

Vloga potrebe po stalni dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih pri napovedovanju stresa in psihološkega blagostanja

Ana Milošič

Univerza v Mariboru, Slovenija
ana.milosic@student.um.si

Nejc Plohl

Univerza v Mariboru, Slovenija
nejc.plohl1@um.si

Bojan Musil

Univerza v Mariboru, Slovenija
bojan.musil@um.si

 © 2024 Ana Milošič, Nejc Plohl in Bojan Musil

Povzetek. V zadnjih letih je uporaba spletnih socialnih omrežij v porastu, ta pa so spremenila način interakcije med posamezniki. Ti so velikokrat neprestano v stiku z drugimi preko spletnih socialnih omrežij, pri tem pa se lahko pojavi potreba po stalni dosegljivosti, ki potencialno vodi v negativne posledice. Namen pričujoče raziskave je bil podrobneje raziskati dejavnike, ki prispevajo k doživljanju potrebe po stalni dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih ter nekatere njene potencialne posledice. Želeli smo preučiti predvsem mediatorско vlogo stalne dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih v odnosu med preučevanimi napovedniki in izidi. V raziskavo je bilo vključenih 157 udeležencev, ki so izpolnili vprašalnike o strahu pred zamujenim, nevroticizmu, osamljenosti, samokontroli, zaznanem stresu, psihološkem blagostanju ter potrebi po stalni dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih. Rezultati so pokazali, da potreba po stalni dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih delno mediira odnos med osamljenostjo in stresom, osamljenostjo in psihološkim blagostanjem ter samokontrolo in psihološkim blagostanjem. Dobljeni rezultati so bili le delno skladni s predpostavkami. Izpostavljene so prav tako pomanjkljivosti raziskave ter možnosti izboljšav v prihodnosti.

Ključne besede: spletna socialna omrežja, stalna dosegljivost, stres, psihološko blagostanje

The Role of the Need for Constant Availability on Social Networking Sites in Predicting Stress and Psychological Well-Being

Abstract. In recent years, the use of social networking sites has been on the rise and has changed the way individuals interact with each other. They are often in constant contact with others through social networking sites, and the need for constant availability can arise, potentially leading to negative consequences. The aim of the present research was to explore in more detail the factors that contribute to the experience of the need for constant availability on social networking sites and some of its potential consequences. We wanted to examine the mediating role of constant availability on social networking sites in the relationship between the predictors and outcomes. The study included 157 participants who completed questionnaires on fear of missing out, neuroticism, loneliness, self-control, perceived stress, psychological well-being, and the need for constant availability on social networking sites. The results showed that the need for constant availability on social networking sites partially mediated the relationship between loneliness and stress, loneliness and psychological well-being, and self-control and psychological well-being. The results obtained were only partially consistent with the hypotheses. The shortcomings of the study, as well as possibilities for future improvements, are also highlighted.

Key Words: social networking sites, constant availability, stress, psychological wellbeing

Uvod

Uporaba spletnih socialnih omrežij (v nadaljevanju sso) je v porastu že vrsto let; trenutno jih uporablja kar 4,76 milijarde ljudi po vsem svetu (Auxier in Anderson 2021; Kemp 2023; Vally in D'Souza 2019), po ocenah Statiste (b.l.) pa jih uporablja tudi približno 72 % Slovencev. Med najpogostejše uporabljene sso v splošni populaciji spadajo predvsem YouTube, Facebook in Instagram, med mlajšimi pa sta pogosti tudi uporaba TikTok in Snapchat (Auxier in Anderson 2021; Vogels, Gelles-Watnick in Massarat 2022). Omenjene aplikacije, ki so med drugim dostopne preko pametnih telefonov in drugih prenosnih naprav, omogočajo stalen dostop do informacij, zabave in družabnih stikov (Hofmann, Reinecke in Meier 2017). V skladu s tem se lahko uporabljajo za ohranjanje že vzpostavljenih družbenih mrež, spoznavanje novih ljudi na podlagi skupnih interesov, pridobivanje, izmenjavo ter uporabo informacij, izražanje mnenja pa tudi krajšanje časa, zabavo in sprostitve (Kuss in Griffiths 2011; Reich in

Vorderer 2013; Satici in Uysal 2015; Vorderer, Krömer in Schneider 2016; Whiting in Williams 2013).

V zadnjih letih so sso spremenila način interakcije med posamezniki. Po eni strani so zagotovila nova sredstva za razvijanje odnosov in ohranjanje družbene povezanosti ter omogočila vzajemnejše in bolj neprekinjene interakcije med posamezniki ne glede na čas ter lokacijo. Po drugi strani pa je takšen nov način družbenega komuniciranja sprožil tudi niz negativnih posledic (Alutaybi idr. 2020). Pogosto se namreč dogaja, da posamezniki v družbenih situacijah ignorirajo ljudi okoli sebe ter namesto interakcije z njimi uporabljajo pametne telefone (in sso na njih), kar pa lahko negativno vpliva na odnose z drugimi. Ta pojav imenujemo »te-leignoriranje« (angl. *phubbing* oz. *phone snubbing*) in zdi se, da je do neke mere postal normativ v vsakdanjem komuniciranju (Chotpitayasunondh in Douglas 2016; 2018). Že Le Roux in Parry (2022) sta izpostavila, da je zaradi hitrosti, s katero je stalna spletna povezanost postala (na nek način) norma, naše razumevanje širokega spektra možnih učinkov in posledic teh sprememb izrazito pomanjkljivo. To področje tako zahteva dodatno raziskovanje dejavnikov, ki delujejo v ozadju (da dobimo vpogled v to, kaj takšno vedenje spodbudi), pa tudi posledic (da dobimo vpogled v to, do česa lahko takšno vedenje vodi).

V skladu s tem v pričujoči raziskavi preučujemo do sedaj še ne dovolj raziskano področje, s čimer želimo prispevati k boljšemu razumevanju značilnosti, ki usmerjajo potrebo po stalni dosegljivosti na sso in njene posledice. S tem zapolnjujemo vrzel na področju, saj so se pretekle raziskave osredotočale predvsem na problematično uporabo sso in zasvojenost z internetom ter sso; osrednjemu konstrukt, ki ga preučujemo v pričujoči raziskavi, pa se še ni posvečalo veliko pozornosti.

Opredelitev potrebe po stalni dosegljivosti na spletnih socialnih omrežjih

Naraščajoča uporaba sso v vseh starostnih skupinah prispeva k različnim pojavom. Do nedavnega so se raziskovalci posvečali predvsem preučevanju zasvojenosti s spletom ter specifičneje tudi zasvojenosti s sso ali problematične, kompulzivne uporabe le-teh (npr. Alimoradi idr. 2019; Baltacı 2019; Chia idr. 2020; Hou idr. 2019; Servidio idr. 2022). V zadnjih letih pa je vse več raziskav uporabe sso usmerjene k preučevanju t. i. potrebe po stalni dosegljivosti. Živimo namreč v svetu, v katerem smo nenehno obkroženi z vplivi sso (Barone, Cogliandro in Persichetti 2022); med drugim se od nas, denimo, pogosto pričakuje, da bomo nenehno

(vsaj delno) prisotni na sso in posledično tudi neprestano na voljo za pogovor (Birnholtz idr. 2012). Zdi se, da danes skorajda ni več družbenega konteksta, tako v javnem kot zasebnem okolju, v katerem bi bil posameznik prostovoljno »odklopljen« od dogajanj na sso. Namesto tega je v stiku z drugimi, kolikor je le mogoče, kadar koli in kjer koli. Tako uporaba sso predstavlja tudi velik del zasebnih družabnih interakcij – posamezniki jih vedno več uporabljajo doma, ob družbi prijateljev, celo z otrokom ali romantičnim partnerjem ter med gledanjem televizije (Quinn in Oldmeadow 2013; Vorderer in Kohring 2013; Vorderer, Krömer in Schneider 2016). Tovrstna vedenja opisujejo pojav, za katerega so bili uporabljeni različni izrazi, prav tako pa se med seboj nekoliko razlikujejo definicije.

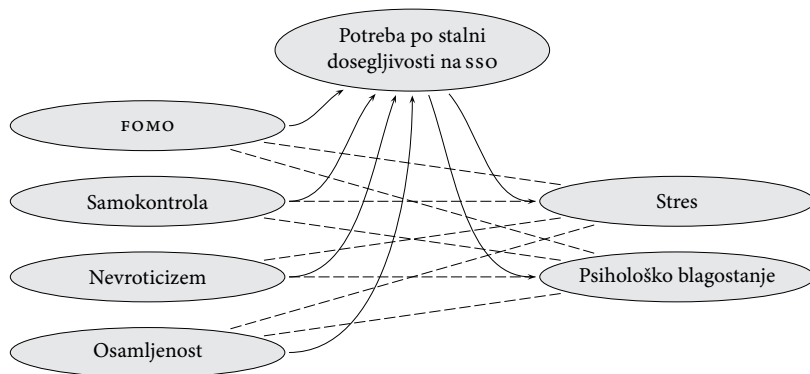
Peter Vorderer, Nicola Krömer in Frank M. Schneider (2016) npr. izpostavljajo pojav stalne prisotnosti (uporaba spletnih vsebin hkrati z drugimi aktivnostmi) ter povezanosti (vključevanje v družbeno interakcijo na spletu, hkrati z drugimi aktivnostmi) na spletu. Opredeljujejo ga skozi dve dimenziji, in sicer kot odkrito vedenje v obliki dolgotrajne uporabe elektronskih medijev (uporaba spletnih storitev in informacijske tehnologije, ki zagotavljajo tehnološko podlago za stalno dosegljivost spletnih vsebin in komunikacije preko spleta) in kot psihološko stanje stalne (komunikacijske) budnosti (ta dimenzija se razlikuje od tradicionalnih oblik uporabe spleta ter se nanaša na subjektivni občutek stalne razpoložljivosti in povezanosti z drugimi). Čeprav pojem kot celota ustreza osrednjemu konstrukt, ki smo ga v tej raziskavi poimenovali »stalna dosegljivost«, so Peter Vorderer, Nicola Krömer in Frank M. Schneider (2016) izpostavili, da konstrukt ne obstaja nujno le kot celota, ampak se lahko vidik stalne prisotnosti na spletu in vidik stalne povezanosti z drugimi na spletu preučujeta bodisi kot celota bodisi ločeno (v pričujoči raziskavi konstrukt preučujemo kot celoto). V skladu s tem lahko znotraj konstrukta stalne dosegljivosti opazimo tako vidike pasivne kot aktivne uporabe sso. Pri tem aktivna uporaba vključuje pošiljanje sporočil, deljenje fotografij ali informacij z določenim občinstvom ter objavljanje osebnih vsebin, ki jih lahko drugi komentirajo ali »všečkajo« (vidik stalne povezanosti z drugimi na spletu). Pasivna uporaba pa se nanaša na brskanje, pomikanje (angl. *scrolling*), deljenje povezav ali objav ter gledanje vsebine oz. objav drugih (vidik stalne prisotnosti na spletu). Uporaba sso torej ne vključuje le aktivnega družbenega udejstvovanja, ampak tudi pasivno interakcijo; ljudje namreč lahko uporabljajo sso, ne da bi ustvarjali vsebine ali odgovarjali na objave prijateljev s komentarji (Servidio 2021).

