodi da se sve češće vraća na tu društvenu mrežu.

7. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos između generalizirane problematične upotrebe interneta, usamljenosti, sklonosti dosadi, impulzivnosti, straha od propuštanja i kompenzacijske upotrebe Facebook-a. Prvoj se hipotezi pristupilo eksplorativno zbog nedostatka istraživanja putem koeficijenta korelacije. Osim impulzivnosti i straha od propuštanja koji međusobno nisu značajno povezani, ostali prediktori međusobno značajno pozitivno koreliraju.

Prema drugoj hipotezi nastojalo se utvrditi mogućnost predviđanja generalizirane problematične upotrebe interneta što se provjeravalo hijerarhijskom regresijskom analizom. Utvrđeno je da su kompenzacijska upotreba Facebook-a i strah od propuštanja najznačajniji prediktori generalizirane problematične upotrebe interneta. Impulzivnost se nije pokazala značajnim prediktorom dok sklonost dosadi jest. Provjerom medijacijskih odnosa, utvrđeno je da usamljenost indirektno doprinosi problematičnoj upotrebi interneta putem kompenzacijske upotrebe Facebook-a.

Rezultati ovog istraživanja imaju značajne teorijske i praktične implikacije, no potrebna su dodatna istraživanja kako bi se što bolje razumjela i objasnila generalizirana problematična upotreba interneta prije nego ju se uvrsti u DSM kao poremećaj ovisnosti.

8. LITERATURA

Alutaybi, A., McAlaney, J., Stefanidis, A., Phalp, K., i Ali, R. (2018, July). Designing Social Networks to Combat Fear of Missing Out. In *Proceedings of British HCI*, 18, 1-5.

Ang, R. P., Chong, W. H., Chye, S., i Huan, V. S. (2012). Loneliness and generalized problematic Internet use: Parents' perceived knowledge of adolescents' online activities as a moderator. *Computers in Human Behavior*, *28*(4), 1342-1347.

Beyens, I., Frison, E., i Eggermont, S. (2016). "I don't want to miss a thing": Adolescents' fear of missing out and its relationship to adolescents' social needs, Facebook use, and Facebook related stress. *Computers in Human Behavior*, *64*, 1-8.

Block, J. J. (2008). Issues for DSM-V: Internet addiction. The American Journal of Psychiatry, 165(3), 206-207.

Bodroža, B., i Jovanović, T. (2016). Validation of the new scale for measuring behaviors of Facebook users: Psycho-Social Aspects of Facebook Use (PSAFU). *Computers in Human Behavior*, *54*, 425-435.

Brčić, E. (2016). *Usamljenost i problematično korištenje interneta kod srednjoškolaca i studenata* (Doctoral dissertation, University of Zadar. Department of Psychology.).

Cao, F., Su, L., Liu, T., i Gao, X. (2007). The relationship between impulsivity and Internet addiction in a sample of Chinese adolescents. *European Psychiatry*, *22*(7), 466-471.

Dalbudak, E., Evren, C., Topcu, M., Aldemir, S., Coskun, K. S., Bozkurt, M., Evren, B. i Canbal, M. (2013). Relationship of Internet addiction with impulsivity and severity of psychopathology among Turkish university students. *Psychiatry research*, *210*(3), 1086-1091.

Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in human behavior*, *17*(2), 187-195.

DeLonga, K., Torres, H. L., Kamen, C., Evans, S. N., Lee, S., Koopman, C., i Gore-Felton, C. (2011). Loneliness, internalized homophobia, and compulsive internet use: Factors

associated with sexual risk behavior among a sample of adolescent males seeking services at a community LGBT center. *Sexual Addiction & Compulsivity*, *18*(2), 61-74.

Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., i Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, *63*, 509-516.

Hayes, A. F. (2018). Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis second edition: A regression-based approach. *New York, NY: Ebook The Guilford Press. Google Scholar*.

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.

Kline, R. B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling.* New York: The Guilford Press.

Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, *7*(4-5 (36-37)), 543-558.

Lin, C. H., Lin, S. L., i Wu, C. P. (2009). The effects of parental monitoring and leisure boredome on adolescents' interet addiction. *Adolescence*, *44*(176).

McKenna, K. Y., Green, A. S., i Gleason, M. E. (2002). Relationship formation on the Internet: What's the big attraction?. *Journal of social issues*, *58*(1), 9-31.

Morahan-Martin, J., i Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior*, *19*(6), 659-671.

O'Keeffe, G. S., i Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, *127*(4), 800-804.

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

Odacı, H., i Kalkan, M. (2010). Problematic Internet use, loneliness and dating anxiety among young adult university students. *Computers & Education*, *55*(3), 1091-1097.

Panicker, J. i Sachdev, R. (2014). Relations among loneliness, depression, anxiety, stress and problematic internet use. *International Journal of Research in Applied, Natural and Social Sciences*, *2*(9), 1-10.

Peplau, L.A. i Perlman, D. (1982). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York: Wiley-Interscience.

Petz, B., Kolesarić, V., Ivanec, D., Milas, G., Podlesek, A., i Galić, Z. (2012). *Petzova statistika: osnovne statističke metode za nematematičare*. Naklada Slap.

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

Shaw, M., i Black, D. W. (2008). Internet addiction. *CNS drugs*, *22*(5), 353-365.

Slater, M. D. (2007). Reinforcing spirals: The mutual influence of media selectivity and media effects and their impact on individual behavior and social identity. *Communication theory*, *17*(3), 281-303.

Song, I., Larose, R., Eastin, M. S., i Lin, C. A. (2004). Internet gratifications and Internet addiction: On the uses and abuses of new media. *CyberPsychology & Behavior*, *7*(4), 384-394.

Sommers, J., i Vodanovich, S. J. (2000). Boredom proneness: Its relationship to psychological- and physical-health symptoms. *Journal of clinical psychology*, *56*(1), 149-155.

Valkenburg, P. M., Schouten, A. P., & Peter, J. (2005). Adolescents' identity experiments on the Internet. *New media & society*, *7*(3), 383-402.

Wegmann, E., Ostendorf, S., i Brand, M. (2018). Is it beneficial to use Internet-communication for escaping from boredom? Boredom proneness interacts with cue-induced craving and avoidance expectancies in explaining symptoms of Internet-communication disorder. *PloS one*, *13*(4), e0195742.

Weinstein, A., i Lejoyeux, M. (2010). Internet addiction or excessive internet use. *The American journal of drug and alcohol abuse*, *36*(5), 277-283.

Yau, Y. H., Potenza, M. N., i White, M. A. (2012). Problematic Internet use, mental health and impulse control in an online survey of adults. *Journal of behavioral addictions*, *2*(2), 72-81.

Zhou, Z. H., Yuan, G. Z., Yao, J. J., Li, C., i Cheng, Z. H. (2010). An event-related potential investigation of deficient inhibitory control in individuals with pathological Internet use. *Acta Neuropsychiatrica*, *22*(5), 228-236.

Zywica, J., i Danowski, J. (2008). The faces of Facebookers: Investigating social enhancement and social compensation hypotheses; predicting Facebook™ and offline popularity from sociability and self-esteem, and mapping the meanings of popularity with semantic networks. *Journal of Computer-Mediated Communication*, *14*(1), 1-34.