

Uloga korištenja društvenih mreža u objašnjenju samopoimanja kod adolescenata

Čović, Ružica

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:258381>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-15**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Uloga korištenja društvenih mreža u objašnjenju samopoimanja kod adolescenata

Ružica Čović

Zagreb, lipanj 2023.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Uloga korištenja društvenih mreža u objašnjenju samopoimanja kod adolescenata

Ružica Čović

mentorica: izv. prof. dr. sc. Miranda Novak

Zagreb, lipanj 2023.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad “Uloga korištenja društvenih mreža u objašnjenju samopoimanja kod adolescenata” i da sam njegov autor. Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Ružica Čović

Mjesto i datum: Zagreb, lipanj 2023.

Naslov rada: Uloga korištenja društvenih mreža u objašnjenju samopoimanja kod adolescenata

Ime i prezime studenta: Ružica Čović

Ime i prezime mentorice: izv. prof. dr. sc. Miranda Novak

Program/modul: Socijalna pedagogija/ Djeca i mladi

SAŽETAK:

Cilj ovog diplomskog rada je ispitati odnos korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanja u populaciji adolescenata. Ovaj je rad izrađen u okviru projekta "Testiranje 5C modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mobilno mjerenje (P.R.O.T.E.C.T.) financiranog sredstvima uspostavne potpore Hrvatske zaklade za znanost čiji je nositelj Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Kako bi se ispitali opisani konstrukti, korištena je 5C skala pozitivnog razvoja, posebice subskala koja ispituje samopoimanje (Geldhof i sur., 2014), te Upitnik problematičnog korištenja društvenih mreža (prilagođeno prema Jovičić-Burić i sur, 2021). Kratka verzija upitnika pozitivnog razvoja mladih (eng. *Positive Youth Development Questionnaire – short form*, PYD-SF; Geldhof i sur., 2014) koristila se kako bi se ispitale pozitivne razvojne karakteristike mladih, a Skala problematičnog korištenja društvenih mreža (Jovičić Burić i sur., 2021) korištena je kako bi se procijenilo problematično/prekomjerno korištenje društvenih mreža kod adolescenata. Za potrebe istraživanja u sklopu diplomskog rada izdvojen je uzorak od 350 adolescenata od čega je 170 mladića i 165 djevojaka, pri čemu se 15 adolescenata nije željelo izjasniti o spolu. Rezultati istraživanja su pokazali raspršenje adolescenata u svim kategorijama rizičnosti korištenja društvenih mreža, a čak jedna četvrtina njih spada u kategoriju rizičnih korisnika. Nadalje, rezultati su pokazali kako se s porastom rizičnosti korištenja društvenih mreža kod učenika i učenica smanjuje zadovoljstvo sa samima sobom. S druge strane, pokazalo se kako samosvijest učenika te prihvaćanje vlastitog tijela i percepcija o dobrom izgledu ne ovise o rizičnosti korištenja društvenih mreža. Mišljenje o vlastitom dobrom izgledu kako adolescenata tako i adolescentica ne ovisi o tome koliko često i koliko rizično koriste društvene mreže. Rezultati su pokazali kako adolescenti koji rizičnije koriste društvene mreže u prosjeku iskazuju niže razine samosvijesti te niže zadovoljstvo s tim kakvi su, dok se kod adolescentica ove korelacije nisu pokazale statistički značajnima.

ključne riječi: samopoimanje, društvene mreže, tjelesno samopoimanje, adolescenti

SUMMARY

This master's thesis aims to examine the relationship between the use of social networks and physical self-perception of adolescents. This thesis was written within the project "Testing the 5C model of positive youth development: traditional and digital mobile measurement (P.R.O.T.E.C.T.) funded by the founding support of the Croatian Science Foundation, implemented by the Faculty of Education and Rehabilitation Sciences. In order to examine the described constructs, the 5C scale of positive development was used, especially the subscale that examines self-perception (Geldhof et al., 2014), and the Questionnaire on problematic use of social networks (adapted according to Jovičić-Burić et al., 2021). A short version of the Positive Youth Development Questionnaire – short form, PYD-SF; Geldhof et al., 2014) was used in order to examine positive developmental characteristics of the youth, and the Scale of problematic use of social networks (Jovičić Burić et al., 2021) was used to assess problematic/excessive use of social networks among adolescents. For research purposes as part of this thesis, a sample of 350 adolescents was selected, comprising 170 young men and 165 young women, while 15 adolescents did not want to declare their gender.

Research results showed the dispersion of adolescents in all risky categories of using social networks, and as much as one fourth of the examinees belong to the category of risky users. Furthermore, the findings showed that increased risky use of social networks among both male and female students results in decreased satisfaction with themselves. On the other hand, it was shown that students' self-awareness and acceptance of their own bodies and perception of good looks do not depend on the riskiness of the use of social networks. The opinion of both male and female adolescents on their own good looks does not depend on the frequency and riskiness of the use of social networks. The results showed that adolescent boys who use social networks in more risky manners on average show lower levels of self-awareness and lower satisfaction with themselves, while for adolescent girls these correlations did not prove to be statistically significant.

key words: self-concept, social media, body image, adolescents

Sadržaj

1. UVOD.....	1
1.1. Definicija i razvoj društvenih mreža	2
1.2. Opis najkorištenijih društvenih mreža među adolescentima.....	3
2. DRUŠTVENE MREŽE I MLADI	6
2.1. Korištenje društvenih mreža u populaciji adolescenata	6
2.2. Prednosti i mogućnosti koje društvene mreže nude mladima	10
2.3. Negativan utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata	12
2.4. Prekomjerno korištenje društvenih mreža – razvoj ovisnosti	15
3. SAMOPOIMANJE.....	17
3.1. Definiranje samopoimanja	17
3.2. Domene samopoimanja	18
3.3. Tjelesno samopoimanje i tjelesno samopoštovanje	20
3.4. Uloga korištenja društvenih mreža u tjelesnom samopoimanju i samopoštovanju	21
4. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	27
5. METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA	28
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	32
7. DISKUSIJA.....	43
8. ZAKLJUČAK.....	50
9. LITERATURA	54
10. PRILOZI	65
Tablice	65
Slike.....	66

1. UVOD

Svjedoci smo vremena u kojem je virtualna stvarnost postala dio naše svakodnevnice; prati nas u školama, na poslu, „obogaćuje“ slobodno vrijeme i progresivno isprepliće navedene sfere povezujući ih u jednu cjelinu. Nerijetko oko sebe zamjećujemo pognute glave i lica usmjerena u ekrane čovjekovog modernog prijatelja – mobitela. Promatrajući ljude u tramvajima, na velikim koncertima i u restoranima uviđamo stupanj integriranosti moderne tehnologije u ljudske živote. Moglo bi se pretpostaviti da dolazi do javljanja potrebe za prisutnošću u virtualnom svijetu koja nam omogućava komunikaciju s drugima, ali i stvaranje slike o sebi koju želimo predstaviti ostatku konzumenata ovih medija. Već neko vrijeme, od njihove pojave pa do danas, pažnju mahom plijene društvene mreže, „najpopularniji globalni komunikacijski fenomen“, koji je čovjeka zainteresirao jer je društveno biće, a društvena komunikacija ga zanima i privlači (Grbavac i Grbavac, 2014). Upravo su mladi oni koji najčešće i u najvećoj mjeri koriste digitalne medije s naglaskom na uporabu društvenih mreža (Šmakić, 2016). Jedno od istraživanja pokazuje kako 97 posto mladih koristi društvene mreže, a vrijeme provedeno koristeći navedene opisuju kao svakodnevnu rutinu bez koje ne znaju kako bi živjeli (Watkins, 2009). Koristeći društvene mreže mladima se otvara prostor za zadovoljenje dviju bitnih potreba koje su ujedno i dva glavna zadatka adolescencije: istaknuti se i pripadati, odnosno stvoriti vlastiti identitet i pripadati stvarajući odnose s vršnjacima (Brown i sur., 2008). Boer i sur. (2020) navode međunarodnu studiju iz 2018. godine čiji rezultati prikazuju kako više od jedne trećine adolescenata u dobi od 11, 13 i 15 godina izvještava da njeguje stalne online kontakte s vršnjacima putem društvenih mreža gotovo cijelo vrijeme tijekom dana, a nerijetko iz tih razloga naiđu na probleme s izvršavanjem školskih obveza ili osjećaja nervoze kad im pristup mrežama nije moguć. Wolfers i Utz (2022) ističu kako adolescenti svakodnevno uživaju u korištenju društvenih mreža jer na taj način izlaze iz stresne svakodnevnice, a društvene mreže postaju sredstvo putem kojeg se rješavaju stresa. Uzevši u obzir sve navedeno, jasno se kristaliziraju dva moguća pola učinka i uloge društvenih mreža na život mladih, a to su pozitivni i negativni aspekti koji ovi mediji mogu imati u izgradnji mlade osobe. Osvrćući se na kolorit društvenih mreža u kojem dominantno vlada vizualna i slikovna forma te usmjerenost na predstavljanje fizičkog izgleda (Siibak, 2009; Wang i sur., 2009), neminovno je zapitati se kakvu ulogu ova činjenica ima u tjelesnom samopoimanju mladih, ali i u kreiranju jednog novog prostora za razvoj ranjivosti u vidu razvoja ovisnosti uslijed prekomjernog korištenja, iskrivljene slike o sebi te ostalih opasnosti kojih će se rad dotaknuti s posebnim

naglaskom na ulogu korištenja društvenih mreža u tjelesnom samopoimanju. Ovu činjenicu potvrđuje i rečenica koja dočarava namjeru društvenih mreža, a govori kako je poznato da su da su platforme društvenih mreža dizajnirane s namjerom da zadrže pažnju korisnika što je duže moguće, a pritom ulazeći u sfere psihološke pristranosti i ranjivosti koje su povezane s našim doživljajem i željom za vrednovanjem i strahom od odbacivanja, (Dokler, 2019).

Iako već postoji mnoštvo znanstvenih radova koji su proučavali društvene mreže, njihove pozitivne i negativne aspekte, utjecaj na mlade i predviđanja za budućnost, važno je održati svjesnost o rapidnim izmjenama medijskih trendova, zahtjevima koji se mladima nameću putem društvenih mreža u svrhu bivanja u skladu s generacijom te svim fenomenima koji će se tek pojaviti, a vezani su uz ovu temu. Iz navedenih razloga smatram da će potreba za bavljenjem ovom tematikom ostati nužna kako bi saznanja uvijek bila aktualna s obzirom na brzinu promjenjivosti te kako bi omogućila i olakšala pristup stručnjacima u dopiranju do mladih na jeziku koji im je poznat i blizak, uvažavajući i razumijevajući njihovu perspektivu i vremenski okvir koji okružuje njihovu ulogu u korištenju društvenih mreža, ali i obrnuto. Ovaj rad nastojat će pregledom literature i istraživanjem utvrditi učestalost korištenja društvenih mreža i zastupljenost rizičnog korištenja na uzorku adolescenata, ispitati odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata s naglaskom na tjelesno samopoimanje i odnos prema tijelu, prikazati povezanost korištenja društvenih mreža i samopoštovanja te ispitati postoje li razlike u rizičnom korištenju društvenih mreža i njegovom utjecaju na samopoimanje u odnosu na spol adolescenata. U radu će se prikazati i sagledati šira slika uloge društvenih mreža u životu mladih te otvoriti prostor za potencijalna pitanja i pristupe za budućnost.

1.1. Definicija i razvoj društvenih mreža

Prije samog prikaza definicija i povijesti nastanka društvenih mreža, važno je naglasiti kako su one dio većeg pojma – dio masovnih medija. Zanimljiv je način na koji je McLuhan opisao masovne medije kao „četvrtu vlast“ ili „čovjekove produžetke“ (McLuhan, 1964; Labaš, Vizler, 2011; Labaš, Marinčić, 2016; prema Gutowski, 2021) te je istaknuo kako imaju veliku ulogu u oblikovanju razmišljanja i djelovanja pojedinca.

Razni autori iznose svoje definicije kojima nastoje približiti obilježja i značenje društvenih mreža te se većinom slažu oko istih bitnih dijelova. Oxfordov rječnik (Oxford dictionary, 2013; Lugonja 2013) donosi pregled nekih ključnih definicija pa tako društvene mreže opisuje kao:

- mrežu socijalnih interakcija i odnosa,
- internetsku stranicu ili aplikaciju koja kao svoju namjenu ističe omogućavanje međusobne komunikacije korisnicima na način da razgovaraju i dijele informacije putem poruka, komentara, slika,
- web stranice i aplikacije koje korisnicima omogućuju stvaranje i dijeljenje različitog sadržaja.

Van Dijck (2013) navodi neke od zadaća društvenih mreža pa tako izdvaja interpersonalni kontakt između pojedinca i/ili grupa, stvaranje privatnih i/ili poslovnih veza, poticanje kreativnosti, razmjenu različitog sadržaja i mladima možda najomiljeniji dio – zabavu i razonodu.

Korijeni društvenih mreža ili barem prva spominjanja istih sežu još u daleke 1800-te godine u kojima su djelovali francuski sociolog Emile Durkheim i njemački sociolog Ferdinand Tonnies koji se smatraju „pionirima društvenih mreža“ (Edosomwan i sur., 2011). Vjerovali su da društvo postoji i opstaje upravo zbog umrežavanja, dijeljenja mišljenja i stavove te komunikacije. Kasnije su se koncepti njihovih teorija modernizirali te s tehnološkim napretkom prerasli u virtualne zajednice koje povezuju društvo i omogućavaju im navedeno. Isti autori navode kako su se prve naznake društvenih medija i društvenih mreža pojavile 1950-ih pojavom telefonskih uređaja, zatim ističu 1960-te i početke stvaranja e-maila. S početkom 2000-ih dolazi do ubrzanog rasta i popularizacije društvenih mreža, a time i pojačanog te modificiranog povezivanja pojedinaca ili grupa koje dijele zajedničke interese u glazbi, edukaciji, filmovima i ostalim sličnim sadržajima.

1.2. Opis najkorištenijih društvenih mreža među adolescentima

Snapchat

Snapchat je društvena platforma, točnije aplikacija lansirana 2011. godine. Svojim korisnicima omogućuje međusobno slanje takozvanih „snapova“ – poruka u obliku slike, videozapisa i/ ili teksta s ograničenim vremenom koje je primatelju dostupno za pregled sadržaja prije nego što taj

sadržaj postane nedostupan. Snapchat koristi algoritam za izračunavanje postotka koji govori s kim korisnik najviše razmjenjuje sadržaj te je na osnovu toga omogućena javna potvrda „najboljih prijatelja“ među korisnicima (Vaterlaus i sur., 2016).

Osim izravnih poruka, Snapchat nudi mogućnost dijeljenja priče; sadržaja koji osoba kreira i dostupan je za pregled 24 sata, a zatim nestaje. Snapchat broji 360 milijuna aktivnih korisnika mjesečno i otprilike tri milijarde snapova dnevno. (O'connell, 2020; prema Sabo, 2022).

Tik Tok

Bresnick (2019; prema Anderson, 2020) ovu modernu i najnoviju aplikaciju opisuje kao „virtualno igralište“ te navodi kako je Tik Tok više vrsta kreativnog nego društvenog medija, ali bez obzira na to omogućava mladima interakciju putem komentara, lajkova i poruka te spada u kategoriju društvenih mreža. Autor zaključuje kako Tik Tok mladima pruža priliku za bijeg od stvarnosti na način da stvarajući, dijeleći ili gledajući audiovizualan sadržaj pronalaze zabavu u području svojih interesa. U praksi Tik tok je društvena mreža za kreiranje kratkih videa (Sabo, 2022). Korisnici platforme imaju priliku stvarati svoje videozapise, emitirati uživo ili gledati videozapise drugih korisnika na početnoj stranici te ovisno o vlastitim interesima primati sadržaj koji ih zanima (Liseć, 2021). Tik Tok je svoju popularnost, ako govorimo o količini broja korisnika i vremena provedenog na aplikaciji, stekao u protekle tri godine, a taj fenomen veže se upravo uz pandemiju Covid-19 koja je sa sobom donijela mjere izolacije - ostanka kod kuće i posljedično više slobodnog vremena za upotrebu društvenih mreža. Podatak o brojnosti korisnika kreće se oko 700 milijuna, a 41% od navedene brojke predstavljaju korisnici dobne skupine od 16. do 24. godine (Sabo, 2022).

Instagram

Instagram je društvena mreža koju prvi put susrećemo 2010. godine. Svojim korisnicima omogućava da prate sadržaj koji ih zanima te stvaraju i dijele svoje uspomene zabilježene kamerom na svom profilu. Instagram donosi ideju pratitelja i praćenja. Pratitelji su oni koji su se pretplatili na nečiji profil kako bi dobivali obavijesti o tome što taj profil objavljuje (Jaman, 2020). Mogućnost koju Instagram nudi je i objava story-a tj. kratke priče, a to predstavlja fotografiju ili videozapis u kojem korisnik kratkoročno dijeli određen sadržaj koji nakon 24 sata nestaje osim ako se ne pohrani u „Naglascima“ – posebnoj kategoriji na profilu gdje korisnik može sačuvati

najdraže kratke priče i uspomene, a ukoliko se korisniku neki sadržaj sviđa, to iskazuje dvostrukim klikom koji je poznat pod nazivom „like“.

Godine 2013. Instagram ažurira svoje dotadašnje opcije te uvodi „DM“ – „*direct messages*“, a zapravo je riječ o direktnim porukama te na taj način podiže platformu na novu razinu koja korisnicima pruža veći stupanj interakcije i zbližavanja (Instagram.com, 2018; prema Jaman, 2020). Statistike Instagrama broje oko milijardu korisnika te 500 milijuna „storya /kratkih priča“ dnevno (Kišić, 2019). Jedna od mogućnosti koju Instagram, jednako kao i Tik Tok, nudi su „filteri“ koji korisniku služe kao alat za uređivanje fotografija (Ižaković, 2022). Osim što je mreža kojom mladi upotpunjuju slobodno vrijeme, Instagram je postao snažan alat za vlastitu promociju, ne samo brendova već i pojedinaca, a mladi sve više i dublje zalaze u sferu online poslova koji im omogućuju da na kreativan način dopiru do ciljane publike i unovče svoj talent, vrijeme, znanje i aktivnost.

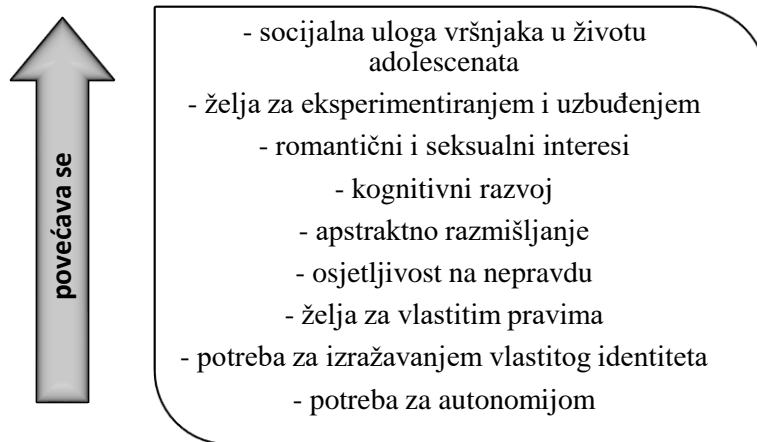
Facebook

Facebook, društvena mreža kreirana 2004. godine, u svojim počecima bila je platforma koja je olakšavala komunikaciju studentima s Harvarda. Njen kreator je Mark Zuckerberg. Nije bilo potrebno puno vremena da Facebook postane jedna od najpoznatijih mreža te broji više od 2 milijarde aktivnih korisnika (Facebook.com, 2019; Jaman, 2020). Ova platforma je koncipirana na način da se putem nje povezuju ljudi koji se poznaju u stvarnom životu te im olakšava interakciju kada se to ne može odviti uživo (Grbavac i Grbavac, 2014). Kao i sve druge mreže Facebook je s vremenom modernizirao sadržaj i mogućnosti koje pruža svojim korisnicima pa tako Kuharić (2017) kao neke od noviteta navodi pisanje poruka, postavljanje videozapisa i/ili fotografija, razne vrste oglašavanja, reagiranja na objave drugih korisnika, učlanjivanje u grupe, stvaranje poslovnih mreža i sl.

2. DRUŠTVENE MREŽE I MLADI

2.1. Korištenje društvenih mreža u populaciji adolescenata

Nakon pregleda društvenih mreža koje slove kao najkorištenije, važno je naglasiti da je populacija koja ih u najvećoj mjeri koristi upravo populacija adolescenata. Adolescencija kao proces i stanje u kojem se mladi nalaze sa sobom nosi brojne izazove u kojima je njihov zadatak prelazak na višu razinu biopsihosocijalnog razvoja. Zahtjevnost tih zadataka leži u činjenici da se procesi i prelasci događaju poprilično naglo, a sam period je buran i dinamičan. Uz tjelesne promjene dolazi do promjena u percepciji sebe, svog tijela i svijeta oko sebe. Vršnjaci i prijatelji dobivaju sve veću ulogu u životima adolescenata dok su to ranije imali roditelji kojima sada autoritet jednim dijelom slabi usred generacijskog jaza i nemogućnosti pronalaska zajedničkog jezika. Dahl i sur. (2018) navode kako tijekom adolescencije dolazi do brojnih razvojnih promjena koji se tiču strukture i funkcije mozga, a posebno do promjena u živčanom sustavu koje posljedično utječu i na promjene u kognitivnim, emocionalnim, socijalnim i motivacijskim procesima. Navedene promjene povezane su s promjenama u ponašanju poput veće potrebe za traženjem uzbuđenja, potrebe za socijalnom evaluacijom te seksualnim i romantičnim interesima. Razvoj adolescenata također uključuje duboke promjene u socijalnim odnosima, socijalnim ulogama i odgovornostima te učenju i motivaciji, što je prethodno navedeno u vidu nove važnosti koju dobivaju vršnjaci i prijatelji, a autori ističu važnost društvenih mreža kao novih moderatora i posrednika u promjenama koje se događaju u adolescenciji. Cijelo to vrijeme mladi otkrivaju nove kognitivne sposobnosti u kojima intenzivnije razmišljaju o budućnosti, ali i spoznaji o sebi. Može se reći da su u potrazi za svojim identitetom, u potrazi za autonomijom, produktivnošću, inicijativama i borbama sa slabostima iz prošlosti (Wenar, 2003). Uloga vršnjaka u životu adolescenata može se objasniti i na način da se mladi vrednuju u odnosu na vršnjake, a žudnja za popularnošću i pripadanjem nerijetko navodi adolescente na ponašanja koja su u društvu označena kao neprihvatljiva. Upravo je virtualni svijet značajno, danas možda i najznačajnije, mjesto i okruženje u kojem mladi ispoljavaju eksternalizirane probleme koji se onda mogu odraziti i u primarnoj zajednici (Heldić-Smailagić, 2016).