Pri opredeljevanju potrebe po stalni dosegljivosti na sso se nanašamo tudi na konstrukt, ki so ga Reinecke idr. (2018) poimenovali spletna budnost (angl. *online vigilance*) ter ga definirali kot stalno kognitivno usmerjenost k spletnim vsebinam in h komunikaciji ter nagnjenost k nenehni uporabi le-teh. Od zasvojenosti z internetom se ta razlikuje predvsem z vidika nadzora vedenja, pri čemer je pri zasvojenosti največji poudarek na izgubi nadzora vedenja, prav tako pri zasvojenosti govorimo o patološkem vedenju, kar pa ni značilno za ostale oblike stalne uporabe sso (Brand, Laier in Young 2014; Kardefelt-Winther idr. 2017; Reinecke idr. 2018). Spletna budnost se nanaša predvsem na lastnosti uporabnikov sso, kot so njihova kognitivna usmerjenost v stalno, vseprisotno spletno povezanost z drugimi; kronična pozornost in stalno vključevanje znakov ter dražljajev, ki so povezani s spletom, v njihovo razmišljanje in občutenje; ter motivacijska naravnost, da dajejo prednost možnostim spletnega komuniciranja pred vedenjem, ki ni vezano na uporabo sso (Reinecke idr. 2018). Pri tem se lahko zadnji vidik poveže s predhodno omenjenim teleignoriranjem, ki je prav tako zajeto v preučevan konstrukt stalne dosegljivosti.

Torej, ko govorimo o (potrebi po) stalni dosegljivosti na sso, ne govorimo le o neposredni komunikaciji in interakciji z drugimi na sso, ampak ima ta tudi posreden oz. pasiven element. Izraža se neprestano, tudi med preživljanjem časa z drugimi in ob manj primernih trenutkih (npr. na delovnem mestu, v šoli ipd.), zanjo pa sta značilna predvsem dolgotrajna uporaba elektronskih medijev in psihološko stanje stalne komunikacijske budnosti na sso.

Napovedniki in izidi potrebe po stalni dosegljivosti na sso

Potreba po stalni dosegljivosti lahko vodi v neprestano (vsaj delno) prisotnost na sso in posledično tudi nenehno razpoložljivost za pogovor, kar pa ima lahko negativne posledice. V pričujoči raziskavi se bomo osredotočili tako na vzrode, ki spodbujajo potrebo po stalni dosegljivosti na sso (njene napovednike), kot tudi na njene potencialne izide. Za namen preučevanja teh odnosov smo razvili teoretični model (slika 1), ki kot napovednike izpostavlja strah pred zamujenim (angl. *fear of missing out* – FOMO), samokontrolo, nevroticizem in osamljenost, kot izida pa stres in psihološko blagostanje. Pretekle raziskave še niso preučile specifičnih napovednikov, ki določajo potrebo po stalni dosegljivosti na sso, temveč so se posvečale predvsem dejavnikom (problematične) uporabe sso. Prav zaradi tega se nam zdi pomembno, še posebej ob vedno pogostejši upo-



Slika 1 Teoretični model

rabi sso, preučiti tudi napovednike, ki usmerjajo potrebo po stalni dosegljivosti, ter posledice, ki jih lahko ta prinaša.

Napovedniki

Prvi napovednik, ki smo ga vključili v model, je FOMO. Ta se nanaša na občutek tesnobe, ki se pojavi zaradi posameznikovega zavedanja, da morda zamuja pomembne izkušnje, ki jih doživljajo drugi. Zajema strah pred zamujanjem dogodkov, informacij in drugega, kar je za posameznika pomembno (Franchina idr. 2018; Vorderer, Krömer in Schneider 2016). Za FOMO je značilna tudi želja, da bi bili nenehno v stiku s tem, kar počnejo drugi (Przybylski idr. 2013), kar pa spodbuja uporabo sso za namene ohranjanja stikov (Roberts in David 2020). V splošnem naj bi bil FOMO povezan z negativnimi posledicami, ki lahko izhajajo iz uporabe mobilnih telefonov (Oberst idr. 2017). Raziskave ga povezujejo s povečano uporabo sso (Blackwell idr. 2017; Beyens, Frison in Eggermont 2016; Bloemen in De Coninck 2020; Opsenica Kostić, Pedović in Stošić 2022; Przybylski idr. 2013), problematično uporabo pametnih telefonov (Elhai idr. 2016; Servidio 2021; 2023; Tugtekin idr. 2020; Yang, Liu in Fang 2021) ter problematično uporabo sso (Çetinkaya, Kirik in Gündüz 2021; Fu, Li, in Liang 2023) kot tudi teleignoriranjem (Franchina idr. 2018). Obenem se FOMO pozitivno povezuje s kompulzivno uporabo sso (Lin in Jian 2022).

Kot drugi napovednik smo vključili samokontrolo, ki se nanaša na sposobnost posameznika, da prepreči, spremeni ali se izogne nezaželenim vedenjskim težnjam, predvsem z namenom usklajevanja vedenjskih odzivov z lastnimi vrednotami ter uresničevanja dolgoročnih ciljev (Baumeister, Vohs in Tice 2007; Hofmann idr. 2014). Današnja stalna dostopnost

in prisotnost medijskih vsebin in sso lahko predstavlja izziv za samokontrolo, še posebej, če je izpostavljenost medijem v navzkrižju z drugimi obveznostmi (Panek 2014; Reinecke in Hofmann 2016). Predvsem takrat, ko je odvrčanje pozornosti od pomembnih, a neprijetnih nalog »le en klik stran«, lahko uporaba medijev zlahka odvrne pozornost od doseganja dolgoročnih ciljev in opravljanja obveznosti (Reinecke in Hofmann 2016). Visoka samokontrola naj bi znižala uporabo sso, njeno pomanjkanje pa je povezano s povečano ali celo pretirano uporabo sso (Błachnio in Przepiorka 2016; Panek 2014). Prav tako se samokontrola negativno povezuje s problematično uporabo interneta (Yilmaz in Karaoglan Yilmaz 2023).

Tretji napovednik, ki je bil vključen v model, je nevroticizem. Ta zajema vidike anksioznosti, depresije in čustvene vzkipljivosti (Ormel, Rosmalen in Farmer 2004; Soto in John 2017), Costa in McCrae (1992) pa sta ga opredelila kot dimenzijo neprilagojenosti ali negativne čustvenosti. Za posameznike, ki imajo visoko izraženo osebnostno potezo nevroticizem, so značilne anksioznost, ranljivost, čustvenost, impulzivnost, nestrpnost in razdražljivost (Costa in McCrae 2008). Mnoge raziskave so izpostavile, da je višje izražen nevroticizem povezan s povečano uporabo sso (Blackwell idr. 2017; Kuss in Griffiths 2011; Tang idr. 2016) kot tudi s problematično uporabo sso (Dalvi-Esfahani idr. 2019; Gugushvili idr. 2022).

Četrty in zadnji napovednik, ki smo ga vključili v model, pa je osamljenost. Ta je opredeljena kot stanje, ki ga oseba zaznava, ko je mreža njenih socialnih odnosov manjša ali manj zadovoljujoča, kot bi si želela (Peplau in Perlman 1979). Posamezniki z visoko stopnjo osamljenosti uporabljajo sso z namenom, da bi nadomestili pomanjkanje odnosov izven spletnega okolja (Clayton idr. 2013; Skues, Williams in Wise 2012). Osamljenost je tako povezana s časom, ki ga posameznik preživi na sso, kot tudi s pomembnostjo uporabe sso – osamljenejši kot je posameznik, pomembnejša bo zanj uporaba sso. Osamljenost je tako pozitiven napovednik uporabe sso (Jackson in Wang 2013), pri čemer naj bi stopnja osamljenosti napovedovala dajanje prednosti spletnim družbenim interakcijam (Wood, Bukowski in Lis 2016). Osamljenost je povezana tudi s pretirano uporabo pametnih telefonov (Enez Darcin idr. 2016), sama psihološka izkušnja osamljenosti pa z večjo uporabo sso (Reissmann idr. 2018).

Izidi

V neprestano povezanem komunikacijskem okolju morajo uporabniki sso nenehno posvečati pozornost velikemu številu družabnih zahtev sso.

Te povečane energetske potrebe lahko povzročijo utrujenost zaradi sso, kar pa lahko vodi do fizičnih in psiholoških obremenitev (Lee, Son in Kim 2016).

sso so pogosto vir stresa zaradi nenehno naraščajočega toka informacij, ki ga ustvarjajo, in družbenega pritiska, ki ga posredujejo do uporabnikov (Cheikh-Ammar 2020; Maier idr. 2012). Stres se pri tem nanaša na posameznikovo zaznavanje neskladja med zahtevami iz okolja in njegovimi sposobnostmi za učinkovito obvladovanje teh zahtev (Looker in Gregson 1993). Raziskovalci v splošnem poročajo o pozitivni povezavi med uporabo sso in simptomi stresa, pri čemer naj bi (problematična) uporaba sso vodila v višjo raven zaznanega stresa (Brailovskaia idr. 2021; Beyens, Frison in Eggermont 2016; Fu, Li, in Liang 2023; Lim in Choi 2017; Maier idr. 2012; Vally in D'Souza 2019; Wartberg, Thomasius in Paschke 2021; Wolfers in Utz 2022). Tudi kompulzivna uporaba sso na mobilnem telefonu naj bi prispevala k doživljanju stresa (Apaolaza idr. 2019).

