



# UTICAJI KORIŠTENJA DRUŠTVENIH MREŽA NA ADOLESCENTE

DOI: 10.58584/2490-3752.2024.10.10.41

UDC/UDK: 316.47:004.738.5-053.6

## SAŽETAK

Korištenje društvenih mreža donosi mnoge prednosti. Omogućavaju ljudima da ostanu povezani s prijateljima i porodicom koji su udaljeni (povezivanje i komunikacija), dijele svoje interese i strasti s drugima (kreativnost i izražavanje), pristupaju relevantnim vijestima i informacijama (informisanje i pristup informacijama), učestvuju u raspravama i razgovorima (interakcija i angažman) te pružaju platformu za reklamiranje poslovnih aktivnosti i ličnih projekata (promocija i marketing).

Uprkos tim prednostima, korištenje društvenih mreža, također, nosi i neke izazove, a najvažniji će biti predstavljeni u nastavku rada. Neki od njih su privatnosti i sigurnost, cyberbullying (internet nasilje), uticaj na mentalno zdravlje, identitet i samopoštovanje pojedinca, filtriranje dostupnih informacija, previše provedenog vremena uz društvene mreže itd.

Rad donosi pregled društvenih mreža u kontekstu društvenih izazova za adolescente. Pokušava dati odgovor na pozitivne i negativne uticaje društvenih mreža na adolescente te, bez potrebe da bude tendenciozan, otvoreno govori o svemu onome što je korisno u spoju upotrebe društvenih mreža i potreba adolescenta.

**Ključne riječi:** adolescenti, društvene mreže, prednosti društvenih mreža, nedostaci društvenih mreža, društvene mreže kao društveni izazovi

## Uvod

Društvene mreže (engl. SNS - social networking sites) noviji su fenomen u internetskim sferama. Riječ je o besplatnim online servisima koji korisnicima omogućuju raznovrsne vidove komunikacije sa svijetom i mogućnost vlastite prezentacije. Društvenim mrežama danas se koriste milijarde ljudi, a osim onih neutralnih (generalne upotrebe), postoje i servisi s određenijom namjenom, kada je u pitanju sadržaj i profil korisnika.

Najpoznatije svjetske internet društvene mreže svakako su Facebook, X (bivši Twitter), Instagram, LinkedIn, YouTube, TikTok i mnoge druge, pri čemu je u javnosti najpoznatiji Facebook, koji i ima najveći broj korisnika (prema statističkoj web-stranici Statista, Facebook je imao preko 3 milijarde aktivnih korisnika u aprilu 2024. godine).

Facebook je, kao društvena mreža, omogućio da se korisnici udruže u virtuelne zajednice po više različitih osnova: po principu prethodnog ličnog poznanstva, ali i na osnovu zajedničkog mjesta stanovanja, na osnovu sličnosti profesije i podudaranja interesiranja, pri čemu ona mogu varirati: od problema društvene sredine i planiranih humanitarnih akcija pa sve do impulsivne potrebe da se iskaže lično mišljenje o bilo kom društvenom problemu.

Društvene mreže su internet platforme koje omogućavaju korisnicima da kreiraju profile, dijele sadržaj, komuniciraju s drugim korisnicima i povežu se s različitim zajednicama i grupama. Postale su izuzetno popularne u posljednjem desetljeću zbog svoje sposobnosti da povežu ljude širom svijeta i omoguće interakciju i razmjenu informacija u stvarnom vremenu.

U radu se pokušava odgovoriti na nekoliko pitanja: koji su to izazovi korištenja društvenih mreža u današnjem društvu, kakvi su pozitivni i negativni uticaji društvenih mreža na adolescente te da li i kako društvene mreže kreiraju identitet adolescenta, njegovo ponašanje, ali i imaju li kakve posljedice na mentalno zdravlje pojedinca.

Smatramo da je tema društveno aktuelna i atraktivna, posebno uzimajući u obzir da na mnoga pitanja u vezi s korištenjem

društvenih mreža prave odgovore ne mogu dati ni roditelji, ni nastavnici, ni šira društvena zajednica, a prisutna su i važna za razvoj aspekata našeg društva.

## 1. Aspekti izazova društvenih mreža

Društvene mreže predstavljaju određeni društveni izazov jer direktno ili indirektno pogađaju pojedinca u društvu. Mijenjanjem određenih stavova, pogleda, mišljenja, navika, a potom i osobina ličnosti pa, naposljetku, i ponašanja pojedinca, vremenom se mijenja i struktura društva. Uzmimo samo nekoliko primjera: filtriranjem informacija koje dolaze do korisnika, društvene mreže mogu uticati na kreiranje javnog mnijenja, izazivati stereotipe ili predrasude prema određenoj društvenoj skupini i tako poticati različitu vrstu polariteta u društvenoj zajednici. To može dovesti do negativnih posljedica u psihološkom razvoju pojedinca i razvoju pozitivnih vrijednosti društva. Dalje, u psihološkom kontekstu razvoja pojedinca, pojam razvoja identiteta može biti negativno pogođen uticajem društvenih mreža. Tako se adolescenti mogu različito doživljavati i predstavljati u virtualnoj, online društvenoj zajednici u odnosu na realni prostor (Imširović i Vardo, 2019). To dalje može dovesti do promjene pojma o sebi i samopoimanja, a konačni društveni ishod mogu biti pojedinci koji ne koriste puninu svojih snaga, sposobnosti i kapaciteta. To se najbolje može vidjeti u domenu obrazovanja i nauke koju različiti uticajni pojedinci na društvenim mrežama mogu relativizirati, a mladi se za pomenu-tom pojavom povoditi.

