

Socijalna izolacija mladih na društvenim mrežama

Sotrel, Ela

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:987780>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-17**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Preddiplomski studij Informatologije

Ela Sotrel

Socijalna izolacija mladih na društvenim mrežama

Završni rad

Mentor: prof. dr. sc. Boris Badurina

Osijek, 2024.

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet Osijek

Odsjek za Informacijske znanosti

Preddiplomski studij Informatologije

Ela Sotrel

Socijalna izolacija mladih na društvenim mrežama

Završni rad

Područje: društvenih znanosti; Polje: informacijske i komunikacijske znanosti;

Grana: informacijski sustavi i informatologija

Mentor: prof. dr. sc. Boris Badurina

Osijek, 2024.

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, 26.08.2024.

Ela Sotrel, 0122235747

Ime i prezime studenta, JMBAG

SAŽETAK

21. stoljeće obilježeno je razvojem tehnologije i načinima na koje je tehnologija promijenila izvršavanje svakodnevnih zadataka i provođenje slobodnog vremena. Ljudi su prilagodili svoje ponašanje tehnologijama kao što su mobiteli i računala, a najveće su se promjene funkcioniranja primijetile kod mladih ljudi. Mladi ljudi, većinu svoga života provode u okruženju tehnologije te su od najranije dobi poprimili navike po kojima se može primijetiti utjecaj tehnološkog razvitka i tehnološke ovisnosti u različitim životnim aspektima. Na ponašanje mladih ljudi značajno utječu društvene mreže te trendovi koji se na njima kreiraju kao što su prevladavanje kratkih video zapisa te građenje online zajednica. Mladi koriste društvene mreže svaki dan te na taj način stvaraju naviku za konstantnim održavanjem svoga digitalnog imidža pomoću kojega se predstavljaju u online okruženju. Navedene navike uzrokovale su razne promjene u društvenim odnosima među mladim ljudima, a koje se nerijetko iskazuju u obliku izolacije i nesigurnosti u komunikaciji s vršnjacima. Potrebno je prepoznati probleme koje donose društvene mreže u razvoju mladih te promišljati o potrebnim mjerama koje će pomoći smanjiti učestalost izolacije i probleme s komunikacijom među mladima. Kako bi se došlo do što učinkovitijeg načina smanjenja lošeg utjecaja društvenih mreža, potrebno je biti upoznat s prirodom društvenih mreža, načinima na koje ih korisnici koriste te razlozima zašto one u tolikoj mjeri utječu na mlade i njihovo ponašanje i društvene navike. Rad donosi uvid u razvoj i ulogu društvenih mreža i načine na koje one utječu na mlade članove društva i njihov međusobni odnos. Pojašnjavanjem pojma socijalne izolacije, pokušava se doći do spoznaje potencijalnih rješenja u smanjivanju takvih problema. Cilj je ukazati na izazove i moguće promjene koje se mogu postići podučavanjem mladih o načinima na koje mogu uravnotežiti svoj socijalni život sa životom na društvenim mrežama.

Ključne riječi: socijalna izolacija, mladi, ponašanje mladih, društvene mreže, društveni odnosi

Sadržaj

1. UVOD	1
2. KARAKTERISTIKE DRUŠTVENIH MREŽA	2
3. SOCIJALNA IZOLACIJA.....	4
3.1. UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA I IZOLACIJE NA PONAŠANJE MLADIH	6
3.2. NESTVARNI PRIKAZ ŽIVOTA I DRUŠTVENIH ODNOSA	10
3.3. EHO KOMORE I ALGORITMI.....	11
3.4. STRAH OD PROPUŠTANJA "FOMO"	12
4. SMANJENJE IZOLACIJE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA	14
5. ZAKLJUČAK	15
6. LITERATURA.....	16

1. UVOD

Društvene mreže glavna su prekretnica u društvenom životu novih mladih generacija. Unatoč mnogim pozitivnim karakteristikama društvenih mreža, postoje izazovi s kojima se najviše susreću mladi ljudi koji ih aktivno koriste. Trendovi i sadržaji koji se konzumiraju na društvenim mrežama, lako utječu na mlade ljude. Česte su pojave lošeg osjećaja prema vlastitim postignućima i odnosima u društvu. Miller govori o navikama na interakcije kroz društvene mreže te o tome da mladi često izbjegavaju nelagodu koju im predstavlja interakcija licem u lice što dovodi to smanjenja sposobnosti koje omogućuju razvoj različitih komunikacijskih sposobnosti i mogućnosti napredovanja u društvu.¹ Autor Rodrigues da Cunha Palmieri objašnjava također, stvaranje izoliranosti. Osim izbjegavanja interakcija licem u lice, mladi razvijaju naviku pripadnosti određenim ideološkim skupinama čije ideje i stavove podržavaju. Ideološke skupine se često povezuju s političkim i kulturnim stavovima kojima se mladi priklanjaju. Filtriranje sadržaja i istomišljenika u svakodnevnom životu nije moguće te su iz toga razloga mladi sve skloniji neprihvatanju različitih mišljenja koja se ne podudaraju sa vlastitima. Povećani osjećaj izolacije posebno se izražava kada se mladi uspoređuju sa iskustvima koje na društvenim mrežama dijele drugi korisnici zbog čega se izražava jak strah od propuštanja iskustava koja društvene mreže prikazuju kao temeljem nečijeg uspjeha.² Osjećaje propuštanja temeljito je opisao Sultan u istraživanju koje govori o načinima na koje društvene mreže utječu na mlade korisnike i njihovo ponašanje. Javlja se problemi kada se mladi izoliraju od društva te životna iskustva uspoređuju s prikazom privatnih života članova mrežne zajednice kojom su okruženi, a koja ne mora oslikavati realan život pojedinca.³ Mladi lako prihvaćaju načine ponašanja koja su u tome trenutku u trendu kako bi se prikazali u što boljem svjetlu u online društvenom okruženju, a takvo ponašanje može imati loše posljedice gdje pojedinci ne razvijaju vlastite osobine i sposobnosti nego se drže onoga što ih zapravo ne opisuje i ne donosi napredak za budućnost. Na takvo ponašanje ukazala je Boyd u istraživanju o utjecaju društvenih mreža na društvene odnose i formiranje zajednice. Kako bi mladi shvatili važnost razvoja vlastitih zdravih navika i njegovanja zdravlja, a ne samo društvene osobnosti,

¹ Usp. Miller, Daniel...[et al.]. How the World Changed Social Media: Academic studies of social media // UCL Press 1, 1(2016), str. 9-24. URL: <https://www-jstor-org.ezproxy.nsk.hr/stable/j.ctt1g69z35> (2024-08-23)

² Usp. Rodrigues da Cunha; Palmieri, E. Social media, echo chambers and contingency: a system theoretical approach about communication in the digital space//Kybernetes, (2023.)
URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/K-12-2022-1650/full/html> (2024-08-23)

³ Usp. Sultan, Abdullah J. Fear of Missing Out and Self-Disclosure on Social Media: The Paradox of Tie Strength and Social Media Addiction among Young Users//Young Consumers 22, 4(2021), str. 555-577.
URL: <https://www.proquest.com/docview/2579228057/fulltextPDF/86BC16C5A07E4CBAPQ/14?accountid=47665> (2024-08-23)

potrebno im je ukazati ispravne načine suživota online okruženja sa pravim društvenim okruženjem u kojem žive i u koje trebaju pridonositi jednako truda kao i u svoje online profile na društvenim mrežama.⁴

