

DOI 10.51558/2490-3647.2026.11.1.893

UDK 159.9:316.6
159.923:378.18

Primljeno: 05. 03. 2026.

Izvorni naučni rad
Original scientific paper

Mirzeta Brkić, Amela Dautbegović

DOBROBIT STUDENATA S OBZIROM NA VRIJEME PROVEDENO NA DRUŠTVENIM MREŽAMA I NAČIN NJIHOVOG KORIŠTENJA

Društvene mreže predstavljaju važan dio svakodnevnog života studenata i značajan prostor njihove socijalne komunikacije i akademskog umrežavanja. Međutim, nalazi istraživanja o njihovoj povezanosti s dobrobiti mladih nisu jednoznačni. Stoga je cilj ovog istraživanja utvrditi postoje li razlike u dobrobiti studenata s obzirom na vrijeme provedeno na društvenim mrežama i način njihovog korištenja. U istraživanju je učestvovalo 402 studenta prvog i drugog ciklusa studija s osam javnih univerziteta u Bosni i Hercegovini, pri čemu je 75.4% studentica, a prosječna dob je iznosila je 22.48 godina života ($SD = 3.63$). Podaci su prikupljeni od maja do oktobra 2025. godine online putem platforme SurveyMonkey korištenjem upitnika općih podataka i Kratke skale mentalnog zdravlja. Rezultati dvofaktorske analize varijance pokazali su da vrijeme provedeno na društvenim mrežama nije statistički značajno povezano s dobrobiti studenata, dok je način njihovog korištenja pokazao statistički značajan efekt, $F(2, 384) = 8.49$, $p < .001$, $\eta^2 = .042$. Studenti koji društvene mreže koriste aktivno ili angažirano ostvaruju više razine dobrobiti u odnosu na pasivne i povremene korisnike. Nalazi sugeriraju da za razumijevanje odnosa između korištenja društvenih mreža i dobrobiti studenata nije presudno samo vrijeme provedeno online, već način sudjelovanja u digitalnoj komunikaciji. Rezultati istraživanja mogu biti korisni u osmišljavanju edukativnih i savjetodavnih programa usmjerenih na razvoj zdravijih obrazaca digitalne komunikacije i podršku dobrobiti studenata.

Ključne riječi: dobrobit studenata; društvene mreže; vrijeme i način korištenja društvenih mreža

1. UVOD

Savremene tehnologije i društvene mreže postale su sastavni dio svakodnevnog života mladih, pri čemu online komunikacija za studente predstavlja uobičajen i gotovo podrazumijevan obrazac socijalne interakcije. Društvene mreže studentima služe kao multifunkcionalan prostor u kojem se prepliću zabava, informiranje, razmjena ideja, akademsko istraživanje i umrežavanje (Acun et al. 2017; Samad et al. 2019). Empirijska istraživanja dodatno pokazuju da i sami studenti u većoj mjeri prepoznaju pozitivne aspekte korištenja društvenih mreža, poput olakšane saradnje, razmjene informacija i jačanja akademske povezanosti, nego njihove negativne implikacije, iako su svjesni rizika vezanih uz distrakciju, gubitak vremena i pad koncentracije (Gonzalez et al. 2019).

Uprkos širokoj rasprostranjenosti društvenih mreža i snažnoj integriranosti u svakodnevni život studentske populacije, empirijska istraživanja njihove povezanosti s mentalnim zdravljem i različitim aspektima dobrobiti daju nedosljedne rezultate. U tom kontekstu, dobrobit se najčešće razumijeva kao višedimenzionalni konstrukt koji obuhvata emocionalne procjene zadovoljstva životom i pozitivnih emocionalnih stanja, ali i šire aspekte psihološkog i socijalnog funkcioniranja, poput ličnog razvoja, kvaliteta međuljudskih odnosa i osjećaja pripadnosti zajednici (Ryff i Keyes 1995; Keyes 1998; Diener et al. 2017). Zbog složenosti odnosa između korištenja društvenih mreža i ovih dimenzija dobrobiti, nalazi dosadašnjih istraživanja nude različita tumačenja mogućih efekata digitalne komunikacije na funkcioniranje mladih. U objašnjenju ovih odnosa često se navode dvije suprotstavljene teorijske perspektive.

