

Uloga prekomjerenog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma poremećaja hranjenja

Žunić, Stella

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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:158:038531>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-21**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

**Uloga prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma
poremećaja hranjenja**

Stella Žunić

Zagreb, rujan, 2024.

Sveučilište u Zagrebu
Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

**Uloga prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma
poremećaja hranjenja**

studentica: Stella Žunić

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

Zagreb, rujan, 2024.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „Uloga prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma poremećaja hranjenja“ i da sam njegova autorica.

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.

Stella Žunić

Zagreb, rujan 2024.

ZAHVALA

Željela bi se zahvaliti svojoj mentorici, izv.prof.dr.sc. Mirandi Novak na mentorstvu i stalnoj pomoći i motivaciji tijekom procesa pisanja ovog diplomskog rada.

Velike zahvale idu mojim prijateljima, kolegama te partneru, koji su mi bili motivacija za rad te stalna podrška kad mi je trebala.

Najveće zahvale idu mojoj obitelji, posebice dvjema najvažnijim ženama u mojem životu Mama i baka, hvala vam što ste me odgojile i izgradile u osobu koja sam danas, što ste me motivirale i gurale da radim i uspijem u životu, što ste mi omogućile predivno odrastanje i školovanje. Vi ste moja snaga i pokretač te se zaslužne za sve moje uspjehe u životu te bez vas ništa u mojem životu ne bi bilo moguće.

Posebna zahvala i posveta ovog rada ide mojem pomoćnom treneru s klupe. Nadam se da sve ovo vidiš i da si ponosan što tvoj *životić* radi.

Naslov rada: Uloga prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma poremećaja hranjenja

Ime i prezime studentice: Stella Žunić

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

Program/modul na kojem se polaže diplomski ispit: Socijalna pedagogija, Odrasli počinitelji kaznenih djela

Sažetak:

Cilj ovog diplomskog rada je ispitati ulogu prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma poremećaja hranjenja. Rad je izrađen u sklopu projekta „Testiranje 5c modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mjerenje (P.R.O.T.E.C.T.) čiji je nositelj Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, koji u suradnji sa partnerskim ustanovama iz cijele Republike Hrvatske provodi veliko istraživanje pozitivnog razvoja mladih te prati cijelu jednu generaciju srednjoškolaca. Sa svrhom ispitivanja utjecaja prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja, u ovom radu koristili su se Skala problematičnog korištenja društvenih mreža (prilagođena prema Jovičić Burić i sur., 2021) te The SCOFF upitnik (Morgan i sur. 1999). Za potrebe ovog diplomskog rada, izdvojen je uzorak od 300 srednjoškolaca iz Varaždinske županije, od kojih je 151 muškog roda, 141 ženskog roda te 8 ispitanika koji se nisu htjeli izjasniti o svojem rodu. Rezultati su pokazali da se najveći broj ispitanika na uzorku, njih 46,0% rijetko prekomjerno koriste društvene mreže, a 16,5% ispitanika je u riziku od poremećaja hranjenja. Gledajući rodne razlike kod broja simptoma poremećaja hranjenja, dobivena je statistički značajnu povezanost između roda i rizika od pojave simptoma poremećaja hranjenja. Muški ispitanici najvećim brojem nemaju niti jedan simptom poremećaja hranjenja, dok su kod ženskih ispitanice češće prisutna dva ili tri simptoma poremećaja hranjenja. Nadalje, dobiveno je da viši rezultat prekomjerne uporabe društvenih mreža, značajno korelira s većim brojem simptoma poremećaja hranjenja. Uvidom u rezultate ovog diplomskog rada, naglašava se važnost razumijevanja utjecaja društvenih mreža na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje adolescenata te otvara vrata za daljnja istraživanja u ovom području, koja su vrlo potrebna zbog sve većih broja ovih fenomena.

Ključne riječi: adolescenti, društvene mreže, pojam o sebi, poremećaji hranjenja

Thesis title: The role of excessive social media use in the occurrence of eating disorders

Student: Stella Žunić

Supervisor: Miranda Novak, PhD, associate professor

Program/module: Social pedagogy, Adult Offenders

Summary:

The aim of this thesis is to examine the role of excessive social media use in the development of eating disorder symptoms. The thesis is part of the project "Testing the 5C model of positive youth development: traditional and digital measurement (P.R.O.T.E.C.T.)," led by the Faculty of Education and Rehabilitation Sciences, which, in cooperation with partner institutions from across the Republic of Croatia, conducts a large-scale study on the positive development of youth, tracking an entire generation of high school students. To examine the influence of excessive social media use on the occurrence of eating disorder symptoms, this thesis utilized the Problematic Social Media Use Scale (adapted from Jovičić Burić et al., 2021) and the SCOFF questionnaire (Morgan et al., 1999). For the purposes of this thesis, a sample of 300 high school students from Varaždin County was selected, consisting of 151 males, 141 females, and 8 respondents who chose not to disclose their gender. The results showed that the majority of respondents, 46.0%, rarely excessively use social media, while 16.5% of respondents are at risk of eating disorders. Examining gender differences in the number of eating disorder symptoms revealed a statistically significant correlation between gender and the risk of developing eating disorder symptoms. Most male respondents exhibited no symptoms of eating disorders, whereas female respondents more frequently exhibited two or three symptoms. Furthermore, it was found that higher scores on excessive social media use significantly correlated with a greater number of eating disorder symptoms. Based on the results of this thesis, the importance of understanding the impact of social media on the overall physical and mental health of adolescents is emphasized, and it opens the door for further research in this area, which is highly necessary due to the increasing prevalence of these phenomena.

Key words: adolescents, social media, self-image, eating disorders

SADRŽAJ

1. UVOD.....	1
2. KORIŠTENJE DRUŠTVENIH MREŽA KOD ADOLESCENATA.....	2
2.1. Definicija i najkorištenije društvene mreže.....	2
2.2. Utjecaj društvenih mreža na adolescente.....	4
2.2.1. Pozitivan utjecaj društvenih mreža na adolescente.....	5
2.2.2. Negativan utjecaj društvenih mreža na adolescente.....	6
3. POJAM O SEBI I ODNOS PREMA TIJELU.....	8
3.1. Pojam o sebi.....	8
3.2. Slika o tijelu.....	10
3.3. Poremećaji hranjenja.....	12
4. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA.....	15
5. METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA.....	16
6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	19
6.1. Učestalost korištenja društvenih mreža.....	19
6.2. Učestalost simptoma poremećaja hranjenja.....	22
6.3. Odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja.....	24
6.4. Rodne razlike kod adolescenata koji prekomjernog koriste društvene mreže te koji pokazuju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja.....	26
7. RASPRAVA.....	28
8. ZAKLJUČAK.....	35
9. LITERATURA.....	38

1. UVOD

Život u 21.stoljeću obilježen je sveprisutnim utjecajem društvenih mreža, koje su postale sastavni dio svakodnevnice svih nas. Novi virtualni svijet donio nam je mogućnost da se bolje povežemo i komuniciramo u bilo kojem trenutku s ljudima diljem svijeta, lakše dođemo do novih informacija i znanja te izražavamo vlastitu kreativnost. Društvene mreže se neprestano razvijaju i prilagođavaju potrebama korisnika te su zaslužne za to da je došlo do promjene u interakciji i komunikaciji među ljudima te se uobičajena komunikacija „licem u lice“ preselila u virtualni svijet (Galant, 2020).

Društvene mreže omogućavaju korisnicima brzo dijeljenje proživljenih trenutaka, misli i emocija. Koristeći društvene mreže, korisnici istih dobivaju mogućnost oblikovanja slike o sebi te ono što osoba gleda i objavljuje na društvenim mrežama, utječe na njezino samopoštovanje (Jerončić Tomić, Mulić i Milišić Jadrić, 2020). Iako su društvene mreže omogućile bržu komunikaciju diljem svijeta te uvelike olakšale pojedine aspekte života, važno je sagledati da postoje pozitivni i negativni učinci njihovog korištenja. Neka istraživanja ukazuju da na društvenim mrežama, korisnici prikazuju svoj idealni „ja“, što vodi do više razine samopoštovanja te pozitivnih emocija (Jerončić Tomić i sur., 2020). Postoje i nalazi da stalno uspoređivanje s drugim na društvenim mrežama te društveni pritisak da osoba treba izgledati stereotipno kao ostali *online*, dovodi do stvaranja nezadovoljstva s vlastitim tijelom (Verrastro, Fontanesi, Liga, Cuzzocrea i Gugliandolo, 2020).

Iako gotovo sve dobne skupine koriste društvene mreže, današnji adolescenti odrastaju uz Internet te su korisnici koji provode najviše vremena *online*. Prema podacima Eurostata (2024) u 2023.godini čak 97% mladih u Europi svakodnevno je koristilo Internet. U Europi, više od 80% adolescenata svakodnevno provodi vrijeme na društvenim mrežama (Vejmelka i Marković, 2021). One im omogućuju da se prezentiraju putem objavljivanja slika i video zapisa, čitaju komentare o vlastitim objavama te gledaju objave i ostavljaju komentare drugima (Vries, Peter, Graaf i Nikken, 2015). Upravo na temelju toga, mnogi znanstvenici zapitali su se kako društvene mreže utječu na sliku o sebi. Nadalje, Tiggemann i Miller (2010, prema Vries i suradnici 2015) navode kako su adolescentice (u dobi od 13 do 18 godina) koje su sklone prekomjernom korištenju društvenih mreža nezadovoljnije sa svojim tijelom. Nezadovoljstvo sa vlastitim tijelom može biti jedan od prediktora pojave simptoma poremećaja hranjenja. Poremećaji hranjenja su poremećaji koji se manifestiraju na nizu fizičkih i psihičkih područja te ih karakteriziraju nepravilnosti u individualnim navikama jedenja, oscilacije tjelesne težine

te negativan odnos i ponašanja spram hrane (Galmiche i suradnici, 2019; prema Mahmid i suradnici. 2021).

Ovaj diplomski rad, upravo zbog činjenice da je dokazano da prekomjernog korištenje društvenih mreža kod nekih adolescentica uzrokuje nezadovoljstvo vlastitim tijelom, kao glavni cilj ima ispitivanje prekomjernog korištenja društvenih mreža u pojavi simptoma poremećaja hranjenja. Isto tako, budući da se općenita istraživanja o poremećajima hranjenja, većinski orijentiraju na žensku populaciju, u ovom radu se isto tako želi ispitati i rodne razlike kod prevalencije simptoma poremećaja hranjenja te prevladavaju li uistinu ovi simptomi kod djevojaka.

2. KORIŠTENJE DRUŠTVENIH MREŽA KOD ADOLESCENATA

2.1. Definicija i najkorištenije društvene mreže

U današnje vrijeme jako je teško pronaći osobu koja nema otvoreni profil barem na jednoj društvenoj mreži. Društvene mreže kompleksan su pojam, za koji ne postoji jedna univerzalna definicija. Jedna od danih definicija, kaže da su društvene mreže usluge na Internetu koje omogućavaju pojedincima, grupama i organizacijama da se povežu, komuniciraju, surađuju, stvaraju zajednicu te dijele sadržaj na brz i lako dostupan način (McCay-Peet i Quan-Haase, 2016).

Pretečom svih društvenih mreža možemo nazvati elektroničku poštu (*e-mail*) koju je izumio 1971.godine Ray Tomlinson. čiji cilj je bio stvoriti sustav za online dijeljenje poruka i informacija (Sajithra i Patil, 2013). Autorice nadalje navode, kako su nakon izuma elektroničke pošte, nastale mnoge internetske stranice za dijeljenje informacija i komunikaciju među određenim krugovima (ponajviše na fakultetima) te je sustavno krajem 90-ih i početkom 2000-ih godina došlo do pojave prvih blogova i foruma.

Revolucija u korištenju društvenih mreža dogodila se 2004. godine, kad je student Harvarda, Mark Zuckerberg napravio „TheFacebook“, online platformu za studente Harvarda gdje su mogli postavljati vlastite fotografije i informacije o sebi, a 2006.godine Facebook je postao javno dostupan na korištenje svima koji imaju više od 13 godina te e-mail adresu (Kirkpatrick, 2010). Facebook je svojim korisnicima omogućio sklapanje „online prijateljstava“, objavljivanje statusa i fotografija te razmjenjivanje poruka s drugima. Ova društvena mreža napravila je veliki preokret u online komunikaciji te postala model za stvaranje drugih platformi. U 2023.godini Facebook je imao 2,9 milijarde aktivnih korisnika mjesečno, ali je

važno napomenuti kako su mladih sve manje prisutni na ovoj društvenoj mreži, u 2024. godini najviše korisnika je u dobnoj skupini od 25 do 34 godina (Statista, 2024), te više naginju drugima koje će biti opisane u nastavku (Yu, Xu i Sukjairungwattana, 2023).

YouTube je društvena mreža nastala 2005. godine od trojice zaposlenika PayPala, a 2006. godine kupio ih je Google. Nadalje, Arthurs, Drakopoulou i Gandini (2018), navode kako je YouTube brzo rastuća platforma, na kojoj korisnici objavljuju video zapise raznih tematika, od glazbenih, edukativnih, zabavnih te tema iz svakodnevnog života. Na ovoj društvenoj mreži koja je 2023. godine imala 2,68 milijarde korisnika, najgledaniji sadržaji povezani su s video-igricama, komedijom te savjetima, izazovima te svakodnevnim životom popularnih kreatora sadržaja (Ni, 2023).

Novitet u društvenim mrežama, donijela je 2010. godine Instagram, platforma na kojoj se komunikacija prvobitno bazirala isključivo na dijeljenju fotografija, a kasnije i video zapisa (Hu, Manikonda i Kambhampati, 2014). Ova društvena mreža omogućava korisnicima da na jednostavan način izraze i podijele s drugima svoju inovativnost i kreativnost, što ju čini najpopularnijom društvenom mrežom koja svakim danom broji sve više korisnika (Rejeb, Abdollahi i Treiblmaier, 2022).

Najnovija i trenutno najpopularnija društvena mreža u adolescentnoj populaciji je TikTok, koja je nastala 2016. godine, a svoj procvat je doživjela 2020. godine za vrijeme pandemije COVID-19 virusa (McCashin i Murphy, 2023). Glavna obilježja društvene mreže TikTok su objavljivanje kratkih video zapisa u trajanju od 15 sekundi do 3 minute te to što ima vrlo dobro posložene algoritme i korisnicima se prikazuju video zapisi prema njihovim individualnim preferencijama, bazirano na prethodno pogledanim sadržajima te zapisima koje su označili sa „sviđa mi se“ (McCashin i Murphy, 2023). Ova društvena mreža jako je popularna među adolescentima, koji su najčešći korisnici te je koriste mnogi mlađi od 13 godina (De Leyn, De Wolf, Abeele i De Marez, 2021). Nadalje, De Leyn i suradnici (2021) navode kako je na TikToku upitna zaštita privatnosti djece i adolescenata na ovoj društvenoj mreži te kako je njihova sigurnost isto tako ugrožena zbog brojnih izazova koji kruže TikTocom, a nerijetko sadrže opasne radnje koje mogu završiti sa tragičnim posljedicama.

