

# Granični poremećaj ličnosti u suvremenom dobu - utjecaj društvenih mreža i internetskog identiteta

---

Ivakić, Lucia

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:589479>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-06**



*Repository / Repozitorij:*

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Lucia Ivakić

**Granični poremećaj ličnosti u suvremenom dobu - utjecaj  
društvenih mreža i internetskog identiteta**

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Sumentor: dr. sc. Damir Marinić, predavač

Osijek, 2022.

Sveučilište J. J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za psihologiju

Lucia Ivakić

**Granični poremećaj ličnosti u suvremenom dobu - utjecaj  
društvenih mreža i internetskog identiteta**

Završni rad

Društvene znanosti, psihologija, klinička psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Ivana Marčinko

Sumentor: dr. sc. Damir Marinić, predavač

Osijek, 2022.

**Prilog: Izjava o akademskoj čestitosti i o suglasnosti za javno objavljivanje**

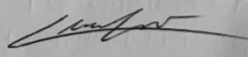
Obveza je studenta da donju Izjavu vlastoručno potpiše i umetne kao treću stranicu završnoga, odnosno diplomskog rada.

**IZJAVA**

Izjavljujem s punom materijalnom i moralnom odgovornošću da sam ovaj rad samostalno napisao/napisala te da u njemu nema kopiranih ili prepisanih dijelova teksta tuđih radova, a da nisu označeni kao citati s navođenjem izvora odakle su preneseni.

Svojim vlastoručnim potpisom potvrđujem da sam suglasan/suglasna da Filozofski fakultet u Osijeku trajno pohrani i javno objavi ovaj moj rad u internetskoj bazi završnih i diplomskih radova knjižnice Filozofskog fakulteta u Osijeku, knjižnice Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku i Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

U Osijeku, 12.09.2022.

  
LUCIJA IVARIĆ 0122233646

Ime i prezime studenta, JMBAG

## SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
2. Granični poremećaj ličnosti.....	3
2.1. Dijagnostički kriteriji.....	4
2.2. Prevalencija i komorbiditet.....	5
2.3. Etiologija.....	6
2.4. Tretman i problemi u tretmanu.....	7
3. Internet i društvene mreže.....	8
4. Utjecaj društvenih mreža i interneta na granični poremećaj ličnosti.....	10
4.1. Internet i drugi psihički poremećaji.....	10
4.2. Utjecaj interneta na simptome graničnog poremećaja ličnosti.....	12
4.3. Ovisnost o internetu i granični poremećaj ličnosti.....	15
4.4. Internetska terapija i mobilne aplikacije za liječenje.....	16
5. Zaključak.....	17
6. Literatura.....	18

# Granični poremećaj ličnosti u suvremenom dobu - utjecaj društvenih mreža i internetskog identiteta

## Sažetak

Ličnost je skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni, a utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu. Kada je oštećeno osobno i međuljudsko funkcioniranje, osoba pokazuje patološke osobine te su ta neadaptivna i neprilagođena ponašanja relativno stabilna i dosljedna kroz vrijeme, onda se smatra da je to poremećaj ličnosti. Poremećaji ličnosti se prema DSM-V dijele na tri klastera, a granični poremećaj ličnosti pripada klasteru B. Njegova obilježja su turbulentni međuljudski odnosi, nejasna slika o sebi i nestabilni afekti, impulzivnost te neizgrađeni identitet koja se javljaju u ranoj odrasloj dobi i prisutni su u različitim kontekstima. Većina simptoma i karakteristika graničnog poremećaja koje su opisane u stvarnom životu mogu se pronaći na neki način i u *online* svijetu. Korištenje interneta i društvenih medija pojačava simptome graničnog poremećaja ličnosti poput suicidalnog ponašanja, emocionalne nestabilnosti i impulzivnosti. Osim negativnih utjecaja, internet pruža alate za kontroliranje simptoma graničnog poremećaja poput B-RIGHT, Sense-IT, EMOTEO, DBT Coach i mDiary. S obzirom na to da su društvene mreže i internet sve veći dio svakodnevice većine populacije, pa tako i onih s poremećajima ličnosti, cilj ovog završnog rada je okupiti i rezimirati utjecaje suvremene tehnologije na osobe koje pate od graničnog poremećaja ličnosti. Ovaj rad može imati važne implikacije na području kliničke psihologije i psihologije ličnosti s obzirom na to da ujedinjuje različite razine analize i metode pristupanju te stvara interes za rad u ovom lukrativnom području.

**Ključne riječi:** poremećaji ličnosti, granični poremećaj ličnosti, identitet, društvene mreže, ovisnost

## 1. UVOD

Ličnost igra ključnu ulogu u psihičkom životu pojedinca. Utječe na obradu informacija, odnose s drugima, tjelesne karakteristike, motivaciju te brojne druge aspekte svakodnevnog funkcioniranja. Interes za opisivanje i kategorizaciju ličnosti može se pronaći već i u antičkoj Grčkoj proučavanjem rada Galena ili Hipokrata. Hipokrat je Pitagorin koncept ekvilibrija i simetrije primijenio na ljudski temperament te podijelio osobe u četiri skupine s obzirom na prevladavajuću tekućinu unutar nje: melankolike, kod kojih prevladava crna žuč, flegmatike kod kojih prevladava sluz, kolerike s prevladavajućom žutom žući, i sangvinike s prevladavajućom krvi. Njegova teorija bila je samo prva od mnogih koje su postavile temelje za kasnije znanstveno istraživanje ličnosti. 1930-ih psihologija ličnosti postala je samostalna grana društvenih znanosti zahvaljujući radu Allporta, koji je zatim definirao ličnost kao dinamičku organizaciju unutar pojedinca onih psihofizičkih sustava koji određuju njegovo karakteristično ponašanje i mišljenje (McAdams, 1997). Kroz godine ova definicija se mijenjala s obzirom na dominantnu ili preferiranu domenu znanja, odnosno specifično područje zanimanja i obrazovanja pojedinog psihologa. Postavljanje definicije za tako složenu i multifacentnu stvar poput ličnosti je kompleksno, no trenutno je opće prihvaćena definicija Larsena i Bussa (2008), koji ju definiraju kao skup psihičkih osobina i mehanizama unutar pojedinca koji su organizirani i relativno trajni te utječu na interakcije i adaptacije pojedinca na intrapsihičku, fizičku i socijalnu okolinu.

Na poremećaje ličnosti se općenito gleda kao na neadaptivne oblike normalnih osobina ličnosti. Mimica i Gregurek (2006; prema Maljuna i sur., 2019) kažu da se poremećaji ličnosti razlikuju od zdrave ličnosti po tome što obuhvaćaju nefleksibilne i neprilagođene obrasce doživljavanja, reagiranja, razmišljanja i interakcija u različitim socijalnim i osobnim situacijama. Najčešće korištena definicija poremećaja ličnosti jest da su to poremećaji osobnog i interpersonalnog funkcioniranja te prisutnost patoloških crta ličnosti koji su relativno stabilne tijekom vremena i dosljedne u različitim situacijama. Oni također isključuju razvojne ili kulturno normativne značajke osobnosti te ne ovise o općem zdravstvenom stanju osobe (Skodol, 2012). Nadalje, te neadaptivne trajne obrasce ponašanja nije moguće objasniti kao posljedicu, simptom ili manifestaciju nekog drugog mentalnog poremećaja (Larsen i Buss, 2008). Prema Begić (2011), kako bi se određena crta ličnosti smatrala poremećajem ličnosti, ona treba zadovoljavati tri kriterija, tj. manifestirano ponašanje mora biti: (a) patološko (različito od očekivanog), (b) perzistirajuće (učestalo se

javlja tijekom razdoblja od najmanje pet godina), i (c) pervazivno (javlja se u različitim situacijama).