Slika 1. Promjene u adolescenciji, prikaz na osnovi prethodnih navoda iz pregleda literature (prilagođeno prema Dahl i sur., 2018, te Wenar, 2003)

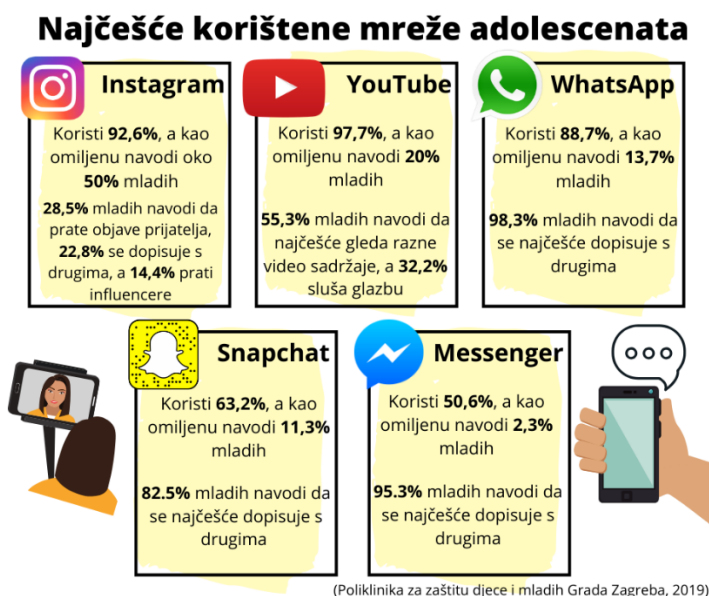
U posljednje vrijeme često se spominje pojam „Z-generacije“, a opisuje „digitalnu generaciju“ osoba rođenih između 1995. i 2011. godine čije je glavno obilježje svakodnevna upotreba mobilnog uređaja te sudjelovanje u kreiranju internetskog sadržaja (Sinković, 2021). Prema podacima iz 2020. godine doznaje se kako u svijetu društvene mreže koristi preko 3.6 milijardi ljudi, a predviđanja pretpostavljaju da će do 2025. godine brojka sezati do 4.41 milijarde (Statista Research Department, 2022). Postoji mnoštvo razloga zbog kojih mladi uživaju u vremenu provedenom u društvenim mrežama, a samo neki od njih su komuniciranje s vršnjacima, samoaktualizacija, pregledavanje sadržaja vezanih uz vlastite interese i slično (Kuss i Griffiths, 2017). Jedan od sindroma koji može pojasniti potrebu za prisutnošću na društvenim mrežama je i pojam „FOMO“- *fear of missing out*. Pojam objašnjava strah koji se javlja kod mladih, a odnosi se na strah od isključenosti i propuštanja nečeg bitnog za njih, kao što su pozivi, poruke ili neki drugi sadržaji na društvenim mrežama u vremenu kada oni nisu prisutni na istima. Taj strah se dijeli na percepciju da se nešto propušta i kompulzivno ponašanje u vidu ekscesivne potrebe za stalnim prisustvom na mreži (Gupta, Sharma, 2021).

Online istraživačka platforma Real Research ¹(2022) provela je istraživanje na 40 000 ispitanika kako bi ispitala navike korištenja društvenih mreža u populaciji mladih. Rezultati pokazuju kako 38,16% adolescenata provodi više od 8 sati na društvenim mrežama. Njih 13,99 % izjasnilo se kako provode 7-8 sati online, a 11,59% ispitanika tvrde da su na društvenim mrežama 5-6 sati

¹ Real Research: <https://realresearcher.com/media/over-38-percent-say-teenagers-spend-more-than-8-hours-on-social-media-daily/>) Pristupljeno: 30.05.2023.

dnevno. Na pitanje “zašto koristiš društvene mreže”, 37,42% ispitanika odgovorilo je da ih koriste kako bi si popunili slobodno vrijeme, a 13,62% tvrdi da na društvenim mrežama uživaju u smiješnom i zabavnom sadržaju. Tek 9,37 % ispitanika tvrdi da je primarni razlog komunikacija s prijateljima, a njih 8,32% tvrdi kako su na društvenim mrežama samo da ostanu u skladu s trendom.

Podatke o korištenju društvenih mreža donosi i Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba² (2019) koja je provela nacionalni istraživački projekt „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“ te time obuhvatila učenike prvih i trećih razreda srednje škole. Rezultati pokazuju da svaki treći adolescent društvene mreže koristi od 3 do 5 sati dnevno, a svaki peti adolescent koristi ih više od 5 sati dnevno. Zanimljiv je i podatak da skoro svaki drugi učenik odmah provjeri društvene mreže čim čuje zvuk da je notifikacija stigla, a važan podatak je i da svaki peti adolescent mreže provjerava konstantno neovisno o tome je li primio neku obavijest.



Slika 2. Najčešće korištene mreže prema izvještaju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba

U svom je doktorskom radu Mandić (2022) provela istraživanje na uzorku zagrebačkih srednjoškolaca, a rezultati pokazuju kako adolescenti najčešće od ponuđenih specifičnih aktivnosti

² <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/?fbclid=IwAR0W0br5ydnZE5W0KhYKAGphW3jN9Eq1uOFPgpFNTaAiuBwfHNVpJf5riGI> Pristupljeno 30.5.2023.

na internetu koriste društvene mreže s naglaskom na Instagram i Youtube, a zatim ih prate Snapchat i TikTok. Spolne razlike se očituju u rezultatima koji pokazuju kako djevojke u većoj mjeri koriste društvene mreže, a izuzetak je samo YouTube koji učestalije koriste mladići kao i aktivnost sudjelovanja u online igrama koja je u većoj mjeri karakteristična za dečke.

Pregledom literature utvrđuje se kako još ne postoje jasne smjernice koje bi ukazale na preporučeni broj sati koje bi mladi po određenim uzrastima mogli provesti online te bi u budućnosti bilo važno i korisno da se takva vrsta dokumenta donosi kako bi se mogli poduzeti daljnji koraci u prevenciji ovisnosti o društvenim mrežama. Studija provedena 2019./2020. (Stieger i Wunderl, 2022) na uzorku Austrijskih adolescenata (N=12 043) pokazuje kako veliku ulogu u prevenciji i samom korištenju društvenih mreža kod adolescenata imaju roditelji ili primarni skrbnici. Naime, rezultati ukazuju na to da dok god obitelj ne pruža negativne povratne informacije o mogućem pretjeranom korištenju društvenih mreža adolescenata (ili čak pokazuje slično ponašanje na društvenim mrežama), adolescenti vjerojatno neće izjaviti probleme na skali problematičnog korištenja iako mogu provoditi značajnu količinu vremena na društvenim mrežama prosječno svaki dan bez da su svjesni rizika.

Istraživanja i svoj pogled na korištenje društvenih mreža donosi i Orben (2020) koji u svojoj narativnoj analizi iznosi sustavni pregled literature i meta-analiza koje su se bavile učincima digitalne tehnologije i korištenja društvenih mreža na mentalnu dobrobit, a nadopunio ih je odabranim studijama koje ilustriraju nove metodološke i teorijske pristupe te tako prikazuje one koje pokazuju negativne utjecaje koji društvene mreže mogu imati na adolescente, ali i one čiji rezultati pokazuju da društvene mreže pozitivno utječu na emocionalni i socijalni razvoj mladih. Orben navodi kako se može primijetiti mala negativna korelacija između korištenja digitalne tehnologije i mentalne dobrobiti adolescenata, ali nije jasno je li to rezultat jasnog uzročno-posljedičnog odnosa ili povezanosti potaknute trećim faktorima. Za vrijednije rezultate potrebno je poboljšanje mjerenja, diversifikacija fokusa istraživanja i proučavanje veličine učinka. Autor tako upućuje na važnu činjenicu koju mnogi znanstvenici ne uključuju u svoja istraživanja, a to je da se previše baziraju na sami "screen time", a pojam se odnosi na vrijeme provedeno pred ekranom. Orben tako ukazuje na potrebu za uključivanjem analize sadržaja koji adolescenti pregledavaju i konzumiraju na internetu i društvenim mrežama kako bi se pouzdanije moglo tvrditi o efektima i korelacijama između korištenja istih i mentalnog zdravlja, samopoimanja, školskog uspjeha i ostalih područja života mlade osobe, a primjer za to je da ne možemo na isti način mjeriti

utjecaj vremena provedenog na aplikaciji WhatsApp gdje adolescenti mogu komunicirati s vršnjacima ili na nekoj drugoj društvenoj platformi poput Facebooka ili Tik Toka gdje adolescenti imaju priliku pretraživati nasilan sadržaj.

2.2. Prednosti i mogućnosti koje društvene mreže nude mladima

Iako je kada se govori o utjecaju društvenih mreža na adolescente fokus nerijetko usmjeren na negativne strane i štetne čimbenike koje one mogu imati za mlade, potrebno je prikazati i prednosti koje razvoj tehnologije i online povezivanja nudi.

Društvene mreže adolescentima pružaju priliku da mnoge zadatke koji su im važni obave online, bilo da su to obrazovni zadaci ili potrebe koje imaju kao socijalna bića pa tako putem društvenih mreža mogu biti u kontaktu s prijateljima i obitelji, sklapati nova prijateljstva i razmjenjivati ideje, sadržaje i vlastite stavove. Autori (Ito i sur., 2009; prema O'Keeffe i Clarke - Pearson, 2011) kao neke od mogućnosti koje društvene mreže pružaju mladima navode:

- 1) mogućnost sudjelovanja u zajednici putem prikupljanja novca za razne dobrotvorne svrhe,
- 2) volontiranja na lokalnim događajima putem online platformi (a to može uključivati političke i filantropske događaje),
- 3) rast i razvoj inovativnih ideja pomoću stvaranja videozapisa, blogova, podcasta i sl.,
- 4) poboljšanje individualne i kolektivne kreativnosti dijeljenjem raznih umjetničkih noviteta,
- 5) sklapanje novih prijateljstava i upoznavanje ljudi sa zajedničkim interesima,
- 6) informiranje o aktualnim globalnim temama,
- 7) razvoj tolerancije na različitosti,

Zhao, Grasmuck i Martin (2008; prema Couture Bue, 2020) ističu kako društvene mreže daju mladima priliku za izražavanje sebe i povezivanje s drugima. Milardović (2010) ukazuje na to da online prijateljstva mogu biti virtualna i stvarna, a isto tako se njihovo sklapanje može promatrati iz dvije perspektive; kao prednost koju društvene mreže nude, ali i kao svojevrsni nedostatak. Naime, stvarna prijateljstva se odnose na njegovanje odnosa koji postoje uživo, a mreže osobama omogućavaju da češće budu u kontaktu u slučaju da zbog raznih obaveza nisu u mogućnosti ostvariti se licem u lice. Ovakva vrsta online odnosa može se gledati kao pozitivna strana i prednost

društvenih mreža jer pruža mladima priliku za održavanjem odnosa i socijalnom interakcijom. U kontrastu s tim postoje virtualna prijateljstva koja se odnose na poznanstva koja su sklopljena isključivo putem online platformi, a priroda takvih izuzima potpunu transparentnost osobe s druge strane mreže te mladi ne mogu sa sigurnošću znati tko, kakva osoba i s kakvim namjerama stoji iza profila s kojim su u interakciji. U takvim situacijama ne može se reći da društvene mreže pružaju potpunu sigurnost adolescentima, a istovremeno virtualna prijateljstva mogu izazvati lažan osjećaj pripadanja, moći i povezanosti kod adolescenata koji imaju mnogo virtualnih prijatelja, a u realitetu taj broj može biti znatno manji (Milardović, 2010; prema Kišić, 2019). Pandemija korona virusa dobar je primjer u kojem su društvene mreže mladima omogućile da ostanu povezani sa svojim vršnjacima s kojima se zbog „lockdowna“ nisu mogli družiti, a ujedno njihovo obrazovanje se nastavilo putem raznih online platformi.

Autorice Diklić, Nakić i Šošić (2019; prema Lisec, 2021) kao prednost i potencijal društvenih mreža navode kreativan, učenicima poznat i zanimljiv prostor u kojem nastavnici mogu stvarati i dijeliti nastavni i edukativni sadržaj kako bi učenicima pružili novi pristup te ih motivirali na rad. Nakon što su provele istraživanje, dobile su rezultate koji jasno pokazuju kako 81% učenika društvene mreže vidi i koristi u edukativne svrhe kao što su učenje, pisanje zadaća ili razmjena materijala vezanih uz školske obveze. Ko & Kuo (2009; prema Best, i sur., 2014) iznose kako izravna emocionalna podrška i empatija koju adolescenti putem online mreža dobiju može doprinijeti smanjenju barijera u samootkrivanju na način da pruža veću razinu anonimnosti te smanjuje neverbalne inhibitore što vodi do toga da lakše i češće odlučuju tražiti pomoć. Posljedično, samootkrivanje i pozitivna povratna informacija mogu pridonijeti jačanju percepcije o integraciji u zajednicu te dojam društvene podrške (Davis, 2012; Quinn & Oldmeadow, 2013). Argumentima koji kao prednost navode podržavanje mladih u otvaranju pridružuje se i Galant (2020) koji piše o važnosti educiranja mladih o psihičkim bolestima. Naime, u posljednjih nekoliko godina došlo je do povećanog broja profila, blogova, stranica i podcasta u kojima se progovara i educira o mentalnom zdravlju te se potiče na otvorenost za traženjem pomoći. Moglo bi se reći da se zagovara normalizacija psihičkih problema te se istovremeno pruža podrška onima koji se osjećaju izgubljeno i usamljeno u tome.

2.3. Negativan utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata

Kao što je već spomenuto, društvene mreže postale su neizostavan dio ljudske svakodnevnice, a posebno adolescenata koji većinu svog slobodnog vremena provode koristeći ih. S obzirom na prirodu društvenih mreža koja se odnosi na manjak sigurnosti podataka, korisnika i sadržaja te period adolescencije u kojem su mladi ranjivi, jasno je da unatoč brojnim korisnim i vrijednim mogućnostima te pozitivnim promjenama koje su društvene mreže donijele mlađim generacijama, one skrivaju i mnoštvo opasnosti te negativnih utjecaja na mentalno zdravlje o kojima bi se adolescente svakodnevno trebalo educirati i ciljano provoditi prevenciju kako bi ih se zaštitilo. Naime, internet i društvene mreže su primarno zamišljene kao sredstvo koje će ljudima olakšati način i proces rada te komunikaciju na daljinu, a s vremenom i komercijalizacijom njegove uporabe, dolazi do problema zloupotrebe te sredstva koje u „lošim rukama“ može ugroziti mnoge pojedince, skupine, korporacije i ideologije (Blagojević, Guska, 2016). Prije svega važno je znati na što se odnosi sam pojam mentalnog zdravlja, a ono je prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO, 2004), stanje dobrobiti u kojem osoba ostvaruje svoje potencijale te na ispravan način vlada s normalnim životnim stresom i sposobna je pridonositi zajednici, a adolescencija pripada u kritična životna razdoblja jer se odnosi na ranjiv period mlade osobe koja je izložena mnoštvu rizičnih čimbenika koji bi mogli imati nepovoljan utjecaj na neki od aspekata mentalnog zdravlja (Kozjak Mikić, 2021). S obzirom na spomenutu važnost uloge vršnjaka i potrebu za pripadanjem te dokazivanjem idealiziranog sebe, mladi se u virtualnom svijetu nastoje dokazati pa posežu za nerealnim prikazima vlastitog identiteta što posljedično može dovesti do negativnog utjecaja na samopouzdanje i samopoštovanje zbog realnosti koja ih čeka van virtualnog okruženja te izoliranja iz stvarnosti i prepuštanja virtualnim odnosima u kojima mogu kontrolirati što će podijeliti s drugima, a to onda može sezati u još jedan problem koji se odnosi na ovisnost o kojoj će se više pisati u nastavku (El Asam i sur., 2019).

Jedna od važnih opasnosti s kojima se mladi mogu susresti te će u ovom radu biti spomenuta i opisana u kratkim crtama jer zadire u jednu zasebnu i veliku sferu tema o društvenim mrežama, je takozvani „*cyberbullying*“, a predstavlja namjerno korištenje digitalnih medija i društvenih mreža u svrhu prenošenja lažnih i neprijateljskih informacija o drugoj osobi s namjerom da joj naštetite, osramote je ili povrijede njenu privatnost i identitet (Hinduja & Patchin, 2010; prema O'Keeffe i Clarke - Pearson, 2011). U virtualnom okruženju adolescenti imaju mogućnost da na prikriiven

način iskažu svoje frustracije koje u stvarnom okruženju možda ne bi imali hrabrosti iskazati. Pregledom istraživanja autori navode kako adolescentima s problematičnom i rizičnom uporabom društvenih mreža nerijetko nedostaje sposobnost reguliranja impulsa vezanih uz korištenje istih te često osjećaju nelagodu u vidu stresa ili čak anksioznosti kad im je ograničen pristup društvenim mrežama, a uz to ih imaju neprestano na umu. Istraživanja navode kako je intenzivno korištenje društvenih mreža povezano s nižom razinom mentalne dobrobiti (Primarck i Escobar – Viera, 2017), a isto se odnosi i na školsku i socijalnu dobrobit (Underwood i Ehrenreich, 2017) adolescenata na način da njihovo mentalno zdravlje bude ugroženo izostankom organiziranosti, vremena provedenog s prijateljima i obitelji, neizvršavanjem školskih zadataka što posljedično utječe na povećanu razinu stresa koja kasnije može imati psihosomatske efekte na organizam adolescenata.

Nadalje, u epidemiološkom istraživanju koje su proveli Pantić, Damjanović, Todorović i sur., (2011) u Srbiji, a koje je obuhvatilo 160 srednjoškolaca metodom anonimnog strukturiranog upitnika te Beckovom skalom depresije), dobiveni su rezultati koji ukazuju na statistički značajnu pozitivnu korelaciju između rezultata na BDI-II skali i vremena provedenog na društvenim mrežama. Rezultati pokazuju kako je duže vrijeme upotrebe društvenih mreža povezano s rizikom za depresiju (Pantić i sur., 2012). Zanimljivo je navesti i meta-analizu (Ivie i sur., 2020) istraživanja koja su mjerila povezanost između korištenja društvenih mreža i simptoma depresije kod ranih i srednjih adolescenata (11-18 godina). Uključeno je jedanaest studija provedenih u razdoblju od 2012. do 2020. godine s ukupno 92,371 sudionika. Pronađena je mala, ali značajna pozitivna korelacija ($k=11$ studija, $r=.11$, $p<.01$) između korištenja društvenih medija među adolescentima i simptoma depresije. Ipak, treba uzeti u obzir visoku heterogenost što ukazuje na značajne razlike među studijama. Primarck i sur. (2022) potvrđuju te tvrdnje i navode kako rezultati velikog presječnog istraživanja pokazuju dosljedne, linearne veze između korištenja društvenih medija i veće učestalosti depresivnih i anksioznih simptoma među mladim i odraslim osobama. Promatrajući anksiozne adolescente, stručnjaci smatraju kako društvene mreže mogu biti dobro okruženje u kojem se mladi mogu izraziti, sklopiti prijateljske odnose ili razvijati svoje interese, ali postoji i velika šansa kako će društvene mreže u njihovom slučaju dovesti do nižeg samopoštovanja ili čak do depresivne simptomatologije (Weidman i sur., 2012).

Značajnu opasnost za mlade predstavlja i „*sexting*“, a odnosi se na slanje, primanje ili dijeljenje eksplicitnih seksualnih poruka, fotografija ili videozapisa putem društvenih mreža što može voditi emocionalnom slomu i narušavanju samopouzdanja mlade osobe koja je žrtva čina. Žrtva može doživjeti sram, nelagodu, zadirkivanje u školi ili na radnom mjestu, osude od obitelji i okoline te se može povući u sebe. Istraživanje koje navodi National Campaign (2008) prikazuje rezultate kako je 20% adolescenata barem jednom nekome poslalo svoju голу ili polugolu fotografiju ili videozapis. Meta-analiza koja je nastojala iznijeti pregled istraživanja provedenih na reprezentativnom uzorku adolescenata iz 29 zemalja (Boer i sur., 2020), za svoj cilj je imala ispitati trendove korištenja društvenih mreža te utvrditi prevalenciju korištenja društvenih mreža na lepezi od povremenih, aktivnih i problematičnih korisnika te su ispitivane i razine mentalne dobrobiti koja se očituje u općem osjećaju dobrostanja, percepcijom zadovoljstva školom te potporom obitelji i prijatelja. Rezultati su pokazali da u državama s nižom prevalencijom intenzivne upotrebe društvenih mreža, oni ispitanici koji su aktivno koristili društvene mreže iskazuju nižu razinu zadovoljstva svojim životom, obiteljskom podrškom i obiteljskim odnosima općenito, a navode učestaliji osjećaj mentalnog zamora, stresa i anksioznosti. S druge strane, u državama s višom prevalencijom intenzivnijeg korištenja društvenih mreža ispitanici koji češće koriste iste izvještavaju o većoj razini obiteljske podrške i životnog zadovoljstva od onih koji nisu aktivni korisnici društvenih mreža. Malo konzistentniji podaci dobiveni su analizom ispitanika koji su svrstani u kategoriju problematičnih korisnika, dakle onih koji prema normama uzetima u studiji prekomjerno koriste društvene mreže te oni u obje države navode nižu razinu zadovoljstva na svim životnim područjima te značajne probleme u mentalnom zdravlju, a neki od njih su preokupiranost razmišljanjem o društvenim mrežama, anksioznost kada se društvene mreže ne koriste, viša razina stresa, neizvršavanje vlastitih obveza i slično. Studija sugerira kako aktivno i intenzivno svakodnevno korištenje društvenih mreža ne ukazuje nužno na sniženu mentalnu dobrobit, ali kada to korištenje seže u sferu prekomjernog i problematičnog, tada se jasno mogu prikazati negativni utjecaji u vidu narušene mentalne dobrobiti. Studija ističe i kako je važno obratiti pozornost ne samo na vrijeme provedeno na društvenim mrežama, već i sadržaj koji adolescenti na njima gledaju ili stvaraju (Boer i sur., 2020). Slične rezultate navodi i meta-analize Boniel – Nissim i sur. (2022) koja je obuhvatila istraživanja 46 država i regija diljem Europe, Sjeverne Amerike i Bliskog Istoka, a uz to navodi i kako su ispitanici koji imaju najmanju učestalost korištenja društvenih mreža izvještavali o manjoj učestalosti uporabe sredstava ovisnosti, a najveće rezultate

na skalama konzumacije sredstava ovisnosti imali su ispitanici koji su zadovoljavali kriterije za problematično i prekomjerno korištenje društvenih mreža i interneta. Ipak, postoje i studije koje navode kako je pronađena izrazito malena ili statistički neznačajna povezanost između korištenja društvenih mreža i mentalne dobrobiti. Jedna takva studija koja je kombinirala tri veća istraživanja (N=335 358) navodi da postoji jako malo dokaza i rezultata koji ukazuju na spomenutu povezanost (Orben i Przybylski, 2019).