Hipoteza istiskivanja (eng. displacement hypothesis) pretpostavlja da online komunikacija smanjuje dobrobit jer zamjenjuje kvalitetne offline odnose slabijim online vezama (Kraut et al. 1998; Nie 2001; Nie et al. 2002, prema Valkenburg & Peter 2007). Nasuprot tome, hipoteza stimulacije (eng. stimulation hypothesis) sugerira da online komunikacija može unaprijediti dobrobit jer omogućava održavanje i intenziviranje postojećih prijateljstava i socijalnih veza (Bryant et al. 2006; Gross 2004; Subrahmanyam et al. 2000, prema Valkenburg & Peter 2007).

Iako su hipoteza istiskivanja i hipoteza stimulacije predstavljale polazni teorijski okvir za razumijevanje odnosa između online komunikacije i dobrobiti (Valkenburg & Peter 2007), kasnija istraživanja ukazuju da se efekti digitalne komunikacije ne mogu svesti na jednostavnu dihotomiju pozitivnih ili negativnih utjecaja. Naime, pregledna istraživanja pokazuju da online komunikacija istovremeno nosi i razvojne mogućnosti i potencijalne rizike za psihosocijalno funkcioniranje mladih, pri čemu

ključnu ulogu imaju procesi samoprezentacije i samootkrivanja u online okruženju (Valkenburg & Peter 2011).

Dalji teorijski razvoj ovog područja ogleda se u modelu diferencijalne osjetljivosti na medijske efekte, prema kojem efekti medija nisu univerzalni, već zavise od individualnih karakteristika, razvojne faze i socijalnog konteksta korisnika (Valkenburg & Peter 2013). U skladu s tim, novija istraživanja sve dosljednije pokazuju da su efekti korištenja društvenih mreža na mentalno zdravlje i dobrobit uglavnom slabi i nedosljedni, te da se značajno razlikuju u zavisnosti od načina korištenja i operacionalizacije samog konstrukta (Valkenburg et al. 2022).

Ovakav teorijski pomak implicira da za razumijevanje odnosa između društvenih mreža i dobrobiti nije dovoljno posmatrati samo vrijeme provedeno na društvenim mrežama, već je nužno analizirati kvalitativne aspekte online aktivnosti, odnosno načine na koje pojedinci učestvuju u digitalnoj komunikaciji. Pored toga, ovi teorijski uvidi pružaju objašnjenje zbog čega empirijska istraživanja koja ispituju ove odnose ukazuju na njihovu složenost i nedosljednost nalaza. Dok pojedina istraživanja ukazuju na negativnu povezanost između vremena provedenog u korištenju digitalnih tehnologija i pokazatelja mentalnog zdravlja, druga izvještavaju o pozitivnim ili zanemarivim efektima (Acun 2020). Novije analize zasnovane na velikim reprezentativnim uzorcima adolescenata pokazuju da je povezanost između vremena provedenog online i dobrobiti statistički značajna, ali vrlo malog intenziteta, objašnjavajući tek minimalan dio varijance u dobrobiti (Orben & Przybylski 2019). Uprkos tome, vrijeme provedeno na društvenim mrežama i dalje se uključuje u istraživanja kao referentna varijabla, što omogućava poređenje s prethodnim nalazima i bolje razumijevanje njegove uloge u odnosu na druge aspekte korištenja. Slične nalaze pokazuju i pojedina istraživanja prema kojima učenici, iako svakodnevno koriste društvene mreže i često provode nekoliko sati dnevno online, ne procjenjuju da takva upotreba nužno dovodi do zanemarivanja školskih obaveza ili navika učenja (Popović 2022).