2.2. Utjecaj društvenih mreža na adolescente

Živeći u vremenu gdje su društvene mreže gotovo svakodnevnica, vidljivo je da imaju veliki utjecaj na djecu i mlade te njihovo odrastanje. Prateći svoje okruženje, možemo opaziti da već mala djeca koriste mobitele ili tablete za gledanje video zapisa, a polako postaje rijetkost vidjeti adolescenta bez mobitela u rukama. Nekad je korištenje Interneta bilo moguće isključivo uz stalno računalo, dok je njegovo korištenje danas konstantno dostupno putem prijenosnih računala, mobitela i tableta (OECD, 2019). Rezultati hrvatskog nacionalno istraživačkog projekta „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih” (2019) pokazali su kako čak 99,5% adolescenata ima kod kuće pristup Internetu, a čak 95,1% ima pristup istom preko mobitela. Anderson, Faverio i Gotfried (2023) u svom su istraživanju na uzorku od 1 453 mladih u dobi od 13 do 17 godina u Sjedinjenim Američkim Državama istražili, njihovo korištenje društvenih mreža. Rezultati su pokazali kako jedna trećina ispitanika navodi kako gotovo stalno u danu koristi neku od društvenih mreža, a u najvećoj se mjeri koriste YouTube, TikTok te Instagram.

Gledajući hrvatske trendove, osvrnut ćemo se na već ranije spomenuti istraživački projekt projekta „Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih” koji pokazuje kako je u 2018. godini gotovo svaki peti adolescent stalno bio na društvenim mrežama te ih koristio više od 5 sati na dan. Najčešće korištene društvene mreže, gotovo su jednake kao i u američkom kontekstu te se najviše koristi YouTube, a nakon njega Instagram. Važno je imati na umu kako su ovo podaci iz 2018. godine te da su se trendovi korištenja društvenih mreža kod adolescenata u Hrvatskoj zasigurno promijenili. Vejmelka i Matković (2021) provele su istraživanje na uzorku od 494 adolescenta u Republici Hrvatskoj, u dobi od 12 do 18 godina ($M = 14,97$ godina), na kojima su ispitivali online interakcije i problematično korištenje Interneta u vrijeme COVID-19 pandemije. Dobiveni su rezultati kako 20% do 30% mladih provodi na Internetu četiri ili više sati dnevno. Nadalje, autorice su na istraživanom uzorku dobile podatak da 14,75% ispitanika ima umjerene znakove ovisnosti o internetu te djevojke imaju više rezultate od dječaka.

Kao što je već ranije navedeno, društvene mreže su promijenile način komuniciranja među ljudima te se puno toga preselilo u online svijet. Djeca i mladi danas odrastaju u online svijetu te se postavlja pitanje, kakav utjecaj društvene mreže ostavljaju na adolescente? Iako većina razmišljanja u svezi korištenja Interneta i društvenih mreža kod adolescenata idu u negativnom smjeru, u znanstvenom kontekstu vrlo je kompleksno pronaći jednoznačni odgovor jesu li zaista Internet i društvene mreže i njihovo korištenje loši za ishode adolescenata. Draženović,

Rukavina i Poplašen (2023) navode kako su neka ranije istraživanja pokazala da je neutralan utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata, čak i u slučaju mladih koji imaju simptome anksioznosti ili depresije. Nadalje, Orben (2020) navodi kako je na temelju više meta-analiza koje se bave depresivnošću i anksioznošću vidljiva mala negativna povezanost između korištenja društvenih mreža i dobrobiti osobe ($r = -0,15$ – $r = 0,10$). Istovremeno, u drugoj studiji Appel, Marker i Gnams (2020) pokazuju kako ne postoji jaka povezanost između povećanog korištenja društvenih mreža te usamljenosti, smanjenog samopoštovanja te nezadovoljstva životom.

Iako je područje utjecaja društvenih mreža na adolescente kompleksno za proučavanje te nailazimo na mnoge metodološke probleme kao i oprečne rezultate u nastavku će se predstaviti zabilježeni pozitivni i negativni utjecaju korištenja društvenih mreža na adolescente.

2.2.1. Pozitivan utjecaj društvenih mreža na adolescente

Iako raste zabrinutost o negativnom utjecaju društvenih mreža na djecu i mlade, valja sagledati i pozitivan aspekt njihovog korištenja. Tartari (2015) je istraživala pozitivni i negativni utjecaj korištenja društvenih mreža na djecu i mlade te je kao pozitivni utjecaj društvenih mreža navela sljedeće:

1. Poboljšane mogućnosti učenja

Društvene mreže postale su novi način učenja za djecu i mlade. One im omogućuju da na lakši i brži način komuniciraju s nastavnicima te da se povežu s drugim učenicima za pisanje domaćih zadaća (Boyd, 2010; prema Tartari, 2015). Isto tako, na društvenim mrežama i Internetu općenito, adolescenti mogu pronaći razne edukativne profile te se mogu informirati o raznovrsnim temama na brz i zanimljiv način (OECD, 2019).

2. Socijalizacija

Društvene mreže omogućuju djeci i mladima da se povežu i komuniciraju sa svojim prijateljima i obitelji. Omogućuje im se dijeljenje vlastitih doživljaja, ideja, fotografija i inovacija s drugima te bolji uvid u sebe, svijet i zajednicu u kojoj se nalaze (Boyd, 2007; prema Tartari, 2015). Nessi (2020) navodi kako veliki broj adolescenata govori da koriste društvene mreže kako bi bili bolje povezani i u toku sa svojim prijateljima. Pozitivan utjecaj društvenih mreža u kontekstu socijalizacije najbolje je vidljiv na primjeru COVID-19 pandemije. U razdoblju kad je kontakt uživo s drugima bio ograničen i čak zabranjen, društvene mreže omogućile su mladima da

ostanu u kontaktu sa svojim prijateljima, obitelji te da se zabave i saznaju informacije o aktualnim događanjima (Draženović i sur. 2023).

3. Pristup zdravstvenim informacijama

Pomoću društvenih mreža, mladi mogu na brz i anoniman, način doći do informacija vezanih za fizičko, mentalno te spolno zdravlje, o kojima možda ne dobivaju dovoljno informacija od obitelji ili škole (Tartari, 2015). Danas postoje profili koji su napravljeni iz edukativnih razloga, kako bi širu javnost, ali ponajviše mlade ljude, na jednostavan način informirali o mentalnom i seksualnom zdravlju te ih podučili kako brinuti o sebi i pronaći pravovremenu adekvatnu pomoć.

Govoreći o pozitivnim aspektima korištenja društvenih mreža za adolescente, Nessi (2020) navodi kako one omogućuju mladima, koji nemaju dovoljno socijalne podrške i prijatelja koji dijele iste interese u zajednici, pronalazak adekvatne podrške te sklapanje prijateljstva s ljudima koji ih razumiju. Nessi (2020) posebno naglašava da su za mlade s problemima mentalnog zdravlja te mlade koji su dio LGBTQ+ zajednice korisne online grupe podrške. Ove online grupe podrške omogućuju mladima upoznavanje ljudi sa sličnim interesima i/ili problemima, informiranje, daju im nadu i podršku te osjećaj da nisu sami, budući da nerijetko ne dobivaju dovoljno pomoći od zajednice u kojoj se nalaze (Naslund, Bondre, Torous i Aschbrenner, 2020).

2.2.2. Negativan utjecaj društvenih mreža na adolescente

Gledajući negativne aspekte koje društvene mreže imaju na adolescente, primarno se gleda učestalost korištenja istih. Da bi otvorili profil na društvenim mrežama, većina ima dobnu granicu od 13 godina te je zabrinjavajuća činjenica da jedan dio djece svoj prvi profil otvori već oko 10. godine života (Rattinger, 2017). Učestalost korištenja društvenih mreža kod adolescenata, s naglaskom na prekomjerno korištenje, privlači posebnu pažnju raznih istraživanja, budući da je aktualno u razdoblju koje je kritično za razvoj identiteta, razvoj životnih vrijednosti te istraživanje životnih mogućnosti (Shannon, Bush, Villeneuve, Hellemans i Guimond, 2022). Nadalje, autori navode kako je razdoblje adolescencije važno za razvoj motivacije te emocionalne regulacije te stoga učestalo korištenje društvenih mreža može interferirati s navedenim procesima te ima potencijal postati problematično.

Osim vremena provedenog na društvenim mrežama, važno je sagledati i način korištenja društvenih mreža. Postoji aktivan i pasivan način korištenja, gdje aktivno korištenje obuhvaća

slanje poruka, lajkanje i komentiranje sadržaja te objavljivanje vlastitih sadržaja, a pasivno se odnosi samo na gledanje sadržaja koji su drugi objavili (Trifiro, 2018). Pasivno korištenje društvenih mreža, sa sobom donosi nešto više negativnog utjecaja, budući da su istraživanja pokazala kako su pasivni pojedinci na društvenim mrežama skloniji socijalnoj usporedbi, koja sa sobom donosi osjećaj nezadovoljstva te dozu ljubomore, što može dovesti do narušavanja slike o sebi i općenito mentalne dobrobiti (Trifiro, 2018). Biglbauer i Korajlija (2023) provele su domaće istraživanje na 1174 ženskih ispitanica u Republici Hrvatskoj, u dobi od 18 do 30 godina s prosječnom dobi 24,09 godina. Rezultati provedenog istraživanja pokazali su kako njih čak 46% pretežito pasivno koriste društvene mreže, dok ih 20,2% koristi aktivno. Trifiro i Prena (2021) istraživali su na uzorku od 359 ispitanika, prosječne dobi 20,06 godina, kako način korištenja društvene mreže Instagram utječe na korisnike. Autori su došli do nalaza kako je pasivno korištenje ove društvene mreže povezano s negativnim utjecajem na dobrobit pojedinca, ali isto tako su dokazali povezanost aktivnog korištenja Instagrama te pozitivnog utjecaja na dobrobit pojedinca, koji se manifestira u povećanom samopouzdanju. Upravo na temelju ovog nalaza, možemo vidjeti da ne postoje jednoznačni rezultati o načinu korištenja društvenih mreža te njihovom utjecaju, već treba sagledati širu sliku i značaj korištenja za svakog pojedinca te ostale rizike koje osoba još posjeduje.

Bilić (2022) na temelju provedenog istraživanja na zagrebačkim srednjoškolicima, njihovim roditeljima i nastavnicima, navodi kako adolescenti koji se uspoređuju sa svojim vršnjacima koji su uspješniji od njih na društvenim mrežama, imaju pojačan osjećaj zavisti i uznemirenosti, što ostavlja negativne posljedice na njihovo zadovoljstvo životom i samim sobom. Upravo je socijalna usporedba dokazno povezana s pojavom simptoma depresije, poglavito kod djevojaka te adolescenata koji nemaju puno prijatelja i ne smatraju se „popularnima“ (Nesi i Prinsten, 2015; prema Vidal, Lhaksampa, Miller i Platt, 2020). Još jedan od negativnih utjecaja društvenih mreža na adolescente odnosi se na kvalitetu i količinu spavanja. Dokazano je da postoji veza između općenitog korištenja Interneta te manje sati sna te lošije kvalitete sna. Prema Woods i Scott (2016) društvene mreže na mnoge načine utječu na kvalitetu sna, poglavito kod adolescenata za koje je dokazano da njih 86% mobitel ima u prostoriji u kojoj spava, a nerijetko i ispod jastuka ((Lenhart, Ling, Campbell, i Purcell, 2010; prema Woods i Scott, 2016). Strah od propuštanja (*Fear of Missing Out*) jedan je od čimbenika koji utječu na kvalitetu sna adolescenata, budući da se boje da će propustiti poruke na društvenim mrežama ili objave te su pod pritiskom da stalno moraju biti dostupni ((Thomee, Dellve, Harenstam i Hagberg, 2010; prema Woods i Scott, 2016). Budući da je korištenje društvenih mreža, a i

Interneta općenito, sjedilačka aktivnost, može dovesti i do smanjenja fizičke aktivnosti koja isto tako utječe na kvalitetu sna (Cain i Gradisar, 2010; prema Woods i Scott, 2016).

Postoje znanstveni dokazi o postojanju veze između anksioznosti i korištenja društvenih mreža. Iako ne postoje jednoznačni rezultati u literaturi, mnogi autori govore kako su osobe koje imaju anksiozni poremećaj, sklonije prekomjernom korištenju društvenih mreža. Biglbauer i Korajlija (2020) u svom preglednom radu navode kako je kod osoba koje pasivno koriste društvene mreže, zabilježena veća količina simptoma anksioznosti. Vannuci i suradnici (2017; prema Biglbauer i Korajlija, 2020) u svojem su istraživanju, koje je provedeno na uzorku mladih u Americi, došli do saznanja da su mladi koji su izvijestili da provode više vremena na društvenim mrežama također češće izvještavali i o simptomima anksioznosti. U nekim se studijama pokazalo da je i socijalna anksioznost isto tako u vezi sa korištenjem društvenih mreža. O'Day i Heimberg (2021) na temelju analize više istraživanja, govore kako su pojedinci sa socijalno anksioznim poremećajem skloniji prekomjernom korištenju društvenih mreža i to na pasivan način te izvještavaju da im je teško smanjiti vrijeme provedeno na društvenim mrežama zbog straha od propuštanja. Nastavno, O'Day i Heimberg (2021) navode kako osobe koje imaju socijalno anksiozni poremećaj, prekomjerno koriste društvene mreže budući da su im one način da izbjegnu kontakt s ljudima uživo.

