

# DRUŠTVENE MREŽE I STRES KOD SREDNJOŠKOLACA

---

Šuvar, Maša

Master's thesis / Diplomski rad

2023

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Split, Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Split / Sveučilište u Splitu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:172:173288>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-31**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of humanities and social sciences](#)



SVEUČILIŠTE U SPLITU

FILOZOFSKI FAKULTET

**DRUŠTVENE MREŽE I STRES KOD  
SREDNJOŠKOLACA**

DIPLOMSKI RAD

MAŠA ŠUVAR

Split, 2023.

Filozofski fakultet

Odsjek za pedagogiju

DRUŠTVENE MREŽE I STRES KOD  
SREDNJOŠKOLACA

Diplomski rad

Studentica:

Maša Šuvar

Mentorica:

izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

Split, rujan 2023.

<b>1. UVOD</b>	<b>1</b>
<b>2. SLOBODNO VRIJEME</b>	<b>3</b>
2.1. Teorijska određenja	3
2.2. Povijest slobodnog vremena	4
2.3. Aktivnosti slobodnog vremena	5
2.4. Slobodno vrijeme kao vrijeme za eksperimentiranje	6
2.5. Slobodno vrijeme kao vrijeme proširenja kompetencija	7
<b>3. STRES</b>	<b>9</b>
3.1. Definicija stresa	11
3.2. Vrste stresa	12
3.3. Individualne razlike u reakciji na stres	13
3.4. Uobičajeni psihosomatski simptomi kod stresa	14
3.5. Smanjenje stresa	15
3.6. Aktivnosti smanjenja stresa	16
3.7. Događaji koji uzrokuju stres	17
<b>4. DRUŠTVENE MREŽE</b>	<b>20</b>
4.1. Definicije društvenih mreža	20
4.2. Rizici i negativne strane društvenih mreža	22
4.3. Vrste društvenih mreža	23
4.3.1. Facebook	23
4.3.2. Instagram	24
4.3.3. Snapchat	26
4.3.4. Tik Tok	27
4.3.5. Twitter	29
<b>5. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE</b>	<b>31</b>
5.1. Problem i cilj istraživanja	31
5.2. Hipoteze zadaci i varijable istraživanja	31

5.2.1. Hipoteze istraživanja	31
5.2.2. Zadaci istraživanja	33
5.2.3. Varijable istraživanja	33
5.3. Metodologija istraživanja	33
5.3.1. Instrument istraživanja	33
5.3.2. Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka	34
5.4. Analiza i interpretacija podataka	34
5.4.1. Deskriptivna analiza	34
5.4.2. Deskriptivna obrada skala	36
Tablica 2. Deskriptivni podaci za skalu percepcije stresa	36
5.4.3. Faktorska analiza	39
5.4.3.1. Faktorska analiza skale percepcije stresa	39
5.4.3.2. Faktorska analiza skale samoprocjene korištenja društvenih mreža	42
5.4.4. Testiranje hipoteza	46
<b>ZAKLJUČAK</b>	<b>62</b>
<b>LITERATURA</b>	<b>65</b>
<b>POPIS TABLICA</b>	<b>71</b>
<b>SAŽETAK</b>	<b>72</b>
<b>ABSTRACT</b>	<b>73</b>
<b>PRILOZI</b>	<b>74</b>

# 1. UVOD

Stres među srednjoškolcima predstavlja kompleksan i često neizbježan aspekt njihovog života. Srednjoškolci se suočavaju s brojnim izazovima i pritiscima dok navigiraju kroz ovu fazu razvoja. Jedan od ključnih izvora stresa kod srednjoškolaca je akademski pritisak. Oni se često suočavaju sa zahtjevnim nastavnim sadržajima, testiranjima i ocjenama, a očekivanja okoline i roditelja da postignu visoke rezultate često ih stavljaju pod ogroman pritisak. Osim toga, socijalna dinamika u školi može biti izazovna. Srednjoškolci se trude izgraditi prijateljstva, pronaći svoje mjesto u društvu i razviti svoj identitet, što može biti praćeno stresom i nesigurnostima. Prisutnost na društvenim mrežama može donijeti pritisak za održavanjem savršenih virtualnih identiteta i usporedbom s vršnjacima. Ovo može izazvati osjećaje niskog samopouzdanja i anksioznosti. Važno je napomenuti da se stres kod srednjoškolaca može manifestirati na različite načine. Razmatrajući ove dimenzije, stresore možemo organizirati u tri šire kategorije koje su važne za razumijevanje mentalnog zdravlja srednjoškolaca: generički ili normativni stres; težak akutni stres; i težak kronični stres (Compas i sur., 2001). Osim normativnih stresova i napetosti adolescencije, dio srednjoškolaca suočit će se s teškim, akutnim događajima koji su značajni ili traumatični po svojoj veličini. U ovu kategoriju spada širok raspon događaja, uključujući teške ozljede, katastrofe ili primjerice gubitak voljene osobe i razvod roditelja. Srednjoškolac koji procijeni situaciju kao stresnu može doživjeti različite tjelesne reakcije kao odgovor na tu stresnu situaciju. Te tjelesne reakcije mogu biti percipirane ili prijavljene kao nelagodnost ili bol. Različiti organski sustavi mogu proizvoditi simptome uključujući vrtoglavicu, umor, nedostatak zraka i druge (Greene i Walker, 1997). Kako bi se srednjoškolcima pomoglo nositi se sa stresom, ključno je pružiti im podršku i edukaciju o tehnikama suočavanja sa stresom. Otvoren dijalog o stresu i emocionalnim izazovima može pomoći mladima da se osjećaju manje izolirano. Također, važno je osigurati sigurno okruženje u kojem se mogu izražavati i tražiti pomoć kad im je potrebna.

Kada se govori o društvenim mrežama važno je istaknuti da su one postale neizostavan dio života mladih ljudi, uključujući srednjoškolce, čije su svakodnevne interakcije sve više oblikovane virtualnim svijetom. Dok društvene mreže nude brojne prednosti, kao što su mogućnost povezivanja s prijateljima, pristup informacijama i kreativno

izražavanje, isto tako nose i određene izazove i potencijalne rizike. Jedan od ključnih aspekata povezivanja s društvenim mrežama među srednjoškolcima je socijalna dinamika. Društvene mreže pružaju platformu za izgradnju i održavanje prijateljstava te omogućuju mladima da se izraze. Međutim, isto tako mogu stvarati pritisak za održavanjem savršenih virtualnih identiteta. Srednjoškolci često vide fotografije i objave svojih vršnjaka koji prikazuju "savršene" trenutke i živote, što može izazvati osjećaj nerealnih očekivanja i niskog samopouzdanja. Osim toga, društvene mreže mogu utjecati na mentalno zdravlje srednjoškolaca. Neke studije su povezale prekomjernu upotrebu društvenih mreža s povećanim osjećajem anksioznosti, depresije i osjećajem usamljenosti među mladima. Konstantna izloženost virtualnom svijetu može ometati spavanje i koncentraciju, što može negativno utjecati na akademski uspjeh. Ipak, društvene mreže također mogu biti resurs za edukaciju i podršku. Mladi ljudi često koriste društvene mreže poput Tik Toka i Instagrama kako bi pristupili obrazovnim sadržajima i pronašli informacije o različitim temama. Ključno je prepoznati potrebu za ravnotežom i svjesnošću među srednjoškolcima kada je u pitanju korištenje društvenih mreža.