Postoji veza između razvijanja identiteta i korištenja društvenih mreža. Društvene mreže pružaju korisnicima mogućnost izražavanja svoje ličnosti, interesa, stavova i vrijednosti putem kreiranja profila, dijeljenja sadržaja i interakcije s drugim korisnicima. Ova interakcija može uticati na način na koji korisnici oblikuju i predstavljaju svoj identitet.

Nekoliko je društvenih izazova korištenja društvenih mreža:

**Samopredstavljanje:** Društvene mreže omogućavaju korisnicima da sami kreiraju svoje profile i odaberu kako će se predstaviti

drugima. Korisnici mogu odabrati koje informacije će podijeliti, koje slike će postaviti i kako će se opisati. Ovaj proces samopredstavljanja na društvenim mrežama može uticati na način na koji korisnici percipiraju i oblikuju svoj identitet. Rezultati istraživanja koje su proveli Imširović i Vardo (2019) utvrđuju da postoji razlika u načinu percepcije samopoimanja adolescenata u realnom i virtuelnom svijetu. Istina, pomenute se razlike pronalaze za tri facete selfa: emotivni, socijalni i kognitivni self. Ovakvi rezultati nedvosmisleno potvrđuju da adolescenti različito percipiraju svoje kognitivne mogućnosti, svoje socijalnu ulogu i emocionalnu komponentu ličnosti u situacijama koje su stvarne, realne (razgovor i druženje s vršnjacima, boravak u školi i odnos prema nastavnim obavezama, svakodnevna komunikacija s roditeljima itd.) od onih situacija koje spadaju pod domen virtuelnog, kakve najčešće pronalazimo na društvenim mrežama. Takve situacije su lični statusi, komentarisane određene pojave ili ljudi i njihovog ponašanja, objavljivanje ličnih fotografija i fotografija svojih prijatelja. To znači da će se pojedinci češće osvrnuti na neku informaciju i njoj dati određeni značaj, komentarisati je ili podijeliti s krugom prijatelja na društvenim mrežama, u virtuelnom svijetu, dok će na istu informaciju drugačije reagovati u stvarnosti, sa stvarnim prijateljima. To je ključni momenat u razlici percepcije samopoimanja koje potvrđuju ovi rezultati.

**Identifikacija s grupama i zajednicama:** Društvene mreže omogućavaju korisnicima da se povežu s različitim grupama, zajednicama i interesnim područjima. Korisnici se mogu pridružiti grupama koje dijele iste interese, vrijednosti ili identitete. Ova pripadnost grupi može uticati na način na koji korisnici doživljavaju i izražavaju svoj identitet. S obzirom na to da su društvene mreže zajednice s nekoliko stotina, pa i hiljada, članova, pojedinac ima želju da se dopadne svima ili barem većini, od kojih je, istina, značajan broj virtuelnih. U takvom virtuelnom okruženju, adolescenti očekuju da ih njihovi prijatelji iz zajednice procijene što kvalitetnije i pozitivnije te da ih na načine procjene koji postoje na društvenim mrežama (sviđanje statusa, razmjena sadržaja, uključenost u komunikaciju o određenim sadržajima itd.) prihvati i pozitivno doživljava što veći broj članova.

**Socijalno poređenje:** Korištenje društvenih mreža može dovesti do socijalnog poređenja, gdje korisnici upoređuju svoj život, izgled, postignuća i druge aspekte sa životima drugih korisnika. Ovo poređenje može uticati na samoprihvatanje, samopoštovanje i percepciju vlastitog identiteta. Temeljna odrednica teorije socijalnog poređenja Leona Festingera glasi da se ljudi neprestano evaluiraju, odnosno ocjenjuju sami sebe i to čine upoređujući se s drugima. Prema Festingeru, ljudi to čine jer žele poznavati sami sebe, odnosno imaju potrebu za stabilnom i tačnom ocjenom vlastitih stavova, sposobnosti, doživljavanja i ponašanja. Isto tako, Festinger naglašava da se ljudi upoređuju sa sličnima sebi ili, kad je riječ o sposobnostima, s drugima koji su malo sposobniji od njih.

Teorija je kasnije proširena pa se tako navode dva razloga zašto se ljudi uključuju u socijalnu komparaciju: nastojanje da se stvori i zadrži pozitivna slika o sebi te nastojanje za napredovanjem, odnosno poboljšanjem. Ukoliko osoba želi stvoriti i zadržati pozitivnu sliku o sebi, uključit će se u silazno socijalno poređenje (*downward social comparison*), odnosno uspoređivanje s drugom osobom koja je „lošija“. U uzlaznu socijalnu komparaciju (*Upward social comparison*), odnosno usporedbu s nekim ko je „bolji“, osoba se uključuje ukoliko se želi poboljšati na nekoj dimenziji koju smatra važnom.