3. POJAM O SEBI I ODNOS PREMA TIJELU

3.1. Pojam o sebi

Svaka osoba ima određenu sliku o sebi, koja ovisno o tome je li pozitivna ili negativna, utječe na zadovoljstvo životom i samim sobom te na ukupno mentalno zdravlje. Pojam o sebi (eng. *self-concept*) organizirana je i cjelovita slika koju pojedinac stvara o samome sebi, tj. osobna percepcija samoga sebe (Koller-Trbović, 1995). Pojam o sebi složeni je fenomen te King (1979; prema Lebedina-Manzoni i Lotar, 2010) navodi kako postoji šest aspekata slike o sebi, a oni su sljedeći:

1. Emocionalno ja – ovaj aspekt slike o sebi odnosi se na to kako se pojedinac nosi s osjećajima, motivima te općenito vlastitim psihološkim potrebama
2. Intelektualno ja – kako pojedinac percipira vlastite mentalne mogućnosti
3. Tjelesno ja – percepcija pojedinca o vlastitom tijelu
4. Socijalno ja – kako se pojedinac percipira vezano uz odnose s drugima

5. Filozofsko ja – koje stavove, vrijednosti i vjerovanja pojedinac zastupa
6. Komunikacijsko ja – kako pojedinac percipira odnose s drugima koje ostvaruje putem komunikacije

Miljković i Rijevec (2011) navode kako pojam o sebi ima tri dimenzije:

1. Znanje o sebi – ova dimenzija pojma o sebi, prema autoricama, odnosi se na to koliko pojedinac poznaje svoje mane i vrline. Autorice govore kako se znanje o sebi počinje razvijati oko druge godine, kad dijete počinje shvaćati svoje osnovne osobine.
 2. Vrednovanja o sebi – druga dimenzija odnosi se na stvaranje pojma o sebi na temelju vlastitog doživljaja samoga sebe te komentara okoline.
 3. Očekivanja o sebi – ova dimenzija pojma o sebi, govori o tome što pojedinac želi postići.
- Miljković i Rijevec (2011) navode kako ovu dimenziju možemo podijeliti na idealno ja (želje i nade pojedinca o onome što želi biti) te stvarno ja.

Pojam o sebi, kao što je navedeno, počinje se razvijati oko druge godine života. Sa prijelazom svakog razvojnog stadija, djeca postaju sve svjesnija sebe, svojih mogućnosti i vještina koje percipiraju kao dobre ili loše te odrastanjem dobivaju cjelovitiju sliku o sebi (Harter, 1999; prema Shapka i Keating, 2005). Selman (1980; prema Vasta, Haith i Miller, 1997) je razvio model dječje svijesti o sebi te ga je rasporedio u 5 faza. Nulta razina odnosi se na razdoblje kad je dijete dojenče te autor navodi kako ono razumje svoje fizičko postojanje, ali da dijete nije svjesno odvojenog psihološkog postojanja. Rano djetinjstvo spada u prvu razinu te u njemu dijete može razlikovati psihološka stanja od ponašanja te shvaća da misli mogu upravljati akcijama. Isto tako, u ovom razdoblju dijete vjeruje kako su osjećaji i misli izravno prikazani u ponašanju i vanjskom izgledu. Selman (1980; prema Vasta, Haith i Miller, 1997) pod drugu razinu razvoja slike o sebi, stavlja srednje djetinjstvo u kojem navodi kako dijete može razlikovati osjećaje od ponašanje te da se vlastito „ja“ može donekle sakriti od drugih, ali ne i od samog sebe. U trećoj razini razvoja, autor navodi razdoblje pred-adolescencije, u kojem dijete sve više smatra da je njegov „ja“ stabilni dio njegove ličnosti. Četvrta razina razvoja slike o sebi, odnosi se na razdoblje adolescencije u kojem konačno počinju vjerovati da „ja“ nikad neće biti do kraja spoznatljiv te da neki aspekti ličnosti ostaju na nesvjesnoj razini.

Razdoblje koje uvelike utječe na formiranje pojma o sebi, upravo je adolescencija. Adolescencija je bitno razdoblje između, djetinjstva i odrasle dobi, u razvoja pojedinca, koju karakteriziraju mnoge fizičke, emocionalne, kognitivne i socijalne promjene. Tjelesne promjene, predanost vršnjacima, traženje uzbuđenja i boljeg socijalnog statusa, promjene u

shvaćanju socijalnih uloga te socijalnih odgovornosti, samo su neke od promjena koje karakteriziraju ovo razdoblje (Dahl, Allen, Wilnrecht i Suleiman, 2018). Autori navode kako se u ovom životnom razdoblju, nadopunjuju vještine koje su se stekle u djetinjstvu te se isto tako uče nove vještine, znanja i kompetencije, na čijem putu učenja adolescenti mogu eksperimentirati s raznim ponašanjima, koje kasnije prenose i u odraslu dob. Ovo razdoblje, kako autori navode, ima mnogo rizika, budući da eksperimentiranje s rizičnim ponašanjem, kao što su pušenje, konzumacija alkohola i droga, nezdrave prehrambene navike te sjedilački način života mogu dovesti do zdravstvenih problema kasnije u životu.

Sebastian, Burnett i Blakemore (2008) u svojoj su studiji istraživali su razvoj slike o sebi u vrijeme adolescencije s neurološkog stajališta. Navode kako se razina aktivnosti u regijama mozga, uključujući prefrontalni korteks, povezanima sa samo-procjenom mijenja u periodu između rane adolescencije i odrasle dobi. Prefrontalni korteks, vrlo je bitan dio mozga koji se nalazi u frontalnom režnju te se najduže razvija, sve do dvadesetih godina života i posebno osjetljiv u djetinjstvu i adolescenciji. Ova moždana regija regulira procese kao što su pamćenje i inteligencija, motivacija, društveno ponašanje, izvršne funkcije, emocionalna regulacija te za ovaj dio najbitnije, izražavanje ličnosti, tj. stvaranja slike o sebi (DeYoung i suradnici, 2010). Sebastian i sur. (2008) navode kako u adolescenciji dolazi do promjena u aktivacijskim obrascima dijelova mozga koji su zaduženi za obradu informacija o samima sebi te za obradu signala koji su relevantni za stvaranje slike o sebi. Nadalje, autori govore kako se promjene povezane sa slikom o sebi, u adolescenciji mogu manifestirati kao ponašajni fenomeni kao što su podložnost vršnjačkom pritisku te povećana samosvijest.

Kratkim pregledom, dobili smo uvid u pojam slike o sebi, koji je bitan za ovaj diplomski rad. U daljnjem radu, fokus će biti na jednom aspektu slike o sebi, koji se odnosi na tjelesno ja.

3.2. Slika o tijelu

Kao što je u ranijem poglavlju navedeno, jedan od šest aspekata slike o sebi, upravo je tjelesno ja, koje se odnosi na percepciju pojedinca o vlastitom tijelu. Ovaj diplomski rad bavi se istraživanjem prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja te je vrlo bitan aspekt za sagledati i stvaranje slike o vlastitom tijelu, tj. eng. *body image*.

U svijetu društvenih mreža, postoje mnogi profili i objave na istima koji promoviraju idealan izgled tijela ili potiču zdrav način života, koji se odnosi na brigu o prehrani te redovitim vježbanju. Iako ovakvi profili, takozvanih fitness i *lifestyle influencersa* mogu pomoći u

promociji zdravog načina života, postavljamo pitanje postoji li negativan utjecaj ovakvih sadržaja, poglavito na adolescente koji tek u ovom razdoblju razvijaju pravu sliku o sebi i svojem tijelu. Adolescenciju uz svakojuke promjene s kojima se mladi susreću, obilježavaju i velike fizičke promjene, poglavito kod adolescentica. U društvu se oduvijek nameću ideali tjelesnog izgleda, koji su kroz povijest varirali te je većinski naglasak na idealu ženskog tijela. Upravo nametanja ideala „savršenog“ izgleda možemo pretpostavljati kao uzrok nezadovoljstva vlastitim tijelom, poglavito u ženskoj populaciji.

Slika o tijelu subjektivna je percepcija tjelesnog izgleda te se smatra ključnom u psihološkom razvoju adolescenata (Pokrajec-Bulian, Stubbs i Ambrosi-Randić, 2004). Autorice navode kako su istraživanja pokazala kako je negativna slika o tijelu prisutnija kod adolescentica te kako je 40% do 70% adolescentica nezadovoljno svojim tijelom. Gledajući spolne razlike, adolescentice su u većoj mjeri nezadovoljnije svojim tijelom nego adolescenti te češće mijenjaju svoje navike hranjenja kako bi postigle svoj idealni izgled (Eršeg Jugović, 2011).

Razvoj medija te pojava interneta, a samim time i društvenih mreža, pojačali su širenje ideala savršenog izgleda. Mediji su uvelike utjecali na stvaranje standarda, gdje se naglašava mršavost kod djevojaka te mišićavost kod muškaraca (Swami i sur. 2010; prema Salomon i Spears Brown, 2019). Velika većina objava koje se nalaze na društvenim mrežama, predstavljaju osobe u sretnom i „savršenom“ izdanju, nerijetko i fotografijama koje su obrađene kroz razne filtere te je nekad teško razabrati istinitu i realnu sliku o osobi online. Jerončić Tomić, Mulić i Milišić Jadrić (2020) navode kako postoje znanstveni dokazi da je veća izloženost masovnim medijima povezana s većom razinom negativne slike o vlastitom tijelu te poremećajima hranjenja. Nadalje, autorice navode kako su žene sklonije korištenju društvenih mreža za usporedbu vlastitog izgleda s drugima te da osobe koje su zabrinutije i okupiranije vlastitim izgledom, imaju predispozicije za razvoj ovisnosti o korištenju interneta. Salomon i Spears Brown (2019) u svojem su istraživanju na 142 mladih, prosječne dobi 12,44 godina, uvidjeli kako su adolescenti koji provode 4 ili više sati tjedno na društvenim mrežama te koji objavljuju više fotografija i traže mišljenja drugih o svojem izgledu, preopterećeni sa svojom slikom o tijelu te da su skloniji imati negativne emocije vezane za svoje tijelo.

Jarman, Marques, McLean, Slater i Paxton (2020) istraživali su na 1579 adolescenta u dobi od 11 do 17 godina, u Australiji vezu između motivacije za korištenjem društvenih mreža, načina njihova korištenja te zadovoljstva vlastitim tijelom. Rezultati istraživanja pokazali su kako nije pronađena direktna veza između motivacije za korištenjem određenih društvenih mreža te nezadovoljstva vlastitim tijelom, što može značiti da nije bitan način na koji adolescenti koriste

društvene mreže, već je bitan sadržaj kojem su izloženi. Nadalje, gledajući povezanosti načina korištenja društvenih mreža te zadovoljstva vlastitim tijelom, Chang, Li, Loh i Chua (2019) proveli su na 303 srednjoškolke u dobi od 12 do 16 godina istraživanje o načinu korištenja društvene mreže Instagram te njezinom utjecaju na njihovo zadovoljstvo vlastitim tijelom. Autori ističu kako je kod adolescentica koje su koristile društvene mreže, točnije mrežu Instagram, za pregledavanje fotografija drugih pronađena negativna povezanost sa zadovoljstvom vlastitim tijelom, dok je kod onih koje su koristile tu mrežu za objavljivanje vlastitih fotografija pronađena pozitivna povezanost sa zadovoljstvom vlastitim tijelom.

Kao što je iz predstavljenih rezultata raznih istraživanja vidljivo, ne postoje jednoznačni rezultati o tome kakav utjecaj ima korištenje društvenih mreža na zadovoljstvo vlastitim tijelom. Iz više istraživanja možemo vidjeti da je ponekad pronađena veza između korištenja društvenih mreža i nezadovoljstva vlastitim tijelom, ali ono što je bitnije je činjenica da je više istraživanja pokazalo kako je bitnije sagledati kakve sadržaje adolescenti pregledavaju na društvenim mrežama, na koji ih način koriste te je isto važno uzeti u obzir i druge individualne čimbenike rizika kod svakog pojedinca za nastanak nezadovoljstva vlastitim tijelom.

3.3. Poremećaji hranjenja

Nezadovoljstvo tijelom sa sobom donosi mnoge negativne posljedice za mentalno zdravlje te nerijetko može dovesti do nižeg samopoštovanja te pojave simptoma depresije i poremećaja hranjenja. Iako će se u ovom diplomskom radu govoriti samo o rizicima za pojavu poremećaja hranjenja, u nastavku će biti predstavljen kratki opis, rizici za pojavu te vrste poremećaja hranjenja. Poremećaji hranjenja česti su psihijatrijski poremećaji koje karakteriziraju patološki poremećaji ponašanja i stavova vezanih uz hranu te su prisutniji kod žena. Na pojavu simptoma poremećaja hranjenja, mogu utjecati mnogi čimbenici. Barakat, McLean, Bryant i sur. (2023) navode kako su neki od rizika genetika, prekomjerna težina u djetinjstvu, biološki čimbenici te problemi s mentalnim zdravljem, poglavito anksioznost, opsesivno-kompulzivni poremećaj te perfekcionizam. Sander, Moessner i Bauer (2021) su u istraživanju na 320 adolescentica, pronašli veći rizik za razvoj simptoma poremećaja hranjenja kod adolescentica koje su prijavile probleme s regulacijom emocija, visokim perfekcionizmom te smanjenim samopouzdanjem.

U Dijagnostičkom i statističkom priručniku za duševne poremećaje (DSM V) pod šifrom F 50 nalaze se sljedeći poremećaji hranjenja: anoreksija nervoza, bulimija nervoza, poremećaj s prejedanjem, drugi specificirani poremećaj hranjenja ili jedenja te nespecificirani poremećaj hranjenja ili jedenja. U nastavku će se prikazati kratki opis navedenih poremećaja hranjenja.

Prema DSM V (2013) anoreksiju nervozu karakterizira prisustvo straha od dobivanja kilograma, nemogućnost shvaćanja ozbiljnosti niske tjelesne težine, ograničavanja unosa kalorija te radnje koje otežavaju dobivanje kilograma. DSM V (2013) navodi kako postoje dva tipa anoreksije nervoze: restriktivni tip te prejedajući tip. Restriktivni tip uz pomoć pretjeranog vježbanja, dijeta i/ili posta karakterizira gubitak kilograma, a prejedajući tip ima ponavljajuće epizode pražnjenja (zlorporaba laksativa, diuretika ili izazivanje povraćanja) ili prejedanja.

Sljedeći poremećaj hranjenja prema DSM V (2013) je bulimija nervoza. Kriteriji prema DSM V su ponavljajuće epizode prejedanja povećanog unosa hrane, koje karakterizira osjećaj gubitka kontrole. Još jedan od kriterija za bulimiju nervozu su ponavljajući kompenzacijski postupci radi sprječavanja dobivanja kilograma, koji uključuje zlorporabu laksativa i diuretika, ekscesivno vježbanje te izazivanje povraćanja. Poremećaj s prejedanjem prema DSM V (2013) karakteriziraju epizode prejedanja u kojima osoba gubi kontrolu nad jedenjem. Isto tako, navodi se kako su epizode prejedanja imaju obilježja da osoba jede bržim tempom nego što to inače radi, jede kad je sama zbog srama od količine hranu koju unosi, osoba jede velike količine hrane kad ne osjeća glad sve do osjećaja neugodne ispunjenosti te je nakon jedenja preplave osjećaji krivnje i gađenja nad sobom.