Uporaba medijev sicer omogoča dostop do številnih ugodnosti in je lahko osrednji vir zadovoljitve potreb ter blagostanja, vendar je pozitiven potencial uporabe medijev mogoče v celoti izkoristiti le, če se izpostavljenost medijem ne izvaja na račun drugih dolgoročnih ciljev (Hofmann, Reinecke in Meier 2017). Carol D. Ryff (1989) je psihološko blagostanje opredelila kot proces samouresničevanja, za katerega so značilni avtonomija, obvladovanje okolja, osebnostna rast, pozitivni odnosi z drugimi, življenjski namen in samosprejemanje. Uporaba sso pa lahko negativno prispeva k blagostanju (Wilcox in Stephen 2013). (Prekomerna) uporaba sso je povezana z nizkimi stopnjami psihološkega blagostanja, pri čemer več časa, preživetega na sso, vodi v nižje stopnje psihološkega blagostanja (Hudimova 2021; Thorisdottir idr. 2019; Zahrai idr. 2022).

Namen

Namen naše raziskave je podrobneje raziskati osnovne dejavnike, ki prispevajo k doživljanju potrebe po stalni dosegljivosti na sso, kot tudi nekatere njene posledice oz. izide, pri čemer želimo preveriti tudi, koliko potreba po stalni dosegljivosti na sso prispeva k pojasnjevanju teh izidov. Še zlasti pa želimo preučiti mediatorsko vlogo stalne dosegljivosti na sso v odnosu med preučevanimi napovedniki in izidi.

Podrobneje povedano, predpostavljamo, da bo potreba po stalni dosegljivosti na sso mediirala odnos med FOMO in stresom (H1) ter FOMO in psihološkim blagostanjem (H2), samokontrolo in stresom (H3) ter samokontrolo in psihološkim blagostanjem (H4), nevroticizmom in stresom

(H5) ter nevroticizmom in psihološkim blagostanjem (H6), osamljenostjo in stresom (H7) ter osamljenostjo in psihološkim blagostanjem (H8). Pri tem predpostavljamo, da bodo večji FOMO, nižja samokontrola, visoko izražen nevroticizem ter večja osamljenost povezani s povečano potrebo po stalni dosegljivosti na sso, kar se bo kazalo v višji ravni zaznanega stresa ter nižjem psihološkem blagostanju.

Predhodne raziskave slovenskih in tujih avtorjev se do sedaj niso osredotočale na vidik potrebe po stalni dosegljivosti na sso, zato se nam zdi pomembno podrobneje raziskati tudi ta vidik uporabe sso. Menimo, da lahko naša raziskava predstavlja pomemben korak naprej na področju, ki se šele razvija, ter lahko služi kot odskočna deska za prihodnje raziskave, ki bi preučevano polje še razširile in nadgradile.

Metoda

Udeleženci

V raziskavi je sodelovalo 157 posameznikov, od tega 124 žensk (79,0 %) in 29 moških (18,5 %), štiri osebe pa svojega spola niso želele opredeliti (2,5 %). Njihova starost je bila med 13 in 58 let ($M = 25$; $SD = 8,85$), pri čemer je bilo pri udeležencih, mlajših od 15 let, pridobljeno soglasje staršev (to je bilo potrebno le pri enem udeležencu, pri katerem so bili starši tisti, ki so otroku posredovali vprašalnik). Udeležence smo povprašali tudi o času, ki ga dnevno preživijo na sso izven službenega/študijskega časa (torej v prostem času), pri čemer je 68 posameznikov (43,3 %) poročalo, da na sso preživijo 0–2 uri dnevno, 71 (45,2 %) 2–4 ure dnevno, 18 (11,5 %) 4–6 ur, nihče pa ni poročal o dnevni uporabi sso, ki bi presegala šest ur.

Pripomočki

Za namen zbiranja podatkov smo v anketo vključili demografska vprašanja (o spolu, starosti in času, ki ga udeleženci preživijo na sso na povprečen dan) ter vprašalnike, ki vključujejo vprašanja, povezana s FOMO, samokontrolo, z osamljenostjo, nevroticizmom, s psihološkim blagostanjem, stresom ter potrebo po stalni dosegljivosti na sso.

FOMO smo izmerili z Lestvico strahu pred zamujenimi priložnostmi (The 10-Item Fear of Missing Out Scale (Przybylski idr. 2013)), ki jo sestavlja deset postavk (npr. »Strah me je, da drugi doživljajo več dragocenih izkušenj kot jaz«; $\alpha = 0,85$). Udeleženci so postavke vrednotili na petstopenjski lestvici (od 1 – »Sploh ne drži zame« do 5 – »Popolnoma drži zame«). Uporabili smo slovenski prevod vprašalnika, ki je nastal v

okviru projekta o teleignoriranju, v katerem sta sodelovala Musil in Čuš Babič (Blačnio idr. 2019).

Samokontrolo smo izmerili s Kratko lestvico samokontrole (The Brief Self-Control Scale (Tangney, Baumeister in Boone 2004)), pri čemer so udeleženci na petstopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 – »Sploh se ne strinjam« do 5 – »Popolnoma se strinjam«) ovrednotili 13 postavk (npr. »Včasih zaradi užitka in zabave ne opravi dela«; $\alpha = 0,86$). Uporabili smo slovenski prevod vprašalnika, ki so ga pripravili Agata Blačnio idr. (2019) v okviru projekta o teleignoriranju.

Osamljenost smo izmerili z Lestvico osamljenosti UCLA (UCLA Loneliness Scale (Russell 1996)), ki vsebuje 20 postavk (npr. »Kako pogosto se počutite kot del skupine prijateljev?«; $\alpha = 0,95$). Udeleženci so postavke ovrednotili na štiristopenjski lestvici (od 1 – »Nikoli« do 4 – »Vedno«). Uporabili smo slovenski prevod vprašalnika, ki sta ga pripravila Andreja Avsec in Boštjan Bajec in ki je bil uporabljen tudi v drugih raziskavah na slovenskem vzorcu (Lep, Kikelj in Gorjan 2016).

Nevroticizem smo izmerili s šestimi postavkami iz vprašalnika BFI-2-s (The Big Five Inventory–2 Short Form (Soto in John 2017)), ki merijo poteze nevroticizma. Udeleženci so na petstopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 – »Sploh se ne strinjam« do 5 – »Se povsem strinjam«) ovrednotili trditve (npr. »Sem nekdo, ki je nagnjen k depresivnemu razpoloženju in potrnosti«; $\alpha = 0,83$). Uporabili smo slovenski prevod vprašalnika, ki sta ga pripravila Andreja Avsec in Gregor Sočan (2007).

Psihološko blagostanje smo izmerili s krajšo različico Lestvice psihološkega blagostanja (Psychological Wellbeing scale (Ryff in Keyes 1995)). Udeleženci so na sedemstopenjski lestvici (od 1 – »Popolnoma se strinjam« do 7 – »Sploh se ne strinjam«) ovrednotili 18 postavk (npr. »V mnogih ozirih sem nad svojimi dosežki v življenju razočaran/-a«; $\alpha = 0,85$). V pričujoči raziskavi smo uporabili slovensko različico lestvice, ki smo jo prevedli sami po metodi prevoda in vzratnega prevoda. Lestvica ima šest dimenzij (avtonomnost, obvladovanje okolja, osebna rast, pozitivni odnosi z drugimi, smisel življenja in sprejemanje samega sebe), vendar smo v pričujoči raziskavi konstrukt preučevali kot celoto. Garcia in Siddiqui (2009) sta v svoji raziskavi namreč prišla do ugotovitve, da je skupni rezultat boljša in zanesljivejša mera psihološkega blagostanja, ko uporabljamo 18-postavčno obliko vprašalnika.

Stres smo izmerili s sedmimi postavkami vprašalnika DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scales (Lovibond in Lovibond 1995)), ki merijo dimenzijo stres. Pri tem so udeleženci na štiristopenjski lestvici (od 0 –

»Nikakor/nikoli ne velja zame« do 3 – »Zelo velja zame ali večino časa velja zame«) ocenili, v kolikšni meri je opisana trditev zanje veljala v preteklem tednu (npr. »Težko se mi je bilo sprostiti«; $\alpha = 0,90$). Uporabili smo slovenski prevod, ki je že bil uporabljen v preteklih raziskavah (npr. Plohl idr. 2023).

Za namene raziskave smo na podlagi predhodnih raziskav (npr. Hetz, Dawson in Cullen 2015; Przybylski idr. 2013) sestavili lestvico, ki je merila potrebo po stalni dosegljivosti na sso (glej prilogo 1). Sestavljalo jo je sedem postavk, ki so spraševale po intenzivnosti potrebe po preverjanju sso v različnih okoliščinah in različnih časih tekom dneva (npr.: »Potreba po preverjanju spletnih socialnih omrežij, ko ste s prijatelji«; $\alpha = 0,75$). Udeleženci so podajali odgovore na petstopenjski ocenjevalni lestvici (od 1 – »Zelo šibka potreba« do 5 – »Zelo močna potreba«).

Postopek

Podatke za raziskavo smo zbirali v spletni obliki. Vse vprašalnike smo pretvorili v spletno obliko preko portala 1KA. Udeležence smo pridobivali preko sso, predvsem Facebooka in Instagrama, ter po elektronski pošti. Pri tem je šlo predvsem za študente programov Filozofske fakultete Univerze v Mariboru ter znance avtorjev članka. Sodelovanje v raziskavi je bilo prostovoljno, zagotovljena je bila anonimnost udeležencev, pred začetkom sodelovanja so udeleženci izpolnili tudi obveščeno soglasje. Povprečen čas izpolnjevanja je bil približno 11,5 minute.