Posebno važno istraživanje za razumijevanje odnosa društvenih mreža i socijalnog poređenja jeste ono koje su proveli Chou i Edge (2012), gdje su pretpostavili jedinstven uticaj društvenih mreža, kao što je Facebook, na percepciju drugih ljudi i njihovih života općenito. Facebook je idealno mjesto gdje ljudi mogu upravljati samoprezentacijom (time kako se prezentiraju drugim ljudima), i to na nekoliko načina: dugotrajnim uređivanjem i razmišljanjem o porukama koje šalju, pažljivim odabirom i uređivanjem fotografija koje objavljuju, naglašavanjem svojih pozitivnih osobina, povezivanjem svog profila s drugim poželjnim FB stranicama (o ljudima i objektima) te kreiranjem vlastitog stila izražavanja. Dakle, ljudi su motivirani prezentirati se drugima u pozitivnom svjetlu i na Facebooku objavljuju socijalno poželjne izjave, događaje i fotografije. Ovi autori zaključuju da ljudi koji imaju brojnije offline interakcije s drugim ljudima i znaju više o životu drugih (i o njihovim

pozitivnim i o njihovim negativnim životnim događajima), rjeđe dolaze do zaključaka da „život nije fer“ i da su drugi ljudi sretniji od njih.

Vogel, Rose, Roberts, i Eckles (2014) istraživali su odnos socijalne komparacije, društvenih mreža i samopoštovanja. Njihovi rezultati pokazuju da je korisnikov nivo samopoštovanja i relativne samoprocjene niži kada je profil ciljne osobe sadržavao informacije o uzlaznom poređenju (npr. društvena mreža s visokom aktivnosti, zdrave navike) nego kada profil ciljne osobe sadrži informacije o silaznom poređenju (npr. niska društvena mreža aktivnosti, nezdravih navika).

**Samoizražavanje i autentičnost:** Društvene mreže pružaju platformu za izražavanje i dijeljenje vlastitih mišljenja, interesa, talenata i ideja. Korisnici mogu pronaći prostor za autentično izražavanje sebe i svojih identiteta putem objava, komentara i dijeljenja sadržaja. Pozitivnu, potkrepljujuću, motivirajuću reakciju, koja će udovoljiti slici percepcije samopoimanja pojedinca, moguće je izazvati kvalitetnim samopredstavljanjem na društvenim mrežama. To može biti razlog zašto adolescenti sebe i predstavljaju u boljim varijantama na društvenim mrežama, a što se vidi u dimenzijama emotivnog, socijalnog i kognitivnog selfa.

## 2. Razvoj identiteta i korištenje društvenih mreža

Jedan od ključnih pojmova koji se vezuju za period adolescencije je i razvoj identiteta, odnosno pojma o sebi. Sve informacije koje dobija iz socijalne sredine o sebi, dijete i adolescent tumače, procjenjuju i strukturiraju u skladu s već postojećim konceptima o sebi, što vremenom dovodi do razvoja identiteta.

Identitet se odnosi na ukupnost ili sveukupnost karakterističnih oznaka koje određenoj osobi i određenoj ljudskoj skupini omogućuju prepoznavanje u vlastitoj originalnosti, ali u isto vrijeme i mogućnost da ih drugi prepoznaju kao takve, tj. kao različite, odnosno specifične.

Identitet nikada nije jednodimenzionalan, već je višedimenzionalan. Naš identitet obuhvata dijelove koji su naslijeđeni i dijelove

koje sami biramo. Razlikujemo nacionalni identitet, jezični identitet, politički identitet, kulturni identitet, etnički identitet, profesionalni identitet... U našim očima naš identitet neodvojiv je od onog što se nama čini najvažnije. Naš identitet izražava dio nas koji se nama najviše sviđa i na koji se mi oslanjamo kako bismo sebe izgradili.

Pojam o sebi, slika o sebi, samoprocjena identiteta i sl. često se u literaturi različito shvata i tumači, imenuje i opisuje. Međutim, moguće je prepoznati zajedničko u razumijevanju tog pojma, a kreće se u smjeru vrednovanja sebe na način kako neko misli o sebi. To je mentalna slika samoga sebe, cjelovita i organizirana, vlastita percepcija sebe, subjektivni doživljaj vlastitog ja, svijest o sebi. Upravo je taj element identiteta onaj koji ćemo pokušati predstaviti u nastavku. (Lacković-Grgin, 1994)

Da bismo shvatili čemu jedna osoba teži, njen razvoj i njenu strukturu, veoma je važno da znamo kako ta osoba opaža sebe.

Podsjetit ćemo se poznate teorije psihosocijalnog razvoja ličnosti koja se temelji na rješavanju kriza i konflikata u pojedinim fazama razvoja. Za svaku razvojnu fazu karakteristična je kriza čije rješavanje ili trajanje nije vremenski ograničeno. Zbog toga ni trajanje pojedinog razdoblja u razvoju ličnosti nije vremenski strogo ograničeno. Svaki pojedinac ima vlastiti tempo razvoja i vlastiti vremenski raspored. Ta su različita obilježja, odlike ili nedostaci u ličnosti nastali kao posljedica rješavanja ranijih kriza. Erikson je detaljno opisao karakter tih kriza, načine rješavanja, kao i posljedice koje iz različitih načina rješavanja mogu proisteći.