Oba trenutno korištena klasifikacijska sustava DSM-V i MKB-10 poremećaje ličnosti dijele u tri klastera (A, B i C). Prema DSM-V, klaster A čine paranoidni, shizoidni i shizotipni poremećaji ličnosti te se oni zbog svoje prirode još nazivaju i ekscentrični poremećaji (Begić, 2011). Klaster B se još naziva dramatičnim te ga čine antisocijalni, narcistički, histrionični i granični poremećaj ličnosti (Larsen i Buss, 2008). Osobe s poremećajem klastera B imaju lošu emocionalnu kontrolu, često se čine dramatični i emocionalni te su visoko nepredvidljivi i impulzivni (Larsen i Buss, 2008). Posljednji, klaster C, naziva se i “skupinom anksioznih” te ga čine opsesivno-kompulzivni, ovisni i izbjegavajući poremećaj ličnosti (Begić, 2011).

Tek 1980-ih se termin granični poremećaj ličnosti prihvatio kao valjana dijagnoza te je time uključen u treće izdanje Dijagnostičkog i statističkog priručnika Američke psihijatrijske udruge odnosno DSM-III (Maljuna i sur., 2019). Prema DSM-V, granični poremećaj ličnosti obilježava pervazivni obrazac nestabilnosti u interpersonalnim i intrapersonalnim odnosima i afektu te pretjerana impulzivnost. Ova obilježja moraju biti prisutna u različitim situacijama, a započinjati u ranoj odrasloj dobi (Maljuna i sur., 2019).

Dijagnoza se 1992. godine uvodi i u Međunarodnu klasifikaciju bolesti i srodnih zdravstvenih problema (MKB) Svjetske zdravstvene organizacije (Gunderson i Links, 2008; prema Maljuna i sur., 2019). MKB-10 granični poremećaj ličnosti svrstava u potkategoriju poremećaja ličnosti pod nazivom emocionalno nestabilna ličnost, te se dijeli na još dva tipa, impulzivni tip obilježen emocionalnom nestabilnošću i agresijom te granični tip kojeg obilježavaju poremećena slika o sebi, autodestruktivno ponašanje te osjećaj praznine (Maljuna i sur., 2019).

S obzirom na to da se poremećaji ličnosti najčešće javljaju u kasnoj adolescenciji i ranoj odrasloj dobi, a to su skupine koje nerijetko provode značajne količine svog slobodnog vremena na internetu, važno je saznati odnos između korištenja interneta i graničnog poremećaja ličnosti. Istraživanja pokazuju da osobe koje ispoljavaju simptome graničnog poremećaja ličnosti češće provode više vremena na društvenim mrežama, te češće razviju ovisnost o internetu (Lu i sur., 2017). Nadalje, obrazac nestabilnih interpersonalnih odnosa može se zapaziti i *online*, a određeni simptomi poput agresije i suicidalnog ponašanja pojačaju se korištenjem interneta i društvenih mreža. Također, traumatična iskustva u djetinjstvu mogu imati izravnu ili neizravnu ulogu u tome da se postane i počinitelj i žrtva internetskog nasilja (Kircaburun i sur., 2020). S druge strane, znanstvenici predlažu različite



internetske intervencije, poput terapija ili aplikacija za liječenje i kontrolu graničnog poremećaja ličnosti (Frías i sur., 2020). Internet bi se mogao koristiti i kao alat za pretragu indikatora patoloških simptoma kod adolescenata i mladih odraslih osoba (Moreau i sur., 2015). Stoga, cilj ovog završnog rada je proučiti moguće pozitivne i negativne utjecaje internetskih usluga na osobe koje imaju granični poremećaj ličnosti te napraviti pregled dosadašnjih radova u ovom području.

## **2. GRANIČNI POREMEĆAJ LIČNOSTI**

Granični poremećaj ličnosti obilježen je nestabilnošću. Osobe koje pate od graničnog poremećaja ličnosti imaju nepredvidljive i intenzivne interpersonalne veze te su za njih uobičajene iznenadne i drastične promjene procjene svojih odnosa (Larson i Bass, 2008). Imaju konstantni strah od napuštanja te svako odvajanje percipiraju kao znak da su odbačeni (American Psychiatric Association, 2013). Često idealiziraju i obožavaju drugu osobu, no kada percipiraju odbijanje ili odvajanje od njih, javlja se strah od napuštanja koji se onda manifestira očajem, ljutnjom, agresijom, samoozljeđivanjem ili drugom snažnom reakcijom (Larson i Bass, 2008). Kako bi izbjegli napuštanje, mogu koristiti emocionalnu manipulaciju, ponašati se samodestruktivno pa čak i prijetiti samoubojstvom (Larsen i Buss, 2008).

Njihova percepcija samih sebe često je negativna, a nerijetko sebe smatraju zlima u srži (Maljuna i sur., 2019). Ovi osjećaji manje vrijednosti i intenzivnog srama pogotovo se javljaju nakon ispada bijesa ili dužeg perioda ljutnje (Larsen i Buss, 2008). Stavovi, vrijednosti, razmišljanja i ciljevi osoba s graničnim poremećajem ličnosti također su vrlo labilni i lako se mijenjaju. Štoviše, difuzija identiteta jedna je od tri glavne karakteristike granične organizacije ličnosti (Kernberg, 1984; prema Jørgensen 2006). Kod pacijenata ne postoji stabilno ja ili unutarnja jezgra koja bi im omogućila da stvore dugoročne ciljeve ili mogućnost da se posvete drugim ljudima. Imaju nestabilnu sliku o sebi i doživljaj svog identiteta, što se manifestira u probleme integriranja različitih aspekata sebe. Osobe s graničnim poremećajem osjećaju nesigurnost u pogledu raznih pitanja poput izbora karijere, prijateljstva, seksualne orijentacije i ponašanja, vjerske identifikacije, moralnog kompasa te gotovo svih drugih aspekata identiteta (Jørgensen, 2006).

## 2.1. Dijagnostički kriteriji

Dijagnostičke kriterije koji se i danas koriste u kliničkom okruženju prvo su opisali Gunderson, Kolb i Zanarini 1978. godine (Al-Alem i Omar, 2008). Prema American Psychiatric Association (2013) granični poremećaj ličnosti prožima obrazac nestabilnosti međuljudskih odnosa, slike o sebi i afekata te izrazite impulzivnosti, koji počinje u ranoj odrasloj dobi i prisutan je u različitim kontekstima. Dijagnoza se temelji na devet kriterija od kojih najmanje pet mora biti prisutno kako bi se poremećaj opravdano dijagnosticirao.

Dijagnostički kriteriji su:

1. Očajničko nastojanje da se izbjegne stvarno ili zamišljeno odbacivanje i napuštanje.
2. Obrazac nestabilnih i intenzivnih interpersonalnih odnosa okarakteriziranih izmjenama idealizacije i devaluacije.
3. Izražena i dugotrajno nestabilna slika o sebi ili doživljaj sebe (poremećen identitet).
4. Impulzivnost u najmanje dva područja koja predstavljaju opasnost za samoga sebe (npr. potrošnja, upuštanje u spolne odnose, zlouporaba supstanci, nesmotrena vožnja, epizode prejedanja).
5. Opetovano suicidalno ponašanje, geste, prijetnje samoubojstvom ili samoozljeđivanje.
6. Emocionalna nestabilnost uzrokovana izraženom emocionalnom reaktivnosti (npr. intenzivna epizodična disforija, razdražljivost ili tjeskoba koji obično traju nekoliko sati, a rijetko dulje od nekoliko dana).
7. Kronični osjećaji praznine.
8. Neprikladna, intenzivna ljutnja i njeno teško kontroliranje (npr. učestali ispadi bijesa, stalna ljutnja, opetovane tučnjave).
9. Prolazne, paranoidne misli povezane sa stresom ili teški disocijativni simptomi. (American Psychiatric Association, 2013).

S obzirom na politetički dijagnostički pristup u DSM-u moguć je veliki broj kombinacija simptoma. Tako definiran poremećaj je stoga izuzetno heterogen jer pojedinci koji ispunjavaju kriterije za poremećaj mogu imati vrlo različite kliničke slike. Upravo zbog

toga, istraživači su odredili temeljne karakteristike koje su zajedničke svim pacijentima s ovim poremećajem.