U ovom radu cilj je bio ispitati samoprocjenu korištenja društvenih mreža na percipiranu razinu stresa kod srednjoškolaca. Razlike u percepciji su se utvrđivale s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te najčešće aktivnosti na društvenim mrežama. U ovom istraživanju sudjelovali su srednjoškolci grada Splita.

## 2. SLOBODNO VRIJEME

### 2.1. Teorijska određenja

Slobodno vrijeme je suvremeni društveni fenomen koji se pojavio u gotovo svim područjima života. Mladi su posebno pogodeni ovim fenomenom, koji sve više utječe na njihove živote i odgojno obrazovnu sferu. Slobodno vrijeme je vrijeme koje omogućava pojedincima da žive u skladu s njihovom individualnom prirodom i da razvijaju svoje kvalitete i karakteristike. To je vrijeme za opuštanje, zabavu i oslobađanje od svakodnevnih briga i opterećenja, što je važno za suvremenu mladost. Različiti autori imaju različite definicije slobodnog vremena: Friedmann (1956) definira slobodno vrijeme kao vrijeme u kojem pojedinac samostalno bira kako ga provesti te teži da se izrazi i razvije svoje interese, ako za to ima odgovarajuća sredstva. Božović (1979) smatra da je slobodno vrijeme skup aktivnosti koje pojedinac odabire i koje mu omogućuju da se odmori, zabavi, obrazuje, društveno angažira ili izrazi svoju kreativnost nakon što se oslobodi obaveza. Giesecke (1993) smatra da je vrijeme nakon školskih obveza slobodno vrijeme. Drugi smatraju da je slobodno vrijeme ono koje ostaje nakon ispunjavanja radnih obveza, ali je teško precizno definirati razliku između slobodnog vremena i dokolice (Perasović i Bartoluci, 2007).

Kada dijete ulazi u rani adolescentski period, doživljava povećanu slobodu za sudjelovanje u samostalnim aktivnostima slobodnog vremena jer roditelji počinju otpuštati svoju vlast i dopuštaju prostor za rastuću potrebu adolescenata za autonomijom i odgovornošću (Fortman, 2003). Važno je razumjeti ulogu slobodnog vremena u razvoju adolescenata jer je slobodno vrijeme “ključan kontekst za obrazovanje i učenje, za zdravstvenu skrb i odluke koje utječu na zdravlje mladih” (Irby i Tolman, 2002: 3) i brojni istraživači tvrde da aktivnosti slobodnog vremena imaju potencijal da doprinesu uspješnoj tranziciji mladih u odraslu dob. Pitanja kao što su razvoj autonomije od roditelja, eksperimentiranje, društvene uloge, orijentacija prema postignućima i razvoj identiteta često su povezani s iskustvima u slobodnom vremenu (Kleiber i Caldwell, 1995). Povećana sloboda u adolescenciji povezana je i s eksperimentiranjem s ulogama i identitetima. To eksperimentiranje, koje se često događa u kontekstu slobodnog vremena, ključno je za zdrav razvoj, ali uključuje i ponašanja koja mogu biti razvojno neprilagođena. Na primjer, vrijeme



za slobodne aktivnosti također može stvoriti prostor za adolescentnu pobunu, vandalizam i sudjelovanje u ilegalnim aktivnostima poput uporabe droga i alkohola, nasilnih aktivnosti i rizičnog seksualnog ponašanja (Irby i Tolman, 2002).

## **2.2. Povijest slobodnog vremena**

Povijest slobodnog vremena seže u daleku prošlost, no koncept slobodnog vremena kao što ga danas poznajemo nastao je tek s razvojem industrijskog društva. U ranijim vremenima, slobodno vrijeme bilo je privilegija bogatih i moćnih, dok je većina stanovništva bila prisiljena raditi teške fizičke poslove koji su zahtijevali gotovo cjelodnevnu predanost (Polić i Polić, 2009). Unatoč svim povijesnim zbivanjima, koncept slobodnog vremena uvijek je bio važan dio života pojedinca te se redovito dovodio u dvojan odnos s radom ili formalnim obavezama ako su u pitanju djeca (Blažević i Matijašević, 2021).

Valjan Vukić (2013) ističe da je slobodno vrijeme izuzetno važno za razvoj djece i mladih, jer im pruža priliku da razviju svoje interese, kreativnost i društvene vještine. Ono također može biti korisno u formiranju njihovih stavova i vrijednosti. U ovom kontekstu, Pehlić (2014) naglašava da se slobodno vrijeme mladih mora promatrati kao dio cjelovitog procesa odgoja i obrazovanja, te se stoga treba aktivno uključiti u proces planiranja i organiziranja slobodnih aktivnosti za mlade. S druge strane, Vidulin-Orbanić (2008) ukazuje na problem postmoderne društvene stvarnosti koja je karakterizirana konzumerističkim pristupom prema slobodnom vremenu. Prema njoj, slobodno vrijeme se sve više percipira kao nešto što se može kupiti, a ne kao prilika za aktivno sudjelovanje u društvenom životu. U takvom kontekstu, društvo sve manje cijeni autentične vrijednosti slobodnog vremena i sve više ih gura u drugi plan.

Upravo zbog toga, važno je promicati autentične vrijednosti slobodnog vremena i poticati mlade da se aktivno uključe u društveni život. Kao što ističe Valjan Vukić (2013), “Slobodno vrijeme treba vidjeti kao prostor u kojem učenici mogu razviti svoje vrijednosti, izraziti sebe, družiti se s prijateljima i naučiti kako se nositi sa slobodnim vremenom”. Stoga je važno osigurati adekvatnu podršku i resurse kako bi se pojedincima omogućilo da na

najbolji način iskoriste svoje slobodno vrijeme i razviju svoje interese i talente. Izet Pehlić (2014) ističe da slobodno vrijeme mladih može biti dragocjeno vrijeme za stjecanje novih znanja i vještina te za razvijanje socijalnih i emocionalnih kompetencija. Stoga je potrebno osigurati prostor i vodstvo za aktivnosti poput volontiranja, sudjelovanja u sportskim i kulturnim aktivnostima te kreativnom izražavanju. Također je važno osigurati pristup kvalitetnoj literaturi, umjetnosti i drugim kulturnim sadržajima, kako bi se pojedinci mogli educirati i razvijati svoje interese. Valjan Vukić (2013) ističe da slobodno vrijeme u školskom okruženju može biti izvrsna prilika za poticanje kreativnosti, društvene odgovornosti i moralnog razvoja učenika, no važno je da se takve aktivnosti ne koriste samo za popunjavanje vremena, već da se pružaju kao izazov i prilika za razvoj vrijednosti kod učenika. U današnjem postmodernom društvu, kako ističe autorica Silvana Vidulin-Orbanić (2008), slobodno vrijeme postaje sve važnije za pojedince kao izvor osobne realizacije i identiteta. Stoga je nužno prepoznati važnost slobodnog vremena u društvu te osigurati resurse i prilike za njegovo adekvatno korištenje.