2. KARAKTERISTIKE DRUŠTVENIH MREŽA

Nastanak društvenih mreža gleda se kao jedan od najnovijih popularnih proizvoda interneta što se može potvrditi činjenicom da postoje oni koji vjeruju da je Facebook sinonim internetu.⁵ Na samim počecima razvoja društvenih mreža na njih se gledalo kao na zaseban virtualni svijet koji je okupljao ljude sa zajedničkim interesima. U ranim fazama razvoja društvenih mreža postojala je zabrinutost zbog mogućnosti anonimnosti dok je u današnje vrijeme problem postalo održavanje privatnosti i nedostatak iste. Trenutno korisnici društvenih mreža ne stupaju u kontakte samo s ljudima s kojima dijele zajedničke hobije ili interese, nego stupaju u kontakt sa velikim i različitim grupama i pojedincima. Društvene mreže su se pretvorile u nešto što je neizbježno i duboko ukorijenjeno u sve aspekte društvenog djelovanja čime gube prvobitnu ulogu virtualnog "drugog" svijeta.⁶ Društvene mreže postale su alat koji se koristi u većini aspekata ljudskog života i djelovanja te je bitno poznavati i načine na koje one utječu na mentalno zdravlje ljudi, a osobito onih koji su rođeni i odrasli u okruženju društvenih mreža i promjena koje su pridonijele. Utjecaj društvenih mreža najbolje se može prepoznati kod „digitalnih urođenika“ mladih koji su od rođenja okruženi nekom vrstom društvenih mreža i medija.⁷ Ključno razdoblje razvoja samopoštovanja i osjećaja pripadnosti je vrijeme rane adolescencije i djetinjstvo. Tijekom razvoja i sazrijevanja, djeca počinju razvijati svijest o društvenim odnosima i svojem položaju u društvenim okruženjima.⁸ U suvremenom svijetu većina ljudi koristi nekoliko različitih društvenih mreža koje se međusobno nadmeću za pozornost zbog čega se takve platforme konstantno poboljšavaju i donose nove alate koji

⁴ Usp. Boyd, D. Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing community into being on social network sites.//First Monday 11, 12(2006)

URL:https://www.researchgate.net/publication/220167034_Friends_Friendsters_and_Top_8_Writing_community_into_being_on_social_network_sites (2024-08-23)

⁵ Usp. Miller, Daniel...[et al.]. How the World Changed Social Media: Academic studies of social media // UCL Press 1, 1(2016), str. 9-24. URL: <https://www-jstor-org.ezproxy.nsk.hr/stable/j.ctt1g69z35> (2023-09-03)

⁶ Isto.

⁷ Usp. Boyd, D. Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing community into being on social network sites.//First Monday 11, 12(2006)

URL:https://www.researchgate.net/publication/220167034_Friends_Friendsters_and_Top_8_Writing_community_into_being_on_social_network_sites (2023-09-02)

⁸ Usp. Fallavollita, W L; Lyons, M D. Social acceptance from peers and youth mentoring: Implications for addressing loneliness and social isolation. //Journal of community psychology 51, 5(2023)

URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.23002> (2024-08-13)

korisnicima pružaju dodatno poticaje za korištenjem društvenih mreža i njihovih inovativnih komponenti. Jedna od glavnih karakteristika većine društvenih mreža je spajanje ljudi koji imaju zajedničke interese. Većina društvenih mreža koristi izraze "Friends", "Fans", "Contacts" što ukazuje na povezanost korisnika i njihovih međusobnih odnosa sa ostalim profilima. Većina odnosa koji su uspostavljeni na društvenim mrežama nisu stvarni prikaz svakodnevnog društvenog okruženja i odnosa. Broj prijatelja i pratitelja na društvenim mrežama postali su jedan od uvjeta pri određivanju nečijeg imidža u digitalnom svijetu, ali i u svakodnevnom životu.⁹ Liste prijatelja moguće je pregledati i pomoću poveznica posjetiti profile. Mladi ljudi osjećaju potrebu za stalnim održavanjem digitalnog imidža pa su zbog toga razvili sklonost za održavanjem i svojih profila na društvenim mrežama. Odnosi prijateljstva na društvenim mrežama razlikuje se od uobičajenog koncepta prijateljstva jer se odnosi na osobe s kojima korisnik ima javno prepoznatu vezu koja se ne odnosi na bliski i osobni kontakt već opće poznanstvo. Broj prijatelja na društvenim mrežama označava korisnikov online identitet i može biti javan za druge korisnike koji pomoću broja prijatelja stvaraju sliku o korisniku i njegovom društvenom značenju. Sljedeći ključni element većine društvenih mreža je označavanje objavljenog sadržaja sa oznakom "sviđa mi se" te ostavljanje komentara ispod objavljenog sadržaja. Količina svih navedenih mogućnosti interakcije s objavama također ukazuju na status nečijeg profila na društvenim mrežama. Društvene mreže omogućuju komuniciranje među korisnicima kroz "chat".¹⁰ Iako postoje aplikacije koje imaju primarnu zadaću za takav oblik komunikacije, društvene mreže kao što su Instagram, TikTok, Snapchat ili Facebook omogućuju širi krug "prijatelja" za razliku od aplikacija WhatsApp ili Viber gdje je lista kontakta puno uža i privatnija.¹¹ WhatsApp i Viber više su opredijeljeni na komunikaciju između korisnika porukama i pozivima što je drugačije od Instagrama ili TikToka koji imaju sadržaje dostupne širokoj javnosti u oblicima fotografija, videozapisa ili komentara te nije potrebno biti član neke grupe da bi se tom sadržaju pristupilo kao što je to potrebno kod WhatsApp-a ili Viber-a. Mogućnosti personalizacije profila koje društvene mreže omogućuju korisnicima postaju sredstvo upravljanja identitetom te ključnim u održavanju društvenih odnosa. Unatoč nedostatku komunikacije licem u lice, koje je karakteristično u svakodnevnom

⁹ Usp. Boyd, D. Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing community into being on social network sites. // First Monday 11, 12(2006)
URL: https://www.researchgate.net/publication/220167034_Friends_Friendsters_and_Top_8_Writing_community_into_being_on_social_network_sites (2023-09-02)

¹⁰ Usp. Boyd, DM; Ellison, NB. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship // Journal of Computer-Mediated Communication 13, 1(2007), str. 210-230.
URL: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062> (2023-08-06)

¹¹ Usp. Miller, Daniel...[et al.]. How the World Changed Social Media: Academic studies of social media // UCL Press 1, 1(2016), str. 9-24. URL: <https://www-jstor-org.ezproxy.nsk.hr/stable/j.ctt1g69z35> (2023-08-06)

životu, društvene mreže mogu olakšati i učvrstiti odnose među korisnicima koji se poznaju izvan online okruženja na način da im se omogućava pristup komunikaciji u bilo koje vrijeme i na bilo kojem mjestu bez obzira gdje se oni nalaze.¹² Kod mladih ljudi se ukazuje potreba za postizanjem što veće količine interakcija u virtualnom svijetu što može izravno utjecati na njihov socijalni život koji postaje sporedan pri pretjeranom izlaganju virtualnom okruženju.

