

# Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu

---

Jarić, Elena

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

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:142:286351>

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

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



Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Psihologija

Elena Jarić

**Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu**

Završni rad

Izv.prof.dr.sc. Daniela Šincek

Osijek, 2021.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Psihologija

Elena Jarić

**Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu**

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana socijalna psihologija

Izv.prof.dr.sc. Daniela Šincek

Osijek, 2021.

## IZJAVA

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napravio te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s napisanim izvorom odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan da Filozofski fakultet Osijek trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta Osijek, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, datum 19.08.2021.

Elena Jarić, 0285007595



ime i prezime studenta, JMBAG

## Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Strah od propuštanja .....	3
3. Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu.....	10
4. Prevencija straha od propuštanja .....	14
6. Zaključak.....	15
7. Literatura .....	16

## Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu

### Sažetak

U današnje doba ljudska bića su okružena tehnologijom koja je postala neizostavni dio njihove svakodnevice. Jedan od učinaka korištenja tehnologije, točnije društvenih mreža je strah od propuštanja. Strah od propuštanja se definira kao prožimajući osjećaj straha koji pojedinac osjeća kada misli da drugi proživljavaju razna nagrađujuća iskustva kojima taj pojedinac nije prisutan ili posjeduju nešto što taj pojedinac nema. Neke od njegovih karakteristika su osjećaj tjeskobe, zavidnosti, neadekvatnosti, iritabilnosti, te smanjeno samopouzdanje. Ovaj višedimenzionalni konstrukt ima izuzetan učinak na psihičku i društvenu dimenziju ljudskog bića. Strah od propuštanja je relativno nova pojava u znanstvenoj domeni, no brojna istraživanja pružaju dokaze o njegovom utjecaju na psihosocijalnu dobrobit. Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja može se promatrati kroz odnos straha od propuštanja i društvenih mreža te kroz odnos socijalnog utjecaja i društvenih mreža. U radu koji slijedi raspravljat će se o karakteristikama straha od propuštanja, njegovim prediktorima, te utjecaju ovog fenomena kao i socijalnog utjecaja na korištenje društvenih mreža i psihosocijalnu dobrobit.

Ključne riječi: strah od propuštanja, socijalni utjecaj, psihosocijalna dobrobit, društvene mreže

## Relationship between fear of missing out and social influence in the digital world

### SUMMARY

Nowadays, human beings are surrounded by technology that has become an inevitable part of their daily lives. One of the effects of using technology, more specifically social media, is the fear of missing out. Fear of missing out is defined as the pervasive feeling of uneasiness an individual feels when he thinks others are experiencing various rewarding experiences from which that individual is absent or that others possess something that individual does not have. Some of its characteristics are feelings of anxiety, envy, inadequacy, irritability, and decreased self-confidence. This multidimensional construct has a remarkable effect on the mental and social dimensions of the human being. The fear of missing out is a relatively new phenomenon in the scientific domain, however, numerous research provide evidence of its impact on psychosocial well-being. The relationship between fear of missing out and social influence can be observed through the relationship between fear of missing out and social media and through the relationship between social influence and fear of missing out. The following paper will discuss the characteristics of fear of missing out, its predictors, and the influence of this phenomenon as well as social influence on the use of social networks and psychosocial well-being.

Key words: fear of missing out, social influence, psychosocial well-being, social media,

## 1. Uvod

Ljudi su društvena bića. Kao društvena bića, ljudi imaju urođenu potrebu za pripadanjem koja je ključna za fizičku i psihičku dobrobit svakog pojedinca. Stoga ljudska bića imaju urođenu temeljnu intrinzičnu motivaciju za stvaranjem veza s drugim ljudima i težnju za pripadanjem društvenim grupama. Gledano s evolucijske perspektive, društvena isključenost mogla je biti kobna za isključenog člana dok je grupa bivala jačom (Gruter i Masters, 1986, prema Roberts i David, 2019). Roy Baumeister i Mark Leary (1995) tvrde da je potreba za pripadanjem jedna od najvažnijih potreba koju ljudi moraju zadovoljiti. Dapače, ova potreba jednako je važna kao temeljne potrebe za hranom i skloništem koji su nužni za ljudsko preživljavanje. Brojna istraživanja, poput onog kojeg su proveli Holt-Lunstad i suradnici (2010), pokazuju kako čvrsta, strukturirana društvena mreža povećava vjerojatnost za dug i ispunjen život. Također, postoje podaci da stvarni ili zamišljeni osjećaj isključenosti iz društva utječe na kvalitetu, ali i kvantitetu ljudskog života (Konrath, 2019).

Posljednjih nekoliko godina može se svjedočiti naglom razvoj tehnologije. Ljudsko društvo se nalazi u eri tehnološkog napretka koja se prikladno naziva digitalno ili informacijsko doba. Osobna računala i pametni telefoni postali su dostupni velikom broju ljudi. Čak 4.7 milijarde ljudi čini ukupno svjetsku Internet populaciju, a od toga 4.2 milijarde ljudi koriste barem jednu društvenu mrežu (*Social Media - Statistics & Facts*, 2021). Stoga, opravdano je zaključiti da danas ljudi imaju pristup čitavom spektru novih informacija koje su od njih udaljene samo jedan klik. Društvene mreže omogućavaju u stvarnom vremenu pristup informacijama o aktivnostima, događajima i razgovorima koji se odvijaju na društvenim mrežama (Przybylski i sur., 2013).

Pripadnici generacije Y, u medijima nerijetko nazivani „milenijalci“, su često opisivani kao generacija usredotočena na društvenu povezanost s drugim ljudima putem mobilnih telefona, chat-soba i e-pošte, dok su istodobno sudjeluju u drugim zadacima kao što su video igre, slušanje glazbe i gledanja televizije (McMahon i Pospisil, 2005, prema Alt, 2015). Ipak, novije generacije, poput generacije Z i A, odrastaju u potpuno digitaliziranom svijetu te se može pretpostaviti kako će njihova povezanost s tehnologijom poput pametnih telefona biti još čvršća. Aplikacije koje se najčešće koriste pri upotrebi pametnih telefona su aplikacije društvenih mreža (Brown i Kuss, 2020). Društvene mreže su pak definirane kao interaktivne web i mobilne platforme putem kojih pojedinci i zajednice dijele, zajedno stvaraju ili razmjenjuju informacije, ideje, fotografije ili videozapise u virtualnoj mreži (Naslund i sur., 2016). Odnosno, na društvenim mrežama, naglasak je na stalnom toku novih



informacija. Društvene mreže također omogućavaju pojedincima da razvijaju norme povjerenja i uzajamnosti, koje su nužne za uspješno sudjelovanje u kolektivnim aktivnostima (Valenzuela i sur., 2009) te imaju ključnu ulogu u povezivanju ljudi i pružanju uvida u život drugih osoba (Alt, 2015). Društvene mreže pružaju platformu za aktivnu komunikaciju između prijatelja te pristup novim informacijama kroz razne poznanike (Burke i sur., 2010, prema Alt, 2015).