2.4. Prekomjerno korištenje društvenih mreža – razvoj ovisnosti

Imajući na umu koje društvene mreže mladi i iz kojih razloga koriste, pregledavajući pozitivne i negativne strane njihova korištenja, na red dolazi pitanje prekomjernog korištenja, a potencijalno i razvoja ovisnosti o internetu i društvenim mrežama. Pogledamo li oko sebe u bilo kojem trenutku, zamijetit ćemo brojna lica mladih ljudi čije su oči „uperene“ isključivo u ekran. Društvene mreže su postale sredstvo bez kojih mladi ne znaju funkcionirati; putem njih se zabavljaju, informiraju o školskim obvezama, dogovaraju druženja, pronalaze prijatelje, ostvaruju romantične odnose, dijele sadržaj vezan uz vlastiti život i životni stil i još mnoge druge aktivnosti. Postavlja se pitanje gdje leži granica između umjerenog i zdravog korištenja interneta i društvenih mreža, a kada to korištenje prelazi „normalu“ i postaje kompulzivno i štetno za mladu osobu? Na koji sve način mlada osoba može postati ovisna? Kako se ovisnost manifestira u životu mlade osobe i kakve posljedice na nju ostavlja? To su pitanja koja će biti odgovorena u sljedećim crtama ovog poglavlja. Iako među stručnjacima još uvijek ne postoji složnost oko definiranja pojma ovisnosti o internetu kao ni o etiologiji, mnogo autora iznosi svoja viđenja o tome. Young i de Abreu (2011) donose definiciju ovisnosti o internetu navodeći je kao stanje gubitka kontrole nad korištenjem interneta u razmjerima zbog kojih su jasne posljedice i negativni ishodi koji negativno utječu na njegovo svakodnevno funkcioniranje. Govoreći o populaciji adolescenata važno je istaknuti upravo potrebu za pripadanjem i održavanjem odnosa kao dvije od potreba koje se pojačano javljaju u periodu adolescencije, a mladi nerijetko te potrebe ostvaruju na društvenim mrežama. Poteškoće prilikom postavljanja dijagnoze ovisnosti javljaju se zbog kompleksnosti same ovisnosti (Young, 2011), a sama ovisnost još nije uvrštena u DSM – 5 ili MKB – 10 priručnik (Strabić i sur.,

2017), ali postoje navodi koji govore kako se prevalencija ovog fenomena procjenjuje na 6,3-37,9% u Aziji; 0,3-8,2% u Americi; 1-21,3% u Europi (Doung, i sur. 2020; prema Lauš i sur., 2023), a 4-18% kod adolescenata (Kuss i sur., 2014; prema Lauš i sur., 2023). S obzirom da su društvene mreže i internet dio svakodnevnice te ljudima služe za profesionalne zadatke, nerijetko dolazi do pravdanja znakova ovisnosti s razlozima da osoba mora koristiti mreže za školske obveze, poslovne sastanke i slično. Promatrajući simptomatologiju može se izdvojiti nekoliko psiholoških znakova i simptoma prekomjernog korištenja i ovisnosti (Šimić, Kolesarić, 2002; prema Robotić, 2015):

- 1) gubitak pojma o vremenu koje osoba provodi koristeći internet i/ili društvene mreže,
- 2) izoliranje od okoline (obitelji i prijatelja),
- 3) loše raspoloženje, nervoza usred prekida korištenja,
- 4) manjak želje za bilo kojom drugom aktivnošću koja ne uključuje navedeno,
- 5) problemi u izvršavanju svakodnevnih obveza zbog vremena provedenog na internetu.

Davis (2001) kao ponašajne simptome razvijene patološke uporabe interneta navodi opsesivne misli o internetu, smanjenu kontrolu impulsa te poteškoće pri smanjenju njegove uporabe.

Dodatan razlog za brigu o problematici ovisnosti o internetu nosi pandemija korona virusa u kojoj se značajno povećalo vrijeme koje mladi provode na društvenim mrežama, a to potvrđuje i istraživanje Vejmelve i Matković (2021) koje pokazuje kako preko 80% hrvatskih srednjoškolaca tvrdi da su za vrijeme pandemije bili aktivniji u aktivnostima na internetu, a misleći na aktivnosti van školskih obveza. To potvrđuje i meta-analiza Trotta i suradnika (2022) koji su analizirajući 89 istraživanja dobili rezultate koji pokazuju kako je porast upotrebe društvenih medija ponajprije narastao u populaciji djece i adolescenata.

O tome kako ovisnost o internetu utječe na mentalno zdravlje govore Carli i suradnici (2013; prema Mandić, Dodig-Hundrić, Ricijaš, 2019) koji su analizirali 20 studija i utvrdili da se ovisnost o internetu preklapa s ADHD-om u 100% slučajeva, s depresijom u 75% njih te s 57% s anksioznošću. No ono što je bitno naglasiti je činjenica da se još uvijek ne može precizno govoriti o smjeru navedenih povezanosti (Aboujaoude i sur., 2006; Ko i sur., 2012; Winkler i sur., 2013; Seyrek i sur., 2016; Mandić, Dodig-Hundrić, Ricijaš, 2019).

Istraživanje koje je Mandić (2022) provela pokazuje kako 79% srednjoškolaca koristi internet kao pomoć u svakodnevnim obvezama i sredstvo za zabavu bez da to narušava njihovo funkcioniranje, a 20,1% ispitanika iskazuje umjerenu razinu ovisnosti. Ipak, 0,8% ispitanika je zadovoljilo kriterije koji bi ih mogli svrstati u kategoriju visoke razine ovisnosti. Spolne razlike u istraživanju pokazale su se na način da postoji veća zastupljenost problema ovisnosti kod djevojaka nego što je to slučaj kod mladića. Još jedan zanimljiv podatak koji je istraživanje pokazalo je da učenici prvih razreda kao i učenici gimnazija u većoj mjeri izjavljuju probleme prekomjernog korištenja.

3. SAMOPOIMANJE

3.1. Definiranje samopoimanja

Nakon pregleda definicija i kratke povijesti o nastanku društvenih mreža, za bolje uvođenje u srž teme koja se odnosi na promatranje utjecaja društvenih mreža na tjelesno samopoimanje, važno je sažeto prikazati značenje i shvaćanje samog koncepta samopoimanja.

Osvrćući se na relevantnu literaturu, može se zamijetiti kako postoji više od jednog naziva koji se odnosi na spomenuti koncept pa tako u literaturi možemo prepoznati nazive poput: slika o sebi, pojam o sebi, self, svijest o sebi, self-koncept i još brojne druge. Konstrukt samopoimanja, kao jedan od najstarijih i najčešće proučavanih koncepata u društvenim znanostima, uveo je William James 1890. godine (Lacković – Grgin, 1994; prema Fidrnic, 2020). Samopoimanje ili znanje o sebi predstavlja doživljaj sebe kao odvojenog pojedinca koji posjeduje jedinstven sklop karakteristika te „doživljaj sebe kao istovjetne osobe u različitim razvojnim fazama, vremenskim i prostornim kontekstima“ (Lebedina – Manzoni, Novak, Jeđud, 2006). Pojam o sebi pronalazimo i u teoriji privrženosti u kojoj John Bowlby ukazuje na ulogu ranih odnosa djeteta s njegovim primarnim skrbnikom (Collins i Read, 1990; prema Krnić, 2021), a teoretičari kognitivne psihologije dodaju kako dijete s obzirom na spomenutu privrženost i responzivnost skrbnika razvija unutarnje modele koji su upravo mentalna reprezentacija sebe samog i svijeta oko sebe. Prethodno spomenuti autor James objašnjava kako samopoimanje moramo promatrati kroz dva aspekta koji jedan bez drugog ne postoje, a to su egzistencijalni dio ili „Ja“ te empirijski dio ili

„mene“. Prvi aspekt (ja) govori o subjektivnom doživljaju vlastitog postojanja u kojem su sadržani osjećaj identiteta, sposobnosti ili osobnog djelovanja te svijest o postojanju u nekom vremenu. Drugi aspekt (mene) vezan je uz objektivno razumijevanje vlastitih obilježja kao što su socijalni status, kognitivne sposobnosti, i za ovaj rad krucijalno, tjelesni izgled. Uparujući oba aspekta u jedan, osoba dobiva sliku i svijest o sebi (Lebedina – Manzoni i sur., 2006) Autorice u svom radu ističu još jedan važan pogled na ovaj koncept, a to je shvaćanje kako samopoimanje nije urođeno, već se ono razvija i mijenja kroz život. Procesi razvoja i promjene pod učinkom su okolinskih faktora, a teorija Millera i sur. zvana i teorijom „self-in“ relacije govori o važnosti naših veza s drugima u definiranju slike o sebi (1976; Dacey i Kenny, 1994; prema Lebedina – Manzoni i sur.,2006). Filozofija ove teorije navodi na promišljanje o interakcijama koje se odvijaju putem društvenih mreža i stupnju utjecaja koje mogu imati na stvaranje ili mijenjanje slike od sebi kod mladih. Dacey i Kenny (1994; prema Lebedina-Manzoni i Lotar, 2011).) govoreći o promjenama selfa tijekom adolescencije navode sljedeće:

- self postaje sve apstraktniji i sve više diferenciran,
- dolazi do razvijanja idealnog selfa – razvija se hipotetsko razmišljanje i promišljanje o tome kakva bi osoba htjela biti,
- adolescenti postaju znatno ranjiviji u odnosu na djecu mlađe dobi,
- samopoimanje postaje nestabilnije, a samopoštovanje niže što je često posljedica povećanog razmišljanja adolescenata o tome kako ga vršnjaci i okolina procjenjuju.

3.2. Domene samopoimanja

Harter (2012) samopoimanje vidi kroz osam specifičnih domena i jedne zasebne, a to je pojam koji mnogi mijenjaju s pojmom samopoimanja – riječ je o samopoštovanju.

Domene koje Harter navodi su:

1. Školska kompetencija – domena koja se prvenstveno odnosi na djetetovu percipiranu kognitivnu sposobnost i kako se ona očituje u školskom uspjehu, a ogleda se u uspješnom

izvršavanju školskih zadataka, sposobnosti davanja odgovora na pitanja te percepcijom sebe kao inteligentne osobe.

2. Socijalna kompetencija – sposobnost stvaranja novih prijateljstava, vještost u pristupu drugima kako bi postali prihvaćeni.
3. Atletska kompetencija – prvenstveno se odnosi na atletske snage i vještine, vještinu i sposobnost uključivanja u neke sportske aktivnosti ili igre na otvorenom.
4. Fizički izgled – zadovoljstvo vlastitim tijelom i izgledom, svakim dijelom sebe i onime što osoba vidi u ogledalo.
5. Poslovne sposobnosti/osposobljenosti – sposobnosti adolescenata da adekvatno obavljaju svoj posao i da sami percipiraju svoj rad kvalitetnim.
6. Romantični interesi – vlastiti doživljaj sebe kao atraktivne osobe za one koji su zainteresirani, sposobnost upoznavanja ljudi i doživljaj sebe kao zabavne osobe za vezu ili spoj.
7. Ponašanje – način na koji osoba djeluje i ponaša se.
8. Prijateljstva – vještine i sposobnosti zbližavanja s bliskim osobama.
9. Samopoštovanje – pojam koji se često zna poistovjetiti sa samopoimanjem, ali nisu istoznačnice. Samopoštovanje je domena (jedan dio) samopoimanja, a Harter (1990) ovaj konstrukt opisuje kao osjećaj koji se pojedincu javlja na temelju procjene vlastite uspješnosti u nekom području života koje mu je važno. Poblize, autorica ističe kako uspješnost u područjima koja su za osobu bliža i važnija u većoj mjeri mogu utjecati na samopoštovanje nego što je u slučaju područja koja nisu toliko važna u njegovom životu, a područja koja se spominju proizlaze iz prethodno navedenih domena i kao najznačajniju autorica izdvaja upravo domenu koja se odnosi na tjelesni izgled.

Samopoštovanje se odnosi na prosudbu pojedinca o vlastitoj vrijednosti (Oblačić i sur. 2015; prema Tomčić, Mulić, Milišić Jadrić, 2020) te je ključan čimbenik u oblikovanju osobnog identiteta (Branden, 2018). Prosudba može biti pozitivna ili negativna, a odnosi se na procjenu pri kojoj pojedinac sebe u određenoj mjeri smatra vrijednim i kompetentnim. Koncept se može opisati i kao cjelokupni osjećaj vrijednosti i sposobnosti suočavanja s raznim izazovnim situacijama i životnim zadacima. Samopoštovanje je uglavnom stabilna osobina i razvija se kroz život, a kao i tjelesno samopoimanje, pod utjecajem je raznih već spomenutih čimbenika. Branden (2018) donosi zanimljivu definiciju samopoštovanja pa tako navodi: „Samopoštovanje je dispozicija da

se doživljavamo kompetentnima za suočavanje s osnovnim životnim izazovima i da zaslužujemo sreću“. Autor dodaje kako je samopoštovanje ključni element koji utječe na razvijanje osjećaja svrhovitosti, doprinosi postizanju osobnih ciljeva i formiranju zdravih interpersonalnih odnosa. Neke od mjera samopoštovanja su Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965), Coopersmithov upitnik samopoštovanja (Coopersmith, 1967) i Skala tjelesnog samopoštovanja - Body Cathexis Scale (Hammond i O'Rourke, 1984).

3.3. Tjelesno samopoimanje i tjelesno samopoštovanje

Koncept "*body image*" ili slike o svom tijelu ili tjelesnog samopoimanja prvi je put prepoznao i spomenuo veliki njemački pisac Schilder u svojoj monografiji „Slika i pojava ljudskog tijela“, objavljenoj 1935. godine. Navedeni koncept izdvojio je kao važan i integralni psihološki fenomen. Schilder govori o tjelesnom samopoimanju kao slici našeg vlastitog tijela koju kreiramo u svom umu, odnosno objašnjava kako je to način na koji percipiramo naše tijelo. Daljnjim bavljenjem ovim pojmom iznjedrile su se brojne definicije pa tako i definicija koja tjelesno poimanje opisuje kao "sliku koju imamo u svojim umovima o veličini, obliku i formi naših tijela; i na naša osjećanja u vezi s tim karakteristikama i našim sastavnim dijelovima tijela" (Slade, 1988). Kako navode Fardouly i sur. (2015), tjelesno samopoimanje obuhvaća kognitivne, afektivne i ponašajne komponente koji su pod utjecajem različitih čimbenika poput kulturnih i društvenih normi, interpersonalnih odnosa i osobnih iskustava. Kao dvije glavne dimenzije tjelesnog samopoimanja ističu se evaluacija i važnost. Evaluativne misli i uvjerenja osobe u odnosu na svoje tijelo spadaju u dimenziju evaluacije (Morrison, Kalin i Morrison, 2004; prema Ižaković, 2022), a važnost tjelesnog samopoimanja prethodno je istaknuta opisujući koje sve komponente obuhvaća (kognitivne, afektivne i ponašajne). Skala koja slovi kao najkorištenija za mjerenje slike o vlastitom tijelu zove se Skala tjelesnog samopoštovanja-Body Cathexis Scale (BCS), a koristi se za populaciju djece u mlađoj dobi te kasnoj adolescenciji (Hammond i O'Rourke, 1984).

Još jedan koncept koji je važan uz vlastitu percepciju tjelesnog izgleda je i tjelesno samopoštovanje, a definira se kao stupanj zadovoljstva koji osoba osjeća prema vlastitom tijelu (Secord i Jourard 1953; prema Majić, 2020). Autori smatraju da je tjelesno samopoštovanje

proporcionalno s gradacijom prihvaćanja vlastitog tijela, a razvoj tjelesnog samopoimanja je ujedno i jedan od razvojnih zadataka u djetinjstvu. Važno je napomenuti kako slika o našem tijelu može biti pozitivna ili negativna, a jasno je da sam koncept može znatno utjecati na mentalno i fizičko zdravlje pojedinca. Negativna slika o tijelu može dovesti do problema sa samopouzdanjem, dismorfije, poremećaja prehrane ili depresije (Cash i Smolak, 2011). Do stvaranja negativne slike o svom tijelu može doći zbog okolinskih faktora s obzirom da okolina evaluira izgled svakog pojedinca pa tako pozitivnim evaluira izgled djece i adolescenata čiji se izgled uklapa u standarde koje je društvo, kultura ili neki trend postavio kao normu lijepog, a svi oni koji od toga odstupaju bivaju negativno evaluirani te nerijetko dobiju upravo takvu povratnu informaciju od društva. Na taj način okolina utječe na tjelesno samopoimanje i njegov razvoj kod adolescenata, a upravo iz razloga što je tjelesni izgled prvi dojam koji stječemo promatrajući neku osobu (Lacković - Grgin, 1994; prema Fidrmuc, 2020).

3.4. Uloga korištenja društvenih mreža u tjelesnom samopoimanju i samopoštovanju

Nakon pregleda pojma tjelesnog samopoimanja, uviđa se potreba za promišljanjem o tome jesu li i kako sadržaji društvenih mreža povezani s modeliranjem tjelesnog samopoimanja u adolescenciji. Jasno je da pretpostavka ide u smjeru postojanja povezanosti, a nije ni teško objasniti iz kojih bi razloga znatan broj ljudi tako pomislio. Živimo u vremenu koje nam svakim danom donosi inovacije po pitanju ideala i trendova ljepote. Pogledamo li profile domaćih i stranih pjevača, glumaca ili takozvanih „influencera“, promotrimo li tip ljudi koji nam se prikazuju u reality showovima, reklamama na televiziji, plakatima na autobusnim i tramvajskim stanicama, primijetiti ćemo da svi ovi mediji prikazuju osobe koje imaju slične fizičke karakteristike, a vezane su upravo uz aktualne trendove koji se pokušavaju nametnuti kao ideal i standard ljepote. Svi ti ideali ljepote, posebno ženskog tijela mijenjali su se kroz godine stoljeća, počevši od oblina kao simbola plodnosti, figure pješčanog sata, do idealiziranog mršavog androgenog izgleda koji je danas najnoviji trend. Ideali ženske ljepote mijenjali su se u korak s mijenjanjem ženine uloge u društvu pa je tako trend mršavog tijela krenuo početkom 20. stoljeća kad su žene dobile pravo glasa na Zapadu. Žene su u nastojanju da postanu ravnopravne muškarcima, skrivale svoje grudi i nosile muške kratke frizure (Bonafini i Pozzilli, 2010; prema Matković, 2013). U današnje vrijeme

neprestano slušamo o filerima u usnama jer su puna usta odraz ženstvenosti i seksipila, naglašenim bokovima i grudima, izbijeljenim zubima, mišićavom tijelu i ostalim sličnim karakteristikama fizički zgodne lijepe muške ili ženske osobe. Siibak (2009) navodi kako se na društvenim mrežama neprestano naglašava tjelesna atraktivnost korisnika. Kad uz ove direktne i/ili subliminalne elemente koji okružuju adolescente promotrimo činjenicu o tome kakve se promjene za vrijeme adolescencije događaju, počevši od promjena u selfu do promjena u fizičkim karakteristikama te vlastitoj predodžbi tijela, neminovno je postaviti pitanje kako društvene mreže utječu na tjelesno samopoimanje kod adolescenata, njihovo nezadovoljstvo fizičkim izgledom, ali i cjelokupno mentalno zdravlje.