Statistične analize

Vse analize so bile opravljene s programom IBM SPSS Statistics 28.0. Za namen preverjanja normalnosti porazdelitve vključenih spremenljivk smo izvedli Shapiro-Wilkov test in preverili koeficiente asimetričnosti ter sploščenosti. Rezultati testa so nakazovali normalnost porazdelitve dveh spremenljivk (samokontrola in nevroticizem), vendar smo na podlagi koeficientov asimetričnosti in sploščenosti, katerih vrednosti so bile med -2 in $+2$, zaključili, da gre za normalno porazdelitev vseh spremenljivk (George in Mallery 2010). Nato smo izračunali še deskriptivno statistiko vseh analiziranih spremenljivk (numeruse, povprečne vrednosti, standardne odklone ter korelacijske koeficiente med vsemi vključenimi spremenljivkami). Za preverjanje korelacij med spremenljivkami smo uporabili Pearsonov korelacijski koeficient (izjema je ena spremenljivka, kjer smo uporabili Spearmanov koeficient). Za preverjanje teoretičnega modela smo izvedli multiple regresijske analize z metodo sočasne vklju-

čitve (angl. *enter*). Predpostavkam multiple regresije je bilo zadoščeno; opazili smo sicer osem multivariatnih osamelcev, vendar so rezultati v primeru izbrisa teh udeležencev ostali enaki, zato jih iz nadaljnjih analiz nismo izključili. Nato smo za namen testiranja zastavljenih hipotez izvedli mediacijske analize z uporabo dodatka PROCESS MACRO (model 4) (Hayes 2022).

Rezultati

V tem poglavju predstavljamo opisno statistiko relevantnih spremenljivk (FOMO; samokontrola; nevroticizem; osamljenost; čas, preživet na sso; stalna dosegljivost; stres in psihološko blagostanje) ter korelacije med njimi (preglednica 1). Sledijo rezultati hierarhičnih multiplih regresij (povzeto v preglednicah 2 in 3) ter mediatorskih analiz (slike 2 do 4).

Deskriptivna statistika in korelacije med analiziranimi spremenljivkami

Iz preglednice 1 je razvidno, da so vse spremenljivke med seboj zmerno do močno povezane, pri čemer najvišjo korelacijo opazimo med psihološkim blagostanjem ter osamljenostjo, najnižjo pa med stalno dosegljivostjo in osamljenostjo. Stalna dosegljivost je statistično značilno in pozitivno povezana s FOMO, z nevroticizmom, osamljenostjo, s stresom ter časom, preživetim na sso. Statistično značilno in negativno pa je povezana s samokontrolo ter psihološkim blagostanjem.

Preglednica 1 Deskriptivna statistika in korelacije med analiziranimi spremenljivkami

	M	SD	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1)	2,46	0,74	–							
(2)	3,13	0,65	–0,47**	–						
(3)	3,22	0,81	0,39**	–0,50**	–					
(4)	2,16	0,60	0,39**	–0,44**	0,58**	–				
(5)	1,68	0,67	0,33**	–0,17*	0,10	0,14	–			
(6)	2,63	0,65	0,51**	–0,41**	0,33**	0,27**	0,43**	–		
(7)	2,19	0,70	0,41**	–0,45**	0,67**	0,55**	0,15	0,31**	–	
(8)	5,22	0,82	–0,36**	0,48**	–0,55**	–0,69**	–0,16*	–0,32**	–0,54**	–

OPOMBE Spremenljivke: (1) FOMO (strah pred zamujenim), (2) samokontrola, (3) nevroticizem, (4) osamljenost, (5) čas, preživet na sso (poročan Spearmanov korelacijski koeficient), (6) stalna dosegljivost, (7) stres, (8) psihološko blagostanje. * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$.

Napovedniki stresa in psihološkega blagostanja

V prvem koraku hierarhične multiple regresije pri preverjanju napovednikov stresa sta bila vnesena dva napovednika, in sicer spol ter starost – model je bil statistično značilen ($F(2, 154) = 12,95$; $p < 0,001$) in je pojasnil 14,4 % variance stresa. Po vnosu FOMO, samokontrole, nevroticizma in osamljenosti v drugem koraku je bila skupna varianca, ki jo je pojasnil model kot celota, 50,7 % ($F(6, 150) = 25,75$; $p < 0,001$), kar je statistično značilno več, kot smo lahko pojasnili le s spolom in starostjo. V tretjem koraku smo dodali še čas, preživet na sso, in stalno dosegljivost, pri čemer je bil tudi ta model statistično značilen ($F(8, 148) = 19,12$; $p < 0,001$), pojasnil pa je 50,8 % variance. Izkazalo se je, da ti dve spremenljivki sicer bistveno ne povečata deleža pojasnjene variance. V končnem modelu sta bili statistično značilni dve napovedni spremenljivki – osamljenost in nevroticizem. Regresijski koeficienti so prikazani v preglednici 2.

V prvem koraku hierarhične multiple regresije pri preverjanju napovednikov psihološkega blagostanja sta bila prav tako vnesena dva napove-

Preglednica 2 Hierarhični regresijski model pri napovedovanju stresa

Korak/spremenljivka	<i>B</i>	SE <i>B</i>	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2
Prvi korak					0,14***	
Spol	2,90	0,85	0,25**	3,41		
Starost	-0,16	0,04	-0,28***	-3,70		
Drugi korak					0,51***	0,36***
Spol	-0,14	0,72	-0,01	-0,19		
Starost	-0,03	0,04	-0,05	-0,77		
FOMO	0,07	0,05	0,10	1,39		
Samokontrola	-0,04	0,04	-0,07	-0,97		
Nevroticizem	0,47	0,08	0,46***	5,90		
Osamljenost	0,09	0,03	0,21**	2,85		
Tretji korak					0,51***	<0,01
Spol	-0,15	0,73	-0,01	-0,20		
Starost	-0,03	0,04	-0,06	-0,77		
FOMO	0,06	0,05	0,10	1,28		
Samokontrola	-0,04	0,04	-0,07	-0,99		
Nevroticizem	0,47	0,08	0,46***	5,87		
Osamljenost	0,09	0,03	0,21**	2,86		
Čas, preživet na sso	0,22	0,48	0,03	0,47		
Stalna dosegljivost	-0,03	0,09	-0,02	-0,30		

OPOMBE ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$; FOMO – strah pred zamujenim.

Preglednica 3 Hierarhični regresijski model pri napovedovanju psihološkega blagostanja

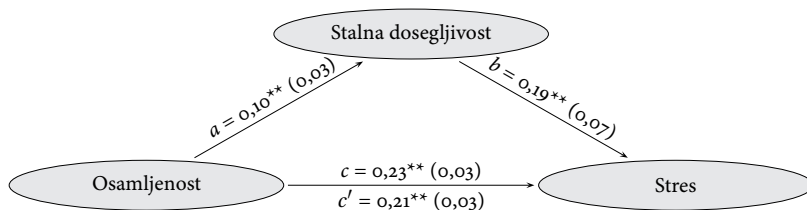
Korak/spremenljivka	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>t</i>	R^2	ΔR^2
Prvi korak					0,12***	
Spol	-9,97	2,59	-0,29***	-3,85		
Starost	0,29	0,13	0,17*	2,22		
Drugi korak					0,53***	0,42***
Spol	-2,10	2,11	-0,06	-1,00		
Starost	-0,06	0,11	-0,04	-0,57		
FOMO	-0,07	0,14	-0,03	-0,48		
Samokontrola	0,31	0,12	0,18*	2,49		
Nevroticizem	-0,42	0,23	-0,14	-1,79		
Osamljenost	-0,63	0,09	-0,51***	-7,13		
Tretji korak					0,54	0,01
Spol	-1,90	2,10	-0,06	-0,90		
Starost	-0,14	0,12	-0,08	-1,19		
FOMO	0,01	0,15	0,00	0,05		
Samokontrola	0,28	0,12	0,16*	2,28		
Nevroticizem	-0,40	0,23	-0,13	-1,71		
Osamljenost	-0,64	0,09	-0,51***	-7,20		
Čas, preživet na sso	-0,95	1,39	-0,04	-0,68		
Stalna dosegljivost	-0,33	0,26	-0,10	-1,30		

OPOMBE ** $p < 0,05$, *** $p < 0,001$; FOMO – strah pred zamujenim.

dnika, spol in starost, pri čemer je bil model statistično značilen ($F(2, 154) = 10,06$; $p < 0,001$) in je pojasnil 11,6 % variance psihološkega blagostanja. V drugem koraku smo ponovno dodali FOMO, samokontrolo, nevroticizem in osamljenost, pri čemer je bil model statistično značilen ($F(6, 150) = 28,55$; $p < 0,001$), pojasnil pa je 53,3 % variance. Delež pojasnjene variance je v drugem koraku statistično značilno večji kot v prvem koraku. Po vnosu časa, preživetega na sso, in stalne dosegljivosti v tretjem koraku je model pojasnil 54,3 % variance ($F(8, 148) = 21,95$; $p < 0,001$). Razlika v deležu pojasnjene variance med drugim in tretjim korakom ni statistično značilna. V končnem modelu sta bili statistično značilni dve napovedni spremenljivki, in sicer samokontrola ter osamljenost (preglednica 3).

Stalna dosegljivost kot mediator pri napovedovanju stresa in psihološkega blagostanja

V nadaljevanju smo preverili vlogo stalne dosegljivosti kot mediatorja med nevroticizmom in stresom ter osamljenostjo in stresom (slika 2) kot



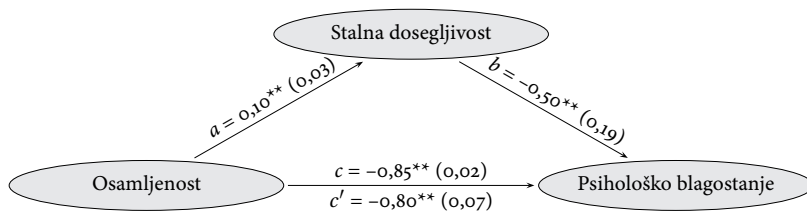
Slika 2 Stalna dosegljivost kot mediator med osamljenostjo in stresom (** $p < 0,05$)

tudi osamljenostjo in psihološkim blagostanjem (slika 3) ter samokontrolo in psihološkim blagostanjem (slika 4). Vloge stalne dosegljivosti na sso kot mediatorja med FOMO in stresom ter psihološkim blagostanjem, nevroticizmom in psihološkim blagostanjem ter samokontrolo in stresom nismo preverili, saj napovedniki, ki smo jih predpostavili v modelu, niso statistično značilno napovedovali predpostavljenih izidov. S tem ni bil izpolnjen eden od pogojev za mediacijo, ki sta jih izpostavila Baron in Kenny (1986).