Kod drugih specificiranih poremećaja hranjenja ili jedenja, u DSM V (2013) prisutna je klinička slika sa simptomima nekog od ranije navedenog poremećaja hranjenja, ali simptomi ne zadovoljavaju sve kriterije za postavljanje niti jednog poremećaja hranjenja. U ovoj kategoriji navodi se netipična anoreksija nervoza, gdje osoba zadovoljava kriterije za anoreksiju nervozu, ali ima normalnu ili čak veću tjelesnu težinu, usprkos mršavljenju. Bulimija nervoza te poremećaj s prejedanjem s niskom učestalošću i/ili ograničenim trajanjem, isto tako se nalaze pod primjerima kliničkih slika, ali ih karakterizira činjenica da se prejedanje ili kompenzacijske radnje događaju rjeđe od jednom tjedno te kraće od 3 mjeseca. Kod drugih specificiranih poremećaja hranjenja ili jedenja, u DSM V (2013) navodi se sindrom noćnog jedenja (ponavljajuće epizode jedenja noću ili jedenje veće količine hrane nakon noćnog obroka) te poremećaj čišćenja (ponavljajuće epizode čišćenja organizma kako bi se izgubili kilogrami ili forma tijela te podrazumijeva radnje poput zlorporabu laksativa ili diuretika te izazivanje povraćanja).

Mora, Alvarez-Mon, Fernandez-Rojo i sur. (2022) u svojem su istraživanju na 656 srednjoškolaca u dobi od 12 do 16 godina, došli do saznanja kako smanjeno samopouzdanje te količina vremena provedenog na društvenim mrežama, gledajući TV ili čitajući modne magazine, povećavaju šansu za razvijanjem rizika od pojave simptoma poremećaja hranjenja.

Imperatori, Panno, Carbone i sur. (2021) provedli su istraživanje na 721 mladih u dobi od 18 do 34 godine. Dobivena je značajna povezanost između prekomjernog korištenja društvenih mreža te poremećaja hranjenja. Autori isto tako navode kako je ova povezanost značajnija i izraženija kod ženskih ispitanica, u odnosu na muške ispitanike. Nadalje, navode kako pojedinci kod kojih se manifestira zabrinutost oko fizičkog izgleda te preokupiranost tjelesnom aktivnošću da bi se postigao željeni izgled, često rizično koriste društvene mreže.

Na uzorku od 4 209 adolescenata u Australiji, u dobi od 11 do 19 godina, Lonergan, Bussey, Fardouly i sur. (2020) istraživali su vezu između društvenih mreža koje se baziraju na objavljivanju fotografija te rizika za pojavu simptoma poremećaja hranjenja. Rezultati su pokazali kako su adolescentice koje ulažu puno truda u uređivanje slika koje će objaviti na društvenim mrežama (koje koriste češće od muških adolescenata) te prate komentare koje dobivaju vezano uz svoj izgled, sklonije zadovoljavanju kriterija za postojanje poremećaja hranjenja. Nadalje, autori navode kako se korištenje društvenih mreža koje se baziraju na objavljivanju fotografija nije pokazalo kao rizik za pojavu poremećaja prejedanja (eng.*bing eating*).

Saul i Rodgers (2022) u svom radu dotaknuli su se i utjecaja targetiranih oglasa koji se upućuju mladima s postojećom negativnom slikom o tijelu te rizikom od pojave poremećaja hranjenja. Autori navode kako aplikacije i proizvodi koji se promoviraju na društvenim mrežama poput fitnessa i pomoći u gubitku kilograma, uvelike štete pojedincima koji se već nalaze u riziku od razvitka poremećaja hranjenja. Nadalje, navode kako u njihovom istraživanju provedenom na adolescentima, postoji veza između korištenja aplikacije za praćenje unosa kalorija, prijedanih koraka, fizičke aktivnosti te poremećaja hranjenja.

Na temelju dosadašnji spoznaja o utjecaju društvenih mreža na sliku o sebi, nezadovoljstvu vlastitim tijelom te poremećajima hranjenja, provedeno je istraživanje čiji će se postupak i rezultati u daljnjem djelu rada detaljnije opisati.

4. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Ovaj diplomski rad izrađen je u sklopu projekta „Testiranje 5c modela pozitivnog razvoja mladih: tradicionalno i digitalno mjerenje (P.R.O.T.E.C.T.)“ čiji je nositelj Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, koji u suradnji sa partnerskim ustanovama iz cijele Republike Hrvatske provodi veliko istraživanje pozitivnog razvoja mladih te prati cijelu jednu generaciju srednjoškolaca. Istraživanje je financirano uspostavnom potporom Hrvatske zaklade za znanost te uključuje učenike srednjih škola iz Zagreba, Rijeke, Splita, Osijeka, Vinkovaca, Varaždina i Dubrovnika.

Cilj ovog diplomskog rada je ispitati utjecaj prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja. U skladu s postavljenim ciljem istraživanja, postavljeni su sljedeći specifični istraživački problemi te hipoteze:

1.istraživački problem – Ispitati učestalost korištenja društvenih mreža te učestalost simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata

Kako je postavljen problem eksplorativne prirode, ne postavlja se nikakva hipoteza već se na njega odgovoriti kroz samu analizu podataka.

2.istraživački problem – Ispitati postoje li rodne razlike među adolescentima koji prekomjerno koriste društvene mreže te koji pokazuju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja

Hipoteza 2 – Očekuje se da će kod ženskih ispitanica u odnosu na muške ispitanike biti izraženije prekomjerno korištenje društvenih mreža te izraženiji simptomi poremećaja hranjenja.

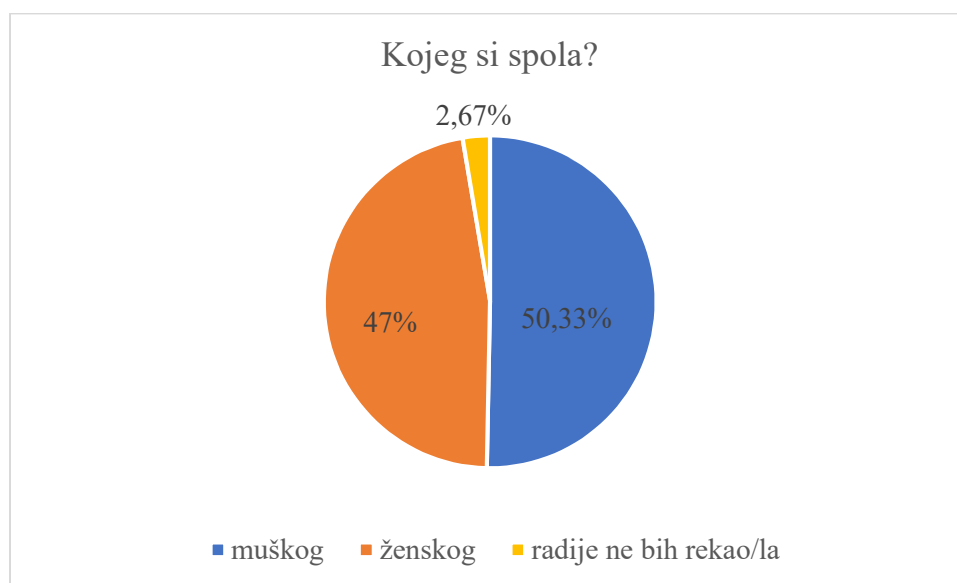
3.istraživački problem – Ispitati odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata

Hipoteza 3 – Očekuje se statistički značajna i pozitivna povezanost između prekomjernog korištenja društvenih mreža te simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata.

5. METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

5.1. Uzorak

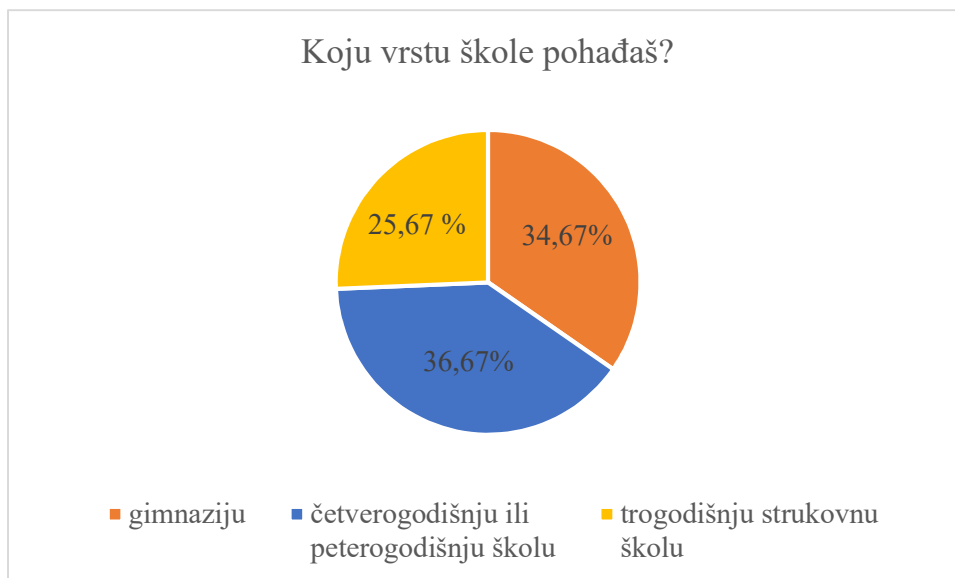
Za potrebe ovog istraživanja, izdvojen je prigodni uzorak iz šireg projekta P.R.O.T.E.C.T., koji se sastoji od 300 srednjoškolaca iz Varaždinske županije. Od 300 sudionika istraživanja, 47% (N=141) ženskog je spola, 50,33% (N=151) muškog spola, a 2,67% (N=8) nije se izjasnilo o spolu (*slika 1*).



Slika 1 Prikaz uzorka adolescenata prema spolu

Sudionici su u trenutku mjerenja bili učenici 1.razreda srednje škole te je njih 34,67% (N=104) polazilo gimnaziju, 36,67% (N=119) četverogodišnju ili petogodišnju srednju školu te 25,67% (N=77) trogodišnju strukovnu školu (*slika 2*).

Budući da su svi ispitanici učenici 1.razreda srednje škole, dobno su svi između 14. te 15. godine života. 95,3% adolescenata (N=286) imalo je 15 godina u trenutku ispitivanja, a 4% (N=12) imalo je 14 godina.



Slika 2 Prikaz uzorka adolescenata prema školama koje pohađaju

5.2. Mjerni instrumenti

Sa svrhom ispitivanja utjecaja prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja u ovom istraživanju koristili su se Skala problematičnog korištenja društvenih mreža (prilagođena prema Jovičić Burić i sur., 2021) te The SCOFF upitnik (Morgan i sur., 1999). Skale su opisane u nastavku.

5.2.1. Skala problematičnog korištenja društvenih mreža

Skalu problematičnog korištenja društvenih mreža, koja je najkorištenija za istraživanje ovog fenomena, za korištenje u Hrvatskoj prilagodili su Jovičić Burić i suradnici (2021). i to kao Skalu problematičnog korištenja Interneta. S obzirom na učestalo korištenje Interneta nakon 2020. godine, posebice za vrijeme pandemije, u P.R.O.T.E.C.T. projektu izraz „Internet“ zamijenjen je sintagmom „društvene mreže“ što se smatralo relevantnijim za populaciju adolescenata. Korištena skala, modificirana je verzija Skale kompulzivnog korištenja interneta (eng. *Compulsive Internet Use Scale (CIUS)*, Meerkerk, Van Den Eijnden, Vermulst, Garretsen, 2009). Skala se sastoji od 14 tvrdnji, a neke od tvrdnji su: „Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže?“, „Koliko često nastaviš koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestaneš?“, „Koliko si često neuspješno probao/la provoditi manje vremena na društvenim mrežama?“, „Koliko često ideš na društvene mreže kad si loše raspoložen/a?“, „Koliko često se osjećaš nemirno, frustrirano ili živčano kad ne možeš koristiti društvene mreže?“. Ispitanici odgovore na pojedina pitanja biraju na Likertovoj skali koja se sastoji od pet stupnja (1=nikad, 2=rijetko, 3=ponekad, 4=često, 5=vrlo često). Raspon ukupnih rezultata kreće se od 14 do 70.

Viši rezultat ispitanika na skali pokazuje veću problematiku korištenja društvenih mreža. Koeficijent pouzdanosti ove skale iznosi 0.95 te je u skladu s originalnom verzijom skale, u kojoj iznosi 0.89.

5.2.2. SCOFF upitnik

SCOFF upitnik (Morgan i sur. 1999) kreiran je kako bi se identificiralo postoji li kod ispitanika rizik od problema poremećaja u hranjenju. Ovaj upitnik široko je znanstveno korišten, ali valja naglasiti kako zbog vremena kad je nastao, ne može biti potpuno pouzdan za identificiranje rizika za novootkrivene poremećaje hranjenja prema DSM V (2013), kao što su poremećaji s ponavljajućim epizodama prejedanja (eng. *binge eating*) i drugi specifični poremećaji hranjenja ili jedenja (Kutz, Marsh, Gunderson, Maguen, Masheb, 2019). Upitnik je vrlo kratak, sastoji se od svega 6 pitanja te se isključivo koristi za trijažu, da bi razjasnio sumnju da li bi poremećaj hranjenja mogao postojati te se ne može koristiti za postavljanje dijagnoza. Pitanja koja se nalaze u ovom upitniku su sljedeća:

1. Izazivaš li namjerno povraćanje?
2. Brineš li o tome da si izgubio/la kontrolu nad time koliko jedeš?
3. Jesi li nedavno izgubio/la više od 7-8 kilograma u posljednja tri mjeseca?
4. Smatraš li sebe debelim/om, iako ti drugi govore da si mršav/a?
5. Smatraš li sebe debelim/om, iako ti drugi govore da si mršav/a?
6. Bi li rekao/la da razmišljanje o hrani dominira tvojim životom?

Ispitanici prilikom odgovaranja na pitanja biraju odgovore pod „da“ ili „ne“. Prema Morgan i sur. (1999) dva ili više odgovora „da“ na upitniku upućuju da je kod ispitanika potrebno napraviti dodatna ispitivanja i kliničku obradu jer može postojati rizik od poremećaja hranjenja.