U skladu s tim, u novijim istraživanjima se sve više naglašava da za razumijevanje odnosa između društvenih mreža i dobrobiti nije presudno vrijeme njihovog korištenja, nego i načini na koje korisnici učestvuju u digitalnoj komunikaciji. Društvene mreže predstavljaju prostor u kojem pojedinci mogu ostvarivati različite obrasce interakcije, od pasivnog praćenja sadržaja do aktivnog sudjelovanja kroz komentiranje, objavljivanje sadržaja i razmjenu poruka. Takvi obrasci online komunikacije mogu imati različite implikacije za socijalno funkcioniranje i dobrobit, budući da aktivnije sudjelovanje može poticati osjećaj povezanosti i socijalne uk-

ljučenosti, dok pasivno praćenje sadržaja ne mora nužno imati iste efekte (Verduynet al. 2017).

Polazeći od navedenih teorijskih i empirijskih nalaza važno je razmotriti na koji način različiti aspekti korištenja društvenih mreža mogu biti povezani s dobrobiti studenata. S tim u vezi posebno su relevantni vrijeme provedeno na društvenim mrežama, kojem su dosadašnja istraživanja posvećivala najviše pažnje, te načini na koje studenti koriste društvene mreže, kojima je u istraživanjima posvećeno manje pažnje. Iako je ovaj odnos široko istražen u međunarodnoj literaturi, empirijski podaci o studentskoj populaciji u Bosni i Hercegovini i dalje su ograničeni. S obzirom na specifičnosti društvenog i obrazovnog okruženja važno je ispitati ove odnose i u lokalnom kontekstu.

Stoga je cilj ovog istraživanja utvrditi postoje li razlike u dobrobiti studenata s obzirom na vrijeme provedeno na društvenim mrežama i način njihovog korištenja. U skladu s dosadašnjim nalazima očekuje se da postoje razlike u dobrobiti studenata s obzirom na vrijeme provedeno na društvenim mrežama i način njihovog korištenja, kao i da njihovo međudjelovanje može biti povezano s razlikama u dobrobiti studenata.

2. METODOLOGIJA

2.1. Učesnici

U istraživanju su učestvovala 402 studenta prvog i drugog ciklusa studija s osam javnih univerziteta u Bosni i Hercegovini, različitih studijskih područja, uključujući društvene, humanističke, tehničke i medicinske znanosti. Uzorak je činilo 75.4% studentica i 24.6% studenata. Prosječna dob učesnika iznosila je 22.48 godina života ($SD = 3.63$), u rasponu od 18 do 49 godina.

2.2. Mjerni instrumenti

Upitnik općih podataka konstruiran je za potrebe ovog istraživanja i korišten za prikupljanje podataka o sociodemografskim karakteristikama studenata (spol, dob, ciklus studija, univerzitet, studijsko područje), kao i o vremenu provedenom na društvenim mrežama te načinu njihovog korištenja. Vrijeme provedeno na društvenim mrežama operacionalizirano je kroz tri vremenske kategorije: do 2 sata dnevno, od

3 do 4 sata dnevno te više od 4 sata dnevno. Načini korištenja društvenih mreža obuhvatili su pasivno praćenje (pregledavanje sadržaja uz rijetko komentiranje ili dijeljenje), povremenu interakciju (povremeno lajkanje ili komentiranje objava drugih korisnika) te aktivno ili angažirano učestvovanje (redovno komentiranje, dijeljenje sadržaja, sudjelovanje u diskusijama, kao i kreiranje vlastitog sadržaja, pokretanje diskusija ili upravljanje online grupama).

Kratka skala mentalnog zdravlja (eng. Mental Health Continuum-Short Form – Keyes 2009) korištena je za mjerenje dobrobiti studenata. Skala se sastoji od 14 čestica koje obuhvataju emocionalnu, psihološku i socijalnu dimenziju dobrobiti, u skladu s trodimenzionalnim modelom mentalnog zdravlja. Učesnici procjenjuju učestalost doživljavanja pozitivnih stanja i iskustava tokom proteklog mjeseca na šestostepenoj skali odgovora (0 = nikada do 5 = svaki dan). Ukupan rezultat dobija se zbrajanjem odgovora na svim česticama, pri čemu viši skor ukazuju na viši nivo dobrobiti. Raspon ukupnog skora kreće se od 0 do 70. Skala je u brojnim međunarodnim istraživanjima pokazala stabilnu trofaktorsku strukturu i zadovoljavajuće do visoke koeficijente unutarnje pouzdanosti (Keyes 2005; Gallagher et al. 2009; Robitschek i Keyes 2009). Istraživanja provedena u regionalnom kontekstu također potvrđuju dobru psihometrijsku osnovu ovog instrumenta (Vuletić i sar. 2018). U ovom istraživanju unutarnja pouzdanost skale bila je vrlo visoka ($\alpha = .93$; $N = 402$).