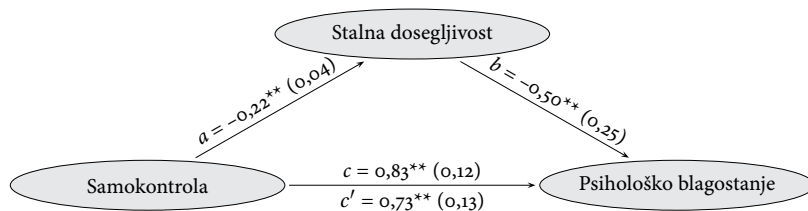
Ugotovili smo, da stalna dosegljivost ne mediira odnosa med nevroticizmom in stresom (posredni učinek = 0,03; SE = 0,02; 95 % CI = [-0,006; 0,080]), vendar (delno) mediira vse tri preostale odnose. Ti so podrobneje predstavljeni v nadaljevanju.

Kot je vidno na sliki 2, je osamljenost statistično značilen napovednik stalne dosegljivosti, osamljenost in stalna dosegljivost pa sta statistično značilna napovednika stresa. Neposredni učinek osamljenosti na stres je statistično značilen, prav tako je statistično značilen tudi posredni učinek (posredni učinek = 0,02; SE = 0,01; 95 % CI = [0,004; 0,038]). Posledično je prišlo do delne mediacije; odnos med osamljenostjo in stresom lahko torej delno pojasnimo s pomočjo stalne dosegljivosti kot mehanizma, ki povezuje osamljenost s stresom.

V primeru stalne dosegljivosti kot mediatorja med osamljenostjo in psihološkim blagostanjem prihaja do podobnih rezultatov (slika 3); osa-



Slika 3 Stalna dosegljivost kot mediator med osamljenostjo in psihološkim blagostanjem (** $p < 0,05$)



Slika 4 Stalna dosegljivost kot mediator med samokontrolo in psihološkim blagostanjem (** $p < 0,05$)

mljenost je statistično značilen napovednik stalne dosegljivosti, osamljenost in stalna dosegljivost pa sta statistično značilna napovednika psihološkega blagostanja. Tudi tukaj sta statistično značilna tako neposredni kot posredni učinek osamljenosti na psihološko blagostanje (posredni učinek = $-0,05$; $SE = 0,02$; 95 % $CI = [-0,102; -0,009]$). Torej lahko odnos med osamljenostjo in psihološkim blagostanjem delno pojasnimo s pomočjo stalne dosegljivosti kot mehanizma, ki povezuje osamljenost s psihološkim blagostanjem.

Iz slike 4 je razvidno, da je samokontrola statistično značilen napovednik stalne dosegljivosti, samokontrola in stalna dosegljivost pa sta statistično značilna napovednika psihološkega blagostanja. Tudi v tem primeru je statistično značilen tako neposredni kot posredni učinek samokontrole na psihološko blagostanje (posredni učinek = $0,11$; $SE = 0,06$; 95 % $CI = [0,001; 0,223]$). Odnos med samokontrolo in psihološkim blagostanjem lahko delno pojasnimo s pomočjo stalne dosegljivosti kot mehanizma, ki povezuje samokontrolo s psihološkim blagostanjem.

Razprava

V pričujoči raziskavi smo želeli preveriti, ali potreba po stalni dosegljivosti na sso mediira odnos med identificiranimi napovedniki (FOMO, nevroticizmom, osamljenostjo in samokontrolo) ter izidi (stresom in psihološkim blagostanjem). Potrdili smo tri predpostavke, in sicer so rezultati analiz pokazali, da potreba po stalni dosegljivosti na sso delno mediira odnos med samokontrolo in psihološkim blagostanjem (H4), osamljenostjo in stresom (H7) ter osamljenostjo in psihološkim blagostanjem (H8). Potreba po stalni dosegljivosti na sso ni mediirala odnosa med nevroticizmom in stresom. Vloge stalne dosegljivosti na sso kot mediatorja med FOMO in stresom, med FOMO in psihološkim blagostanjem, med nevroticizmom in psihološkim blagostanjem ter med samokontrolo in stresom nismo mogli preveriti, saj napovedniki, ki smo jih predpostavili v

modelu, niso statistično značilno napovedovali predpostavljenih izidov.

V splošnem smo ugotovili, da je višja potreba po stalni dosegljivosti na sso povezana z večjim FOMO, nižjo samokontrolo, višje izraženim nevroticizmom, večjo osamljenostjo, višjim stresom ter nižjim psihološkim blagostanjem. Na podlagi rezultatov regresijskih analiz pa lahko zaključimo, da stalna dosegljivost sama po sebi neposredno sicer ne prispeva k pojasnjevanju preučevanih izidov, je pa mehanizem, ki povezuje samokontrolo in osamljenost s psihološkim blagostanjem in stresom.

Ugotovili smo, da nižja samokontrola vodi v povečano potrebo po stalni dosegljivosti na sso, kar se kaže v nižjem psihološkem blagostanju. Slednje ugotovitve se skladajo z ugotovitvami Reineckeja in Hofmanna (2016), ki sta izpostavila, da lahko današnja stalna dostopnost medijskih vsebin predstavlja izziv za samokontrolo, v kolikor je izpostavljenost medijem v navzkrižju z drugimi cilji in obveznostmi. Prav tako naj bi bili neuspehi pri samokontroli na sso povezani s škodljivimi posledicami za osebno blagostanje (Zahrai idr. 2022). Uporaba sso lahko pri tem predstavlja osrednji vir zadovoljitve potreb in blagostanja, ta pozitivni potencial uporabe sso pa je mogoče v celoti izkoristiti le, če se uporaba ne izvaja na račun drugih dolgoročnih ciljev. Če samokontrola, ki je povezana s sso, ni uspešna, se blagostanje lahko poslabša (Hofmann, Reinecke in Meier 2017).

Ugotovili smo tudi, da večja osamljenost vodi v povečano potrebo po stalni dosegljivosti na sso, kar lahko posledično vodi v nižje psihološko blagostanje. Slednje se sklada s predhodnimi raziskavami, saj naj bi bila sama osamljenost povezana z uporabo sso nasploh kot tudi s povečano uporabo sso, prav tako pa naj bi predstavljala dejavnik tveganja za problematično uporabo sso (O'Day in Heimberg 2021; Reissmann idr. 2018). Pri tem naj bi osamljeni posamezniki problematičneje sodelovali oz. se vključevali v aktivnosti na spletu ter iskali družbeno podporo na sso z namenom, da bi morda nadomestili pomanjkanje osebne podpore »v živo« (O'Day in Heimberg 2021). (Prekomerna) uporaba sso, ki naj bi bila značilna za osamljene posameznike, pa naj bi bila po poročanjih Ingibjörg Eve Thorisdottir idr. (2019) ter Ksenie Zahrai idr. (2022) povezana z nizkimi stopnjami psihološkega blagostanja, pri čemer več časa, preživetega na sso, vodi v nižje stopnje psihološkega blagostanja.

Prav tako lahko na podlagi rezultatov zaključimo, da večja osamljenost vodi v povečano potrebo po stalni dosegljivosti na sso, kar vodi v višjo raven zaznanega stresa. Jason L. Skues, Ben Williams in Lisa Wise (2012) so izpostavili, da študenti z visoko stopnjo osamljenosti (preko Facebo-

oka) poskušajo dostopati do drugih na spletu in biti z njimi v interakciji z namenom nadomestitve pomanjkanja odnosov izven sso. V splošnem pa uporabniki sso poročajo, da so pod stresom zaradi pogostega preverjanja najnovejših novic z namenom, da bi bili dobro obveščeni o vseh dejavnostih prijateljev (Maier idr. 2012), kar se prav tako sklada z ugotovitvami v naši raziskavi.

Nevroticizem je v pričujoči raziskavi sicer bil statistično značilen napovednik stresa, ta odnos pa ni bil mediiran s strani potrebe po stalni dosegljivosti na sso. Kljub temu da so predhodne raziskave potrjevale povezavo med povečano uporabo sso (Blackwell idr. 2017; Tang idr. 2016) ter problematično uporabo sso (Dalvi-Esfahani idr. 2019; Gugushvili idr. 2022) in višje izraženim nevroticizmom, pa te povezave niso bile vedno močne. Huang (2019) je, denimo, ugotovil pozitivno povezavo med uporabo sso in nevroticizmom, vendar je bila ta precej šibka, Kathryn Wilson, Stephanie Fornasier in Katherine M. White (2010) pa v svoji raziskavi niso našle povezave med povišanimi ravnmi uporabe sso ter nevroticizmom. V raziskavi Tracy L. Tuten in Michaela Bosnjaka (2001) je bil nevroticizem negativno povezan z uporabo spleta za namene iskanja informacij o izdelkih ter za učenje in izobraževanje, torej je nevroticizem predstavljal napovedni dejavnik uporabe interneta le za poseben namen iskanja informacij in ne za druženje. S slednjim lahko obrazložimo tudi naše rezultate, saj je konstrukt, ki smo ga preučevali v raziskavi, zajemal oba vidika uporabe sso – tako družbeno in interaktivno komponento kot pasivnejšo komponento uporabe sso, ki ni primarno vezana na vzdrževanje odnosov.

Samokontrola in FOMO se v naši raziskavi nista izkazala kot statistično značilna napovednika stresa. Ta ugotovitev je nekoliko presenetljiva, vendar se delno sklada s predhodnimi raziskavami. V nekaterih raziskavah je bil namreč FOMO mediator odnosa med zaznavanjem stresa in problematično uporabo sso (Fu, Li, in Liang 2023) kot tudi odnosa med stresom in resnostjo problematične uporabe pametnih telefonov (Yang, Liu in Fang 2021). Kar se tiče odnosa med stresom in samokontrolo, pa so Angela L. Duckworth, Betty Kim in Eli Tsukayama (2013) izpostavile ravno obraten odnos, in sicer da negativni življenjski dogodki napovedujejo zaznavanje stresa, ta pa naj bi zmanjševal samokontrolo. Hea-Young Cho, Dai Jin Kim in Jae Woo Park (2017) so samokontrolo izpostavili kot mediatorja v odnosu med stresom ter zasvojenostjo s pametnimi telefoni, pri čemer naj bi se s povečevanjem stresa zmanjševala samokontrola, kar posledično vodi v povečanje zasvojenosti s pametnimi telefoni.