3. SOCIJALNA IZOLACIJA

Osim genetike i medicinskih stanja na zdravlje utječe i socijalno okruženje u kojem se pojedinac nalazi. Uvjeti u kojima osoba raste, živi i stari utječe na mentalno stanje te ujedno i na zdravlje svakog pojedinca. Socijalna izolacija i osjećaj usamljenosti povećavaju rizik smrtnosti, a smatraju se jednako štetnim kao pušenje 15 cigareta dnevno ili prekomjernim korištenjem alkohola. Zdravstveni rizici koje donose usamljenost i socijalna izolacija pokazali su se utjecajnijima od rizika koji se povezuju s pretilošću. Povećana socijalna izolacija i usamljenost povećavaju rizik od razvoja demencije kod starijih osoba te općenito povećavaju mogućnost za razvojem mentalnih, ali i fizičkih zdravstvenih problema.¹³ Ljudi su društvena bića koja funkcioniraju na temelju upotrebe simboličkog jezika pomoću kojega se prilagođavaju okolini i ulozu u društvu. Društvene vještine je potrebno razvijati od djetinjstva kako bi osoba imala razvijene sposobnosti održavanja uspješnih odnos i komunikacije u društvu. Socijalna izolacija je jedan od glavnih uzročnika stresa među ljudima.¹⁴ Izolacije pojedinca od strane društva dovodi po razvoja promjena u normalnom svakodnevnom funkcioniranju izoliranog pojedinca što dovodi do smanjenja mogućnosti da se osoba prilagodi i uklopi u svakodnevni život. Online okruženje stvara sigurno i poznato okruženje za razliku od sudjelovanja u stvarnim društvenim situacijama koje nisu predvidive kao što su one u online okruženju jer ne daju odgodu vremena za pokazivanje reakcije na neki događaj ili odgovor koju je moguće postići u online okruženju.¹⁵ Postoje brojni razlozi iz kojih nastaje izolacija, ali jedan od učestalih razloga socijalne izolacije kod mladih ljudi nisu nužno psihološki poremećaji nego

¹² Usp. Noor, Al-Deen; Hana S.; John Allen Hendricks. Social Media: Usage and Impact// Lexington Books/Fortress Academic, (2011)

URL: <https://www.proquest.com/legacydocview/EBC/795614?accountid=47665> (2023-08-06)

¹³ Usp. Freedman, A; Nicolle, J. Social isolation and loneliness: the new geriatric giants. Approach for primary care. // Canadian Family Physician March 66, 3 (2020), str. 176-182.

URL: <https://www.cfp.ca/content/66/3/176.long> (2024-08-04)

¹⁴ Usp. Baek, Sang-Bin. Psychopathology of social isolation// Journal of Exercise Rehabilitation 10, 3(2014), str.143-147.

URL: <https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/full-record/WOS:000446803600002>(2023-09-06)

¹⁵ Isto.

utjecaj konstantne upotrebe društvenih mreža koje dovode do modifikacije svakodnevnih životnih aktivnosti.¹⁶ Glavne karakteristike takvog ponašanja su izolacija od društva i konstantna aktivnost na društvenim mrežama jer one povećavaju razinu osjećaja nepripadnosti i neshvaćenosti od strane društva te zbog toga izbjegavaju kontakte s drugima.¹⁷ Veći problem predstavlja i postavljanje pojedinca kao promatrača unutar online okruženja, a ne aktivno sudjelovanje u ulozi člana nekoga online okruženja jer se onda u potpunosti predaje socijalnoj izolaciji. Postoje mnogi oblici izolacije, ali u nekim slučajevima potrebno je imati slobodu povremene izolacije kako bi se izbjegli negativni učinci koje pritisak društva donosi. Kako bi se održalo mentalno zdravlje, treba poznavati granice socijalne izolacije te uvidati razloge iz kojih se izolacija javlja kod pojedinca kako bi se moglo odrediti koliko ona utječe na mentalno zdravlje ovisno o uzroku nastanka.¹⁸ Utjecaj društvenih mreža na izolaciju ukazuje se i kada se osoba suočava s postizanjem ciljeva koje su vidjeli na društvenim mrežama kao nešto što se treba priželjkivati. Takva suočavanja sa stjecanjem nametnutoga cilja, također utječe na odvajanje od društva kako bi se uložili svi naporu u njihovo ostvarivanje. Žudnjom za neostvarivim se dolazi do nastajanja emotivne i fizičke iscrpljenosti, a sve to utječe na želju za što manjim emocionalnim izlaganjem u društvu. Neostvareni ciljevi pojedinca često se promatraju kao nedostatak nečega u vanjskom okruženju, ali je zapravo posljedica društvenih mreža i vlastitih osjećaja prema samome sebi. Izolacija šteti kada je izazvana osjećajima neuspjeha.¹⁹ Društveno odbacivanje može dovesti i do zdravstvenih problema kao što su anksioznost, depresija, poremećaj regulacije stresa i osjetljivost na društvene prijetnje. Usamljenost i socijalna izolacija se razvijaju od djetinjstva, a vrhunac dosežu u ranoj adolescenciji kada izolacija može biti još izraženija. Složenost društvenih interakcija i ovisnost pojedinca o društvu se razvija u adolescenciji te zbog toga društvena izolacija, koja se često razvija u djetinjstvu, može loše utjecati na pojedince i kasnije tijekom života.²⁰

¹⁶ Isto.

¹⁷ Isto.

¹⁸ Isto.

¹⁹ Usp. Myropoltseva, N; Amplieieva, O. Influence of Social Networks on the Transformation of Youth Values in Social Isolation. *Postmodern Openings* 12, 4(2021.), str. 89-103.

URL: <https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/full-record/WOS:000756076900005> (2023-09-06)

²⁰ Usp. Fallavollita, W L; Lyons, M D. Social acceptance from peers and youth mentoring: Implications for addressing loneliness and social isolation. //*Journal of community psychology* 51, 5(2023)

URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.23002> (2024-07-16)

3.1. UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA I IZOLACIJE NA PONAŠANJE MLADIH

Razdoblje rane odrasle dobi smatra se kao razdoblje između 18 i 25 godina. U današnjem društvu postoji period odrastanja u kojem se osobe s navršених 18 godina smatraju pravno odraslim osobama, ali ne i u smislu financijske neovisnosti i samostalnosti. Navedeno razdoblje može se okarakterizirati kao faza otkrivanja vlastitog identiteta, fokusiranja na vlastite potrebe te vrijeme kada su osobe nesigurne i pokušavaju donijeti odluke o mogućnostima za budućnost. Prijelazno razdoblje između adolescencije i rane odrasle dobi se često povezuje s razvojem rizičnog ponašanja kod mladih. Mladi dobivaju više autonomije i neovisnosti od strane roditelja te zbog toga sami odlučuju kako provode slobodno vrijeme, a šta često znači da nemaju ograničenja vezana za upotrebljavanje mobitela i društvenih mreža. Na taj se način otvara mogućnost za pretjeranim korištenjem društvenih mreža i razvojem loših navika koje mogu dovesti do većih problema u socijalnom životu mladih.²¹ Od najranije dobi, mladi ljudi su okruženi digitalnom tehnologijom koja je postala njihovom univerzalnom karakteristikom. „Djeca u SAD-u, mlađa od dvije godine, dnevno provode prosječno 42 minute s medijskim sadržajima na ekranima. Nedavne statistike na nacionalnoj razini sugeriraju da 95% adolescenata u dobi od 13-18 godina ima pristup pametnim telefonima. Godine 2018., 45% američkih adolescenata izjasnilo se da su online "gotovo neprestano", što je porast od 24% u samo tri godine.“²² Mladi ljudi današnjice, odrasli su okruženi računalima i pametnim telefonima što olakšava njihovu komunikaciju s drugima.²³ Mladi se iz straha od postavljanja u neugodne situacije povlače iz društva i prilagođavaju digitalnim odnosima koji su sigurniji jer su lakši za održavanje jer nisu stavljeni u poziciju da se moraju nositi sa situacijama koje izazivaju nelagodu. U takvim situacijama se mladi mogu odjaviti sa društvene mreže i sa problemom se suočiti kada oni žele što nije moguće učiniti s fizičkim društvenim odnosima.²⁴ Većina odnosa koje mladi ljudi uspostavljaju su odnosi s ukućanima i drugim sudionicima njihovih online krugova.²⁵ Položaj u društvu kod mladih ima utjecaj na razvoj društvenih