## **2.2. Prevalencija i komorbiditet**

Prevalencija graničnog poremećaja ličnosti je između 1 i 2 % u općoj populaciji, a unutar određenih subpopulacija ta prevalencija je viša (npr. osobe u zatvoru) ili niža (npr. starije osobe) (Ellison i sur., 2018). Zbog ozbiljnosti dijagnoze i prirode ličnosti, rijetko se dijagnosticira prije punoljetnosti, iako problemi s odvajanjem i ispadi bijesa kod djece mogu biti indikativni za kasniju dijagnozu (Kreisman i Sraus, 2004; prema Maljuna i sur., 2019). Najjasnija prezentacija simptoma se javlja nakon potpunog psihološkog sazrijevanja u odrasloj dobi (Maljuna i sur., 2019). Tijekom srednje odrasle dobi većina pojedinaca uspijeva postići veću stabilnost u svojim odnosima nego ranije u životu (American Psychiatric Association, 2013). Ipak, većina istraživanja koja pokazuju nižu pojavnost graničnog poremećaja kod starijih osoba su kros-sekcijska, te je potrebno više longitudinalnih studija kako bi se moglo točnije zaključiti o razvoju poremećaja od mlađe do starije životne dobi.

Prevalencija ovog poremećaja znatno je veća u kliničkim okruženjima; oko 12% kod pacijenata liječenih ambulantno i 22% među bolničkim pacijentima (Ellison i sur., 2018). Otprilike 75% svih dijagnoza graničnog poremećaja ličnosti su žene (American Psychiatric Association, 2013). Među adolescentima ne postoje razlike u javljanju graničnog poremećaja s obzirom na spol, no odrasle žene češće pate od njega nego odrasli muškarci (Ellison i sur., 2018). Ipak, u novije vrijeme se pretpostavlja da ovu razliku u dijagnozi ne stvara stvarna pojavnost poremećaja. Ovu diskrepanciju može stvarati veća spremnost žena da potraže psihološku pomoć ili razlika u kliničkim slikama među spolovima. Kod žena se češće javljaju simptomi depresivnosti, osjećaja praznine, suicidalno ponašanje i samoozljeđivanje, dok se kod muškaraca češće javljaju simptomi poput impulzivnosti, agresije i zlouporabe psihoaktivnih tvari koji se ne pripisuju uvijek poremećaju ličnosti (Maljuna i sur., 2019).

Granični poremećaj ličnosti često se javlja u komorbiditetu s mnoštvom drugih psihičkih i tjelesnih poteškoća. Granični poremećaj osobnosti nerijetko se javlja s depresivnim ili bipolarnim poremećajem, a kada su zadovoljeni kriteriji, mogu se paralelno dijagnosticirati (American Psychiatric Association, 2013). Jedno istraživanje je pokazalo da je do 84,8% osoba s dijagnosticiranim graničnim poremećajem ličnosti tijekom života imalo dijagnosticiran neki anksiozni poremećaj, 82,7% poremećaj raspoloženja, a 78,2% poremećaj ovisnosti (Tomko i sur., 2014; prema Maljuna i sur., 2019). Kod odraslih osoba granični

poremećaj ličnosti značajno je komorbidan s drugim poremećajima iz klastera B, a posebna povezanost je pronađena s histrioničnim poremećajem. U usporedbi s ispitanicima bez graničnog poremećaja, ispitanici s graničnim poremećajem su također imali značajno više stope paranoidnog, izbjegavajućeg i ovisnog poremećaja ličnosti (Becker i sur., 2000). Pretpostavlja se da je visok komorbiditet pronađen između graničnog i ovisnog poremećaja djelomično posljedica snažne potrebe da kompenziraju nedostatke u osobnom identitetu te se ti poremećaji često javljaju ili dijagnosticiraju uzastopno (Stuart i sur., 1998; prema Jørgensen, 2006). Kod adolescenata su konzistentno pronađeni rezultati komorbiditeta i s ostalim poremećajima osobnosti iz klastera A i C, poput shizotipnog i narcisoidnog poremećaja (Becker i sur., 2000). Izrazio velik broj osoba, čak 74%, koje pate od ovog poremećaja pokušava počinuti suicid tijekom svog života, a oko 10% pacijenata uspješno počinu samoubojstvo, stoga se smatra visoko rizičnim poremećajem (Skodol i sur., 2002; prema Luyten i sur., 2018).

### **2.3. Etiologija**

Trenutna objašnjenja etiologije poremećaja nisu jednoznačna niti sveobuhvatna, već njegovo potpuno razumijevanje zahtijeva višedimenzionalni pristup. Uzrok graničnog poremećaja ličnosti je multifascetan te zahtijeva psihobiosocijalno objašnjenje. Marsha Lienhan razvila je 1993. godine jednu od najprihvaćenijih etioloških teorija graničnog poremećaja ličnosti. Ona govori da je granični poremećaj prvenstveno poremećaj emocionalne regulacije nastao kao posljedica biološke osjetljivosti osobe i nepovoljne okoline. Zbog nepodržavajuće i/ili dismisivne okoline dijete nikada ne nauči imenovati ili pravilno regulirati svoje afekte, već samo uči oscilirati između emocionalnih ekstrema (Maljuna i sur., 2019). Dosadašnja istraživanja uvelike podržavaju ovu teoriju.

Granični poremećaj osobnosti se javlja oko pet puta češće među biološkim rođacima u prvom koljenu osoba s poremećajem nego u općoj populaciji (American Psychiatric Association, 2013). U jednoj studiji blizanaca, primijećene su stope korelacije za granični poremećaj osobnosti od 35% odnosno 7% u monozigotnim i dizigotnim parovima blizanaca, što ukazuje na snažan genetski učinak u razvoju poremećaja (Lieb i sur., 2004). Mimica i Grekurek (2006; prema Maljuna i sur., 2019) su proveli istraživanje u kojem je javljanje poremećaja ličnosti kod jednojajčanih blizanaca iznosilo 52%, a kod višejajčanih 22%. Također postoji povećani rizik razvijanja graničnog poremećaja u obiteljima u kojima postoje poremećaji ovisnosti o drogama, antisocijalni poremećaj osobnosti te depresivni ili bipolarni

poremećaji (American Psychiatric Association, 2013). Istraživanja su pokazala da se struktura mozga također razlikuje kod osoba s poremećajem u usporedbi sa zdravim mozgom. Specifično, uočene su promjene u limbičkom sustavu u području amigdala i hipokampusu te promjene u razinama serotonina, dopamina, gama-aminomaslačne kiseline, acetilkolina i noradrenalina koji se mogu povezati s nekim simptomima ovog poremećaja (Maljuna i sur., 2019).

Mnogi stručnjaci vjeruju da ovaj poremećaj nastaje kod osoba koje su u djetinjstvu bile zlostavljane, zanemarivane ili su u djetinjstvu iskusile smrt privržene osobe (Larson i Buss, 2008). Najčešći od tih traumatičnih događaja je seksualno zlostavljanje koje je iskusilo između 40 i 70% osoba s graničnim poremećajem ličnosti (Lieb i sur., 2004). Druga istraživanja upućuju da bi taj broj mogao biti i do 90% (Gabbard, 1990; prema Begić, 2011). Poremećaj privrženosti i razvijanje disregulirane privrženosti jedan je od čimbenika ranjivosti za razvoj ovog poremećaja (Maljuna i sur., 2019). Genetski čimbenici i nepovoljna iskustva u djetinjstvu mogu uzrokovati emocionalnu disregulaciju i impulzivnost, što dovodi do disfunkcionalnog ponašanja i psihosocijalnih konflikata i nedostataka, što opet može pojačati emocionalnu disregulaciju i impulzivnost (Lieb i sur., 2004).

