

# Odnos korištenja interneta, socijalne podrške i emocija

---

**Bartolec, Katarina**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:897584>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-23**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI

Katarina Bartolec

**ODNOS KORIŠTENJA INTERNETA,  
SOCIJALNE PODRŠKE I EMOCIJA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2019.





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
HRVATSKI STUDIJI  
ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

KATARINA BARTOLEC

**ODNOS KORIŠTENJA INTERNETA,  
SOCIJALNE PODRŠKE I EMOCIJA**

DIPLOMSKI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Andreja Brajša-Žganec

Zagreb, 2019.

## **Sažetak**

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi odnose između vremena provedenog na internetu (ukupnog, u zabavi i komunikaciji), podrške i osjećaja, provjeriti spolne razlike korištenja interneta, faktorske strukture skala te utvrditi je li socijalna podrška medijator koji mijenja odnose između vremena provedenog na internetu s jedne strane i osjećaja s druge strane. Istraživanje je provedeno *online*, a sudjelovalo je 447 studenata koji studiraju na različitim sveučilištima u Hrvatskoj, od čega je 241 bilo ženskog spola. Studenti su prvo ispunili opće podatke o sebi i popunili pitanja vezana uz korištenje interneta. Zatim su ispunili MSPSS skalu korištenu za mjerenje socijalne podrške i na poslijetku SPANE skalu korištenu za mjerenje pozitivnih i negativnih osjećaja. Utvrđene su negativne korelacije podrške s negativnim osjećajima i zabavom, pozitivnih osjećaja sa zabavom te pozitivne korelacije podrške s komunikacijom i pozitivnim osjećajima te negativnih osjećaja sa zabavom i ukupnim vremenom provedenim na internetu. Potvrđene su faktorske strukture skala koje su i sami autori uspostavili. Matrica korelacija ispitivanih varijabli nije pokazala sve značajne korelacije pa se medijacijski efekt socijalne podrške provjeravao samo gdje su sve korelacije varijabli potrebnih za provjeru pojedinog modela bile značajne, a to su one između vremena provedenog na internetu zabavljajući se, socijalne podrške te pozitivnih i negativnih osjećaja. Strukturalnim modeliranjem, zbog nemogućnosti predviđanja *online* zabave na temelju socijalne podrške, nije utvrđen medijacijski efekt socijalne podrške u odnosu između pozitivnih i negativnih osjećaja te *online* zabave. Karakteristike mjera vremena provedenog na internetu dovele su do niskih i neznačajnih povezanosti između tih i ostalih varijabli.

**Ključne riječi:** korištenje interneta, socijalna podrška, emocije, medijacija

## **Abstract**

The aim of this study was to determine associations between time spent online (in total, communicating and entertaining), support and feelings, check if there are gender differences in internet use, check the factor structure of the scales and to check if social support is the mediator in a relationship between time spent online on the one side and feelings on the other. The survey was conducted online and consisted of 447 students who study on different universities in Croatia, out of which 241 were female. Students firstly gave general information about themselves and answered questions regarding the use of the internet. After that they fulfilled MSPSS scale which was used to measure social support and at the end they fulfilled SPANE scale used to measure positive and negative feelings. Support correlated negatively with negative feelings and entertainment, as well as did positive feelings with entertainment. Support showed positive associations with communication and positive feelings. The same association showed negative feelings with entertainment and total time

spent online. Factor structures like the authors themselves have established, were confirmed. The correlation matrix of the used variables did not show all significant correlations so the mediation effect of the social support was checked only where all correlations between the variables necessary to check the mediation effect were significant, and those are the ones between time spent online entertaining yourself, social support and positive and negative feelings. Using structural modeling, because of the inability to predict online entertainment, based on social support, the mediation effect of social support in a relationship between positive and negative feelings and online entertainment, was not found. The characteristics of the measure of the time spent online led to low and insignificant relationships between those and other variables.

**Key words:** internet use, social support, emotion, mediation

## Sadržaj

Uvod .....	2
<i>Emocije, osjećaji i ostali afektivni fenomeni</i> .....	3
<i>Izražavanje i dijeljenje emocija</i> .....	4
<i>Socijalna podrška</i> .....	6
<i>Internet i njegovo korištenje</i> .....	8
<i>Međuodnosi afektivnih fenomena, socijalne podrške i korištenja interneta</i> .....	11
Cilj i problemi .....	15
Metoda .....	17
<i>Sudionici</i> .....	17
<i>Instrumenti</i> .....	17
<i>Postupak</i> .....	19
Rezultati .....	20
Rasprava .....	27
Zaključak .....	34
Literatura .....	35

## Uvod

Razni oblici tehnologije ubrzano se razvijaju mijenjajući način života čovjeka. Tako neke stvari koje su u prošlosti bile nezamislive, danas predstavljaju čovjekovu svakodnevicu. Upravo je tehnologija omogućila da se nezamislive ili teško zamislive stvari ostvare i samim time promijene način života čovjeka. Jedan od primjera tehnoloških uređaja koji je uvelike promijenio čovjekov način života jest mobilni telefon. Širokom upotrebom mobilnih telefona pojedinci su postali dostupni okolini tijekom cijelog dana, bez obzira na mjesto gdje se nalaze. Samim time promijenili su se i još uvijek se mijenjaju odnosi među ljudima kao i podrška koja se može izraziti korištenjem upravo navedene tehnologije.

Razvojem tehnoloških uređaja, razvija se i internet koji uz još veću dostupnost, pruža neograničen pristup informacijama. S obzirom na to da se tehnologija ubrzano razvija i mijenja, za očekivati je da je više koriste oni koji se brže prilagođavaju tim promjenama. To su pokazali Czaja i suradnici (2006) utvrdivši da starija populacija, u odnosu na mlađu, ima više teškoća prilikom učenja kako koristiti tehnologiju i internet te je općenito mnogo manje koristi.

Koliko je rasprostranjena i učestala upotreba interneta kod mladih pokazuju i podaci da je 95% mladih u državama članicama Europske unije u dobi od 16 do 29 godina prošle godine svakodnevno koristilo internet, dok je 53% osoba starosti od 55 do 74 godine svakodnevno koristilo internet (Eurostat, 2019). Razlika u omjeru u Republici Hrvatskoj još je izraženija, 97% mladih u dobi od 16 do 29 godina svakodnevno koristi internet, dok ih to čini svega 34% osoba u dobi od 55 do 74 godine (Eurostat, 2019).

Iako je ovo područje relativno novo te se unatoč tome već istražuje, ostavlja još mnogo prostora za istraživanje. Također, zbog ubrzanog razvoja tehnologije koja mijenja način života pojedinca, potrebno je u skladu s razvojem tehnologije pratiti i promjene koje one izazivaju kod pojedinca. To se odnosi na proučavanje kako je korištenje tehnologije povezano s promjenama unutar samog pojedinca, ali i s njegovim ponašanjem.



## *Emocije, osjećaji i ostali afektivni fenomeni*

Pojam emocija često se upotrebljava u svakodnevnom govoru i gotovo svi znaju na što se odnosi te što se pod njime podrazumijeva. Međutim, ne postoji jedinstvena definicija oko koje se stručnjaci slažu. Osim toga, iako nemaju isto značenje koriste se i pojmovi koji ga zamjenjuju kao što su osjećaji i afekti. „Afekt” ima širi smisao i predstavlja širi raspon fenomena koji se odnosi na emocije, raspoloženja, dispozicije i sklonosti (Oakley i Jenkins, 2003). S druge strane, osjećaj je samo jedna od komponenti emocija, to je subjektivna komponenta koja odražava jedinstveno iskustvo mentalnih i tjelesnih promjena vezanih uz neki događaj (Scherer, 2005). U većini radova, zbog načina na koji se mjeri emocija, zapravo se može reći da se radi o osjećajima. Isto tako, Oatley i Jenkins (2003) kažu da je pojam „osjećaj” sinonim za emociju te će se u ovome radu kao i u većini radova, koristiti oba termina kao sinonimi.

Scherer (2005) kaže da je emocija epizoda povezanih, sinkroniziranih promjena u svim ili većini od pet organizmičkih podsustava koji su odgovor na procjenu vanjskih ili unutarnjih podražaja bitnih za organizam. Komponente u kojima se događaju promjene su: kognitivna koja se odnosi na procjenjivanje, neurofiziološka vezana uz tjelesne simptome, motivacijska koja navodi na djelovanje, komponenta motornih ekspresija (facijalnih i vokalnih) te već spomenuti subjektivni osjećaj (emocionalno iskustvo). Za razliku od ostalih afektivnih fenomena emocije su izazvane vanjskim ili unutarnjim podražajima, od velike su važnosti za organizam. S obzirom na to da su od velike važnosti, mobilizacija resursa za odgovor je koordinirana, a procjena događaja i podražaja mijenja se brzo. Uz to, visokog su intenziteta te vrlo često mijenjaju već postojeće ponašanje (Scherer, 2005). Kada se emocije pojavljuju češće ili traju dulje, govori se o raspoloženjima (Lane i Nadel, 2000). Također, za razliku od raspoloženja, imaju objekt, odnosno, intencionalne su (Oakley i Jenkins, 2003). Iako imaju početak i kraj, teško je odrediti njihovo trajanje te još uvijek postoje rasprave oko gornje granice njihova trajanja (Mulligan i Scherer, 2012). Zbog kompleksnosti fenomena i neslaganja stručnjaka oko jedinstvene definicije, mjerenje je otežano. Prilikom mjerenja emocija trebale bi se procjenjivati sve njezine komponente, međutim takva situacija je nerealna i skupa te se uglavnom procjenjuje subjektivna komponenta na način da se pojedinca pita o prirodi njegova iskustva, odnosno ispituju se osjećaji (Scherer, 2005).

Dimenzije emocija i afekata također su točka neslaganja stručnjaka. Neki smatraju da je njihova valencija jednodimenzionalna, odnosno da se nalaze na suprotnim krajevima spektra od visoko pozitivnih do visoko negativnih (Kensinger, 2004; Lang, Greenwald,

Bradley i Hamm, 1993; Benin, Stock i Okun, 1988), dok drugi smatraju da su to dvije nezavisne dimenzije i da bi se trebale mjeriti odvojeno jer variraju nezavisno te različito koreliraju s ostalim korelatima (Bradburn 1969, prema Ryff, 1989; Watson, 1988; Arthaud-Day, Rode i Mooney, 2005).

### *Izražavanje i dijeljenje emocija*

Srž emocija je spremnost na djelovanje i pravljenje planova koji uglavnom uključuju druge osobe. Tako emocije, zapravo, upravljaju životom pojedinca, osobito odnosima s drugima (Oatley i Jenkins, 2003). Inhibicija ekspresije emocija i ne razgovaranje o važnim emocionalnim događajima pokazala se štetnom za ljudsko zdravlje i povezana je s nižom dobrobiti i lošijim interpersonalnim funkcioniranjem (Gross i John, 2003), višim razinama anksioznosti i depresije, ponavljajućim neželjenim mislima i ostalim zdravstvenim problemima i smetnjama (Pennebaker, 1997) poput oštećenja rada imunološkog sustava (Petrie, Booth i Pennebaker, 1998). S druge strane, suočavanje s emocijama i njihovo izražavanje ima dugoročne i kratkoročne zdravstvene prednosti. Razgovor ili pisanje neutraliziraju mnoge probleme koji nastaju inhibicijom izražavanja emocija. Ono povoljno utječe na naše vrijednosti, svakodnevni način razmišljanja i na naše osjećaje o nama samima (Pennebaker, 1997).

Prema *Teoriji proširivanja i izgradnje pozitivnih emocija* pozitivne emocije proširuju čovjekovu pažnju i razmišljanje omogućujući mu fleksibilno i kreativno mišljenje, poništavaju duže negativno raspoloženje, izgrađuju psihološku otpornost pojedinca na stresne događaje te samim time povećavaju osobne resurse pojedinca kao i psihološko i fizičko blagostanje. Kod pojedinaca koji učestalo doživljavaju pozitivne emocije, one se nakupljaju i sjedinjuju te njihova proširena pažnja i kognicija, izazvana pozitivnim emocijama, olakšava nošenje s nepovoljnim okolnostima, a upravo je to uspješno nošenje prediktor budućih pozitivnih emocija. Kako se taj ciklički krug ponavlja, ljudi povećavaju trajnu psihološku otpornost, osobne resurse i dobrobit (Fredrickson, 2004). Negativne emocije djeluju suprotno, odnosno sužavaju pažnju te dovode do brze i specifične reakcije pojedinca koje su npr. u opasnim situacijama bile adaptivne za preživljavanje (Fredrickson i Branigan, 2005). Produljene, ekstremne ili kontekstualno neprikladne negativne emocije dovode do raznih problema; od fobija, anksioznosti, agresivnosti i depresije do problema s prehranom i seksualnih disfunkcija (Fredrickson, 2004), međutim njihova ekspresija poboljšava

psihološko i fizičko zdravlje, kao i opće funkcioniranje što pokazuje meta-analiza 146 istraživanja (Frattaroli, 2006).

Neovisno o tome jesu li pozitivna ili negativna, emocionalna iskustva potiču dijeljenje emocija (Rimé, 2009), uglavnom su to ponavljajuća dijeljenja usmjerena prema različitim osobama (Rimé, 2007). Pronađena je i linearna povezanost intenziteta emocija i njihova dijeljenja. To potvrđuje eksperiment u kojem su sudionici koji su bili izloženi visoko emocionalno nabijenom filmu, kasnije u čekaonici više razgovarali o svojim iskustvima u odnosu na one koji su bili izloženi nisko i umjereno emocionalno nabijenim filmovima (Luminet, Bouts, Delie, Manstead i Rimé, 2000) kao i istraživanje koje je utvrdilo da je najbolji prediktor dijeljenja negativnih i pozitivnih emocionalnih snova intenzitet doživljenih emocija (Curci i Rimé, 2008).

Razlozi zbog kojih se emocije dijele različiti su. Osobe na taj način prolaze ponovo kroz iskustvo, ventiliraju se, traže pomoć i podršku, odobravanje, objašnjenje, savjete, povezuju se s drugima i traže njihovu empatiju kao i pažnju te informiraju i upozoravaju druge (Rimé, 2007). U svom radu Gable, Reis, Impett i Asher (2004) su provevši nekoliko istraživanja, pokazali da je kapitalizacija odnosno informiranje drugih o pozitivnim događajima povezano s višim dnevnim pozitivnim afektom i dobrobiti. Nadalje, kada drugi odgovaraju aktivno i konstruktivno na priču, kapitalizacija se nastavlja i koristi se proširuje. Uz to, romantične veze u kojima partner entuzijastično odgovara na kapitalizaciju su povezane s većom intimnosti i svakodnevnim zadovoljstvom bračnim životom ukazujući na to da se dijeljenjem pozitivnih emocija izgrađuju osobni i socijalni resursi, odnosno nakupljaju se pozitivne emocije i produbljuju socijalne veze. Kao i pozitivne, negativne emocije također stimuliraju socijalnu interakciju i to na više načina; kroz socijalnu usporedbu, pričanje priča, razgovor i kako bi dobili socijalnu podršku (Rimé, 2009).