5.3. Postupak prikupljanja podataka

Unutar šireg istraživanja, prije samog provođenja upitnika, od roditelja ispitanika tražila se suglasnost za sudjelovanje njihovog djeteta u istraživanju te je informirani pristanak tražen i od samih učenika neposredno prije ispunjavanja upitničke materije. Poštovani su svi etički aspekti istraživanja s mladima te su oni od samog istraživanja mogli odustati u bilo kojem trenutku. Prikupljanje podataka odvijalo se grupno, u školskom okruženju, obično za vrijeme sata razrednika te je prilikom prikupljanja podataka i sama mlada osoba najprije dala svoj pristanak.

Istraživač je bio sa ispitanicima kako bi mogao dati uputu i odgovoriti na eventualna pitanja sudionika. Ispitanici su samostalno ispunjavali upitnik, prema stručnim uputama, putem mobilnih uređaja, na online platforme SurveyMonkey.

6. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U ovom djelu rada, prikazat će se dobiveni rezultati istraživanja prema unaprijed određenim specifičnim istraživačkim problemima.

6.1. Učestalost korištenja društvenih mreža

Izračunavanjem frekvencije učestalosti korištenja društvenih mreža kod adolescenata (tablica 1), dobivenih pomoću Skale problematičnog korištenja društvenih mreža (Jovičić Burić i sur. 2021) dobiveni su raznoliki odgovori koji će biti analizirani u nastavku. Važno je napomenuti da je odgovore na ovoj skali dalo 292 ispitanika.

Najviše odgovora „vrlo često“ adolescenti iz uzorka dali su na tvrdnju „Koliko često koristiš društvene mreže da bi pobjegao/la od žalosti ili osjetio/la olakšanje od neugodnih emocija?“ ($f = 64$), ali isto tako zanimljivo je da jednak broj ispitanika na ovoj tvrdnji ima odgovor „rijetko“ ($f = 64$). Sljedeća tvrdnja s najviše odgovora „vrlo često“ je „Koliko često ideš na društvene mreže kada si loše raspoložen/a?“ ($f = 59$). Na ovoj tvrdnji isto tako pronalazimo i najviše odgovora „često“ ($f = 94$). Za razliku od prethodne tvrdnje, na ovoj većina odgovora koju su dali ispitanici teži prema višem rezultatu, tj. tvrdnjama „često“ ($f = 94$) i „ponekad“ ($f = 66$). Gledajući tvrdnju koliko je ispitanicima često teško prestati koristiti društvene mreže, dobiveni su rezultati da je 34% ($f = 102$) ispitanika odgovorilo sa „ponekad“, a svega 10% ($f = 30$) ispitanika odgovorilo je s „nikada“. Nastavno na prethodnu tvrdnju, zanimljivi rezultati dobiveni i su na pitanje koliko često ispitanici nastave koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu. Gotovo su podjednaki odgovori „ponekad“ i „često“. 29,3% ($f = 88$) ispitanika izvijestilo je da često nastave koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu.

Tablica 1 Frekvencija odgovora na Skali problematičnog korištenja društvenih

Tvrđnje skale	M (SD)	Medijan	nikad (f)	rijetko (f)	ponekad (f)	često (f)	vrlo često (f)
Koliko ti je često teško prestati koristiti društvene mreže?	3,05 (1,17)	3,00	30 (10,27%)	62 (21,23%)	102 (34,93%)	58 (19,86%)	40 (13,70%)
Koliko često nastaviš koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestaneš?	3,24 (1,12)	3,00	18 (6,16%)	61 (20,89%)	85 (29,11%)	88 (30,14%)	40 (13,70%)
Koliko ti često drugi (npr. roditelji, prijatelji) govore da bi trebao/la manje koristiti društvene mreže?	2,70 (1,16)	3,00	50 (17,12%)	78 (16,44%)	96 (32,87%)	45 (15,41%)	23 (7,88%)
Koliko često radije koristiš društvene mreže umjesto da provodiš vrijeme s drugima (npr. roditeljima, prijateljima?)	2,70 (1,09)	3,00	43 (14,73%)	86 (29,45%)	98 (33,56%)	47 (16,10%)	18 (6,16%)
Koliko si često neispavan/a zbog društvenih mreža?	2,18 (1,12)	2,00	95 (32,53%)	99 (33,90%)	62 (21,23%)	21 (7,19%)	15 (5,14%)
Koliko često razmišljaš o društvenim mrežama, čak i kada ih ne koristiš?	2,32 (1,03)	2,00	64 (21,92%)	121 (41,44%)	65 (22,26%)	33 (11,30%)	9 (3,08%)
Koliko se često raduješ sljedećoj prilici za korištenje društvenih mreža?	2,58 (1,08)	3,00	51 (17,47%)	91 (31,16%)	95 (32,53%)	41 (14,04%)	14 (4,79%)
Koliko često pomisliš da bi trebao/la rjeđe koristiti društvene mreže?	2,98 (1,20)	3,00	42 (14,38%)	53 (18,15%)	104 (35,62%)	56 (19,18%)	37 (12,67%)

Koliko si često neuspješno probao/la provoditi manje vremena na društvenim mrežama?	2,53 (1,10)	3,00	58 (9,59%)	87 (29,79%)	95 (35,53%)	37 (12,67%)	15 (5,14%)
Koliko se često žuriš s domaćom zadaćom kako bi bio/la na društvenim mrežama?	2,20 (1,11)	2,00	92 (31,51%)	100 (34,24%)	63 (21,58%)	23 (7,88%)	14 (4,79%)
Koliko često zanemaruješ svoje dnevne obaveze (školu ili obitelj) jer bi radije bio/la na društvenim mrežama?	2,31 (1,13)	2,00	79 (27,05%)	107 (36,64%)	58 (19,86%)	33 (11,30%)	15 (5,14%)
Koliko često ideš na društvene mreže kada si loše raspoložen/a?	3,41 (1,19)	4,00	20 (6,85%)	53 (18,15%)	66 (22,60%)	94 (32,19%)	59 (20,21%)
Koliko često koristiš društvene mreže da bi pobjegao/la od žalosti ili osjetio/la olakšanje od neugodnih osjećaja?	3,21 (1,34)	3,00	36 (12,33%)	64 (21,92%)	58 (19,86%)	70 (23,97%)	64 (21,92%)
Koliko često se osjećaš nemirno, frustrirano ili živčano kada ne možeš koristiti društvene mreže?	2,11 (1,04)	2,00	94 (32,19%)	108 (39,99%)	66 (22,60%)	11 (3,77%)	13 (4,45%)

Ispitanici su se isto tako trebali rangirati na skali vezanu za tvrdnju „Koliko često pomisliš da bi trebao/la rjeđe koristiti društvene mreže. Na ovom pitanju, najveći broj odgovora, 34,7% ($f = 104$) bio je da ponekad pomisle kako bi trebali rjeđe koristiti društvene mreže, 18,7% ($f = 56$) to pomisli „često“ dok je 12,3% ($f = 37$) mladih dalo odgovor „vrlo često“. Analizom aritmetičke sredine (M) te centralne vrijednosti (medijan) možemo vidjeti da su najviši rezultati postignuti na tvrdnji koja se odnosila na to koliko često ispitanici idu na društvene mreže kad su loše raspoloženi ($M = 3,41$, Medijan = 4). Visoki rezultati postignuti su i na tvrdnji koja je ispitivala koliko često ispitanici nastave koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu ($M = 3,24$, Medijan = 3).

Najniži rezultati dobiveni su na tvrdnji koliko se često ispitanici osjećaju nemirno ili frustrirano kad ne mogu koristiti društvene mreže ($M = 2,1$, Medijan = 2) te na tvrdnji koliko često su neispavani zbog korištenja društvenih mreža ($M = 2,18$, Medijan = 2).

Tablica 1 Kategorije rizika na Skali problematičnog korištenja društvenih mreža

Kategorija rizika	f	%	M	SD	Min./Max.
Nisu u riziku	60	20,0			
Rijetko koriste	138	46,0	37,53	10,603	Min. = 14
Ponekad koriste	80	26,7			Max. = 70
Problematično koriste	12	4,0			
Vrlo problematično koriste	2	0,7			

* *Napomena: f - frekvencija, M - aritmetička sredina, SD - standardna devijacija*

U analizi rezultata, gledajući ukupne rezultate svakog pojedinog ispitanika, postavljene su kategorije rizika od onih koji nisu u riziku od problematičnog korištenja društvenih mreža do onih koji vrlo problematično koriste društvene mreže. U kategoriji ispitanika koji nisu u riziku, nalaze se oni koji imaju rezultat od minimalno 14 do 28. Pod ispitanike koji rijetko problematično koriste društvene mreže, gledamo one s rezultatom od 29 do 42, a one koji ponekad problematično koriste s rezultatom od 43 do 56. U rizične skupine spadaju oni koji problematično koriste (rezultat od 57 do 63) te oni koji vrlo problematično koriste (rezultat od 64 do 70) kategorija Najveći broj ispitanika, 46,0% ($f = 138$) nalazi se u kategoriji onih koji rijetko prekomjerno koriste društvene mreže.

Za potrebe ovog diplomskog rada, zanimljivi su nam podaci o ispitanicima u kategoriji onih koji problematično te oni koji vrlo problematično koriste društvene mreže. U kategoriji onih koji problematično koriste, nalazi se 4,0% ($f=12$) ispitanika, a 0,7% ($f=2$) nalazi se u kategoriji onih koji vrlo problematično koriste društvene mreže. Ukupno gledano, za 4,7% ispitanika ($f=14$) smatrali bismo da imaju rizik od problematičnog korištenja društvenih mreže te bi bilo vrijedno s tim dijelom populacije i dubljom procjenom ispitati razinu problematičnog korištenja.

6.2. Učestalost simptoma poremećaja hranjenja

Kako bi se u potpunosti odgovorilo na prvo istraživačko pitanje, isto tako se izračunavala frekvencija učestalosti simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata na temelju SCOFF upitnika. Važno je napomenuti kako je od 300 ispitanika, njih samo 284 odgovorilo na pitanja koja se odnose na simptome poremećaja hranjenja.

Tablica 2 Frekvencija simptoma poremećaja hranjenja na uzorku adolescenata

Tvrdnje na upitniku	da (f)	%
Izazivaš li si namjerno povraćanje?	14	4,7
Brineš li o tome da si izgubio/la kontrolu nad time koliko jedeš?	109	36,6
Jesi li nedavno izgubio/la više od 7-8 kilograma u posljednja tri mjeseca?	18	6,0
Smatraš li sebe debelim/om, iako Ti drugi govore da si mršav/a?	95	31,7
Bi li rekao/la da razmišljanje o hrani dominira tvojim životom?	72	24,0

Najveći broj odgovora „da“ dobiven je na tvrdnji koja je kod ispitanika ispitivala jesu li brinuli o tome da su izgubili kontrolu nad tim koliko jedu. Na ovoj tvrdnji, odgovor da odabralo je 36,6% ($f=109$). Sljedeća tvrdnja s najvećom prevalencijom odnosi se na pitanje „Smatraš li sebe debelim, iako ti drugi govore da si mršav/a?“, na kojoj je 31,7% ($f=95$) ispitanika odgovorilo potvrdno. Na tvrdnji „Bi li rekao/la da razmišljanje o hrani dominira tvojim

životom“ 24% ($f = 72$) ispitanika odgovorilo je potvrdno, dok je na tvrdnju koja je ispitivala jesu li ispitanici u posljednja tri mjeseca izgubili više od 7 do 8 kilograma potvrdno odgovorilo 6% ($f = 18$) ispitanika. Najmanje odgovora „da“ dobiveno je na tvrdnji „Izazivaš li namjerno povraćanje“ na koju je potvrdno odgovorilo 4,7% ($f = 14$) ispitanika.

Tablica 3 Ukupan broj simptoma poremećaja hranjenja po ispitaniku

Simptomi poremećaja hranjenja	Frekvencija (f)	Postotak (%)
0	128	42,7%
1	61	20,3%
2	48	16,0%
3	38	12,7%
4	8	2,7%
5	1	0,3%

Kako bismo izračunali rizik od poremećaja hranjenja, pojedinačni potvrdni odgovori zbrojeni su u kumulativni rezultat (Tablica 4). Gledajući ukupni rezultat simptoma poremećaja hranjenja kod svakog od 284 ispitanika, možemo vidjeti da najveći broj ispitanika, njih 42,7% ($f = 128$) prema upitniku nema ni jedan simptom poremećaja hranjenja. Nakon toga slijedi 20,3% ($f = 61$) ispitanika kojih je prisutan jedan simptom poremećaja hranjenja. Kod 16,0% ($f = 48$) ispitanika prema upitniku prisutno je dva simptoma poremećaja hranjenja, a kod 12,7% ($f = 38$) ispitanika prisutno je tri simptoma. Najveći rizik od pojave poremećaja hranjenja prisutan je samo kod jednog ispitanika (0,3%), dok je kod 8 (2,7%) ispitanika prisutno 4 simptoma poremećaja hranjenja. Budući da su autori SCOFF upitnika naveli kako kod ispitanika koji imaju 2 ili više odgovora „da“ postoji rizik od poremećaja hranjenja, fokus u ovom radu bit će na ispitanicima koji imaju 3 ili više simptoma, što je 15,7% ispitanika.

6.3. Rodne razlike kod adolescenata koji prekomjernog koriste društvene mreže te koji pokazuju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja

Prilikom inicijalnog pitanja na upitniku o rodnom opredjeljenju, dobili smo kao što je ranije već navedeno, da je 151 dječak, 141 djevojčica te da 8 ispitanika ne želi reći svoj rod. Važno je napomenuti, da nakon prvih socio-demografskih pitanja u upitniku je došlo do osipanja ispitanika, tj. odustajanja. Skalu problematičnog korištenja društvenih mreža ispunilo je 149 dječaka, 137 djevojčica te 6 ispitanika koji nisu željeli reći svoj rod, dok je na SCOFF upitniku sudjelovalo 143 dječaka, 135 djevojaka te 6 ispitanika koji nisu željeli reći rod.

Hi-kvadrat test pokazao je statistički značajnu povezanost između roda i kategorija rizika prekomjerne uporabe društvenih mreža ($\chi^2 = 28,170$, $df = 8$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Dobivena značajnost pokazuje da postoji statistički značajna razlika u raspodjeli muških i ženskih ispitanika prema različitim razinama rizika te da raspodjela nije jednaka za muške i ženske ispitanike.