#### **2.4. Tretman i problemi u tretmanu**

Zbog heterogenosti ovog poremećaja tijekom liječenja pacijenata važno je obratiti pažnju na kliničku sliku osobe i na izraženost pojedinih simptoma. Isto tako važno je razmišljati i o tretmanu komorbiditetnih stanja koji se često javljaju uz granični poremećaj. U Sjedinjenim Američkim Državama, 97% pacijenata s graničnim poremećajem ličnosti koji se jave na liječenje primi ambulantnu skrb te u prosjeku promijene šest terapeuta. Gotovo 95% prima individualnu terapiju, 56% grupnu terapiju, 42% obiteljsku, 37% ambulatno liječenje, a 72% ih bude hospitalizirano u nekom trenutku svog života. Između 9 i 40% čestih pacijenata psihijatrijskih odjela u bolnicama imaju dijagnosticiran granični poremećaj ličnosti (Lieb i sur., 2004).

Trenutno je najprihvaćeniji oblik terapije dijalektičko-biheviorna terapija. Ona spaja pet sveobuhvatnih tretmana: (a) povećava biheviornalne sposobnosti podučavanjem specifičnih vještina reguliranja emocija, (b) povećava motivaciju za promjenu intenzivnim analizama ponašanja, (c) osigurava da se novonaučene sposobnosti koriste za svakodnevni život, (d) strukturira okruženje u kojem se osoba liječi, i (e) poboljšava sposobnosti i održava

motivaciju terapeuta uključivanjem tjednih sastanaka terapeuta radi podrške i konzultacija (Lieb i sur., 2004). Lieb i suradnici (2004) osvrću se na brojne rezultate kontroliranih istraživanja koje sugeriraju da bi se farmakoterapija mogla također koristiti za liječenje ovog poremećaja, specifično za kognitivno-perceptivne simptome, emocionalnu disregulaciju ili kontrolu impulzivnih ponašanja.

Čak i kod osoba koje primaju psihosocijalni tretman i farmakoterapiju, nerijetko postoji ozbiljno oštećenje kvalitete svakodnevnog života, specifično u zapošljavanju, socijalnoj prilagodbi, zadovoljstvu životom, ali i cjelokupnom funkcioniranju. Budući da su javne ambulantne službe mentalnog zdravlja tradicionalno usmjerene na potrebe pacijenata sa shizofrenijom i bipolarnim poremećajem, ove ustanove možda neće zadovoljiti potrebe osoba s graničnim poremećajem osobnosti, što bi moglo uzrokovati lošu usklađenost s liječenjem i kasniju hospitalizaciju (Lieb i sur., 2004). S obzirom na te probleme javnog zdravstva, brojni znanstvenici razvijaju druge načine za brigu o pacijentima s graničnim poremećajem ličnosti.

### **3. INTERNET I DRUŠTVENE MREŽE**

Internet, popularno nazvan mreža svih mreža, javno je dostupni globalni sustav međusobno povezanih računala i računalnih mreža koje omogućuju komunikaciju. Neke od najpoznatijih usluga na internetu su *chat*, elektronička pošta te *World Wide Web*. Iako se često smatra sinonimom za internet, World Wide Web (WWW ili Web) najpopularniji je internetski servis koji nudi širok raspon internetskih stranica i usluga te između ostalog i najpopularnije društvene mreže. Društvene mreže se općenito definiraju kao usluge temeljene na Webu unutar kojih korisnici: (a) imaju jasno prepoznatljive profile koje se sastoje od njihovog vlastitog sadržaja kojeg generiraju korisnici i/ili podataka na razini sustava koje pružaju drugi korisnici, (b) predstavljaju javne veze koje drugi korisnici mogu vidjeti, i (c) mogu konzumirati i proizvoditi te biti u interakciji s različitim sadržajem kojeg generiraju drugi korisnici (Ozimek i Förster, 2021).

Internet je promijenio ponašanje, navike i motivaciju pojedinca, kao i kompletne globalne zajednice. Besplatan pristup internetu dostupan je u bankama, školama i fakultetima, kafićima, muzejima, te brojnim drugim javnim ustanovama. Neupitno je da neprekidni pristup internetu utječe na način na koji ljudi provode svoje vrijeme. Internet je odavno prestao biti samo alat za komunikaciju već se danas koristi za učenje, igranje, istraživanje te jednostavno kao hobi. Za mlade je korištenje interneta postalo jedna od najčešćih aktivnosti

te velik dio mladih ljudi provodi nekoliko sati na društvenim mrežama svaki dan (Eynon i Malmberg, 2011; Gross, 2004; Selfhout i sur., 2009; prema Gray, 2018). Cheng i Li su 2014. godine proveli multinacionalnu meta-analizu koja je procijenila globalnu prevalenciju ovisnosti o internetu na oko 6% opće populacije. Najveću prevalenciju su pronašli na Bliskom istoku s 10.9%, a najnižu u sjevernoj i zapadnoj Europi s 2.6% (Cheng i Li, 2014). Novija nezavisna istraživanja pokazuju veliki skok u problematičnom korištenju interneta zadnjih godina te se pretpostavlja da je između 20 i 40% mladih osoba ovisno o internetu (Joseph i sur., 2021; Kapus i sur., 2021, Salarvand i sur., 2022). Auxier i Anderson su 2021. godine proveli istraživanje o korištenju društvenih medija te je sedam od deset Amerikanaca izjavilo da koriste sve vrste društvenih medija, dok je kod osoba mlađih od 30 godina taj broj znatno veći. Prema istom istraživanju, većina osoba koristi minimalno jednu društvenu mrežu jednom ili više puta dnevno (Auxier i Anderson, 2021).

Neke od najpopularnijih društvenih mreža su Facebook, Instagram, Twitter, TikTok i YouTube te je njihovu funkciju i primamljivost lako opisati terminom *dvostrana komunikacija*. Tri motiva koja su gotovo univerzalna kod svih korisnika društvenih mreža su: (a) potreba za samoprezentacijom, (b) potreba za pripadanjem, i (c) potreba za usporedbom (Ozimek i Förster, 2021). Društveni mediji omogućuju objavljivanje željenih osobnih informacija na selektivan i kontroliran način. Osobe mogu pažljivo prezentirati svoje “idealno ja”, čime subjektivno poboljšavaju i “pravo ja”. Osim samoprezentacije, drugi veliki motivator za korištenje društvenih mreža je potreba za pripadanjem. Pripadanje grupi i društvena podrška imaju pozitivan učinak na samopoštovanje, samoefikasnost, dobrobit, osjećaj svrhe i brojne druge čimbenike, dok socijalna isključenost ima suprotan učinak. Putem društvenih mreža, korisnici imaju priliku primiti veliku količinu društvenih informacija koje su važne za osjećaj pripadnosti. Također služe kao brzi i pristupačni način za otkrivanje i interakciju s poželjnom grupom (Ozimek i Förster, 2021).

U suvremenom dobu, društvene mreže integralan su dio svakodnevne komunikacije. One su također idealan alat za konstrukciju online identiteta. Internetski ili *online* identitet društveni je identitet kojeg korisnik uspostavlja na raznim web stranicama. Konceptualizacija sebe različito se prenosi kroz telefonski razgovor, ručno napisano pismo, knjigu, film ili licem u lice. Ovo pravilo također vrijedi i za internet i društvene mreže. Sve je više dokaza da adolescenti koriste internet kako bi eksperimentirali s prezentiranjem svog identiteta (Leung, 2011). Više od polovice djece u dobi od 9 do 18 godina pretvaraju se da su netko drugi dok komuniciraju e-poštom, direktnim porukama ili chatom (Valkenburg i sur., 2008; prema Leung, 2011). Anonimnost omogućuje korisnicima konstruiranje alternativnih identiteta što

posebice privlači “neshvaćene” osobe. Pojedinci koji su usamljeni i imaju nižu razinu društvene podrške smatraju eksperimentiranje identitetima na internetu više zadovoljavajućim od onih koji nisu usamljeni (Leung, 2011). Nadalje, blogovi i društvene mreže omogućuju arhiviranje sjećanja, osjećaja, aktivnosti te su s obzirom na to dobar alat za eksperimentiranje s identitetom. Internet omogućuje adolescentima da lakše i intenzivnije shvate i izgrade svoj identitet te im je stoga privlačna sloboda raznolikosti samoizražavanja (Blinka i Smahel, 2009, Yurchisin i sur., 2005; prema Leung, 2011). Adolescenti također provode veliki dio svog slobodnog vremena objavljujući sadržaj kojim grade svoj preferirani internetski identitet. Budući da eksperimentiraju s načinima samoizražavanja na internetu, neki istraživači tvrde da internet mijenja način na koji adolescenti grade te komuniciraju s drugima o svojim identitetima (Eagle, 2007; prema Leung, 2011).