²¹ Usp. Coyne, S M; Stockdale, L; Summers, K. Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. // *Computers in Human Behavior* 96, (2019), str. 78-84 (2024-08-23)

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219300664> (2024-08-01)

²² Usp. Nesi, Jacqueline. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities//*North Carolina Medical Journal* 81, 2(2020), str. 116–117.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/> (2023-08-07)

²³ Usp. Usp. Baek, Sang-Bin. Psychopathology of social isolation// *Journal of Exercise Rehabilitation* 10, 3(2014), str.143-147.

URL: <https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/full-record/WOS:000446803600002> (2024-08-23)

²⁴ Isto.

²⁵ Isto.

kompetencija, akademskog uspjeha te sveobuhvatno snalaženje u društvu i samopoštovanje. Mladi koji su manje poželjni u društvu, često postižu lošije akademske i društvene rezultate jer njihovo samopoštovanje ne napreduje u pozitivnom smjeru te se na taj način i vjerovanje u napredak smanjuje.²⁶ Razvojem utjecaja društvenih mreža, došlo je do potrebe za razvojem novim područjima struke koja se bave problemima i posljedicama koje društvene mreže donose. Razvila se potreba za provođenjem istraživanja o društvenim mrežama i utjecaju na okolinu, ali i mentalno zdravlje. Provođenjem istraživanja, spoznala se kompleksnost istraživanja društvenih medija i mentalnog zdravlja koje predstavlja Jacqueline Nesi, a odnose se na to da društvene mreže mogu uzrokovati negativne i pozitivne učinke za mentalno zdravlje. Utjecaj može biti uvjetovan individualnim stanjem pojedinaca te kvalitetom interakcije s drugima ljudima offline. Društvene mreže posjeduju brojne različite značajke koje različito utječu na skupine, ali i na svakog pojedinca. Glavnu ulogu imaju broj pregleda i pozitivnih reakcija na nekoj objavi što predstavlja nečiji status u online okruženju.²⁷ Interakcijom s vršnjacima na društvenim mrežama može se produbiti brzina, učestalost i intenzitet širenja novih društvenih normi. Konstantna izlaganja rizičnom sadržaju na društvenim mrežama izaziva mlade da se i sami upuštaju u takvo ponašanje. Najčešći oblici rizičnog ponašanja su izolacija, uspoređivanje s drugima, kibernetičko nasilje, ugrožavanje privatnosti te problemi sa spavanjem.²⁸ Također, međusobno socijalno uspoređivanje mladih dovode do nezadovoljstva sa vlastitim postignućima, izgledom ili sposobnostima. Korisnici se na društvenim mrežama često selektivno predstavljaju što rezultira nizom objava koje ih prikazuju u najboljem izdanju što često nije istinit prikaz stvarnosti.²⁹ Velik broj mladih ljudi svakodnevno uspoređuje svoj imidž sa imidžem online profila drugih ljudi, a to su često profili ljudi čiji se životni stil priželjkuje što dovodi do promjena u ponašanju pojedinaca u svakodnevnom životu, ali i u ciljevima koje si postavljaju. Jedan od glavnih oblika kritičnog ponašanja je da mladi često zbog društvenim mreža razvijaju naviku zapostavljati san kako bi što više vremena proveli online. Kako bi čovjek mogao zdravo funkcionirati, potrebno je imati kvalitetan san. San ima ključnu ulogu u razvoju mladih i održavanju zdravog mentalnog zdravlja. Kvaliteta sna kod mladih ljudi znatno se smanjila upotrebom društvenih mreža prije spavanja i odmah nakon buđenja.³⁰ Društvene

²⁶ Usp. Fallavollita, W L; Lyons, M D. Social acceptance from peers and youth mentoring: Implications for addressing loneliness and social isolation. //Journal of community psychology 51, 5(2023)
URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.23002> (2024-08-23)

²⁷ Usp. Nesi, Jacqueline. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities//North Carolina Medical Journal 81, 2(2020), str. 116–117.
URL:<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/> (2024-08-23)

²⁸ Isto.

²⁹ Isto.

³⁰ Isto.

mreže pružaju iluziju da se sreća i uspjeh pronalaze u materijalnim stvarima i statusu. Mladi ljudi često pristupaju životu iz perspektive koju proživljavaju korištenjem društvenih mreža i onome što je na njima istaknuto kao vrijednost koju svi trebaju priželjkivati. Ono što društvene mreže predstavljaju kao standardan način života zapravo vrlo često zahtjeva velike napore kako bi se ostvarilo. Standardom se prikazuju konstantne mogućnosti za trošenjem novca i vremena na odmor i zabavu što u stvarnosti nije uvijek istinito i izvedivo. Neprestano pokušavanje zadovoljavanja postavljenih normi o uspjehu, društvenim grupama te finansijskim stečevinama dovodi do emocionalnog sagorijevanja i iscrpljenosti, ali i depresije te tjeskobe radi straha od propuštanja prilika i iskustava. Mladi često gube sposobnost za donošenjem vlastitih originalnih odluka koje će najbolje utjecati na njihov život i njihova osobna postignuća.³¹ Uspoređivanje s drugima dovodi do nezadovoljstva i razvoja nesigurnosti što uzrokuje izoliranje od društva. Kako bi se uklopili u očekivane uloge, mladi često prioritetom smatraju vrijednosti, ciljeve i ambicije koje su im nametnute na društvenim mrežama. Na taj način se tuđe vrijednosti percipiraju kao vlastite vrijednosti što dovodi do ometanja razvoja vlastitog identiteta i osobnosti.³² Mladi uviđaju određene stereotipe i načine ponašanja te na taj način oblikuju vlastiti identitet. Problem nastaje kada se naglašavaju životne vrijednosti koje nisu manifestacija vlastitih interesa te dovode do stvaranja društva koje ne posjeduje jedinstvene osobnosti nego se drži nametnutih percepcija, orijentacija i stavova koje pridonose loše organiziranom društvu. Društvene mreže imaju i veliku ulogu u razvoju mišljenja o standardima izgleda te stvaranju nezadovoljstva prema vlastitom fizičkom izgledu ako se ono ne poklapa sa standardima koje društvene mreže postavljaju.³³ Mladi se ugledaju na standarde ljepote koje vide na fotografijama koje populariziraju korisnici društvenih mreža, a koje većinom promoviraju korisnici s velikim brojem pratitelja. Instagram i TikTok imaju glavni utjecaj u razvoju trendova koji se odnose na način oblačenja i idealiziranje određenog tjelesnog izgleda. Promoviraju se rodne uloge koje nameću da se djevojke trebaju ponašati ženstveno i pasivno, a da dečki trebaju biti dominantniji što loše utječe na formiranje vlastitog identiteta. Društvene mreže ističu materijalno bogatstvo kao glavni oblik uspjeha. Korisnici na društvenim mrežama često prikazuju luksuzni način života i posjedovanje najnovijih tehnologija i stvari. Mladi konzumiraju takav sadržaj i iz njega donose zaključke da je jedini način uspjeha posjedovanje

³¹ Usp. Myropoltseva, N; Amplieieva, O. Influence of Social Networks on the Transformation of Youth Values in Social Isolation. *Postmodern Openings* 12, 4(2021.), str. 89-103.