2.3. Postupak

Istraživanje je provedeno u periodu od maja do oktobra 2025. godine, a prikupljanje podataka realizirano je online putem platforme SurveyMonkey. Istraživanje je provedeno u skladu s etičkim standardima naučnih istraživanja, uz osiguranje anonimnosti i povjerljivosti prikupljenih podataka, informirani pristanak učesnika te mogućnost odustajanja od sudjelovanja u bilo kojem trenutku. Online upitniku bilo je moguće pristupiti putem linka koji je distribuiran direktnom e-mail komunikacijom s fakultetima i studentskim udruženjima, posredstvom nastavnika i saradnika, kao i putem društvenih mreža. Na početnoj stranici upitnika pružene su osnovne informacije o svrsi istraživanja, uz napomenu o anonimnosti i povjerljivosti podataka, procijenjenom vremenu potrebnom za ispunjavanje upitnika te informaciju da će se rezultati koristiti isključivo u istraživačke svrhe. Za ispunjavanje upitnika u prosjeku je bilo potrebno 5 minuta.

3. REZULTATI I DISKUSIJA

Najprije su analizirani osnovni deskriptivni pokazatelji varijabli uključenih u istraživanje. Ukupni rezultat dobrobiti kretao se u rasponu od 2 do 70 ($M = 39.69$, $SD = 15.53$), pri čemu je distribucija rezultata bila približno normalna ($skjunis = -0.26$; $kurtosis = -0.68$). Kada je riječ o vremenu provedenom na društvenim mrežama, najveći postotak studenata navodi da provodi između 3 i 4 sata (39.4%; $n = 155$), zatim do 2 sata (35.6%; $n = 140$), dok najmanji udio studenata provodi više od 4 sata dnevno (24.9%; $n = 98$). S obzirom na način korištenja društvenih mreža, najveći postotak studenata navodi povremeno sudjelovanje (51.4%; $n = 202$), zatim pasivno praćenje sadržaja (36.9%; $n = 145$), dok najmanji udio studenata navodi aktivni ili angažirani obrazac upotrebe (11.7%; $n = 46$).

S obzirom na cilj istraživanja, u narednom koraku analizirane su razlike u dobrobiti studenata s obzirom na vrijeme provedeno na društvenim mrežama i način njihovog korištenja. Aritmetičke sredine i standardne devijacije prikazane su u Tabeli 1.

Tabela 1. Aritmetičke sredine i standardne devijacije dobrobiti po vremenu provedenom na društvenim mrežama i načinu korištenja društvenih mreža

Vrijeme	Način korištenja	n	M (dobrobiti)	SD (dobrobiti)
≤ 2 sata	Pasivno	65	39.48	16.73
	Povremeno	66	40.29	14.83
	Aktivno ili angažirano	9	48.00	12.24
3–4 sata	Pasivno	53	35.08	14.32
	Povremeno	79	39.92	14.14
	Aktivno ili angažirano	23	48.39	14.15
> 4 sata	Pasivno	27	35.22	17.44
	Povremeno	57	38.89	16.22
	Aktivno ili angažirano	14	47.71	15.73

Deskriptivni rezultati ukazuju na tendenciju prema višim vrijednostima dobrobiti kod studenata koji navode aktivan ili angažiran način korištenja društvenih mreža u odnosu na pasivne i povremene korisnike. Ovaj obrazac prisutan je u svim kategorijama vremena provedenog na društvenim mrežama. Međutim, ove razlike potrebno je tumačiti s oprezom, imajući u vidu da se radi o deskriptivnim pokazateljima, kao i neujednačenim veličinama grupa, posebno manjim brojem učesnika u kategoriji aktivnih korisnika.