### **2.3. Aktivnosti slobodnog vremena**

Slobodno vrijeme djece i mladih može se promatrati iz perspektive aktivnosti kojima se bave tijekom tog vremena. Često se kao osnovno polazište u analizi strukture slobodnog vremena uzimaju aktivnosti koje su u skladu s njihovim interesima i slobodnim izborom. Valjan Vukić (2013: 66) ističe: “kada su aktivnosti slobodno odabrane, bez prisile i pritiska, te se odvijaju u povoljnom okruženju uz podršku i suradnju to rezultira emocionalnim i intelektualnim nabojem koji potiče kreativne procese”. Sloboda izbora i motivacija ključni su elementi tih aktivnosti. Jerbić (1973, prema Valjan Vukić, 2013: 66) je podijelio aktivnosti u slobodnom vremenu u četiri kategorije: “

- a) spontane aktivnosti (besciljne aktivnosti, razgovori, šetnje i izleti, slobodna igra),
- b) konzumirajuće aktivnosti (čitanje, slušanje radija, gledanje televizije, posjet kinu i muzeju, odlazak na sportske i kazališne priredbe),
- c) organizirane aktivnosti (obiteljske zabave, javne zabave, stvaralačke organizirane aktivnosti)
- d) ostale aktivnosti”

Zabava, kao jedan od aspekata slobodnog vremena, igra ulogu u oblikovanju osobnog stila života. To obuhvaća različite aktivnosti koje pružaju zabavu i opuštanje, kao što su različite igre, sportske aktivnosti, kulturni događaji, gledanje televizije, čitanje zanimljive literature i slično. Ove aktivnosti dijele sličnosti s odmorom, ali su istovremeno raznolikije. “Pod brojnim utjecajima tehničke civilizacije, čovjek treba što svestranije izgrađivati svoju ličnost kako bi se mogao uspješno prilagoditi djelatnostima društvenoga kretanja i u njih uključiti” (Čunović, 2016: 17). Naglasak na razvoju osobnosti postaje sve važniji u modernom društvu. Aktivnosti koje doprinose razvoju osobnosti uključuju fizičke, moralne, estetske, kulturne, zdravstvene, političke i informativno-poučne aspekte. Nadalje, Livazović (2018: 145) tvrdi da “pozitivno korištenje slobodnog vremena omogućava stjecanje novih znanja, razvoj vještina te ekonomske i tehnološke inovacije koje su povezane s modernim društvom”.

Utjecaj globalizacije i informatizacije vidljiv je i u načinu provođenja slobodnog vremena učenika osnovne i srednje škole. Istraživanje provedeno u otočnim sredinama pokazuje da osnovnoškolci najčešće provode svoje slobodno vrijeme gledajući televizijski program, slušajući glazbu i koristeći računalo, dok se srednjoškolci bave sportom, slušaju glazbu i gledaju televiziju (Babić, 2003). Društveno prihvatljive aktivnosti slobodnog vremena su one koje pridonose rekreativnom i produktivnom iskorištavanju tog vremena. Takve aktivnosti trebaju biti planirane, sadržajno oblikovane te motivacijski istinski utemeljene i usmjerene prema razvoju. Važno je da percepcija slobodnog vremena uključuje kontinuirano odgojno djelovanje već od ranog djetinjstva. Prema Lenzu (1991, prema Valjan Vukić, 2013), količina slobodnog vremena nije toliko važna koliko način na koji se to vrijeme koristi i kakve su posljedice takvog angažmana. Svrha aktivnosti u slobodnom vremenu je odmor, zabava i osobno ostvarenje, a ne samo gubljenje vremena.

## **2.4. Slobodno vrijeme kao vrijeme za eksperimentiranje**

Općenito je prihvaćeno da se način na koji djeca organiziraju i provode slobodno vrijeme mijenja s razvojem društva. Proliferacija ponuđenih slobodnih aktivnosti, sveprisutnost medija, povećanje financijskih resursa roditelja i djece doprinijeli su tome da se mladi mogu usmjeriti prema različitim komercijalnim proizvodima slobodnog vremena, modnim trendovima, glazbenim stilovima, klubovima za slobodno vrijeme i hobijima te

izgraditi vlastite biografije slobodnog vremena (Zeijl i sur., 2001). Dok su se ovi društveni razvoji odvijali, slobodne aktivnosti mladih postale su predmet sve većeg interesa istraživanja. U početku se literatura uglavnom koncentrirala na adolescente čije su aktivnosti u slobodno vrijeme postale predmet rasprava tijekom 1960-ih godina. Sociološka istraživanja ukazivala su na vidljive promjene u ponašanju mladih tijekom slobodnog vremena. Masa mladih se povukla iz "starih" crkvenih i ideoloških organizacija mladih i počela manje vremena provoditi u čitanju i drugim kulturnim aktivnostima. S druge strane, njihovo sudjelovanje u sportu, medijskim aktivnostima i potrošnji postupno je raslo (Zeijl i sur., 2001). Sukladno tim saznanjima, gleda se da slobodno vrijeme tinejdžera zahtijeva neumoljivo pedagoško usmjeravanje kako bi se osigurala prilagodba standardnim muškim i ženskim ulogama izgubilo je na popularnosti. Područje slobodnog vremena sve više se počelo smatrati glavnim područjem u kojem adolescenti razvijaju individualne preferencije i isprobavaju društvene uloge kroz eksperimentiranje (Coleman, 1993). Koncepti istraživanja, razvoja individualnog ukusa kao i kulturnog otpora postali su povezani sa slobodnim vremenom. Istraživanja omladine u Europi i Sjedinjenim Američkim Državama pokazala su da slobodne aktivnosti omogućuju adolescentima da razviju različite načine života i obrasce potrošnje. Tijekom 1980-ih godina, sve veća pažnja počela se usmjeravati na slobodno vrijeme djece. Do tada su sociološke teorije polazile od stajališta da primarni dio socijalizacije - obitelj - upravlja aktivnostima djece u slobodnom vremenu, kao i u drugim područjima života (Parsons, 1955, prema Corsaro, 1997). Uspon potrošačkog tržišta za djecu u 1980-ima, koje je nudilo razne proizvode i aktivnosti posebno dizajnirane za djecu, omogućilo im je oblikovanje vlastite dječje kulture, što je pak povećalo njihovu vidljivost kao aktivnih članova društva (Hengst, 2001, prema Matić Tandarić, 2019). I za djecu je područje slobodnog vremena postalo područje puno mogućnosti za eksperimentiranje i potrošnju.