#### **4. UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA I INTERNETA NA GRANIČNI POREMEĆAJ LIČNOSTI**

Nedvojbeno je da internet ima utjecaja na mentalno zdravlje svojih korisnika, bilo to na pozitivne, negativne ili neutralne načine. Društveni mediji mogu posebno utjecati na osobe s biološkom ili društvenom predispozicijom za razvitak psihičkih poremećaja te na one koji ih već imaju. Budući da se određeni poremećaji ličnosti razvijaju prije rane odrasle dobi, važno je osvijestiti i sagledati implikacije društvenih mreža na mlade osobe.

##### **4.1. Internet i drugi psihički poremećaji**

S obzirom na visok komorbiditet graničnog poremećaja s ostalim psihičkim poremećajima, teško je istraživati ih kao potpuno odvojene pojave. Tu se posebno ističu klinička depresija i anksioznost te ostali poremećaji ličnosti.

Prema pregledu studija koje proučavaju korelaciju između ovisnosti o internetu i psihopatologije, 75% istraživanja pronašlo je značajnu povezanost problematičnog korištenja interneta i depresije (Dalbudak i sur., 2014). Ozbiljnost depresivnih simptoma u direktnoj je korelaciji s težinom ovisnosti o internetu (Ha i sur., 2007, Carli i sur., 2013; prema Dalbudak i sur., 2014). Moguće je da osobe s afektivnim poremećajima koriste internet za ublažavanje negativnih i neugodnih emocija te bježanje od stvarnosti. Pokazalo se da osobe s izraženijim simptomima češće očekuju da će im internet pomoći u smanjenju napetosti i rješavanju negativnog raspoloženja (Wu i sur., 2016).



Pandemija ovisnosti o internetu posebno zahvaća pojedince s poremećajima ličnosti. Zadra i suradnici (2016) utvrdili su da osobe ovisne o internetu češće pate i razvijaju poremećaje osobnosti svih klastera. Mittal i suradnici (2007) pronašli su povezanost između vremena provedenog u chat sobama i u online igrama s nekoliko simptoma shizotipnog poremećaja. Moguće je da osobe s ovim poremećajem ličnosti koriste *chat* kako bi zadovoljili svoju potrebu za pripadanjem u okruženju gdje im njihovi simptomi predstavljaju manju prepreku do uspješne interakcije.

Nadalje, u istraživanju Reeda i suradnika (2018) osobe koje su objavljivale velike količine fotografija i samoslika pokazale su porast narcizma od 25%. Konkretno, osobe koje su koristile platforme čiji je fokus na slike, a ne na riječi, s vremenom su postale narcisoidnije, a pojedinci koji su pokazali najznačajniji porast narcizma ispunili su i kriterije za dijagnozu. Pretpostavlja se da u modernom dobu više od 10% osoba mlađe odrasle dobi pati od subkliničke narcisoidnosti.

Uz narcisoidni, histrionični poremećaj ličnosti također može biti pod utjecajem društvenih mreža. Za osobe s histrioničnim i narcisoidnim poremećajima ličnosti, online igrice i društvene mreže mogu biti atraktivna prilika za ispuniti povećanu potrebu za samoprezentacijom (Zadra i sur., 2016). Društvene mreže mogu pogoršati simptome histrioničnog poremećaja motivirajući i nagrađujući traženje pažnje, pošto su društvene mreže dizajnirane da se osobe osjećaju nagrađeno i sretno kada dobiju pozornost, tj. potišteno kada to ne dobiju (Kamau, 2020). Za osobe s ovim poremećajem, prijateljstva koja postoje na društvenim mrežama mogu biti zbunjujuća te mogu kroz lažan osjećaj intimnosti pogoršati određene simptome. Društveni mediji grade iskrivljenu realnost u kojoj se odnosi mogu činiti emocionalno intimnijima nego što zapravo jesu, što može pogoršati simptome histrioničnog, ali i graničnog poremećaja ličnosti (Kamau, 2020).

Muškarci koji su ovisni o internetu češće imaju poremećaje osobnosti klastera C (Zadra i sur., 2016). Pretpostavlja se da im je privlačna anonimnost jer im omogućuje sudjelovanje u komunikaciji bez izlaganja riziku međuljudskog sukoba ili kritika. Nisko samopoštovanje mogu kompenzirati kontroliranjem njihova online identiteta. Kao što je rečeno ranije, anonimnost omogućuje konstruiranje alternativnih identiteta, što znači da pruža priliku za prezentiranje privlačnijeg ili samouvjerenijeg sebe. Potrebe za društvenim kontaktom i pripadanjem se "sigurnije" mogu zadovoljiti online jer internet pruža lakši i pristupačniji način za interakciju s poželjnom grupom (Zadra i sur., 2016).

## 4.2. Utjecaj interneta na simptome graničnog poremećaja ličnosti

Internet, a pogotovo društvene mreže, neupitno utječu na neke komorbiditetne poremećaje, no također pojačavaju simptome samog graničnog poremećaja ličnosti.

Burni međuljudski odnosi povezani s graničnim poremećajem nisu limitirani na interakcije u stvarnom životu, već se mogu promatrati i u virtualnim interakcijama na društvenim medijima. U istraživanju Ooi i suradnika (2020) osobe s graničnim poremećajem češće su uklanjale prijatelje te blokirale druge korisnike na društvenim medijima. Ovakav obrazac pun drastičnih promjena i izmjena idealizacije i devaluacije tipičan je za osobe s graničnim poremećajem. Analizom Facebook profila i interakcija s okolinom Moreau i suradnici (2015) potvrdili su da pacijenti s graničnim poremećajem ličnosti imaju manje pozitivnih odnosa te veći broj prekinutih odnosa. Moreau i suradnici (2015) također pretpostavljaju da bi podaci preuzeti s Facebooka mogli postati indikatori nekih od psihopatoloških simptoma među adolescentima i mladim odraslim osobama (Moreau i sur., 2015).

Potreba za pripadanjem jedan je od glavnih motiva za korištenje Facebooka te Ooi i suradnici (2020) pretpostavljaju da ga osobe s ograničenim socijalnim vještinama u stvarnom životu koriste radi održavanja socijalnih odnosa. Kroz konstantno nadgledanje koje im društveni mediji omogućuju, osobe imaju veću percipiranu kontrolu nad mogućim odbacivanjem, isključivanjem ili napuštanjem. Korisnici tako imaju priliku primiti veliku količinu informacija koje su važne za osjećaj sigurnosti. Osobe s graničnim poremećajem ličnosti češće traže društvenu povezanost objavljivanjem na društvenim mrežama, no isto tako češće naknadno požale zbog takvih postupaka ako reakcije (funkcija sviđa mi se, komentari i sl.) koje dobiju od drugih korisnika nisu zadovoljavajuće te se u njima javi osjećaj odbačenosti ili napuštanja (Ooi i sur., 2020). Moguće je da se osjećaji manje vrijednosti i srama koji se inače javljaju nakon nekontroliranog ispada bijesa, javljaju i nakon nepromišljenog objavljivanja na internetu. Budući da osobe s graničnim poremećajem imaju probleme s doživljavanjem i integracijom svog identiteta, nesigurnost u pogledu raznih pitanja poput seksualne orijentacije, vjerske identifikacije, moralnog kompasa i slično može dovesti do češćeg brisanja objavljenog sadržaja. No, potrebna su dodatna istraživanja koja bi potvrdila ili odbacila tu hipotezu.