Upravo zbog činjenice da društvene mreže pružaju konstantni priljev novih informacije te uvid u živote drugih osoba, nerijetko se kod pojedinaca javlja strah od propuštanja. Przybylski i suradnici (2013, str. 1841) definiraju strah od propuštanja kao „sveopći strah da se uzbudljiviji ili zanimljiviji događaj događa negdje drugdje“. Drugim riječima, strah od propuštanja može se definirati i kao nelagodan, ponekad preplavljujući osjećaj, da se propušta nešto bolje što vršnjaci rade, znaju ili posjeduju (JWT, 2012, prema Abel i sur., 2016). Strah od propuštanja je u kontekstu istraživanja relativno novi konstrukt. Ipak Wortham (2011, prema Abel i sur., 2016) tvrdi da je strah od propuštanja oduvijek bio prisutan kroz povijest u bilo kojem obliku komunikacije koji bi omogućio pojedincima znanje o životima njihovih prijatelja, članova obitelji te čak i o životima stranaca. U prošlosti, medij ovog straha bile su novine, slike i pisma, no već prije spomenuti nagli razvoj tehnologije omogućio brže primanje informacija te su društvene mreže postale najčešći medij ovog fenomena.

JWT Intelligence (2011) proveli su anketu o fenomenu straha od propuštanja te navode da je glavni razlog naglog porasta doživljavanja ovog fenomena upravo upotreba pametnih telefona. Rezultati provedenog upitnika pokazali su da čak 72% mladih odraslih doživljava strah od propuštanja, a za dvije petine ovog postotka to se događa često ili ponekad (JWT, 2011). Rezultati upitnika provedenog kod adolescenata pokazali su da je 56% doživjelo ovaj fenomen, a za četvrtinu njih to je bilo često ili ponekad (JWT, 2011). Većina mladih odraslih i adolescenata smatra da društvene mreže pridonose češćem osjećaju da se nešto važno propušta (JWT, 2011)

Strah od propuštanja jedan je od medijatora odnosa između društvenih mreža i negativnih učinaka njihovog korištenja na fizičku i psihosocijalnu dobrobit (Baker i sur., 2016). Brojna istraživanja pokazala su da korisnici društvenih mreža koji imaju visoke razine straha od propuštanja skloniji potrošiti više vremena na upotrebu društvenih mreža te da ti sudionici češće razvijaju simptome depresije i negativnih emocija (Baker i sur., 2016.), nesanice, kompulzivne upotreba društvenih medija i poremećaja prehrane (Beyens i sur., 2016.), niskih razina zadovoljstva životom,

kompetencije i osobne povezanost s drugima (Elhai i sur., 2016.), emocionalne napetosti (James i sur., 2017.; Lai, Altavilla, Ronconi, i Aceto, 2016, prema Dhir i sur., 2018), pogoršanja tjelesne kao i mentalne dobrobit (Alt, 2015), depresivnih i tjeskobnih osjećaja (Oberst i sur., 2017.), problema u reguliranju upotrebe mobitela i emocionalne kontrole (Wolniewicz i sur., 2018.); te neadekvatnog sna i loše kvalitete sna (Adams i sur., 2017.). Također, brojna istraživanja upućuju na dvosmjernu uzročnu vezu između straha od propuštanja i korištenja društvenih mreža. Hunt i suradnici (2018) pronašli su dokaze da ograničavanje korištenja društvenih mreža na deset minuta po platformi dnevno tijekom tri tjedna značajno smanjuje usamljenost i simptome depresije, anksioznosti te razine straha od propuštanja. Primack i suradnici (2017) u svom istraživanju su otkrili su se sudionici s većom frekvencijom upotrebe platformi društvenih mreža osjećali društveno izoliranijim u odnosu na sudionike s nižim frekvencijama upotrebe platformi društvenih mreža te tako demonstrirali pozitivan odnos između angažmana na društvenim mrežama i osjećaja izolacije odnosno straha od propuštanja.

Iz opsežne literature lako je vidljivo da strah od propuštanja na brojne načine utječe na fizičku i psihosocijalnu dobrobit te je stoga važno razumjeti što točno dovodi do pojave ovog fenomena te poznavati metode prevencije istoga.. Iako je ovaj fenomen vjerojatno prisutan već dugo vremena, razvoj tehnologije i jednostavna dostupnost informacija u stvarnom vremenu potaknuli su znanstvenu zajednicu na iscrpno istraživanje i prikupljanje podataka kako bi se pružili empirijski podaci već postojećoj opsežnoj teorijskoj podlozi.

## 2. Strah od propuštanja

Strah od propuštanja je vrlo složen konstrukt kod kojeg postoji mogućnost da zapravo reflektira određenu, relativno stabilnu osobnu predispoziciju, ali također, može se promatrati i kao općeniti, situacijski strah nekog pojedinca koji se odnosi na aktivnosti drugih osoba. Drugim riječima, strah od propuštanja može se promatrati kao stanje i kao osobina (Wegmann i sur., 2017)

Fenomen straha od propuštanja posljednjih nekoliko godina nalazi se u fokusu istraživanja povezanih s društvenim mrežama. Prema Worthamu (2011, prema Abel i sur., 2016) strah od propuštanja je oduvijek prisutan u ljudskom društvu i to u bilo kojem obliku komunikacije koji omogućava uvid u živote drugih osoba. Ipak ovaj konstrukt je prvi imenovao stručnjak za potrošačko ponašanje Herman 1996. godine, koji uočio važnost ovog fenomena u razvijajućoj potrošačkoj psihologiji (Herman, 2010). Herman je definirao strah od propuštanja kao psihološki stres koji se

javlja kada osobe misle da propuštaju neki uzbudljiv događaj (Herman, 2010). Osim Hermana, o strahu od propuštanja prvi put se raspravljalo u javnim diskursu 2010. godine (Morford, 2010) i 2011 godine (Fake, 2011). Morford (2010, 1) definira strah od propuštanja kao „začuđujuće zarazan, ali grozan sociokulturalni ples pri kojemu su osobe neprestano napadnute osjećajem kao da se nešto uzbudljivo događa negdje drugdje“. Sličnu definiciju pruža i Fake (2011), uz dodatno objašnjenje kako tehnologija pojačava intenzitet tog fenomena.

U znanstvenoj literaturi, pionirsko detaljno istraživanje fenomena straha od propuštanja proveli su Przybylski i suradnici 2013. godine. Przybylski i suradnici (2013) definirali su strah od propuštanja kao prožimajući osjećaj straha koji pojedinac osjeća kada misli da drugi proživljavaju razna nagrađujuća iskustva kojima taj pojedinac nije prisutan. Istraživanje koje su proveli Przybylski i suradnici (2013) rezultiralo je, osim definicijom straha od propuštanja, i skalom koje nazvana „Skala straha od propuštanja (eng. *Fear of Missing Out scale, FoMOs*, Przybylski i sur., 2013). Skala se stoji od 10 tvrdnji koje se odnose na doživljaj straha od propuštanja, a jedna tvrdnja se odnosi na doživljavanje straha od propuštanja u digitalnom kontekstu. Ova skala se često koristi kao skala određivanja razine straha od propuštanja kod pojedinaca u novijim istraživanjima, a može se koristiti za određivanje niskih, srednjih, i visokih razina ovog fenomena (Przybylski i sur., 2013). U ostalim istraživanjima strah od propuštanja se proučavao u kontekstu gledanja televizijskih programa (Conlin i sur., 2016) te vikend-opijanja kod studenata i drugih oblika društvenog ponašanja (Adams i sur., 2016; Riordan i sur., 2015), ali većina istraživanja i definicija ovog fenomena usmjereni su na njegovo postojanje u digitalnom kontekstu (Blackwell i sur., 2017; Elhai i sur., 2016; Przybylski i sur., 2013). Također, važno je naglasiti da je strah od propuštanja kulturalno univerzalni fenomen tj. strah od propuštanja prisutan je u ljudskom društvu neovisno o kulturi (Baker i sur., 2016). Reer i suradnici (2019) su u svom istraživanju dobili rezultate koji sugeriraju da je strah od propuštanja češći kod muškaraca, no neka druga istraživanja (Brown i Kuss, 2020) nisu pronašli razliku između spolova.