## **2.5. Slobodno vrijeme kao vrijeme proširenja kompetencija**

Istovremeno s povećanom pažnjom usmjerenom prema dječjem slobodnom vremenu, također se počeo razvijati i alternativni diskurs o slobodnom vremenu mladih koji je također privukao sve veću pozornost. Ekonomska recesija 1980-ih, koju je pratila visoka stopa nezaposlenosti mladih, postavila je pitanje istraživačima koji su to uvjeti koje mladi trebaju ispuniti kako bi osigurali uspješno uklapanje na tržište rada i u društvo u cjelosti (Wyn i

White, 1997). Povećana pažnja počela se posvećivati formativnim aspektima aktivnosti u slobodnom vremenu te ulogi koju te aktivnosti mogu imati u rješavanju društvenih problema. Također je započelo prevladavati uvjerenje da je slobodno vrijeme mladih važno vrijeme učenja, tijekom kojeg se stječu dodatne i posebne vještine koje ističu jedinstvenost djeteta i na taj način poboljšavaju njegov konkurentni položaj. Svijest da su se suvremena zapadna društva razvila u društva informacija i znanja, u kojima se informacijske tehnologije i sustavi znanja obnavljaju sve bržim tempom dodatno je potaknula interes za slobodno vrijeme kao kontekst učenja. Tijekom 1990-ih godina, koncept da je slobodno vrijeme domena u kojoj se stječu neophodne društvene, komunikacijske i organizacijske vještine privukao je više pažnje (Zeijl, 2001). Büchner i Fuhs (2001) ističu da kako slobodno vrijeme postaje važnije u predviđanju budućih životnih prilika mladih, a to su mladi čiji roditelji nemaju puno vremena, energije ili novca tako da oni ne mogu maksimalno iskoristiti svoje slobodno vrijeme na isti način kao mladi iz privilegiranih obitelji. Općenito, obitelji iz viših društvenih slojeva imaju najviše financijskih i kulturnih resursa na raspolaganju, te stoga imaju najjača stajališta o tome kako bi trebao izgledati život mladih u slobodno vrijeme u usporedbi s obiteljima iz nižih društvenih slojeva (Zeijl, 2001). U skladu s tim opažanjem, u europskim zemljama, kao i u Sjedinjenim Američkim Državama, postavljene su nacionalne i lokalne politike usmjerene na podršku projekata organiziranih od strane škola ili slobodnih organizacija koje nude niz aktivnosti izvanškolskog karaktera posebno dizajniranih za mlade ljude iz nižih društvenih slojeva. Büchner i Fuhs (2001) također su ukazali i na to da pokretanjem različitih kompenzacijskih programa u području slobodnog vremena, granica između škole kao područja učenja i slobodnog vremena kao područja užitka postaje manje jasna.

### 3. STRES

U suvremenom društvu, pojam stresa često se koristi i predstavlja izazov za istraživače različitih područja kada je u pitanju njegova precizna definicija. Iako se mnogi, kako istraživači tako i laici, slažu da je stres suvremeni fenomen, istraživanje ovog koncepta ima svoje korijene još sredinom prošlog stoljeća, kada je objavljena prva knjiga koja se bavila stresom u svakodnevnom životu (Selye, 1951). No, tema koja izaziva dugotrajno zanimanje istraživača jest kako se nositi sa stresom. Iako univerzalna definicija strategija prevladavanja stresa još nije uspostavljena, najčešće citirana definicija opisuje ovaj fenomen kao kognitivni i bihevioralni napor za suočavanje s vanjskim ili unutarnjim konfliktima koji iscrpljuju resurse pojedinca (Lazarus, 1991). Aldwin (1994) također ističe važnost proučavanja strategija prevladavanja stresa i istraživanja koja se bave tim područjem. On naglašava da stres ne uzrokuje određene poremećaje, već je ključno kako pojedinac upravlja stresom i kako strategije prevladavanja modificiraju intenzitet doživljaja stresa. S obzirom na široko istraživanje ove teme, nije iznenađujuće što postoji raznovrsnost koncepata povezanih sa strategijama prevladavanja stresa u raznim istraživanjima. Jedna od najistraživanijih tema u posljednjim godinama je veza između osobina ličnosti i strategija prevladavanja stresa. Prva istraživanja u tom području potekla su od Lazarusa i Folkmana (1980), koja su prepoznala dvije osnovne strategije: strategija usmjerena na emocije i strategija usmjerena na problem. Prva podrazumijeva kontroliranje emocija, a druga aktivno rješavanje problema. Trenutno ovaj dvodimenzionalni pristup ima veliku podršku od mnogih istraživača. Krohneovo (1993) istraživanje dodatno je doprinijelo tom konceptu, predstavljajući dvije superstrategije prevladavanja stresa, slične Lazarusovima: usmjeravanje pažnje i kognitivno izbjegavanje. No, postoje i kritičari ovog modela koji su istaknuli potrebu za uzimanjem u obzir individualnih osobina ličnosti. Amrikhan (1990) je unio inovaciju predstavljajući treću dimenziju - traženje socijalne podrške. Dok su mnogi podržavali ovu promjenu, drugi su izrazili zabrinutost oko preciznosti mjerenja te dimenzije (Zotović, 2004).

Autori koji su paralelno s Amrikhanom razmatrali vlastite trodimenzionalne modele prevladavanja stresa dijelili su sličan koncept kao Amrikanov model. Kao što je prethodno spomenuto, jedno od ključnih neslaganja između Lazarusa i Folkmana s jedne strane te Amrikhana i Krohnea s druge strane bila je procjena uloge crta ličnosti u početnim radovima

Lazarusa i Folkmana (Lazarus i Folkman, 1991). Stoga je jedno od dominirajućih područja istraživanja povezivanje crta ličnosti sa strategijama prevladavanja stresa. Nadalje, potrebno je razmotriti opravdanost veze crta ličnosti i obrazaca ponašanja, posebno sa strategijama prevladavanja stresa. Jedna od često citiranih definicija ličnosti opisuje je kao “relativno konstantnu, no trajno organiziranu strukturu karaktera, intelekta i tjelesne konstrukcije, koja sveukupno determinira prilagodbu pojedinca vanjskom okruženju” (Eysenck, 1953: 2). Smith i suradnici (Smith, Pope, Rhodewalt, i Poulton, 1989) su proveli jedno od najvažnijih istraživanja koje je detaljnije promatralo vezu između crta ličnosti i strategija prevladavanja stresa. Njihovi rezultati su pokazali da je neuroticizam negativno povezan sa strategijom usmjeravanja na problem, dok pozitivno korelira sa strategijom izbjegavanja. Nakon toga, Endler i Parker (1990) su istraživanjem sugerirali snažnu korelaciju neuroticizma sa strategijom usmjeravanja na emocije. Druga često istraživana dimenzija ličnosti u ovom kontekstu je ekstraverzija. Amirkhan je istraživanjem potvrdio povezanost ekstraverzije sa strategijom traženja socijalne podrške, koju je sam uveo u svoj trodimenzionalni model (Amirkhan, 1995). Općenito, mnoga istraživanja su prikazala pozitivnu povezanost ekstraverzije s optimističkim razmišljanjem, pozitivnim životnim pristupom i učinkovitim prevladavanjem stresa (npr. Riem, 1987). Nakon niza sličnih istraživanja koja su interpretirala crte ličnosti putem petofaktorskog modela ličnosti i Eysenckovog modela ličnosti, sve više pažnje posvećeno je i povezanosti strategija prevladavanja stresa s Teorijom osjetljivosti na potkrepljenje, koja također ima blisku vezu s crtama ličnosti. Teorija osjetljivosti na potkrepljenje, prvi put izložena od strane Graya 1985. godine, donijela je revolucionarnu perspektivu tumačenja crta ličnosti kroz fiziološke temelje. Iako se Gray u velikoj mjeri slagao s osnovnom strukturom ličnosti Eysenckovog modela, Gray je unio BIS (Biheviornalni inhibicijski sustav; povezan s anksioznošću), BAS (Biheviornalni aktivacijski sustav; povezan s dimenzijom impulzivnosti) i sustav borbe ili bijega (FFS; engl. *fight-flight system*) kao precizniji opis strukture ličnosti (Gray, 1985; prema MacAndrew i Steele, 1991).