Kako bi se ispitali efekti vremena provedenog na društvenim mrežama i načina njihovog korištenja na dobrobit studenata, provedena je dvofaktorska analiza varijance. Pretpostavka homogenosti varijanci provjerena je Leveneovim testom, koji nije bio statistički značajan, $F(8, 384) = 0.61, p = .769$, što ukazuje da je pretpostavka jednakosti varijanci zadovoljena. Rezultati analize prikazani su u Tabeli 2.

Tabela 2. Rezultati dvofaktorske analize varijance (ANOVA) za dobrobit studenata

Izvor varijacije	df	F	p	η^2
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama	2, 384	0.30	.738	.002
Način korištenja društvenih mreža	2, 384	8.49	< .001	.042
Vrijeme $\times$ Način korištenja	4, 384	0.34	.853	.004

Rezultati dvofaktorske analize varijance pokazali su da glavni efekt vremena provedenog na društvenim mrežama nije bio statistički značajan, $F(2, 384) = 0.30, p = .738, \eta^2 = .002$, što ukazuje da se dobrobit ne razlikuje značajno među studentima koji provode različito vrijeme na društvenim mrežama. Nasuprot tome utvrđen je statistički značajan glavni efekt načina korištenja društvenih mreža, $F(2, 384) = 8.49, p < .001, \eta^2 = .042$, što sugerira da se dobrobit razlikuje u zavisnosti od načina, pri čemu je veličina efekta bila mala. Interakcijski efekt vremena provedenog na društvenim mrežama i načina njihovog korištenja nije bio statistički značajan, $F(4, 384) = 0.34, p = .853, \eta^2 = .004$.

S obzirom na statistički značajan glavni efekt načina upotrebe društvenih mreža provedene su post hoc analize primjenom Tukey HSD testa. Rezultati su pokazali da studenti koji navode aktivno ili angažirano sudjelovanje ostvaruju značajno više razine dobrobiti u odnosu na pasivne ($p < .001$) i povremene korisnike ($p = .003$), dok razlika između pasivnog praćenja i povremenog sudjelovanja nije bila statistički značajna ($p = .244$).

Dobijeni rezultati ukazuju da način na koji studenti učestvuju u online interakciji ima značajniju ulogu u objašnjenju njihove dobrobiti nego sama količina vremena provedenog na društvenim mrežama. Ovakav obrazac nalaza može se dodatno razumjeti u okviru savremenih teorijskih pristupa koji naglašavaju da efekti digitalne komunikacije nisu univerzalni, već zavise od načina korištenja i konteksta (Valkenburg & Peter 2013; Valkenburg et al. 2022) te da je povezanost vremena provedenog na društvenim mrežama i dobrobiti često vrlo slaba ili zanemariva (Orben

& Przybylski 2019). Nalaz da aktivno ili angažirano sudjelovanje ima prednost u odnosu na pasivno može se dodatno objasniti kroz teorijske pretpostavke o ulozi samoprezentacije i samootkrivanja u online okruženju, koje omogućavaju ostvarivanje socijalne povezanosti i validaciju vlastitih iskustava (Valkenburg & Peter 2011). Nadalje, rezultati istraživanja Samada i sar. (2019) pokazuju da interakcija i socijalna prisutnost u okruženju društvenih mreža mogu doprinijeti jačanju socijalne dobrobiti studenata. U skladu s tim, u ovom istraživanju studenti koji društvene mreže koriste aktivno ili angažirano ostvaruju više razine dobrobiti u odnosu na pasivne i povremene korisnike, nezavisno od vremena provedenog online. Sličan obrazac nalaza bilježe i Begum i Venkatesan (2024), koji ističu da digitalna komunikacija može imati pozitivne efekte kada omogućava socijalnu povezanost i podršku među korisnicima, pri čemu je dimenzija socijalizacije na društvenim mrežama bila jedini statistički značajan prediktor mentalnog zdravlja studenata.