Grogan (2008) zaključuje kako se nezadovoljstvo vlastitim tijelom javlja već od osme godine, ali dokazano je da je ono ipak najviše zastupljeno upravo u adolescentskoj i ranoj odrasloj dobi, a posebno je osjetljiva dob između 12 i 14 godina, a s tim mišljenjem se slažu i autori (Rodin i sur., 1985; Lumb, 2006; Erceg Jugović, 2015; Erceg Jugović, Kuterovac Jagodić, 2016; Ciprić, Landripet, 2016; Gutowski, 2021) koji govore o „normativnom nezadovoljstvu“ koje drastično raste u adolescentskom razdoblju u kojem je percepcija sebe važna psihološka značajka osobnog razvoja. Autorice Jerončić Tomić, Mulić i Milišić Jadrić (2020) govore kako se okupiranost vlastitim tijelom, jednako kao i nezadovoljstvo istim, razvijaju relativno rano, već od sedme godine. Društvene mreže i intenzivnija uporaba interneta povezana je s internalizacijom ideala mršavosti (Cohen, Blaszczynski, 2015; prema Jerončić Tomić i sur.; 2020) koji se na spomenutim platformama prikazuju i nameću te prekomjerno korištenje istih može doprinijeti nezadovoljstvu vlastitim tijelom te potrebi za kontrolom i mršavljenjem kod adolescenata (Livazović, Mudrinić, 2017; Jerončić Tomić i sur.; 2020). Autorice objavljivanje fotografija definiraju kao vid objektivnog predstavljanja fizičkog izgleda, a ujedno i subjektivnog promatranja i razmišljanja o prihvaćenosti ili s druge strane odbijanja od strane ostalih korisnika. Mjerilo prihvaćenosti, odobravanja i pozitivne percepcije ponuđenog sadržaja, u ovom slučaju konkretno govoreći – fizičkog izgleda adolescenata, brojevi su „lajkova“ ili napisanih komentara. S obzirom na tendenciju uspoređivanja s drugima te usvajanja i internalizacije mišljenja okoline, da se zaključiti kako snažno reakcije te iste okoline mogu utjecati na smjer i količinu u kojoj ljudi mijenjaju samopoimanje. Upravo o tome priča teorija socijalne usporedbe, a koja promatrajući ovaj kontekst za objekt usporedbe ima tijelo i fizički izgled. Teoriju socijalne usporedbe donosi Festinger (1954; prema Morrison i sur., 2004) te tvrdi kako pojedinci u odsutnosti objektivnih vlastitih ili

standardiziranih kriterija imaju tendenciju uspoređivati svoja mišljenja i sposobnosti sa mišljenjima i sposobnostima drugih ljudi ili društva općenito te posežu takozvanom „socijalnom realitetu“. Adolescenti tako na društvenim mrežama imaju priliku pratiti sadržaj koji se odnosi na ideale ljepote i savršenog tijela te na taj način uspoređuju svoje tijelo s onim što im je prikazano i često dolazi do nesklada između „realnog ja“ i „idealnog ja“ koji bi htjeli biti, a prikazan je na mnogobrojnim objavama putem društvenih mreža. Pritom odbacuju dio svjesnosti o tome kako su spomenuti sadržaji i fotografije tek proizvod obrade digitalne slike koja je stvorena izmjenjivanjem „nepoželjnih“ dijelova tijela na način da su ti isti dijelovi modificirani putem raznih aplikacija kao što je naprimjer Photoshop (Coy-Dibley, 2016; prema Verrastro i sur., 2020). U nastojanju za uklapanjem u postojeće kriterije i trendove ljepote kao i nastojanju za prikupljanjem većeg broja lajkova, koje u pravilu dobivaju atraktivnije osobe, porasla je i upotreba filtera koje društvene mreže nude, ali i uporaba ostalih aplikacija za obradu lica i tijela, a sve to za posljedicu ima negativan utjecaj na samopoimanje i samopouzdanje adolescenata (Bljesak.info, 2019; prema Lisec, 2021).

Harter (1990) navodi kako je među osam dimenzija samopoimanja kod adolescenata za visoko samopoštovanje povezanost najveća bila s tjelesnim izgledom i osjećajem prihvaćenosti od vršnjaka, a upravo su ova dva aspekta u najvećoj mjeri obuhvaćena na društvenim mrežama; prezentacija sebe i vlastitog izgleda te reakcije i interakcije s i od strane vršnjaka.

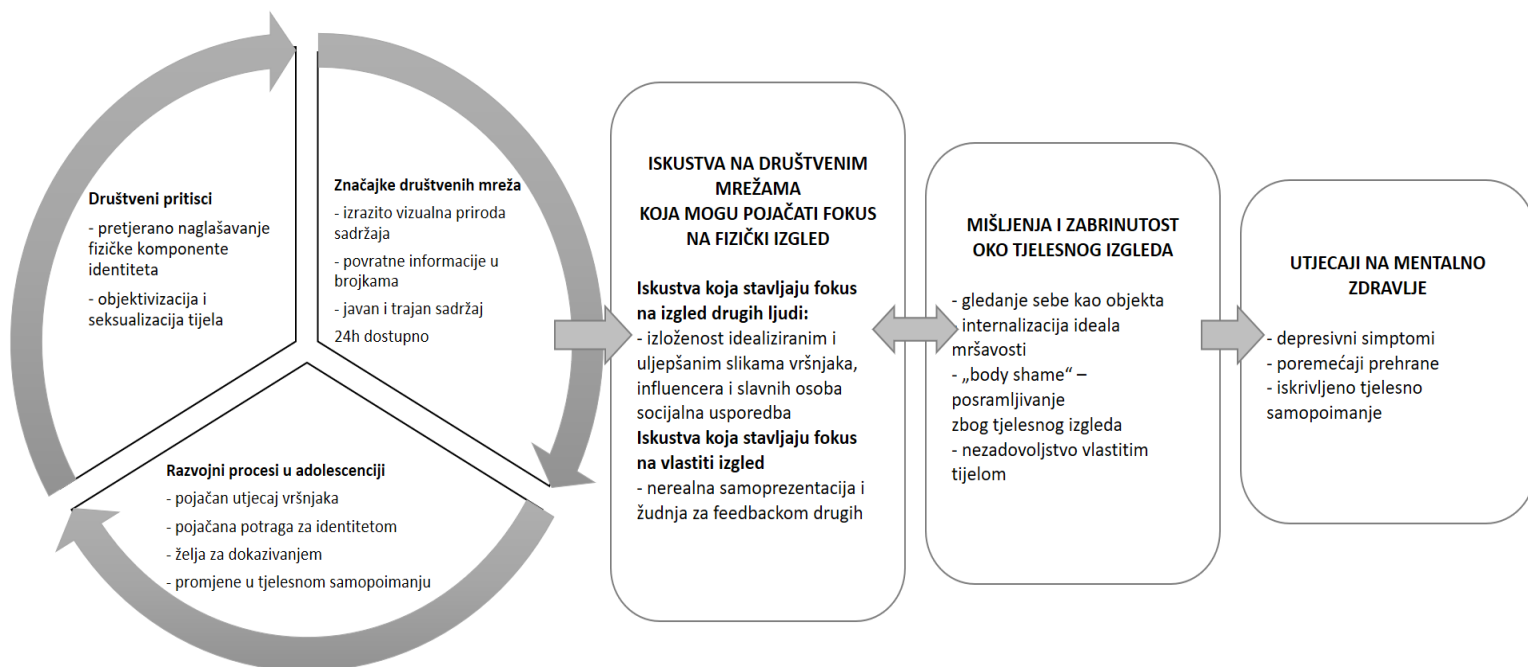
Nadalje, Tiggemann i Slater (2013) potvrđuju činjenicu kako je vrijeme koje adolescenti provode na društvenim mrežama povezano s brigom o vlastitom izgledu, a korisnici tih mreža su u većoj mjeri okupirani promišljanjem o svom izgledu u odnosu na one koji nisu korisnici društvenih mreža. Isti autori smatraju kako je povećano korištenje društvenih mreža povezano i s internalizacijom ideala mršavosti koja vodi želji za mršavljenjem kod adolescenata.

Ovom temom bavila su se brojna domaća i strana istraživanja pokušavajući utvrditi povezanost uporabe društvenih mreža i (tjelesnog) samopoimanja. Tako istraživanje, (Gray i Meier, 2014) provedeno na uzorku koji obuhvaća adolescentice koje pohađaju srednju školu, ističe kako adolescentice aktivne korisnice Facebooka imaju znatno poriv prema idealima mršavosti, u većoj mjeri su preokupirane mislima vezanim uz svoj fizički izgled te se znatno više uspoređuju s drugima od adolescentica koje nisu aktivne korisnice iste mreže. Meta-analiza, koja je obuhvatila 56 studija i više platformi društvenih mreža, izvještava o malom, ali značajnom efektu koji

pokazuje kako učestalost korištenja društvenih mreža i fokusiranja na brigu o vanjskom izgledu predviđa probleme vezane uz narušeno tjelesno samopoimanje, ali s naglaskom da se prilikom konstruiranja upitnika, kojima će se ispitati povezanost, velika pozornost treba pridati i sadržaju koji ispitanici konzumiraju jer je on često ključan za navedene korelacije (Saiphoo i Vahedi, 2019).

Choukas-Bradley i sur. (2022) u svom opsežnom radu u kojem su proveli pregled recentne literature i istraživanja donose neke od značajki društvenih mreža koje mogu negativno utjecati na mentalno zdravlje maloljetnika, a tiču se tjelesnog samopoimanja te navode do kakvih ponašanja može doći kod adolescenata uslijed navedenog. Tako navode:

- 1) Uspoređivanje vlastite težine, oblika tijela i privlačnosti s uređenim slikama prijatelja i drugih ljudi na društvenim mrežama putem slika koje su uređene filterima, alatima za ispravljanjem nesavršenosti i alatima za promjenu veličine dijelova tijela, a sve u svrhu povećanja privlačnosti i „boljeg“ estetskog izgleda lica i tijela.
- 2) Zaključivanje kako bi trebao/la izgledati „tipičan/a adolescent/ica“ te kako svaki adolescent može postati influencer ako poradi na prezentaciji tjelesnog izgleda.
- 3) Primjećivanje da fotografije vršnjaka dobivaju više „lajkova“ ili komentara ako je na slici korišteno više šminke ili se pozira na način koji ističe atraktivnost tijela.
- 4) Ponavljano promatranje i analiziranje vlastitih i tuđih fotografija.
- 5) Pretjerano razmišljanje o tome kako će osoba izgledati na slici koju će objaviti, čak i onda kada ne koristi društvene mreže nego izvršava ostale aktivnosti.



Slika 3. Dijagram biopsihosocijalnih čimbenika koji utječu na narušeno tjelesno samopoimanje na društvenim mrežama kod adolescenata (Choukas-Bradley i sur. 2022)

Steinsbekk i sur. (2021) u svojoj longitudinalnoj studiji u Norveškoj provedenoj na populaciji adolescenata u dobi od 10-14 godina dobivaju rezultate kako veći stupanj intenzivnog korištenja društvenih mreža koje prikazuju živote i fotografije drugih ljudi kod djevojčica, ali ne i kod dječaka, predviđa manje zadovoljstvo vlastitim tijelom i znatno niže tjelesno samopoimanje. Slične rezultate navode Kleemans i suradnici (2018) te za primjer navode eksperimentalno istraživanje provedeno u Nizozemskoj koje je pokazalo kako adolescentice koje su bile izložene uljepšanim fotografijama svojih vršnjakinja na Instagramu izvještavaju o lošijem tjelesnom samopoimanju nego što je u slučaju djevojčica koje nisu bile izložene takvim slikama. Zanimljivo je i da djevojčice koje su bile izložene takvim fotografijama nisu bile svjesne da su fotografije uljepšane te su ih nakon prikaza neuređenih fotografija smatrale ljepšima od onih bez filtera. Mougharbel i Goldfield (2020) u svojoj meta-analizi i sustavnom pregledu literature prikazuju

podatke koji ukazuju na to da postoji povezanost između vremena provedenog na društvenim mrežama i simptoma depresije među adolescentima, a posebno kod djevojaka. Navodi i kako viša razina medijske pismenosti te pozitivni odnosi s roditeljima mogu biti zaštitni i ublažujući čimbenici za razvijanje negativnog tjelesnog samopoimanja te utječu na smanjenu internalizaciju ideala ljepote.

Međutim, nisu sva istraživanja pokazala negativnu korelaciju između povećanog korištenja društvenih mreža i (tjelesnog) samopoimanja. Popratno istraživanje provedeno na uzorku adolescentica jedne srednje škole unutar 6 mjeseci nije uspjelo pronaći povezanost između korištenja društvenih mreža i pretjerane brige o tijelu, a to se pokazalo za društvene mreže poput Twittera, online igri i Facebooka. Tim istraživanjem potaknuta je ideja kako na različitim društvenim mrežama postoje varijacije u udjelu slika i sadržaja koji je povezan s izgledom te da iste ne utječu jednako na razvoj zabrinutosti i nezadovoljstva izgledom, a za daljnja istraživanja savjetuju pristup koji će promotriti utjecaj svake od platformi zasebno (Fardouly i Vartanian, 2016).

Iz svega se može zaključiti kako uistinu postoji povezanost između korištenja društvenih mreža koje na svojoj platformi fokus imaju na tjelesnom izgledu, ali prilikom istraživanja treba biti oprezan u utvrđivanju smjera korelacije te istovremeno svaku od platformi promatrati zasebno kao i ispitati važnost pojedinog sadržaja u ulozi moderatora tjelesnog samopoimanja.

4. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Ovaj je diplomski rad izrađen u okviru projekta “Testiranje 5C modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mobilno mjerenje (P.R.O.T.E.C.T.) financiranog sredstvima uspostavne potpore Hrvatske zaklade za znanost čiji je nositelj Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet. Cilj istraživanja je ispitati odnos korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanja u populaciji adolescenata. Sukladno navedenom cilju, postavljeni su specifični istraživački problemi i hipoteze:

Problem 1: Utvrditi učestalost korištenja društvenih mreža i zastupljenost rizičnog korištenja na uzorku adolescenata

Hipoteza 1: Pretpostavlja se značajan postotak adolescenata u kategoriji potencijalno rizičnih i rizičnih korisnika društvenih mreža.

Problem 2: Ispitati odnos korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata, s naglaskom na tjelesno samopoimanje

Hipoteza 2: Pretpostavlja se negativnije tjelesno samopoimanje kod adolescenata koji učestalije/kompulzivnije koriste društvene mreže

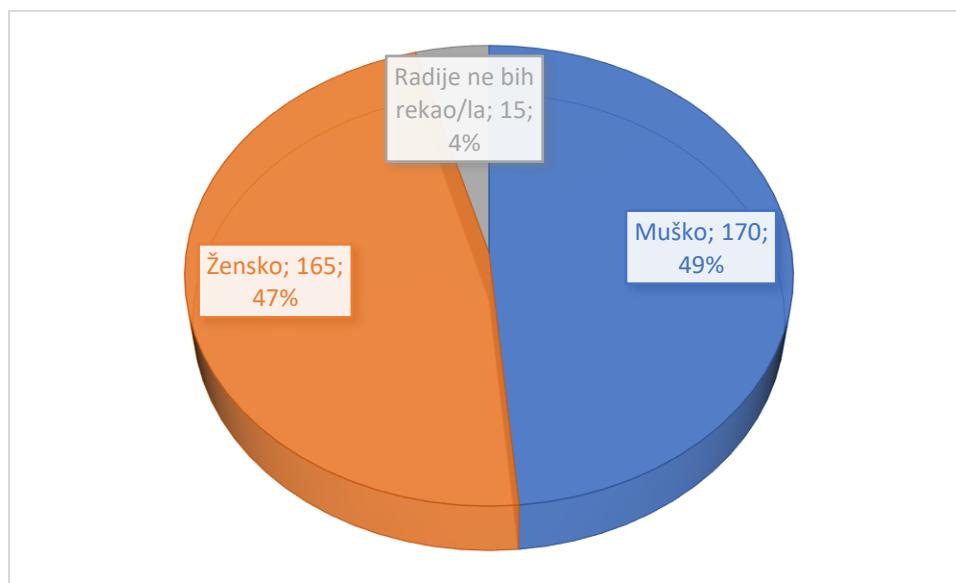
Problem 3: Ispitati spolne razlike u odnosu rizičnog korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata i adolescentica

Hipoteza 3: Pretpostavlja se značajna statistička spolna razlika u rizičnom korištenju društvenih mreža i tjelesnom samopoimanju između muških i ženskih adolescenata u smjeru da će adolescentice u većoj mjeri rizično koristiti društvene mreže i imati negativnije tjelesno samopoimanje u odnosu na adolescente

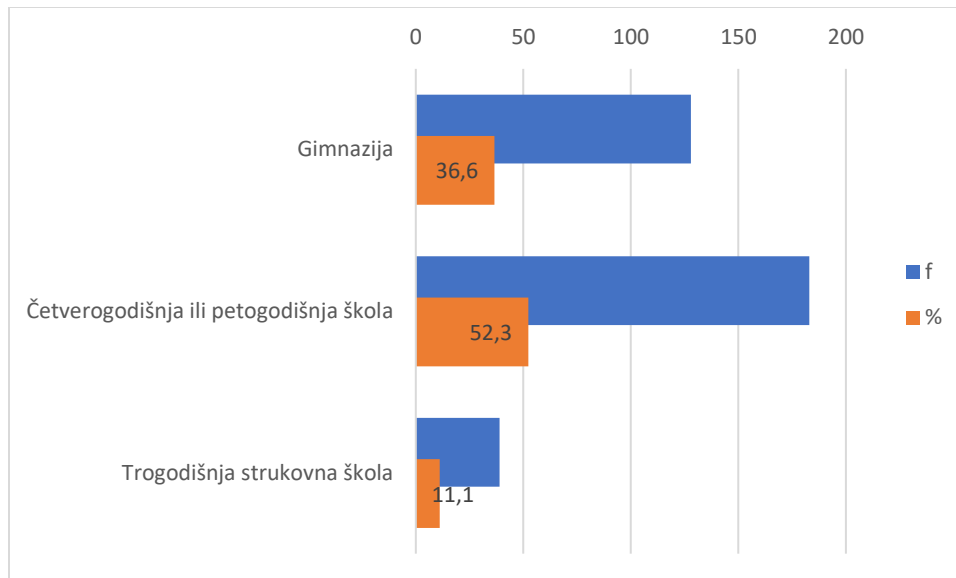
5. METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Uzorak

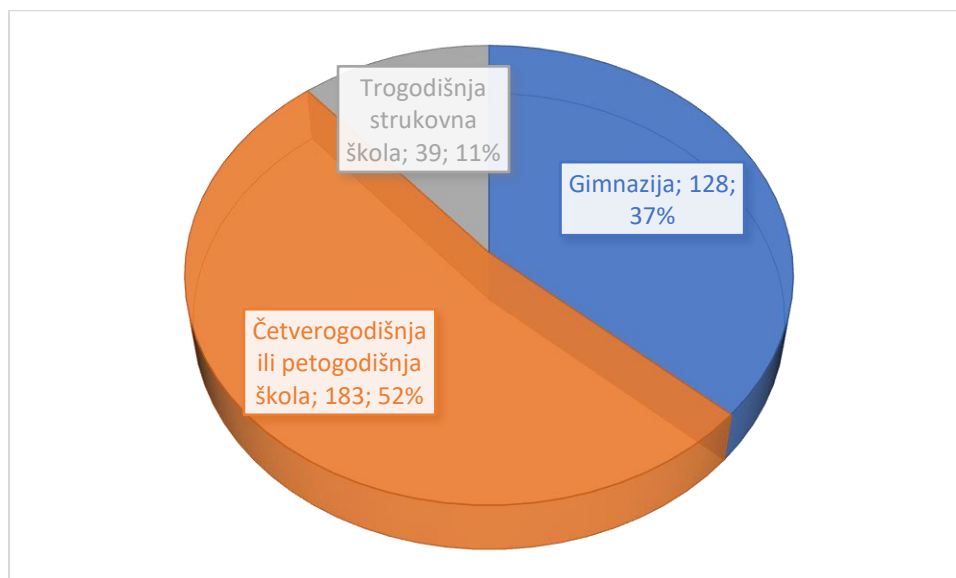
U istraživanju u sklopu projekta je sudjelovalo ukupno 3.559 učenika prvih razreda srednje škole, koji žive u Zagrebu, (47,5%), Varaždinu (18,7%), Rijeci (15,9%), Osijeku (9,1%) i Splitu (8,8%) ili u okolicama tih gradova. Za potrebe istraživanja u sklopu diplomskog rada izdvojen je uzorak od 350 adolescenata od čega je 170 mladića i 165 djevojaka, pri čemu se 15 adolescenata nije željelo izjasniti o spolu. Uzorak je zahvatio učenike prvih razreda gimnazija (N = 128), četverogodišnjih ili petogodišnjih srednjih škola (N = 183) i trogodišnjih strukovnih škola (N = 39). Prosječna dob sudionika je $M = 14,84$ ($SD = 0,52$), a zbog etičkih razloga s obzirom na konkretne škole i lokalitete iz kojih ispitanici dolaze, navedeni demografski podaci su izostavljeni iz analiza.



Slika 4. Prikaz uzorka po spolu i neizjašnjenim sudionicima



Slika 5. Prikaz uzorka po zahvaćenim školama



Postupak prikupljanja podataka

Iako je bilo planirano formiranje slučajnog klasteriziranog uzorka, zbog pandemijskih uvjeta koji su bili na snazi početkom 2022. godine, kada je studija provedena, uzorak je na kraju bio prigodan jer su brojni roditelji odbili dati suglasnost za sudjelovanje svog djeteta. Aktivno prikupljanje

suglasnosti roditelja bilo je značajan predkorak za sudjelovanje u istraživanju zbog konstrukata koji se ispituju a tiču se mentalnog zdravlja, rizičnih ponašanja te dobrobiti adolescenata generalno. Podaci su prikupljeni uz pomoć SurveyMonkey platforme na način da su sudionici samostalno ispunjavali upitnike, ali u grupnom školskom okruženju. Istraživanje je provedeno tijekom školskog sata od strane istraživača ili pak stručnih suradnika te su svi slijedili standardni istraživački protokol. Sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno, uz naglasak na povjerljivost podataka.

Mjerni instrumenti

Kako bi se ispitali opisani konstrukti, korištena je 5C skala pozitivnog razvoja, posebice subskala koja ispituje samopoimanje (Geldhof i sur., 2014), te Upitnik problematičnog korištenja društvenih mreža (prilagođeno prema Jovičić-Burić i sur, 2021).