U drugim zemljama, kao što su Sjedinjene Američke Države, provedeno je mnogo istraživanja na slične teme. Primjerice, istraživanje Dunkleya i suradnika (2000) je istraživalo razlike u strategijama suočavanja sa stresom među studentima. Rezultati su pokazali da studenti često koriste strategije usmjerene na rješavanje problema kad očekuju pozitivan ishod, dok su strategije usmjerene na emocije češće korištene u situacijama veće napetosti i

vjerojatnog negativnog ishoda. Studija Piercealla i Keima (2007) je analizirala razlike među spolovima u strategijama suočavanja sa stresom. Autori su stvorili vlastiti upitnik za analizu stresa, te su utvrdili da žene često koriste strategije kao što su razgovori s obitelji i prijateljima te opuštajuće aktivnosti, dok destruktivni obrasci ponašanja, kao što su alkohol i droga, nisu česti među studentima. Slično, istraživanje Broughama i suradnika (2009) sugerira da žene često koriste strategije usmjerene na emocije, dok su razlike između spolova manje izražene kod drugih strategija. Dosadašnja istraživanja su značajno doprinijela razumijevanju veza između različitih psiholoških konstrukata i strategija suočavanja sa stresom, te su pružila uvide u strategije koje se najčešće koriste.

### **3.1. Definicija stresa**

Postoji nekoliko pojmova u istraživanju mentalnog zdravlja i psihopatologije koji su jednako važni, ali istovremeno teški za definiranje, a jedan od njih je pojam "stres". Kroz godine su se pojavile brojne definicije, neke od njih bile su tako široke ili teške za operacionalizaciju da su se činile beskorisnima za svrhe znanstvenog istraživanja (Lazarus, 1990). Činjenica da stres i dalje igra značajnu ulogu unatoč ovim značajnim problemima u konceptualizaciji i mjerenju svjedoči o centralnosti ovog pojma u većini modela psihopatologije. Kao rezultat konfuzije koja okružuje definiciju stresa, koristilo se nekoliko različitih pristupa mjerenja stresnih iskustava adolescenata. Jedan pristup usmjeren je na stres koji se manifestira u diskretnim okolinskim događajima (npr. gubitak voljene osobe, prirodna katastrofa, nagla ekonomska promjena) koji predstavljaju mjerljive promjene u okolini (Holmes i Rahe, 1967). Alternativni pristup odražava se u transakcijskim modelima koji stres promatraju kao posljedicu okolinskih događaja onako kako ih pojedinac kognitivno procjenjuje i percipira (Lazarus i Folkman, 1984). Definicije stresa također su se razlikovale u naglasku na pojavu značajnih promjena u životnoj situaciji pojedinca koje uključuju značajne razine socijalne prilagodbe u odnosu na svakodnevne interakcije s okolinom, kao što su svakodnevne neprilike, kronični stresovi ili manji događaji. Sveobuhvatan pogled na stres adolescenata uključuje i objektivnu prirodu okolinskih događaja i uvjeta, kao i kognitivne procjene pojedinaca u okolini. Drugim riječima, niti objektivni niti subjektivni elementi nisu sami po sebi dovoljni za razumijevanje individualnih razlika u prirodi onoga što je stresno i tko je ranjiv na koje vrste stresnih situacija. Nadalje, integrativni modeli stresa kod



adolescenata obuhvaćaju kako značajne tako i manje stresne događaje i iskustva kao međusobno povezane aspekte stresa.

### **3.2. Vrste stresa**

Stres svakako nije jedinstven fenomen, već uključuje heterogeni skup događaja i okolnosti koje variraju duž nekoliko dimenzija. Te dimenzije uključuju stupanj normativnosti ili netipičnosti stresora, intenzitet učestalosti, te akutnu ili kroničnu prirodu. Razmatrajući ove dimenzije, stresore možemo organizirati u tri šire kategorije koje su važne za razumijevanje mentalnog zdravlja adolescenata: generički ili normativni stres; težak akutni stres; i težak kronični stres (Compas i sur., 2001). Svi adolescenti će biti izloženi nekoj razini generičkog stresa kao sastavnog dijela razvoja. To uključuje normativne svakodnevne stresove i neprilike, kao i veće događaje poput prijelaza u novu školu. Generički stres, posebno nakupljanje svakodnevnih stresova i neprilika, pokazao se povezanim s psihičkim simptomima tijekom adolescencije (Compas i sur., 2001). Osim normativnih stresova i napetosti adolescencije, dio adolescenata suočit će se s teškim, akutnim događajima koji su značajni ili traumatični po svojoj veličini. U ovu kategoriju spada širok raspon događaja, uključujući teške ozljede, katastrofe, gubitak voljene osobe i razvod roditelja. Ti događaji su kvalitativno različiti od normativnih procesa stresa jer akutni stresori utječu samo na mali dio adolescenata i izazivaju izuzetno velike poremećaje u svijetu adolescenata koji se kontinuirano odvija. Prototip teškog, akutnog stresa je dijagnoza ozbiljne bolesti koja ugrožava život, poput raka, kod majke ili oca. Čini se da adolescenti doživljavaju više psihološke tjeskobe u trenutku kada njihovi roditelji dobiju dijagnozu raka nego mlada djeca, a razina tjeskobe ovisi o spolu adolescenta i o tome je li majka ili otac bolestan. Konkretno, čini se da adolescentice čije su majke bolesne doživljavaju najviše razine simptoma depresije i tjeskobe (Compas i sur., 2001).

Nadalje, dio adolescenata također će biti izložen teškom, kroničnom stresu kao sastavnom dijelu njihove okoline. Kronični stres i nepovoljne okolnosti uključuju izloženost siromaštvu, nasilju u susjedstvu ili obitelji, rasizam, seksizam i psihopatologiju roditelja. Depresija roditelja je prototip teškog, kroničnog stresa u životima adolescenata (Hammen, 1991). Adolescenti čiji roditelji pate od depresije izloženi su izuzetnom riziku za različite probleme prilagodbe. Povećanje rizika depresije kod adolescenata u tim obiteljima je

najistaknutije, ali ovi mladi ljudi također su podložni različitim drugim unutarnjim i vanjskim problemima. Pretpostavlja se da ove tri kategorije stresa nisu međusobno isključive, odnosno adolescenti mogu biti izloženi samo nekim ili svim oblicima stresnih događaja i okolnosti.