Kod osoba s graničnim poremećajem ličnosti, uobičajene značajke aplikacija, poput viđeno (eng. seen), mogu uzrokovati lavinu negativnih emocija i negativno mišljenje o sebi. Trivijalne stvari poput lajkova na slici ili rođendanskih želja na zidu za osobe s graničnim poremećajem ličnosti imaju monumentalnu važnost zbog implicitnog pritiska koji se veže uz

njih. Osobe s graničnim poremećajem ličnosti imaju podcijenjene ideje o vlastitoj vrijednosti koje se naposljetku mogu manifestirati i kao depersonalizacija ili derealizacija. Istraživanja su pokazala da osjećaji derealizacije ili dizfuzije mogu služiti kao motivator za korištenje internet, jer odvrćaju pažnju od negativnih afekata (Chen i sur., 2019)

S obzirom na to da osobe s graničnim poremećajem imaju izraženu potrebu da budu voljeni, internet i društvene mreže mogu u trenu srušiti njihovu percepciju socijalne okoline. Richmond i suradnici (2020) proveli su kvantitativno istraživanje kako bi ispitali utjecaj odbijanja na internetu na osobe s karakteristikama graničnog poremećaja ličnosti. Osobe koje imaju te karakteristike imale su značajno povećanje negativnog afekta i očaja. Zbog prirode graničnog poremećaja, emocionalna nestabilnost i intenzivni afekti uobičajena su reakcija na percipirano odbacivanje. Komunikacija na društvenim mrežama lišena je neverbalnih znakova, što može dodatno otežati komunikaciju osobama s graničnim poremećajem. Oni zbog intenzivnog straha i panike *online* interakcije češće procjenjuju kao ugrožavajuće, što naposljetku pogoršava simptome graničnog poremećaja ličnosti (Stockdale i sur., 2015). Prijateljstva im također mogu biti zbunjujuća jer se odnosi mogu činiti intimnijima nego što u stvarnosti jesu (Kamau, 2020).

Budući da osobe s graničnim poremećajem imaju nestabilne međuljudske odnose s drugima i nestabilnu osobnost lakše će komunicirati na internetu kada mogu zadržati anonimnost i upravljati identitetom nego uspostaviti kvalitetne odnose u stvarnom životu (Dalbudak i sur., 2014). Alternativni online identitet osigurava kontrolirani i predvidljivi način komunikacije. Zbog anonimnosti online identiteta korisnicima društvenih mreža je dopuštena veća sloboda upravljanja i mijenjanja samoprezentacije. Na internetu se može odabrati virtualni identitet koji se razlikuje od stvarnog ili onaj koji kompenzira nečije nedostatke. Pojedinci koji su usamljeni, poput osoba s graničnim poremećajem ličnosti, smatraju eksperimentiranje identitetima na internetu više zadovoljavajućim od onih koji nisu usamljeni. Nadalje, što je osjećaj usamljenosti veći, to češće eksperimentiraju s online identitetom (Leung, 2011).

Zbog nekonzistentne evaluacije drugih osoba (izmjene idealizacije i devaluacije) koji uzrokuje uzburkane odnose i intenzivnog straha od napuštanja, pojedinci s graničnim poremećajima mogu početi kompletno izbjegavati interakcije u stvarnom svijetu i okrenuti se internetu (Kircaburun i sur., 2020). Primack i suradnici (2017) proučavali su utjecaj korištenja društvenih medija na fizičku izolaciju te otkrili da postoji značajan odnos između korištenja društvenih mreža i fizičke izolacije, te su 14% varijance fizičke izolacije objasnili korištenjem društvenih medija. Pronađena je linearna korelacija između ta dva konstrukta,

točnije, kako se korištenje društvenih medija povećavalo, povećavala se i društvena izolacija (Primack i sur., 2017)

Određeni genetski čimbenici u kombinaciji s nepovoljnim iskustvima u djetinjstvu mogu uzrokovati probleme s emocionalnom regulacijom i impulzivnost, što dovodi do disfunkcionalnog ponašanja, što opet može pojačati probleme u funkcioniranju. Zna se da traumatična iskustva u djetinjstvu imaju važnu izravnu i neizravnu ulogu u stvaranju školskih nasilnika (Wang i sur., 2017; prema Kircaburun i sur., 2020). Iako su nasilje u školi i internetsko nasilje dva različita konstrukta, djeca koja su nasilna u školi češće su nasilna i na internetu (Zsila i sur., 2018; prema Kircaburun i sur., 2020). Prema tome, traume iz djetinjstva mogu imati izravnu ili neizravnu ulogu u tome da se postane i počinitelj internetskog nasilja (Kircaburun i sur., 2020). Može se zaključiti da su posebno ranjive osobe s graničnim poremećajem koji se najčešće javlja upravo kao posljedica zlostavljanja ili zanemarivanja u djetinjstvu. S druge strane, traumatizirani pojedinci koji se ne znaju nositi sa svojim potisnutim negativnim osjećajima i koji se ne mogu izraziti u stvarnom društvenom okruženju mogu koristiti anonimnost online identiteta kako bi maltretirali druge te se osjećali nadmoćnima (Kircaburun i sur., 2020). Anonimno maltretiranje može služiti kao neprilagođena strategija suočavanja s negativnim osjećajima (Kircaburun i sur., 2020). Stoga postoje naznake da su osobe s graničnim poremećajem ličnosti češće i internetski nasilnici i žrtve internetskog nasilja.

Stockdale i suradnici (2015) također su ispitali utjecaj karakteristika graničnog poremećaja ličnosti na agresiju na društvenim medijima. Pretpostavili su da će strah od napuštanja i nestabilna slika o sebi kao i teško kontroliranje ljutnje i agresije navesti adolescente da sudjeluju u zlostavljanju na internetu, što je i potvrđeno sa statističkom sigurnosti. Razina ljubomore koje osobe osjećaju utvrđena je kao medijator za internetsko zlostavljanje. Točnije, što je osoba imala izraženije karakteristike graničnog poremećaja ličnosti te osjećala veću razinu ljubomore, to je bila sklonija zlostavljati na internetu. Drugim riječima, osobe s graničnim poremećajem internet mogu koristiti za eksperimentiranje s identitetom ili ispoljavanje impulzivnih agresivnih nagona (Wu i sur., 2016).

Internetske zajednice također mogu normalizirati i potaknuti samoozljeđivanje među svojim članovima, te ih čak i dodatno eskalirati pružanjem novih “tehnika” (Whitlock i sur., 2006). Budući da je opetovano suicidalno ponašanje jedna od karakteristika graničnog poremećaja te izrazito velik broj osoba koje pate od njega pokušaju počinuti suicid, važno je istražiti situacijske značajke koje ih stavljaju u rizični položaj. Dosadašnja istraživanja su zaključila da pretjerana upotreba društvenih medija i interneta utječe na suicidalno ponašanje

(Sedwick i sur., 2019). Pretpostavlja se da čimbenici poput poremećenog spavanja, zlostavljanja na internetu, neugodnih interakcija i slično povećavaju rizik od pokušaja samoubojstva (Sedwick i sur., 2019). Kako se internet i platforme društvenih medija razvijaju, bolje razumijevanje specifičnih mehanizama i rizika vezanih uz njih ključni su za pomaganje osobama s graničnim poremećajem ličnosti.

### **4.3. Ovisnost o internetu i granični poremećaj ličnosti**

Pojedinci s poremećajima osobnosti koji su povezani s niskim samopoštovanjem i visokom impulzivnosti, poput poremećaja klastera B, pod posebnim su rizikom za razvoj ovisnosti o internetu (Zadra i sur., 2016). Oni imaju tendenciju koristiti internet kako bi se nosili s međuljudskim i emocionalnim poteškoćama u stvarnome svijetu. Kao posljedica toga, poremećaji ličnosti mogu biti perpetuirajući faktor za ovisnost o internetu i obrnuto.