Kratka verzija upitnika pozitivnog razvoja mladih (eng. *Positive Youth Development Questionnaire – short form*, PYD-SF; Geldhof i sur., 2014) koristila se kako bi se ispitale pozitivne razvojne karakteristike mladih. Ova verzija upitnika sastoji se od 34 čestice koje zatim čine 5 subskala:

1. kompetencije: subskala kompetencije obuhvaća 6 tvrdnji (npr. Jako dobro izvršavam školske zadatke.; Mogao/la bi biti dobar/ra u bilo kojoj novoj fizičkoj/sportskoj aktivnosti.). Dvije tvrdnje predstavljaju akademsku kompetentnost, dvije socijalnu te dvije tjelesnu odnosno atletsku kompetentnost. Koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu kompetencije u dosadašnjim istraživanjima kreće se u rasponu od $\alpha = .80$ do $\alpha = .86$, a u ovom istraživanju je $\alpha = .697$.

2. samosvijest: subskala samosvijesti obuhvaća 6 tvrdnji (npr. Sve u svemu, drago mi je biti ja.; Zadovoljan/a sam sobom većinu vremena.). Dvije tvrdnje predstavljaju pozitivan identitet, dvije pozitivno samovrednovanje i dvije zadovoljstvo izgledom. Za subskalu samopouzdanja u dosadašnjim istraživanjima koeficijent unutarnje konzistencije kreće se od $\alpha = .80$ do $\alpha = .92$, a u ovom istraživanju je $\alpha = .901$.

3. karakter: subskala karaktera uključuje 8 tvrdnji (npr. Radim ono što mislim da je ispravno čak i ako me prijatelji zbog toga ismijavaju.). Od tih 8 tvrdnji, 6 se odnosi na socijalnu osviještenost, osobne vrijednosti i vrednovanje različitosti. Koeficijent unutarnje konzistencije u dosadašnjim istraživanjima za subskalu karaktera iznosi od $\alpha=.89$ do $\alpha=.93$, a u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.596$.

4. povezanost: subskala povezanosti uključuje 8 tvrdnji (npr. Osjećam se kao važan/-na član/-ica svoje lokalne zajednice.; Ja sam važan/na član/ica svoje obitelji.; Mislim da imam dobre prijatelje). Većina tvrdnji (6) predstavlja povezanost s obitelji, školom i zajednicom, a preostale dvije tvrdnje ispituju povezanost s vršnjacima. Koeficijent unutarnje konzistencije u dosadašnjim istraživanjima za subskalu povezanosti kreće se u rasponu od $\alpha=.89$ do $\alpha=.92$, a u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.786$.

5. brižnost: subskala brižnosti obuhvaća 6 tvrdnji (npr. Ražalosti me vidjeti osobu koja nema prijatelje.; Kad vidim da se druge iskorištava, želim im pomoći.). Koeficijent unutarnje konzistencije za subskalu brižnosti u dosadašnjim istraživanjima u rasponu je od $\alpha=.80$ do $\alpha=.88$, a u ovom istraživanju iznosi $\alpha=.889$.

Odgovori se prikupljaju na skali odgovora Likertovog tipa od pet stupnjeva, pri čemu 1 znači Uopće me ne opisuje, a 5 znači Jako dobro me opisuje. Ukupan rezultat za pojedinu subskalu dobiva se kao aritmetička sredina svih procjena za svaku subskalu. Što je rezultat viši, to je više razvijena pozitivna karakteristika koja je njime mjerena. U ovom istraživanju dobivena je zadovoljavajuća pouzdanost upitnika od $\alpha=.912$.

Skala problematičnog korištenja društvenih mreža (Jovičić Burić i sur., 2021) korištena je kako bi se procijenilo problematično/prekomjerno korištenje društvenih mreža kod adolescenata. Skalu čini 14 čestica, a ispitanici trebaju odgovoriti o učestalosti birajući odgovore na Likertovoj skali od pet stupnjeva (*nikada, rijetko, ponekad, često i vrlo često*). Neki od primjera čestica koje čine skalu su „Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže?“, „Koliko često nastaviš koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestaneš?“ i ostale. Ukupan rezultat na skali formiran je kao zbroj odgovora na svim česticama, pri čemu je rijetko=1, a vrlo često=5. Minimalan rezultat koji ispitanik može ostvariti iznosi 14, a maksimalan rezultat iznosi 70, pri čemu viši rezultat na

skali ukazuje na veću problematiku i prekomjerno korištenje društvenih mreža te razmišljanje o istome. Pouzdanost ovog upitnika iznosi $\alpha=.94$

Obrada podataka

U okviru statističke obrade podataka deskriptivno su prikazani odgovori, odnosno učestalost pojedinih odgovora kao i aritmetička sredina i standardna devijacija na svim tvrdnjama Upitnika problematičnog korištenja društvenih mreža. Nadalje, na ukupnom rezultatu Upitnika problematičnog korištenja društvenih mreža prikazan je broj odnosno postotak sudionika po kvartilima te ukupna aritmetička sredina i standardna devijacija.

Deskriptivno su prikazani i prosječni odgovori na ukupnoj subskali samosvijesti i na tvrdnjama koje su pokazatelji tjelesnog samopoimanja (odgovori na tvrdnje „Sviđa mi se kako izgledam“ i „Dobro izgledam“, „Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam“).

Kako bi se promotrio odnos korištenja društvenih mreža sa samosvijesti i pokazateljima tjelesnog samopoimanja izračunati su koeficijenti korelacija (Spearmanov koeficijent korelacije) na ukupnog uzorku u okviru drugog istraživačkog pitanja te na zasebnim uzorcima učenika i učenica u okviru trećeg istraživačkog pitanja. Nadalje, kako bi se promotrla razlika između rizičnih i nerizičnih učenika i učenica u pogledu rizičnog korištenja društvenih mreža provedena su testiranja t-testom.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

1. Učestalost korištenja društvenih mreža i zastupljenost rizičnog korištenja

Učestalost odgovora te prosječna vrijednost i standardna devijacija na pojedinoj tvrdnji Upitnika problematičnog korištenja društvenih mreža prikazani su u Tablici 1.

Tendencija viših rezultata, odnosno učestalijeg odgovora „Često“ i „Vrlo često“ vidljiva je na tvrdnjama „Koliko često ideš na društvene mreže kada si loše raspoložen/a?“ ($M = 3,48$), „Koliko često nastaviš koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestaneš?“ ($M = 3,26$), „Koliko često

koristiš društvene mreže da bi pobjegao/la od žalosti ili osjetio/la olakšanje od neugodnih osjećaja?“ ($M = 3,20$), „Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže?“ ($M = 3,09$), Koliko često pomisliš da bi trebao/la rjeđe koristiti društvene mreže?“ ($M = 3,09$).

Tablica 1. Deskriptivni rezultati problematičnog korištenja društvenih mreža.

Tvrđnje skale	Nikad (f)	Rijetko (f)	Ponekad (f)	Često (f)	Vrlo često (f)	<i>M</i>	<i>SD</i>
Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže?	46	54	112	75	50	3,09	1,23
Koliko često nastaviš koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestaneš?	32	70	79	91	65	3,26	1,25
Koliko ti često drugi (npr. roditelji, prijatelji) govore da bi trebao/la manje koristiti društvene mreže?	66	87	94	51	39	2,73	1,26
Koliko često radije koristiš društvene mreže umjesto da provodiš vrijeme s drugima (npr. roditeljima, prijateljima)?	60	101	91	52	33	2,69	1,21
Koliko si često neispavan/a zbog društvenih mreža?	96	120	63	33	25	2,32	1,20
Koliko često razmišljaš o društvenim mrežama, čak i kada ih ne koristiš?	80	132	72	38	15	2,34	1,09
Koliko se često raduješ sljedećoj prilici za korištenje društvenih mreža?	58	99	100	55	25	2,67	1,16
Koliko često pomisliš da bi trebao/la rjeđe koristiti društvene mreže?	48	59	101	71	58	3,09	1,28
Koliko si često neuspješno probao/la provoditi manje vremena na društvenim mrežama?	68	85	100	53	31	2,69	1,22
Koliko se često žuriš s domaćom zadaćom kako bi bio/la na društvenim mrežama?	114	103	63	33	24	2,26	1,22
Koliko često zanemaruješ svoje dnevne obaveze (školu ili obitelj) jer bi radije bio/la na društvenim mrežama?	106	100	65	40	26	2,35	1,25
Koliko često ideš na društvene mreže kada si loše raspoložen/a?	27	58	62	106	84	3,48	1,26
Koliko često koristiš društvene mreže da bi pobjegao/la od žalosti ili osjetio/la olakšanje od neugodnih osjećaja?	49	74	58	72	84	3,20	1,41
Koliko često se osjećaš nemirno, frustrirano ili živčano kada ne možeš koristiti društvene mreže?	122	107	69	18	21	2,14	1,15
Ukupan rezultat na skali		1. kvartil (%)	2. kvartil (%)	3. kvartil (%)	4. kvartil (%)	<i>M</i>	<i>SD</i>
		24,90	29,40	22,00	23,70	38,31	11,30

Napomena. *M* - Aritmetička sredina; *SD* - Standardna devijacija; *f* - frekvencije

Promatrajući tablicu, može se zamijetiti kako postoje tvrdnje na kojima je zabilježeno više odgovora često i vrlo često, odnosno one tvrdnje na kojima odgovori upućuju na problematičnije korištenje društvenih mreža.

Više od četvrtine učenika i učenica (31,3 %) izjavila je da na društvene mreže ide često kada su loše raspoloženi dok je gotovo četvrtina njih (24,9 %) izjavila da vrlo često ide na društvene mreže kada su loše raspoloženi. Samo oko četvrtine učenika izjavilo je da nikad (8 %) ne idu na društvene mreže kada su loše raspoloženi. Značajan postotak učenika i učenica izjavljuje i kako često nastavljaju koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu (27,0 %), a oko petine njih (19,3 %) iskazuju kako vrlo često nastavljaju koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu. Svega 9,5 % učenika i učenica iskazuju kako im nikad ne nastavljaju koristiti društvene mreže pri namjeri za prestajanjem,

Oko četvrtine učenika i učenica (24,9 %) izjavili su da vrlo često društvene mreže koriste da bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih emocija. Ipak nešto veći postotak u odnosu na gore navedene tvrdnje ističe kako rijetko (22,0 %) ili nikad (14,5 %) ne koriste društvene mreže kako bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih osjećaja. Na tvrdnju „Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže“ 33,2% adolescenata navodi kako im je ponekad teško prestati koristiti društvene mreže. Manje od trećine učenika i učenica navodi kako im nikad (13,6%) nije teško prestati koristiti društvene mreže.

Na pitanje pomisle li ponekad kako bi rjeđe trebali koristiti društvene mreže, najveći postotak učenika i učenica ističe kako to ponekad pomisle (30,0 %), a 17,2 % ističe da vrlo često pomisli da bi trebali rjeđe koristiti društvene mreže. Nadalje, oko četvrtine učenika i učenica (24,9 %) izjavili su da vrlo često društvene mreže koriste da bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih emocija. Ipak nešto veći postotak u odnosu na gore navedene tvrdnje ističe kako rijetko (22,0 %) ili nikad (14,5 %) ne koriste društvene mreže kako bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih osjećaja.

S druge strane, nešto niži rezultati zabilježeni su na tvrdnjama: „Koliko često se osjećaš nemirno, frustrirano ili živčano kada ne možeš koristiti društvene mreže?“ ($M = 2,14$), „Koliko se često žuriš s domaćom zadaćom kako bi bio/la na društvenim mrežama?“ ($M = 2,26$), „Koliko si često

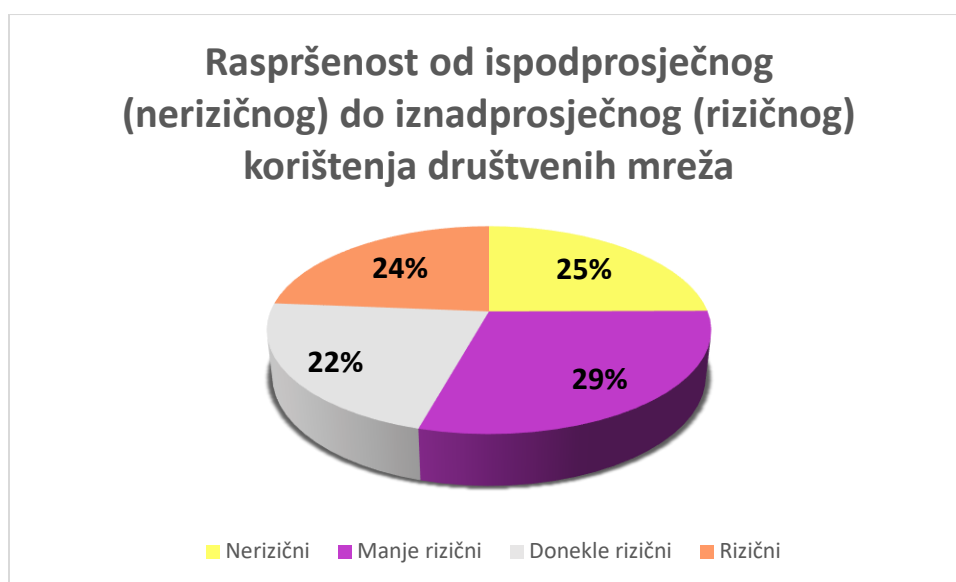
neispavan/a zbog društvenih mreža?“ ($M = 2,32$), „Koliko često razmišljaš o društvenim mrežama, čak i kada ih ne koristiš?“ ($M = 2,34$), „Koliko često zanemaruješ svoje dnevne obaveze (školu ili obitelj) jer bi radije bio/la na društvenim mrežama?“ ($M = 2,35$). Ipak, i na ovim tvrdnjama, vidljiv je značajan broj učenika koji odgovaraju „Često“ i „Vrlo često“.

Najveći postotak učenika, njih 31,8% izjavljuje kako se nikad ne osjeća nemirno, frustrirano ili živčano kada ne može koristiti društvene mreže dok njih 20,5 % navodi kako ipak ponekad ima osjećaj nemira i frustracije ako nije u mogućnosti biti na društvenim mrežama. U manjem postotku, ali ipak statistički značajnom su oni koji navode kako vrlo često (njih 6,2%) osjećaju frustraciju prilikom nemogućnosti uporabe društvenih mreža.

Na pitanje „Koliko se često žuriš s domaćom zadaćom kako bi bio/la na društvenim mrežama, 33,8% ispitanika daje odgovor „Nikad“ te navode kako se ne žure sa izvršavanjem školske obveze zbog društvenih mreža. Najmanji postotak zauzimaju oni koji vrlo često žure sa zadaćom, a njih je svega 7,1%. Kada je riječ o manjku sna do kojeg je došlo uslijed vremena provedenog na društvenim mrežama, 28,5 % adolescenata navodi kako se nikad ne osjeća neispavano zbog društvenih mreža dok njih 35,6% tvrde kako se to događa rijetko. Ispitanika koji se vrlo često osjećaju neispavanima je 7,4%. Na pitanje koliko često razmišljaju o društvenim mrežama čak i kad ih ne koriste, 4,5% ispitanika tvrde da to rade vrlo često, a njih 23,7% izjavili su da to ne rade nikada. Većina adolescenata tvrdi kako nikad (31,5%) ne zanemaruju svoje dnevne obaveze kako bi bili na društvenim mrežama. Najmanji postotak (7,7%) je onih koji vrlo često zanemaruju svoje dnevne obaveze u vidu škole ili obitelji kako bi vrijeme proveli na društvenim mrežama.

Rezultati na ukupnoj skali pokazuju u rasponu su od 17 do 71 s prosječnim rezultatom od $M = 38,31$ ($SD = 11,30$). Središnji rezultat (medijan) iznosi $C = 38$, dok su granice prvog i drugog kvartila te trećeg i četvrtog kvartila redom 30,5 i 46. Stoga, temeljem raspodjele ukupnih rezultata odnosno dobivenih granica kvartila, oblikovan je udio (%) sudionika u pojedinom kvartilu (Slika 6). Ukupan rezultat na upitniku pokazuje da se 23,7 % sudionika nalazi u najvišem 4. kvartilu odgovora, odnosno s odgovorima s rezultatom višim od 46 (u okviru ukupnog raspona od 14 do 71) što upućuje na postotak rizičnih učenika. Poblize, učenici i učenice u ovoj skupini najčešće su na tvrdnje upitnika rizičnog korištenja društvenih mreža odgovarali s „često“ i „vrlo često“. Udio donekle rizičnih je 22,0 % (3. kvartil) čiji ukupan rezultat se kreće od više od 38 do 46. Kod učenica i učenika u ovoj kategoriji također dominira odgovor „često“ i „vrlo često“ čime pripadaju

kategoriji koja potencijalno manifestira rizično korištenje društvenih mreža. Manje rizičnih učenika je 29,4 % s rezultatom na skali od 31 do 38 (2. kvartil), dok rezultati upućuju na 24,9 % nerizičnih učenika s rezultatom od 4 do 30 (1. kvartil). U potonje dvije skupine pripadaju učenici i učenice koje na pitanja u okviru upitnika rizičnog korištenja društvenih mreža puno rjeđe odgovaraju s „često“ i „vrlo često“, odnosno ovi učenici i učenice dominantno odgovaraju odgovorima „nikad“, „rijetko“ ili „ponekad“.



Slika 6 - Raspršenost po kategorijama prosječnog korištenja društvenih mreža

2. Odnos korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata, s naglaskom na tjelesno samopoimanje

Odnos korištenja društvenih mreža i indikatora samopoimanja promotrenih u ovom radu prikazan je u Tablicama 1 i 2. Deskriptivni rezultati prikazani u Tablici 2 pokazuju tendenciju nešto izraženijoj ukupnoj samosvijesti adolescenata u usporedbi s tvrdnjama „Stvarno mi se sviđa kako izgledam“ i „Dobro izgleda“ koje su indikatori tjelesnog samopoimanja. S druge strane, odgovori

na tvrdnji „Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam“ koja zahvaća ukupno generalno zadovoljstvo sobom upućuju na nešto veću vrijednost u odnosu na navedene tvrdnje tjelesnog samopoimanja.

Tablica 2. Deskriptivni podatci na skali samosvijesti i tvrdnjama o tjelesnom samopoimanju

	<i>M</i>	<i>C</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>
Samosvijest	3,35	3,50	1,02	1	5
Stvarno mi se sviđa kako izgledam	2,97	3,00	1,25	1	5
Dobro izgledam	3,10	3,00	1,26	1	5
Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam	3,35	4,00	1,27	1	5

Napomena. *M*-aritmetička sredina, *C*-medijan, *SD*-standardna devijacija

Kako bi se odgovorilo na drugi istraživački problem, u nastavku su prikazane korelacije (Spearmanov koeficijent korelacije) kategorija rizičnog korištenja društvenih mreža sa samosvijesti i pokazateljima tjelesnog samopoimanja.

Tablica 3. Povezanost rizičnog korištenja društvenih mreža, samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja

		Samosvijest	Stvarno mi se sviđa kako izgledam.	Dobro izgledam.	Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam.
Kategorije rizičnosti korištenja društvenih mreža	r_s	-0,10	-0,04	-0,01	-0,15**
	p	0,06	0,44	0,91	< 0,01
Samosvijest	r_s	1	0,84**	0,81**	0,87**
	p		< 0,01	< 0,01	< 0,01
Stvarno mi se sviđa kako izgledam	r_s		1	0,78**	0,61**
	p			< 0,01	< 0,01
Dobro izgledam	r_s			1	0,59**
	p				< 0,01
Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam	r_s				1
	p				

Napomena. ** $p < 0,01$; r_s - Spearmanov koeficijent korelacije

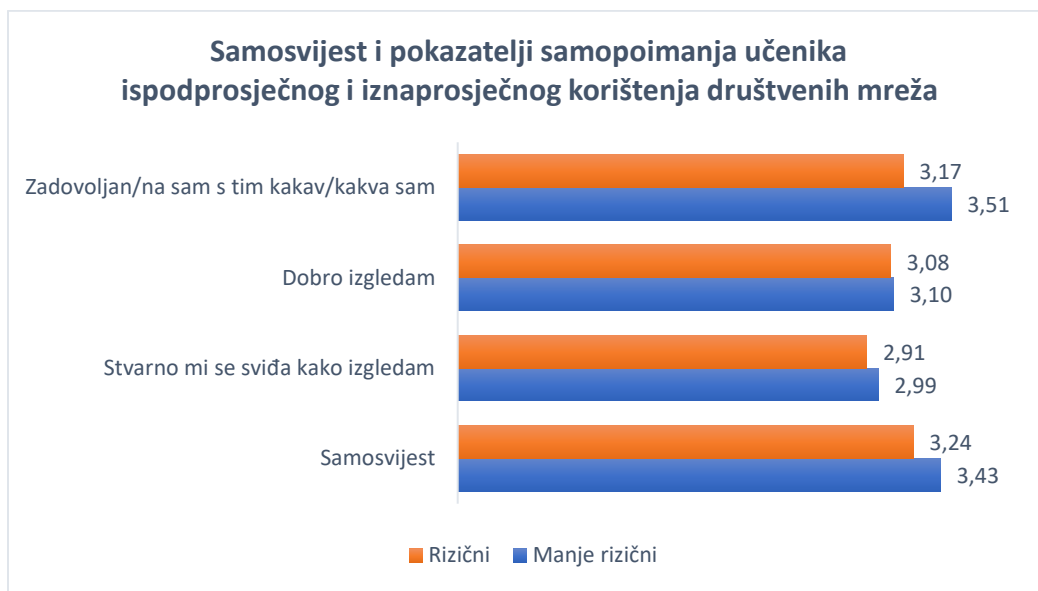
Rezultati upućuju na nisku statistički značajnu negativnu korelaciju rizičnosti korištenja društvenih mreža i zadovoljstva učenika i učenica s tim kakvi su ($r_s = -0,15$, $p < 0,01$). Poblize, s porastom rizičnosti korištenja društvenih mreža kod učenika i učenica se smanjuje zadovoljstvo sa samima sobom. Rezultati ukazuju na statistički neznačajnu korelaciju korištenja društvenih mreža sa samosvijesti učenika i učenica ($r_s = -0,04$, $p = 0,44$), a nije se pokazao niti efekt korištenja društvenih mreža na zadovoljstvo izgledom ($r_s = -0,01$, $p = 0,91$). Drugim riječima, prema rezultatima ovog istraživanja samosvijest učenika te prihvatanje vlastitog tijela i percepcija o dobrom izgledu ne ovise o rizičnosti korištenja društvenih mreža.