### **3.3. Individualne razlike u reakciji na stres**

Čini se da postoje značajne promjene u vrstama stresa koje se doživljavaju tijekom adolescencije u usporedbi s djetinjstvom, da su te promjene u stresu različite za dječake i djevojčice, te da bi te promjene mogle biti povezane s psihičkim simptomima i poremećajima. Na primjer, u longitudinalnom istraživanju adolescenata, Breslau i suradnici (1991) su otkrili da su adolescentne djevojke doživjele izazovnije i stresnije događaje od adolescentnih dječaka, i da su te razlike u stresu objašnjavale razlike u depresivnom raspoloženju prema spolu. Konkretno, adolescentne djevojke koje su doživjele biološke promjene povezane s početkom puberteta u blizini prijelaza u više razrede osnovne škole bile su najviše izložene povećanju depresivnog raspoloženja. Compas i suradnici (2001) također su otkrili razvojne razlike tijekom adolescencije u vezi između vrsta stresa i psihopatologije. Mlade adolescentne djevojke su prijavile više socijalnih, obiteljskih, vršnjačkih i intimnih stresora od dječaka, i doživljavale su te događaje kao stresnije nego dječaci. Nadalje, adolescentice srednje dobi su prijavile više intimnih i društvenih stresora i doživljavale su te događaje kao stresnije nego dječaci.

Konačno, Aseltine i suradnici (2000) su otkrili da adolescenti s poviješću kroničnog depresivnog raspoloženja, u usporedbi s adolescentima, koje je bilo konstantno asimptomatsko, također imaju povijest kroničnog stresa unutar obitelji što je rezultiralo depresivnim raspoloženjem i željom da se usmjere daleko od obitelji, ali bliže svojim vršnjacima. Nedavni dokazi također sugeriraju da postoje razlike u simptomima u odgovoru na težak, akutan stres ovisno o dobi i spolu. Kao što je već navedeno, u istraživanju stresa povezanog s dijagnozom i liječenjem raka kod jednog od roditelja, otkriveno je da su adolescenti, a posebno adolescentne djevojke čije su majke bolesne, prijavile više simptoma depresije i tjeskobe u vrijeme dijagnoze svojih roditelja i četiri mjeseca nakon dijagnoze, u usporedbi s mlađom djecom (Compas i sur., 2001). Dakle, ozbiljna bolest voljene osobe dovela je do većih simptoma depresije i tjeskobe kod dijela adolescentnih djevojaka u usporedbi s adolescentnim dječacima.

### 3.4. Uobičajeni psihosomatski simptomi kod stresa

Adolescent koji procijeni situaciju kao prijetnju može doživjeti različite tjelesne reakcije kao odgovor na stresnu situaciju. Te tjelesne reakcije mogu biti percipirane ili prijavljene kao nelagodnost ili bol. Različiti organski sustavi mogu proizvoditi simptome uključujući vrtoglavicu, umor, nedostatak zraka i druge. Osobe mogu imati određeni organski sustav u kojem se njihova nelagodnost najčešće manifestira, poput gastrointestinalnog trakta ili mišićno-koštanog sustava. Na primjer, adolescenti koji prijavljuju bol u trbuhu mogu imati povećanu osjetljivost gastrointestinalnog sustava. Autori ističu da akutni psihološki stresori mogu promijeniti motilitet želuca, tankog crijeva i debelog crijeva kod nekih pojedinaca; međutim, nije jasno je li stres okidač za promjenu motiliteta ili utječe na toleranciju somatskih senzacija koje bi se smatrale normalnima i ignorirale od strane drugih (Greene i Walker, 1997).

Učestala bol u trbuhu najčešća je ponavljajuća somatska pritužba među djecom i adolescentima. Pacijenti s uobičajenim funkcionalnim poremećajima gastrointestinalnog sustava, uključujući sindrom iritabilnog crijeva (SIC) i dispepsiju, prijavljuju visoke razine stresnih životnih događaja i brojne somatske pritužbe zbog kojih često traže zdravstvenu skrb. Podaci sugeriraju da se djeca i adolescenti s učestalom boli u trbuhu kasnije mogu dijagnosticirati kao osobe koje imaju SIC (Greene i Walker, 1997).

Glavobolje su česta pritužba kod djece i adolescenata i često se primjećuju u vezi s bolovima u trbuhu. Glavobolje koje se pojavljuju zbog napetosti mišića, bilo epizodičke ili kronične, najčešće su doživljena varijanta. Carlsson (1994, prema Greene i Walker, 1997) je utvrdio da su djeca i adolescenti s učestalim glavoboljama prijavili više psihološkog stresa od osoba bez glavobolja. Sudionici s kroničnim učestalim glavoboljama ili migrenom prijavili su najviše razine psihološkog stresa. Stresori poput problema u braku roditelja, rastave i razvodi povezani su s učestalim glavoboljama kod adolescenata (Greene i Walker, 1997).

Bol u prsima kod adolescenata često izaziva zabrinutost zbog potencijalnih srčanih bolesti; međutim, bol u prsima kod adolescenata rijetko je povezana s bolestima srca i najčešće se pripisuje idiopatskim uzrocima, odnosno uzrok joj nije poznat. Upala rebrene hrskavice i mišićno-koštani bolovi najčešći su prepoznatljivi uzroci boli u prsima kod

adolescenata. Anksioznost i hiperventilacija mogu biti povezane s bolovima u prsima i drugim somatskim pritužbama. Nadalje, stresni životni događaji mogu se identificirati kod mnogih adolescenata s bolovima u prsima, bez obzira na uzrok (Greene i Walker, 1997).

Bol u mišićno-koštanom sustavu javlja se kod otprilike 20% djece i adolescenata. Sherry i suradnici (1991) su izvijestili da su stresori vezani uz školu, obitelj i osobna očekivanja bili uobičajeni među 100 pacijenata upućenih na reumatološki centar zbog procjene kroničnih bolova u mišićima i koštanom sustavu. Većina pacijenata reagirala je na kombinaciju fizikalne terapije i radne terapije, zajedno s intervencijama koje su bile usmjerenima na temeljne psihosocijalne probleme.

Kronični umor može pratiti različita stanja, uključujući psihosomatske probleme, depresiju i sindrom kroničnog umora. Sindrom kroničnog umora je kompleks simptoma koji uključuje duboki, onesposobljavajući umor povezan s različitim nespecifičnim pritužbama. Iako je uzrok sindroma kroničnog umora kod djece i adolescenata vjerojatno multifaktorijalan, čini se da stres i psihosomatski čimbenici igraju ulogu kod nekih pacijenata (Greene i Walker, 1997).

Drugi nespecifični simptomi, uključujući vrtoglavicu, padanje u nesvijest ili umor, često se povezuju s obiteljskim problemima, stresom, školskim problemima i depresijom kod srednjoškolaca koji posjećuju školsku medicinsku sestru. Slično tome, hiperventilacija i funkcionalni stridor su respiratorni poremećaji u kojima postoji neorganska komponenta, a psihološki stresori često doprinose tim problemima (Greene i Walker, 1997).

### **3.5. Smanjenje stresa**

Otklanjanje ili smanjenje stresa vjerojatno je od najveće važnosti kod adolescenata s kroničnom ili učestalom boli. Mnogi pacijenti će odmah pokušati koristiti analgetike dostupne bez recepta prije nego što potraže medicinsku pomoć. Analgetike treba koristiti za privremeno olakšanje i smatrati ih samo jednim dijelom terapijskog procesa. Analgetici koji nisu narkotici preferiraju se nad onima koji imaju potencijal za stvaranje ovisnosti. Antispazmodici i promjene u prehrani, poput povećanja unosa vlakana, mogu koristiti nekim

pacijentima s učestalim bolovima u trbuhu i SIC-om. Antidepresivi mogu biti korisni kod nekih pacijenata s psihosomatskim problemima, uključujući učestale bolove i simptome depresije, čak i kada ne ispunjavaju sve kriterije za kliničku depresiju (Greene i Walker, 1997).