Eksperimentalnim istraživanjem potvrđeno je da samo saznanje da druga osoba doživljava neugodne emocije nije dovoljno da joj se pomogne, već se u mnogo većoj mjeri pomaže kada se te emocije i izraze (Graham, Huang, Clark i Helgeson, 2008). Kao i dijeljenjem pozitivnih emocija i dijeljenjem negativnih osobe se također zbližavaju, a osim toga imaju i više prijatelja, neovisno o njihovoj ekstraverziji. Izražavanje emocija predviđa više prijatelja, veću intimnost s najboljim od prijatelja te veću primljenu podršku od tih istih prijatelja (Graham, Huang, Clark i Helgeson, 2008). Međutim, zbližavanje se ne događa uvijek, ono ovisi o kontekstu, odnosno socijalnoj anksioznosti. Pokazalo se da se odnosi

zblizavaju kod manje anksioznih parova koji izražavaju negativne emocije, za razliku od onih koji ih zadržavaju. Suprotno se događa kod anksioznijih parova koji zadržavaju negativne emocije, njihova bliskost u vezi se tijekom vremena povećava (Kashdan, Volkmann, Breen i Han, 2006). Dijeljenjem negativnih emocija može se smanjiti stres tako što emocije postaju manje zastrašujuće i nepodnošljive, dobiti uvid u izvor stresa te se može promijeniti odnos s drugima kada se rješavaju nesporazumi i dobiva socijalna podrška (Kennedy-Moore i Watson, 2001).

Pozitivne efekte dijeljenja negativnih emocija utvrdili su i Rimé, Paez, Basabe i Martinez (2009). Prvotno dijeljenje emocija izazvanih kolektivnom traumom povezano je s višom socijalnom podrškom, smanjenim osjećajem usamljenosti i povećanim pozitivnim afektom 3 i 8 tjedana nakon traume, post traumatskim rastom, povišenom percepcijom zadovoljstva, nade, solidarnosti i samopouzdanja u području emocionalnosti. Ipak, ako se negativne emocije dijele konstantno i kroz duži vremenski period, nakon 2 mjeseca, ne dolazi do emocionalnog oporavka. Reaktivacijom i dijeljenjem negativnih iskustava produbljuje se negativni afekt i razmišljanje koje pridonosi formiranju i održavanju negativne afektivne klime.

Pokazalo se i da percipirani stres povećava traženje socijalne podrške (Galaif, Sussman i Chou, 2003; Koopman, Hermanson, Diamond, Angel i Spiegel, 1998; Flett, Blankstein, Hicken i Watson, 1995). U novije vrijeme ona se traži i preko interneta, odnosno Facebook stranice gdje adolescenti izražavaju svakodnevni stres i depresivno raspoloženje tražeći tako podršku od svojih kontakata (Frison i Eggermont, 2014; Egan i Moreno, 2011).

### *Socijalna podrška*

Aronson, Wilson i Akert (2005) definiraju socijalnu podršku kao percepciju da drugi reagiraju na naše potrebe i prihvaćaju ih. Tardy (1985) razlikuje pet elemenata socijalne podrške: 1. smjer, 2. dispoziciju, 3. opis/procjenu, 4. sadržaj i 5. mrežu. Prvi se odnosi na to daje li se socijalna podrška ili prima, drugi na dostupnost i korištenje podrške, odnosno koristi li osoba podršku ili je ona samo raspoloživa. Opis i procjena predstavljaju dvije zasebne komponente. Procjena je zapravo zadovoljstvo osobe socijalnom podrškom, a opis su situacije u kojima je podrška potrebna. Četvrti element predstavlja tip socijalne podrške; emocionalnu, instrumentalnu, informacijsku i podršku samopoštovanju (Macdonald, 1998). Emocionalna podrška je pružanje povjerenja, empatije i ljubavi, a instrumentalna davanje konkretne opipljive pomoći kroz ponašanje kao što je npr. posuđivanje novca. Informacijska se odnosi

na davanje savjeta, dok podrška samopoštovanju predstavlja povratne informacije (npr. „Dobro ti ide!“) koje su bitne za samoprocjenu i razvoj samopoštovanja. Peta komponenta, mreža, izvor je socijalne podrške gdje, između ostalih, pripadaju obitelj, bliski prijatelji, kolege, društvena zajednica i profesionalni pomagači (Tardy, 1985) odnosno, to mogu biti različite osobe kao što su supružnik, članovi obitelji, prijatelji ili samo poznanici, doktori, medicinske sestre i ostale oboljele osobe, ako se radi o oboljeloj osobi (Dakof i Taylor, 1990).

S godinama se učestalost kontaktiranja i broj kontakata od kojih se prima socijalna podrška smanjuju, a podrška prijatelja pokazala se bitnom kod svih dobnih skupina, od adolescencije na dalje. Ne imanje prijatelja i rjeđi kontakti s prijateljima povezani su s višom vjerojatnosti dijagnosticiranja depresije u posljednjih godinu dana. Također, kvaliteta socijalnih odnosa, u odnosu na njezinu kvantitetu, jače je povezana s manjom vjerojatnošću da je osobi u proteklih godinu dana dijagnosticirana depresija što ne vrijedi jedino za stariju dobnu skupinu gdje je broj kontaktiranja također značajan (Weiner-Seidler i sur., 2017). Time se razjašnjava dio odnosa između afekata i podrške.

Socijalna podrška pokazala se i kao medijator između depresije i pridržavanja terapije kod HIV pozitivnih osoba. Više razine depresije kroz dulje vrijeme povezane su s manjom percipiranom podrškom partnera/supružnika ili djece te slabijim pridržavanjem terapije (Mao i sur., 2019). Iz navedenog je uočena važnost podrške jer u trenucima kada se očekuje da će biti najizraženija ipak nije, a može promijeniti ponašanje pojedinca, u ovome slučaju, potaknuti ga na pridržavanje terapije. Time je pokazano, da ne samo što pozitivno djeluje na pojedinca, također mijenja njegovo ponašanje. Uloga socijalne podrške u ublažavanju depresije pronađena je i u ostalim istraživanjima (Hou i sur., 2014; Li, Jiang, Li i Zhang, 2018; Ma, Quan i Liu, 2014; Liu i sur., 2013).

Osim s depresijom socijalna podrška se povezuje i sa stresom i ostalim pokazateljima dobrobiti. Što je veća socijalna podrška manji je stres i veća psihološka otpornost osobe, odnosno njezina sposobnost da se udalji od štetnih iskustava i pripremi za nošenje s njima (Nigah, Ajmal i Abdi, 2019). Obiteljska podrška mijenja negativnu povezanost stresa i fizičkog zdravlja, podrška prijatelja umanjuje pozitivne odnose stresa i usamljenosti, a partnerova podrška ima ulogu medijatora u pozitivnom odnosu stresa i usamljenosti te stresa i depresivnih simptoma (Lee, Goldstein i Dik, 2018) čime je utvrđena i važnost izvora socijalne podrške. Viša podrška obitelji i društva kod osoba koje su preživjele rak ukazuje na bolju kvalitetu života, više pozitivnih afekata i manje negativnih afekata (You i Lu, 2014). Viša

socijalna podrška povezana je i s većom subjektivnom dobrobiti i pozitivnim psihološkim kapitalom definiranim kao optimizam, samoefikasnost, nada i otpornost osobe (Li i sur., 2014). Isto tako, učestalost obiteljskih kontakata pozitivno je povezana sa zadovoljstvom životom, a percipirana bliskost s obitelji sa zadovoljstvom životom i srećom. Subjektivna bliskost s prijateljima pozitivno korelira sa srećom i samopoštovanjem, a negativna obiteljska komunikacija, negativno. Kvalitativni odnosi pokazali su se također značajnijim od kvantitativnih (Nguyen, Chatters, Taylor i Mouzon, 2016). Socijalna podrška također značajno povećava pozitivnu povezanost zahvalnosti i zadovoljstva životom ukazujući na to da zahvalnije osobe imaju sklonost primanja više socijalne podrške što dovodi do većeg zadovoljstva životom (Kong, Ding i Zhao, 2015). Uz veće zadovoljstvo životom, osobe koje primaju više socijalne podrške također imaju i veće samopoštovanje te manji osjećaj usamljenosti (Kong i You, 2013). Iz svega navedenog, razvidne su brojne dobrobiti koje se ostvaruju primanjem socijalne podrške.

Ona se između ostalog, može ostvariti i korištenjem tehnologije, odnosno interneta.

### *Internet i njegovo korištenje*

Iako se internet pojavio još davne 1969. godine, njegova masovnija upotreba započela je tek u razdoblju između 1990-ih i 2000-ih kada je nastalo Word Wide Web sučelje (Curran, 2012). Kako vrijeme prolazi, broj internetskih korisnika raste, a danas je došao do 4,4 milijardi korisnika u svijetu što čini 56.8% svjetske populacije (Internet World Stats, 2019). Postotak je još i veći kada se govori o mladima, a osobito o mladima u razvijenim državama gdje su postoci redovito viši od 95% (Eurostat, 2019). Mnoge prednosti pojave interneta uočene su nedugo nakon njegova naglog razvoja. Internet je promijenio komunikaciju, trgovinu, obrazovanje, zabavu i ponašanje ljudi. Omogućio je vremenski i prostorno neograničenu dostupnost i dijeljenje informacija. S jedne strane, promjene koje su se dogodile, olakšale su čovjeku život, ali s druge izazvale nove probleme.

O tome donosi li internet više štete ili koristi čovjeku, raspravljali su i kognitivni psiholozi. Sama činjenica da su informacije trajno i u svakom trenu dostupne stvorila je debatu između njih. S jedne strane nalaze se oni koji smatraju da Internet ima negativan utjecaj na čovjekovu kogniciju i memoriju. Internet umanjuje sposobnost čitanja, pamćenja i koncentriranja (Carr, 2011), čini ljude površnim misliocima jer kada ljudi znaju da je informacija lako dostupna na vanjskom mediju, ulažu manje truda da bi je spremili u svoju

biološku memoriju, donosno ne trude se zapamtiti je, već više truda ulažu u to gdje pronaći informaciju (Sparrow, Liu i Wegner, 2011). S druge strane javlja se razmišljanje da ta promjena u strategiji pamćenja i pronalaženja informacija ima određene koristi za čovjeka. Vještine da se učinkovito pronalaze, procjenjuju, uspoređuju i sintetiziraju *online* informacije su vrjednije od pamćenja samih činjenica pa se korištenjem interneta kao vanjske memorije ostvaruju koristi u edukaciji, navigaciji, novinarstvu i akademskom postignuću (Heersmink, 2016).

Mnogi svjetski stručnjaci su ipak zabrinuti za to kako njegovo korištenje može štetno djelovati na čovjekovo zdravlje na što upućuje i činjenica da je Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 2014. prepoznala pretjeranu upotrebu digitalnih tehnologija kao javni zdravstveni problem. Iako se stručnjaci slažu da postoje psihički problemi vezani uz problematično korištenje interneta, još se nisu usuglasili oko svih karakteristika i dijagnoze (Kuss i Billieux, 2016) pa ono još nije uvršteno u najnovije izdanje priručnika za klasifikaciju bolesti DSM-V, kao ni u MKB-11. No u odnosu na prijašnje izdanje, u MKB-11 se pojavljuje poremećaj igranja videoigara (WHO, 2018), a u DSM-V poremećaj igranja internetskih igara (American Psychiatric Association (APA), 2013). U opisu dijagnoze spominje se da pojedinci s poremećajem, između ostalog, nerijetko provode 8 i više sati dnevno igrajući igre, te da ukoliko su spriječeni igrati postaju uzrujani i ljuti. Osim toga su anksiozni i tužni kada im je igra oduzeta te igraju igre kako bi ublažili negativno raspoloženje ili pobjegli od njega.

Prevalencija kompulzivnih internetskih korisnika ovisi o geografskoj lokaciji, dobi, a najviše o korištenom instrumentu za procjenu pa značajno varira (Kuss, Griffiths, Karilla i Billieux, 2014) od 0% do čak 47% (Balhara, Mahapatra, Sharma i Bahargava, 2018). S obzirom na to da se upotrebljavaju različiti instrumenti, koriste se i različiti kriteriji za identificiranje prekomjernih korisnika interneta, a i sami termini se razlikuju te se osim ovisnosti mogu naći termini poput problematičnog, prekomjernog, kompulzivnog ili patološkog korištenja interneta (Adiele i Olatokun, 2014). S obzirom na sve navedeno, ne čudi ni činjenica da se pojavljuju i različita gledišta oko vremena provedenog na internetu i njegova problematičnog korištenja. Tako Bener i sur. (2011) kažu da je provođenje 3 i više sati dnevno na internetu, prekomjerno korištenje interneta, dok Mythily, Qiu i Winslow (2008) smatraju da je to 5 i više sati. Iako postoje nesuglasice, većina stručnjaka se slaže da je vrijeme bitan faktor za dijagnozu (Triberti i sur., 2018) jer problematični korisnici provode značajno više vremena na internetu od neproblematičnih (Widyanto, Griffiths i Brunsten,

2010; Wang i sur., 2011; Yang i Tung, 2007; Laconi, Tricard i Chabrol, 2015; Cuhadar, 2012; Tsumara, Kanda, Sugaya, Tsboi i Takahashi, 2018).

Nije nebitno niti za što se koristi pa neki smatraju da treba razlikovati generalno od specifičnog problematičnog korištenja interneta (Laconi i sur., 2015). Tako su Gencer i Koc (2012) utvrdili da učenici srednje škole koji uglavnom koriste internet za zabavu i komunikaciju, za razliku od onih koji ga uglavnom koriste za pretraživanje informacija, imaju više rezultate na testu ovisnosti o internetu, odnosno u većoj mjeri zloupotrebljavaju internet što su također potvrdili i Xu i sur. (2012). Pretraživanje informacija se u drugom istraživanju, uz igranje igara, dopisivanje, posjećivanje seksualnih i društvenih stranica pokazalo kao aktivnost u kojoj ovisni o internetu provode više vremena od onih koji nisu ovisni (Morrison i Gore, 2010). Korištenje interneta za zabavu i stvaranje prijatelja predviđa razvoj ovisnosti, dok oni koji koriste internet za komunikaciju s prijateljima imaju manju vjerojatnost razvoja ovisnosti (Wang i sur., 2011). Korištenje interneta za igranje igara najjače je povezano s razvojem ovisnosti. Uz igranje igara, upotreba interneta za zabavu i kupovinu također je povezana s rizikom za razvoj ovisnosti o internetu, dok komunikacija nije (Tsumara i sur., 2018). I u drugom istraživanju se pokazalo da je igranje igara (i s drugim suigračima i samostalno) najjače povezano s problematičnim korištenjem interneta, međutim to istraživanje kaže da su i komunikacija, odnosno anonimni razgovori kao i razgovori s poznanicima preko interneta te korištenje društvenih mreža i skidanje sadržaja također povezani s problematičnim korištenjem interneta. S druge strane, surfanje i razmjenjivanje e-mailova nije (van Rooij, Schoenmakers, van de Eijnden i van de Mheen, 2010). Prikupljanje informacija za posao i za privatne svrhe kao i komunikacija vezana uz posao, ali i privatna ne razlikuje se kod rizičnih za razvoj ovisnosti i onih koji to nisu. Međutim, postoje razlike u korištenju interneta za zabavu, surfanje, igranje igara i kupovanje za što ga rizični pojedinci više koriste (Iwaibara, Fakuda, Tsumura i Kada, 2019). Ovi nejednoznačni nalazi, upućuju na to da postoje različiti uvjeti i karakteristike osobe kao što je npr. njihovo emocionalno stanje koji dovode do prekomjernog korištenja interneta koji tek trebaju biti detaljnije istraženi, ali i na to da različita metodologija te nejednoznačno definiranje i mjerenje konstrukata dovode do suprotnih rezultata.