Ovdje ćemo ukratko prikazati petu, za mnoge, najvažniju razvojnu fazu i karakteristične krize te faze poznate kao identitet naspram krize identiteta, kao i posljedice ove faze na razvoj pojedinca (Hwang i Nilsson, 2000).

S petim razvojnim stadijem završava djetinjstvo i započinje adolescencija. To je razdoblje kada bi se kod pojedinca trebala riješiti kriza identiteta, kada bi trebao postati jedinstveno i posebno ljudsko biće i kada se kao takvo, posebno i jedinstveno, treba da uključi u društvo i nađe u njemu svoje mjesto i svoju ulogu. Pojedinac u tom dobu postaje svjestan svojih individualnih obilježja,

bilo naslijeđenih, bilo stečenih u dotadašnjem razvoju. To su, na primjer, različite sklonosti, ciljevi u budućem životu, vlastite sposobnosti i nedostaci... To je životno razdoblje u kojem pojedinac želi utvrditi šta je, kakav je, čime se želi baviti u životu.

Da bi mogao odgovoriti na te zahtjeve, on mora razviti ili stvoriti vlastitu ličnost ili vlastiti identitet koji će mu to omogućavati i koji će ga štiti i osiguravati. Vlastiti identitet predstavlja novu psihosocijalnu dimenziju, i to je najvažniji produkt ove faze koji nastaje u toku adolescencije.

Kriza koju prolazi svaki pojedinac u toku adolescencije nastaje zbog složenosti procesa integracije svih obilježja pojedinca u jednu funkcionalnu cjelinu. Ta kriza nastaje i kao posljedica očekivanja i zahtjeva koje društvene okoline postavljaju pred mladog čovjeka u tom razdoblju njegova razvoja.

Ako se ova kriza identiteta pozitivno riješi, pojedinac iz nje izlazi kao samostalna, jedinstvena ličnost, formiranog identiteta. Naravno, identitet u takvim pozitivnim okolnostima je moguće mijenjati i dodatno razvijati.

Ako se ta kriza loše riješi ili se riješi samo djelomično, lični identitet pojedinca neće biti formiran, pojedinac neće znati ko je on i šta je on, niti će njegova ličnost biti jedinstvena, niti zna koja je njegova uloga u životu, dakle, ima izvjesnu konfuziju identiteta.

Dovodeći u vezu samopoimanje i formiranje identiteta adolescenta, rezultati istraživanja (Imširović i Vardo, 2019) pokazuju da ispitanici online načina ispitivanja imaju izraženije rezultate u cjelini na tri subskale self diskrepance, osim na skali tjelesni i moralni self, gdje su rezultati približno isti. To zapravo znači da se može tvrditi da postoji razlika u percepciji samopoimanja koja se doživljava u realnosti od one koju su ispitanici doživjeli online testiranjem, odnosno u virtuelnom okruženju, ali je ta razlika potvrđena za sljedeće faktore koji određuju samopoimanje: emotivni self, socijalni self i kognitivni self.

Za pravilnu percepciju samopoimanja i valjano formiranje identiteta, važna je realistična predodžba samog sebe koju obilježava psihičko blagostanje i sklad te stav da i sam pojedinac vrijedi,

ali i da drugi vrijede. Podaci o načinu percipiranja sebe u realnom svijetu uglavnom odgovaraju ovoj realističnoj slici predodžbe o sebi. Vidi se to iz prilično ujednačenih podataka o procjenjivanju kognitivnog, emocionalnog, socijalnog, tjelesnog i moralnog selfa.

S druge strane, podaci koji govore o percepciji samopoimanja u virtuelnom okruženju, odnosno u okruženju društvenih mreža, više odgovaraju hipervaloriziranoj predodžbi o sebi. Takva percepcija samopoimanja tipična je za one koji teže procjenjivanju svojih pozitivnih aspekata.

Svi ovi razlozi, uz poznatu razvojnu karakteristiku adolescenata, da se doživljavaju važnijim nego što jesu i da imaju izvjesnu egocentričnost, potiču nove, neistraživane krize identiteta adolescenata našeg doba. Time zaključujemo da način korištenja društvenih mreža, samopoimanje i samopredstavljanje na društvenim mrežama mogu kreirati način rješenja krize identiteta o kojoj Erikson govori. Zbog toga je to još jedan od izazova korištenja društvenih mreža u adolescenciji.

Imaginarna publika, odnosno socijalna pozornica na kojoj su se adolescenti i ranije predstavljali (svojim stilom odijevanja i modelom ponašanja), također, dobiva novu dimenziju i seli se na društvene mreže gdje se, vidjeli smo, adolescenti znatno bolje procjenjuju i doživljavaju nego što to stvarno jesu.