URL: <https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/full-record/WOS:000756076900005> (2023-09-06)

³² Isto.

³³ Isto.

materijalnih stvari. Određeni korisnici društvenih mreža objavljuju sadržaje koji loše opisuju članove kulturnih grupa koje su često pod utjecajem stereotipa i negativne pažnje te na taj način stvara dodatno loš prikaz onima koji nisu upoznati s osuđivanom kulturom i njenim članovima. Zbog toga dosta mladih koji su izloženi takvom sadržaju prihvataju te stereotipe i sami počnu razvijati slično razmišljanje iako nemaju razvijeno osobno iskustvo prema određenoj grupi ljudi. Potrebno je razumjeti da društvene mreže reflektiraju i pojačavaju utjecaj već postojećih društvenih normi te ih prenose na mlade koji nesvjesno pomoću njih oblikuju svoj identitet i stavove o svijetu. Bitno je razviti spoznaju o tome da društvene mreže nisu prikaz svakodnevnog života te da je velik broj sadržaja stvoren samo zato što se dobro uklapa u ono što se smatra zanimljivim među korisnicima na društvenim mrežama.³⁴ Stvaraju se razni oblici normalizacije koje u većinu slučajeva nisu realistični i nisu za sve ostvarivi. Takve pojave utječu na ponašanje i procjenjivanje vlastitih vrijednosti kod mladih ljudi koji nisu u potpunosti razvili svoje potencijale i ulogu u društvu.³⁵ Tijekom razvijanja mladi su dosta osjetljivi na tuđa mišljenja te stoga na društvenim mrežama pokušavaju naći potvrdu od strane vršnjaka. U slučaju kada se to ne dogodi slika o vlastitom identitetu im se smanjuje jer svoju društvenu vrijednost poistovjećuju s odnosima na društvenim mrežama. Reakcija vršnjaka vrlo je važna komponenta u razvoju identiteta i samopouzdanja mladih, a ako je negativna može postati potencijalni čimbenik za razvoj rizičnih mentalnih problema. Razvijenije su mogućnosti za pojavom internetskog nasilja te razvijanjem konflikta koji izlažu mlade rizičnim situacijama. Osim utjecaja vršnjaka, veliku ulogu ima i ugledanje na starije članove društvenih mreža koji često promoviraju ponašanja i sadržaje kao što su alkohol, cigarete, brza vožnja automobilom i dr. na koje se mladi ne bi trebali ugledati jer povećaju mogućnost da mladi i sami počnu provoditi takvu vrstu ponašanja.³⁶ Potrebno je uvidjeti važnost kontrole i regulacije mladih u tom razdoblju života kako bi njihov razvoj bio što manje pod utjecajem loše strane korištenja društvenih mreža i mobitela.³⁷

³⁴ Isto.

³⁵ Isto.

³⁶ Usp. Nesi, Jacqueline. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities//North Carolina Medical Journal 81, 2(2020), str. 116–117. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/> (2023-09-06)

³⁶ Isto.

³⁷ Usp. Coyne, S M; Stockdale, L; Summers, K. Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. // Computers in Human Behavior 96, (2019), str. 78-84 (2024-08-01)
URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219300664> (2024-08-01)

3.2. NESTVARNI PRIKAZ ŽIVOTA I DRUŠTVENIH ODNOSA

Najproblematičniji oblik upotrebe društvenih mreža naziva se ovisnost o društvenim mrežama. Ovisnost o društvenim mrežama može biti problematična jer ometa svakodnevni život zaokupljanjem vremena mnogobrojnim sadržajima na platformama društvenih mreža, što rezultira otežanim koncentriranjem na zadatke i dužnosti u svakodnevnom životu. Skoro 20% korisnika društvenih mreža je pod nekim lošim utjecajem društvenih mreža kao što je zapostavljanje svakodnevnog života, dijeljenje privatnih informacija online, uspostavljanje neostvarivih ciljeva. Takav oblik utjecaja društvenih mreža najčešće se ukazuje kod djece i mladih. Također, postoje povezanosti između pretjeranog korištenja društvenih mreža i slabijeg mentalnog blagostanja kao njegova posljedica.³⁸ Mladi ljudi pripadaju grupi koja nema predodređene navike i ponašanja kojih se pridržavaju te je iz toga razloga brzina prilagođavanja na nove promjene i trendove puno brža nego kod starijih članova društva. Društvene mreže promoviraju nerealistične standarde životnog stila i uspjeha koji nisu lako ostvarivi u stvarnosti. Takav prikaz svijeta mladima predstavlja sliku o onome što bi oni trebali željeti i kako bi se trebali ponašati kako bi uspjeli zadovoljiti očekivanja trenutnih trendova. Društvene mreže često promoviraju nerealistične životne navike koje se ne mogu lako postići. Takav utjecaj mlade dovodi u situaciju da nisu zadovoljni vlastitim uspjehom i životnim navikama jer se njihova iskustva ne podudaraju sa onima koja vide na društvenim mrežama. Mladi, zbog društvenih mreža očekuju stalna proživljavanja uzbudljivih i značajnih trenutka, uspjeh u svim životnim situacijama, uspješnu karijeru, uspješno održavanje velike društvene grupe te uz sve to da posjeduju dovoljnu količinu novaca i vremena za slobodne aktivnosti.³⁹ Nerealistična očekivanja koje mladi svakodnevno susreću online povezuju se s povećanom psihološkom ranjivosti mladih. Zbog nezadovoljstva mladi se izoliraju u fizičkom životu te svoju pažnju posvećuju društvenim mrežama i online okruženju. Manjak sposobnosti socijalizacije može se vidjeti kroz primjere održavanja komunikacije koja je u online okruženju i sve manjim sposobnostima provođenja komunikacije licem u lice.⁴⁰ „Istraživači pretpostavljaju da tekstualna priroda interneta i nedostatak vizualnih znakova prilikom komunikacije online

³⁸ Usp. Plackett, R; Blyth, A; Schartau, P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. // Journal of medical Internet research 25, (2023)

URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10457695/#ref17> (2024-08-01)

³⁹ Usp. King, K. Youth – lifestyle, expectation and media//Young Consumers 7, 2(2006.), str. 22-29.

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/17473610610701466/full/html> (2023-08-12)

⁴⁰ Usp. Lee, Bianca W; Stapinski, Lexine A. Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use//Journal of Anxiety Disorders 26, 1(2012), str. 197-205.