Pored toga, nalaz o prednosti aktivnog ili angažiranog načina korištenja društvenih mreža može se tumačiti kroz prizmu socijalnog kapitala i percipirane socijalne podrške. Aktivniji obrasci online interakcije (npr. razmjena poruka, komentiranje, uključivanje u diskusije i kreiranje sadržaja) vjerovatnije vode ka recipročnim odnosima, povjerenju i osjećaju uključenosti, čime studenti mogu obogaćivati mreže podrške i povećavati dostupnost emocionalnih i informativnih resursa koji su u ranijim istraživanjima dosljedno povezani s višim nivoima psihološkog funkcioniranja i dobrobiti. Drugim riječima, društvene mreže u ovom slučaju ne predstavljaju samo izvor distrakcije, nego i potencijalni prostor za održavanje i proširivanje socijalnih veza, koje mogu podržati osjećaj pripadnosti i socijalne uključenosti. U razvojnom kontekstu mladalaštva, u kojem su odnosi s vršnjacima važni za oblikovanje identiteta, ovakve digitalne interakcije mogu biti dodatni kanal socijalne integracije, što se posredno može reflektirati i na emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit (Ellison et al. 2007; Steinfield et al. 2012; Claridge 2018, 2021). Ova interpretacija je u skladu s fenomenom poznatim kao „bogat postaju bogatiji“ (eng. „Matthew effect“ ili „rich-get-richer“), prema kojem početne prednosti vode ka daljem povećanju resursa (Cunningham & Chen 2014), što se u kontekstu online komunikacije ogleda u većim koristima koje ostvaruju socijalno kompetentniji pojedinci. U tom smislu, viša dobrobit kod aktivnih korisnika ne mora nužno biti posljedica samog načina korištenja društvenih mreža, već može odražavati prethodno postojeće individualne i socijalne resurse, poput razvijenijih socijalnih vještina i kvalitetnijih offline odnosa, koji istovremeno doprinose i aktivnijem online ponašanju i višim razinama dobrobiti.

U širem teorijskom kontekstu ovi nalazi dodatno potvrđuju savremeni pristup koji naglašava složenost i kontekstualnu uvjetovanost odnosa između korištenja društvenih mreža i dobrobiti. Dobijeni nalazi imaju važan praktični značaj jer upućuju da se edukativne i savjetodavne intervencije ne bi trebale fokusirati isključivo na smanjenje vremena provedenog online, nego i na razvoj funkcionalnijih obrazaca digitalne komunikacije. Aktivniji i angažiraniji oblici komunikacije mogu poticati osjećaj povezanosti i uključenosti u akademsku zajednicu te doprinijeti pozitivnom studentskom funkcioniranju. S obzirom na to da studenti digitalne prostore često koriste kao produžetak socijalnog i akademskog okruženja, društvene mreže mogu predstavljati potencijalni resurs za podršku dobrobiti, ali i akademskom funkcioniranju, budući da ih studenti koriste za razmjenu informacija, saradnju i pristup akademskim sadržajima (Tartari 2015), pri čemu njihovi efekti u velikoj mjeri zavise od svrhe i načina korištenja (Ojukwu et al. 2021), što je u skladu s rezultatima ovog istraživanja koji ukazuju da način korištenja društvenih mreža ima značajniju ulogu u dobrobiti studenata u odnosu na samo vrijeme provedeno online.

Iako istraživanje donosi vrijedne uvide, potrebno je uzeti u obzir i njegova metodološka ograničenja. Prije svega, veličine grupa prema vremenu provedenom na društvenim mrežama i načinu korištenja nisu bile u potpunosti ujednačene, posebno u kategoriji aktivnih korisnika, što može ograničiti stabilnost procjena i mogućnost generalizacije nalaza. Također, uzorak je bio spolno neravnomjerno zastupljen, s većim udjelom studentica, što može dodatno ograničiti mogućnost generalizacije rezultata na širu studentsku populaciju. Nadalje, podaci su prikupljeni metodom samoprocjene, što podrazumijeva potencijalne utjecaje subjektivnih procjena, socijalno poželjnog odgovaranja i mogućeg nesklada između percipiranog i stvarnog ponašanja ispitanika.

Dobijeni nalazi ukazuju da se odnos između načina korištenja društvenih mreža i dobrobiti studenata u ovom istraživanju u velikoj mjeri podudara s nalazima relevantne međunarodne literature. Konkretno, rezultati potvrđuju da kvalitativni aspekti korištenja imaju značajniju ulogu u objašnjenju dobrobiti u odnosu na samo vrijeme provedeno online, što sugerira da se slični obrasci mogu prepoznati i u lokalnom kontekstu.