Pored promatranja povezanosti rizičnosti korištenja društvenih mreža i samosvijesti te pokazatelja tjelesnog samopoimanja promotrene su i razlike u izraženosti samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja adolescenata i adolescentica koji ispodprosječno i iznadprosječno koriste društvene mreže. Sukladno raspodjeli, u kategoriju adolescenata i adolescentica koji iznadprosječno koriste društvene mreže kategorizirani su oni s rezultatom većim od medijana (38), ukupno $N = 183$ učenika i učenica, dok su u kategoriji adolescenata i adolescentica koji ispodprosječno koriste društvene mreže kategorizirani oni s rezultatom do medijana (uključivši medijan), a to je njih ukupno $N = 154$.

Tablica 4. Izraženost samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja učenika koji ispodprosječno i iznadprosječno koriste društvene mreže te testiranje razlike (t-test)

	Korištenje društvenih mreža	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Samosvijest	Ispodprosječno	3,43	0,99	1,75	0,08
	Iznadprosječno	3,24	1,05		
Stvarno mi se sviđa kako izgledam	Ispodprosječno	2,99	1,23	0,63	0,53
	Iznadprosječno	2,91	1,25		
Dobro izgledam	Ispodprosječno	3,10	1,20	0,19	0,85
	Iznadprosječno	3,08	1,32		
Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam	Ispodprosječno	3,51	1,22	2,49	0,01*
	Iznadprosječno	3,17	1,32		

Rezultati pokazuju statistički značajno veće zadovoljstvo s tim kakvi su kod učenika koji društvene mreže ispodprosječno ($M = 3,51, SD = 1,22$) u usporedbi s učenicima kod kojih je zamijećeno iznadprosječno korištenje društvenih mreža ($M = 3,17, SD = 1,32$), $t_{(335)} = 2,49, p = 0,013$. Rezultati nadalje upućuju na graničnu statističku značajnost razlike samosvijesti adolescenata koji društvene mreže koriste ispodprosječno i adolescenata koji društvene mreže koriste iznadprosječno, $t_{(335)} = 1,75, p = 0,082$. Poblize, adolescenti koji iznadprosječno koriste društvene mreže iskazuju tendenciju niže samosvijesti ($M = 3,24, SD = 1,05$) u usporedbi s onima koji društvene mreže koriste ispodprosječno ($M = 3,43, SD = 0,99$). Razlika u prihvaćanju vlastitog izgleda te percepciji vlastitog dobrog izgleda dviju skupina adolescenata nije se pokazala statistički značajnom ($p > 0,05$) (Tablica 4, Slika 7).



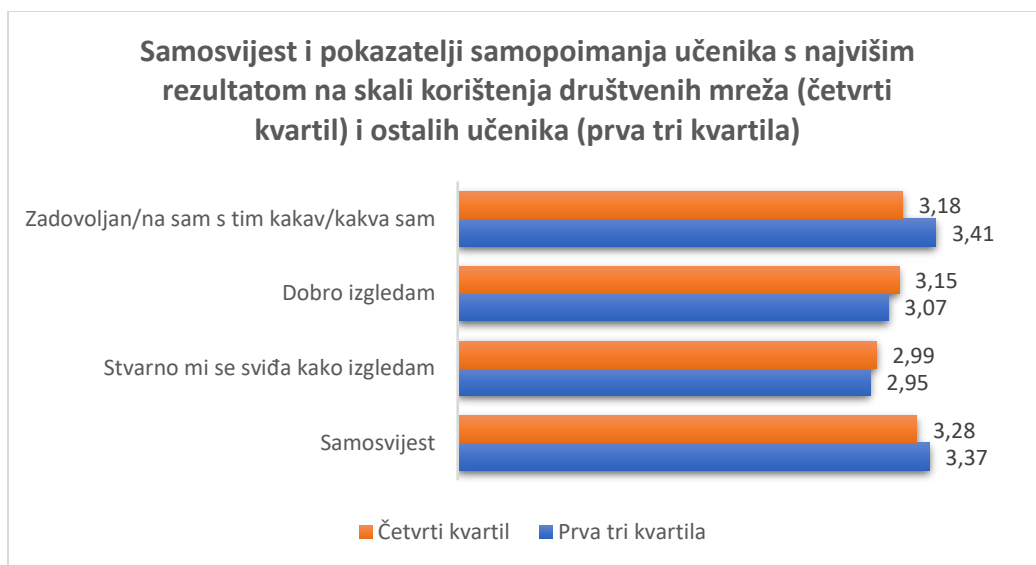
Slika 7. Prikaz prosječne izraženosti samosvijesti i pokazatelja samopoimanja adolescenata ispodprosječnog i iznadprosječnog korištenja društvenih mreža

Nadalje, sukladno opisanoj raspodjeli promotrene su i razlike u izraženosti samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja učenika i učenica čiji rezultat na skali rizičnog korištenja društvenih mreža pripada posljednjem, četvrtom kvartilu (rezultat na skali veći od 46, $N = 80$) i učenika i učenica s rezultatom u prva tri kvartila ($N = 257$).

Tablica 5. Izraženost samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja adolescenata s visokim rezultatom na skali korištenja društvenih mreža (četvrti kvartil) i ostalih adolescenata (prva tri kvartila) te testiranje razlike (*t*-test)

		<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Samosvijest	Prva tri kvartila	3,37	0,99	0,65	0,52
	Četvrti kvartil	3,28	1,12		
Stvarno mi se sviđa kako izgledam	Prva tri kvartila	2,95	1,21	-0,27	0,79
	Četvrti kvartil	2,99	1,33		
Dobro izgledam	Prva tri kvartila	3,07	1,20	-0,44	0,66
	Četvrti kvartil	3,15	1,42		
Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam	Prva tri kvartila	3,41	1,23	1,35	0,18
	Četvrti kvartil	3,18	1,42		

Rezultati ne pokazuju statistički značajnu razliku adolescenata i adolescentica s najvišim rezultatima na skali rizičnog korištenja društvenih mreža u usporedbi s adolescentima s rezultatom u nižim kvartilima. Poblježe, adolescenti s rezultatima koji pripadaju četvrtom kvartilu te oni čiji se rezultati nalaze u prva tri kvartila ne razlikuju se statistički značajno u samosvijesti $t_{(335)} = 0,65$, $p = 0,52$, u percepciji sviđanja kako izgledaju $t_{(335)} = -0,27$, $p = 0,79$, u percepciji vlastitog dobrog izgleda, $t_{(335)} = -0,44$, $p = 0,66$, te zadovoljstvu s tim kakvi su $t_{(335)} = 1,42$, $p = 0,18$. Uzevši u obzir rezultate navedenog testiranja te rezultate prethodnog testiranja razlike adolescenata koji ispodprosječno i adolescenata koji iznadprosječno koriste društvene mreže, vidljivo je da su ranije pokazane razlike ipak određene i adolescentima čije je korištenje društvenih mreža iznadprosječno, a ne nalaze se u krajnjem (četvrtom) kvartilu, odnosno čiji rezultati pripadaju trećem kvartilu (Tablica 5, Slika 8).



Slika 8. Prikaz prosječne izraženosti samosvijesti i pokazatelja samopoimanja adolescenata s najvišim rezultatom na skali korištenja društvenih mreža (četvrti kvartil) i ostalih adolescenata (prva tri kvartila)

3. Ispitati spolne razlike u odnosu rizičnog korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata i adolescentica

Kako bi se promotrla moguća razlika u odnosu korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanju učenika i učenica (adolescenata i adolescentica) promotrene su korelacije (Spearmanov koeficijent korelacije) rizičnog korištenja društvenih mreža sa samosvijesti i pokazateljima tjelesnog samopoimanja kod učenika i kod učenica (Tablica 5).

Tablica 5. Povezanost rizičnog korištenja društvenih mreža, samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja adolescenata i adolescentica

			Samosvijest	Stvarno mi se sviđa kako izgledam.	Dobro izgledam.	Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam.
	Kategorije rizičnosti korištenja društvenih mreža	r_s	-0,20**	-0,07	-0,09	-0,25**
		p	0,01	0,36	0,23	< 0,01
Učenicima	Samosvijest	r_s	1	0,76**	0,74**	0,82**
		p		< 0,01	0,00	< 0,01
		r_s		1	0,74**	0,50**

	Stvarno mi se sviđa kako izgledam	p			< 0,01	< 0,01
	Dobro izgledam	r_s			1	0,48**
		p				0,00
	Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam	r_s				1
		p				
	Kategorije rizičnosti korištenja društvenih mreža	r_s	-0,04	-0,05	0,04	-0,05
		p	0,64	0,55	0,65	0,50
	Samosvijest	r_s	1	0,89**	0,85**	0,88**
		p		< 0,01	0,00	0,00
Učenice	Stvarno mi se sviđa kako izgledam.	r_s		1	0,82**	0,68**
		p			< 0,01	< 0,01
	Dobro izgledam.	r_s			1	0,65**
		p				< 0,01
	Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam.	r_s				1
		p				

Napomena. ** $p < 0,01$; r_s - Spearmanov koeficijent korelacije

Dobivene korelacije upućuju na ponešto drugačiji odnos rizičnosti korištenja društvenih mreža i samosvijesti odnosno promatranih pokazatelja tjelesnog samopoimanja. Poblize, kod učenika se pokazala statistički značajna negativna povezanost rizičnosti korištenja društvenim mreža ($r_s = -0,20$, $p = 0,01$) i samosvijesti te statistički značajna negativna povezanost rizičnosti korištenja društvenim mreža i zadovoljstva s tim kakvi su ($r_s = -0,25$, $p < 0,01$). Drugim riječima, adolescenti koji rizičnije koriste društvene mreže u prosjeku iskazuju niže razine samosvijesti te niže zadovoljstvo s tim kakvi su. Kod učenica se navedene korelacije nisu pokazale statistički značajnima ($p > 0,05$). Nadalje, odnos rizičnog korištenja društvenih mreža i pokazatelja tjelesnog samopoimanja zahvaćenom tvrdnjama „Sviđa mi se kako izgledam“ i „Dobro izgledam“ nije se pokazao statistički značajnim ni kod učenica ni kod učenika.

7. DISKUSIJA

S obzirom na učestale rasprave o temi društvenih mreža, svakodnevne brojne televizijske priloge, pregled aktualne znanstvene i stručne literature te intenzivni rad s djecom, za ovaj diplomski rad odabrana je tema koja će se osvrnuti na fenomen društvenih mreža i stupanj rizičnosti njihovog korištenja među adolescentima. Razdoblje adolescencije je vrijeme kad mladi otkrivaju novi svijet oko sebe, razvijaju svoje kognitivne sposobnosti te postaju svjesniji svog identiteta i autonomije (Wenar, 2003), razvijaju novi vid samosvijesti i skloni su učestalijem promišljanju o vlastitom izgledu, validaciji sebe kao fizičkog, psihičkog i društvenog bića. Osnovni cilj ovog rada kao i istraživanja bio je promotriti učestalost korištenja društvenih mreža u populaciji srednjoškolaca te ispitati postoji li u populaciji uzorak mladih koji spadaju u kategoriju rizičnih korisnika te postoji li povezanost između intenziteta vremena koje oni provode na društvenim mrežama te njihovog tjelesnog samopoimanja.

Prvi istraživački problem odnosio se na utvrđivanje učestalosti korištenja društvenih mreža i zastupljenosti rizičnog korištenja na uzorku adolescenata. Hipoteza za prvi istraživački problem je bila da će rezultati ukazati da postoji značajan postotak adolescenata u kategoriji potencijalno rizičnih i rizičnih korisnika društvenih mreža, odnosno onih koji na društvenim mrežama provode iznadprosječno vremena, a ovim istraživanjem je ta teza i potvrđena. Rezultati su dobiveni putem Upitnika problematičnog korištenja društvenih mreža (Jovičić Burić i sur., 2021) prema kojem je analizirano 14 čestica koje su pokazale raspršenje od nerizičnih, manje rizičnih, donekle rizičnih i rizičnih adolescenata. Ispitanici su se raspršili na način da najveći postotak koji iznosi 29,4% zauzimaju manje rizični učenici koji ne prelaze stupanj prekomjernog korištenja, ali nisu ni u potpunosti nerizični u korištenju društvenih mreža. Iza njih slijede učenici koji nisu u riziku od prekomjernog korištenja, a njih je 24,9%. Nadalje, rezultati su pokazali da 23,7 sudionika rizično koristi društvene mreže a misleći pri tom na prekomjerno ili kompulzivno korištenje. I posljednji po postotku su donekle rizični ispitanici, a njih je 22,0 % te se njihov ukupan rezultat kreće u rasponu više od 38 do 46.

Rezultati su u skladu s nekim stranim i domaćim istraživanjima pa tako i Mandić (2022) u svom istraživanju navodi kako oko 20,1% zagrebačkih srednjoškolaca iskazuje umjerene probleme koji su zapravo rizik za razvoj više razine ovisnosti. Nadalje, Vejmelka i Matković (2021) u svom istraživanju u kojem je sudjelovalo 210 djece, prosječne dobi 13,5 godina iznose rezultate koji

pokazuju kako stupanj umjerenog rizika ima oko 14.5% ispitanika, što je manje od rezultata ovog istraživanja, ali treba uzeti u obzir da nije korišten isti instrument, a i rezultati mogu varirati ovisno o broju i uzrastu ispitanika.

Zanimljivi su i rezultati najzastupljenijih odgovora na pojedinačne čestice. Tako je više od četvrtine adolescenata izjavilo da na društvene mreže ide često kada su loše raspoloženi dok je gotovo četvrtina njih izjavila da vrlo često ide na društvene mreže kada se ne osjeća raspoloženo, a upravo ti rezultati upućuju na neke od motiva zbog kojih adolescenti koriste društvene mreže. Oko četvrtine adolescenata i adolescentica izjavljuje kako često nastavljaju koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu dok nešto manje od četvrtine njih iskazuju kako vrlo često nastavljaju koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu, a Miliša i Tolićeva (2010) baš ovu tvrdnju i obrazac emocije i ponašanja navode kao značajan pokazatelj koji govori o rizičnosti. Svega nekoliko adolescenata iskazuju kako nikad ne nastavljaju koristiti društvene pri namjeri za prestajanjem. Oko četvrtine adolescenata izjavili su da vrlo često društvene mreže koriste da bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih emocija. Ipak, nešto veći postotak u odnosu na gore navedene tvrdnje, njih oko četvrtina, ističu kako rijetko ili nikad ne koriste društvene mreže kako bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih osjećaja. Oko trećine adolescenata ističe kako im je ponekad teško prestati koristiti društvene mreže, a oko četvrtine njih ističe kako često ili vrlo često imaju poteškoće sa prestankom korištenja društvenih mreža. Oko trećine adolescenata izjavljuje kako se nikad ne osjeća nemirno, frustrirano ili živčano kada ne može koristiti društvene mreže, a u manjem su postotku, svega nekoliko posto, ali ipak statistički značajnom postotku, oni koji navode kako često ili vrlo često osjećaju frustraciju prilikom nemogućnosti uporabe društvenih mreža. Na pitanje „Koliko se često žuriš s domaćom zadaćom kako bi bio/la na društvenim mrežama svega nekoliko posto navodi da se navedeno događa vrlo često. Ispitanika koji se često tako osjećaju je 9,8%, a onih koji se vrlo često osjećaju neispavanima je 7,4%.

Drugi istraživački problem bio je ispitati odnos korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata s naglaskom na tjelesno samopoimanje. S obzirom da u periodu adolescencije adolescenti uočavaju promjene na svom tijelu, sve više brinu o svom izgledu i obliku tijela te navedeno postaje jako bitan aspekt njihovog života o kojem neprestano razmišljaju (Avcı &

Akliman, 2018), a kako tvrdi Nair (2016), važnost slike o sebi leži u činjenici da ta ista slika utječe na to kako će se pojedinac ponašati, razmišljati, ali i kako će se odnositi prema okolini. Upravo je iz tog razloga bilo bitno promotriti kako bi učestalost korištenja društvenih mreža mogla utjecati na to. Pretpostavljalo se negativnije tjelesno samopoimanje kod adolescenata koji učestalije/kompulzivnije koriste društvene mreže, a dobiveni rezultati ukazuju da je hipoteza djelomično potvrđena. Naime, putem 5C skale pozitivnog razvoja, a posebno subskale koja ispituje samopoimanje, ispitan je odnos korištenja društvenih mreža i indikatora samopoimanja, a odnos rizičnosti korištenja društvenih mreža provjeren je na cjelokupnoj subskali samosvijesti, ali i tvrdnjama vlastite percepcije izgleda te zadovoljstva sobom. Rezultati govore o statistički značajnoj negativnoj korelaciji koja se odnosi na rizičnost korištenja društvenih mreža i zadovoljstvo adolescenata i adolescentica sa sobom ($r_s = -0,15, p < 0,01$). Rezultati su pokazali kako su adolescenti koji u većoj mjeri koriste društvene mreže i prelaze granicu umjerene upotrebe, manje zadovoljni sa sobom. Navedeni rezultati odnose se na tvrdnju koja je glasila „Zadovoljan/na sam s tim kakav/kakva sam“ te su utvrđene razlike u izvještavanju o zadovoljstvu u skupini nerizičnih, u usporedbi sa skupinom rizičnih adolescenata. Oni adolescenti koji društvene mreže koriste u manjoj mjeri, isticali su odgovore koji se odnose na značajno veću razinu zadovoljstva s tim kakvi su, u usporedbi s adolescentima kod kojih je zamijećeno rizično korištenje društvenih mreža. Slične rezultate u svom istraživanju iznosi Tadena i sur. (2020), navodeći kako učestalost korištenja društvenih mreža značajno korelira s generalnim zadovoljstvom sobom. Tako se tvrdnje preklapaju s rezultatima dobivenim u ovom radu govoreći kako mladi koji više vremena provode na društvenim mrežama progovaraju o manjem općem zadovoljstvu samim sobom.

Rezultati ovog diplomskog rada nadalje upućuju na statistički neznačajnu korelaciju korištenja društvenih mreža sa samosvijesti adolescenata ($r_s = -0,04, p = 0,44$). Drugim riječima, prema rezultatima ovog istraživanja samosvijest učenika te prihvaćanje vlastitog tijela i percepcija o dobrom izgledu ne ovise o rizičnosti korištenja društvenih mreža. Na sličnom tragu bili su i Orben i Przybylski (2019) kada su u svom radu analizirali više longitudinalnih studija te istaknuli rezultate koji govore kako sama učestalost i količina vremena provedena na društvenim mrežama ne utječu na prihvaćanje vlastitog tijela ni percepciju o dobrom izgledu. Poblježe, dobiveni rezultati se mogu promotriti kroz prizmu ograničenja istraživanja koje se ogleda u ispitivanju isključivo vremena koje mladi provode na mrežama, ali ne i sadržaja. Naime, Autor Hawes i suradnici (2020) ističu da je bitno ispitati kako i u kojim aktivnostima je provedeno vrijeme koji mlade provode na

društvenim mrežama, jer su brojna istraživanja potvrdila kako upravo specifična ponašanja i sadržaji imaju opasnije i vjerojatnije posljedice na prihvaćanje vlastitog tijela nego što to ovisi o samoj količini i učestalosti vremena provedenog na društvenim mrežama, a to se slaže i sa već spomenutim tvrdnjama koje su u svom radu iznijeli Saipho i Vahedi (2019) u kojem su posebno naglasili važnost konstruiranja upitnika koji će obratiti pozornost na sadržaj koji ispitanici konzumiraju (Saiphoo i Vahedi, 2019). Navedeno ograničenje može biti ključan razlog i rezultata možda iznenađuju, a odnose se na odsustvo značajnog efekta korištenja društvenih mreža na zadovoljstvo izgledom ($r_s = -0,01$, $p = 0,91$) što nije u skladu s istraživanjem koje su prikazali Tiggemann i Slater (2013) kada su potvrdili kako količina vremena provedenog na društvenim mrežama, kod adolescenata korelira na način da su adolescenti koji više vremena provode na društvenim mrežama, u većoj mjeri okupirani brigom i zadovoljstvom vlastitim izgledom. U ovom radu to nije utvrđeno, već se pokazalo kako iznadprosječno korištenje društvenih mreža ne doprinosi osjećaju nezadovoljstva vlastitim izgledom ni kod adolescenata niti kod adolescentica. Ograničenja koja treba istaknuti, a mogla su utjecati na rezultate su u svakom slučaju odsustvo primjene potpunog upitnika koji bi ispitao odnos prema tijelu i zadovoljstvo izgledom, a uz to bi trebalo jasnije i detaljnije ispitati cjelokupno tjelesno samopoimanje. O tome koliko je važno koristiti potpuni upitnik i pristupiti detaljno tjelesnom samopoimanju govori i Kević (2021), koja istraživanjem faktora koji su povezani s izraženijim razlikama u tjelesnom samopoimanju adolescenata izdvaja dvije glavne kategorije, a one su: *osobne karakteristike* u koje spadaju spol, tjelesna pojavnost, trenutna psihološka dobrobit i slično te *socio – kulturni faktori* pod koje spadaju nacionalnost, društvene uloge, prevladavajući stavovi, obrasci diskriminacije i ostalo. S obzirom da u uzorku koji je prikupljen za ovaj diplomski rad nemamo takve podatke, nije moguće utvrditi koji su faktori u pozadini rezultata te je jasno da je to veliki nedostatak istraživanja.