Strah od propuštanja je prožimajući osjećaj straha ili tjeskobe koji proizlazi iz mogućeg propuštanja nagrađujućih iskustava kojima taj pojedinac nije prisutan (Abel i sur., 2016). Središnja karakteristika ovog fenomena je tjeskoba (Beyens i sur., 2016) te se strah od propuštanja smatra oblikom društvene anksioznosti (Classen i sur., 2020). Osjećaj tjeskobe javlja se kada pojedinci razmišljaju to tome kako druge osobe proživljavaju ili posjeduju nešto bolje od njih. Rezultati brojnih prethodno provedenih istraživanja su pokazali da usporedba s drugima osobama preko društvenih

mreža može dovesti do negativnih osjećaja kao što su inferiornost, zavist ili dojam da drugi imaju puno bolje živote (Appel i sur., 2015; Chou i Edge, 2012; Fox i Moreli, 2015, prema Reer i sur., 2019).

Upravo se zbog osjećaja kao da drugi pojedinci doživljavaju bolje iskustva ili posjeduju nešto bolje može javiti i zavidnost. Prema Reagle (2015) zavist je ključan faktor straha od propuštanja. Pojedinci koji doživljavaju strah od propuštanja skloni su socijalnoj komparaciji odnosno usporedbi s drugima zbog čega se javlja osjećaj zavidnosti (Reagle, 2015). Odnosno, strah od propuštanja javlja se kada pojedinac smatra da druge osobe proživljavaju bolje iskustva ili posjeduju nešto bolje zbog čega se javlja i osjećaj zavidnosti.

Kada pojedinac čuje ili čita o događaju na koji nije bio pozvan, nije bio nazočan, ili pak vidi da netko posjeduje nešto što bi on htio imati, mogu se javiti osjećaji neadekvatnosti. Društvena usporedba potaknuta je tjeskobom, ali i tim smanjenim osjećajem kompetencije kod pojedinaca koji doživljavaju strah od propuštanja koji zapravo potiče iz straha od društvenog odbacivanja odnosno nepripadanja (Casale i sur., 2018).

Abel i suradnici (2016) navode kako je moguće da je ključna sastavnica straha od propuštanja, između ostalog, i samopouzdanje. Jedno od mogućih objašnjenja je da, kada pojedinci čuju ili pročitaju o događaju na koji nisu bili pozvani ili kada vide da netko posjeduje nešto bolje njih, oni počinju preispitivati vlastitu vrijednost što utječe na samopouzdanje (Abel i sur., 2016). Također, Abel i suradnici (2016) navode kako društveno isključenje i ostracizam imaju ključnu ulogu u strahu od propuštanja upravo jer utječu na faktore ovog konstrukta kao što su samopouzdanje i anksioznost.

Uz osjećaje neadekvatnosti i tjeskobe, pri ovom fenomenu javlja se i iritabilnost (Abel i sur., 2016), a visoke razine iritabilnosti sugeriraju veću tendenciju agresivnom stavu, impulzivnom i neugodnom ponašanju (Caprara i sur., 1985). Ruminacija, emocionalni i psihološki, zabrinutost (Adams i sur., 2016) te smanjena motivacija (Alt, 2015) su također neke od karakteristika straha od propuštanja. Strah od propuštanja je vrlo složen konstrukt. Brojna istraživanja o strahu od propuštanja u digitalnom kontekstu koja su provedena posljednjih nekoliko godina utvrdila prediktore i medijatore ovog fenomena. Jedan od možda ne tako očekivanih prediktora straha od propuštanja jest sklonost dosadi (Holte i Ferraro, 2020). Holte i Ferraro (2020) proveli su istraživanje na osobama odrasle dobi čiji su rezultati pokazali da sklonost dosadi utječe na manifestaciju straha od propuštanja. Odnos između sklonosti dosadi i straha od propuštanja je pod medijacijskim učinkom anksioznosti i depresije (Holte i Ferraro, 2020). Naime, pojedinci koji pate od anksioznih i depresivnih

simptoma imaju manju razinu općenitog zadovoljstva životom (Headey i sur., 1993, prema Holte i Ferraro, 2020) te je stoga opravdano očekivati da su ti pojedinci skloniji strahu da propuštaju mogućnosti za razna uzbudljiva i ispunjavajuća iskustva koja bi povećala njihovu razinu općenitog zadovoljstva životom (Holte i Ferraro, 2020). Sklonost dosadi naizgled utječe na strah od propuštanja na način da oni koji imaju manjak kognitivno stimulirajućih podražaja iz svoje okoline su skloniji lutanju misli (Danckert i sur., 2018; Game, 2007; Martin i sur., 2006, prema Holte i Ferraro, 2020) te su stoga skloniji strahu propuštanja (Holte i Ferraro, 2020). Drugim riječima, ako anksiozni i depresivni pojedinci nisu dovoljno kognitivno stimulirani moguće je da će im misli lutati te će zato češće razmišljati o onome što možda propuštaju i tako biti skloniji strahu od propuštanja.

Nadalje, još jedan od prediktora fenomena straha od propuštanja je orijentacija socijalne komparacije (Reer i sur., 2019). Pojedinci koji su skloniji usporedbi s drugi osobama će se vjerojatno više izlagati informacija o drugima. Iako informacije na društvenim medijima zapravo uključuju vrlo oprezno složene informacije s pozitivnom pristranošću koje drugi izlažu o vlastitim životima, kod osoba koje se uspoređuju s njima može se stvoriti dojam kao da drugi pojedinci imaju bolja, nagrađujuća iskustva zbog čega se često pri socijalnoj komparaciji javlja i strah od propuštanja (Reer i sur., 2019).

Osim što je prediktor straha od propuštanja, kada se govori o društvenoj komparaciji u kontekstu ovog fenomena rezultati istraživanja pokazuju i medijacijski učinak. Točnije, orijentacija socijalne komparacije ima medijacijski učinak na odnos između straha od propuštanja i psihosocijalne dobrobiti. Doprinos ovom odnosu daju anksioznost, depresija i usamljenost. Vrlo usamljene, depresivne i anksiozne osobe se češće uspoređuju s drugima kako bi smanjile osjećaje nesigurnosti (Butzer i Kuiper, 2006; Gibbons i Buunk, 1999, prema Reer i sur., 2019). Kao rezultat usporedbe s drugima koja se događa zbog anksioznosti, depresije ili usamljenosti, razvija se strah od propuštanja jer pojedinac ima dojam da propušta iskustva koje drugi, najčešće njihovi vršnjaci, proživljavaju čime se još više produbljuju prvobitni osjećaji (Reer i sur., 2019).