Rezultati prospektivnog istraživanja Chena i suradnika (2019) pokazali su da intenzitet simptoma graničnog poremećaja ličnosti, poremećenost identiteta te kronični osjećaji praznine predviđaju rizik od ovisnosti o internetu, depresije i suicidalnosti. Utvrdili su da i druge karakteristike poput impulzivnosti, nestabilnih i intenzivnih interpersonalnih odnosa te osjećaj usamljenosti također mogu povećati rizik od ovisnosti o internetu. Emocionalna nestabilnost, koja je jedna od temeljnih karakteristika graničnog poremećaja, rizični je faktor za razvoj ovisnosti o internetu među adolescentima (Kuss i sur., 2013; prema Moreau i sur., 2015). Istraživanje Lu i suradnika (2017) podupire prijašnje pretpostavke da teški simptomi graničnog poremećaja ličnosti utječu na sklonost ovisnosti o internetu. Također pretpostavljaju da je ovisnost o internetu povezana s disocijativnim iskustvima, koja su vrlo česta u bolesnika s graničnim poremećajem.

Pretjerano korištenje Facebooka prevalentno je kod adolescenata i mladih odraslih osoba koje imaju izražene karakteristike graničnog poremećaja, simptome depresije i socijalnu anksioznost (Ooi i sur., 2020). Neka obilježja graničnog poremećaja poput netolerancije na samoću i povećane potrebe za socijalnim odnosima mogu utjecati na češće korištenje Facebooka (Chabrol i sur. 2017). Problematično korištenje smanjuje dezinhibiciju i pogoršava nestabilnost međuljudskih odnosa te nestabilnost identiteta. Odnos između graničnih osobina i problematičnog korištenja Facebooka stoga se može smatrati recipročnim (Chabrol i sur. 2017).

Pojedinci s graničnim poremećajem ličnosti mogu koristiti društvene mreže kako bi pobjegli od svojih neugodnih osjećaja usamljenosti i praznine (Zadra i sur., 2016). Ovo objašnjenje potvrđuju istraživanja koja argumentiraju da su online aktivnosti moderna

strategija suočavanja s emocionalnim ili socijalnim poteškoćama (Ko i sur., 2012; prema Zadra i sur., 2016). Usamljenost kod osoba s graničnim poremećajem ličnosti predstavlja predispoziciju za razvijanje ovisnosti o internetu. Očekivanja da internet može pomoći u ublažavanju negativnih emocija motivira osobe s graničnim poremećajem da provode više vremena online (Wu i sur., 2016). Ako se socijalne poteškoće u stvarnom svijetu ne poboljšaju, osobe bi mogle potrebe za pripadanjem i samoprezentacijom tražiti na internetu, čime povećavaju rizik od ovisnosti o internetu. To bi naposljetku moglo dodatno oštetiti interakcije u stvarnom životu.

#### **4.4. Internetska terapija i mobilne aplikacije za liječenje**

S obzirom na to da ambulantne službe često ne mogu zadovoljiti potrebe pacijenata s graničnim poremećajem osobnosti, znanstvenici su se okrenuli alternativnim načinima za brigu o takvim pacijentima. Mobilne aplikacije za liječenje psihičkih poremećaja i terapija stoga su perspektivno područje te industrija u razvoju. Prva velika skupina internetskih tretmana su psihosocijalne intervencije temeljene na informacijama i komunikacijskim tehnologijama. Tu se najviše ističu B·RIGHT, Sense-IT, EMOTEO, DBT Coach i mDiary. Jedna od aplikacija, Sense-IT, se temelji na *biofeedback* informacijama putem pametnog sata te je usmjerena na ublažavanje emocionalne disregulacije. B·RIGHT se temelji na principima kognitivno-bihevioralne terapije za kriznu intervenciju. Ostale aplikacije temeljene su na dijalektičko-bihevioralnoj terapiji te služe kao dodatak na konvencionalnu terapiju (Frías i sur., 2020). Specifično, povećavaju bihevioralne sposobnosti edukacijom o specifičnim vještinama reguliranja emocija te osiguravaju da se novonaučene sposobnosti koriste u svakodnevnom životu.

Nažalost, ovi tretmani su do sada testirani samo na malim uzorcima, stoga se njihova uspješnost ne može generalizirati. Druga vrsta tretmana su internetske intervencije. Najpoznatiji od njih, PRIOVI, služi za samostalno vođenje krizne intervencije te se temelji na terapijskim shemama. Drugi program testirao je učinkovitost dijalektičko-bihevioralnog psihoedukativnog online programa kao nestrukturiranu samostalno vođenu intervenciju. Slučajno kontrolirano ispitivanje pokazalo je da web-intervencije trajno poboljšavaju simptome graničnog poremećaja ličnosti, što ukazuje da online intervenciju imaju pozitivan utjecaj na simptome graničnog poremećaja (Zanarini i sur., Frías i sur., 2020).

Trenutno je internetski tretman graničnog poremećaja limitiran na svega nekoliko aplikacija i programa koji su ograničeni u njihovoj generalizaciji, no tehnologiju se može

koristiti i za tretiranje specifičnih simptoma graničnog poremećaja. Buduća istraživanja bi trebala sagledati i aplikacije tradicionalno usmjerene na druge poremećaje (npr. depresija ili anksioznost) za tretiranje specifične simptomatologije osobe. Liječenje simptoma graničnog poremećaja ličnosti može biti preventivna mjera protiv razvoja ovisnosti o internetu. Važno je držati na umu da ove aplikacije i terapije ne pružaju zamjenu terapeuta i djialektičko-bihevioralne terapije uživo. Međutim, ovakav alat može biti koristan kao dodatak standardnoj DBT. Budući da je klijentu na raspolaganju stalno, može biti učinkoviti mehanizam za klijenta koji se nalazi u teškoj situaciji u kojoj ne može kontaktirati terapeuta ili krizni centar.

## 5. ZAKLJUČAK

Granični poremećaj ličnosti obilježava dugotrajni obrazac nestabilnosti u interpersonalnim i intrapersonalnim odnosima, afektu te pretjerana impulzivnost i problemi s identitetom. Njegova prevalencija je između 1 i 2 % u općoj populaciji, a oko 22% bolnički liječenih psihijatrijskih pacijenata ima ovaj poremećaj, čime možemo zaključiti o njegovoj ozbiljnosti. Eksplozivni porast uporabe interneta imao je nepredvidljiv utjecaj na psihološka istraživanja kao i na psihološko funkcioniranje korisnika. Velika popularnost društvenih mreža izbrisala je granice između online i offline identiteta. Procjenjuje se da je prevalencija ovisnosti o internetu između 20 i 40% među mladim osobama. Pojedinci s poremećajima osobnosti klastera B, pa tako i graničnim poremećajem pod posebnim su rizikom za razvoj ovisnosti o internetu. Osobe s graničnim poremećajem ličnosti često koriste internet kako bi se nosile s međuljudskim i emocionalnim poteškoćama u stvarnome svijetu. Kao posljedica toga, poremećaj ličnosti može biti perpetuirajući faktor za ovisnost o internetu i obrnuto. Brojne karakteristike graničnog poremećaja ličnosti, poput impulzivnosti i nestabilnog identiteta predstavljaju rizične faktore za razvitak ovisnosti o internetu. Ipak, brojna istraživanja fokusirala su se na osobe s karakteristikama graničnog poremećaja, a ne na osobe koje imaju potvrđenu dijagnozu, stoga bi istraživači nadalje trebali tražiti sudionike s dijagnozom čime bi se povećala valjanost zaključaka. Obrazac nestabilnih i intenzivnih interpersonalnih odnosa može se primijetiti i u virtualnim interakcijama osoba s graničnim poremećajem ličnosti. Impulzivnost, neprikladna agresija, poremećen identitet, suicidalno ponašanje, emocionalna nestabilnost i kronični osjećaji praznine su kod osoba s graničnim poremećajem ličnosti svi povezani s korištenjem interneta i društvenih medija. Ipak, internet pruža dobre alate za kontroliranje simptoma poput B·RIGHT, Sense-IT, EMOTEO, DBT Coach i mDiary. S obzirom na to da pacijent može u svako doba dana pristupiti ovim

aplikacijama, one predstavljaju dobru kriznu intervenciju. Unatoč velikom terapijskom potencijalu koje internet nudi za liječenje, ne smije se zanemariti pletora negativnih posljedica koje lako zahvate osobe s graničnim poremećajem, no i širu populaciju.