FOMO in nevroticizem se nista izkazala kot statistično značilna napovednika psihološkega blagostanja. Tudi ta ugotovitev ni popolnoma skladna s predpostavljanim. Razloge za to lahko iščemo v ugotovitvah raziskave, ki so jo na mladostnikih izvedli Ine Beyens, Eline Frison in Steven Eggermont (2016), pri čemer so izpostavili, da lahko (pri mladostnikih) FOMO usmeri ljudi k uporabi sso, ta pa lahko še poveča FOMO. Stalen dostop do sso in možnost stalne povezanosti z drugimi lahko torej še dodatno spodbujata FOMO pri mladostnikih. V raziskavi Przybylskega idr. (2013) je FOMO služil kot mediator, ki je pojasnjeval odnose, ki so povezovali individualne razlike v zadovoljitvi potreb in blagostanju, z uporabo sso. Prav tako naj bi FOMO lahko pozitivno vplival na blagostanje, če vodi k uporabi sso, ki spodbuja družbeno povezanost (Roberts in David 2020). Tudi Hudimova (2021) je izpostavila, da naj bi aktivni vzorec preživljanja časa na sso višal raven psihološkega blagostanja. Shelia R. Cotten, Amy M. Schuster in Alexander Seifert (2022) so prav tako izpostavili, da naj bi blagostanje napovedovalo uporabo sso, slednja pa naj bi napovedovala blagostanje. Posledično lahko zaključimo, da je odnos med FOMO, psihološkim blagostanjem in potrebo po stalni dosegljivosti na sso precej zapleten ter odvisen od več dejavnikov, predvsem pa je tudi premalo raziskan. Če pogledamo še odnos med nevroticizmom in psihološkim blagostanjem, pa so Catharine R. Gale idr. (2013) ocenjevali nevroticizem pri 16 in 26 letih, pri čemer je bil vpliv nevroticizma na blagostanje večinoma posreden, in sicer preko dovzetnosti za psihične stiske in težave s telesnim zdravjem. Tudi Daniela Ionescu (2017) je izpostavila posredni vpliv nevroticizma na psihološko blagostanje. V predhodnih raziskavah je bilo izpostavljeno, da so lahko učinki nevroticizma na zasvojenost z družbenimi mediji medtirani preko negotovih stilov navezanosti (Blackwell idr. 2017; Gugushvili idr. 2022). Na podlagi tega zaključujemo, da je že sam odnos med nevroticizmom in psihološkim blagostanjem pogojen s strani mnogih drugih dejavnikov, zato se v naši raziskavi ni izkazal za statistično značilen.

Peter Vorderer, Nicola Krömer in Frank M. Schneider (2016) so v splošnem izpostavili, da je potrebno razlikovanje med uporabo spletnih vsebin in spletno interakcijo z drugimi uporabniki, saj se spletna interakcija z drugimi uporabniki nanaša na družbeno interakcijo, medtem ko se uporaba spletnih vsebin bolj nanaša na iskanje informacij ali uporabo medijskih vsebin, zaradi česar se koncepta močno razlikujeta v teoretičnem ozadju, ki bi lahko pojasnilo razloge ali posledice uporabe. Za razlago rezultatov naše raziskave se zato obračamo na izpostavljeno dejstvo,

da morda predpostavk nismo potrdili tudi zaradi tega, ker konstrukt potrebe po stalni dosegljivosti na sso zajema tako uporabo spletnih vsebin kot interakcijo z drugimi uporabniki ter se zato preučevani konstrukti povezujejo le z enim od teh vidikov uporabe sso, ne pa s celotnim konstruktom kot takim.

Pomanjkljivosti raziskave, ideje za prihodnje raziskave in uporabna vrednost

Pomanjkljivost naše raziskave osvetli prej izpostavljen komentar Petra Vordererja, Nicole Krömer in Franka M. Schneiderja (2016), ki so navedli potrebo po ločenem preučevanju uporabe sso za namene iskanja informacij (ter pasivnejše uporabe) in namene družbene interakcije z drugimi. Tudi druge raziskave so npr. nakazale razliko med pasivno in aktivno uporabo sso, pri čemer naj bi bila pasivna uporaba povezana z večjim, aktivna pa z manjšim številom depresivnih simptomov (Frison in Eggermont 2016; Escobar-Viera idr. 2018; Nisar 2019). V prihodnje bi bilo treba konstrukta preučevati ločeno, da bi lahko dobili podrobnejši vpogled v razloge in posledice potrebe po stalni dosegljivosti na sso, saj v ozadju očitno ne delujejo vedno enaki mehanizmi, ko gledamo različne vidike uporabe sso. Predvsem je v prihodnje treba podrobneje opredeliti potrebo po stalni dosegljivosti na sso ter razviti in validirati vprašalnik, ki bi ta dejavnik meril. V pričujoči raziskavi smo namreč vprašalnik za merjenje omenjenega konstrukta oblikovali sami na podlagi mer, ki so jih raziskovalci v preteklosti uporabili za merjenje podobnih konstruktov, s čimer je morda prišlo tudi do tega, da smo z vprašalnikom merili druge vidike, ki pa niso nujno del konstrukta potrebe po stalni dosegljivosti na sso. Tako bi bilo v prihodnje morda smiselno preučiti tudi, kateri podobni konstrukti niso del potrebe po stalni dosegljivosti, vendar so tej le podobni, ter jih od nje ločiti. Emily B. O'Day in Richard G. Heimberg (2021) sta prav tako izpostavila, da je potrebnih več eksperimentalnih in longitudinalnih modelov, tako da bi bilo v prihodnje smiselno preučevano tematiko raziskati tudi z omenjenimi pristopi kot tudi s kvalitativnimi pristopi, kot je npr. uporaba intervjujev, ki bi omogočila podrobnejši vpogled v razloge za uporabo sso kot tudi mehanizmov, ki to poganjajo. Prav tako bi bilo v prihodnjih raziskavah treba poskrbeti za reprezentativnejši vzorec, ki bi omogočil posplošitev rezultatov. V pričujoči raziskavi je bilo namreč v vzorec vključenih veliko mladostnikov ter posameznikov pod 30. letom starosti, kar je lahko vplivalo na rezultate.

Ugotovitve naše raziskave so še dodatno poudarile pomen podrobne

konceptualizacije potrebe po stalni dosegljivosti na sso ter preučevanja vseh dejavnikov, ki jo tvorijo. Predvsem je treba poudariti, da raziskava nudi vpogled v kompleksnost pojava, ki je v današnji družbi zelo prisoten, ter zagotavlja okvir za prihodnje raziskave enakega konstrukta. Gre namreč za precej slabo raziskano področje, zaradi česar lahko naše ugotovitve služijo kot prvi koraki pri raziskovanju potrebe po stalni dosegljivosti na sso ter mehanizmov, ki so z njo povezani.

Priloga 1: Vprašalnik potrebe po stalni dosegljivosti na sso

S pomočjo petstopenjske ocenjevalne lestvice označite, v kolikšni meri je pri vas prisotna potreba po preverjanju spletnih socialnih omrežij v različnih situacijah.

Potreba po preverjanju spletnih socialnih omrežij ...	Zelo šibka	Šibka	Zmerna	Močna	Zelo močna
... ko ste s prijatelji.	1	2	3	4	5
... ko jih iz kakršnegakoli razloga ne morete uporabljati.	1	2	3	4	5
... ko ste v šoli/slужbi.	1	2	3	4	5
... ko ste sami.	1	2	3	4	5
... takoj po tem, ko se zbudite.	1	2	3	4	5
... tik preden greste spat.	1	2	3	4	5
... med prehranjevanjem.	1	2	3	4	5

Literatura

- Alimoradi, Zainab, Chung-Ying Lin, Anders Broström, Pia H. Bülow, Zahra Bajalan, Mark D. Griffiths, Maurice M. Ohayon in Amir H. Pakpour. 2019. »Internet Addiction and Sleep Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis.« *Sleep Medicine Reviews* 47:51–61.
- Alutaybi, Aarif, Dena Al-Thani, John McAlaney in Raian Ali. 2020. »Combating Fear of Missing Out (FOMO) on Social Media: The FOMO-R Method.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (17): 6128.
- Apaolaza, Vanessa, Patrick Hartmann, Clare D'Souza in Ainhize Gilsanz. 2019. »Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22 (6): 388–396.
- Auxier, Brooke, in Monica Anderson. 2021. »Social Media Use in 2021.« Pew Research Center, 7. april. <https://www.pewresearch.org/internet/2021/04/07/social-media-use-in-2021/>.
- Avsec, Andreja, in Gregor Sočan. 2007. »Vprašalnik petih velikih faktorjev BFI.« V *Psihodiagnostika osebnosti*, uredila Andreja Avsec, 171–78. Ljubljana: Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.

- Baltacı, Önder. 2019. »The Predictive Relationships between the Social Media Addiction and Social Anxiety, Loneliness, and Happiness.« *International Journal of Progressive Education* 15 (4): 73–82.
- Baron, Reuben M., in David A. Kenny. 1986. »The Moderator–Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations.« *Journal of Personality and Social Psychology* 51 (6): 1173–82.
- Barone, Mauro, Annalisa Cogliandro in Paolo Persichetti. 2022. »In Constant Search of “Like”: How Technology and Social Media Influence the Perception of Our Body.« *Aesthetic Plastic Surgery* 46 (s1): 170–71.
- Baumeister, Roy F., Kathleen D. Vohs in Dianne M. Tice. 2007. »The Strength Model of Self-Control.« *Current Directions in Psychological Science* 16 (6): 351–55.
- Beysens, Ine, Eline Frison in Steven Eggermont. 2016. »“I Don’t Want to Miss a Thing”: Adolescents’ Fear of Missing out and Its Relationship to Adolescents’ Social Needs, Facebook Use, and Facebook Related Stress.« *Computers in Human Behavior* 64:1–8.
- Birnholtz, Jeremy, Jeff Hancock, Madeline Smith in Lindsay Reynolds. 2012. »Understanding Unavailability in a World of Constant Connection.« *Interactions* 19 (5): 32–35.
- Błachnio, Agata, in Aneta Przepiorka. 2016. »Dysfunction of Self-Regulation and Self-Control in Facebook Addiction.« *Psychiatric Quarterly* 87 (3): 493–500.
- Błachnio, Agata, Aneta Przepiorka, Oleg Gorbaniuk, Ana Ivanova, Ana Maria Abreu, Alan Angeluci, Rebecca Bendayan idr. 2019. »Determinants and Effects of Mobile Phone Addiction and Phubbing: A Study in 17 Countries.« Poster session presented at 3rd World Conference on Personality, Hanoi, Vietnam, 2.–6. april.
- Blackwell, David, Carrie Leaman, Rose Tramposch, Ciera Osborne in Miriam Liss. 2017. »Extraversion, Neuroticism, Attachment Style and Fear of Missing Out as Predictors of Social Media Use and Addiction.« *Personality and Individual Differences* 116:69–72.
- Bloemen, Noor, in David De Coninck. 2020. »Social Media and Fear of Missing Out in Adolescents: The Role of Family Characteristics.« *Social Media + Society* 6 (4). <https://doi.org/10.1177/2056305120965517>.
- Brailovskaia, Julia, Fiametta Cosci, Giovanni Mansueto in Jürgen Margraf. 2021. »The Relationship Between Social Media Use, Stress Symptoms and Burden Caused by Coronavirus (Covid-19) in Germany and Italy: A Cross-Sectional and Longitudinal Investigation.« *Journal of Affective Disorders Reports* 3:100067.
- Brand, Matthias, Christian Laier in Kimberly S. Young. 2014. »Internet Addiction: Coping Styles, Expectancies, and Treatment Implications.« *Frontiers in Psychology* 5:1256.
- Çetinkaya, Ahmet, Ali Murat Kirik in Uğur Gündüz. 2021. »Fear of Missing Out and Problematic Social Media Use: A Research Among University Students in Turkey.« *AJIT-e Online Academic Journal of Information Technology* 32 (47): 12–31.