Kako se strah od propuštanja posljednjih nekoliko godina povezuje uglavnom s platformama društvenih mreža, znanstvenici su ispitali odnos intenziteta upotrebe društvenih medija i straha od propuštanja. Nedavna istraživanja povezala su upravo taj intenzitet korištenja društvenih medijima sa strahom od propuštanja (Dhir i sur., 2018). Analizom medijacijskog učinka, Dhir i suradnici (2018) dobili su rezultate koji su potvrdili da kompulzivna upotreba aplikacija društvenih mreža ima

medijacijski utjecaj na odnos straha od propuštanja i iscrpljenosti koja je posljedica pretjeranog korištenja društvenih mreža (Dhir i sur., 2018). Drugim riječima, strah od propuštanja neizravno rezultira iscrpljenosti zbog društvenih mreža kroz kompulzivnu upotrebu istih. Do sličnih zaključaka došli su i Classen i suradnici (2020) kada proveli istraživanje čiji su rezultati pokazali povećane razine straha od propuštanja kod sudionika sklonih iscrpljenosti zbog društvenih medija. Također, često se zbog povećanja frekvencije korištenja društvenih mreža porastom razina straha od propuštanja povezuju strah od propuštanja i problematična upotreba pametnih telefona te ovisnost o društvenim mrežama. Elhai i suradnici (2016) su u svom istraživanju povezali strah od propuštanja s problematičnom upotrebom pametnih telefona i društvenih mreža što su potvrdili i rezultati prethodnih studija (Alt, 2015; Przybylski i sur., 2013). Istraživanje koje su proveli Blackwell i suradnici (2017) pokazalo je da strah od propuštanja pridonosi razvoju ovisnosti o društvenim mrežama, dok su Wegmann (2017) i suradnici dokazali povezanost ovog fenomena i poremećaja internetske komunikacije. Tomczyk i suradnici (2020) smatraju strah od propuštanja vrstom ovisnosti o internetu.

Kada se govori o strahu od propuštanju, uz frekvenciju i intenzitet korištenja društvenih mreža, najviše empirijskih podataka može se pronaći o utjecaju ovog višedimenzionalnog konstrukta na psihološku i emocionalnu dobrobit. U prethodnim odlomcima objašnjen je odnos između straha od propuštanja i društvenih mreža. Chou i Edge (2012) ispitali su utjecaj korištenja Facebooka na percepciju tuđih života studenata dodiplomskih studija. Ovo istraživanje pokazalo je da su se oni pojedinci koji su duže koristili Facebook više slagali da su druge osobe sretnije i imaju bolje živote te su se manje smatrali da je život pošten (Chou i Edge, 2012). Također, istraživanje koje su proveli Kross i suradnici (2013) pokazalo je da intenzitet korištenja Facebooka može predvidjeti pad u dvije komponente subjektivne dobrobiti: trenutno emocionalno stanje i općenito zadovoljstvo životom.

Nadalje, povećana upotreba društvenih mreža može uzrokovati umjerenu depresiju i disforiju (Blease, 2015; Pantic i sur., 2012, prema Baker i sur., 2016). Kako je upotreba društvenih mreža djelomično određena razinom straha od propuštanja, strah od propuštanja može dovesti do razvoja depresivnih simptoma. Baker i suradnici (2016) potvrdili su da je strah od propuštanja povezan s depresivnim simptomima. Ljudi koji imaju simptome depresije mogu se osjećati kao da gube u natjecanjima društvenog života kao što je natjecanje za brigu drugih, prihvaćanje i socijalnu potporu

(Gilbert i sur., 2009) što zauzvrat može produbiti osjećaje prvobitnog straha od propuštanja. Također, strah od propuštanja jedan je od prediktora anksioznosti i depresije (Elhai i sur., 2016).

Uz narušavanje psihološke i emocionalne dobrobiti, strah od propuštanja se povezuje sa percipiranim stresom. Baker i suradnici (2016) navode kako je opravdano zaključiti da sami strah od propuštanja može uzrokovati doživljaj poput stvarne stresne društvene situacije. Pokazalo se da strah od propuštanja korelira sa percipiranim stresom povezanim s korištenjem Facebooka kod adolescenata (Beyens i sur., 2016). Drugim riječima, strah od propuštanja povezan je s povećanim korištenjem društvenih mreža i stresom koji se percipira tijekom tog korištenja.

Čak i kada se strah od propuštanja doživljava u digitalnom kontekstu, ovaj fenomen može utjecati na kvalitetu *online*, ali i interpersonalne odnose u fizičkom svijetu. Najčešći način na koji strah od propuštanja utječe na interpersonalne odnose u fizičkom svijetu je takozvani *phubbing*. *Phubbing* dolazi od engleskih riječi *phone* (telefon) i *snubbing* (ignorirati). Točnije, *phubbing* predstavlja pojavu kada pojedinci ignoriraju svog sugovornika te usmjeravaju svoju pažnju na mobitel (Roberts i David, 2019). Oberst i suradnici (2017) svojim istraživanjem su potvrdili da strah od propuštanja zaista može uzrokovati *phubbing*.

Zbog usmjeravanja pažnje na mobitel umjesto na sugovornika dolazi do smanjenja kvalitete interakcije licem-u-lice što dovodi do smanjenja kvalitete samog interpersonalnog odnosa. Istraživanje koje su proveli Przybylski i Weinstein (2012) pokazalo je da ponekad nije potrebno da pojedinac koristi mobitel kako bi se smanjila kvaliteta društvene interakcije sa sugovornikom. Naime, sama prisutnost mobitela, odnosno činjenica da je mobitel u prostoriji s njima, bila je dovoljna da pojedinac svoju pažnju ne usmjerava na sugovornika te tako smanjuje kvalitetu interakcije i dojam bliskosti sa sugovornikom (Przybylski i Weinstein, 2012). Franchina i suradnici (2018) proveli su istraživanje na adolescentima te su rezultati tog istraživanja pokazali da adolescenti koji su na višim razinama straha od propuštanja češće koriste mobitel za vrijeme interakcije licem-u-lice što negativno utječe na kvalitetu razgovora i općenite interakcije. Strah od propuštanja utječe na kvalitetu interpersonalnih interakcija uživo povećavanjem korištenja društvenih mreža za vrijeme iste. Istraživači također sugeriraju da je moguće da osobe na visokoj razini straha od propuštanja koriste društvene mreže kako bi samo promatrali živote drugih osoba bez da započnu stvarnu interakciju s njima u kojoj bi morali pružiti uvid drugima u vlastite živote (Franchina i sur., 2018).

Strah od propuštanja također može narušiti kvalitetu romantičnih odnosa. Strah od propuštanja potiče iz potrebe za bliskosti i stabilnim interpersonalnim vezama (Abel i sur., 2016). Ako su pojedinci nezadovoljni u svojim romantičnim odnosima, to se može promatrati kao nezadovoljena potreba za povezanosti i bliskosti (Omejec, 2020). Pretpostavlja se da su pojedinci čija je dobrobit narušena nezadovoljavanjem temeljnih potreba skloniji doživljavanju straha od propuštanja (Przybylski i sur., 2013). Pretjerano korištenje interneta narušava kvalitetu romantičnih odnosa (Omejec, 2020), a kako visoke razine straha od propuštanja facilitiraju intenzivnu upotrebu društvenih mreža opravdano je zaključiti da strah od propuštanja ima negativan učinak na romantične odnose. Istraživanja su potvrdila da je strah od propuštanja povezan sa slabijim uspostavljanjem kvalitetnih odnosa licem-u-lice (Baker i sur., 2016). Nezadovoljstvo trenutnim stanjem u interpersonalnim vezama može dovesti do korištenja društvenih mreža kako bi se stvorio dojam o zadovoljavajućim vezama (Ellison i sur., 2007). Također, iritabilnost je jedna od karakteristika straha od propuštanja. Visoke razine iritabilnosti sugeriraju veću tendenciju agresivnom stavu, impulzivnom i neugodnom ponašanju (Caprara i sur., 1985) što može negativno utjecati na kvalitetu interpersonalnih interakcija.