### 3. Pozitivni uticaji društvenih mreža

U posljednjih nekoliko godina društvene smreže se sve češće koriste i unutar formalne socijalizacije ili edukacije (Šuran, 2021.). Najčešće se u te svrhe koristi YouTube ili njegova posebna verzija namijenjena edukaciji, YouTube EDU. Videozapisi namijenjeni korištenju u edukaciji obrazovnog su sadržaja i potpuno ih kontrolirše YouTube, kako se u njima ne bi nalazio nikakav neprimjereni sadržaj.

Govoreći o društvenim mrežama, najčešće iz medija možemo saznati o njihovim lošim uticajima. Međutim, kako u svemu postoje dvije strane priče, tako je i s društvenim mrežama. Boyd (2014.) i Van Dijck i ostali (2018.) navode nekoliko prednosti korištenja društvenih mreža općenito, ali za adolescente posebno:

- Povezivanje i komunikacija: Društvene mreže omogućavaju korisnicima da ostanu povezani s prijateljima, porodicom i kolegama širom svijeta. Putem platformi poput Facebooka, Twittera i WhatsAppa korisnici mogu komunicirati, dijeliti trenutke iz svog života, razmjenjivati poruke i fotografije te održavati socijalne veze;
- Informisanje i pristup informacijama: Društvene mreže pružaju korisnicima mogućnost pristupa različitim vrstama informacija. Mnoge organizacije, medijske kuće, javne ličnosti i stručnjaci koriste društvene mreže kao kanal za dijeljenje vijesti, informacija i savjeta. To omogućava korisnicima da budu informirani o aktualnim događajima i temama koje ih zanimaju;
- Reklamiranje i marketing: Društvene mreže pružaju platformu za reklamiranje poslovnih aktivnosti, brendova i proizvoda. Korisnici mogu kreirati poslovne profile, dijeliti sadržaj, angažirati se s publikom i ciljanim korisnicima te ostvariti širenje svijesti o svojim proizvodima ili uslugama. Ova vrsta marketinga putem društvenih mreža može biti vrlo efikasna, posebno zbog velikog broja aktivnih korisnika;
- Interakcija i angažman: Društvene mreže omogućavaju korisnicima da se uključe u razne rasprave, aktivnosti i projekte. Kroz grupne diskusije, komentare na postove i učešće u zajednicama, korisnici mogu dijeliti svoje mišljenje, ideje i iskustva te se povezivati s drugim istomišljenicima.
- Kreativnost i izražavanje: Društvene mreže pružaju platformu za izražavanje kreativnosti i umjetničkog izražaja. Korisnici mogu dijeliti svoje fotografije, videozapise, pjesme, priče i umjetnička djela s drugima te dobiti povratne informacije i podršku. Ovo može potaknuti lični razvoj i samopouzdanje.

Kada se govori o mladima, važno je spomenuti i edukativnu ulogu društvenih mreža. Činjenica je da u današnje vrijeme nastavnici moraju pronaći način da motiviraju učenike i privuku njihovu pažnju, a potencijal društvenih mreža u tome je velik. Rezultati istraživanja (Diklić, Nakić, i Šošić, 2019, prema Lisec, 2021) pokazuju kako djeca vide potencijal u korištenju društvenih mreža u

edukativne svrhe. Čak 81% ispitanika koristi društvene mreže za učenje. Najčešće ih koriste za potrebe školskih obaveza, kao što su pisanje zadaće, učenje, razmjena raznih nastavnih obavijesti i slično. Pri tome je potrebno spomenuti ogromnu bazu dostupnih tutorijala za učenje različitih vještina, stranih i programskih jezika, a kojima mladi pristupaju ili dobivaju informacije putem ili pomoću društvenih mreža. Putopisi, životne priče, razmjena iskustava su, također, benefiti korištenja društvenih mreža i sigurno da je potrebno da potičemo adolescente da u ovom smjeru koriste društvene mreže.

#### 4. Negativni uticaji društvenih mreža

Andreassen, Pallesen, i Griffiths (2016.) i Bakshy, Messing, i Adamic (2015.) navode negativan uicaj društvenih mreža na adolescente koji se može ukratko predstaviti putem sljedećih elemenata:

- Privatnost i sigurnost: Mnogi korisnici društvenih mreža brinu se o privatnosti svojih podataka. Društvene mreže prikupljaju velike količine podataka o korisnicima i njihovim aktivnostima, a postoji rizik od zloupotrebe ili curenja tih podataka. Također, društvene mreže mogu biti izvor cyber napada, poput hakiranja ili krađe identiteta;
- Cyberbullying: Društvene mreže pružaju platformu za komunikaciju i interakciju među korisnicima, ali, nažalost, to može dovesti i do cyberbullyinga. Ljudi mogu biti izloženi uvredama, prijetnjama i maltretiranju putem društvenih mreža, što može imati ozbiljne posljedice po njihovo mentalno zdravlje;
- Uticaj na mentalno zdravlje: Korištenje društvenih mreža može imati negativan uticaj na mentalno zdravlje korisnika. Neprekidna izloženost savršenim ili uređenim slikama i životima drugih ljudi može izazvati osjećaj nesigurnosti, usporedbe i niskog samopouzdanja. Također, pretjerana upotreba društvenih mreža može dovesti do ovisnosti i isključivanja iz stvarnog svijeta. S ovim negativnim trendom je i izvještaj Kraljevskog društva za javno zdravstvo Ujedinjenog

Kraljevstva. (Royal Society for Public Health, a prema ur. Matt Keracher, 2017.) Prema ovom izvještaju, Instagram, koji ima 700 miliona korisnika širom svijeta, društvena je mreža koja ima najnegativniji efekat na mlade.