U tablici kontigencije (tablica 5) može se vidjeti kako je najveći broj muških ispitanika, njih 28,08% u kategoriji rizika pod koju spadaju oni koji rijetko problematično koriste društvene mreže, dok ih 1,37% problematično koristi društvene mreže, a 0,34% vrlo problematično. Ženske ispitanice prisutnije su u kategoriji onih koji povremeno problematično koriste društvene mreže. Zanimljivo, u kategorijama rizičnih, iako su isto u manjem broju, možemo vidjeti dupli broj od muških ispitanika.

Tablica 4 Rodne razlike kod prekomjernog korištenja društvenih mreža

Kategorija rizika	M (%)	Ž (%)	Radije ne bih rekao	Ukupno
Nisu u riziku	38 13,01%	22 7,53%	0	60
Rijetko koriste	82 28,08%	51 17,47%	5	138
Ponekad koriste	24 8,22%	55 18,84%	1	80
Problematično koriste	4 1,37%	8 2,74%	0	12
Vrlo problematično koriste	1 0,34%	1 0,34%	0	2
Ukupno	149	137	6	292

Provedenim Hi-kvadrat testom na odgovorima dobivenim na SCOFF upitniku, gdje su se ispitivale rodne razlike kod adolescenata koji imaju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja, dobivena je vrijednost $\chi^2 = 38,209$ ($df = 8$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Kako je dobivena p vrijednost manja od 0,05 možemo zaključiti da postoji statistički značajna povezanost između roda i rizika od pojave simptoma poremećaja hranjenja na našem uzorku ispitanika.

Kada pogledamo tablicu kontigencije (tablica 6) vidljivo je da ženske ispitanice imaju veći broj simptoma poremećaja hranjenja u odnosu na muške ispitanike. Muški ispitanici najprisutniji su u kategoriji s 0 simptoma poremećaja hranjenja, dok su ženske ispitanice češće prisutne u kategorijama s 2 i 3 simptoma poremećaja hranjenja. Iako najveći udio ispitanika oba roda nema niti jedan simptom poremećaja hranjenja, zanimljiv je rezultat kako je drugi najveći udio ženskih ispitanica, 10,56%, u kategoriji od tri prijavljena simptoma poremećaja hranjenja, što u našem slučaju spada u kategoriju rizika od poremećaja hranjenja. Isto tako, kod ženskih ispitanica je veći broj onih koje imaju četiri simptoma (2,11%) dok je jedini ispitanik u našem uzorku sa svih pet simptoma poremećaja hranjenja je upravo ženskog roda. Nastavno na dobivene rezultate, možemo pretpostaviti da ženske ispitanice češće imaju veći broj simptoma u usporedbi s muškim ispitanicima u našem uzorku.

Tablica 5 Rodne razlike kod simptoma poremećaja hranjenja

Broj simptoma	M (%)	Ž (%)	Radije ne bih rekao	Ukupno
0	82 28,87%	44 15,49%	2	128
1	35 12,32%	26 9,15%	0	61
2	17 5,99%	28 9,85%	3	48
3	7 2,46%	30 10,56%	1	38
4	2 0,70%	6 2,11%	0	8
5	0 0,00%	1 0,35%	0	1
Ukupno	143	135	6	284

6.4. Odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja

U trećem problemskom pitanju, cilj je bio ispitati odnos prekomjerne upotrebe društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja među sudionicima. Kako bi se ispitaio ovaj odnos, računao se Spearmanov rang-korelacijski koeficijent (tablica 7).

Gledajući odnos ukupno dobivenih rezultata na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža te učestalost simptoma poremećaja hranjenja, dobivena je statistički značajna slaba pozitivna korelacija ($\rho = 0,272$, $p = 0,000$) između prekomjerne uporabe društvenih mreža te broja simptoma poremećaja hranjenja. Iako je dobivena korelacija statistički značajna, veličina učinka je skromna te iako postoji prepoznatljiva povezanost ovih dviju varijabli, snaga povezanosti je relativno niska.

Tablica 6 Odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja

	Broj simptoma poremećaja hranjenja
Svi ispitanici na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža	,272**
Ispitanici koji problematično i vrlo problematično koriste društvene mreže	,646*

*Napomena: * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$*

Daljnja analiza rezultata, provedena je na uzorku ispitanika koji pripadaju u 4. i 5. kategoriju rizika od prekomjerne uporabe društvenih mreža. Kada se promatralo odnos zaista rizičnog korištenja s pojavnosću simptoma hranjenja, rezultati su pokazali značajnu pozitivnu korelaciju između prekomjerne uporabe društvenih mreža i simptoma poremećaja hranjenja ($\rho = 0,646$, $p = 0,017$), što ukazuje da viši rezultati prekomjerne uporabe društvenih mreža, značajno koreliraju s većim brojem simptoma poremećaja hranjenja. Korelacija je statistički značajna na razini $p < 0,05$, a riječ je o umjerenoj do visokoj korelaciji.

7. RASPRAVA

Prekomjerno korištenje društvenih mreža te pojava simptoma poremećaja hranjenja, postali su sve češće prisutni problemi kod novih generacija mladih, ali u istraživanju literature nailazimo na malen broj radova i istraživanja koje se bave ovom problematikom te povezanosti ovih dvaju problema. Upravo zbog toga, cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati ulogu prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja, kako bi dobiveni rezultati mogli biti smjernice za razumijevanje i daljnju analizu ove problematike. U raspravi koja slijedi, detaljnije će biti predstavljeni ključni nalazi ovog diplomskog rada te ćemo se još jednom osvrnuti na dosadašnje nalaze iz ranije provedenih studija.

Prvi istraživački problem ispitivao je učestalost korištenja društvenih mreža te učestalost simptoma poremećaja hranjenja na uzorku adolescenata. Kako je postavljeni istraživački problem eksplorativne prirode, za njega se nije postavljala nikakva hipoteza već se na njega odgovorilo kroz samu analizu podataka. Za ispitivanje učestalosti korištenja društvenih mreža, koristila se Skala problematičnog korištenja društvenih mreža (Jovičić Burić i sur., 2021), a za učestalost simptoma poremećaja hranjenja The SCOFF upitnik (Morgan i sur., 1999). Ove dvije skale, koje su se koristile za potrebe ovog diplomskog rada, samo su jedan dio pitanja na koje su ispitanici odgovarali u cjelokupnom upitniku iz istraživanja u sklopu projekta

P.R.O.T.E.C.T, koji kroz cijelo srednjoškolsko obrazovanje jedne generacije, testira model pozitivnog razvoja mladih u Republici Hrvatskoj. Za potrebe ovog rada, odabran je prigodan uzorak od 300 srednjoškolaca iz Varaždinske županije.

Analizirajući rezultate dobivene na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža, vidimo da je najviše odgovora, njih 21,29%, dobiveno na tvrdnji koliko često koriste društvene mreže da bi pobjegli od žalosti ili osjetili olakšanje od neugodnih emocija. Sljedeće pitanje s najvišim odgovorima odnosilo se na to koliko često ispitanici idu na društvene mreže kad su loše raspoloženi (20,21%) te je zanimljivo kako je na ovoj tvrdnji dobiven i najveći broj odgovora „često“ (32,19%) te većina odgovora teži prema višem rezultatu. Računajući aritmetičku sredinu (M) te centralne vrijednosti, isto tako možemo vidjeti da se na ovoj tvrdnji nalaze najviši rezultati (M = 3,41 i Medijan = 4). Iako se u ovim česticama nije ispitivala anksioznost, već samo olakšanje od neugodnih emocija, gdje se može uvrstiti i sama anksioznost, kod ispitanika, možemo povući paralelu s dokazima iz drugih istraživanja koja govore da osobe koje su sklone anksioznosti, češće prekomjerno koriste društvene mreže (Biglbauer i Korajlija, 2020). Visoki rezultati dobiveni su i na tvrdnji koja je ispitivala koliko često ispitanici nastave koristiti društvene mreže unatoč namjeri da prestanu (M = 3,24 i Medijan = 3). Ove rezultate potvrđuju i nalazi iz meta-analize O'Day i Heimberg (2021) koji navode kako je adolescentima često teško smanjiti vrijeme provedeno na društvenim mrežama zbog straha od propuštanja novih sadržaja i poruka. Gledajući najmanje zastupljene odgovore, možemo ih pronaći na tvrdnji koja je ispitivala koliko često se ispitanici osjećaju nemirno ili frustrirao kad ne mogu koristiti društvene mreže (M = 2,1 i Medijan = 2). Niski rezultati dobiveni su i na tvrdnji koja je ispitivala koliko su često neispavani zbog korištenja društvenih mreža (M = 2,18 i Medijan = 2), iako u literaturi nailazimo na suprotne nalaze te prema Woods i Scott (2016) društvene mreže utječu na kvalitetu sna te smanjenje broja sati sna. Autori navode kako 86% ispitanika u njihovom istraživanju drži mobitel u prostoriji u kojoj spava te, zbog straha od propuštanja poruka ili novih sadržaja, provode vrijeme na društvenim mrežama kad bi trebali spavati.

Gledajući ukupne rezultate za svakog ispitanika na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža, formirane su kategorije rizika od onih koji nisu u riziku od problematičnog korištenja društvenih mreža do onih koji vrlo problematično koriste društvene mreže. Rezultati su pokazali da se najveći broj ispitanika na uzorku, njih 46,0%, nalazi kategoriji rizika u kojoj su oni koji rijetko prekomjerno koriste društvene mreže. U kategoriji onih koji problematično koriste društvene mreže, nalazi se 4,0% ispitanika, a u kategoriji u kojoj su oni koji vrlo problematično koriste 0,7% ispitanika. Upravo ove dvije kategorije ispitanika možemo smatrati

rizičnima te je preporuka da se sa svrhom dobivanja jasnije slike o uzrocima i posljedicama prekomjernog korištenja društvenih mreža, provedu daljnja, detaljnija istraživanja na ovom uzorku ispitanika. Vejmelka i Matković (2021) provele su istraživanje na 494 mladih te pomoću *Internet Addiction Test—IAT* i *European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire—ECIPQ* upitnika dobili podatak da njih 14,57% ima umjereni rizik od prekomjernog korištenja društvenih mreža, dok u ovom našem istraživanju društvene mreže prekomjerno koristi 4,7% ispitanika. Razlog drugačijih rezultata u ovom istraživanju možemo sagledati iz aspekta da su se u istraživanju Vejmelka i Matković (2021) nalazili ispitanici većeg dobnog raspona (12 do 18 godina).

Rezultati dobiveni na temelju SCOFF upitnika pokazuju da je najviše odgovora „da“ dobiveno na tvrdnji koja je ispitala brinu li ispitanici o tome da su izgubili kontrolu nad tim koliko jedu (36,6%, $f = 109$). Smatraju li sebe debelima, iako drugi govore da su mršavi, potvrdno je odgovorilo 31,7% ($f = 95$) ispitanika, dok je 24% ($f = 72$) ispitanika odgovorilo da razmišljanje o hrani dominira njihovim životom. Iako se u ovoj fazi analize rezultata gledala samo učestalost pojedinog simptoma poremećaja hranjenja na uzorku, visoke rezultate dobivene na ove dvije tvrdnje koje se odnose na sliku o tijelu, uz činjenicu da je slika o tijelu dosta centralna upravo za razdoblje rane adolescencije, možemo probati objasniti i utjecajem društvenih mreža i masovnih medija. Društvene mreže nameću ideal ljepote, mršavost kod djevojaka te mišićavost kod muškaraca te Jerončić Tomić, Mulić i Milišić Jadrić (2020) navode kako upravo izloženost tome dovodi do nezadovoljstva vlasatim tijelom te stvaranjem negativne slike o istom. Najmanje potvrdnih odgovora dobiveno je na tvrdnjama koje su ispitala jesu li u posljednja tri mjeseca izgubili od 7 do 8 kilograma (6%, $f = 18$) te izazivaju li namjerno povraćanje (4,7%, $f = 14$). Iako je u cijelom procesu istraživanja zajamčena potpuna anonimnost odgovora, valja imati na umu da dobiveni odgovori zasigurno ne prikazuju stvarnu sliku fenomena poremećaja u hranjenju te se može pretpostaviti da su se poneki ispitanici možda i bojali ili sramili priznati da imaju jedan od simptoma ili ih ne prepoznaju kod sebe. O razini rizika moglo se zaključiti i gledajući ukupan broj simptoma po ispitaniku. Temeljem kumulativnog rezultata, vidljivo je da najveći broj ispitanika nema ni jedan simptom poremećaja hranjenja (42,7%, $f = 128$). Morgan i sur. (1999) navode kako dva ili više odgovora „da“ upućuju da je kod ispitanika mogući rizik od poremećaja hranjenja te na uzorku uključenom u ovaj diplomski rad možemo vidjeti da je 15,7% ispitanika u riziku od poremećaja hranjenja.

Drugi istraživački problem ispitivao je postoje li rodne razlike među adolescentima koji prekomjerno koriste društvene mreže te postoje li rodne razlike kod oni kojih pokazuju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja. Hipoteza za ovo istraživačko pitanje je glasila kako se očekuje da će kod ženskih ispitanica u odnosu na muške ispitanike, biti izraženije prekomjerno korištenje društvenih mreža te izraženiji simptomi poremećaja hranjenja. Prilikom izračunavanja rodni razlika, provodio se Hi-kvadrat test.

Provedenim Hi-kvadrat testom dobivena je statistički značajna povezanost između roda i kategorija rizika prekomjerne uporabe društvenih mreža ($\chi^2 = 28,170$, $df = 8$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Najveći broj muških ispitanika, njih 46,0%, nalazi se u kategoriji rizika onih koji rijetko prekomjerno koriste društvene mreže, dok je 4,0% ispitanika u kategoriji koji problematično koriste društvene mreže, a 0,7% vrlo problematično koriste. S druge strane, ženske ispitanice prisutnije su s udjelom od 26,7% u kategoriji onih koji ponekad prekomjerno koriste društvene mreže te iako su u rizičnim kategorijama prisutne u malom broj, uočljivo je da ih je duplo više od muških ispitanika. Slijedom navedenog, možemo uočiti da ženske ispitanice imaju veći rizik od prekomjernog korištenja društvenih mreža. Zanimljivo je kako su Salomon i Spears Brown (2019) u svojem istraživanju dobili rezultat da ne postoji povezanost roda i prekomjernog korištenja društvenih mreža, već naglašavaju da na prekomjerno korištenje društvenih mreža utječe sadržaj kojem su korisnici izloženi te individualne karakteristike osobe.