Osim na kvalitetu društvenih interakcija, strah od propuštanja utječe na osjećaj društvene povezanosti. Brown i Kuss (2020) proveli su istraživanje čiji su rezultati pokazali da su se smanjenjem razina straha od propuštanja povećale razine osjećaja društvene povezanosti. Njihovi sudionici su izvještavali da, kada se osjećaju da nešto propuštaju, osjećaju se i manje društveno povezano. Također, iako strah od propuštanja ima negativnu konotaciju kada su u pitanju društvena povezanost i subjektivna dobrobit, rezultati istraživanja kojeg su proveli Roberts i David (2019) sugeriraju da strah od propuštanja može imati i pozitivan učinak na osjećaj društvene povezanosti putem društvenih medija ako je upotreba istih kao posljedice straha od propuštanja izvedena na način da potiče iskrenu i stabilnu društvenu povezanost.

Vidljivo je da, kao vrlo složen konstrukt, strah od propuštanja utječe na brojne aspekte psihosocijalne dobrobiti ljudskih bića. Strah od propuštanja izravno, ali i neizravno kroz korištenje društvenih mreža, utječe na pogoršanje emocionalnog stanja i raspoloženja (Baker i sur., 2016), razvoj poremećaja prehrane i problema ovisnosti o društvenim medijima i internetu (Beyens i sur., 2016), razinu zadovoljstva životom i samopouzdanje (Elhai i sur., 2016), općenito pogoršanje mentalne i fizičke dobrobiti (Alt, 2015), na kvalitetu i kvantitetu sna (Adams i sur., 2017) te na kvalitetu fizičkih interpersonalnih veza (Franchina i sur., 2018).



### 3. Odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u digitalnom svijetu

Odnos između straha od propuštanja i socijalnog utjecaja u kontekstu društvenih mreža je vrlo složen. Brojna istraživanja još uvijek pokušavaju otkriti pravu prirodu tog odnosa te je za shvaćanje ovog odnosa najprije važno razumjeti odnos između straha od propuštanja i upotrebe društvenih mreža. Abel i suradnici (2016) su tijekom razvoja skale koja bi mjerila razine straha od propuštanja dobili rezultate koji su pokazali da se razine iritabilnosti anksioznosti, i neadekvatnosti mijenjanju proporcionalno frekvenciji korištenja platformi i aplikacija društvenih mreža. Beyens i suradnici (2016) su u svom istraživanju dobili rezultate da se frekvencija upotrebe društvene mreže Facebook povećavala s razinama straha od propuštanja kod sudionika. Nadalje, Brown i Kuss (2020) također navode da, iako postoji mogućnost o dvosmjernoj povezanosti, frekvencija korištenja društvenih mreža više utječe na strah od propuštanja, nego što strah od propuštanja utječe na korištenje društvenih mreža. Dakle, može se zaključiti da razine straha od propuštanja rastu kako se povećava frekvencija korištenja društvenih mreža.

Uz činjenicu da je strah od propuštanja prediktor korištenja određenih društvenih mreža, ovo istraživanje (Franchina i sur., 2018) pokazalo je da je izlaganje društvenim mrežama povećalo razine straha od propuštanja kod adolescenata iako su oni koristili društvene mreže kako bi umanjili taj strah. Može se pretpostaviti dvosmjerna uzročna veza u odnosu straha od propuštanja i korištenja društvenih mreža stvara, no brojni istraživači predlažu dodatna istraživanja (Roberts i David, 2019). Drugim riječima, ako pojedinci osjećaju strah od propuštanja češće će koristiti društvene mreže kako bi umanjili taj strah, no češće korištenje društvenih mreža zapravo povećava razine straha od propuštanja.

Osim na frekvenciju korištenja društvenih mreža, strah od propuštanja u digitalnom svijetu utječe i na angažman na društvenim mrežama. Angažman na društvenim mrežama odnosi se na intenzitet aktivnosti, odnosno na uključenost pojedinaca na platformama društvenih mreža u smislu objavljivanja i dijeljenja sadržaja. Dorit Alt (2015) u svom istraživanju dobila je podatke koji potvrđuju da veće razine straha od propuštanja kod studenta rezultiraju povećanim angažmanom na društvenim mrežama. Slične rezultate dobili su Classen i suradnici (2020). Naime, podaci njihovog istraživanja pokazali su da su pojedinci koji su zbog visokih razina javne samosvijesti i niskih razina samokontrole kroz medijacijski učinak straha od propuštanja bili više angažirani na društvenim mrežama (Classen i sur., 2020). Također, zbog straha od propuštanja dolazi do smanjenog osjećaja

*online* povezanosti kojeg pojedinci pokušavaju nadoknaditi povećanim angažmanom na društvenim mrežama (Wegmann i sur., 2017).

Socijalni utjecaj najčešće se definira kao proces kojim pojedinac ili grupa svojom prisutnošću utječe na ponašanje drugih (Aronson i sur., 2005). Taj socijalni utjecaj može se podijeliti na informacijski i normativni socijalni utjecaj. Informacijski socijalni utjecaj je socijalni utjecaj koji dovodi do konformiranja kada pojedinac druge ljude percipira kao izvore informacija za usmjeravanje ponašanja (Aronson i sur., 2005). Normativni socijalni utjecaj je socijalni utjecaj koji dovodi do konformiranja kako bi pojedinac prihvatio norme grupe i kako bi grupa prihvatila tog pojedinca (Aronson i sur., 2005). Konformizam je promjena ponašanja pojedinca zbog stvarnog ili zamišljenog utjecaja drugih ljudi (Aronson i sur., 2005). Kelman (1958) je podijelio konformizam na tri vrste: popustljivost, internalizacija i identifikacija, a sve tri vrste konformizma su prisutne u svijetu društvenih mreža (Abbas Naqvi i sur., 2020).