Spolne razlike u korištenju interneta ukazuju na to da muški studenti uglavnom više koriste internet za igranje igara i zabavu, dok ženski više koriste internet za komunikaciju (Joiner i sur., 2012; Weiser, 2000). Isto tako, studenti su za razliku od studentica, u većoj



mjeri problematični korisnici interneta (Frangos, Frangos i Sotiropoulos, 2011; Muñoz-Rivas, Fernández i Gámez-Guadix, 2010; Lin, Ko i Wu, 2011).

### *Međuodnosi afektivnih fenomena, socijalne podrške i korištenja interneta*

O smjeru odnosa između osjećaja i korištenja interneta govore van den Eijnden, Meerkek, Vermulst i Spijkerman (2008). Češće korištenje *instant messenger*a povezano je s izraženijim kompulzivnim korištenjem interneta i depresijom 6 mjeseci kasnije upućujući na to da učestalije korištenje može dovesti do ovisnosti i razvoja depresivnih simptoma koji onda opet dovode do češćeg korištenja interneta. Isto tako, usamljenost je negativno povezana s instant dopisivanjem nakon 6 mjeseci, odnosno usamljenost tjera pojedince da se češće dopisuju s drugima.

Depresivnošću i upotrebom interneta bavili su se i mnogi drugi istraživači. Strittmatter i sur. (2015) su među učenicima iz nekoliko Europskih zemalja utvrdili pozitivnu povezanost emocionalnih problema i problematičnog korištenja interneta. Depresija, poremećaji ponašanja, hiperaktivnost, samoozljeđivanje te suicidalna razmišljanja i ponašanja povezana su s većim rizikom za problematično korištenje interneta. Više razine depresivnosti, akademskog stresa i usamljenosti upućuju na problematično korištenje interneta (Dutta i Chye, 2017). Niže samopoštovanje (Zeng, Ye, Hu, Mai, 2016; Aydm i San, 2011) i veći osjećaj usamljenosti (Pontes, Griffiths i Patrão, 2014; Saleem, Tufail, Khan i Ismail, 2015; Zeng i sur., 2016) također su povezani s prekomjernim korištenjem interneta. Osim toga, usamljenost i samopoštovanje značajno predviđaju probleme s regulacijom vremena provedenim na internetu (Bozoglan, Demirer i Sahin, 2013). Uz to, više vremena provedenog na internetu javlja se zajedno s više depresivnih simptoma kod djevojaka te s višim razinama psihološkog stresa kod mladića (Hoare, Milton, Foster i Allender, 2017). Adolescenti s višom razinom depresije i anksioznosti više vremena provode pred ekranima, odnosno gledajući televiziju, igrajući videoigre i za računalom (Maras i sur., 2015) što ukazuje na to da se ne samo internet, već i dugo korištenje ostale tehnologije povezuje s izraženijim negativnim afektivnim fenomenima.

S druge strane, pozitivni afektivni fenomeni uglavnom negativno koreliraju s korištenjem interneta, međutim rezultati nisu potpuno jednoznačni, odnosno razlikuju se ovisno o internetskoj aktivnosti. Studenti s višim rezultatima na Skali ovisnosti o društvenim mrežama, manje su zadovoljni životom (Sahin, 2017). Izraelski studenti koji koriste internet

za druženje, interakciju s drugima, pretraživanje informacija i kao bijeg od problema nezadovoljniji su životom, dok kod mađarskih studenata traženje informacija i bijeg od problema nisu prediktivni za zadovoljstvo životom, ali motiv da bi skratili vrijeme jest. U oba uzorka, korištenje interneta za zabavu nije se pokazalo značajnim u predikciji zadovoljstva životom (Vas i Gombor, 2009). Međutim, Pawlikowski, Nader, Burger, Stieger i Bran (2014) su ipak pokazali da više vremena provedenog *online*, niže zadovoljstvo životom i izraženija sramežljivost značajno predviđaju problematičnije igranje *online* igara, dok samo vrijeme provedeno *online* značajno predviđa korištenje interneta za pornografiju. Problematično igranje igara značajno pozitivno korelira i s anksioznošću i usamljenosti, a negativno s akademskom samoefikasnosti i zadovoljstvom životom (Kim i Kim, 2010). Isto tako, korištenje društvenih mreža za druženje i dobivanje informacija povezano je s višim zadovoljstvom životom, dok je s druge strane korištenje društvenih mreža za zabavu povećalo osjećaj usamljenosti (Guo, Li i Ito, 2014) odnosno, pozitivna komponenta dobrobiti pozitivno je povezana s komunikacijom preko interneta, a negativna s korištenjem za zabavu. Mladi koji češće koriste internet i pokazuju znakove problematičnog korištenja, nezadovoljniji su sobom, obitelji, prijateljima, obrazovanjem, okruženjem u kojem žive i životom općenito (Cao, Sun, Wan, Hao i Tao, 2011). Isto tako, dvama longitudinalnim istraživanjima pokazalo se da sudionici koji su smanjili korištenje Facebook-a i *online* igara kasnije pokazuju veće zadovoljstvo životom (Hinsch i Sheldon, 2013).

Socijalna podrška pokazala se značajnim prediktorom ovisnosti o internetu gdje oni koji su ovisni imaju nižu socijalnu podršku (Tas i Öztosun, 2018). Isto su potvrdili Tsai i sur. (2009), za razliku od ovisnih, studenti koji nisu ovisni o internetu iskazuju veću percipiranu rutinsku podršku te veću percipiranu i primljenu kriznu i rutinsku podršku. I kod kineskih srednjoškolaca podrška roditelja negativno je predviđjela ovisnost o internetu (Li, Dang, Zhang, Zhang i Guo, 2014). Wang i Wang (2013) su pokazali da *offline* podrška negativno predviđa internetsku ovisnost, no *online* podrška predviđa pozitivno iz čega se vidi da se smjer odnosa između korištenja interneta za komunikaciju, u odnosu na općenito korištenje interneta i socijalne podrške mijenja. Tako internet može služiti kao medij preko kojeg se prima socijalna podrška (Rosenbaum i Wong, 2012) što su pokazali Lu i Hampton (2017) utvrdivši da osobe koje se češće dopisuju preko društvenih mreža izvješćuju o višoj emocionalnoj podršci.

Medijacijske i moderatorske uloge socijalne podrške između korištenja interneta i afektivnih fenomena naslućuju se iz nekoliko sljedećih istraživanja. Svakodnevni stres koji

mladi doživljavaju predviđa njihovo traženje podrške na Facebook društvenoj mreži. Ukoliko se podrška primi traženje podrške preko Facebooka smanjuje depresivno raspoloženje, no ukoliko se ne primi, povećava ga (Frison i Eggermont, 2014). Slično je utvrdio i Wright (2012), no afektivna komponenta u njegovom istraživanju bio je stres. Tako se primljena emocionalna podrška preko Facebook društvene mreže pokazala prediktivnom u smanjenju percipiranog stresa. Suprotno prethodno navedenim istraživanjima, eksperimentalnim istraživanjem utvrđeno je da grupni razgovor preko interneta povećava osjećaj usamljenosti, dok isti razgovor uživo ne (Hu, 2009).

Jedan od tih čimbenika moguće da je i socijalna podrška. Međutim, pregledom literature nije pronađeno niti jedno istraživanje koje se bavi medijacijskim utjecajem socijalne podrške između odnosa pozitivnih i negativnih afekata te vremena provedenog na internetu, no slično istraživanje je pokazalo medijacijsku ulogu socijalne podrške u odnosu psihološke dobrobiti i zdravstveno-rizičnih ponašanja (Lai i Ma, 2016). Naime, pokazalo se da obiteljska podrška posreduje između zadovoljstva životom i beznađa zasebno s jedne strane te pušenja, pijenja i suicidalnih misli zasebno s druge strane. Isto tako, podrška prijatelja mijenja odnos između zadovoljstva životom, beznađa i depresije s jedne strane te pijenja alkohola i fizičke neaktivnosti s druge. Dok obiteljska podrška smanjuje navedene aktivnosti, prijateljska ih povećava. Uzimajući u obzir činjenicu da vrijeme provedeno *online* predviđa problematično korištenje interneta i ovisnost, socijalna podrška kao medijator također bi trebala biti istražena i za to ponašanje.

Osim što nedostaje istraživanja koja istražuju prirodu navedenih odnosa, istraživanja međusobnih odnosa su nejednoznačna. Djelomično je to iz razloga što se definicije konstrukata razlikuju, a posljedično tome se koriste i različiti mjerni instrumenti s nejednakim točkama reza rezultata i kategoriziranja sudionika. Isto tako aktivnosti za koje se internet koristi vrlo su raznolike pa se zbog toga dobivaju suprotni rezultati. Zbog toga je vrlo bitno razlikovati aktivnosti korištenja interneta koje su se u ovome istraživanju razgraničile. Uz sve navedeno, studenti kao mladi odrasli ljudi, dobna su skupina koja puno koristi internet te se upravo na toj dobnoj populaciji mogu najbolje utvrditi odnosi afektivnih fenomena, socijalne podrške i vremena provedenog na internetu u različitim aktivnostima, ali i ukupno. Tako bi se istraživanjem koje uzima u obzir navedene probleme pridonijelo saznanjima o tome koje su to karakteristike pojedinca koje dovode do vremenski dugog korištenja interneta i na taj ga način prepoznaju kao potencijalno rizičnog za razvoj ovisnosti te može li okolina svojom podrškom

posredovati između pojedinčevog stanja i njegova ponašanja, odnosno između njegovih osjećaja i korištenja interneta.

## Cilj i problemi

Glavni cilj ovog istraživanja bio je utvrditi postoji li medijacijski učinak socijalne podrške u odnosu pozitivnih i negativnih afektivnih fenomena zasebno s jedne strane te vremena provedenog na internetu u aktivnostima zabave, komunikacije i ukupnom vremenu provedenom na internetu zasebno s druge strane te uz to utvrditi odnose između korištenja interneta, socijalne podrške i osjećaja. Iako su istraživanja nekonzistentna, vodit ćemo se rezultatima koji koriste najslabije mjere s našima, odnosno govore o prekomjernom korištenju interneta. U skladu s time formirani su sljedeći problemi i hipoteze:

1. Ispitati koliko vremena studenti ukupno provode na internetu, a koliko u aktivnostima komunikacije i zabave.

Hipoteza 1: S obzirom na manjak pokazatelja ne mogu se postaviti konkretni vremenski okviri.

2. Provjeriti razlikuju li se studentice i studenti u ukupnom vremenu provedenom na internetu te u aktivnostima komunikacije i zabave.

Hipoteza 2: Studenti će iskazati da provode ukupno više vremena na internetu kao i zabavljajući se, a studentice komunicirajući *online* s drugima.

3. Utvrditi povezanosti između ukupnog vremena provedenog na internetu i u aktivnostima komunikacije i zabave sa socijalnom podrškom i negativnim i pozitivnim osjećajima.

Hipoteza 3: Studenti s višom razinom pozitivnih osjećaja će pokazati višu socijalnu podršku i manje vremena provedenog na internetu ukupno i zabavljajući se, a više komunicirajući s drugima.

Hipoteza 4: Studenti s višom razinom negativnih osjećaja će iskazati nižu podršku te više ukupnog vremena provedenog na internetu, zabavljajući se i komunicirajući s drugima.

Hipoteza 5: Očekuju se pozitivni odnosi između podrške i komunikacije preko interneta, a negativni između podrške i ukupnog vremena provedenog na internetu te vremena provedenog zabavljajući se preko interneta.

4. Provjeriti faktorsku strukturu korištenih upitnika.

Hipoteza 6: Očekuje se dvofaktorska struktura mjere osjećaja.

Hipoteza 7: Očekuje se trofaktorska struktura mjere socijalne podrške.

5. Provjeriti ima li socijalna podrška ulogu medijatora u odnosu afektivnih fenomena i ukupnog vremena provedenog na internetu, ali i vremena provedenim u aktivnostima komunikacije i zabave.

Hipoteza 8: Očekuje se da pozitivni i negativni osjećaji neizravno predviđaju vrijeme provedeno na internetu u različitim aktivnostima i ukupno preko socijalne podrške. S obzirom na izostanak ranijih radova usmjerenih na ovaj problem, konkretnih očekivanja od značajnosti direktnog efekta (odnosno pojave potpune ili parcijalne medijacije) nema.

## Metoda

### *Sudionici*

Prigodni uzorak korišten u istraživanju činili su studenti različitih fakulteta i sveučilišta u Hrvatskoj koji su regrutirani putem društvenih medija, odnosno putem društvenih mreža i aplikacija. Od 447 sudionika, 20 sudionika nije ušlo u analizu jer su Mahalanobisovim postupkom koji detektira multivarijatne outliere prepoznati kao outlieri te konačni uzorak ovog istraživanja čini 427 sudionika. Njih 231 (54,1%) bilo je ženskog spola. Raspon godina cijelog uzorka kreće se od 18 do 33 godine s prosječnom vrijednosti  $M=21,8$  ( $sd=2,12$ ). Najzastupljeniji su bili studenti Sveučilišta u Zagrebu (65,6%), Varaždinu (16,4%) i Zadru (8,7%).

### *Instrumenti*

Za mjerenje pozitivnih i negativnih osjećaja korištena je Skala pozitivnih i negativnih afektivnih iskustava (eng. *The Scale of Positive and Negative Experience, SPANE*) čiji autori su Diener i sur. (2010), a hrvatski prijevod preuzet je od autora koji su skalu koristili u sklopu CRO-WELL projekta (Prizmić-Larsen, Kaliterna-Lipovčan, Larsen, Brkljačić i Brajša-Žganec, 2019). Skala se sastoji od 12 čestica od kojih šest procjenjuje pozitivne osjećaje (SPANE-P), a šest negativne (SPANE-N). Sudionici su u rasponu od (1) „vrlo rijetko ili nikad“ do (5) „vrlo često ili uvijek“ odgovarali koliko često su doživljavali navedeni osjećaj. Od šest čestica za svaku dimenziju, tri mjere specifične emocije (npr. „zadovoljno“ i „uplašeno“), a tri osjećaje (npr. „dobro“ i „loše“). Upravo zbog toga, za razliku od ostalih instrumenata, ima mnogobrojne prednosti. Malim brojem čestica obuhvaća cijeli spektar emocija i osjećaja, a ne samo određene kojima se pridaje ista težina te zbog toga ne mogu jasno uočiti pojedinca koji se može osjećati prilično pozitivno ili negativno, a ne osjećati mnogo navedenih isključivo specifičnih osjećaja. Ostali instrumenti također izostavljaju važne osjećaje ili osjećaje koji su bitni u određenim kulturama, ali ne i u drugima što SPANE čini kulturološki vrlo prihvatljivim instrumentom. Osim toga, ne mjeri samo visoko pobuđujuće osjećaje, nego širok spektar pobuđenosti. Uz to pitanja su formirana da mjere vremensku dimenziju, odnosno učestalost, a ne samo intenzitet što omogućuje bolju usporedbu sudionika jer je procjena manje subjektivna. Iako se može prikazati i balans između pozitivnih i negativnih iskustava, ukupan rezultat formira se zasebno za navedena iskustva na način da se zbroje odgovori za svaku skalu. Rezultat može varirati od 6 do 30

bodova, a veći rezultat govori o češćem doživljavanju osjećaja. Instrument pokazuje dobru valjanost. Naime, SPANE-P korelira s drugom mjerom pozitivnih osjećaja (PANAS-PA)  $r = ,61$ , mjerama sreće  $r = ,56$ ,  $r = ,55$  te zadovoljstvom životom  $r = ,58$ . SPANE-N je pokazao umjereno visoku korelaciju s mjerom negativnih osjećaja (PANAS-NA)  $r = ,70$  te umjerene negativne povezanosti s mjerama sreće  $r = -,48$ ,  $r = -,45$  i zadovoljstva životom  $r = -,46$  (Diener i sur., 2010). Autori su dobili i visoke koeficijente unutarnje konzistencije koji iznose za SPANE-P  $\alpha = ,87$  te SPANE-N  $\alpha = ,81$ . U ovom istraživanju Cronbach alpha pouzdanost se pokazala vrlo visokom za pozitivne osjećaje  $\alpha = ,92$  te istom kao i kod autora za negativne osjećaje  $\alpha = ,81$ .