- Izvještaj je kombinacija prethodno objavljenog istraživanja koje se bavilo zdravstvenim posljedicama koje društvene mreže mogu ostavljati na pojedince, a uključivalo je 1.500 mladih između 14 i 24 godine. Kako bi spoznali kakve stavove imaju ispitanici prema različitim društvenim mrežama – Instagramu, Facebooku, Snapchatu, YouTubeu i Twitteru – odnosno kako one utiču na njihovo zdravlje, bilo pozitivno bilo negativno, pitanja su se odnosila na njihove osjećaje anksioznosti, povezanost sa zajednicom, na osjećaj prema identitetu, spavanje, na sliku o svome tijelu itd. Od svih spomenutih društvenih mreža, samo je YouTube imao pozitivan efekat na ispitanike.
- Reklame i personalizirani sadržaji: Društvene mreže koriste algoritme kako bi personalizirale sadržaj koji korisnici vide na temelju njihovih prethodnih interakcija. To može dovesti do stvaranja filter mjehura, gdje korisnici dobivaju samo sadržaj sličan njihovim uvjerenjima i interesima. To može rezultirati polarizacijom društva, smanjenjem razumijevanja i dijaloga među različitim skupinama, razvoju predrasude i stereotipa, rastu neinformisanosti, netrpeljivosti i slično;
- Upravljanje vremenom: Društvene mreže mogu biti vrlo zarazne, a korisnici mogu provoditi puno vremena na njima. To može negativno uticati na produktivnost, socijalne interakcije i kvalitetu života općenito. Ponekad ljudi postaju ovisni o provjeravanju društvenih mreža i teško im je ograničiti vrijeme provedeno na njima. (Andreassen et al., 2016; Ryan i Xenos, 2011)

Korištenje društvenih mreža može imati i druge negativne aspekte na razvoj identiteta, kao što su pritisak za prikazivanjem savršenog života, potiskivanje vlastitih autentičnih potreba i ograničenje interakcije s ljudima izvan digitalnog svijeta. Zbog toga je važno pristupiti društvenim mrežama na svjestan način i pažljivo

razmotriti uticaj koji imaju na oblikovanje identiteta. Od izuzetne je važnosti razumjeti ove izazove i razviti strategije kako bi se smanjili njihovi negativni uticaji. To može uključivati postavljanje granica za korištenje društvenih mreža, osvještavanje o sigurnosti i privatnosti, poticaj pozitivne komunikacije i suzbijanje cyberbullyinga te poticaj uravnoteženog pristupa digitalnom svijetu.

## 5. Uticaj društvenih mreža na psihičko zdravlje adolescenata i odraslih

Iako bi, vjerovatno, zdravorazumski izgledalo da je pasivno korištenje društvenih mreža (puko pregledavanje sadržaja i aktivnosti drugih korisnika) bilo manje štetno nego aktivno, ipak istraživanja i psiholozi pokazuju drugačije. Naime, Trifino (2018., prema Galant 2020.) u svom radu navodi da postoji velika razlika u aktivnom i pasivnom pristupu društvenim mrežama. Aktivan angažman obuhvata direktan uticaj na sadržaj drugih korisnika, poput dopisivanja, reagovanja putem lajkanja ili drugih emocionalnih reakcija, komentarisanja tuđih sadržaja, slika, statusa i aktivnosti, ali i objavljivanje vlastitih sadržaja poput fotografija, različitih interesovanja, vijesti i slično. Nasuprot tome, kod pasivnog pristupa korisnici samo pregledaju sadržaje svojih online prijatelja, objavljene fotografije i slično. Isti autor zaključuje da postoji pozitivna povezanost aktivnog korištenja društvenih mreža s ličnom dobrobiti, kvalitetnim socijalnim odnosima te zadovoljstvom životom. S druge strane, kod pasivnog pristupa dolazi do razvoja zavisti i nezadovoljstva usljed procesa socijalnog uspoređivanja, pri čemu, ako je riječ o pozitivnim sadržajima online prijatelja, dolazi do niže lične dobrobiti i samopouzdanju, socijalnoj zavisti te generalno zadovoljstva životom.

Maslovljeva hijerarhija potreba govori, između ostalih, i o važnoj potrebi za pripadanjem i bliskošću. S obzirom na to da mladi današnjice često žive u online virtuelnim zajednicama, ta se potreba unutar porodice i prijatelja teže ostvaruje. Iako kontaktiraju s velikim brojem prijatelja, razgovori su plitki i ne zadovoljavaju potrebe za pripadanjem i bliskošću, što može posljedično povećavati simptome depresije i usamljenosti (Pantic 2014., prema Galant,

2020.). Također, tzv. efekt reflektora, precjenjivanje stepena u kojem drugi ljudi primjećuju naš izgled ili ponašanje, odnosno kognitivna razvojna faza po kojoj adolescenti smatraju da su pretjerano u centru pažnje i zanimanja drugih, čini ih osjetljivijim na negativnu povratnu informaciju, a koja se na društvenim mrežama vrlo lahko može iskazati i time, vremenom, izazvati izvjesne probleme s mentalnim zdravljem adolescenata.