## 6. LITERATURA

- Al-Alem, L., i Omar, H. A. (2008). Borderline personality disorder: an overview of history, diagnosis and treatment in adolescents. *International journal of adolescent medicine and health*, 20(4), 395.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Washington DC: American Psychiatric Association.
- Auxier, B., i Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*, 1, 1-4.
- Becker, D. F., Grilo, C. M., Edell, W. S., i McGlashan, T. H. (2000). Comorbidity of borderline personality disorder with other personality disorders in hospitalized adolescents and adults. *American Journal of Psychiatry*, 157(12), 2011-2016.
- Begić, D. (2011). *Psihopatologija*. Medicinska naklada: Zagreb.
- Chabrol, H., Laconi, S., Delfour, M., i Moreau, A. (2017). Contributions of psychopathological and interpersonal variables to problematic Facebook use in adolescents and young adults. *International Journal of High Risk Behaviors and Addiction*, 6(1).
- Chen, T. H., Hsiao, R. C., Liu, T. L., i Yen, C. F. (2019). Predicting effects of borderline personality symptoms and self-concept and identity disturbances on internet addiction, depression, and suicidality in college students: A prospective study. *The Kaohsiung journal of medical sciences*, 35(8), 508-514.
- Cheng, C., i Li, A. Y. L. (2014). Internet addiction prevalence and quality of (real) life: A meta-analysis of 31 nations across seven world regions. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 17(12), 755-760.
- Dalbudak, E., Evren, C., Aldemir, S., i Evren, B. (2014). The severity of Internet addiction risk and its relationship with the severity of borderline personality features, childhood traumas, dissociative experiences, depression and anxiety symptoms among Turkish university students. *Psychiatry research*, 219(3), 577-582.
- Ellison, W. D., Rosenstein, L. K., Morgan, T. A., i Zimmerman, M. (2018). Community and clinical epidemiology of borderline personality disorder. *Psychiatric Clinics*, 41(4), 561-573.



- Frías, Á., Solves, L., Navarro, S., Palma, C., Farriols, N., Aliaga, F., ... i Riera, A. (2020). Technology-based psychosocial interventions for people with borderline personality disorder: a scoping review of the literature. *Psychopathology*, 53(5-6), 254-263.
- Gray, L. (2018). Exploring how and why young people use social networking sites. *Educational Psychology in Practice*, 34(2), 175-194.
- Joseph, J., Varghese, A., Vijay, V. R., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., ... i Varkey, B. P. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: a systematic review and meta-analysis. *General psychiatry*, 34(4).
- Jørgensen, C. R. (2006). Disturbed sense of identity in borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorders*, 20(6), 618.
- Kamau, C. (1. srpnja, 2020). Social Media and Histrionic Personality Disorder. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/gb/blog/the-science-mental-health/202007/social-media-and-histrionic-personality-disorder>
- Kapus, K., Nyulas, R., Nemeskeri, Z., Zadori, I., Muity, G., Kiss, J., ... i Feher, G. (2021). Prevalence and risk factors of internet addiction among Hungarian high school students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6989.
- Kircaburun, K., Demetrovics, Z., Király, O., i Griffiths, M. D. (2020). Childhood emotional trauma and cyberbullying perpetration among emerging adults: A multiple mediation model of the role of problematic social media use and psychopathology. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 18(3), 548-566.
- Larsen, R. J. i Buss, D. M. (2008). *Psihologija ličnosti*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Leung, L. (2011). Loneliness, social support, and preference for online social interaction: The mediating effects of identity experimentation online among children and adolescents. *Chinese journal of communication*, 4(4), 381-399.
- Lieb, K., Zanarini, M. C., Schmahl, C., Linehan, M. M., i Bohus, M. (2004). Borderline personality disorder. *The Lancet*, 364(9432), 453-461.
- Lu, W. H., Lee, K. H., Ko, C. H., Hsiao, R. C., Hu, H. F., i Yen, C. F. (2017). Relationship between borderline personality symptoms and Internet addiction: The mediating effects of mental health problems. *Journal of behavioral addictions*, 6(3), 434-441.
- Luyten, P., Campbell, C., i Fonagy, P. (2020). Borderline personality disorder, complex trauma, and problems with self and identity: A social-communicative approach. *Journal of Personality*, 88(1), 88-105.

- Maljuna, I., Ostojić, D., i Jendričko, T. (2019). Psihosocijalni aspekti graničnog poremećaja ličnosti. *Ljetopis socijalnog rada*, 26(2), 213-234.
- McAdams, D. P. (1997). A conceptual history of personality psychology. *Handbook of personality psychology*. 3-39.
- Mittal, V. A., Tessner, K. D., i Walker, E. F. (2007). Elevated social Internet use and schizotypal personality disorder in adolescents. *Schizophrenia research*, 94(1-3), 50-57.
- Moreau, A., Laconi, S., Delfour, M., i Chabrol, H. (2015). Psychopathological profiles of adolescent and young adult problematic Facebook users. *Computers in Human Behavior*, 44, 64-69.
- Ooi, J., Michael, J., Lemola, S., Butterfill, S., Siew, C. S., i Walasek, L. (2020). Interpersonal functioning in borderline personality disorder traits: a social media perspective. *Scientific reports*, 10(1), 1-8.
- Ozimek, P., i Förster, J. (2021). The social online-self-regulation-theory: A review of self-regulation in social media. *Journal of Media Psychology: Theories, Methods, and Applications*, 33(4), 181.
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., yi Lin, L., Rosen, D., ... i Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American journal of preventive medicine*, 53(1), 1-8.
- Reed, P., Bircek, N. I., Osborne, L. A., Viganò, C., i Truzoli, R. (2018). Visual social media use moderates the relationship between initial problematic internet use and later narcissism. *The open psychology journal*, 11(1).
- Richmond, J. R., Edmonds, K. A., Rose, J. P., i Gratz, K. L. (2020). Examining the impact of online rejection among emerging adults with borderline personality pathology: Development of a novel online group chat social rejection paradigm. *Personality Disorders: Theory, Research, and Treatment*, 11(5), 301.
- Salarvand, S., N. Albatineh, A., Dalvand, S., Baghban Karimi, E., i Ghanei Gheshlagh, R. (2022). Prevalence of internet addiction among iranian university students: a systematic review and meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(4), 213-222.
- Skodol, A. E. (2012). Personality disorders in DSM-5. *Annual review of clinical psychology*, 8, 317-344.

- Stockdale, L. A., Coyne, S. M., Nelson, D. A., i Erickson, D. H. (2015). Borderline personality disorder features, jealousy, and cyberbullying in adolescence. *Personality and Individual Differences, 83*, 148-153.
- Whitlock, J. L., Powers, J. L., i Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: the internet and adolescent self-injury. *Developmental psychology, 42*(3), 407.
- Wu, J. Y. W., Ko, H. C., Tung, Y. Y., i Li, C. C. (2016). Internet use expectancy for tension reduction and disinhibition mediates the relationship between borderline personality disorder features and Internet addiction among college students–One-year follow-up. *Computers in Human Behavior, 55*, 851-855.
- Zadra, S., Bischof, G., Besser, B., Bischof, A., Meyer, C., John, U., i Rumpf, H. J. (2016). The association between Internet addiction and personality disorders in a general population-based sample. *Journal of Behavioral Addictions, 5*(4), 691-699.