Socijalna podrška mjerena je Multidimenzionalnom skalom percipirane socijalne podrške (eng. *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*; Zimet, Dahlem, Zimet, i Farley, 1998). Korišten je hrvatski prijevod što su ga koristile Brajša-Žganec, Kaliterna Lipovčan i Hanzec (2018). Skala je namijenjena mjerenju subjektivne percipirane socijalne podrške koja se dobiva iz tri izvora: od obitelji, prijatelja i značajne druge osobe. Svaka od subskala sadrži 4 čestice, a njihovi su primjeri: „Moja obitelj mi se stvarno trudi pomagati“, „Mogu pričati o svojim problemima sa svojim prijateljima“ i „Postoji osoba s kojom mogu dijeliti radosti i tugu“. Na čestice se odgovara na skali Likertovog tipa od 7 razina, pri čemu najniža razina (1) označava potpuno neslaganje, a najviša razina (7) potpuno slaganje. Ukupan rezultat za pojedinu subskalnu, ali i cjelokupnu skalu računa se kao prosjek pojedine subskale ili za cjelokupnu skalu kao prosjek svih čestica. Viši rezultat ukazuje na višu percipiranu podršku. U ovom istraživanju koristit će se rezultat samo cjelokupne skale. Valjanost se pokazala zadovoljavajućom jer rezultati na subskalama i ukupni rezultat značajno negativno koreliraju s depresijom ( $r = -,18$  do  $r = -,33$ ) (Kazarin i McCabe, 1991), anksioznosti (od  $r = -,13$  do  $r = -,37$ ) te pozitivno sa zadovoljstvom životom (od  $r = ,52$  do  $r = ,57$ ) (Adamczyk, 2013). Kao i Zimet i sur. (1998) i ostali istraživači su utvrdili trofaktorsku strukturu skale na raznim populacijama sa zadovoljavajućom pouzdanosti od  $\alpha = ,87$  do  $\alpha = ,94$  za podršku obitelji,  $\alpha = ,85$  do  $\alpha = ,94$  za podršku prijatelja,  $\alpha = ,80$  do  $\alpha = ,94$  za podršku značajne osobe te  $\alpha = ,88$  do  $\alpha = ,93$  za ukupnu podršku (Adamczyk, 2013; Kazarian i McCabe, 1991; Canty-Mitchell i Zimet, 2000; Denis, Callahan i Bouvard, 2015). I na reprezentativnom hrvatskom uzorku utvrđena je trofaktorska struktura s vrijednostima Cronbach alfa  $\alpha = ,92$  za subskalnu podršku značajne osobe te  $\alpha = ,94$  za subskale podrške prijatelja i obitelji (Brajša-Žganec i sur., 2018). I u ovom istraživanju dobivene su visoke



vrijednosti Cronbach alfa pouzdanosti te iznose  $\alpha = ,90$  za obitelj,  $\alpha = ,92$  prijatelje,  $\alpha = ,89$  značajnu osobu i  $\alpha = ,91$  za ukupnu podršku.

Vrijeme provedeno na internetu ispitano je česticama konstruiranim za ovo istraživanje. Procjenjivalo se prosječno dnevno vrijeme provedeno na internetu u posljednja 4 tjedna. Ukupno vrijeme provedeno na internetu koje uključuje sve aktivnosti, a ne samo zabavu i komunikaciju procijenjeno je česticom: „Koliko ste ukupno sati proveli na internetu tipičnim danom u posljednja 4 tjedna?“. Vrijeme provedeno u komunikaciji s drugima preko interneta ispitano je česticom: „Koliko ste sati proveli na internetu tipičnim danom u posljednja 4 tjedna komunicirajući s drugima (dopisivanje, e-mail, video pozivi, glasovni pozivi i slično)?“, a vrijeme provedeno zabavljajući se pitanjem: „Koliko ste sati proveli na internetu tipičnim danom u posljednja 4 tjedna zabavljajući se (gledanje filmova, igranje igrice, slušanje glazbe, gledanje videa, slika, tuđih profila i slično)?“. Sudionici su mogli birati između odgovora „ništa“, „manje od pola sata“ pa sve do vrijednosti „10 i više“ s razmacima od pola sata. Odgovori su rekodirani na način da je „ništa“ poprimilo vrijednost 0, a „10 i više“ 21.

### *Postupak*

Istraživanje je provedeno *online*, tijekom ožujka i travnja 2019. godine. Prije samog odgovaranja na pitanja, sudionici su informirani o svrsi istraživanja, dobrovoljnosti te anonimnosti sudjelovanja. Također, ponuđen im je bio kontakt na koji su se mogli javiti ako im nešto nije bilo jasno, ako su željeli ostaviti komentar ili dobiti povratnu informaciju o rezultatima istraživanja analiziranim isključivo na grupnoj razini. Pristajanje na uvjete potvrdili su klikom na opciju „Dalje“ nakon čega su ispunili demografske podatke pa pitanja o korištenju interneta, zatim MSPSS i na posljetku SPANE skalu.

Za izračun deskriptivnih podataka, spolnih razlika, Pearsonovih koeficijenata korelacije i pouzdanosti instrumenata korišten je SPSS (v.23), a za provjeru faktorske strukture skala i medijacijskog efekta program za statističku obradu podataka program R (v.3.5.3). U programu R korišteni su paketi *haven* za učitavanje podataka, *lavaan* i *semTools* za obradu podataka te *semPlot* za grafički prikaz.

## Rezultati

Odgovori na prva dva problema vidljivi su u Tablici 1.

Tablica 1. *Deskriptivni podaci i spolne razlike ukupnog vremena provedenog na internetu, komunicirajući preko interneta, zabavljajući se na internetu, pozitivnih i negativnih osjećaja te podrške*

	studentice		studenti		t	p	svi			
	M	SD	M	SD			M	SD	Z <sub>asim</sub>	K-S <sub>z</sub>
Ukupno vrijeme na internetu	8,09	4,24	9,53	4,81	-3,29	,001	8,75	4,56	9,11	,128*
Komunikacija preko interneta	4,27	2,71	3,53	2,34	2,98	,003	3,93	2,57	14,97	,208*
Zabava na internetu	4,04	2,79	5,57	4,26	-4,3	<,001	4,74	3,62	19,30	,202*
Pozitivni osjećaji	22,95	4,3	21,43	4,46	3,59	<,001	22,25	4,44	-2,77	,113*
Negativni osjećaji	14,14	4,15	13,76	3,78	1	,317	13,96	3,98	2,42	,076*
Podrška	6,03	0,93	5,46	1,1	5,77	<,001	5,77	1,05	-9,43	,119*

Napomena: \*<,001

Legenda: M – prosjek, SD – standardna devijacija, t – test razlike aritmetičkih sredina, p – razina značajnosti, Z<sub>asim</sub> - statistik asimetrije, K-S<sub>z</sub> – Kolmogorov – Smirnovljevi statistički pokazatelji normalnosti raspodjele rezultata

Za razliku od studenata, studentice ukupno manje vremena provode na internetu ( $t(425) = -3,29$ ,  $p = ,001$ ) i zabavljajući se preko interneta ( $t(325,82) = -4,3$ ,  $p < ,001$ ) no više koristeći internet za komunikaciju s drugima ( $t(425) = 2,98$ ,  $p = ,003$ ). Dnevno provedu na internetu 3,5 – 4 sata, nešto manje od sat vremena manje od studenata. U rasponu od 1,5 – 2 sata komunikacije s drugima, nalaze se bliže gornjem kraju raspona, a njihovi kolege studenti donjem. Otprilike provode isto vremena i zabavljajući se preko interneta. Međutim, studenti provode značajno više, oni se zabavljaju koristeći internet 2,5 – 3 sata dnevno.

Svi studenti u prosjeku provode 4 – 4,5 sata na internetu, 1,5 – 2 sata koristeći ga za komunikaciju, a 2 – 2,5 sata zabavljajući se preko interneta. Sve tri distribucije izrazito su pozitivno asimetrične što ukazuje na to da je manji broj sudionika odabrao više vrijednosti čestica. Svi studenti doživljavaju mnogo više pozitivnih osjećaja od negativnih osjećaja. Negativne asimetričnosti raspodjela pozitivnih osjećaja i podrške govore o tome da veći broj sudionika doživljava često pozitivne osjećaje te prima podršku okoline. Sve distribucije odstupaju od normalne raspodjele čime se naizgled narušava jedna od glavnih pretpostavki

raznih statističkih postupaka. Međutim, zbog velikog uzorka (N=427) teorijska pretpostavka o normalnosti raspodjela se može pretpostaviti i ne mora nužno proizlaziti iz raspodjele samih rezultata zbog čega bi primijenjeni parametrijski testovi trebali biti robusni na odstupanja od normalnosti raspodjele (Field, 2013).

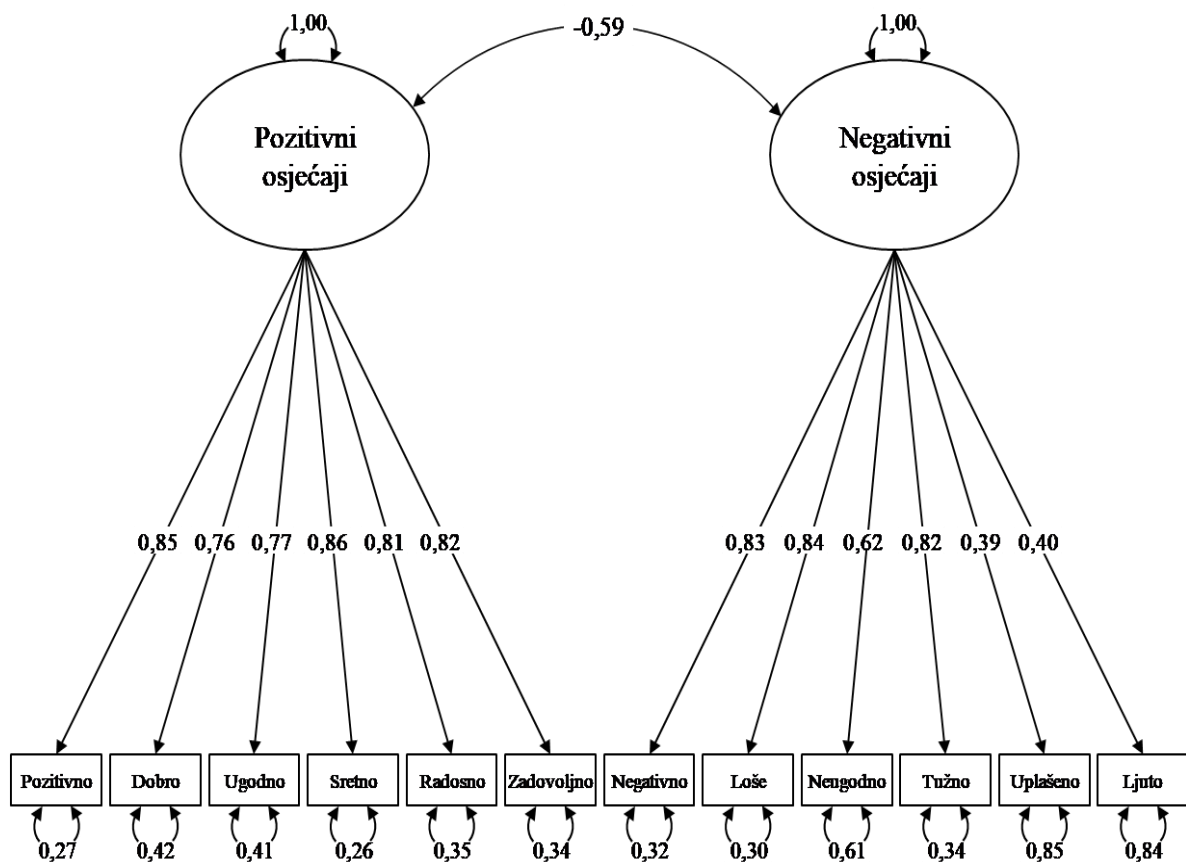
Tablica 2. Prikaz Pearsonovih koeficijenata korelacije između ispitivanih varijabli

	Ukupno vrijeme na internetu	Komunikacija preko interneta	Zabava na internetu	Pozitivni osjećaji	Negativni osjećaji	Podrška
Ukupno vrijeme na internetu	1	,581**	,728**	-,063	,110*	-,064
Komunikacija preko interneta		1	,221**	,064	,077	,147**
Zabava na internetu			1	-,126**	,119*	-,126**
Pozitivni osjećaji				1	-,482**	,457**
Negativni osjećaji					1	-,297**
Podrška						1

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

Iz Tablice 2. uočljivo je da su najviše pozitivne povezanosti pronađene između ukupnog vremena provedenog na internetu i komunikacije ( $r = ,581$ ,  $p < ,01$ ) te ukupnog vremena i zabave ( $r = ,728$ ,  $p < ,01$ ) što je bilo za očekivati jer samo vrijeme provedeno u specifičnim aktivnostima obuhvaća i dio ukupnog vremena provedenog na internetu. Utvrdilo se i da studenti koji više vremena provode zabavljajući se na internetu, više vremena i komuniciraju s drugima preko interneta ( $r = ,221$ ,  $p < ,01$ ). Negativna povezanost pozitivnih osjećaja i zabave na internetu ( $r = ,126$ ,  $p < ,01$ ) ukazuje na to da sudionici koji više vremena provode zabavljajući se na internetu, doživljavaju manje pozitivnih osjećaja. Također doživljavaju i više negativnih osjećaja ( $r = ,119$ ,  $p < ,05$ ). Isto tako, pojedinci s više negativnih osjećaja, doživljavaju manje pozitivnih osjećaja ( $r = -,482$ ,  $p < ,01$ ). Podrška pozitivno i negativno korelira s dvjema varijablama. Pozitivno s komunikacijom preko interneta ( $r = ,147$ ,  $p < ,01$ ) te pozitivnim osjećajima ( $r = ,457$ ,  $p < ,01$ ), a negativno sa zabavom na internetu ( $r = -,126$ ,  $p < ,01$ ) i negativnim osjećajima ( $r = -,297$ ,  $p < ,01$ ) ukazujući na to da studenti s višom

podrškom više komuniciraju preko interneta te doživljavaju više pozitivnih osjećaja, a oni s manjom podrškom doživljavaju više negativnih osjećaja i više vremena provode zabavljajući se koristeći internet. Iako su negativni osjećaji povezani s ukupnim vremenom provedenim na internetu ( $r = ,110$ ,  $p < ,05$ ), nije utvrđena značajna povezanost vremena provedenog na internetu i podrške ( $r = ,064$ ,  $p > ,05$ ) čime nije zadovoljen uvjet međusobne povezanosti tih triju varijabli potrebnih za provjeru medijacijskog efekta socijalne podrške pa se provjera medijacije s tim varijablama neće prikazivati, kao ni ona s varijablom komunikacije preko interneta.