Postupkom testiranja razlika ispitana je izraženost samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja kod adolescenata koji se razlikuju u stupnju korištenja društvenih mreža. Rezultati upućuju na graničnu statističku značajnost razlike samosvijesti adolescenata koji društvene mreže koriste ispodprosječno i iznadprosječno $t(335) = 1,75$, $p = 0,082$. Poblježe, adolescenti i adolescentice koji spadaju u skupinu iznadprosječnog korištenja iskazuju tendenciju niže samosvijesti ($M = 3,24$, $SD = 1,05$) u usporedbi s onima koji društvene mreže koriste u manjoj mjeri, prosječno ili ispodprosječno ($M = 3,43$, $SD = 0,99$). Ovi rezultati upozoravaju da ipak postoji tendencija kako bi prekomjerna upotreba društvenih mreža te ovisnost o istima mogla narušiti

samosvijest kod adolescenata. Razlika u prihvaćanju vlastitog izgleda te percepciji vlastitog dobrog izgleda adolescenata koji mreže koriste ispodprosječno ili s druge strane iznadprosječno, nije se pokazala statistički značajnom ($p > 0,05$). Drugim riječima, bez obzira u kojoj mjeri adolescenti i adolescentice koriste društvene mreže, nisu dobivene razlike u vlastitom tjelesnom samopoimanju kod onih koji društvene mreže koriste ispodprosječno ili prosječno te iznadprosječno. Također, rezultati nisu pokazali statistički značajnu razliku adolescenata i adolescentica s najvišim rezultatima na skali iznadprosječnog korištenja društvenih mreža u usporedbi s adolescentima s rezultatom u nižim kvartilima. Adolescenti s rezultatima koji pripadaju četvrtom kvartilu te oni čiji se rezultati nalaze u prva tri kvartila, ne razlikuju se statistički značajno u samosvijesti, percepciji sviđanja kako izgledaju, u percepciji vlastitog dobrog izgleda, ali ni u zadovoljstvu sa sobom.

Navedene činjenice su u skladu i s rezultatima koji navode Choukas-Bradley i sur. (2018) koji su na uzorku od 339 studentica potvrdili kako vrijeme provedeno na društvenim mrežama i učestalost korištenja nisu u korelaciji s tjelesnim samopoimanje, a isti autori navode da je način korištenja u znatno većoj mjeri povezan od samog vremena. Ispitivanje ovog problema bilo je važno jer je tjelesno samopoimanje jedna od dimenzija koja je najviše povezana s generalnim samopoimanjem (Harter, 1990), a ujedno je i najviše zastupljena u sadržaju koji društvene mreže nude te kao takva izaziva reakcije i povratne informacije vršnjaka što je također ključan faktor za samopoimanje i razvoj mlade osobe. Ovaj rezultat u skladu je i sa saznanjima koje su u svojoj meta – analizi prikazali Fardouly i Vartanian (2016) kada nisu uspjeli pronaći povezanost između korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanja. Iako je većina istraživanja pokazala suprotno, ovi rezultati ponovo nalažu detaljniji pristup koji će u obzir uzeti kakav sadržaj je promatran, a ne nužno koliko vremena je utrošeno na korištenje društvenih mreža jer su temeljeni na ispitivanju malim setom čestica, a potrebno je ispitivanje cjelovitim upitnikom koji ima jasnu teorijsku pozadinu vezanu upravo uz odnos prema tijelu. Još jedno od ograničenja i nedostataka istraživanja je i set pitanja koji će ispitati na koje se konkretno društvene mreže referira prilikom istraživanja, jer prema dosadašnjim zaključcima iz pregleda literature, dokazano je da je prije svega bitan sadržaj koji onda utječe na rizičnost. Potrebno je ispitati u kojoj mjeri i na koji način različite vrste društvenih mreža utječu na percepciju mladih o vlastitom tijelu, na njihovo opće zadovoljstvo svojim izgledom i sobom. Jako zanimljive rezultate dobio je Ižaković (2022) koji u svom istraživanju, u kojem je ispitivao ulogu korištenja Instagrama u percepciji zadovoljstva vlastitim

tijelom kod mladića, navodi kako intenzitet korištenja Instagrama korelira s usmjerenošću na izgled kao i ostalim dimenzijama tjelesnog samopoimanja. Poblize, ispitanici koji su pripadali skupini intenzivnijih korisnika, često su svoj izgled procjenjivali boljim od onih koji u manjoj mjeri koriste Instagram. Rezultati tog istraživanja zapravo potiču na razmišljanje kako bi intenzitet korištenja spomenute platforme mogao imati zaštitni učinak na tjelesno samopoimanje.

Treći istraživački problem odnosio se na ispitivanje spolne razlike u odnosu rizičnog korištenja društvenih mreža i samopoimanja adolescenata i adolescentica. Kako bi se istražila razlika u odnosu korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanju između adolescenata i adolescentica, rizičnog korištenja društvenih mreža sa samosvijesti i pokazateljima tjelesnog samopoimanja kod adolescenata i adolescentica promotrene su korelacije uz pomoć Spearmanovog koeficijenta korelacije zasebno za muški i zasebno za ženski dio uzorka. Dobiveni rezultati su ukazali na postojanje razlika, a one se odnose na činjenicu kako kod adolescenata, mladića, postoji statistička značajna negativna povezanost rizičnosti korištenja društvenih mreža i samosvijesti isto kao i značajna negativna povezanost rizičnosti korištenja društvenih mreža i zadovoljstva s tim kakvi su. Navedene razlike u ovom istraživanju nisu utvrđene za djevojke.

Dobiveni rezultati objašnjavaju kako učenici koji rizičnije koriste društvene mreže u prosjeku iskazuju niže razine samosvijesti te niže zadovoljstvo s tim kakvi su. Ovi rezultati također iznenađuju jer veći broj istraživanja navodi obrnutu situaciju, a to je da su djevojke pod većim utjecajem društvenih mreža te da se češće uspoređuju s drugima nego mladići. Upravo su na tom tragu Bllomfield i Barber (2013) koji su u svom istraživanju došli do zaključka koji se odnosi na potvrdu razlika u korelaciji korištenja društvenih mreža i samopoimanja kod djevojaka i mladića, ali u drugačijem smjeru. Naime, autori iznose rezultate koji ukazuju na to kako korištenje društvenih mreža češće ima negativan utjecaj na samopoimanje i zadovoljstvo izgledom kod djevojaka, dok kod mladića taj efekt nije potvrđen ili je prisutan u znatno manjoj mjeri. Za mladiće autori navode kako na društvene mreže više gledaju kao sredstvo putem kojeg razvijaju svoje društvene odnose. Ono što je bitno spomenuti jest da se mladići često uspoređuju oko građe tijela i mišićne mase te je kod njih prisutna i ortoreksija i mišićna dismorfija. Mišićna dismorfija je pojam koji označava narušenu sliku o tijelu prilikom koje pojedinac sebe smatra slabim, a u realnosti nerijetko ima snažnu pa čak i iznadprosječnu građu razvijenih mišića. Nadalje, ortoreksija

je pojam koji predstavlja tendenciju i okupiranost jedenja i fokusiranja isključivo na hranu koja se smatra zdravom, a ta tendencija često prelazi standarde normalne brige o prehrani i prelazi u opsesivnu potrebu za neprestanim razmišljanjem i analiziranjem onoga što se jede (Blažev i sur., 2017; prema Ižaković, 2022).

Ostaje pitanje jesu li podaci dobiveni ovim istraživanjem tek slučajnost i situacija isključivo vezana uz ovaj maleni uzorak, kakvi bi se rezultati dobili kada bi se ispitala pojedina društvena mreža, a postoji li mogućnost da su s vremenom i mladići postali opterećeni tjelesnim izgledom i vrše li se nad njima jednako pritisci kao i na djevojke da moraju izgledati onako kako trendovi nalažu. S obzirom da je uzorak malen ne možemo generalizirati i donositi zaključke o cijeloj populaciji adolescenata, ali može biti dobra podloga za proširivanje hipoteze i ponovno istraživanje koje bi to ispitalo. Potrebu za navedenim podupiru brojni stručnjaci u novijim izvorima ističući kako i mladići sve više doživljavaju društvene mreže kao utjecaj na svoju sliku o tijelu, zadovoljstvo tijelom i cjelokupno zadovoljstvo sa sobom, ali isto tako još uvijek se vjeruje i istraživanja idu u smjeru kako djevojke češće izvještavaju o većim korelacijama rizične upotrebe društvenih mreža i zadovoljstva sobom (Bell i sur., 2019). Još jedno viđenje ove problematike u svom radu prikazuju Holland i Tiggemann (2016), koji iznose pregled studija te navode kako brojne meta - analize ipak tvrde da je ovaj trend promjenjiv, a nerijetko je slučaj da rezultati istraživanja ukazuju na jednak utjecaj društvenih mreža na zadovoljstvo sobom i svojim tijelom i kod mladića i kod djevojaka. Sumirajući sve navedeno, neupitna je potreba za daljnjim istraživanjima koja će pratiti promjene koje društvene mreže iz dana u dan donose, a pažnju posvetiti aktivnostima kojima se mladi bave, a vezane su uz prikaz tjelesnog izgleda na mrežama. Jedan od primjera su mogućnosti uređivanja osobnih fotografija te neprekidna izloženost sadržaju koji je povezan uz tjelesni izgled, posebno jer su se ti faktori pokazali značajnijima od samog vremena korištenja u razumijevanju uloge korištenja društvenih mreža u tjelesnom samopoimanju. Tome u prilog idu i rezultati koje navode Verrastro i sur. (2020), a ukazuju na to da adolescenti koji u većoj mjeri uređuju i uljepšavaju svoje slike te ih dijele online, više prihvaćaju stereotipe o ljepoti koje društvene mreže, u ovom slučaju Instagram, promovira. Kao rezultat toga, ti adolescenti često doživljavaju osjećaj anksioznosti i nelagode u vezi sa svojim tjelesnim izgledom te su izloženi većem pritisku da se moraju pridržavati standarda koji trendovi i društvene mreže nameću. Autori posebno ističu da su rezultati primjenjivi i na djevojke i mladiće.

8. ZAKLJUČAK

Društvene mreže neupitno su sredstvo za kojim adolescenti posežu u svakom danu i u svim područjima svog života, bilo da se radi o nastavnim aktivnostima, razvoju talenta, hobijima, druženju ili iskorištavanju slobodnog vremena. Uz brojne prilike i prednosti koje društvene mreže mladima nude, važno je cjelovito pristupiti redovitom i neprestanom proučavanju navedenog fenomena s obzirom na rapidnu izmjenu trendova koji se najčešće odnose na adolescente kao svoju primarnu metu. Kao i mnoštvo drugih radova, ovaj rad je rezultatima istraživanja ukazao na to da postoji značajan postotak onih adolescenata koji su u riziku da društvene mreže koriste prekomjerno, što može dovesti do razvoja ovisnosti o Internetu i društvenim mrežama. Uz to, rad pokazuje i određeni utjecaj prekomjernog korištenja mreža na razinu samosvijesti i zadovoljstva samim sobom što su u ključnom razdoblju razvoja, u adolescenciji, uistinu bitni konstrukti koje treba podržati i zaštititi od mogućih opasnosti koje bi kasnije mogli imati utjecaj na cjelokupno mentalno zdravlje mlade osobe. Mladi koji intenzivno koriste društvene mreže izvještavaju o manjim zadovoljstvom sa sobom, a postoji tendencija negativne povezanosti između intenzivnije upotrebe i zadovoljstva vlastitim izgledom i samosvijesti. Iako se u ovom istraživanju u sklopu rada, nije pokazala statistički značajnom da bi se moglo zaključivati o takvim činjenicama, ne smije se zanemariti tendencija koja je obradom dokazana. Robotić (2015) u svom radu, navodeći mogućnosti prevencije i suzbijanja ovisnosti i prekomjernog korištenja interneta i društvenih mreža spominje sljedeće strategije:

- 1) edukacija učenika osnovnih i srednjih škola o opasnostima koje društvene mreže kriju i o samoj ovisnost
- 2) uvođenje medijske pismenosti u školske kurikulume
- 3) podrška medija u edukaciji mladih o ovisnosti
- 4) roditeljski nadzor i vođenje djeteta uz postavljanje ograničenja vremena koje dijete može dnevno provesti na društvenim mrežama.

Nešto novije preporuke donosi Američka psihološka asocijacija (APA, 2023)³. Naime, ista je nedavno donijela preporuke utemeljene se na multidisciplinarnom pristupu više znanosti te je

³ <https://www.apa.org/topics/social-media-internet/health-advisory-adolescent-social-media-use>

bazirana na istraživanju provedenom s tisućama adolescenata koji su prošli standardizirane procjene socijalnog, ponašajnog, psihološkog i/ili neurološkog funkcioniranja te su izvijestili o korištenju društvenih mreža. U najnovijem radu kao glavne preporuke ističu:

1. Potrebno je i od izrazite važnosti poticati mlade da iskoriste one funkcije društvenih mreža koje omogućavaju međusobnu socijalnu podršku i priliku za emocionalnom intimnošću kako bi se potakla zdrava socijalizacija, a to može biti od posebne vrijednosti kada je riječ o osjetljivim temama o kojima se adolescenti često ne odvažavaju razgovarati s roditeljima ili skrbnicima.
2. Potrebno je prilagoditi postavke korištenja društvenih mreža i utvrditi ograničenja za mlade s obzirom na njihov uzrast i razvojne mogućnosti
3. U ranoj adolescenciji (u dobi od 10 do 14 godina), preporučeno je nadzor odrasle osobe u vidu redovitih razgovora, pregleda i podrške u vidu informiranja i edukacije o upotrebi istih. Psihološka asocijacija sugerira kako bi se trebalo osloniti na istraživanja koja, za postizanje najboljih rezultata, preporučuju kombinaciju *1) ograničenja i granica korištenja društvenih medija* te *2) razgovora i podrške odraslih s djecom u vezi korištenja društvenih mreža*.
4. Kako bi se smanjio rizik od psihološke štete, važno je ograničiti izloženost adolescenata na društvenim medijima sadržaju koji prikazuje ilegalno ili psihološki neprikladno ponašanje, uključujući onaj koji potiče mlade na rizično ponašanje poput samoozljeđivanja, nanošenja štete drugima ili sadržaju koji može utjecati na razvoj poremećaja prehrane. Bilo kakav vid spomenutog sadržaja je potrebno prijaviti i ukloniti.
5. Adolescenti bi trebali redovito prolaziti sustavne preglede uz pomoć kojih bi se pravovremeno mogli prepoznati prekomjernog i/ili "problematičnog korištenja društvenih mreža" koje bi moglo znatno narušiti njihovo svakodnevno funkcioniranje te ugroziti njihovo mentalno zdravlje.
6. Preporučuje se ograničen ili nadziran pristup sadržaju koji adolescentima omogućava uspoređivanje s drugima te internalizaciju nerealnih ideala ljepote.
7. Adolescente bi podučavati određenim vještima kako bi mogli raspoznati znakove vlastite ili tuđe prekomjerne upotrebe društvenih mreža, određene oblike rizičnog ponašanja te je potrebno razvijati svjesnost o tome kako većina sadržaja na društvenim mrežama ne mora biti prikaz realnosti jer je podložna manipulaciji

Jasno je da je prevencija korisna za adolescente koji još nisu razvili probleme s rizičnim korištenjem, no što je s onima koji su došli na tu stepenicu? Tada na red dolazi tretman ovisnosti koji se u najvećoj mjeri zasniva na različitim strategijama i tehnikama kognitivno-bihevioralne terapije te obiteljske i realitetne terapije, a odnosi se na učenje vještina upravljanja vremenom, podizanje samosvijesti, učenje identificiranja vlastitih okidača, učenje strategija nošenja sa stresom, poticanje na razvoj nekih drugih interesa koje ne uključuju bivanje na društvenim mrežama i ostalo (Orzack i sur., 2006; Young, 2007; Zhang i sur., 2009, prema Huang, Li i Tao, 2010; Du, Yiang i Vance, 2010; prema Mandić, Dodig-Hundrić, Ricijaš, 2019). Neki stručnjaci koriste kombinirani pristup liječenja koji se odnosi na spajanje farmakološkog i psihološkog pristupa.

Prilikom pisanja rada uočena su moguća metodološka poboljšanja na koja bi se u buduće trebala obratiti pozornost kako bi rezultati bili što vjerodostojniji i svrsishodniji, a poboljšanja se odnose na provedbu ne samo istraživanja u sklopu ovog diplomskog rada već i u ostalim istraživanjima. Istraživanja bi se trebala provoditi na većem uzorku i širem području, ali i u što više odgojno – obrazovnih institucija kako bi se mogli donositi validni zaključci. Potrebno je uključivanje djece i adolescenata svih dobi kako bi se provjerile razlike u intenzitetu problematike u određenoj dobi, uvođenje kvalitativnih istraživanja koja bi detaljnije proširila postojeće spoznaje na način da donese uvid o tome što društvene mreže znače adolescentima i što u njima traže i nalaze. Osim navedenog nužno je neprestano tražiti strategije i raspisivati preventivne kampanje koje će pokušati pomiriti generacijski jaz i omogućiti stručnjacima da preventivne materijale naprave zanimljivima za populaciju mladih te da ih plasiraju upravo na društvene mreže, a sve putem platformi i kroz sadržaj koji je mladima zanimljiv. Primjer toga može biti Tik Tok koji adolescenti intenzivno koriste pa bi ta platforma mogla biti dobro sredstvo na kojem bi se plasirali videozapisi koji nose važnu poruku, uz uvjet da su znanstveno i empirijski validirani kao dobar preventivni materijal te promišljanje o kontroliranim uvjetima/grupama u kojima će se plasirati. Potrebno je stvarati kurikulume koji će obuhvaćati preventivne strategije i podizati svijest mladima o rizicima kojima su izloženi u virtualnom svijetu te ih, umjesto odvlačenja i zabranjivanja korištenja društvenih mreža, poticati na savjesno i odgovorno korištenje, a sve uz pristup koji ističe prednosti i mogućnosti koje im one nude kao alternativu neodgovornom ponašanju koje može imati štetne posljedice za njih i njihovu okolinu. Zajedno s preventivnim programima u školama i obrazovnim

ustanovama, važan je i odnos između djeteta i roditelja te otvorena komunikacija o problemima i opasnostima s kojima se mlada osoba može susresti. Ova podrška i osnaživanje mladih ključni su za njihovu dobrobit i sigurnost te se takav odnos treba poticati i o njemu educirati i roditelje, ali i adolescente. Sumirajući ono što je rad prikazao i ističući važnost razdoblja adolescencije koje se danas isprepliće s razvojem društvenih mreža te njihovog međudjelovanja, zaključuje se kako su uistinu potrebni napori svih institucija, stručnjaka i znanstvenika kako bi se multidisciplinarnim pristupom osigurala maksimalna, adekvatna i pravovremena zaštita mladih da bi ostvarili puni potencijal društvenih mreža, uz koji će mlada osoba istovremeno naučiti ostvariti i vlastiti potencijal, sebe - kao vrijednog pojedinca koji ima identitet i autonomiju, bez da korištenje istih naštetiti njegovom mentalnom zdravlju i sigurnosti. Poseban trud se treba uložiti u podizanje svjesnosti o iskrivljenim slikama stvarnosti kojima su mladi izloženi te promicanju realnog i prirodnog prikaza vlastitog tjelesnog izgleda na način da se ističu i promiču ostale vrijednosti koje mlada osoba posjeduje.