Nadalje, mnogi adolescenti i njihove obitelji spremni su prihvatiti činjenicu da stres doprinosi simptomima različitih zdravstvenih problema. Stoga bi intervencije za modificiranje stresora i poboljšanje sposobnosti adolescenata za suočavanje trebale biti primjenjene. Gdje je to moguće, poželjno je rješavanje specifičnih stresora. Na primjer, udaljavanje iz nasilne obitelji štiti adolescenta od izvora teške tjeskobe. Stariji adolescenti mogu biti negativno pogođeni prevelikim odgovornostima poput posla nakon škole, brige o mlađoj braći i sestrama te kućanskim poslovima. Smanjenje ili preustroj nekih od tih odgovornosti adolescentima može pomoći u smanjenju stresa i time može pomoći u rješavanju somatskih pritužbi. Mnogi roditelji stavljaju veliki pritisak, kako izravno tako i neizravno, na svoje tinejdžere da sudjeluju i da se dokažu u sportskim i akademskim natjecanjima. U nekim slučajevima simptomi adolescenata mogu biti poruka roditeljima da ipak malo bolje sagledaju situaciju. Tinejdžer koji se natječe od rane dobi može se umoriti od konstantnih natjecanja, ali možda nije u mogućnosti to izraziti svojim prezahtjevnim roditeljima. Adolescent može osjećati strah da će razočarati roditelje. Smanjeni akademski pritisak, poput smanjenog broja izvannastavnih aktivnosti, može biti veliko olakšanje za neke tinejdžere koji teže izvanrednim akademskim postignućima (Greene i Walker, 1997).

### **3.6. Aktivnosti smanjenja stresa**

Rukavina i Nikčević-Milković (2016) ističu kako adolescenti koji sebe percipiraju kao nedovoljno sposobnima u socijalnom, akademskom ili sportskom području mogu biti skloniji održavanju svojih simptoma tijekom duljeg vremena. Za one s takvim percepcijama, normalne aktivnosti mogu prijetiti samopouzdanju i smatrati se stresnima. Intervencije usmjerene na podršku i unapređenje kompetencija adolescenata u različitim aktivnostima imaju dva potencijalna korisna aspekta:

1. Povećanje kompetencija može poboljšati sposobnost adolescenata da se nose s potencijalno stresnim aktivnostima.
2. Uključivanje u aktivnosti može odvratiti pažnju adolescenata od simptoma.

Liječnik može biti koristan u identificiranju područja potencijalne kompetencije i poticanju roditelja da promoviraju posebne interese i sposobnosti adolescenata u tim područjima. Na primjer, roditelj tada može poticati uključivanje u hobi ili aktivnost, hvaliti napore tinejdžera i olakšavati istraživanje novih prilika (Greene i Walker, 1997). Nadalje, izostanak s nastave česta je pojava kod adolescenata s psihosomatskim pritužbama što nadalje može dovesti do povećanog osjećaja bespomoćnosti. Kada adolescent nije bio u školi, povratak u učionicu i druge aktivnosti trebao bi biti planiran što je prije moguće; međutim, adolescenti i njihovi roditelji mogu se protiviti povratku u školu iz različitih razloga. Adolescent se može bojati povratka jer može akademski zaostajati za svojim vršnjacima. Neki su također zabrinuti zbog ponovnog uključivanja u vršnjačke grupe i nesigurni su kako objasniti svoju odsutnost prijateljima. Postupno vraćanje u školu može biti korisno. Pohadanje škole tijekom jednog dijela dana dobar je početak, omogućavajući adolescentu postupno ponovno upoznavanje s akademskim, tjelesnim i socijalnim pritiscima školskog okruženja (Greene i Walker, 1997).

Akadske poteškoće, uključujući poteškoće u učenju, trebaju se procijeniti kod pacijenata koji imaju dugotrajne probleme s lošim ocjenama. Psihoedukacijsko testiranje od strane kliničkog psihologa može pomoći u saznanju jesu li loše ocjene uzrokovane odsutnošću iz škole ili su one povezane s teškoćama u učenju. Nadalje, nije neuobičajeno da adolescent sa somatskim pritužbama zatraži pismeno opravdanje za izostanak sa satova tjelesne i zdravstvene kulture. Međutim, iako smanjenje tjelesne aktivnosti na neko vrijeme može biti korisno, ipak prisustvovanje nastavi tjelesne i zdravstvene kulture treba poticati s ciljem povratka punoj aktivnosti (Greene i Walker, 1997).

### **3.7. Događaji koji uzrokuju stres**

Atkinson i Hilgard (2003: 13) naglašavaju da “stres se definira kao doživljaj situacija koje pojedinac percipira kao prijetnju za svoje fizičko ili mentalno blagostanje. Ove situacije, poznate kao stresori, izazivaju reakcije koje nazivamo stresnim reakcijama”. Neki stresori su akutni i kratkotrajni, mogu biti snažni i štetni, no isto tako mogu se percipirati kao dio svakodnevnog života, što dovodi do manje intenzivnih reakcija. Suprotno tome, postoje kronični stresori koji ostavljaju dugotrajne posljedice i trajno utječu na osobu. Stresori

variraju od traumatičnih iskustava do životnih situacija i unutarnjih konflikata pojedinca (Atkinson i Hilgard, 2003).

Traumatična iskustva predstavljaju situacije izvan uobičajenih okvira ljudskog iskustva koje se doživljavaju kao opasne. Mogu uključivati nesreće, silovanje, prirodne katastrofe i ratove. Nakon takvih iskustava, često se javljaju specifične psihološke reakcije kod mnogih pojedinaca, prema Horwitzu (1986) citiranom u Atkinsonu i Hilgardu (2003). Osobe koje prežive takve događaje često se suočavaju s osjećajima straha, tjeskobe i očaja, što može znatno otežati njihov svakodnevni život i umanjiti druge aspekte njihovog iskustva. Traumatska iskustva uključuju nasilje u svim oblicima, kao što su seksualno, fizičko i psihičko nasilje. Takvi događaji ostavljaju duboke posljedice i oblikuju životni put osobe. Percepcija predvidivosti i kontrole nad događajima razlikuje se među pojedincima te igra ključnu ulogu u određivanju razine stresa koju doživljavaju prema Lazarusu i Folkmanu (1984).

Unutarnji konflikti predstavljaju svjesne ili nesvjesne psihičke procese koji mogu rezultirati stresom. Oni obično proizlaze iz određenih životnih situacija ili stresnih događaja u kojima osoba nije u mogućnosti uskladiti svoje želje, ambicije, potrebe i ciljeve. Unutarnji konflikt manifestira se kao sukobljavanje između različitih aspekata jedne ličnosti. Svi aspekti ličnosti teže preuzeti kontrolu nad cjelinom kako bi usmjerili osobu prema smjeru koji svaki od tih aspekata želi. Na primjer, zamislite osobu koja osjeća nezadovoljstvo prema svom poslu, ali zarađuje prilično dobro. Kako vrijeme prolazi, osjećaj nezadovoljstva sve više raste. Iako se osjeća loše, osoba je svjesna da napuštanje tog posla može izazvati ozbiljne financijske probleme, što rezultira unutarnjim konfliktom (Milivojević, 2015).