Buduća istraživanja trebala bi koristiti objektivnije i višedimenzionalne mjere digitalnog ponašanja, uključujući mjere aktivne i pasivne upotrebe društvenih mreža, kako bi se preciznije obuhvatili različiti aspekti digitalnog ponašanja, kao i uravnoteženije uzorke. Posebno je važno dalje istraživati složen odnos između vremena provedenog online i načina korištenja društvenih mreža, kao i njihove di-

ferencirane povezanosti s različitim dimenzijama dobrobiti, uključujući emocionalnu, socijalnu i psihološku dobrobit.

4. ZAKLJUČAK

Dobijeni rezultati upućuju na to da vrijeme provedeno na društvenim mrežama nije povezano sa studentskom dobrobiti, dok način korištenja društvenih mreža rezultira statistički značajnim razlikama, pri čemu studenti koji društvene mreže koriste aktivno ili angažirano ostvaruju veće razine dobrobiti u odnosu na pasivne i povremene korisnike. Ovaj obrazac ukazuje da kvaliteta online učestvovanja ima veću ulogu u dobrobiti studenata nego samo trajanje korištenja digitalnih platformi. Aktivno sudjelovanje, uključujući komentiranje, objavljivanje sadržaja i interakciju s drugim korisnicima, može poticati osjećaj socijalne povezanosti i uključenosti u zajednicu, dok pasivno praćenje sadržaja nije povezano s istim pozitivnim efektima. Nalazi imaju važne praktične implikacije jer mogu poslužiti kao osnova za razvoj edukativnih i savjetodavnih programa koji potiču aktivnije i angažovanije sudjelovanje studenata u digitalnim prostorima s ciljem podrške njihovoj dobrobiti i socijalnoj uključenosti.

LITERATURA

1. Acun İsmail, Cemil Yücel; Cüneyt Belenkuyu; Serap Keleş (2017), "Examination of social media use of university students", *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 23(4), 559–602.
2. Begum, N. Fardhana, D. Venkatesan (2024), "Exploring the psychological effects of social media on undergraduate students", *International Journal of Cultural Studies and Social Sciences*, 20(1), 31–36.
3. Claridge, Tristan (2018), *Introduction to social capital theory*, Social Capital Research
4. Claridge, Tristan (2021, January 15), *Social capital measurement*, Social Capital Research; <https://www.socialcapitalresearch.com/social-capital-measurement/>
5. Cunningham, Anne E., Y. Chen (2014), "Matthew effects: The rich get richer in literacy", In: *Encyclopedia of language development*, SAGE Publications
6. Davis, Charles H. F., Regina Deil-Amen, Cecilia Rios-Aguilar, Manuel Sacramento Gonzalez Canche (2011), "Social media in higher education: A

- literature review and research directions", The Center for the Study of Higher Education at The University of Arizona & Claremont Graduate University
7. Diener, Ed, Samantha J. Heintzelman, Kostadin Kushlev, Louis Tay, Derrick Wirtz, Lasley D. Lutes, Shigehiro Oishi (2017), "Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being" *Canadian Psychology / Psychologie Canadienne*, 58(2), 87–104.
 8. Ellison, Nicole B., Charles Steinfield, Cliff Lampe (2007), "The benefits of Facebook "friends:" Social capital and college students' use of online social network sites", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168.
 9. Gallagher, Matthew W., Shane J. Lopez, Kristopher J. Preacher (2009), "The hierarchical structure of well-being", *Journal of Personality*, 77(4), 1025–1050.
 10. Gonzalez, Reyes, Jose Gasco, Juan Llopis (2019), "University students and online social networks: Effects and typology", *Journal of Business Research*, 101, 707–714.
 11. Keyes, Corey Lee M. (1998), "Social well-being", *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121–140.
 12. Keyes, Corey Lee M. (2005), "Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539–548.
 13. Ojukwu, Njideka-Nwawih Charlotte, Stephen Mutula, Sambo Atanda Saliu (2021), "Social media usage for academic purpose: A systematic literature review 2010 to 2020", *The Journal of Social Media for Learning*, 2(1), 17–25.
 14. Mutula, Stephen, Sambo Atanda Saliu (2021), "Social media usage for academic purpose: A systematic literature review 2010 to 2020", *The Journal of Social Media for Learning*, 2(1), 17–25.
 15. Orben, Amy, Andrew K. Przybylski (2019), "The association between adolescent well-being and digital technology use", *Nature human behaviour*, 3(2), 173–182.
 16. Popović, Gordana (2022), "Korištenje društvenih mreža i navike učenja učenika srednje škole", *Bjelovarski učitelj*, 27(1–3), 82–88.
 17. Robitschek, Christine, Corey L. M. Keyes (2009), "Keyes's model of mental health with personal growth initiative as a parsimonious predictor", *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 321–329.