9. LITERATURA

1. Aboujaoude, E., Koran, L.M., Gamel, N., Large, M.D., Serpe, R.T. (2006). Potential markers for problematic Internet use: A telephone survey of 2,513 adults. *CNS Spectrum*, 11: 750–755.
2. Anderson, K.E. (2020), "Getting acquainted with social networks and apps: it is time to talk about TikTok", *Library Hi Tech News*, Vol. 37 No. 4, pp. 7-12. Preuzeto 18.4. s: https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/LHTN-01-2020-0001/full/html?casa_token=8NnspcwQtQ8AAAAA:msmaQBrmuLOtz0VyFkvU_T3sv0xLb5uOY-kmoIIUm6jxv5N8ogHndwc8nRy9zn9C3Xd2erymRjwWbJO5o0wbLTebG3P-YGi_DVe7O0VCHIcrGB2ajvpchg
3. Bell, B. T., Deighton-smith, N., and Hurst, M. (2019). “When you think of exercising, you don’t really want to think of puking, tears and pain”: young adolescents understanding of fitness and #fitspiration. *J. Health Psychol.* 1–15. doi: 10.1177/1359105319869798
4. Best, P., Manktelow, R., & Taylor, B. (2014). Online communication, social media and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*, 41, 27–36.
5. Blomfield Neira, C. J., i Barber, B. L. (2013). Social networking site use: Linked to adolescents’ social self-concept, self-esteem, and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66(1), 56–64. doi:10.1111/ajpy.12034
6. Boer, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Boniel-Nissim, M., Wong, S.-L., Inchley, J. C., Badura, P., ... Stevens, G. W. J. M. (2020). *Adolescents’ Intense and Problematic Social Media Use and Their Well-Being in 29 Countries*. *Journal of Adolescent Health*, 66(6), S89–S99. doi:10.1016/j.jadohealth.2020.02.
7. Boniel-Nissim, M., van den Eijnden, R. J. J. M., Furstova, J., Marino, C., Lahti, H., Inchley, J., Šmigelskas, K., Vieno, A., & Badura, P. (2022). International perspectives on social media use among adolescents: Implications for mental and social well-being and substance use. *Computers in Human Behavior*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107144>
8. Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230

9. Bresnick, E. (2019), "Intensified play: cinematic study of TikTok mobile app", *Research Gate*, available at: www.researchgate.net/publication/335570557_Intensified_Play_Cinematic_study_of_TikTok_mobile_app
10. Brown, B. B., Bakken, J. P., Ameringer, S. W. i Mahon, S. D. (2008). A comprehensive conceptualization of the peer influence process in adolescence. *Understanding peer influence in children and adolescents*, 13, 17-44.
11. Carli, V., Durkee, T., Wasserman, D., Hadlaczky, G., Despalins, R., Kramarz, E., Wasserman, C., Sarchiapone, M., Hoven, C.W., Brunner, R., Kaess, M. (2013). The Association between Pathological Internet Use and Comorbid Psychopathology: A Systematic Review. *Psychopathology*, 46 (1), 1-13. DOI: 10.1159/000337971
12. Cash, T.F. and Smolak, L. (2011) Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspectives. In: Cash, T.F. and Smolak, L., Eds., *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, Guilford Press, New York, 3-11.
13. Cauberghe, V., Van Wesenbeeck, I., De Jans, S., Hudders, L., & Ponnet, K. (2021). How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety during COVID-19 Lockdown. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4).
14. Choukas-Bradley, S., Roberts, S. R., Maheux, A. J., & Nesi, J. (2022). The Perfect Storm: A Developmental–Sociocultural Framework for the Role of Social Media in Adolescent Girls' Body Image Concerns and Mental Health. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 25(4). <https://doi.org/10.1007/s10567-022-00404-5>
15. Ciprić, A., Landripet, I. (2016) „Uloga obiteljske socijalizacije i samopoštovanja u odnosu korištenja internetskih društvenih mreža i zadovoljstva tjelesnim izgledom kod adolescentica“, *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, Vol. 23 No. 1, 101-125 str. Preuzeto sa: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=273582
16. Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco: W. H. Freeman & Co.
17. Couture Bue, A. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>

18. Couture Bue, A. C. (2020). The looking glass selfie: Instagram use frequency predicts visual attention to high-anxiety body regions in young women. *Computers in Human Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106329>
19. Dacey, J., Kenny M. (1994): Adolescent Development, Brown and Benchmark publishers. Iowa, USA
20. Dahl, R. E., Allen, N. B., Wilbrecht, L., & Suleiman, A. B. (2018). Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. In *Nature* (Vol. 554, Issue 7693). <https://doi.org/10.1038/nature25770>
21. Davis, K. (2012). Friendship 2.0: Adolescents' experiences of belonging and self-disclosure online. *Journal of Adolescence*, 35(6), 1527–1536.
22. de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
23. Diklić, J., Nakić, M., Šošić, D. (2019.) Edukativna uloga društvenih mreža u medijskom odgoju djeteta, *Communication Management Review*, 4 (1): 180 – 197
24. Dokler, A. (2019.) Štete li društvene mreže mentalnom zdravlju tinejdžera, *Medijskapismenost.hr*, <https://www.medijskapismenost.hr/stete-li-drustvene-mrezementalnom-zdravlju-tinejdzera/>
25. Du, Y., Jiang, W., Vance, A. (2010). Longer Term Effect of Randomized, Controlled Group Cognitive Behavioural Therapy for Internet Addiction in Adolescent Students in Shanghai. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 44 (2), 129-134. DOI:10.3109/00048670903282725
26. Edosomwan, S., Prakasan, S. K., Kouame, D., Watson, J., & Seymour, T. (2011). The history of social media and its impact on business. *Journal of Applied Management and Entrepreneurship*, 16(3), 79-91. Preuzeto s: <https://www.proquest.com/scholarly-journals/history-social-media-impact-on-business/docview/889143980/se-2>
27. El Asam, A., Samara, M. i Terry, P. (2019). Problematic internet use and mental health among British children and adolescents. *Addictive Behaviors*, 90, 428-436. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2018.09.007>

28. Erceg Jugović, I., Kuterovac Jagodić, G. (2016) „Percepcija utjecaja medija na sliku tijela kod djevojaka i mladića u adolescenciji“, *Medijska istraživanja: znanstveno-stručni časopis za novinarstvo i medije*, Vol. 22 No. 1, 145-162 str.
29. Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 9).
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
30. Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.
31. Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
32. Fidrmuc, T. (2020). Odnos samopoimanja i samopoštovanja kod adolescenata (*Diplomski rad*). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:569002>
33. Galant M. (2020) Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psychē*, 3 (1), 131- 145.
34. Goran Blagojević, Goran Guska. (2016). ZAVISNOST OD INTERNETA-PREDRASUDE ILI REALNOST. *Eduikator. Naučno - Stručni Informativni Časopis*, 3(4), 12–20.
35. Goran Livazović, Iva Mudrinić. 2017. “Nezadovoljstvo tjelesnim izgledom i ponašanja povezana s poremećajima u prehrani adolescenata.
36. Grbavac, J. i Grbavac, V. (2014). Pojava društvenih mreža kao globalnog komunikacijskog fenomena. *Media, culture and public relations*, 5 (2), 206-219. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/127963>
37. Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
38. Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World journal of clinical cases*, 9(19), 4881–4889
39. Hammond, S. M., & O'Rourke, M. M. (1984). *A psychometric investigation into the body-cathexis scale. Personality and Individual Differences*, 5(5), 603–605.
40. Harter, S. (1990). Processes underlying adolescent self-concept formation. *Advances in adolescent development: An annual book series*, 2, 205-239.
41. Harter, S. (1990.), *Self and identity development*. U: S. S. Feldman, G. R. Elliott (ur.), *At the threshold: The developing adolescent*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

42. Harter, S. (2012). *Self-Perception Profile For Adolescents: Manual And Questionnaires*. Denver: University of Denve. Preuzeto s: <https://portfolio.du.edu/downloadItem/221931>
43. Hawes T, Zimmer-Gembeck MJ, Campbell SM. Unique associations of social media use and online appearance preoccupation with depression, anxiety, and appearance rejection sensitivity. *Body Image* [Internet]. Preuzeto s: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32113009/>.
44. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2010). Bullying, cyberbullying, and suicide. *Archives of Suicide Research, 14*(3). <https://doi.org/10.1080/13811118.2010.494133>
45. Holland, G., and Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image 17*, 100–110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008
46. Huang, X., Li, M., Tao, R. (2010). Treatment of Internet Addiction. *Current Psychiatry Reports, 12* (5), 462-470. DOI:10.1007/s11920-010-0147-1
47. Ito, M., Horst, H. A., Bittanti, M., boyd, danah, Herr Stephenson, B., Lange, P. G., Pascoe, C. J., Robinson, L., Baumer, S., Cody, R., Mahendran, D., Martínez, K. Z., Perkel, D., Sims, C., & Tripp, L. (2009). *Living and Learning with New Media*. The MIT Press. <https://doi.org/10.7551/mitpress/8519.001.0001>
48. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 275). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.014>
49. Jerončić Tomić, I., Mulić, R. i Milišić Jadrić, A. (2020). Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. *In medias res, 9* (17), 2649-2654. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/244037>
50. Jovičić Burić, D., Muslić, L., Krašić, S., Markelić, M., Pejnović Franelić, I., & Musić Milanović, S. (2021). *Croatian validation of the Compulsive Internet Use Scale*. *Addictive Behaviors, 119*, 106921. doi:10.1016/j.addbeh.2021.106921
51. Kević, G. (2021). *Razlike u tjelesnom samopoimanju adolescenata u Hrvatskoj, Srbiji i Bosni i Hercegovini* (Disertacija). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:117:312064>
52. Kišić, A. (2019). *Online identitet i odnos društvenih mreža kod mladih (Diplomski rad)*. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:706000>

53. Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I., & Anschütz, D. (2018). *Picture Perfect: The Direct Effect of Manipulated Instagram Photos on Body Image in Adolescent Girls*. *Media Psychology*, 21(1), 93–110. doi:10.1080/15213269.2016.1257392
54. Knezović, K., Maksimović, I. (2016) „Manipulativna moć masovnih medija i etičke upitnosti njihova utjecaja na dijete“, *Diacovensia: teološki prilozi*, Vol. 24 No. 4, 645-666 str. Preuzeto s: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=252717
55. Ko, & Kuo (2009). Can blogging enhance subjective well-being through self-disclosure? *Cyberpsychology & Behavior*, 12(1), 75–79. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.2008.016>.
56. Ko, C.-H., Liu, G.-C., Hsiao, S., Yen, J.-Y., Yang, M.-J., Lin, W.-C., Yen, C.-F., Chen, C.-S. (2009). Brain activities associated with gaming urge of online gaming addiction. *Journal of Psychiatric Research*, 43 (7), 739-747. DOI:10.1016/j.jpsychires.2008.09.012
57. Kozjak Mikić, Z. (2021). Promjene u nekim aspektima mentalnog zdravlja adolescenata tijekom srednje škole. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 7 (2), 191-201. <https://doi.org/10.24141/1/7/2/9>
58. Krishna, S., Boren, S. A., & Balas, E. A. (2009). Healthcare via Cell Phones: A Systematic Review. *Telemedicine and E-Health*, 15(3), 231–240. <https://doi.org/10.1089/tmj.2008.0099>
59. Krnić, A., Šutić, L. i Novak, M. (2022). Uloga uključenosti u romantične odnose i relacijskoga samopoimanja u objašnjenju problema mentalnoga zdravlja mladih: *Pilot-studija*. *Psihologijske teme*, 31 (3), 663-684. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/286947>
60. Kuharić, S. (2017). Online društvene mreže i slika o sebi. *Doktorska disertacija*. Sveučilište u Rijeci. Faculty of Humanities and Social Sciences. Department of Pedagogy.
61. Kuss, D.J. & Griffiths, M.D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14, 311
62. Kuzmanović D., Pavlović Z., Popadić D., Milošević T. (2019) Korišćenje interneta i digitalne tehnologije kod dece i mladih u Srbiji - Rezultati istraživanja Deca Evrope na internetu. Institut za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu
63. Labaš, D., Marinčić, P. (2016) „Mediji kao sredstvo zabave u očima“, *MediAnali*: međunarodni znanstveni časopis za pitanja medija, novinarstva, masovnog komuniciranja i odnosa s javnostima, Vol. 12 No. 15, 1-32 str. Preuzeto s: https://hrcak.srce.hr/index.php?show=clanak&id_clanak_jezik=288270
64. Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

65. Lebedina: Lebedina-Manzoni, M., Novak, T. i Jeđud, I. (2006). DOŽIVLJAJ SEBE U OBITELJI. *Kriminologija & socijalna integracija*, 14 (2), 25-36. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/99061>
66. Lebedina-Manzoni, M. i Lotar, M. (2011). PERCEPCIJA SEBE KOD ADOLESCENATA U HRVATSKOJ. *Kriminologija & socijalna integracija*, 19 (1), 39-50. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/67788>
67. Lisec, L. (2021). *Odrastanje uz internet i društvene mreže u 21. stoljeće. (Završni rad)*. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:839883>
68. Lugonja, D. (2013). Social Network Influence to Society Development through the viewpoint of Social presence theory. (*Članak*). Preuzeto s https://www.researchgate.net/profile/Darko-Lugonja2/publication/263747866_Social_Network_Influence_to_Society_Development_through_the_viewpoint_of_Social_presence_theory/links/00b7d53bd2afa804a9000000/Social-Network-Influence-to-Society-Development-through-the-viewpoint-of-Social-presence-theory.pdf?origin=publication_detail
69. Majić, M. (2020). Odnos između općeg samopoštovanja, tjelesnog i akademskog samopoštovanja te školskog uspjeha u djece (*Diplomski rad*). Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:162:442929>
70. Mandić, S. (2022). *Odrednice ovisnosti o internetu zagrebačkih srednjoškolaca*. Doktorski rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet.
71. Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
72. Milardović, A., (2010.) *Globalno selo: sociologija informacijskog društva*, Zagreb: Centar za politološka istraživanja
73. Morrison, Todd G; Kalin, Rudolf; Morrison, Melanie A. (2004) Body-emage evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories; *Roslyn Heights Vol. 39*
74. Mougharbel, F., & Goldfield, G. S. (2020). *Psychological Correlates of Sedentary Screen Time Behaviour Among Children and Adolescents: a Narrative Review. Current Obesity Reports*. doi:10.1007/s13679-020-00401-1

75. Mr Edina Heldić-Smailagić. (2016). Odrednice eksternaliziranih problemi adolescenata u virtuelnom okruženju. *Eduikator*. Naučno – stručni informativni časopis
76. Nair, Rekha. (2016). Self-Image and Self-Esteem for a Positive Outlook. Training Manual on Theeanaipunya - Equipping Fisherwomen Youth for Future.
77. National Campaign. (2008). National Campaign to prevent teen and unplanned pregnancy, sex and tech: results from a survey of teens and young adults. In *Cosmogirl.com*.
78. O’Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families. *Pediatrics*, 127(4), 800–804. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
79. Oblačić Ivana, Veliki Tena, Cakić Lara, “Odnos samopoštovanja i socijalnog statusa učenika ni 5. Branden, N. (2018). *Šest stupova samopoštovanja*. Zagreb: Školska knjiga nižih razreda osnovne škole”, *Školski vjesnik* (64 / 2015), str. 153 -1 72.
80. O’connell B. (2020) History of Snapchat: Timeline and Facts, The Street <https://www.thestreet.com/technology/history-of-snapchat>
81. Ofcom (2019) Children and parents: media use and attitudes report. Ofcom. Preuzeto s: <https://www.ofcom.org.uk/research-and-data/media-literacy-research/childrens/children-and-parents-media-use-and-attitudes-report-2018>
82. Orben, A. (2020). *Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies*. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. doi:10.1007/s00127-019-01825-4
83. Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, Teens, and Psychological Well-Being: Evidence From Three Time-Use-Diary Studies. *Psychological Science*, 5, 095679761983032–15.
84. Orzack, M.H., Voluse, A.C., Wolf, D., Hennen, J. (2006). An Ongoing Study of Group Treatment for Men Involved in Problematic Internet-Enabled Sexual Behavior. *CyberPsychology & Behavior*, 9 (3), 348-360. DOI:10.1089/cpb.2006.9.348
85. Pantic, I., Damjanovic, A., Todorovic, J., Topalovic, D., Bojovic-Jovic, D., Ristic, S., & Pantic, S. (2012). Association between online social networking and depression in high school students: Behavioral physiology viewpoint. *Psychiatria Danubina*, 24(1).
86. Primack, B. A., & Escobar-Viera, C. G. (2017). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional Age Youth. In *Child and*

Adolescent Psychiatric Clinics of North America (Vol. 26, Issue 2).

<https://doi.org/10.1016/j.chc.2016.12.007>

87. Primack, B. A., Perryman, K. L., Crofford, R. A., & Escobar-Viera, C. G. (2022). Social Media as It Interfaces with Psychosocial Development and Mental Illness in Transitional-Age Youth. In *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* (Vol. 31, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.07.007>
88. Puharić, Z., Meter, I., Puharić, F. & Lauš, D. (2023) Ovisnost o internetu - jesmo li u opasnosti?. *Policija i sigurnost*, 32 (1), 50-62
- Statista Research Department (2022). *Number of global social network users 2017-2025*. Preuzeto 27.05.2023. s <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>
89. Quinn, S. V., & Oldmeadow, J. A. (2013). Is the iGeneration a ‘We’ generation?: Social networking use and belonging in 9–13 year olds. *British Journal of Developmental Psychology*, 31(1), 136–142.
90. Rachel Cohen, Alex Blaszczynski. (2015) “Comparative effects of Facebook and conventional media on bodyimage dissatisfaction”, *Journal of Eating Disorders*, str. 23 – 34.
91. Rattinger, M. (2017.) Aktivnosti i društvene mreže u slobodnom vremenu mladih tinejdžera, *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 66 (2): 222 – 237.
92. Robotić, P. (2015). Zamke virtualnog svijeta: zaštita djece i mladih na internetu i prevencija ovisnosti. *Journal of Applied Health Sciences = Časopis za primijenjene zdravstvene znanosti*, 1 (2), 81-96. <https://doi.org/10.24141/1/1/2/1> - dosta o ovisnostima
93. Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
94. Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259–275.
95. Secord, P. F., Jourard, S. M. (1953). The Appraisal of Body Cathexis: Body Cathexis and the Self. *Journal of Consulting Psychology*. Svezak: 17, broj: 3, stranice: 343-347. Preuzeto s: <http://www.sidneyjourard.com/BodyCathexisJourardSecord1953.pdf>
96. Seyrek, S., Cop, E., Sinir, H., Ugurlu, M., Şenel, S. (2016). Factors associated with Internet addiction: Cross-sectional study of Turkish adolescents. *Pediatrics International*, 59 (2), 218-222. DOI: 10.1111/ped.13117

97. Siibak, A. (2009). Constructing the self through the photo selection - visual impression management on social networking websites. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 3, 1–9
98. Šimić Z, Kolesarić V. (2002). Postoji li ovisnost o internetu? *Suvremena psihologija*. (2):227-251.
99. Sinković, D. (2021.) Generacija Z: neki novi ekološki osviješteni klinici koji vole 'stare' filmove i usamljeniji su nego što mislimo, *Ziher.hr*, <https://www.ziher.hr/generacija-z/>,
100. Slade, P. D. (1988). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 26(4), 304-
Preuzeto:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0005796794901368?via%3DiHub>
101. Šmakić, K. (2016). Društvene mreže i mladi: utjecaj opcije „like“ na kreativno ponašanje mladih. *In medias res*, 5 (9), 1333-1338. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/170529>
102. Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W., & Skalická, V. (2020). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 106528. doi:10.1016/j.chb.2020.106528
103. Stieger, S., & Wunderl, S. (2022). Associations between social media use and cognitive abilities: Results from a large-scale study of adolescents. *Computers in Human Behavior*, 135. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107358>
104. Tadena, S., Kang, S. R., & Kim, S. J. (2020). The influence of social media affinity on eating attitudes and body dissatisfaction in Philippine adolescents. *Child Health Nursing Research*, 26(1). <https://doi.org/10.4094/chnr.2020.26.1.121>
105. Tiggemann, M., Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, 630-633
106. Tomić, A. (2023). *Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje mladih* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:200130>
107. Trott, M., Driscoll, R., Irlado, E., & Pardhan, S. (2022). Changes and correlates of screen time in adults and children during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *EClinicalMedicine*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2022.101452>

108. Underwood, M. K., & Ehrenreich, S. E. (2017). The power and the pain of adolescents' digital communication: Cyber victimization and the perils of lurking. *American Psychologist*, 72(2), 144–158. <https://doi.org/10.1037/a0040429>
109. Van Dijck, J. (2013). *The culture od connectivity: A critical history of new media*, SAD: Oxford University Press.
110. Varga, M. (2011) Opasnosti i zaštite mladih na internetu. *Medijski dijalozi*, 5, 383-405.
111. Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594–601. Preuzeto s : <https://psycnet.apa.org/record/2016-29062-062>
112. Vejmelka, L. i Matković, R. (2021). Online Interactions and Problematic Internet Use of Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Information*, 12(10), 399. <https://doi.org/10.3390/info12100399>
113. Vejmelka, L., Strabić, N. i Jazvo, M. (2017). Online Activities and Risk Behaviors among Adolescents in the Virtual Environment. *Društvena istraživanja*, 26 (1), 59-78. <https://doi.org/10.5559/di.26.1.04>
114. Verrastro, V., Fontanesi, L., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: Beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Qwerty*, 15(1). <https://doi.org/10.30557/QW000021>
115. Verrastro, V., Fontanesi, L., Liga, F., Cuzzocrea, F., & Gugliandolo, M. C. (2020). Fear the Instagram: Beauty stereotypes, body image and Instagram use in a sample of male and female adolescents. *Qwerty*, 15(1). <https://doi.org/10.30557/QW000021>
116. Vogels, E., Gelles-Watnick, R., Pew Research Center: Teens and social media: Key findings from Pew Research Center surveys. (24.04.2023.) Link na stranicu: <https://www.pewresearch.org/short-reads/2023/04/24/teens-and-social-media-key-findings-from-pew-research-center-surveys/> (Pristupljeno: 19.05.2023.)
117. Wang, S. S., Moon, S.-I., Kwon, K. H., Evans, C. A., & Stefanone, M. A. (2010). Face off: Implications of visual cues on initiating friendship on Facebook. *Computers in Human Behavior*, 26(2), 226–234. Preuzeto s: <https://psycnet.apa.org/record/2009-20887-001>
118. Watkins, S., C. (2009). *The Young & The Digital*, SAD: Beacon Press

119. Weidman, A. C., Fernandez, K. C., Levinson, C. A., Augustine, A. A., Larsen, R. J., & Rodebaugh, T. L. (2012). Compensatory internet use among individuals higher in social anxiety and its implications for well-being. *Personality and Individual Differences*, 53(3). <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.03.003>
120. Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W., Shen, Y., Glombiewski, J. A. (2013). Treatment of internet addiction: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33 (2), 317-329. DOI:10.1016/j.cpr.2012.12.005
121. Wolfers, L. N., & Utz, S. (2022). Social media use, stress, and coping. In *Current Opinion in Psychology* (Vol. 45). <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101305>
122. World Health Organization (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Summary report). Geneva
123. Young, K. S. i de Abreu, C. N. (2011). Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment. New York: John Wiley & Sons.
124. Zhang, M.W.B., Ho, R.C.M. (2017). Smartphone applications for immersive virtual reality therapy for internet addiction and internet gaming disorder. *Technology and Health Care*, 25 (2), 367-372. DOI:10.3233/thc-161282

10. PRILOZI

Tablice

Tablica 1. Deskriptivni rezultati problematičnog korištenja društvenih mreža.....	33
Tablica 2. Deskriptivni podatci na skali samosvijesti i tvrdnjama o tjelesnom samopoimanju ...	37
Tablica 3. Povezanost rizičnog korištenja društvenih mreža, samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja	37
Tablica 4. Izraženost samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja rizičnih i manje rizičnih učenika te testiranje razlike (t-test).....	38
Tablica 5. Povezanost rizičnog korištenja društvenih mreža, samosvijesti i pokazatelja tjelesnog samopoimanja adolescenata i adolescentica	41

Slike

Slika 1. Promjene u adolescenciji, prikaz na osnovi prethodnih navoda iz pregleda literature ((Dahl i sur., 2018) i (Wenar, 2003))	7
Slika 2. Najčešće korištene mreže prema izvještaju Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba	8
Slika 3. Dijagram biopsihosocijalnih čimbenika koji utječu na narušeno tjelesno samopoimanje na društvenim mrežama kod adolescenata.....	25
Slika 4. Prikaz uzorka po spolu i neizjašnjenim sudionicima.....	28
Slika 5. Prikaz uzorka po zahvaćenim školama.....	29
Slika 6 - Raspršenost po kategorijama prosječnog korištenja društvenih mreža.....	36
Slika 7. Prikaz prosječne izraženosti samosvijesti i pokazatelja samopoimanja adolescenata ispodprosječnog i iznadprosječnog korištenja društvenih mreža.....	39
Slika 8. Prikaz prosječne izraženosti samosvijesti i pokazatelja samopoimanja adolescenata s najvišim rezultatom na skali korištenja društvenih mreža (četvrti kvartil) i ostalih adolescenata (prva tri kvartila)	41