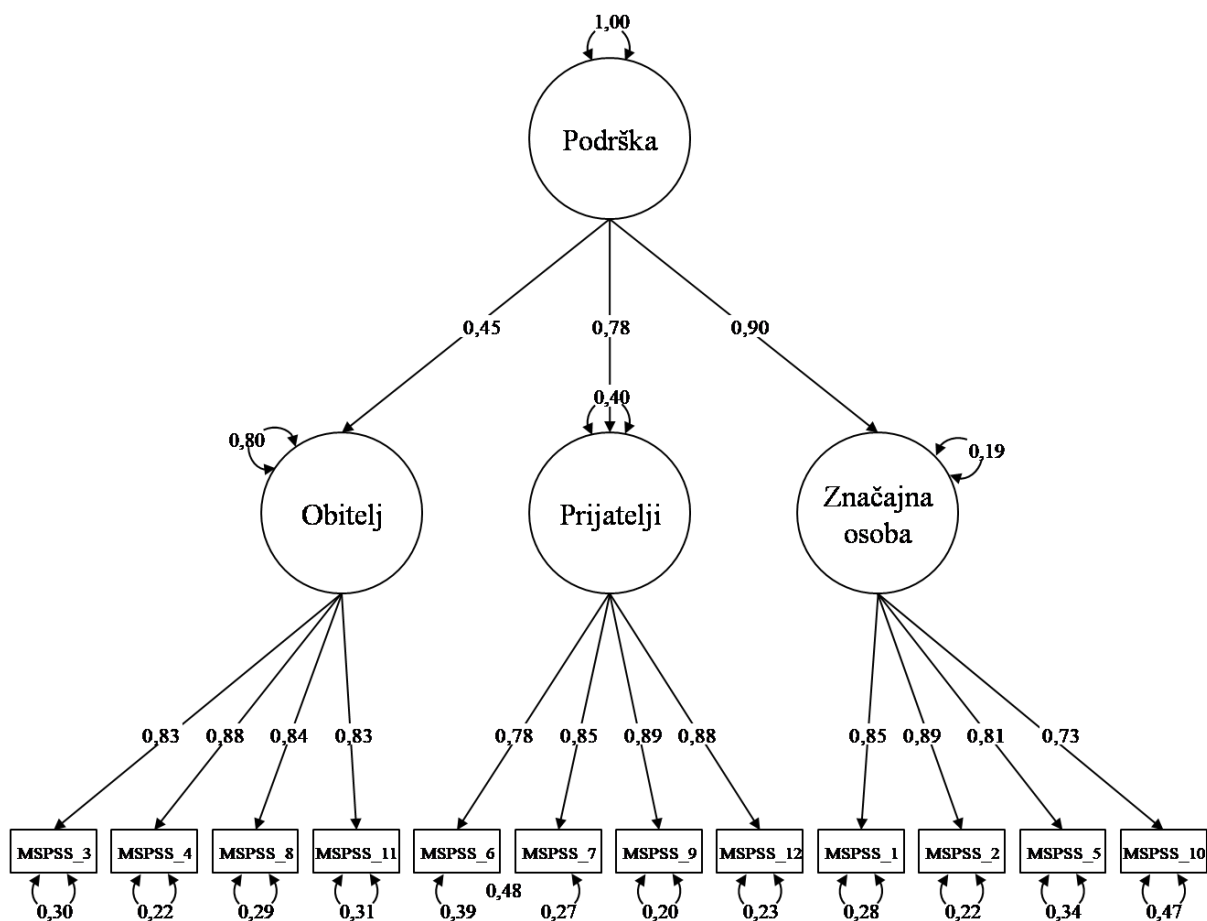


Grafički prikaz 1. Prikaz reziduala i faktorske strukture SPANE skale te interkorelacije između faktora

Konfirmatornom faktorskom analizom u programu R ispitivalo se odgovaraju li podaci SPANE skale zadanom dvofaktorskom modelu. Model je postavljen na način da rezidualima čestica nije dozvoljeno koreliranje. S obzirom na to da podaci nisu normalno raspodijeljeni primijenjena je metoda maksimalne vjerojatnosti (*maximum likelihood method*,

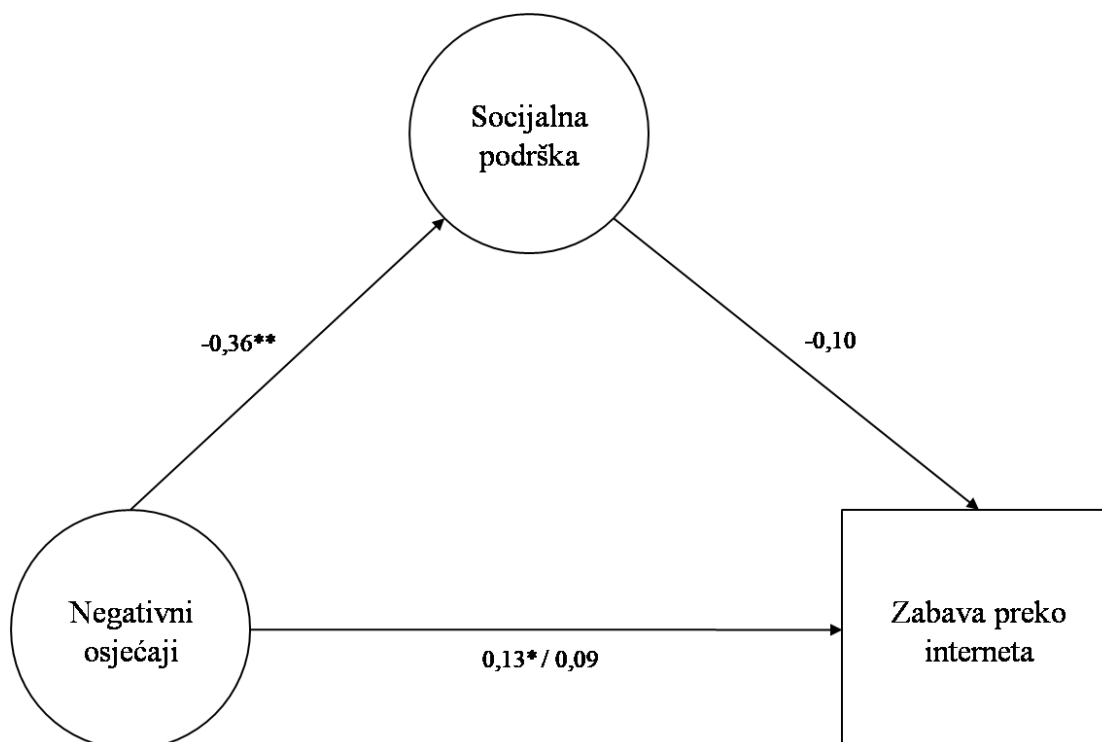
MLM) koja je robusna na odstupanja od normalnosti raspodjele, odnosno provodi korekciju te time poboljšava vrijednosti indeksa pogodnosti (Brosseau-Liard i Savalei, 2014).

U odnosu na ostale čestice, samo čestice „Uplašeno“ i „Ljuto“ pokazuju niža zasićenja i više rezidualne, no bez obzira na to, dvofaktorski model sa svim pripadnim česticama pokazao se prikladnim na uzorku hrvatskih studenata ( $\chi^2(53)=194,877$ ,  $p < ,001$ , CFI = ,954, RMSEA = ,076, SRMR= ,040). Iako je hi-kvadrat značajan te time ukazuje na neprikladnost modela, on je također vrlo osjetljiv na veličinu uzorka i prekonzervativan je zbog čega se preporučuje da se podijeli s brojem stupnjeva slobode te ukoliko je manji od 5 može se smatrati prikladnim (Marsh i Hocevar, 1985) što u ovom slučaju jest. I ostali pokazatelji zadovoljavajućih su vrijednosti; CFI> ,9 (Afthanorhan, 2013; prema Bentler 1990), RMSEA< ,1 (Afthanorhan, 2013; prema Browne i Cudeck, 1993), te SRMR< ,08 (Hu i Bentler, 1999).



Grafički prikaz 2. Prikaz reziduala i faktorske strukture MSPSS skale

I na rezultatima MSPSS skale potvrđena je konfirmatornom faktorskom analizom uz MLM korekciju faktorska struktura sukladna originalnoj. Međutim, zbog granično prihvatljivih vrijednosti indeksa pogodnosti ( $\chi^2(51)=255,054$   $p < ,001$ , CFI= ,955, RMSEA= ,089, SRMR= ,042) kako bi podaci prema svim relevantnim kriterijima pristajali modelu i kao takvi kasnije ušli u analizu provjere medijacijskog efekta, dopušteno je koreliranje dviju reziduala čestica koji mjere podršku prijatelja. To su čestice 6 („Prijatelji mi se stvarno trude pomagati“) i 7 („Mogu računati na prijatelje kad stvari krenu loše“) čijim koreliranjem reziduala se fit najviše mogao poboljšati i postati stabilniji što su pokazali modifikacijski indeksi ( $\chi^2=75,72$ , EPC= ,33). Nakon koreliranja, vrijednosti parametara pogodnosti bile su sljedeće:  $\chi^2(50)=189,380$ ,  $p < ,001$ , CFI = ,972, RMSEA = ,071, SRMR= ,038. Sve čestice dobro su saturirane jednim od faktora prvog reda; podrškom obitelji, prijatelja ili značajne osobe. Isto tako, faktori prvog reda imaju zadovoljavajuću saturaciju ukupnom podrškom, odnosno faktorom drugog reda.



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

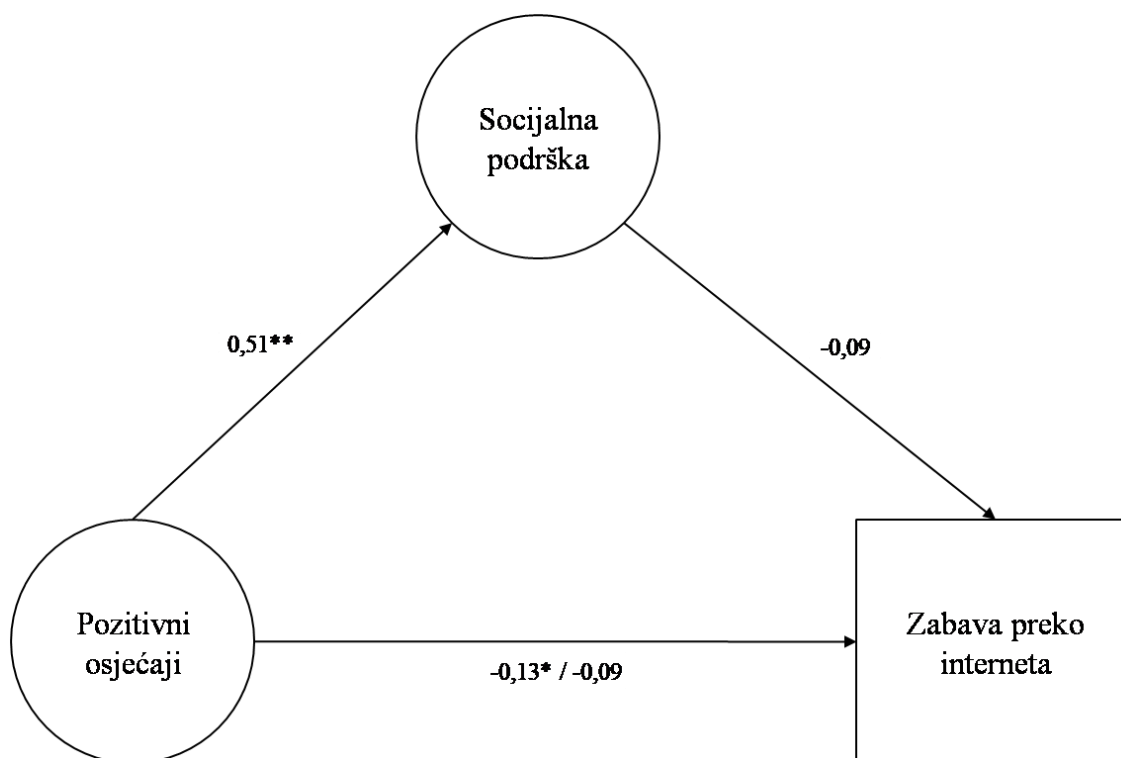
Vrijednost ispred kose crte predstavlja ukupni efekt prediktora na kriterij bez medijatora, a iza direktni efekt kada je uključen medijator

Grafički prikaz 3. *Prikaz regresijskih koeficijenata između negativnih osjećaja, socijalne podrške i zabave preko interneta*

Strukturalnim modeliranjem (eng. *structural equation modeling*, SEM) provjereno je koliko dobiveni podaci odgovaraju samom modelu. Korištene su latentne varijable bez reziduala dobivene faktorskom strukturom s neznatno promijenjenim zasićenjima koja su se dogodila zbog uvrštavanja novih varijabli.

Vrijednosti indeksa pogodnosti upućuju na to da podaci dobro odgovaraju modelu ( $\chi^2(146)=323,379$   $p < ,001$ , CFI= ,972, RMSEA = ,046, SRMR= ,042), odnosno neznatno promijenjena zasićenja u ovom međuodnosu su se pokazala prihvatljivima. Kao i kod prijašnjih modela, hi-kvadrat je značajan, no kada se njegova vrijednost podijeli sa stupnjevima slobode, dobiva se iznos manji od 5, odnosno i hi-kvadrat postaje zadovoljavajućim (Marsh i Hocevar, 1985).

Sve korelacije između varijabli negativnih osjećaja, socijalne podrške i vremena provedenog zabavljajući se preko interneta već su se pokazale značajnima, međutim, promatrajući regresijske koeficijente strukturalnog modeliranja, uočavaju se razlike. Pozitivni osjećaji i dalje predviđaju socijalnu podršku ( $\beta = -,36$ ,  $p < ,01$ ) na način da osobe koje doživljavaju više negativnih osjećaja primaju manju socijalnu podršku. Isto tako, vrijeme provedeno zabavljajući se preko interneta može se predvidjeti negativnim osjećajima ( $\beta = ,13$ ,  $p = ,03$ ) tako da osobe s više negativnih osjećaja ujedno više vremena provode zabavljajući se na internetu. Međutim, regresijski koeficijent između socijalne podrške i zabave preko interneta ( $\beta = -,10$ ,  $p = ,14$ ) nije se pokazao značajnim zbog toga što je u analizu ušao isključivo dio varijabiliteta koji ne sadrži pogrešku mjerenja. Iz tog razloga se, bez obzira na daljnje smanjenje odnosa između pozitivnih osjećaja i vremena provedenog na internetu zabavljajući se kada se u analizu uvede socijalna podrška, ne može pričati o medijaciji.