Gledajući rodne razlike kod broja simptoma poremećaja hranjenja, Hi-kvadrat test pokazao je statistički značajnu povezanost između roda i rizika od pojave simptoma poremećaja hranjenja ($\chi^2 = 38,209$, $df = 8$, $p = 0,000$, $p < 0,05$). Muški ispitanici najvećim udjelom od 28,87% nemaju niti jedan simptom poremećaja hranjenja, dok su ženske ispitanice češće prisutne u kategoriji s dva ili tri simptoma poremećaja hranjenja. Drugi najveći udio ženskih ispitanica (9,85%) ima prijavljena tri simptoma poremećaja hranjenja, a kao što je ranije navedeno u ovom radu 3 ili više simptoma smatraju se rizičnima za poremećaj hranjenja. Isto tako, kod ženskih ispitanica je veći broj onih koje imaju četiri simptoma, njih 2,11% te jedini ispitanik u ovom uzorku sa svih pet simptoma poremećaja hranjenja je upravo ženskog roda. Iz dobivenih rezultata, može se vidjeti da su ženske ispitanice u većem riziku za pojavu poremećaja hranjenja, s obzirom da je kod njih prisutnije više simptoma poremećaja hranjenja. Ove nalaze možemo potkrijepiti i znanstvenim dokazima dobivenim od Jerončić Tomić, Mulić i Milišić Jadrić (2020) koje navode kako su žene sklonije korištenju društvenih mreža za usporedbu svojeg fizičkog izgleda s drugima te da imaju veću sklonost prekomjernom korištenju istih. Isto tako, rezultate možemo potkrijepiti ranijim nalazima dobivenim iz istraživanja Sander, Moessner i Bauer (2021) koje

su kod adolescentica koje imaju visoki perfekcionizam, probleme s regulacijom emocija te smanjenim samopouzdanjem i zadovoljstvom vlastitog tijela, pronašle veći rizik za razvoj simptoma poremećaja hranjenja.

Nastavno na dobivene rezultate, potvrđuje se hipoteza za drugi istraživački problem da je kod ženskih ispitanica izraženije prekomjerno korištenje društvenih mreža te su izraženiji simptomi poremećaja hranjenja.

Treći istraživački problem ispitivao je odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalenciju simptoma poremećaja hranjenja. Hipoteza za ovaj istraživački problem je glasila da se očekuje statistički značajna i pozitivna povezanost između prekomjernog korištenja društvenih mreža te simptoma poremećaja hranjenja.

Kako bi se ispitaio ovaj odnos, računao se Spearmanov rang-korelacijski koeficijent, zasebno za sve ispitanike na Skali prekomjernog korištenja za društvenih mreža te zasebno za one koji se smatraju rizičnima iz 4. i 5. kategorije rizika. Gledajući povezanost ukupno dobivenih rezultata na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža te učestalost simptoma poremećaja hranjenja, dobivena je statistički značajna slaba pozitivna korelacija ($\rho = 0,272$, $p = 0,000$) između prekomjerne uporabe društvenih mreža te broja simptoma poremećaja hranjenja. U 4. i 5. kategoriji rizika prekomjernog korištenja društvenih mreža nalazi se 13 ispitanika te je za njih dobivena značajna pozitivna korelacija između prekomjerne uporabe društvenih mreža te simptoma poremećaja hranjenja ($\rho = 0,646$, $p = 0,017$). Slijedom navedenog, možemo potvrditi hipotezu za ovaj istraživački problem, budući da viši rezultat prekomjerne uporabe društvenih mreža, značajno koreliraju s većim brojem simptoma poremećaja hranjenja. Iz rezultata je vidljivo da i u cjelokupnom, iako slaba, i rizičnom uzorku ispitanika za prekomjerno korištenje društvenih mreža, postoji pozitivna korelacija s učestalošću simptoma poremećaja hranjenja. Dobiveni rezultati sukladni su rezultatima dobivenim u drugim istraživanjima. Salomon i Spears Brown (2019) na uzorku od 142 mladih prosječne dobi 12,44 godina, dobili su pozitivnu povezanost između provođenja 4 ili više sati tjedno na društvenim mrežama te preopterećenosti slikom o svojem tijelu. Autori isto tako navode, da su ovi mladi skloniji imati negativne emocije vezane uz svoje tijelo. Jarman, Marques, McLean, Slater i Paxton (2020) navode nešto drugačije rezultate. Naime, u njihovom istraživanju na 1423 adolescenata, što je puno veći uzorak od našeg, dobiveno je da ne postoji veza između motivacije za korištenje određene društvene mreže i vremena provedenog na njoj te nezadovoljstva vlastitim tijelom. U ovom istraživanju nije ispitivano nezadovoljstvo vlastitim tijelom kompleksnijom skalom već simptomi poremećaja hranjenja i rizik za razvoj istih, no istovremeno iz dobivenih rezultata

možemo posredno zaključiti da dio ispitanika nije zadovoljan svojim izgledom i tijelom u cjelini. Mnogi autori koji su istraživali povezanost ovih dvaju fenomena, ističu kako nije bitan način na koji adolescenti koriste društvene mreže, je li on aktivan ili pasivan, već je bitan sadržaj na društvenim mrežama koji oni pregledavaju. U ovom istraživanju taj segment nije ispitan što predstavlja i ograničenja u zaključivanju.

Sve više rastuća zastupljenost problema prekomjernog korištenja društvenih mreža kod adolescenata te pojava simptoma poremećaja hranjenja, upućuju na to da je ključan znanstveni razvoj, izrada te implikacija učinkovitih preventivnih programa. Važno je razviti programe koji će biti usmjereni za svaki od ovih problema odvojeno te isto tako, stvoriti program koji će se usmjeriti na smanjenje utjecaja prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja.

Iako nailazimo na manjak podataka o smjernicama za uspješnu izradu preventivnih programa usmjerenih na smanjenje prekomjernog korištenja društvenih mreža, Shi, van der Maas, Yu i sur. (2022) u meta analizi nekolicine preventivnih programa usmjerenih na smanjenje problematičnog korištenja Interneta, a samim time i društvenih mreža, ističu kako su se najuspješnijima za sad pokazali oni koji su usmjereni na edukaciju mladih, samoregulaciju i povećanje samoučinkovitosti te općenito poboljšanje mentalnog zdravlja. Bitna stvar je isto tako, ponuditi adolescentima aktivnosti za konstruktivno provođenje slobodnog vremena, kako bi se smanjilo vrijeme provedeno *online*. Nadalje, autori navode kako je rad na navedenim aspektima pokazan uspješniji od strogo restriktivnih mjera koje su uključivale zabranu korištenja. Kako bi preventivni program za smanjenje prekomjernog korištenja društvenih mreža bio uspješan, bitno je uz same adolescente, uključiti i njihovu obitelj, školu i zajednicu. Isto tako, Shi, van der Maas, Yu i sur. (2022) upućuju na to kako je bitna uloga i medija te da je važno fokusirati se na edukaciju adolescenata o tome kako sigurno koristiti Internet i društvene mreže, istovremeno prevenirajući potencijalne negativne ishode te da treba smanjiti isticanje isključivo negativnih posljedica korištenja istih.

Gledajući rezultate provedenih preventivnih programa, usmjerenih na smanjenje poremećaja hranjenja, najbolji uvid dobivamo iz meta-analize koju su proveli Stice, Onipede i Marti (2021). Autori navode kako su se uspješnijima pokazali programi koji su usmjereni na one koji već imaju rizik od poremećaja hranjenja, u odnosu na programe koji su usmjereni na opću populaciju. Upravo zbog toga, vrlo je važno pravovremeno prepoznati i reagirati na individualne rizike kod pojedinca za razvoj poremećaja hranjenja. Nadalje, Stice, Onipede i Marti (2021) govore kako je edukativni pristup u prevenciji poremećaja hranjenja, pokazao slabije rezultate

od kognitivno-bihevioralnih intervencija. Isto tako, kod programa prevencije poremećaja hranjenja, bitno je da budu longitudinalni, budući da su se kratkoročni pokazali vrlo neuspješni. Kao što je već ranije navedeno, društvene mreže su postale dio svakodnevnice te je nemoguće pobjeći od njih. Današnje generacije adolescenata odrastaju i formiraju se u online svijetu te je gotovo neizvedivo odvojiti ih od toga. Ono što je bitno, upravo je raditi na smanjenju vremena provedenog na društvenim mrežama, a jedan od načina zasigurno može biti obogaćivanje ponude i pristupačnosti aktivnosti za provođenje slobodnog vremena. Isto tako, kao što smo imali prilike ranije vidjeti u ovom radu, jako je bitna vrsta sadržaja kojoj su mladi izloženi. Društvene mreže zasigurno se mogu koristiti i za edukativne svrhe pa ne bi bilo na odmet iskoristiti ih za edukaciju o štetnim posljedicama provođenja previše vremena na društvenim mrežama te načinima da se to vrijeme smanji. Nadalje, društvene mreže prepune su obrađenih fotografija koje pokazuju nerealni izgled drugih te sve to utječe na stvaranje nezadovoljstva vlastitim izgledom, pogotovo kod onih koji već i imaju problema sa slikom o sebi. Upravo zato, društvene mreže se isto tako mogu koristiti kao alat za promociju prihvatanja sebe i vlastitog tijela. Kako bi prevencija ovih dvaju fenomena bila uspješna, svakako je bitno uz same mlade uključiti i njihovu okolinu. Važna je edukacija roditelja, kako bi na vrijeme prepoznali simptome poremećaja hranjenja kod svoje djece te isto tako kako bi regulirali vrijeme i vrstu sadržaja na društvenim mrežama.

8. ZAKLJUČAK

U današnje digitalno doba, korištenje Interneta, a posebice društvenih mreža, postalo je neizostavni dio svakodnevnog života. Današnje generacije mladih odrastaju uz Internet te je uporaba njega i društvenih mreža značajno promijenila način na koji adolescenti doživljavaju svijet i sebe same. Društvene mreže kao što su Instagram i TikTok, omogućuju mladima da dijele i stvaraju sadržaje u stvarnom vremenu. Upravo stalna prisutnost na društvenim mrežama, potiče pitanje o njezinom utjecaju na ponašanje i mentalno zdravlje adolescenata. Adolescencija je razdoblje ključni fizičkih, kognitivnih i emocionalnih promjena te formiranja pojma o sebi te učestalo korištenje društvenih mreža ima potencijal postati problematično. Na društvenim mrežama nerijetko se promoviraju nerealni standardi ljepote te digitalno obrađene fotografije potiču kulturu mršavosti i „savršenog“ izgleda. Upravo ovo može dovesti do nezadovoljstva vlastitim tijelom te rizika od razvoja poremećaja hranjenja, poglavito kod adolescenata koji su osjetljivi na pritisak vršnjaka i potrebu za društvenim odobravanjem.

Slijedom navedenog, osnovni cilj ovog diplomskog rada bio je ispitati ulogu prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja na uzorku adolescenata. Specifični ciljevi ovog rada bili su ispitati učestalost korištenja društvenih mreža te simptoma poremećaja hranjenja na uzorku adolescenata, ispitati odnos prekomjernog korištenja društvenih mreža te prevalencije simptoma poremećaja hranjenja te ispitati postoje li rodne razlike među adolescentima koji prekomjerno koriste društvene mreže te koji pokazuju rizik od pojave simptoma poremećaja hranjenja.

Rezultati su pokazali kako se najveći postotak ispitanika na uzorku (46,0%) rijetko prekomjerno koristi društvene mreže, dok najmanji postotak (0,7%) vrlo često prekomjerno koristi društvene mreže. Gledajući učestalost simptoma poremećaja hranjenja, 16,5% ispitanika u riziku je za razvijanje simptoma poremećaja hranjenja, dok najveći postotak ispitanika, 42,7% nema niti jedan simptom poremećaja hranjenja. Dobiveni rezultati su pokazali da su adolescentice češće izložene riziku od razvoja poremećaja hranjenja zbog prekomjernog korištenja društvenih mreža. Statistički značajne rodne razlike otkrile su da muški ispitanici rjeđe pokazuju simptome poremećaja hranjenja, dok su ženske ispitanice češće imale dva ili više simptoma. Ovaj diplomski rad potvrđuje značajnu povezanost između prekomjernog korištenja društvenih mreža i pojave simptoma poremećaja hranjenja kod adolescenata.

Iako o problematičnom korištenju društvenih mreža i pojavi simptoma poremećaja hranjenja, nailazimo na dosta oprečnih rezultata, dobiveni rezultati u ovom diplomskom radu, uvelike se

podudaraju s rezultatima iz već ranije provedenih studija i analiza. Velika većina istraživanja naglašava kako je uloga prekomjernog korištenja društvenih mreža na pojavu simptoma poremećaja hranjenja najčešće zastupljena kod ženske populacije, što se potvrdilo i ovim istraživanjem. Razlog tome pridaje se postavljenim idealima ljepote te naglašavanju važnosti mršavosti kod žena, a na društvenim mrežama postoje mnoge obrađene fotografije što daje iskrivljenu sliku ženama i stvara nezadovoljstvo vlastitim tijelom. U analizi literature, često se nailazi na činjenicu da nije toliko bitna količina vremena provedenog na društvenim mrežama, već sadržaji kojima su korisnici izloženi. Iako na društvenim mrežama možemo naići na velik broj edukativnih i korisnih sadržaja, isto tako postoje mnogi sadržaji, kao što je ranije navedeno obrađeni kroz razne filtere pa prikazuju iskrivljenu realnost, oni koji prenose netočne informacije ili oni koji promoviraju rizična i opasna ponašanja. Upravo zbog toga, potrebno je dodatno istražiti utjecaj vrste sadržaja kojem su ispitanici izloženi, na njihovo prekomjerno korištenje istih te na moguću pojavu nezadovoljstva vlastitim tijelom.

Unatoč važnim nalazima ovog diplomskog rada, postojala su i određena ograničenja. Došlo je do osipanja uzorka ispitanika, tako da na Skali prekomjernog korištenja društvenih mreža te na The SCOFF upitniku nije bio podjednak broj ispitanika koji su ih ispunili. Isto tako, ova dva aspekta koja su se analizirala za potrebe ovog diplomskog rada, samo su dio velikog upitnika koje su ispitanici ispunjavali. Budući da su se ispitanici susreli s velikom brojem pitanja, možemo pretpostaviti da je došlo do oslabljene koncentracije i/ili zamora te da dati odgovori nisu bili prava slika stanja. Isto tako, kako je istraživanje provedeno na općoj populaciji, ograničenje u ovom radu bio je i relativno malen broj ispitanika s problematičnim korištenjem društvenih mreža i rizikom od pojave simptoma poremećaja hranjenja, što onemogućuje generalizaciju rezultata. Potrebno je provesti dodatna istraživanja ovih odnosa na rizičnoj populaciji adolescenata. Još jedan od ograničenja bio je i manjak literature i već provedenih istraživanja na ovu tematiku, posebice na hrvatskom području.