Istraživanje koje su proveli Lee i suradnici (2020) nije pokazalo značajni medijacijski učinak socijalnog utjecaja na odnosu straha od propuštanja i upotrebe društvenih mreža. Ipak, ovaj odnos je objašnjen odbacivanjem hipoteze da je strah od propuštanja uzrok upotrebe društvenih mreža te pretpostavljanjem da je ovaj fenomen rezultat te upotrebe. Kako socijalni utjecaj značajno utječe na upotrebu društvenih mreža (Zhou i Li, 2014) kao ključan faktor u motivaciji za korištenje društvenih mreža (Lee i sur., 2020) odnos straha od propuštanja i socijalnog utjecaja može se objasniti kroz upotrebu društvenih mreža. Odnosno, iako nije pronađena izravna povezanost straha od propuštanja i socijalnog utjecaja, ovaj se odnos može promatrati kroz odnos straha od propuštanja i društvenih mreža te kroz odnos socijalnog utjecaja i društvenih mreža. Franchina i suradnici (2018) proveli su istraživanje straha od propuštanja u kontekstu korištenja društvenih mreža kod adolescenata. Ovi su istraživači pretpostavljali da će strah od propuštanja biti više prisutan na platformama društvenih mreža na kojima su sudionici mogli pronaći obitelj, prijatelje i poznanike te pratiti njihove živote (Franchina i sur., 2018). Strah od propuštanja je prediktor društvenih mreža koje uključuju Instagram, Facebook, Snapchat, ali i Youtube (Franchina i sur., 2018). Strah od propuštanja je također nešto slabiji prediktor korištenja nekih „javnijih“ društvenih mreža kao što je Tumblr (Franchina i sur., 2018). Njihovo istraživanje pokazalo je da adolescenti koji doživljavaju visoke razine straha od propuštanja češće koriste društvene mreže te također koriste veći broj društvenih mreža, a osobito one „privatnije“ na kojima mogu pronaći obitelj i prijatelje (Franchina i sur., 2018). Prema hipotezi koju

su predložili Lee i suradnici (2020), moguće je da veći broj obitelji i prijatelja na društvenim mrežama kroz informacijski socijalni utjecaj pruža primjer ponašanja što potiče upotrebu društvenih mreža. Također, Turel i Osatuyi (2017) navode kako povećanje broja vršnjaka koji koriste društvene mreže može oblikovati ponašanje pojedinca na način da potiče kompulzivnu upotrebu društvenih mreža te samim time povećava razine straha od propuštanja.

Odnos normativnog socijalnog utjecaja i straha od propuštanja u digitalnom svijetu može se promatrati kroz subjektivne norme, grupne norme i društvene identitete. Popustljivost je vrsta konformizma koja predstavlja normativni utjecaj koji se reflektira kao subjektivne norme što znači da se pojedinci priklanjaju mišljenjima onih koje smatraju važnima (Shen i sur., 2011). U digitalnom kontekstu, pojedinci koriste društvene mreže u skladu s percipiranim pritiskom od strane osoba koje smatraju važnima (Zhou i Li, 2014). Rezultati istraživanja koje su proveli Zhou i Li (2014) sugeriraju da se pojedinci priklanjaju mišljenju i savjetu vršnjaka kada procjenjuju hoće li koristiti određenu društvenu mrežu. U ranije navedenom istraživanju koje su proveli Franchina i suradnici (2018) adolescenti su više koristili mreže na kojima su mogli pronaći obitelji i prijatelje. Moguće je da adolescenti korištenje društvene mreže koju koristi veći broj članova obitelj i prijatelja percipiraju kao pritisak da ih i oni koriste te intenzivno korištenje tih društvenih mreža zauzvrat povećava razine straha od propuštanja tako povezujući strah od propuštanja i socijalni utjecaj.

Kao i subjektivne norme, društveni identitet i grupne norme zajednice društvene mreže mogu igrati ulogu socijalnog utjecaja pri odlučivanju pojedinca hoće li koristiti određenu društvenu mrežu. Kada pojedinci usvoje vrijednosti, ciljeve i uvjerenja zajednice društvene mreže kao vlastite vjerojatnije je da će nastaviti koristiti u društvenu mrežu (Zhou i Li, 2014). Podaci istraživanja (Abbas Naqvi i sur., 2020) sugeriraju da pojedinci koji su već aktivni korisnici društvene mreže nastoje konformirati normama *online* zajednice društvene mreže. Baker i suradnici (2016) navode kako povećanje razina stresa može dovesti do povećanja razina straha od propuštanja. Pojedinci koji se nisu uspjeli konformirati imaju smanjene razine zadovoljstva i proživljavaju stres (Aronson, 2005; Kelman, 1958). Naime, isključenje i ostracizam imaju ključnu ulogu u strahu od propuštanja (Abel i sur., 2016) što se može promatrati kao normativni socijalni utjecaj čiji je pokretač pritisak okoline i potreba za pripadanjem grupi.

Nadalje, društveni identiteti u digitalnom svijetu postaju *online* identiteti koji uključuju zajedništvo, pripadanje i osjećaj vlastite vrijednosti (Zhou i Li, 2014). Hetz i suradnici (2015) proveli

su istraživanje na američkim studentima na razmjeni u Europi. Rezultati su pokazali kako su studenti na razmjeni koristili društvene mreže kao bi upravljali dojmom kojeg su ostavljali kod obitelji i starih prijatelja. Odnosno, studenti na razmjeni su pokušali stvoriti jedan dojam novog, vrlo uzbudljivog života, odnosno koristeći socijalni utjecaj, a kako bi izazvali strah od propuštanja kod prijatelja koji nisu dio njihovog novog života (Hetz i sur., 2015). Abbas Naqvi i suradnici (2020) navode kako je vjerojatno da će korisnici težiti društvenim mrežama čije su vrijednosti slične njihovima te na kojima su razvili povezanost s *online* zajednicom. Rezultati koje su dobili Zhou i Li (2014) sugeriraju da korisnici intenzivno koriste one društvene mreže s kojima su razvili čvrstu identifikaciju. Također, strah od propuštanja ima medijacijski učinak na odnos anksiozne privrženosti i želje za *online* podrškom (Liu i Ma, 2019). Može se pretpostaviti da pojedinci koji su anksiozno privrženi češće doživljavaju strah od propuštanja zbog svog straha od društvenog odbacivanja i ostracizma. Takvi pojedinci se povlače se na društvene mreže gdje mogu stvoriti profile tj. *online* identitete koji ostavljaju savršeni dojam, a koji su česta pojava na društvenim mrežama, kako bi umanjili tu mogućnost odbacivanja. Jedna od glavnih posljedica tog postupka je upravo strah od propuštanja jer se pojedinac priklanja češćem i intenzivnom korištenju društvenih mreža kako bio siguran da ništa ne propušta te kako bi bio siguran da je njegovo ponašanje ispravno i sukladno normama *online* zajednice.

Ipak, važno je naglasiti da kvaliteta društvene mreže može imati utjecaj na razine straha od propuštanja. Naime, osobe sa širom društvenom mrežom koja je izgrađena od slabih veza sklonije su strahu od propuštanja (Classen i sur., 2020). Osobe koje imaju široku, ali nestabilnu društvenu mrežu imaju više izvora informacija o životima poznanika što može povećati izgleda za socijalnu komparaciju i tjeskobu zbog događaja koje su te osobe propustile zbog čega se može javiti strah od propuštanja (Classen i sur., 2020) posebice jer se na društvenim mrežama odvija stalno skriveno natjecanje za „lajkovima“, brojem pratitelja i prijatelja te općenito natjecanje u popularnosti.

#### 4. Prevencija straha od propuštanja

S obzirom na to da strah od propuštanja ima snažan utjecaj na psihosocijalnu dobrobit ljudskih bića važno je znati kako spriječiti ili pak umanjiti razine straha od propuštanja i njegove posljedice. Istraživanje koje su proveli Brown i Kuss (2020) pokazalo je da apstinencija od društvenih mreža uspješno smanjuje razine straha od propuštanja te povećava razine osjećaja društvene povezanosti. Izbjegavanjem čestog korištenja društvenih mreža može se smanjiti razina straha koju osobe osjećaju kada misle da nešto propuštaju.