18. Ryff, Carol D., Corey L. M. Keyes (1995), "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
19. Samad, Sarminah, Mehrbakhsh Nilashi, Othman Ibrahim (2019), "The impact of social networking sites on students' social wellbeing and academic performance", *Education and Information Technologies*, 24, 2081–2094.
20. Steinfield, Charles W., Nicole B. Ellison, Cliff Lampe, Jessica Vitak (2012), "Online social network sites and the concept of social capital", In: F. L. F. Lee, L. Leung, J. S. Qiu, & D. Chu (Eds.), *Frontiers in new media research*, Routledge, 115–131.
21. Tartari, Elda (2015), "The use of social media for academic purposes in students' learning process", *Academic Journal of Interdisciplinary Studies*, 4(2), 393–398.
22. Valkenburg, Patti M., Jochen Peter (2007), "Online communication and adolescent well-being: Testing the stimulation versus the displacement hypothesis", *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1169–1182.
23. Valkenburg, Patti M., Jochen Peter (2011), "Online communication among adolescents: An integrated model of its attraction, opportunities, and risks", *Journal of Adolescent Health*, 48(2), 121–127.
24. Valkenburg, Patti M., Jochen Peter (2013), "The differential susceptibility to media effects model", *Journal of Communication*, 63(2), 221–243.
25. Valkenburg, Patti M., Adrian Meier, Ine Beyens (2022), "Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence", *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68.
26. Verduyn, Philippe, Oscar Ybarra, Maxime Résibois, John Jonides, Ethan Kross (2017), "Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review", *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302.
27. Vuletić, Gorka, Josipa Erdeši, Ljubica Brigitte Nikić (2018), "Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF", *Medica Jadertina*, 48(3), 113–124.

STUDENT WELL-BEING IN RELATION TO TIME SPENT ON SOCIAL MEDIA AND THE WAY THEY ARE USED

Summary:

Social networks represent an important part of students' everyday life and a significant space for their social communication and academic networking. However, research findings on their connection with the well-being of young people are not unambiguous. Therefore, the aim of this research is to determine whether there are differences in the well-being of students with regard to the time spent on social networks and the way they are used. 402 students of the first and second cycle of studies from eight public universities in Bosnia and Herzegovina participated in the research, where 75.4% were female students, and the average age was 22.48 years ($SD = 3.63$). Data were collected from May to October 2025 online through the SurveyMonkey platform using a general data questionnaire and the Short Mental Health Scale. The results of the two-factor analysis of variance showed that the time spent on social networks is not statistically significantly related to the well-being of students, while the way of their use showed a statistically significant effect, $F(2, 384) = 8.49$, $p < .001$, $\eta^2 = .042$. Students who use social networks or in an engaged manner achieve higher levels of well-being compared to passive and occasional users. The findings suggest that it is not only the time spent online, but the way of participating in digital communication that is crucial for understanding the relationship between social network use and student well-being. Research results can be useful in designing educational and counseling programs aimed at developing healthier patterns of digital communication and supporting student well-being.

Keywords: student well-being, social media, time spent, social media use patterns

Adrese autorica

Authors' address

Mirzeta Brkić

Univerzitet u Sarajevu

Fakultet islamskih nauka

mirzeta.brkic@fin.unsa.ba

Amela Dautbegović

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

amidzicamela@yahoo.com