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

Vrijednost ispred kose crte predstavlja ukupni efekt prediktora na kriterij bez medijatora, a iza direktni efekt kada je uključen medijator

Grafički prikaz 4. Prikaz regresijskih koeficijenata između pozitivnih osjećaja, socijalne podrške i zabave preko interneta

Kao i kod negativnih osjećaja model se pokazao prihvatljivim ( $\chi^2(146)=335,284$   $p < ,001$ , CFI= ,975, RMSEA= ,048, SRMR= ,042), odnosno faktorske strukture su također zadovoljavajuće.

Odnos između pozitivnih osjećaja i podrške značajan je ( $\beta = ,51$ ,  $p < ,01$ ), no sa suprotnim predznakom što bi značilo da se više pozitivnih osjećaja javlja zajedno s višom socijalnom podrškom. Uz to, osobe s više pozitivnih osjećaja provode manje vremena na internetu zabavljajući se ( $\beta = -,13$ ,  $p = ,01$ ). Isto kao i kod negativnih osjećaja, vrijeme provedeno na internetu zabavljajući se ne može se predvidjeti socijalnom podrškom ( $\beta = -,09$ ,  $p = ,23$ ) te se zbog toga ne može raspravljati o medijacijskom efektu socijalne podrške.



## Rasprava

S obzirom na nedostatak podataka o vremenu provedenom na internetu u Hrvatskoj općenito, ali i kod samih studenata nije se moglo pretpostaviti koliko ga vremenski koriste. 4 – 4,5 sati dnevno pokazalo se više u odnosu na 3,4 sata dnevno kod studenata iz Ujedinjenog Kraljevstva (Joiner i sur., 2012), no treba uzeti u obzir kulturalne razlike kao i vrijeme kada je istraživanje provedeno. Korištenje interneta je u porastu pa i porast vremena provedenog *online* u odnosu na prije sedam godina ne začuđuje. Tako su hrvatski studenti bliže francuskoj i japanskoj populaciji u vremenu provedenom na internetu. Naime, Francuzi provode 4,48 h, a Japanci 4,12 h dnevno online („Digital 2018: Global Digital Overview“, 2019).

Promatrajući spolne razlike uspostavilo se da studenti provode ukupno više vremena na internetu. S obzirom na to da problematični korisnici provode više vremena na internetu (Tsboi i Takahashi, 2018) te da su studenti za razliku od studentica u većoj mjeri problematični korisnici interneta (Lin i sur., 2011), očekivanja su se ovim istraživanjem potvrdila. Isto tako, u skladu s prijašnjim istraživanjima pokazalo se da studentice provode više vremena komunicirajući s drugima preko interneta, a studenti zabavljajući se (Frangos i sur., 2011; Muñoz-Rivas i sur., 2010). Nakhaie, Silverman i LaGrange (2000) su pokazali da mladići imaju nižu samokontrolu i društvenu kontrolu u odnosu na djevojke. Mjere koje su uključivale navedene komponente odnosile su se između ostalog na impulzivnost, traženje rizika, nemarnost, privrženost vršnjaka i uključenost roditelja, odnosno traženje njihovih savjeta. S obzirom na to da adolescenti za razliku od adolescentica, mogu manje kontrolirati impulse, u većoj mjeri odlučuju raditi što žele, zanemarujući ostale obaveze i ne razmišljajući o posljedicama pa tako više vremena provode zabavljajući se preko interneta. S druge strane studentice više komuniciraju s ostalima jer pokazuju veću već spomenutu privrženost prijateljima. Moguće je i da zbog veće samokontrole prvo izvršavaju svoje obaveze što im uz više vremena provedenog komunicirajući s drugima ostavlja manje vremena za zabavu preko interneta.

Očekivano i u skladu s postavkama autora korištenih skala, u ovom istraživanju utvrdili su se faktori sukladni originalnima.

Skala pozitivnih i negativnih afektivnih iskustava relativno je nova skala pa je utvrđivanje faktorske strukture bilo od velike važnosti kako bi se rezultati mogli valjano koristiti i uspoređivati s ostalim istraživanjima. Iako je validacija skale provedena na populaciji hrvatskih građana gdje je dobivena dvofaktorska struktura (Vujčić i sur., 2017)

uzorak na kojem je provedena validacija bio je heterogen. Potvrđivanjem dvofaktorske strukture, ovim istraživanjem utvrdilo se kako se SPANE skala može nesmetano primjenjivati za ispitivanje doživljavanja pozitivnih i negativnih osjećaja i na hrvatskim studentima.

Isto tako, Multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške validirana je na hrvatskim građanima (Brajša-Žganec i sur., 2018), no ne isključivo na studentima. Konfirmatornom faktorskom analizom potvrdila se trofaktorska struktura pa se rezultati mogu uspoređivati s ostalim istraživanjima.

Provjerom odnosa između varijabli nisu se potvrdila sva očekivanja. Korelacije su pokazale da ukupno vrijeme provedeno na internetu nije povezano s podrškom i pozitivnim osjećajima iz čega je vidljivo da konstrukt obuhvaća širok spektar aktivnosti i preopćenit je te bi se trebao raščlaniti na manje sastavnice koje očito različito koreliraju s drugim varijablama. Razlikovanje korištenja interneta za razne specifične aktivnosti u odnosu na generalno zagovaraju i Laconi i sur., (2015). Značajan pozitivan odnos ipak se uspostavio s negativnim osjećajima. Razlog tomu leži u činjenici da u prikupljenom uzorku, sudionici u prosjeku više vremena provode zabavljajući se na internetu nego komunicirajući, a korištenje interneta za zabavu, odnosno igranje igara najjače je povezano s prekomjernim korištenjem interneta (Tsumara i sur., 2018; van Rooij i sur., 2010) koje je povezano s višom depresijom (Bahardwaj, 2018; Boonvisudhi i Kuladee, 2017), anksioznošću i stresom (Gupta, Khan, Rajoura i Srivastava, 2018). Osim toga, više vremena provedenog uz raznu tehnologiju, tj. televiziju, videoigre i računalo, a ne samo koristeći internet, povezano je s višim razinama depresije i anksioznosti (Maras i sur, 2015) pa se tako u skladu s tim vrijeme provedeno na internetu generalno, a ne nužno u određenoj aktivnosti pokazalo značajnim.

Značajne povezanosti podrške i osjećaja nisu iznenađujuće. U skladu s prijašnjim nalazima, više razine pozitivnih emocija povezane su s višom percipiranom socijalnom podrškom (Du, King i Chu, 2016; Bum i Jeon, 2016). Osobe koje više vremena izvješćuju druge o pozitivnim iskustvima pokazuju više razine dnevnih pozitivnih afekata, a kada njihovi sugovornici aktivno i konstruktivno odgovaraju ta se dobrobit proširuje te nastaje ciklički krug koji opet dovodi do većih pozitivnih afekata (Gable i sur., 2004). Tako se dijeljenjem pozitivnih emocija nakupljaju pozitivne emocije i produbljuju socijalne veze što se potvrdilo i na hrvatskim studentima.

Iako se može pomisliti da će i više razine negativnih emocija pozitivno korelirati s podrškom, odnosno da će osobe koje doživljavaju više negativnih emocija kako bi si olakšali

stanje tražiti i primati podršku od svoje okoline, uspostavilo se upravo suprotno, no ipak u skladu s nalazima koji izvješćuju o negativnim korelacijama između socijalne podrške i depresije (Du i sur., 2016; Bum i Jeon, 2016). S obzirom na to da su emocije zarazne, odnosno lako se prenose na promatrača što se osobito odnosi na negativne emocije (Kelly, Iannone i McCarty, 2016) očigledno je da osobe ne žele biti okružene negativnim pričama te izbjegavaju takve kontakte. Uz to, ukoliko se često i intenzivno izražavaju negativne emocije manja je vjerojatnost da će to dovesti do pozitivnog odgovora druge osobe (Kennedy-Moore i Watson, 2001), odnosno neće dovesti do tješnja i primanja socijalne podrške.

Značajne povezanosti između osjećaja i vremena provedenog u komunikaciji preko interneta nisu utvrđene. Izvještavanje o nečemu osobnom kao što su osjećaji zahtijeva veliko povjerenje, a komunikacija preko interneta može se odvijati s potpunim neznancima. Kod osoba koje u svakodnevnom životu vjeruju drugima, razvoj povjerenja slabiji je u *online* komunikaciji (Feng, Lazar i Preece, 2004) pa se ni izražavanje o osobnim emocionalnim iskustvima u takvim razgovorima ne očekuje kao što se ne očekuje ni u grupnim razgovorima gdje je veća vjerojatnost da se nalaze pojedinci s kojima govornici nisu razvili blizak odnos. Te dvije distinkcije u mjerenju *online* komunikacije nisu rađene, već su obuhvaćeni razni oblici komunikacije. Da osobe preferiraju govoriti o sebi licem u lice, a ne *online* i koristeći tehnologiju pokazali su Schriffin, Edelman, Falkenstern i Stewart (2010). Ta preferencija izazvana je razlikama u *online* i komunikaciji licem u lice. Uz nemogućnost potpunog vokalnog, facijalnog i gestikularnog izražavanja, čitanje istih znakova kod sugovornika je otežano te se vjerojatnost nesporazuma povećava. Naime, da bi se u *online* razgovoru u kojem žele prenijeti osjećaje osobe bolje izrazile, koriste više emotikona (Derks, Bos i von Grumbkow, 2007), no ono ne zamjenjuje komunikaciju licem u lice koja odaje mnogo više informacija gdje sudionici čitajući verbalne i neverbalne znakove mogu točnije prepoznati poruku. Posljedično tome nastaje više nesporazuma u *online* komunikaciji (Erkens, Theil, Kanselaar, Prangsa i Jaspers, 2002 prema Derks, Bos i von Grumbkow, 2007) te je moguće da zbog osjećaja neshvaćenosti osobe skraćuju komunikaciju. Ipak, potreba da se razgovara o afektivnim iskustvima prirodna je te osobe o njima razgovaraju i *online*, a ovisno o tome shvaća li i ih sugovornik, komunikacija je nekad duža, a nekad kraća. Uz to, sugovornik je u komunikaciji licem u lice u isto vrijeme kao i govornik prisutan u razgovoru dok u *online* komunikaciji sugovornik tek nakon određenog perioda i u razmacima može odgovarati osobi s kojom priča što nju može dovesti do manje motiviranosti za daljnjim izvještavanjem. Isto tako, kod sugovornika je zbog izostanka različitih karakteristika komunikacije, odnosno

vokalnog, facijalnog i gestikularnog dijela govora otežan transfer i izazivanje osjećaja pa se s obzirom na to da se radi o korelacijskim odnosima objašnjava i suprotan smjer odnosa varijabli. Moguće je i da su sudionici doživljavali razne emocije, no one nisu bile toliko intenzivne pa nisu izvještavali druge o njima (Luminet i sur., 2000). Još jedno objašnjenje pronalazi se u samoj varijabli vremena provedenog na internetu. Naime, mjeri se vrijeme komunikacije, a ne njezin sadržaj što znači da sudionici osim izražavanja emocija, razgovaraju i o drugim temama koje uključuju i traženje informacija od drugih, odnosno primaju na taj način informacijsku podršku što ujedno objašnjava pozitivan odnos podrške i komunikacije preko interneta. Uobičajena je potreba tražiti podršku drugih, a razvojem novih oblika komunikacije uspostavilo se da se ona traži i preko interneta (Frison i Eggermont, 2014; Egan i Moreno, 2011) pa značajan pozitivni odnos nije iznenađujuć.

Negativnu korelaciju između podrške i vremena provedenog zabavljajući se na internetu može se objasniti činjenicom da upravo vrijeme koje sudionici provode u zabavi smanjuje vrijeme koje im preostaje za traženje i primanje socijalne podrške. Uz to, osobe koje koriste internet za zabavu, odnosno igranje *online* igara, imaju više interpersonalnih konflikata te su socijalno izoliranije (Smohai i sur., 2017) što pokazuje da manje vremena provode s drugima ili su više u konfliktu s njima pa samim time i dobivaju manju podršku.

U skladu s prijašnjim rezultatima, dobivene su značajne suprotne korelacije između vremena provedenog na internetu zabavljajući se i dviju suprotnih osjećaja. Osobe s više negativnih osjećaja te manje pozitivnih više vremena provode zabavljajući se na internetu. S obzirom na to da je vrijeme provedeno na internetu povezano s internetskom ovisnosti (Wang i sur., 2011), a najjači prediktor ovisnosti igranje je internetskih igara (Tsumara i sur., 2018) provodi se usporedba rezultata s onima koje mjere ovisnost. Naime, ovisni o internetskim igrama manje su zadovoljni životom te su anksiozniji i usamljeniji (Kim i Kim, 2010). Uključuju se u igranje internetskih igara s više igrača kako bi se socijalizirali, pobjegli od stvarnog života, smanjili stres i osjećali se sretnijima (Cole i Hooley, 2013). Iz navedenog je vidljivo da igranjem internetskih igara igrači žele napraviti kognitivnu disonancu te što više vremena provesti ne razmišljajući o problemima koje imaju u stvarnom svijetu i koji kod njih uzrokuju nezadovoljstvo i negativne osjećaje. Iako neki ne preferiraju igranje igara, internet s raznim zabavnim aktivnostima služi kao sredstvo za bijeg od problema. S druge strane sretniji pojedinci, su ujedno i manje usamljeni te ne pokazuju želju za druženjem igrajući *online* igre (Vas i Gombor, 2009) te nemaju potrebu praviti distrakciju misli kada one nisu negativne.

Svi Pearsonovi koeficijenti korelacije između varijabli emocija, socijalne podrške i vremena provedenog na internetu zabavljajući se su značajni što je dovelo do toga da se daljnjim strukturalnim modeliranjem provjere dva medijacijska efekta socijalne podrške; jedan koji uključuje pozitivne osjećaje, a drugi koji uključuje negativne osjećaje. Iako su korelacije između varijabli vremena provedenog na internetu u zabavi i ostalih varijabli značajne, te povezanosti su vrlo niske pa se tumačenju rezultata treba pristupiti s oprezom. Prihvatljivost vrijednosti indeksa pogodnosti oba modela potvrdila je modele s faktorskim strukturama SPANE i MSPSS skale, odnosno, SPANE-P (pozitivni osjećaji) i MSPSS skala te SPANE-N (negativni osjećaji) i MSPSS skala imaju zadovoljavajuće očekivane faktorske strukture u modelima s varijablom vremena provedenog na internetu zabavljajući se. Međutim, drugi dio strukturalnog modeliranja, analizom puta nisu se utvrdili značajni odnosi vremena provedenog zabavljajući se na internetu i socijalne podrške kao što je to utvrđeno Pearsonovim koeficijentom korelacije. Zbog toga što su u model ušle latentne varijable socijalne podrške i osjećaja koje ne sadrže pogrešku mjerenja, vrijednosti regresijskih koeficijenata u modelu, u odnosu na koeficijente korelacije su se promijenile pa je tako odnos između vremena provedenog zabavljajući se na internetu i socijalne podrške postao neznačajan. Značajnost navedenog odnosa važna je kako bi se moglo govoriti o medijaciji te se unatoč smanjenju vrijednosti između vremena provedenog zabavljajući se na internetu i pozitivnih i negativnih osjećaja zasebno ne može reći da je socijalna podrška služila kao medijator, odnosno da je umanjila ionako nisku povezanost.