Još jedan fenomen društvenih mreža je povezanost istovremenog korištenja više društvenih mreža (engl. *Multitasking*). O tome su istraživali Becker, Alzahabi i Hopwood (prema Galant 2020.), gdje autori navode kako multitasking može dovesti do poteškoća u kognitivnim sposobnostima, a prije svega u pažnji. Budući da se kod korištenja društvenih mreža pojedinci konstantno i vrlo brzo prebacuju s jedne društvene mreže na drugu, usložnjava se selekcija podražaja i sadržaja, odnosno fokusiranje na glavni sadržaj i ignorisanje ostalih. Autori, također, smatraju kako bi upravo smanjena kontrola pažnje mogla održati ili, čak, uzrokovati anksioznost i depresiju. (Becker, Alzahabi i Hopwood 2013., prema Galant 2020.)

## 6. Preporuke za smanjenje korištenja društvenih mreža

Na internetskim stranicama različiti stručnjaci predlažu niz koraka za smanjenje korištenja društvenih mreža. U mnoštvu takvih, uspjeli smo sublimirati nekoliko prijedloga:

- Postavite granice na telefonima – mnoge aplikacije imaju mogućnost registrovanja vremena koje korisnik provede koristeći tu aplikaciju. Ograničivši vrijeme aplikacijama društvenih mreža, izvršit ćemo i određenu kontrolu njihovog korištenja;
- Isplanirajte aktivnosti – s obzirom na to da pristup aplikacijama društvenih mreža zahtijeva tek nekoliko sekundi vremena, vrlo ih je lahko koristiti. Zbog toga, s druge strane, ostale dnevne aktivnosti valja detaljno isplanirati kako bismo se odvojili od mobitela i društvenih mreža. Planovi

vremenom kreiraju životne navike, navike opet, vremenom, postaju naše osobine ličnosti i tako upravljamo svojim životnim stilom;

- Ostavite mobitel u drugoj sobi – tako smo manje u mogućnosti da svako malo provjeravamo društvene mreže i sadržaje naših prijatelja.
- Roditelji, mediji, obrazovne ustanove i vršnjaci međusobno treba da podstiču adolescente na aktivnije korištenje društvenih mreža u kontekstu edukacije, učenja stranih jezika, različitih drugih kurseva, upoznavanja sa svijetom kroz putopise, učiti različite vještine i zanate. Takvo korištenje društvenih mreža može pomoći cjelovitijem razvoju ličnosti, podstaknuti njegove snage i sposobnosti te odvratiti ga od pretjeranog trošenja vremena na beznačajne sadržaje, fotografije ili aktivnosti.

## Zaključak

Društvene mreže su već priličan broj godina dio naše svakodnevice. Uz njih, prihvatili mi tu činjenicu ili ne, odrastaju nove generacije adolescenata. Kao takve, prisutne i već neodvojive od našeg društvenog konteksta, predstavljaju izazov u korištenju, a što se može manifestirati u negativnom ili pozitivnom uticaju na mlade. Cilj je, naravno, svakog društva, porodice, obrazovne ustanove, da pojedinci i članovi društva, budući nosioci društvenih procesa, izrastu u jake i stabilne ličnosti, s punim kapacitetima svojih snaga i sposobnosti, kako bi se znali nositi i suočavati s različitim životnim teškoćama..

Društvene mreže predstavljaju određeni društveni izazov jer direktno ili indirektno pogađaju pojedinca u društvu i dugoročno, kreiraju njegove stavove, mišljenja, formiraju navike. Na takav se način razvija i identitet pojedinca, što je jedan od ključnih pojmova u periodu adolescencije. A, također je vrlo osjetljivo pitanje kada su društvene mreže u pitanju jer se adolescenti različito predstavljaju na društvenim mrežama i od povratnih informacija može ovisiti njihovo samopoimanje, pa i razvoj identiteta. Zbog toga je, također,

važno podržati adolescente u aktivnom korištenju društvenih mreža, kvalitetnom predstavljanju, isticanju svojih pozitivnih i jakih strana, aktivnom online i realnom druženju s vršnjacima, kako bi se formirala realna predodžba adolescenta o sebi, kako bi shvatio da vrijedi, ali i da drugi vijede. To je zahtjev koji, ako se pozitivno ne riješi, slabi snage pojedinca, a time i društva u kojem boravi.