Ovaj diplomski rad ipak, može pružiti smjernice za buduća istraživanja koja bi trebala detaljnije ispitati povezanost prekomjernog korištenja društvenih mreža i poremećaja hranjenja kod adolescenata. Ono što je bitno, potrebno je uključiti veći i raznolikiji uzorak ispitanika, što može omogućiti precizniju generalizaciju rezultata. Isto tako, bitno je provesti istraživanje koje će se isključivo baviti ispitivanjem ovog fenomena, kako bi i sami ispitanici bili fokusirani samo na to. Također, bitno je analizirati i specifične sadržaje kojima su adolescenti izloženi na društvenim mrežama, a koji mogu pridonijeti stvaranju ove problematike, kao što su fitness *influenceri*, ciljani oglasi za promoviranje dijeta ili estetskih postupaka te kako oni utječu na

mentalno zdravlje i sliku o tijelu adolescenata. Uvođenjem longitudinalnih studija isto tako bi se moglo ispitati kako dugotrajno prekomjerno korištenje društvenih mreža utječe na razvoj simptoma poremećaja hranjenja te kako se oni razvijaju tijekom vremena. Buduća istraživanja trebala bi ispitati i rodne razlike kako bi se dobilo bolje razumijevanje zašto su adolescentice sklonije većem riziku od prekomjerne uporabe društvenih mreža i većeg broja simptoma poremećaja hranjenja.

Uvidom u rezultate ovog diplomskog rada, naglašava se važnost razumijevanja utjecaja društvenih mreža na cjelokupno fizičko i mentalno zdravlje adolescenata te otvara vrata za daljnja istraživanja u ovom području, koja su vrlo potrebna zbog sve većih broja ovih fenomena. U kontekstu digitalnog doba te stalne prisutnosti Interneta i društvenih mreža u životima adolescenata, ključno je razviti preventivne programe i strategije te uključiti stručnjake, školu, i roditelje, koje će pomoći mladima, poglavito djevojkama, da se nauče nositi s pritiscima društvenih mreža, ograniče vrijeme provedeno na njima te da se usmjeravaju na korisne sadržaje, sve kako bi se smanjio rizik od razvoja ovisnosti o društvenim mrežama te poremećaja hranjenja. Buduća istraživanja na ovom području bit će od jako velike koristi za daljnja unaprjeđenja razumijevanja psihosocijalnih posljedica na adolescente od korištenja društvenih mreža te za oblikovanje intervencija koje će pridonijeti očuvanju njihovog mentalnog zdravlja.

9. POPIS KORIŠTENE LITERATURE

1. American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders, Fifth Edition. Washington, DC: American Psychiatric Publishing.
2. Appel, M., Marker, C., i Gnamb, T. (2020). Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analytic Evidence. *Review of General Psychology*, 24 (1), 60-74. doi: <https://doi.org/10.1177/1089268019880891>
3. Arthurs, J., Drakopoulou S. i Gandini A. (2018). Researching Youtube. *Convergence: The International Journal of Research into New Media Technologies*, 24 (1), 3-15. doi: <https://doi.org/10.1177/1354856517737222>
4. Barakat, S., McLean, S. A., Bryant, E., Le, A., Marks, P., National Eating Disorder Research Consortium, Touyz, S., & Maguire, S. (2023). Risk factors for eating disorders: findings from a rapid review. *Journal of eating disorders*, 11(1), 8. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00717-4>
5. Biglbauer, S. i Korajlija, A.L. (2020). Društvene mreže, depresivnost i anksioznost. *Socijalna psihijatrija*, 48 (4), 404-425. <https://doi.org/10.24869/spsih.2020.404>
6. Biglbauer, S. i Korajlija A.L. (2023). Do socially anxious and non-anxious individuals differ in their social media use? *Computers in Human Behavior*, 149. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107970>
7. Bilić, V. (2022). Društvene mreže i dobrobit adolescenata. U S.Štrangarić, M.Cvijetić Vukčević, M.Šumonja (ur.), *Digitalni mediji, kultura i obrazovanje: konteksti, značenje, primena* (182-200). Sombor, Pedagoški fakultet u Somboru.
8. Chang, L., Li, P., Loh, R. S. M., & Chua, T. H. H. (2019). A study of Singapore adolescent girls' selfie practices, peer appearance comparisons, and body esteem on Instagram. *Body image*, 29, 90–99. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.005>
9. Dahl, R., Allen, N., Wilbrecht, L. i Suleiman, A.B. Importance of investing in adolescence from a developmental science perspective. *Nature* 554, 441–450 (2018). <https://doi.org/10.1038/nature25770>
10. De Leyn, T., De Wolf, R., Abeele, M.V. i De Marez, L. (2021). In-between child's play and teenage pop culture: tweens, TikTok & privacy. *Journal of Youth Studies*, 25(8), 1108-1125. doi: <https://doi.org/10.1080/13676261.2021.1939286>
11. de Vries, D.A., Peter, J., de Graaf, H. i Nikken, P. (2015). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance – Related Feedback and Body Dissatisfaction: Testing a

- Meditation Model. *Journal of youth and adolescence*, 45 (1), 221-224, doi: <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
12. DeYoung, C. G., Hirsh, J. B., Shane, M. S., Papademetris, X., Rajeevan, N., & Gray, J. R. (2010). Testing predictions from personality neuroscience: Brain Structure and the Big Five. *Psychological science*, 21 (6), 820-828. doi: <https://doi.org/10.1177/0956797610370159>
 13. Draženović, M, Rukavina, T. i Poplašen, L.M. (2023). Impact of Social Media Use on Mental Health within Adolescent and Student Population during COVID-19 Pandemic: Review. *International journal of environmental research and public health*, 20 (4), 3392. doi: 10.3390/ijerph20043392
 14. Erceg Jugović, I. (2011). Nezadovoljstvo tijelom u adolescenciji. *Klinička psihologija*, 4 (1-2), 41-58.
 15. Galant, M. (2020). Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psyche: Časopis studenata psihologije*, 3 (1), 131-145.
 16. Hu, Y., Manikonda, L. i Kambhampati, S. (2014). What We Instagram: A First Analysis of Instagram Photo Content and User Types. *Eight International AAAI Conference on Weblog and Social Media*, 8(1), 595-598.
 17. Imperatori, C., Panno, A., Carbone, G. A., Corazza, O., Taddei, I., Bernabei, L., Massullo, C., Prevete, E., Tarsitani, L., Pasquini, M., Farina, B., Biondi, M., & Bersani, F. S. (2022). The association between social media addiction and eating disturbances is mediated by muscle dysmorphia-related symptoms: a cross-sectional study in a sample of young adults. *Eating and weight disorders : EWD*, 27(3), 1131–1140. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01232-2>
 18. Jarman, H. K., Marques, M. D., McLean, S. A., Slater, A., & Paxton, S. J. (2021). Motivations for Social Media Use: Associations with Social Media Engagement and Body Satisfaction and Well-Being among Adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 50(12), 2279–2293. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01390-z>
 19. Jerončić Tomić, I., Mulić, R. i Milišić Jadrić A. Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. *In medias res: časopis filozofije medija*, 9 (17), 2649-2654. doi: <https://doi.org/10.46640/imr.9.17.4>
 20. Kirkpatrick, D. (2010). *The Facebook Effect: The Inside Story of the Company That is Connecting the World*. New York: Simon & Schuster

21. 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. <https://doi.org/10.46640/imr.9.17.4>
22. Koller-Trbović, N. (1995). Razlike u samoprocjeni slike o sebi djece s aktivnim i djece s pasivnim oblicima poremećaja u ponašanju. *Kriminologija & socijalna integracija*, 3 (1), 71-76. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/93872>
23. 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>
24. Lonergan, A. R., Bussey, K., Fardouly, J., Griffiths, S., Murray, S. B., Hay, P., Mond, J., Trompeter, N., i Mitchison, D. (2020). Protect me from my selfie: Examining the association between photo-based social media behaviors and self-reported eating disorders in adolescence. *The International journal of eating disorders*, 53(5), 485–496. <https://doi.org/10.1002/eat.23256>
25. Mahmid, F., Bdier, D., & Chou, P. (2021). The association between problematic Internet use, eating disorder behaviors, and well-being among Palestinian university students. *Psicologia, reflexao e critica: revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 34(1), 32. doi: <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00198-5>
26. McCashin, D. i Murpy, C.M. (2023). Using TikTok for public and youth mental health: A systematic review and content analysis. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*. 28(1), 279-306. doi:10.1177/13591045221106608
27. McCay-Peet, L. i Quan-Haase, A. (2016). A Model of Social Media Engagement: User Profiles, Gratification and Experiences. U H. O'Brien, P. Cairns (ur.), *Why Engagement Matters*. (199-217). Springer International Publishing Switzerland. doi: 10.1007/978-3-319-27446-1_9
28. Miljković, D. i Rijavec, M. (2011). *Bolje biti vjetar nego list* (III.izdanje). Zagreb: IEP.
29. Mora, F., Alvarez-Mon, M. A., Fernandez-Rojo, S., Ortega, M. A., Felix-Alcantara, M. P., Morales-Gil, I., Rodriguez-Quiroga, A., Alvarez-Mon, M., i Quintero, J. (2022). Psychosocial Factors in Adolescence and Risk of Development of Eating Disorders. *Nutrients*, 14(7), 1481. <https://doi.org/10.3390/nu14071481>
30. Naslund, J.A., Bondre, A., Torous, J. i Aschbrenner, K.A. (2020). Social Media and Mental Health: Benefits, Risks and Opportunities for Research and Practice. *Journal od Technology in Behavioral Science*, 5, 245-257. doi: <https://doi.org/10.1007/s41347-020-00134-x>

31. Nesi, J. (2020). The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenger and Opportunities. *North Carolina medical journal*, 81(2), 116-121. doi: <https://doi.org/10.18043/ncm.81.2.116>
32. Ni, S. (2023). Exploring the Preferences of US YouTube Users and Factors Related to YouTube Uploader's Revenue. *Studies in social science & humanities*, 2 (1), 43-54.
33. O'day, E.B. i Heimberg R.G. (2021). Social media use, social anxiety and loneliness: A systematic review. *Computer sin Human Behavior Reports*, 3. doi: <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>.
34. Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: a narrative review of reviews and key studies. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 55 (4), 407-414. doi: 10.1007/s00127-019-01825-4
35. Pokrajac-Bulian, A., Mohorić, T. i Đurović, D. (2007). Odstupajuće navike hranjenja, nezadovoljstvo tijelom i učestalost provođenja dijete kod hrvatskih srednjoškolaca. *Psihologijske teme*, 16 (1), 27-46
36. Pokrajac-Bulian, A., Stubbs, L. i Ambrosi-Randić, N. (2004). Različiti aspekti slike tijela i navike hranjenja u adolescenciji. *Psihologijske teme*, 13. (1.), 91-104.
37. Rattiner, M. (2017). Aktivnosti i društvene mreže u slobodnom vremenu mladih tinejdžera. *Školski vjesnik: časopis za pedagošku teoriju i praksu*, 66(2), 222-237.
38. Sajithra, K. i Patil, R. (2013). Social Media – History and Components. *Journal of Business and Management*, 7 (1), 69-74.
39. Sander, J., Moessner, M., i Bauer, S. (2021). Depression, Anxiety and Eating Disorder-Related Impairment: Moderators in Female Adolescents and Young Adults. *International journal of environmental research and public health*, 18(5), 2779. <https://doi.org/10.3390/ijerph18052779>
40. Salomon, I., i Brown, C. S. (2019). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4), 539–560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
41. Saul, J. S., & Rodgers, R. F. (2018). Adolescent Eating Disorder Risk and the Online World. *Child and adolescent psychiatric clinics of North America*, 27(2), 221–228. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2017.11.011>
42. Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet. Child & adolescent health*, 2(3), 223–228. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)

43. Sebastian, C., Burnett, S., i Blakemore, S.J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12 (1), 441-446. doi: <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
44. Shannon, H., Bush, K., Villeneuve, P. J., Hellemans, K. G., i Guimond, S. (2022). Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis. *JMIR mental health*, 9(4). doi: <https://doi.org/10.2196/33450>
45. Shapka, J.D. i Keating, D.P. (2005). Structure and Change in Self-Concept During Adolescence. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 37 (2), 83-96. doi: <https://doi.org/10.1037/h0087247>
46. Shi, J., van der Maas, M., Yu, L., Jiang, Q., Agasee, S., i Turner, N. E. (2022). Current prevention strategies and future directions for problem internet use. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 48. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2022.101231>
47. Stice, E., Onipede, Z. A., & Marti, C. N. (2021). A meta-analytic review of trials that tested whether eating disorder prevention programs prevent eating disorder onset. *Clinical psychology review*, 87. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2021.102046>
48. Tartari, E. (2015). Benefits and risks of children and adolescents using social media. *European Scientific Journal*, 11 (13), 321-332.
49. Tiggemann, M. i Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Seks Roles: A Journal of Research*, 63 (1-2), 79-90, doi: <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
50. Trifiro, B. (2018). Instagram Use and Its Effect on Well-Being and Self-Esteem (diplomski rad). Bryant University, Smithfield.
51. Trifiro, B. M., & Prena, K. (2021). Active instagram use and its association with self-esteem and well-being. *Technology, Mind, and Behavior*, 2(3), 1-5. <https://doi.org/10.1037/tmb0000043>
52. Vasta, R., Haith, M. H., Miller, S. A.(1995). Dječja psihologija, Jastrebarsko: Naklada Slap
53. Vejmelka L. i Matković R. (2021). Online Interactions and Problematic Internet Use of Croatian Students during the COVID-19 Pandemic. *Information*, 12 (10), 399. doi: <https://doi.org/10.3390/info12100399>
54. Verrastro, V., Fontanesi, L., Liga, F., Cuzzocrea, F. i Gugliandolo, M. (2020). Fear the Instagram: beauty stereotypes, body image and Instagram use in sample of male and female adolescents. *QWERTY*, 15 (1), 31-49. doi: 10.30557/QW000021

55. Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L. i Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: a scoping review. *International Review of Psychiatry*, 1369-1627. doi: 10.1080/09540261.2020.1720623
56. Woods, H. C. i Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 51, 41–49. doi: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
57. Yu, L, Xu, W., Sukjairungwattana, P. i Yu, Z. (2023). A Meta-Analysis of Facebook-Assisted Learning Outcomes in Different Countries or Regions. *International Journal of Information Technology and Web Engineering (IJITWE)*, 18 (1), doi: 10.4018/IJITWE.319312