- Cheikh-Ammar, Mustapha. 2020. »The Bittersweet Escape to Information Technology: An Investigation of the Stress Paradox of Social Network Sites.« *Information and Management* 57 (8): 103368.
- Chia, Doris X. Y., Charis W. L. Ng, Gomathinayagam Kandasami, Mavis Y. L. Seow, Carol C. Choo, Peter K. H. Chew, Cheng Lee in Melvyn W. B. Zhang. 2020. »Prevalence of Internet Addiction and Gaming Disorders in Southeast Asia: A Meta-Analysis.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17 (7): 2582.
- Cho, Hea-Young, Dai Jin Kim, in Jae Woo Park. 2017. »Stress and Adult Smartphone Addiction: Mediation by Self-control, Neuroticism, and Extraversion.« *Stress and Health* 33 (5): 624–630.
- Chotpitayasunondh, Varoth, in Karen M. Douglas. 2016. »How “Phubbing” Becomes the Norm: The Antecedents and Consequences of Snubbing via Smartphone.« *Computers in Human Behavior* 63:9–18.
- . 2018. »The Effects of “Phubbing” on Social Interaction.« *Journal of Applied Social Psychology* 48 (6): 304–316.
- Clayton, Russell B., Randall E. Osborne, Brian K. Miller in Crystal D. Oberle. 2013. »Loneliness, Anxiousness, and Substance Use as Predictors of Facebook Use.« *Computers in Human Behavior* 29 (3): 687–693.
- Costa, Paul T., in Robert R. McCrae. 1992. *NEO PI-R: Revised NEO Personality Inventory and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- . 2008. »The NEO Inventories.« *V Personality Assessment*, uredila Robert P. Archer in Steven R. Smith, 213–245. New York: Routledge.
- Cotten, Shelia R., Amy M. Schuster, in Alexander Seifert. 2022. »Social Media Use and Well-Being among Older Adults.« *Current Opinion in Psychology* 45:101293.
- Dalvi-Esfahani, Mohammad, Ali Niknafs, Daria J. Kuss, Mehrbakhsh Nilashi in Saeed Afrough. 2019. »Social Media Addiction: Applying the DEMATEL Approach.« *Telematics and Informatics* 43:101250.
- Duckworth, Angela L., Betty Kim in Eli Tsukayama. 2013. »Life Stress Impairs Self-Control in Early Adolescence.« *Frontiers in Psychology* 3:608.
- Elhai, Jon D., Jason C. Levine, Robert D. Dvorak in Brian J. Hall. 2016. »Fear of Missing Out, Need for Touch, Anxiety and Depression Are Related to Problematic Smartphone Use.« *Computers in Human Behavior* 63:509–516.
- Enez Darcin, Asli, Samet Kose, Cemal Onur Noyan, Serdar Nurmedov, Onat Yilmaz in Nesrin Dilbaz. 2016. »Smartphone Addiction and Its Relationship with Social Anxiety and Loneliness.« *Behaviour and Information Technology* 35 (7): 520–525.
- Escobar-Viera, César G., Ariel Shensa, Nicholas D. Bowman, Jaime E. Sidani, Jennifer Knight, A. Everette James in Brian A. Primack. 2018. »Passive and Active Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adults.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 21 (7): 437–443.
- Franchina, Vittoria, Mariek Vanden Abeele, Antonius Van Rooij, Gianluca Lo Coco in Lieven De Marez. 2018. »Fear of Missing Out as a Predictor of Problematic Social Media Use and Phubbing Behavior among Flemish Adoles-

- scent. » *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15 (10): 2319.
- Frison, Eline, in Steven Eggermont. 2016. »Exploring the Relationships Between Different Types of Facebook Use, Perceived Online Social Support, and Adolescents' Depressed Mood.« *Social Science Computer Review* 34 (2): 153–171.
- Fu, Wangqian, Rui Li in Yuqian Liang. 2023. »The Relationship between Stress Perception and Problematic Social Network Use among Chinese College Students: The Mediating Role of the Fear of Missing Out.« *Behavioral Sciences* 13 (6): 497.
- Gale, Catharine R., Tom Booth, René Möttus, Diana Kuh in Ian J. Deary. 2013. »Neuroticism and Extraversion in Youth Predict Mental Wellbeing and Life Satisfaction 40 Years Later.« *Journal of Research in Personality* 47 (6): 687–697.
- Garcia, Danilo, in Anver Siddiqui. 2009. »Adolescents' Psychological Well-Being and Memory for Life Events: Influences on Life Satisfaction with Respect to Temperamental Dispositions.« *Journal of Happiness Studies* 10 (4): 407–419.
- George, Darren, in Paul Mallery. 2010. *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 Update*. 10. izd. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Gugushvili, Nino, Karin Täht, Eva Maria Schruoff-Lim, Robert Ac Ruiter in Philippe Verduyn. 2022. »The Association between Neuroticism and Problematic Social Networking Sites Use: The Role of Fear of Missing Out and Self-Control.« *Psychological Reports* 127 (4): 1727–1750.
- Hayes, Andrew F. 2022. *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. 3. izd. New York in London: Guilford.
- Hetz, Patricia R., Christi L. Dawson in Theresa A. Cullen. 2015. »Social Media Use and the Fear of Missing Out (FOMO) While Studying Abroad.« *Journal of Research on Technology in Education* 47 (4): 259–272.
- Hofmann, Wilhelm, Leonard Reinecke in Adrian Meier. 2017. »Of Sweet Temptations and Bitter Aftertaste: Self-Control as a Moderator of the Effects of Media Use on Well-Being.« V *The Routledge Handbook of Media Use and Well-Being: International Perspectives on Theory and Research on Positive Media Effects*, uredila Leonard Reinecke in Mary Beth Oliver, 211–222. New York: Routledge.
- Hofmann, Wilhelm, Maike Luhmann, Rachel R. Fisher, Kathleen D. Vohs in Roy F. Baumeister. 2014. »Yes, But Are They Happy? Effects of Trait Self-Control on Affective Well-Being and Life Satisfaction.« *Journal of Personality* 82 (4): 265–277.
- Hou, Yubo, Dan Xiong, Tonglin Jiang, Lily Song in Qi Wang. 2019. »Social Media Addiction: Its Impact, Mediation, and Intervention.« *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace* 13 (1). <https://doi.org/10.5817/CP2019-1-4>.
- Huang, Chiungjung. 2019. »Social Network Site Use and Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis.« *Computers in Human Behavior* 97:280–90.

- Hudimova, Alisar Khaliedivna. 2021. »Psychological Well-Being and Social Media Users' Behavioral Online Patterns in Everyday Life and During COVID-19 Pandemic.« *The Psychological Dimensions of Society*, št. 5: 133–147.
- Ionescu, Daniela. 2017. »Psychological Well-Being State and Satisfaction of Basic Psychological Needs as Indicators of Goal Achievement – Frantic Role of Neuroticism.« *Journal of Educational Sciences and Psychology* 7 (2). <https://www.proquest.com/scholarly-journals/psychological-well-being-state-satisfaction-basic/docview/2302387121/se-2>.
- Jackson, Linda A., in Jin-Liang Wang. 2013. »Cultural Differences in Social Networking Site Use: A Comparative Study of China and the United States.« *Computers in Human Behavior* 29 (3): 910–921.
- Kardefelt-Winther, Daniel, Alexandre Heeren, Adriano Schimmenti, Antonius Van Rooij, Pierre Maurage, Michelle Carras, Johan Edman, Alexander Blaszczynski, Yasser Khazaal in Joël Billieux. 2017. »How Can We Conceptualize Behavioural Addiction without Pathologizing Common Behaviours?« *Addiction* 112 (10): 1709–1715.
- Kemp, Simon. 2023. »Digital 2023: Global Overview Report.« DataReportal, 26. januar. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
- Kuss, Daria J., in Mark D. Griffiths. 2011. »Online Social Networking and Addiction—A Review of the Psychological Literature.« *International Journal of Environmental Research and Public Health* 8 (9): 3528–3552.
- Le Roux, Daniel B., in Douglas A. Parry. 2022. »Investigating Predictors of Online Vigilance among University Students.« *Information Technology and People* 35 (1): 27–45.
- Lee, Ae Ri, Soo-Min Son in Kyung Kyu Kim. 2016. »Information and Communication Technology Overload and Social Networking Service Fatigue: A Stress Perspective.« *Computers in Human Behavior* 55 (Part A): 51–61.
- Lep, Žan, Naja Kikelj in Simona Gorjan. 2016. »Sam(sk)i v osami? Raziskovanje povezanosti med socioseksualnostjo in osamljenostjo.« *Experimentator: študentski znanstveno-raziskovalni prispevek slovenski psihologiji*, št. 1: 79–87.
- Lim, Myung Suh, in Suk Bong Choi. 2017. »Stress Caused by Social Media Network Applications and User Responses.« *Multimedia Tools and Applications* 76 (17): 17685–17698.
- Lin, Sheng-Cheng, in Er-Ting Jian. 2022. »Effects of Personality Traits Concerning Media Use Decisions on Fear of Missing Out and Social Media Use Behavior.« *Behavioral Sciences* 12 (11): 460.
- Looker, Terry, in Olga Gregson. 1993. *Obvladajmo stres: kaj lahko z razumom storimo proti stresu*. Prevedla Tina Mahkota. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Lovibond, Peter F., in Syd H. Lovibond. 1995. »The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories.« *Behaviour Research and Therapy* 33 (3): 335–343.
- Maier, Christian, Sven Laumer, Andreas Eckhardt in Tim Weitzel. 2012. »On-