Pored ovog, ipak indirektnog benefita društvenih mreža, nekoliko je direktnih pozitivnih posljedica korištenja društvenih mreža, poput: povezivanje i komunikacija, informisanje i pristup informacijama, reklamiranje i marketing, interakcija i angažman, kreativnost i izražavanje. Ali, ono što je, zaista, najvažnija karakteristika pozitivnog uticaja društvenih mreža i korak o kojem roditelji, obrazovne ustanove i društvo u cjelini moraju voditi računa jeste benefit edukacije koju mladi mogu dobiti putem društvenih mreža, odnosno informisati se putem društvenih mreža. Pri tome je riječ o ogromnim bazama besplatnih radionica, kurseva stranih i programskih jezika, koraka za učenje novih vještina, zanata i slično. Takve mogućnosti online učenja, uz platforme poput YouTube, TEDed i sličnih, predstavljaju domen društvenih mreža koje se ne smiju zanemariti.

Ipak, društveni izazov korištenja društvenih mreža su i negativni uticaji na mlade i adolescente koji su nezaobilazni. Pri tome su u radu detaljnije objašnjene negativne strane, poput: privatnost i sigurnost, cyberbullying, uticaj na mentalno zdravlje, reklame i personalizirani sadržaji, upravljanje vremenom itd. Tu je još i negativan uticaj koji može dovesti do depresivnosti, anksioznosti, do nezadovoljenja potreba za pripadanjem i bliskošću. Zbog toga je važno pristupiti društvenim mrežama na svjestan način i pažljivo razmotriti uticaj koji imaju na oblikovanje identiteta. Od izuzetne je važnosti razumjeti sve ove momente i razviti strategije kako bi se smanjili njihovi negativni uticaji.

Kao što se može zaključiti, aktivnim i pravilnim korištenjem, društvene mreže postaju alat kojim razvijamo vrijednosti, upravljamo korisnim edukativnim materijalom koji adolescentima stavljamo na raspolaganje, potičemo i usmjeravamo snage i sposobnosti. Baš kao i mediji općenito, društvene mreže same po sebi

nisu štetne ili beskorisne, već način njihovog korištenja ih čini da ostavljaju pozitivne ili negativne posljedice na razvoj identiteta i ličnosti adolescenta. Tu je još jedan izazov za one koji aktivno kreiraju društvene procese, da razumiju i znaju snagu i ulogu društvenih mreža.

## Literatura

1. Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2016). *The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey*. Retrieved 6. 15, 2023, from Addictive Behaviours: <https://shorturl.at/pyvAQ>
2. Bakshy, E., Messing, S., & Adamic, L. A. (2015). *Exposure to ideologically diverse news and opinion on Facebook*. Retrieved 5. 22, 2023., from Science: <https://www.science.org/doi/10.1126/science.aaa1160>
3. Becker, M. W., Alzahabi, R. i Hopwood, C. J. (2013). Media Multitasking Is Associated with Symptoms of Depression and Social Anxiety . *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(2), 132–135.
4. Boyd, D. (2014). *It's Complicated: The Social Lives of Networked Teens*. Retrieved 6. 10, 2023., from Yale University Press.: <https://www.jstor.org/stable/j.ctt5vm5gk>
5. Chou, H. T., & Edge, N. (2012). They are happier and having better lives than I am": The impact of using Facebook on perceptions of others' lives. *Cyberpsychology, Behavior and social networking*, 117-121.
6. Diklić, J., Nakić, M., & Šošić, D. (2019). Edukativna uloga društvenih mreža u medijskom odgoju djeteta. *Communication Management Review*, 180 – 197.
7. Galant, M. (2020). Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psychē : Časopis studenata psihologije*. Zagreb. Retrieved 6. 10, 2023., from <https://hrcak.srce.hr/clanak/395949>
8. Hwang, P., & Nilsson, B. (2000). *Razvojna psihologija*. Sarajevo: Filozofski fakultet.
9. Imširović, F., & Vardo, E. (2019). Samopojmanje adolescenata u realnom i virtuelnom okruženju. *Zbornik radova Kongresa psihologa Bosne i Hercegovine*(5), 273-293. Preuzeto od <https://www.ceeol.com/search/article-detail?id=796499>
10. Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopojmanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

11. Lisec, L. (2021). *Odrastanje uz internet i društvene mreže u 21. stoljeću*. Retrieved 6. 18, 2023., from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:839883>
12. Matt Keracher (ur.). (2017). *Social media and young people's mental health and wellbeing*. Retrieved from Royal Society for Public Health (Kraljevstvo društvo za javno zdravstvo - Ujedinjeno Kraljevstvo): <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-ob62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>
13. Pantic, I. (2014). Online Social Networking and Mental Health. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking*, 652-657.
14. Šuran, A. (2021.). *Uloga društvenih mreža u procesu sekundarne socijalizacije*. Retrieved 6. 17, 2023., from <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:111:684170>
15. Toledo, S. M. (2015). *A measurement of self-esteem and social comparison among Facebook users*. Retrieved 2. 10, 2018., from ProQuest: <https://goo.gl/PY8MF0>
16. Trifiro, B. (2018). Instagram Use and It's Effect on Well-Being and Self-Esteem. *Master of Arts in Communication*.
17. van Dijck, J., Poell, T., & de Waal, M. (2018). *The Platform Society: Public Values in a Connective World*. Retrieved 6. 12, 2023., from Oxford University Press: <https://academic.oup.com/book/12378>
18. Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-Esteem. *Psychology of Popular Media Culture, Vol. 3, No. 4*, 206-222.