Na rezultate su djelovale i određene karakteristike istraživanja. Niski odnosi vremena provedenog zabavljajući se putem interneta i ostalih varijabli upućuju na to da mjera obuhvaća širok spektar različitih oblika komunikacije i zabavnih aktivnosti na internetu poput formalnije i sporije e-pošte, neformalnijeg i bržeg *chatta* ili videopoziva te aktivnog igranja igara ili pasivnog gledanja filma i ostalih raznih aktivnosti koje različito koreliraju s drugim varijablama (Pawlikowski i sur., 2014). Zbog toga se za buduća istraživanja preporučuje koristiti još specifičnije mjere, odnosno bilo bi dobro raščlaniti zabavne aktivnosti i oblike komunikacije. Isto tako utvrđene su i spolne razlike u aktivnostima za koje se koristi internet (Weiser, 2000) pa bi bilo korisno podijeliti uzorak po spolovima te odvojeno provjeravati odnose među varijablama.

Iako su mnogi istraživači vrijeme provedeno na internetu mjerili postavljanjem pitanja sudioniku o njihovom vremenu utrošenom na internet, takav način mjerenja ne ocrta pravu sliku jer je sudionikova procjena subjektivna, u ovom slučaju često podcijenjena jer osobe

izgube pojam o vremenu kada koriste internet, kao što igrači video igara izgube pojam kada igraju videoigre (Wood, Griffiths i Parke, 2007). Kada je varijabla vremena prikazana istraživačevim mjerenjem vremena koje sudionici provode na internetu, što ujedno upućuje na eksperimentalno istraživanje, dobiva se najtočnija mjera te se preporučuju takve mjere. Danas postoje i aplikacije koje na mobilnim uređajima mjere potrošnju drugih aplikacija pa se izvještavanje o tim pokazateljima također može uvrstiti u buduća istraživanja, no treba uzeti u obzir da takva mjera ne obuhvaća korištenje laptopa ili druge tehnološke uređaje za iste aktivnosti kao na mobitelu.

Samoprocjena sudionika za mjerenje navedenih konstrukata može dovesti do socijalno poželjnog odgovaranja. Tako se primjerice, ako sudionici vjeruju da je sreća socijalno poželjna, na ljestvicama samoprocjene mogu prikazati sretnijima nego što bi se to pokazalo drugim metodama procjene (Diener, 2000). Negativne asimetričnosti raspodjela pozitivnih osjećaja i socijalne podrške te pozitivno asimetrična raspodjela negativnih osjećaja govore upravo o višim vrijednostima poželjnih karakteristika, a nižim vrijednostima nepoželjnih. Ipak *online* istraživanje omogućuje sudionicima ispunjavanje upitnika kada se nalaze sami, odnosno nisu u društvu što omogućuje veću anonimnost koja je i u uputama bila zagarantirana te je time socijalno poželjno odgovaranje svedeno na minimum. Bez obzira na to, bilo bi korisno uključiti i skalu socijalno poželjnog odgovaranja te statističkim postupcima isključiti poželjne odgovore iz analize.

Također, s obzirom na to da je istraživanje korelacijsko i poprečno presječnog nacrtu ne mogu se donositi uzročno posljedični zaključci za što je potrebno provesti eksperimentalno ili longitudinalno istraživanje.

Do sada je ovo jedino istraživanje koje se bavi odnosima između vremena provedenog na internetu u specifičnim aktivnostima i općenito, socijalne podrške i pozitivnih i negativnih osjećaja pa je bez obzira na navedena ograničenja, istraživanje pružilo vrijedan uvid u međuodnose istraživanih varijabli. Uz ostale karakteristike bihevioralnih ovisnosti, kao što su primjerice pojava problema u odnosu s drugima i u ostalim aspektima života poput obrazovanja ili posla, kognitivna i bihevioralna okupiranost aktivnošću, osjećaj olakšanja kada se aktivnost vrši i ostale (APA, 2013), vrijeme provedeno *online* također je jedan od čimbenika koji može pridonijeti razlikovanju problematičnih od neproblematičnih korisnika interneta (Tsumara i sur., 2018) te na taj način pomoći u prevenciji razvoja ovisnosti. Uočavanje pojedinaca s manje pozitivnih, a više negativnih osjećaja koji mnogo vremena

provode zabavljajući se preko interneta te pravilnom intervencijom može se zaustaviti razvoj ovisnosti. Iako se podrška nije pokazala kao aktivnost koja bi mogla umanjiti taj odnos utvrdilo se da razlog tome leži u karakteristikama mjere provedenog na internetu pa su se za buduća istraživanja, u skladu s time predložile nove smjernice. Osim toga, uspostavljanjem odnosa između emocija i vremena provedenog na internetu pridonijelo se boljem poznavanju dobrobiti pa se znajući da se smanjenjem vremena zabavljajući se preko interneta može povećati dobrobit, osobe mogu ne uključivati se u takve aktivnosti te na taj način pridonijeti svom psihofizičkom stanju i zadovoljstvu životom.

## **Zaključak**

Rezultati istraživanja pokazali su da hrvatski studenti prate internacionalne trendove korištenja interneta pa tako u prosjeku provode 4 – 4,5 sati dnevno koristeći ga. Studenti, za razliku od studentica sveukupno više vremena provode na internetu kao i zabavljajući se putem interneta, dok studentice više vremena provode komunicirajući putem interneta.

U određenoj mjeri su se potvrdile polazne pretpostavke o odnosima između vremena provedenog na internetu u određenim aktivnostima, socijalne podrške i osjećaja. Utvrđene su negativne korelacije podrške s negativnim osjećajima i zabavom, pozitivnih osjećaja sa zabavom te pozitivne korelacije podrške s komunikacijom i pozitivnim osjećajima te negativnih osjećaja sa zabavom i ukupnim vremenom provedenim na internetu čime su se potvrdile pretpostavke o tim odnosima među varijablama, dok se ostali odnosi nisu pokazali značajnima. Faktorske strukture korištenih skala utvrdile su istu strukturu kao što su i sami autori skala predložili. Točnije, potvrđena je dvofaktorska struktura SPANE skale i trofaktorska struktura MSPSS skale.

Svi odnosi među varijablama nisu bili značajni pa se medijacijski efekt socijalne podrške provjeravao samo u situacijama u kojima su sve korelacije među varijablama potrebnim za provjeru pojedinog modela bile značajne, a to su one između vremena provedenog na internetu zabavljajući se, socijalne podrške te pozitivnih i negativnih osjećaja čime su stvorena dva modela. Unatoč značajnim korelacijama, kada su varijable ušle u model, strukturalnim modeliranjem put između socijalne podrške i vremena provedenog na internetu zabavljajući se više nije bio značajan pa se o socijalnoj podršci kao čimbeniku koji smanjuje odnos između zabave na internetu i pozitivnih ili negativnih osjećaja, ne može govoriti.



## Literatura

- Adamczyk, K. (2013). Development and validation of the Polish-language version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). *Revue internationale de psychologie sociale*, 26(4), 25-48.
- Adiele, I. i Olatokun, W. (2014). Prevalence and determinants of Internet addiction among adolescents. *Computers in Human Behavior*, 31, 100-110.
- Afthanorhan, W. M. A. B. W. (2013). A comparison of partial least square structural equation modeling (PLS-SEM) and covariance based structural equation modeling (CB-SEM) for confirmatory factor analysis. *International Journal of Engineering Science and Innovative Technology*, 2(5), 198-205.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition*. Arlington, VA: American Psychiatric Association.
- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Arthaud-Day, M. L., Rode, J. C., Mooney, C. H. i Near, J. P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74(3), 445-476.
- Aydm, B. i San, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505.
- Bhardwaj, V. K. (2018). Level of depression in relation to internet addiction in adolescents of Udhampur: Comparative study. *Indian Journal of Health i Wellbeing*, 9(2).
- Balhara, Y. P. S., Mahapatra, A., Sharma, P. i Bhargava, R. (2018). Problematic internet use among students in South-East Asia: Current state of evidence. *Indian journal of public health*, 62(3), 197.
- Bener, A., Al-Mahdi, H. S., Ali, A. I., Al-Nufal, M., Vachhani, P. J. i Tewfik, I. (2011). Obesity and low vision as a result of excessive Internet use and television viewing. *International journal of food sciences and nutrition*, 62(1), 60-62.
- Benin, M. H., Stock, W. A. i Okun, M. A. (1988). Positive and negative affect: A maximum-likelihood approach. *Social Indicators Research*, 20(2), 165-175.

- Boonvisudhi, T. i Kuladee, S. (2017). Association between Internet addiction and depression in Thai medical students at Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital. *PloS one*, 12(3), e0174209.
- Bozoglan, B., Demirer, V. i Sahin, I. (2013). Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: A cross-sectional study among Turkish university students. *Scandinavian journal of psychology*, 54(4), 313-319.
- Brajša-Žganec, A., Kaliterna-Lipovčan, L. i Hanzec, I. (2018). The Relationship between Social Support and Subjective Well-Being across the Lifespan. *Društvena istraživanja*, 27(1), 47-45.
- Brosseau-Liard, P. E. i Savalei, V. (2014). Adjusting incremental fit indices for nonnormality. *Multivariate Behavioral Research*, 49(5), 460-470.
- Bum, C. H. i Jeon, I. K. (2016). Structural relationships between students' social support and self-esteem, depression, and happiness. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(11), 1761-1774.
- Canty-Mitchell, J. i Zimet, G. D. (2000). Psychometric properties of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support in urban adolescents. *American journal of community psychology*, 28(3), 391-400.
- Cao, H., Sun, Y., Wan, Y., Hao, J. i Tao, F. (2011). Problematic Internet use in Chinese adolescents and its relation to psychosomatic symptoms and life satisfaction. *BMC public health*, 11(1), 802.
- Carr, N. (2011). *The shallows: What the Internet is doing to our brains*. WW Norton i Company.
- Cole, S. H. i Hooley, J. M. (2013). Clinical and personality correlates of MMO gaming: Anxiety and absorption in problematic internet use. *Social science computer review*, 31(4), 424-436.
- Çuhadar, C. (2012). Exploration of problematic Internet use and social interaction anxiety among Turkish pre-service teachers. *Computers i Education*, 59(2), 173-181.
- Curci, A. i Rimé, B. (2008). Dreams, emotions, and social sharing of dreams. *Cognition and Emotion*, 22(1), 155-167.

- Curran, J. (2012). Rethinking internet history: James Curran. U *Misunderstanding the internet* (pp. 40-71). Routledge.
- Czaja, S. J., Charness, N., Fisk, A. D., Hertzog, C., Nair, S. N., Rogers, W. A. i Sharit, J. (2006). Factors predicting the use of technology: findings from the Center for Research and Education on Aging and Technology Enhancement (CREATE). *Psychology and aging*, 21(2), 333.
- Dakof, G. A. i Taylor, S. E. (1990). Victims' perceptions of social support: What is helpful from whom?. *Journal of personality and social psychology*, 58(1), 80.
- Derks, D., Bos, A. E. i Von Grumbkow, J. (2007). Emoticons and social interaction on the Internet: the importance of social context. *Computers in human behavior*, 23(1), 842-849.
- Denis, A., Callahan, S. i Bouvard, M. (2015). Evaluation of the French version of the multidimensional scale of perceived social support during the postpartum period. *Maternal and child health journal*, 19(6), 1245-1251.
- Diener, E. (2000). The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D. W., Oishi, S. i Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156.
- Digital 2018: Global Digital Overview. (2019, lipanj). Pristupljeno s: <https://datareportal.com/reports/digital-2018-global-digital-overview>
- Du, H., King, R. B. i Chu, S. K. (2016). Hope, social support, and depression among Hong Kong youth: Personal and relational self-esteem as mediators. *Psychology, health i medicine*, 21(8), 926-931.
- Dutta, O. i Chye, S. Y. L. (2017). Internet use and psychological wellbeing: a study of international students in Singapore. *Journal of International Students*, 7(3), 825-840.
- Egan, K. G. i Moreno, M. A. (2011). Prevalence of stress references on college freshmen Facebook profiles. *Computers, informatics, nursing: CIN*, 29(10), 586.

- Eurostat. (2019). Internet use. Pristupljeno s: [https://ec.europa.eu/eurostat/web/digital-economy-and-society/data/database?p\\_p\\_id=NavTreeportletprod\\_WAR\\_NavTreeportletprod\\_INSTANCE\\_pggsK5zx6I84\\_ip\\_p\\_lifecycle=0\\_ip\\_p\\_state=normal\\_ip\\_p\\_mode=view\\_ip\\_p\\_col\\_id=column-2\\_ip\\_p\\_col\\_count=1](https://ec.europa.eu/eurostat/web/digital-economy-and-society/data/database?p_p_id=NavTreeportletprod_WAR_NavTreeportletprod_INSTANCE_pggsK5zx6I84_ip_p_lifecycle=0_ip_p_state=normal_ip_p_mode=view_ip_p_col_id=column-2_ip_p_col_count=1)
- Feng, J., Lazar, J. i Preece, J. (2004). Empathy and online interpersonal trust: A fragile relationship. *Behaviour i Information Technology*, 23(2), 97-106.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. London: SAGE publications Ltd.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., Hicken, D. J. i Watson, M. S. (1995). Social Support and Help-Seeking in Daily Hassles Versus Major Life Events Stress 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(1), 49-58.
- Frangos, C. C., Frangos, C. C. i Sotiropoulos, I. (2011). Problematic internet use among Greek university students: an ordinal logistic regression with risk factors of negative psychological beliefs, pornographic sites, and online games. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 51-58.
- Frattaroli, J. (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 132(6), 823.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1367-1377.
- Fredrickson, B. L. i Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition i emotion*, 19(3), 313-332.
- Frison, E. i Eggermont, S. (2014). The impact of daily stress on adolescents' depressed mood: The role of social support seeking through Facebook. *Computers in Human Behavior*, 44, 315-325.
- Gable, S. L., Reis, H. T., Impett, E. A. i Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of personality and social psychology*, 87(2), 228.
- Galaif, E. R., Sussman, S., Chou, C. P. i Wills, T. A. (2003). Longitudinal relations among depression, stress, and coping in high risk youth. *Journal of youth and adolescence*, 32(4), 243-258.
- Gencer, S. L. i Koc, M. (2012). Internet abuse among teenagers and its relations to internet usage patterns and demographics. *Journal of Educational Technology i Society*, 15(2), 25-36.