- line Social Networks as a Source and Symbol of Stress: An Empirical Analysis.« V *Proceedings of the International Conference on Information Systems, ICIS 2012, Orlando, Florida, USA, December 16–19, 2012*. Atlanta, GA: Association for Information Systems.
- Nisar, Tahir M., Guru Prabhakar, P. Vigneswara Ilavarasan in Abdullah M. Babdullah. 2019. »Facebook Usage and Mental Health: An Empirical Study of Role of Non-Directional Social Comparisons in the UK.« *International Journal of Information Management* 48:53–62.
- Oberst, Ursula, Elisa Wegmann, Benjamin Stodt, Matthias Brand in Andrés Chamorro. 2017. »Negative Consequences from Heavy Social Networking in Adolescents: The Mediating Role of Fear of Missing Out.« *Journal of Adolescence* 55 (1): 51–60.
- O'Day, Emily B., in Richard G. Heimberg. 2021. »Social Media Use, Social Anxiety, and Loneliness: A Systematic Review.« *Computers in Human Behavior Reports* 3:100070.
- Opsenica Kostić, Jelena, Ivana Pedović in Marina Stošić. 2022. »Predicting Social Media Use Intensity in Late Adolescence: The Role of Attachment to Friends and Fear of Missing Out.« *Acta Psychologica* 229:103667.
- Ormel, Johan, Judith Rosmalen in Ann Farmer. 2004. »Neuroticism: A Non-Informative Marker of Vulnerability to Psychopathology.« *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 39 (11): 906–912.
- Panek, Elliot. 2014. »Left to Their Own Devices: College Students' "Guilty Pleasure" Media Use and Time Management.« *Communication Research* 41 (4): 561–577.
- Peplau, Letitia Anne, in Daniel Perlman. 1979. »Blueprint for a Social Psychological Theory of Loneliness.« V *Love and Attraction: An Interpersonal Conference*, uredila Mark Cook in Glenn Daniel Wilson, 99–108. Oxford: Pergamon.
- Plohl, Nejc, Izidor Mlakar, Bojan Musil in Urška Smrke. 2023. »Measuring Young Individuals' Responses to Climate Change: Validation of the Slovenian Versions of the Climate Anxiety Scale and the Climate Change Worry Scale.« *Frontiers in Psychology* 14:1297782.
- Przybylski, Andrew K., Kou Murayama, Cody R. DeHaan in Valerie Gladwell. 2013. »Motivational, Emotional, and Behavioral Correlates of Fear of Missing Out.« *Computers in Human Behavior* 29 (4): 1841–1848.
- Quinn, Sally, in Julian Oldmeadow. 2013. »The Martini Effect and Social Networking Sites: Early Adolescents, Mobile Social Networking and Connectedness to Friends.« *Mobile Media and Communication* 1 (2): 237–247.
- Reich, Sabine, in Peter Vorderer. 2013. »Individual Differences in Need to Belong in Users of Social Networking Sites.« V *Communication and Community*, uredila Patricia Moy, 129–148. New York: Hampton.
- Reinecke, Leonard, in Wilhelm Hofmann. 2016. »Slacking Off or Winding Down? An Experience Sampling Study on the Drivers and Consequences of Media Use for Recovery Versus Procrastination: Slacking Off or Winding Down?« *Human Communication Research* 42 (3): 441–461.
- Reinecke, Leonard, Christoph Klimmt, Adrian Meier, Sabine Reich, Doro-

- thée Hefner, Katharina Knop-Huelss, Diana Rieger in Peter Vorderer. 2018. »Permanently Online and Permanently Connected: Development and Validation of the Online Vigilance Scale.« *PLOS One* 13 (10): e0205384.
- Reissmann, Andreas, Joachim Hauser, Ewelina Stollberg, Ivo Kaunzinger in Klaus W. Lange. 2018. »The Role of Loneliness in Emerging Adults' Everyday Use of Facebook.« *Computers in Human Behavior* 88:47–60.
- Roberts, James A., in Meredith E. David. 2020. »The Social Media Party: Fear of Missing Out (FOMO), Social Media Intensity, Connection, and Well-Being.« *International Journal of Human-Computer Interaction* 36 (4): 386–392.
- Russell, Daniel W. 1996. »UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, Validity, and Factor Structure.« *Journal of Personality Assessment* 66 (1): 20–40.
- Ryff, Carol 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.
- Ryff, Carol D., in Corey Lee M. Keyes. 1995. »The Structure of Psychological Well-Being Revisited.« *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (4): 719–727.
- Satici, Seydi Ahmet, in Recep Uysal. 2015. »Well-Being and Problematic Facebook Use.« *Computers in Human Behavior* 49:185–190.
- Servidio, Rocco. 2021. »Self-Control and Problematic Smartphone Use among Italian University Students: The Mediating Role of the Fear of Missing Out and of Smartphone Use Patterns.« *Current Psychology* 40 (8): 4101–4111.
- . 2023. »Fear of Missing Out and Self-Esteem as Mediators of the Relationship between Maximization and Problematic Smartphone Use.« *Current Psychology* 42 (1): 232–242.
- Servidio, Rocco, Beatrix Koronczi, Mark D. Griffiths in Zsolt Demetrovics. 2022. »Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Construal and the Mediating Effect of Fear Missing Out.« *Frontiers in Public Health* 10:814468.
- Skues, Jason L., Ben Williams in Lisa Wise. 2012. »The Effects of Personality Traits, Self-Esteem, Loneliness, and Narcissism on Facebook Use among University Students.« *Computers in Human Behavior* 28 (6): 2414–2419.
- Soto, Christopher J., in Oliver P. John. 2017. »Short and Extra-Short Forms of the Big Five Inventory–2: The BFI-2-S and BFI-2-XS.« *Journal of Research in Personality* 68:69–81.
- Statista. B.I. »Number of Social Network Users in Slovenia from 2019 to 2028 (in Millions).« <https://www.statista.com/statistics/568844/forecast-of-facebook-user-numbers-in-the-slovenia/>.
- Tang, Jih-Hsin, Ming-Chun Chen, Cheng-Ying Yang, Tsai-Yuan Chung in Yao-An Lee. 2016. »Personality Traits, Interpersonal Relationships, Online Social Support, and Facebook Addiction.« *Telematics and Informatics* 33 (1): 102–108.
- Tangney, June P., Roy F. Baumeister in Angie Luzio Boone. 2004. »High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success.« *Journal of Personality* 72 (2): 271–324.

- Thorisdottir, Ingibjörg Eva, Rannveig Sigurvinsdottir, Bryndis Bjork Asgeirsdottir, John P. Allegrante in Inga Dora Sigfusdottir. 2019. »Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood among Icelandic Adolescents.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 22 (8): 535–542.
- Tugtekin, Ufuk, Esra Barut Tugtekin, Adile Aşkın Kurt in Kadir Demir. 2020. »Associations between Fear of Missing Out, Problematic Smartphone Use, and Social Networking Services Fatigue among Young Adults.« *Social Media + Society* 6 (4).
- Tuten, Tracy L., in Michael Bosnjak. 2001. »Understanding Differences in Web Usage: The Role of Need for Cognition and the Five Factor Model of Personality.« *Social Behavior and Personality: An International Journal* 29 (4): 391–398.
- Vally, Zahir, in Caroline G. D'Souza. 2019. »Abstinence from Social Media Use, Subjective Well-being, Stress, and Loneliness.« *Perspectives in Psychiatric Care* 55 (4): 752–759.
- Vogels, Emily A., Risa Gelles-Watnick in Navid Massarat. 2022. »Teens, Social Media and Technology 2022.« Pew Research Center, 10. avgust. <https://www.pewresearch.org/internet/2022/08/10/teens-social-media-and-technology-2022/>.
- Vorderer, Peter, in Matthias Kohring. 2013. »Permanently Online: A Challenge for Media and Communication Research.« *International Journal of Communication* 7 (1): 188–196.
- Vorderer, Peter, Nicola Krömer in Frank M. Schneider. 2016. »Permanently Online – Permanently Connected: Explorations into University Students' Use of Social Media and Mobile Smart Devices.« *Computers in Human Behavior* 63:694–703.
- Wartberg, Lutz, Rainer Thomasius in Kerstin Paschke. 2021. »The Relevance of Emotion Regulation, Procrastination, and Perceived Stress for Problematic Social Media Use in a Representative Sample of Children and Adolescents.« *Computers in Human Behavior* 121:106788.
- Whiting, Anita, in David Williams. 2013. »Why People Use Social Media: A Uses and Gratifications Approach.« *Qualitative Market Research: An International Journal* 16 (4): 362–369.
- Wilcox, Keith, in Andrew T. Stephen. 2013. »Are Close Friends the Enemy? Online Social Networks, Self-Esteem, and Self-Control.« *Journal of Consumer Research* 40 (1): 90–103.
- Wilson, Kathryn, Stephanie Fornasier in Katherine M. White. 2010. »Psychological Predictors of Young Adults' Use of Social Networking Sites.« *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* 13 (2): 173–177.
- Wolfers, Lara N., in Sonja Utz. 2022. »Social Media Use, Stress, and Coping.« *Current Opinion in Psychology* 45:101305.
- Wood, Megan A., William M. Bukowski in Eric Lis. 2016. »The Digital Self: How Social Media Serves as a Setting That Shapes Youth's Emotional Experiences.« *Adolescent Research Review* 1 (2): 163–73.
- Yang, Haibo, Bingjie Liu in Jianwen Fang. 2021. »Stress and Problematic Smar-

tphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators.« *Frontiers in Psychiatry* 12:659288.

Yilmaz, Ramazan, in Fatma Gizem Karaoglan Yilmaz. 2023. »Problematic Internet Use in Adults: The Role of Happiness, Psychological Resilience, Dispositional Hope, and Self-Control and Self-Management.« *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 41 (3): 727–745.

Zahrai, Kseniia, Ekant Veer, Paul William Ballantine in Huibert Peter De Vries. 2022. »Conceptualizing Self-Control on Problematic Social Media Use.« *Australasian Marketing Journal* 30 (1): 74–89.