Nadalje, prema teoriji samoodređenja (Deci i Ryan, 1985) strah od propuštanja bi mogao biti jedan od medijatora koju povezuju nedostatke u psihološkim potrebama s korištenjem društvenih mreža na način da smanjuje motivaciju preusmjeravanjem pažnje sa zadatka (Alt, 2015). Alt (2015) je utvrdila da postoji pozitivna korelacija između ekstrinzične motivacije, amotivacije i straha od propuštanja te negativna korelacija između straha od propuštanja i intrinzične motivacije u akademskom okruženju. Kako bi se smanjile razine straha od propuštanja u akademskom okruženju, potrebno je poticati i osigurati intrinzičnu motivaciju za rješavanje akademskih zadataka kod studenata. Baker i suradnici (2016) predlažu vođenje rasprava i edukaciju o strahu od propuštanja kako bi studenti bili upoznati s ovim fenomenom te tako povećali prepoznavanje simptoma i prevenciju.

Dobiveni rezultati u istraživanju kojeg su proveli Classen i suradnici (2020) pokazali su da su osobe sa širokom, ali nestabilnom društvenom mrežom sklonije doživljavanju straha od propuštanja. Stoga se preporučuje izgrađivanje čvrsto strukturirane, stabilne mreže socijalne podrške izgrađene od obitelji i prijatelja u *offline* i *online* kontekstu. Također, zato što je strah od propuštanja povezan s deficitima u zadovoljavanju psiholoških potreba, potrebno je omogućiti osobama ispunjavanje tih potreba u *offline* kontekstu kako bi se smanjilo korištenje društvenih mreža u tu svrhu, a koje zauzvrat potiču strah od propuštanja.

Prema Holte i Ferraro (2020) jedan od prediktora straha od propuštanja je sklonost dosadi, a anksiozna privrženost ima medijacijski učinak na ovaj odnos. Stoga, predlaže se izbjegavanje dosade izvršavanjem zadataka i aktivnosti koje su kognitivno stimulirajuće kako bi se smanjile razine straha od propuštanja (Holte i Ferraro, 2020). Također, primanje poruka brižnosti i povezanosti od obitelji i prijatelja mogu smanjiti intenzitet karakteristika anksiozne privrženosti te tako smanjiti razine straha od propuštanja (Holte i Ferraro, 2020).

Strah od propuštanja može imati i pozitivan utjecaj kroz *mindfulness*. Niske i umjerene razine straha od propuštanja povećavaju osjetljivost na događaje iz okoline ta tako povećava pažnju (Baker i sur., 2016). Ipak, ukoliko su razine straha od propuštanja visoke, može doći do negativnog utjecaja i suženja fokusa pažnje na događaje iz okoline čime se smanjuje i *mindfulness* (Baker i sur., 2016).

## 6. Zaključak

Kao društvena bića ljudi imaju urođenu temeljnu potrebu za bliskosti s drugim osobama. Nagli razvoj tehnologije omogućava nam vrlo jednostavno i uvijek dostupno ispunjavanje te potrebe. Razvojem tehnologije i društvenih mreža do izražaja je došao i fenomen straha od propuštanja. Strah od propuštanja u kontekstu društvenih mreža je relativno novi, nedovoljno istražen konstrukt u znanstvenoj domeni te su istraživanja o ovom višedimenzionalnom konstrukturu sve češća. Istraživači nisu još pronašli dokaze o izravnoj povezanosti straha od propuštanja i socijalnog utjecaja, no taj odnos se može promatrati kroz odnos straha od propuštanja i društvenih mreža te odnos socijalnog utjecaja i društvenih mreža. . Postoje brojna istraživanja čiji podaci naglašavaju važnost socijalnog utjecaja pri korištenju društvenih mreža. Također, znanstvenici su sve uspješniji u definiranju i konsolidiranju straha od propuštanja, određivanju njegovih karakteristika i prediktora te otkrivanjem njegovih učinaka na psihosocijalnu dobrobit čovjeka. Ipak, vrlo mali broj istraživanja je zapravo proveden na dovoljno velikom i prikladnom uzorku te stoga dobiveni rezultati često imaju smanjenu mogućnost primjene na opću populaciju. Kao što je navedeno u ranijim odlomcima, istraživanja provedena na ovom fenomenu često su samo korelacijska istraživanja te, iako brojni znanstvenici pretpostavljaju dvosmjernu uzročnu vezu između straha od propuštanja i korištenja društvenih mreža, zbog nedostatka dokaza o toj vezi nemoguće je utvrditi istinitost te pretpostavke. Stoga je preporuka za buduća istraživanja izbjegavanje malih i prigodnih uzoraka kako bi se povećala mogućnost generalizacije podataka. Također, preporuka za buduća istraživanja bila bi ispitivanje uzročnih odnosa između utjecaja straha od propuštanja i upotrebe društvenih mreža. Uzimajući u obzir brzinu razvoja i dostupnost tehnologije, potrebna su dodatna istraživanja medijacijskih učinaka ovog fenomena na psihosocijalnu dobrobit čovjeka.

## 7. Literatura

- Adams, S., Williford, D., Vaccaro, A., Kisler, T., Francis, A., i Newman, B. (2016). The young and the restless: Socializing trumps sleep, fear of missing out, and technological distractions in first-year college students. *International Journal Of Adolescence And Youth*, 22(3), 337-348. <https://doi.org/10.1080/02673843.2016.1181557>
- Abbas Naqvi, M. H., Jiang, Y., Miao, M., i Naqvi, M. H. (2020). The effect of social influence, trust, and entertainment value on social media use: Evidence from Pakistan. *Cogent Business i Management*, 7(1), 1723825. <https://doi.org/10.1080/23311975.2020.1723825>
- Abel, J., Buff, C., i Burr, S. (2016). Social Media and the Fear of Missing Out: Scale Development and Assessment. *Journal Of Business i Economics Research (JBER)*, 14(1), 33-44. <https://doi.org/10.19030/jber.v14i1.9554>
- Alt, D. (2015). College students' academic motivation, media engagement and fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 49, 111-119. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.057>
- Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate
- Baker, Z., Krieger, H., i LeRoy, A. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues In Psychological Science*, 2(3), 275-282. <https://doi.org/10.1037/tps0000075>
- Baumeister, R., i Leary, M. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.083>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., i Liss, M. (2017). Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction. *Personality And Individual Differences*, 116, 69-72. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.04.039>