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618511001757?via%3Dihub> (2023-08-12)

omogućuju kontrolu svog izgleda gdje su smanjena ograničenja koja ih obično čine lošijima u interakciji licem u lice.“⁴¹

3.3. EHO KOMORE I ALGORITMI

Eho komora je „okolina u kojoj se ista mišljenja ponavljaju i promoviraju više puta, tako da ljudi nisu izloženi suprotnim stajalištima.“⁴² Tradicionalni mediji prikazuju različite vrste sadržaja velikim skupinama ljudi, dok društvene mreže omogućuju personalizirane selekcije onoga što se prikazuje na nečijim profilima. Personalizirana selekcija sadržaja se odnosi na teme hobija, ali jednako tako i na teme o ideologijama što dovodi do problema izolacije i polarizacije.⁴³ Društvene mreže snažno utječu na oblikovanje načina na koje društvo djeluje i stvara međusobne odnose. Načini na koje ljudi oblikuju današnje društvo, pod utjecajem su društvenih mreža koje ističu stavove onih koji su na društveni mrežama stekli veliku količinu pratitelja te na taj način osigurali platformu na kojoj će ih veliki broj mladih pratiti te se na njih ugledati i razvijati nestvarne ciljeve i ideale. Oblikovanje izoliranih skupina korisnika na društvenim mrežama može biti rezultat algoritama, ali i selekcije sadržaja od strane svakog pojedinca. Platforme kao što su Facebook i Twitter koji koriste algoritme pokazali su veću zastupljenost društvene izolacije nego one društvene mreže koje ne koriste strogo algoritme za prikazivanje sadržaja svojim korisnicima.⁴⁴ „Algoritmi odlučuju brzinu kojom se informacije prenose i koje informacije se prezentiraju. Aktivna uloga algoritama u komunikacijskim procesima može se prikazati kao aktivni dijalog između korisnika i algoritama. Korisnici interpretiraju svoje preferencije koje algoritmi interpretiraju i šalju korisnicima u obliku sadržaja koji odgovara korisnikovim interesima.“⁴⁵ Komunikacija koja se provodi među korisnicima društvenih mreža i algoritama uobičajena je rutina koja je odgovorna za filtriranje informacija koje korisnik prima na način da prikazuje preferirane sadržaje i stavove. Izolacija od proturječnih informacija stvara probleme u društvenim okruženjima izvan društvenih mreža jer se stvara poteškoća u prihvaćanju različitih perspektiva..⁴⁶ Navika na konstantno okruženje

⁴¹ Isto.

⁴² Echo Chamber. // Dictionary.com. URL: <https://www.dictionary.com/browse/echo-chamber> (2023-08-12)

⁴³ Usp. Rodrigues da Cunha; Palmieri, E. Social media, echo chambers and contingency: a system theoretical approach about communication in the digital space//Kybernetes, (2023.)
URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/K-12-2022-1650/full/html> (2023-08-12)

⁴⁴ Isto.

⁴⁵ Usp. Hilbert, Martin...[et al.]. Communicating with Algorithms: A Transfer Entropy Analysis of Emotions-Based Escapes from Online Echo Chambers//Communication Methods and Measures 12, 4(2018.), str. 260.
URL: <https://www.proquest.com/docview/2117653685/6B6ED4891BD41DFPQ/5?accountid=47665> (2023-08-14)

⁴⁶ Isto.

ljudima istoga mišljenja dovela je do toga da se mladi ne znaju postaviti prema onima koji ne dijele jednake ideologije. Manipuliranje informacijama i društvom teže je izvedivo u stvarnim društvenim odnosima što stvara nelagodu i strah kod mladih članova društva koji su navikli na oblikovanje društvenih odnosa kroz društvene mreže.⁴⁷

3.4. STRAH OD PROPUŠTANJA "FOMO"

„Fear of missing out“ (FOMO) odnosi se na „fenomen koji opisuje strah od propuštanja uzbudljivih događaja koje drugi ljudi proživljavaju, a vrlo često su uzrokovani stvarima viđenim na društvenim mrežama.“⁴⁸ Mladi ljudi koji su pod većim utjecajem straha od propuštanja često se više brinu o svojim socijalnim krugovima te nastoje kontinuirano poboljšavati svoje odnose kako bi zadovoljili socijalne potrebe. Oni koji su pod slabijim utjecajem straha od propuštanja većinom su mladi koji nemaju jako čvrste veze sa svojim socijalnim okruženjem na društvenim mrežama te iz toga razloga takve događaje ne smatraju velikim pritiskom. "FOMO" mlade ljude dovodi do sve veće upotrebe društvenih mreža za prenošenje osobnih informacija kako bi se taj osjećaj smanjio te kako bi se dočarala pripadnost društvu i trendovima koji su aktualni. Društvene mreže koriste mladima kao alat za zadovoljavanje socijalnih potreba unutar zajednice kako bi konstantno bili obaviješteni o novim događajima.⁴⁹ Mladima koji se osjećaju izolirano, fenomen straha od propuštanja može donijeti dodatne poteškoće u zadovoljavanju psihološkog zdravlja što dovodi do česte upotrebe i provjeravanja društvenih mreža u težim socijalnim situacijama. Promjene koje fenomen straha od propuštanja donosi često imaju negativne ishode na mentalno zdravlje, promjene ponašanja te stvaranje konflikta. Društvene mreže posjeduju moć stvaranja ovisnosti koje proizlaze iz aktivnosti kojima mladi pristupaju.⁵⁰ Često se aktivnosti oblikuju kao potreba za svakodnevnom interakcijom koja održava neki odnos među korisnicima. Dobar primjer je Snapchat kod kojega se svakodnevno treba voditi interakcija sa prijateljima kako bi se status prijateljstva održao. Na taj način se stvara potreba da se svaki dan provodi komunikacija sa prijateljima unutar društvene mreže Snapchat i tako stvori naviku i ovisnost o korištenju i provjeri aktivnosti na toj

⁴⁷ Usp. Rodrigues da Cunha; Palmieri, E. Social media, echo chambers and contingency: a system theoretical approach about communication in the digital space//Kybernetes, (2023.)

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/K-12-2022-1650/full/html> (2023-09-06)

⁴⁸ FOMO.// Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus

URL: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo> (2023-08-17)

⁴⁹ Usp. Sultan, Abdullah J. Fear of Missing Out and Self-Disclosure on Social Media: The Paradox of Tie Strength and Social Media Addiction among Young Users//Young Consumers 22, 4(2021), str. 555-577.

URL: <https://www.proquest.com/docview/2579228057/fulltextPDF/86BC16C5A07E4CBAPQ/14?accountid=47665> (2023-08-17)

⁵⁰ Isto.

platformi.⁵¹ FoMO je česta pojava kod osoba koje nemaju izgrađen jak karakter ili svrhu u društvu. Takve osobe osjećaju veću potrebu za konstantnim prisustvom u svim društvenim zbivanjima kako bi osjećali što veću pripadnost i na taj način izgradili osjećaj za aktivnim sudjelovanjem u društvenim aktivnostima.⁵² Mladi koji nemaju zadovoljene osnovne psihološke potrebe najčešće su žrtve straha od propuštanja. Kako bi zadovoljili psihološke potrebe koriste društvene mreže, a na taj način se povećava mogućnost za razvojem problematičnog korištenja društvenih mreža i mobilnih uređaja. Osobe koje imaju izražajniju potrebu za društvenom prihvaćenošću više su pod utjecajem FoMO nego osobe koje ne osjećaju jaku potrebu za povezanosti s drugima.⁵³ „Pojedinci koji pate od disregulacije emocija mogli bi se okrenuti neprilagođenim načinima suočavanja s negativnom afektivnošću. FoMO uključuje afektivne i kognitivne procese te je povezan s negativnom afektivnošću. Stoga je intuitivno logično da disregulacija emocija bude povezana s povećanim FoMO-om.“⁵⁴ Tehnološke inovacije i prilagođavanje algoritama na društvenim mrežama dodatno pojačavaju osjećaj FoMO-a jer su algoritmi posebno osmišljeni da pokazuju sadržaj kojemu korisnici najviše priželjkuju i na taj način im dodatno zadržavaju pažnju što dodatno povećava osjećaj propuštanja.⁵⁵ Push notifikacija je kratka obavijesna poruka koja se prikazuje u obliku skočnog prozora, a korisnicima se pojavljuje na radnoj površini ili početnom zaslonu mobitela. To je oblik obavijest na koje je korisnik obično dao svoj pristanak. Push notifikacije mogu imati marketinšku svrhu ili služe kao komunikacijski kanal.⁵⁶ Push notifikacije utječu na povećanje osjećaja propuštanja jer djeluju na način da se korisnicima pojavljuju skočni prozori na pregledniku ili radnoj površini te na taj način stvaraju potrebu da korisnici odmah reagiraju na nove obavijesti što utječe na to da se kod korisnika poveća ovisnost o društvenim medijima.⁵⁷ Predviđaju se i razvoj FoMO-a koje se povezuje s razvojem virtualne stvarnosti koja omogućuje