- Graham, S. M., Huang, J. Y., Clark, M. S. i Helgeson, V. S. (2008). The positives of negative emotions: Willingness to express negative emotions promotes relationships. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(3), 394-406.
- Gross, J. J. i John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
- Guo, Y., Li, Y. i Ito, N. (2014). Exploring the predicted effect of social networking site use on perceived social capital and psychological well-being of Chinese international students in Japan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(1), 52-58.
- Gupta, A., Khan, A. M., Rajoura, O. P. i Srivastava, S. (2018). Internet addiction and its mental health correlates among undergraduate college students of a university in North India. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 721.
- Heersmink, R. (2016). The internet, cognitive enhancement, and the values of cognition. *Minds and Machines*, 26(4), 389-407.
- Hinsch, C. i Sheldon, K. M. (2013). The impact of frequent social Internet consumption: Increased procrastination and lower life satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12(6), 496-505.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. i Allender, S. (2017). Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: a cross-sectional study. *BMC public health*, 17(1), 365.
- Hou, W. L., Chen, C. E., Liu, H. Y., Lai, Y. Y., Lee, H. C., Lee, N. Y., Chang, C. M., Chen, P. L. i Ko, N. Y. (2014). Mediating effects of social support on depression and quality of life among patients with HIV infection in Taiwan. *AIDS care*, 26(8), 996-1003.
- Hu, M. (2009). Will online chat help alleviate mood loneliness?. *CyberPsychology i Behavior*, 12(2), 219-223.
- Hu, L. T. i Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural equation modeling: a multidisciplinary journal*, 6(1), 1-55.
- Internet World Stats (2019). Internet Usage Statistics. Pristupljeno s: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Iwaibara, A., Fukuda, M., Tsumura, H. i Kanda, H. (2019). At-risk Internet addiction and related factors among junior high school teachers—based on a nationwide cross-sectional study in Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 24(1), 3.
- Joiner, R., Gavin, J., Brosnan, M., Cromby, J., Gregory, H., Guiller, J., Maras, P. i Moon, A. (2012). Gender, internet experience, internet identification, and internet anxiety: a ten-year followup. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(7), 370-372.

- Kashdan, T. B., Volkmann, J. R., Breen, W. E. i Han, S. (2006). Social anxiety and romantic relationships: The costs and benefits of negative emotion expression are context-dependent. *Journal of Anxiety Disorders*, 21(4), 475-492.
- Kazarian, S. S. i McCabe, S. B. (1991). Dimensions of social support in the MSPSS: Factorial structure, reliability, and theoretical implications. *Journal of Community Psychology*, 19(2), 150-160.
- Kelly, J. R., Iannone, N. E. i McCarty, M. K. (2016). Emotional contagion of anger is automatic: An evolutionary explanation. *British Journal of Social Psychology*, 55(1), 182-191.
- Kennedy-Moore, E. i Watson, J. C. (2001). How and when does emotional expression help?. *Review of General Psychology*, 5(3), 187-212.
- Kensinger, E. A. (2004). Remembering emotional experiences: The contribution of valence and arousal. *Reviews in the Neurosciences*, 15(4), 241-252.
- Kim, M. G. i Kim, J. (2010). Cross-validation of reliability, convergent and discriminant validity for the problematic online game use scale. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 389-398.
- Kong, F., Ding, K. i Zhao, J. (2015). The relationships among gratitude, self-esteem, social support and life satisfaction among undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 477-489.
- Kong, F. i You, X. (2013). Loneliness and self-esteem as mediators between social support and life satisfaction in late adolescence. *Social Indicators Research*, 110(1), 271-279.
- Koopman, C., Hermanson, K., Diamond, S., Angell, K. i Spiegel, D. (1998). Social support, life stress, pain and emotional adjustment to advanced breast cancer. *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 7(2), 101-111.
- Kuss, D. J. i Billieux, J. (2016). Technological addictions: Conceptualisation, measurement, etiology and treatment. *Addictive behaviors*, 64, 231-233.
- Kuss, D., D Griffiths, M., Karila, L. i Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4026-4052.
- Laconi, S., Tricard, N. i Chabrol, H. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, age, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244.
- Lai, C. C. i Ma, C. M. (2016). The mediating role of social support in the relationship between psychological well-being and health-risk behaviors among Chinese university students. *Health psychology open*, 3(2), 2055102916678106.

- Lane, R. D. i Nadel, L. (ur.) (2000). *Cognitive neuroscience of emotion*. New York: Oxford University Press.
- Lang, P. J., Greenwald, M. K., Bradley, M. M. i Hamm, A. O. (1993). Looking at pictures: Affective, facial, visceral, and behavioral reactions. *Psychophysiology*, *30*(3), 261-273.
- Li, C., Dang, J., Zhang, X., Zhang, Q. i Guo, J. (2014). Internet addiction among Chinese adolescents: The effect of parental behavior and self-control. *Computers in Human Behavior*, *41*, 1-7.
- Li, C., Jiang, S., Li, N. i Zhang, Q. (2018). Influence of social participation on life satisfaction and depression among Chinese elderly: Social support as a mediator. *Journal of community psychology*, *46*(3), 345-355.
- Li, B., Ma, H., Guo, Y., Xu, F., Yu, F. i Zhou, Z. (2014). Positive psychological capital: A new approach to social support and subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *42*(1), 135-144.
- Lin, M. P., Ko, H. C. i Wu, J. Y. W. (2011). Prevalence and psychosocial risk factors associated with Internet addiction in a nationally representative sample of college students in Taiwan. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *14*(12), 741-746.
- Liu, L., Pang, R., Sun, W., Wu, M., Qu, P., Lu, C. i Wang, L. (2013). Functional social support, psychological capital, and depressive and anxiety symptoms among people living with HIV/AIDS employed full-time. *BMC psychiatry*, *13*(1), 324.
- Lee, C. Y. S., Goldstein, S. E. i Dik, B. J. (2018). The relational context of social support in young adults: Links with stress and well-being. *Journal of Adult Development*, *25*(1), 25-36.
- Lu, W. i Hampton, K. N. (2017). Beyond the power of networks: Differentiating network structure from social media affordances for perceived social support. *New Media i Society*, *19*(6), 861-879.
- Luminet IV, O., Bouts, P., Delie, F., Manstead, A. S. i Rimé, B. (2000). Social sharing of emotion following exposure to a negatively valenced situation. *Cognition i Emotion*, *14*(5), 661-688.
- Ma, Z. W., Quan, P. i Liu, T. (2014). Mediating effect of social support on the relationship between self-evaluation and depression. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *42*(2), 295-302.
- Macdonald, G. (1998). Development of a social support scale: An evaluation of psychometric properties. *Research on Social Work Practice*, *8*(5), 564-576.

- Mao, Y., Qiao, S., Li, X., Zhao, Q., Zhou, Y. i Shen, Z. (2019). Depression, social support, and adherence to antiretroviral therapy among people living with HIV in Guangxy, China: a longitudinal study. *AIDS Education and Prevention*, 31(1), 38–50.
- Maras, D., Flament, M. F., Murray, M., Buchholz, A., Henderson, K. A., Obeid, N. i Goldfield, G. S. (2015). Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth. *Preventive medicine*, 73, 133-138.
- Marsh, H. W. i Hocevar, D. (1985). Application of confirmatory factor analysis to the study of self-concept: First-and higher order factor models and their invariance across groups. *Psychological bulletin*, 97(3), 562.
- Morrison, C. M. i Gore, H. (2010). The relationship between excessive Internet use and depression: a questionnaire-based study of 1,319 young people and adults. *Psychopathology*, 43(2), 121-126.
- Mulligan, K. i Scherer, K. R. (2012). Toward a working definition of emotion. *Emotion Review*, 4(4), 345-357.
- Muñoz-Rivas, M. J., Fernández, L. i Gámez-Guadix, M. (2010). Analysis of the indicators of pathological Internet use in Spanish university students. *The Spanish Journal of Psychology*, 13(2), 697-707.
- Mythily, S., Qiu, S. i Winslow, M. (2008). Prevalence and correlates of excessive Internet use among youth in Singapore. *Annals Academy of Medicine Singapore*, 37(1), 9.
- Nakhaie, M. R., Silverman, R. A. i LaGrange, T. C. (2000). Self-control and social control: An examination of gender, ethnicity, class and delinquency. *Canadian Journal of Sociology/Cahiers canadiens de sociologie*, 35-59.
- Nguyen, A. W., Chatters, L. M., Taylor, R. J. i Mouzon, D. M. (2016). Social support from family and friends and subjective well-being of older African Americans. *Journal of happiness studies*, 17(3), 959-979.
- Nigah, Z., Ajmal, A. i Abdi, S. (2019). Resilience, perceived social support and psychological stress in diagnosis of cancer. *Isra Medical Journal*, 1(11), 36-40.
- Oakley, M. i Jenkins, J. M. (2003). *Razumijevanje emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Pawlikowski, M., Nader, I. W., Burger, C., Stieger, S. i Brand, M. (2014). Pathological Internet use—It is a multidimensional and not a unidimensional construct. *Addiction Research i Theory*, 22(2), 166-175.
- Petrie, K. J., Booth, R. J. i Pennebaker, J. W. (1998). The immunological effects of thought suppression. *Journal of personality and social psychology*, 75(5), 1264.
- Pennebaker, J. W. (1997). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford Press.



- Pontes, H. M., Griffiths, M. D. i Patrão, I. (2014). Internet Addiction and Loneliness Among Children and Adolescents in Education Setting: An Empirical Pilot Study. *Aloma: Revista de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport*, 32(1), 91–98.
- Prizmić-Larsen, Z., Kaliterna-Lipovčan, L., Larsen, R., Brkljačić, T. i Brajša-Žganec, A. (2019). The Role of Flourishing in Relationship between Positive and Negative Life Events and Affective Well-Being. *Applied Research in Quality of Life*, 1-19.
- Rimé, B., Páez, D., Basabe, N. i Martínez, F. (2009). Social sharing of emotion, post-traumatic growth, and emotional climate: Follow-up of Spanish citizen's response to the collective trauma of March 11th terrorist attacks in Madrid. *European Journal of Social Psychology*, 39, 1-17.
- Rimé, B. (2009). Emotion elicits the social sharing of emotion: Theory and empirical review. *Emotion review*, 1(1), 60-85.
- Rimé, B. (2007). Interpersonal emotion regulation. *Handbook of emotion regulation*, 1, 466-468.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of Psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Rosenbaum, M. S. i Wong, I. A. (2012). The effect of instant messaging services on society's mental health. *Journal of Services Marketing*, 26(2), 124-136.
- Sahin, C. (2017). The Predictive Level of Social Media Addiction for Life Satisfaction: A Study on University Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 16(4), 120-125.
- Saleem, M., Tufail, M. W., Khan, R. i Ismail, R.B. (2015). Internet Addiction: It's Relation with Loneliness among Undergraduate Students of South-Punjab, Pakistan. *Science International Lahore*, 27(2) 1469-1479.
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured?. *Social science information*, 44(4), 695-729.
- Schiffirin, H., Edelman, A., Falkenstein, M. i Stewart, C. (2010). The associations among computer-mediated communication, relationships, and well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 299-306.
- Smohai, M., Urbán, R., Griffiths, M. D., Király, O., Mirnics, Z., Vargha, A. i Demetrovics, Z. (2017). Online and offline video game use in adolescents: measurement invariance and problem severity. *The American journal of drug and alcohol abuse*, 43(1), 111-116.
- Sparrow, B., Liu, J. i Wegner, D. M. (2011). Google effects on memory: Cognitive consequences of having information at our fingertips. *science*, 333(6043), 776-778.

- Strittmatter, E., Kaess, M., Parzer, P., Fischer, G., Carli, V., Hoven, C. W., ... i Bobes, J. (2015). Pathological Internet use among adolescents: Comparing gamers and non-gamers. *Psychiatry research*, 228(1), 128-135.
- Tardy, C. H. (1985). Social support measurement. *American journal of community psychology*, 13(2), 187-202.
- Tas, B. i Öztosun, A. (2018). Predictability of Internet Addiction with Adolescent Perception of Social Support and Ostracism Experiences. *Turkish Online Journal of Educational Technology-TOJET*, 17(4), 32-41.
- Tsai, H. F., Cheng, S. H., Yeh, T. L., Shih, C. C., Chen, K. C., Yang, Y. C. i Yang, Y. K. (2009). The risk factors of Internet addiction—a survey of university freshmen. *Psychiatry research*, 167(3), 294-299.
- Tsumura, H., Kanda, H., Sugaya, N., Tsuboi, S. i Takahashi, K. (2018). Prevalence and risk factors of Internet addiction among employed adults in Japan. *Journal of epidemiology*, 28(4), 202-206.
- Van den Eijnden, R. J., Meerkerk, G. J., Vermulst, A. A., Spijkerman, R. i Engels, R. C. (2008). Online communication, compulsive Internet use, and psychosocial well-being among adolescents: A longitudinal study. *Developmental psychology*, 44(3), 655.
- Van Rooij, A. J., Schoenmakers, T. M., Van de Eijnden, R. J. i Van de Mheen, D. (2010). Compulsive internet use: the role of online gaming and other internet applications. *Journal of Adolescent Health*, 47(1), 51-57.
- Vas, L. i Gombor, A. (2009). Exploring Internet motives and life satisfaction among Hungarian and Israeli medical students, living in Hungary. *Journal of Happiness Studies*, 10(6), 685.
- Wang, E. S. T. i Wang, M. C. H. (2013). Social support and social interaction ties on internet addiction: Integrating online and offline contexts. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(11), 843-849.
- Wang, H., Zhou, X., Lu, C., Wu, J., Deng, X. i Hong, L. (2011). Problematic Internet use in high school students in Guangdong Province, China. *PloS one*, 6(5), e19660.
- Watson, D. (1988). Intraindividual and interindividual analyses of positive and negative affect: their relation to health complaints, perceived stress, and daily activities. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1020.
- Weiser, E. B. (2000). Gender differences in Internet use patterns and Internet application preferences: A two-sample comparison. *Cyberpsychology and behavior*, 3(2), 167-178.
- Werner-Seidler, A., Afzali, M. H., Chapman, C., Sunderland, M. i Slade, T. (2017). The relationship between social support networks and depression in the 2007 National

- Survey of Mental Health and Well-being. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 52(12), 1463-1473.
- Widyanto, L., Griffiths, M. D. i Brunnsden, V. (2010). A psychometric comparison of the Internet Addiction Test, the Internet-Related Problem Scale, and self-diagnosis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(3), 141-149.
- Wood, R. T., Griffiths, M. D. i Parke, A. (2007). Experiences of time loss among videogame players: An empirical study. *Cyberpsychology i behavior*, 10(1), 38-44.
- World Health Organization. (2018). *International statistical classification of diseases and related health problems* (11th Revision). Pristupljeno s: <https://icd.who.int/browse11/1-m/en>
- World Health Organization (2014). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices*. Tokyo, Japan: National Cancer Research Centre.
- Wright, K. B. (2012). Emotional support and perceived stress among college students using Facebook. com: An exploration of the relationship between source perceptions and emotional support. *Communication Research Reports*, 29(3), 175-184.
- Xu, J., Shen, L. X., Yan, C. H., Hu, H., Yang, F., Wang, L., Kotha, S. R., Zhang, L., Liao, X., Zhang, J., Ouyang, F. X., Zhang, J. S. i Shen, X. (2012). Personal characteristics related to the risk of adolescent internet addiction: a survey in Shanghai, China. *BMC public health*, 12(1), 1106.
- Yang, S. C. i Tung, C. J. (2007). Comparison of Internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1), 79-96.
- You, J. i Lu, Q. (2014). Sources of social support and adjustment among Chinese cancer survivors: gender and age differences. *Supportive Care in Cancer*, 22(3), 697-704.
- Zeng, W., Ye, K., Hu, Y. i Ma, Z. W. (2016). Explicit self-esteem, loneliness, and pathological Internet use among Chinese adolescents. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 44(6), 965-972.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G. i Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.