- Brown, L., i Kuss, D. (2020). Fear of Missing Out, Mental Wellbeing, and Social Connectedness: A Seven-Day Social Media Abstinence Trial. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(12), 4566. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124566>
- [Caprara, G. V., Cinanni, V., D'Imperio, G., Passerini, S., Renzi, P., i Travaglia, G. \(1985\). Indicators of impulsive aggression: Present status of research on irritability and Emotional Susceptibility Scales. \*Personality and Individual Differences\*, 6\(6\), 665–674. \[https://doi.org/10.1016/0191-8869\\(85\\)90077-7\]\(https://doi.org/10.1016/0191-8869\(85\)90077-7\)](#)
- Casale, S., Rugai, L., i Fioravanti, G. (2018). Exploring the role of positive metacognitions in explaining the association between the fear of missing out and social media addiction. *Addictive behaviors*, 85, 83–87. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.05.020>
- Chou, H. T., 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0324>
- Classen, B., Wood, J., i Davies, P. (2020). Social network sites, fear of missing out, and psychosocial correlates. *Cyberpsychology: Journal Of Psychosocial Research On Cyberspace*, 14(3). <https://doi.org/10.5817/cp2020-3-4>
- Conlin, L., Billings, A. C., i Averset, L. (2016). Time-shifting vs. appointment viewing: the role of fear of missing out within TV consumption behaviors. *Communication i Society*, 29(4), 151–164. <https://doi.org/10.15581/003.29.4.151-164>
- Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation i self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dhir, A., Yossatorn, Y., Kaur, P., i Chen, S. (2018). Online social media fatigue and psychological wellbeing—A study of compulsive use, fear of missing out, fatigue, anxiety and depression. *International Journal Of Information Management*, 40, 141-152. <https://doi.org/10.1016/j.ijinfomgt.2018.01.012>
- Elhai, J., Levine, J., Dvorak, R., i Hall, B. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers In Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.079>



- Ellison, N. B., Steinfield, C., i Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students’ Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fake, V. (2011). *FOMO and Social Media*. Caterina.net. Pristupljeno 2. Lipnja 2021., from <http://caterina.net/2011/03/15/fomo-and-social-media/>.
- Franchina, V., Vanden Abeele, M., van Rooij, A., Lo Coco, G., i De Marez, L. (2018). Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adolescents. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 15(10), 2319. <https://doi.org/10.3390/ijerph15102319>
- Gilbert, P., McEwan, K., Bellew, R., Mills, A., & Gale, C. (2009). The dark side of competition: How competitive behaviour and striving to avoid inferiority are linked to depression, anxiety, stress and self-harm. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 123–136. <https://doi.org/10.1348/147608308x379806>
- Herman, D. *The Fear of Missing Out (FOMO) by Dan Herman*. Danherman.com. 2010. [http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-\(FOMO\)-by-Dan-Herman](http://www.danherman.com/The-Fear-of-Missing-Out-(FOMO)-by-Dan-Herman), pristupljeno 1. Lipnja 2021.
- Hetz, P., Dawson, C., i Cullen, T. (2015). Social Media Use and the Fear of Missing Out (FoMO) While Studying Abroad. *Journal Of Research On Technology In Education*, 47(4), 259-272. <https://doi.org/10.1080/15391523.2015.1080585>
- Holte, A., i Ferraro, F. (2020). Anxious, bored, and (maybe) missing out: Evaluation of anxiety attachment, boredom proneness, and fear of missing out (FoMO). *Computers In Human Behavior*, 112, 106465. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106465>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., i Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Medicine*, 7(7), e1000316., <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., i Young, J. (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>

- JWT Explores Fear of Missing Out Phenomenon: Report Outlines How FOMO is Manifesting in the Zeitgeist*. PRWeb. 2011. <https://www.prweb.com/releases/2011/5/prweb8378292.htm>, pristupljeno 2. Lipnja 2021.
- Kelman, H. C. (1958). Compliance, identification, and internalization three processes of attitude change. *Journal of Conflict Resolution*, 2(1), 51–60. <https://doi.org/10.1177/002200275800200106>
- Konrath, S. *Americans are becoming more socially isolated, but they're not feeling lonelier*. The Conversation. 7. Svibnja 2018. <https://theconversation.com/americans-are-becoming-more-socially-isolated-but-theyre-not-feeling-lonelier-96151>, pristupljeno 16. Kolovoza 2021.
- Kross, E., Verduyn, P., Demiralp, E., Park, J., Lee, D. S., Lin, N., Shablack, H., Jonides, J., i Ybarra, O. (2013). Facebook use predicts declines in subjective well-being in young adults. *PloS one*, 8(8), e69841. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0069841>
- Lee, K. H., Lin, C. Y., Tsao, J., i Hsieh, L. F. (2020). Cross-Sectional Study on Relationships Among FoMO, Social Influence, Positive Outcome Expectancy, Refusal Self-Efficacy and SNS Usage. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 5907. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165907>
- Li, D. C. (2011). Online social network acceptance: a social perspective. *Internet Research*, 21(5), 562–580. <https://doi.org/10.1108/10662241111176371>
- Liu, C., i Ma, J. L. (2019). Adult Attachment Orientations and Social Networking Site Addiction: The Mediating Effects of Online Social Support and the Fear of Missing Out. *Frontiers in psychology*, 10, 2629. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02629>
- Morford, M. *Oh my God you are so missing out*. SFGATE. 2010. <http://www.sfgate.com/entertainment/morford/article/Oh-my-God-you-areso-missing-out-2536241.php>, pristupljeno 2. Lipnja 2021.

- 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. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Oberst, U., Wegmann, E., Stodt, B., Brand, M. i Chamarro, A. (2017). Negative consequences from heavy social networking in adolescents: The mediating role of fear of missing out. *Journal Of Adolescence*, 55, 51-60. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.008>
- Omejec, H. (2020). *Strah od propuštanja kao medijator povezanosti pretjeranog korištenja interneta i zadovoljstva romantičnom vezom*. Diplomski rad.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., Colditz, J. B., Radovic, A., i Miller, E. (2017). Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C., i Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers In Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Przybylski, A., i Weinstein, N. (2012). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal Of Social And Personal Relationships*, 30(3), 237-246. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Reagle, J. *View of Following the Joneses: FOMO and conspicuous sociality | First Monday*. Firstmonday.org. 2015. <https://firstmonday.org/ojs/index.php/fm/article/view/6064/4996>, pristupljeno 4. Lipnja 2021.
- Reer, F., Tang, W., i Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media i Society*, 21(7), 1486-1505. <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Riordan, B. C., Flett, J. A. M., Hunter, J. A., Scarf, D., i Conner, T. S. (2015). Fear of missing out (FoMO): the relationship between FoMO, alcohol use, and alcohol-related consequences in college students. *Journal of Psychiatry and Brain Functions*, 2(1), 9. <https://doi.org/10.7243/2055-3447-2-9>

Roberts, J., i David, M. (2019). The Social Media Party: Fear of Missing Out (FoMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being. *International Journal Of Human-Computer Interaction*, 36(4), 386-392. <https://doi.org/10.1080/10447318.2019.1646517>

[Social media - Statistics & Facts. Statista. 25. Veljače 2021. https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/, pristupljeno 16. Kolovoza 2021.](https://www.statista.com/topics/1164/social-networks/)

Tomczyk, U., Szyszka, M., i Stošić, L. (2020). Problematic Internet Use among Youths. *Education Sciences*, 10(6), 161. <https://doi.org/10.3390/educsci10060161>

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. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2009.01474.x>

Wegmann, E., Oberst, U., Stodt, B., i Brand, M. (2017). Online-specific fear of missing out and Internet-use expectancies contribute to symptoms of Internet-communication disorder. *Addictive Behaviors Reports*, 5, 33-42. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.04.001>

Wolniewicz, C., Tiamiyu, M., Weeks, J., i Elhai, J. (2018). Problematic smartphone use and relations with negative affect, fear of missing out, and fear of negative and positive evaluation. *Psychiatry Research*, 262, 618-623. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.09.058>

Zhou, T., i Li, H. (2014). Understanding mobile SNS continuance usage in China from the perspectives of social influence and privacy concern. *Computers in Human Behavior*, 37, 283–289. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.05.008>