⁵¹ Usp. Dhiman, B. Snapchat, Happiest and Personal Social Media Platform for Research Scholars, A Critical study//SSRN Electronic Journal, (2022).

URL:https://www.researchgate.net/publication/363635260_Snapchat_Happiest_and_Personal_Social_Media_Platform_for_Research_Scholars_A_Critical_study (2023-09-06)

⁵² Usp. Servidio, R...[et al.]. Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Constraint and the Mediating Effect of Fear Missing Out. // Front Public Health 10, (2022). URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8904752/> (2024-07-16)

⁵³ Isto.

⁵⁴ Arrivillaga, C...[et al.]. Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: The mediating role of fear of missing out. // Addictive behaviors 143, (2023).

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646032300103X?via%3Dihub> (2024-08-01)

⁵⁵ Usp. Tandon, A...[et al.]. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. // Internet Research 31, 3(2021.), str. 782 – 821.

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-11-2019-0455/full/html> (2024-08-15)

⁵⁶ Usp. IBM. Push notifications. URL: <https://www.ibm.com/topics/push-notifications> (2024-08-15)

⁵⁷ Usp. Tandon, A...[et al.]. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. // Internet Research 31, 3(2021.), str. 782 – 821.

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-11-2019-0455/full/html> (2024-08-15)

korisnicima da se uključe u događanja pomoću načina kao što su virtualna iskustva podržana pomoću virtualnih naočala koje se koriste na način da blokiraju vanjske pojave ili da u vanjski svijet dodaju virtualne elemente, a dostupna su samo nekolicini korisnika interneta.⁵⁸

4. SMANJENJE IZOLACIJE NA DRUŠTVENIM MREŽAMA

Mladi članovi društva su najranjivija skupina korisnika društvenih mreža jer se nalaze u procesu razvijanja i pronalaženja vrijednosti koje mogu biti manipulirane društvenim mrežama lakše nego kod starijih članova društva.⁵⁹ Mladima je neophodno pružiti potrebnu edukaciju koja ukazuje na utjecaj društvenim mreža te načine na koje se one mogu koristiti bez stjecanja velikih posljedica koje će loše utjecati na socijalni život izvan online okruženja. Učitelji i roditelji trebaju pomoći mladima razumjeti važnost održavanja fizičkoga zdravlja i sigurnosti koje mogu biti ugrožene prekomjernim utjecajem društvenih mreža. Izlaganje privatnih informacija zapostavlja samoregulaciju i sigurnost. Mladima je potrebno naglasiti važnost kvalitetnoga sna, tjelesne aktivnosti i aktivnog izbjegavanja stresnom sadržaju kako bi se izbjegli razlozi stvaranja socijalno izoliranog mladog društva.⁶⁰ Socijalna izolacija i nedostatak društvenih veza povećavaju mogućnosti razvoja zdravstvenih problema koji su štetniji za tjelesno i mentalno zdravlje od pretilosti te dovode do povećanja mogućnosti prijevremene smrtnosti.⁶¹ Na svijetu postoji 4,76 milijardi korisnika društvenih medija, što se odnosi na oko 60% svjetske populacije. Provođenje vremena na društvenim mrežama čini najveći udio provedenog vremena online. Na društvenim mrežama se provodi barem četiri od deset minuta provedenih online. TikTok je među mladima najkorištenija društvena aplikacija diljem svijeta. TikTok bilježi prosječno korištenje koje iznosi oko 23 sata mjesečno.⁶² Korištenje društvenih mreža raste pa je potrebno znati prilagoditi se životnim promjenama koje one donose te naći rješenja pomoću koji njihov utjecaj neće nadvladati u potpunosti društvom

⁵⁸ Usp. Tandon, A...[et.al.]. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. // *Internet Research* 31, 3(2021.), str. 782 – 821.

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-11-2019-0455/full/html> (2024-08-15)

⁵⁹ Usp. Shannon, Holly; Bush, Katie; Villeneuve Paul J; Hellemans, Kim; Guimond, Synthia. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis// *JMIR Mental Health* 9, 4 (2022) URL: <https://mental.jmir.org/2022/4/e33450/> (2023-08-17)

⁶⁰ Usp. Homyoun, Ana. Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World//Corwin Press, (2017.) URL: <https://www.proquest.com/legacydocview/EBC/6261484?accountid=47665>. (2023-08-17)

⁶¹ Usp. Social Media Victims Law Center: Does Social Media Create Isolation?

URL: <https://online.regiscollege.edu/blog/does-social-media-create-isolation/> (2023-08-17)

⁶² Usp. Kemp, Simon. Digital 2023: Global overview report, 2023.

URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> (2023-08-17)

i odnosima koje članovi društva razvijaju. Kako bi se smanjila izolacija bitno je razvijati znanje i razumjeti kako razviti suživot online odnosa i društvenih odnosa licem u lice.

5. ZAKLJUČAK

Društvene mreže jedan su od najkorištenijih proizvoda interneta. Njihov razvoj i usavršavanje mijenjali su i društvo i njihove odnose. Danas su društvene mreže jedne od glavnih kanala komunikacije i zabave mladima. Mladi ljudi su pripadnici online okruženja od samih početaka svoga života te se njihovo ponašanje i odnos s drugima razlikuje od starijih generacija koje nisu odrasle u jednakom okruženju sa tehnologijom i društvenim mrežama koje mladi koriste u obrazovanju, svakodnevnom životu, obavljanju zadataka te za provođenje slobodnog vremena. Mladi društvene mreže koriste bez prevelike potrebe za prilagodbom na medije što nije jednako sa starijim generacijama koje su se morale prilagoditi i uklopiti u korištenje društvenih mreža. Unatoč lakom prilagođavanju na nove trendove i načine postizanja socijalne ispunjenosti, potrebno je pažnju usmjeriti na aktivnosti zbog kojih se javlja socijalna izolacija i povučenosti mladih članova društva. Pojavom želje za održavanjem digitalnog imidža, mladi se često nalaze u situacijama koje ih izlažu smanjenju privatnosti. Mladi se često dovode do opredjeljivanja određenim grupama korisnika što dovodi do toga da se u svakodnevnom životu često nalaze u nelagodnim situacijama kada se nađu u kontaktu sa osobama suprotnih ideala i stajališta o određenim temama. Dodatne probleme mladima stvara strah od propuštanja koji se povećava kada su društvene veze sa ostalim online korisnicima jače. Društvene mreže su sve zastupljenije u kulturi i načinima na koje mladi ljudi oblikuju svoje osobnosti što može dovesti do loših posljedica zbog zanemarivanja vlastitih sposobnosti i mogućnosti razvoja. Osobni razvoj mladih često je pod utjecajem trendova i stereotipa društvenih mreža. Kako bi se mlade što bolje usmjerilo na zdrav suživot online i tradicionalnog društvenog života potrebno je da se ukažu važnosti održavanja socijalnih krugova izvan online okruženja te održavanje zdravog odnosa prema tjelesnom i mentalnom zdravlju.

6. LITERATURA

Arrivillaga, C...[et al.g. Emotion dysregulation factors associated with problematic smartphone use severity: The mediating role of fear of missing out. // Addictive behaviors 143, (2023).

URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S030646032300103X?via%3Dihub> (2024-08-01)

Baek, S-B. Psychopathology of social isolation// Journal of Exercise Rehabilitation 10, 3(2014), str.143-147.

URL:<https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/fullrecord/WOS:000446803600002> (2023-08-15)

Boyd, D. Friends, Friendsters, and MySpace Top 8: Writing community into being on social network sites.//First Monday 11, 12(2006)

URL:https://www.researchgate.net/publication/220167034_Friends_Friendsters_and_Top_8_Writing_community_into_being_on_social_network_sites (2023-09-02)

Boyd, DM; Ellison, NB. Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship // Journal of Computer-Mediated Communication 13, 1(2007), str. 210-230.

URL:<https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062> (2023-08-06)

Caplan, S. E. Problematic Internet use and psychosocial well-being: development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument//Computers in Human Behavior 18, 5(2002), str. 553.

URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563202000043?via%3Dihub> (2023-08-07)

Coyne, S M; Stockdale, L; Summers, K. Problematic cell phone use, depression, anxiety, and self-regulation: Evidence from a three year longitudinal study from adolescence to emerging adulthood. // Computers in Human Behavior 96, (2019), str. 78-84 (2024-08-01)

URL: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219300664> (2024-08-01)

Dhiman, B. Snapchat, Happiest and Personal Social Media Platform for Research Scholars, A Critical study//SSRN Electronic Journal, (2022)

URL:https://www.researchgate.net/publication/363635260_Snapchat_Happiest_and_Personal_Social_Media_Platform_for_Research_Scholars_A_Critical_study (2023-09-06)

Echo Chamber. // Dictionary.com.

URL: <https://www.dictionary.com/browse/echo-chamber> (2023-08-12)

Fallavollita, W L; Lyons, M D. Social acceptance from peers and youth mentoring: Implications for addressing loneliness and social isolation. //Journal of community psychology 51, 5(2023)

URL: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.23002> (2024-07-16)

FOMO.// Cambridge Advanced Learner's Dictionary & Thesaurus

URL:<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/fomo> (2023-08-17)

Freedman, A; Nicolle, J. Social isolation and loneliness: the new geriatric giants. Approach for primary care. // Canadian Family Physician March 66, 3 (2020), str. 176-182.

URL: <https://www.cfp.ca/content/66/3/176.long> (2024-08-04)

Hilbert, M...[et al.]. Communicating with Algorithms: A Transfer Entropy Analysis of Emotions-Based Escapes from Online Echo Chambers//Communication Methods and Measures 12, 4(2018.), str. 260.

URL:<https://www.proquest.com/docview/2117653685/6B6ED4891BD41DFPQ/5?accountid=47665> (2023-08-14)

Homayoun, A. Social Media Wellness: Helping Tweens and Teens Thrive in an Unbalanced Digital World//Corwin Press, (2017.)

URL: <https://www.proquest.com/legacydocview/EBC/6261484?accountid=47665> (2023-08-17)

IBM. Push notifications. URL: <https://www.ibm.com/topics/push-notifications> (2024-08-15)

Kemp, S. Digital 2023: Global overview report, 2023.

URL: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report> (2023-08-17)

King, K. Youth – lifestyle, expectation and media//Young Consumers 7, 2(2006.), str. 22-29.

URL:<https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/17473610610701466/full/html>
(2023-08-12)

Lee, B W; Stapinski, Lexine A. Seeking safety on the internet: Relationship between social anxiety and problematic internet use//Journal of Anxiety Disorders 26, 1(2012), str. 197-205.

URL:<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0887618511001757?via%3Dihub>
(2023-08-12)

Miller, D...[et al.]. How the World Changed Social Media: Academic studies of social media // UCL Press 1, 1(2016), str. 9-24.

URL: <https://www.jstor-org.ezproxy.nsk.hr/stable/j.ctt1g69z35> (2023-08-06)

Myropoltseva, N; Amplieieva, O. Influence of Social Networks on the Transformation of Youth Values in Social Isolation. Postmodern Openings 12, 4(2021.), str. 89-103.

URL:<https://www-webofscience-com.ezproxy.nsk.hr/wos/woscc/full-record/WOS:000756076900005> (2023-08-15)

Nesi, J. The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities//North Carolina Medical Journal 81, 2(2020), str. 116–117.

URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32132255/> (2023-08-07)

Noor, A; Hana S.; John Allen Hendricks. Social Media: Usage and Impact// Lexington Books/Fortress Academic, (2011)

URL: <https://www.proquest.com/legacydocview/EBC/795614?accountid=47665> (2023-08-06)

Plackett, R; Blyth, A; Schartau, P. The Impact of Social Media Use Interventions on Mental Well-Being: Systematic Review. // Journal of medical Internet research 25, (2023)

URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10457695/#ref17> (2024-08-01)

Rodrigues da Cunha Palmieri, E. (2024), "Social media, echo chambers and contingency: a system theoretical approach about communication in the digital space", *Kybernetes*, Vol. 53 No. 8, pp. 2593-2604.

URL: <https://doi.org/10.1108/K-12-2022-1650> (2023-08-12)

Servidio, R...[et al.]. Problematic Smartphone Use and Problematic Social Media Use: The Predictive Role of Self-Construal and the Mediating Effect of Fear Missing Out. // *Front Public Health* 10, (2022).

URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8904752/> (2024-07-16)

Shannon, H.; Bush, K.; Villeneuve Paul J; Hellemans, Kim; Guimond, Synthia. Problematic Social Media Use in Adolescents and Young Adults: Systematic Review and Meta-analysis// *JMIR Mental Health* 9, 4 (2022)

URL: <https://mental.jmir.org/2022/4/e33450/> (2023-08-17)

Social Media Victims Law Center: Does Social Media Create Isolation?

URL: <https://online.regiscollege.edu/blog/does-social-media-create-isolation/> (2023-08-17)

Sultan, A. J. Fear of Missing Out and Self-Disclosure on Social Media: The Paradox of Tie Strength and Social Media Addiction among Young Users//*Young Consumers* 22, 4(2021), str. 555-577.

URL:<https://www.proquest.com/docview/2579228057/fulltextPDF/86BC16C5A07E4CBAQ/14?accountid=47665> (2023-08-17)

Tandon, A...[et.al.]. Fear of missing out (FoMO) among social media users: a systematic literature review, synthesis and framework for future research. // *Internet Research* 31, 3(2021.), str. 782 – 821.

URL: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/INTR-11-2019-0455/full/html> (2024-08-15)