Nadalje, bitno je istaknuti da neki autori ističu četiri različita tipa stresora (Elliot i Esidorfer, 1982, prema Lazarus i Folkman, 1984): “

- a) kronični stresori (stres na poslu, trajna invalidnost, nesuglasice u obitelji)
- b) kronični rascjepkani stresori (seksualne teškoće, konflikti u obitelji)
- c) serije stresova (prekid s partnerom, smrt bliske osobe ili gubitak posla)
- d) trenutni, vremenski ograničeni stresori (susret s nekom opasnošću, čekanje na operaciju)”.

Emocionalne reakcije izazvane stresnim situacijama variraju od pozitivnih osjećaja uzbuđenja i radosti, do negativnih poput ljutnje, tjeskobe i depresije. Stres može izazvati raznolike emocionalne reakcije kao što su strah, bijes, osjećaj mržnje, apatija, mučnina,

osjećaj bespomoćnosti i krivnje. Ove reakcije potiču osobu da reagira na stres, bilo suočavanjem ili prihvaćanjem, uz sve pripadajuće posljedice. Intenzitet psiholoških promjena tijekom stresa može biti toliko jak da evoluiru u psihološku krizu. Kriza se očituje kao izraženo dramatično psihičko stanje gdje se preispituje cijelo prethodno funkcioniranje osobe, te dotadašnje vrijednosti i uvjerenja. Fiziološke reakcije prouzrokovane stresom uključuju proširene zjenice, povećan krvni tlak, ubrzan srčani ritam, povećani metabolizam, ubrzano disanje, napetost mišića i otpuštanje šećera iz jetre. Kada je riječ o psihičkim reakcijama na stres, tjeskoba je česta reakcija na stresore. Osobe koje su pretrpjele prirodne katastrofe, nasilje, nesreće ili ratove, mogu razviti posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Takve osobe često se povlače iz svakodnevnog života, što može rezultirati drugim psihičkim poremećajima. PTSP može izazvati emocionalno zatupljivanje i distanciranje od okoline. Također, kronični stres može uzrokovati ozbiljne zdravstvene probleme poput srčanih oboljenja, hipertenzije i čira na želucu. Osim toga, dugotrajni stres može oslabiti imunološki sustav, čime se smanjuje sposobnost organizma da se bori protiv infekcija (Havelka i Krizmanić, 1995).



## 4. DRUŠTVENE MREŽE

### 4.1. Definicije društvenih mreža

Ponudeno je nekoliko početnih definicija društvenih mreža, kako unutar komunikacijske discipline, tako i unutar srodnih disciplina kao što su odnosi s javnošću, informacijska znanost i masovni mediji. Definicije obično polaze od ideje da se društvene mreže odnose na digitalne tehnologije koje naglašavaju sadržaj ili interakciju generiranu od strane korisnika (Kaplan i Haenlein, 2010). Iako postoji nekoliko definicija, još uvijek nedostaje formalna, sažeta i uzajamno dogovorena definicija društvenih mreža posebno između različitih disciplina. Nedostatak zajedničke definicije može rezultirati višestrukim značenjima pojma, što otežava stvaranje zajedničkog razumijevanja za vođenje teorije i istraživanja. Doista, postojeće definicije društvenih mreža znatno se razlikuju u svojoj složenosti, fokusu i primjenjivosti izvan svoje matične discipline. Neke postojeće definicije su relativno jednostavne i usmjerene na prirodu izgradnje poruka na društvenim mrežama. Na primjer, Russo i suradnici (2008, prema Kaplan i Haenlein, 2010: 22) definirali su društvene mreže kao “one koji olakšavaju *online* komunikaciju, umrežavanje i/ili suradnju”, te su ponudili još jednu kratku definiciju društvenih mreža kao “skupinu internetskih aplikacija koje se temelje na ideološkim i tehnološkim temeljima Web 2.0 i koje omogućavaju stvaranje i razmjenu sadržaja kojeg korisnici generiraju”. Manje detaljno, Lewis (2010, prema Carr i Hayes, 2015: 2) je istaknuo da društvene mreže jednostavno služe kao “oznaka za digitalne tehnologije koje omogućavaju ljudima da se povežu, međusobno interagiraju, proizvode i dijele sadržaj”. Ove definicije su problematične jer ih se lako može primijeniti i na druge komunikacijske tehnologije poput e-pošte, ne ističući jedinstvene tehnološke i društvene mogućnosti koje razdvajaju društvene mreže od drugih tehnologija.

Howard i Parks (2012, prema Carr i Hayes, 2015) su ponudili složeniju definiciju društvenih mreža koja se sastoji od tri dijela:

- (a) informacijske infrastrukture i alati koji se koriste za proizvodnju i distribuciju sadržaja;
- (b) sadržaj koji uzima digitalni oblik osobnih poruka, vijesti, ideja i kulturnih proizvoda;
- (c) ljudi, organizacije i industrija koja proizvodi i konzumira digitalni sadržaj.

Dodatno su istaknuli da se društvene mreže često označavaju u literaturi ne po svojim svojstvima i karakteristikama, već samo navođenjem određenih mreža poput Facebooka ili Instagrama. Iako je ovo bogatija definicija, fokus na specifičnim alatima može biti problematičan jer zanemaruje stvarne i potencijalne društvene učinke tih alata i ograničava moguće doprinose izgradnji teorije. Dodatne definicije društvenih mreža ponuđene su van komunikacijske znanosti. Unutar odnosa s javnošću, Kent (2010, prema Carr i Hayes, 2015: 47) je široko definirao društvene mreže kao “svaki interaktivni komunikacijski kanal koji omogućuje dvosmjernu interakciju i povratnu informaciju”, dodatno precizirajući da su moderne društvene mreže karakterizirane “potencijalom za stvarnu interakciju, smanjenom anonimnošću, osjećajem blizine, kratkim vremenima odgovora i sposobnošću uključivanja u društvenu mrežu kad god odgovara pojedincu”. U medicini su društvene mreže “neodređeno definirane kao korisnički generirani sadržaj koji koristi tehnologije temeljene na internetu, različite od tradicionalnih tiskanih i elektronskih medija,” (Terry, 2009, prema Carr i Hayes, 2015: 48) i razlikuju se od tradicionalnih medija stvaranjem sadržaja od strane korisnika. Zanimljivo je primijetiti da ove obje definicije djelomično definiraju društvene mreže tako da ističu razliku između društvenih i tradicionalnih medija, ali ne isključuju jasno druge "nove medije", poput e-pošte i SMS poruka, koji obično nisu uključeni u tipološke liste društvenih mreža.

Boyd i Ellison (2007) su definirali društvene mrežne stranice kao web usluge koje omogućuju individualcima da kreiraju javni ili polu-javni profil unutar ograničenog sustava, navedu popis drugih korisnika s kojima dijele vezu i pregledaju i pretražuju svoj popis veza. Nedostatak stabilne, ali snažne definicije društvenih mreža također predstavlja značajan problem za buduća istraživanja. Bez objektivnog dogovora o tome što su društvene mreže, biti će teško razumjeti kako pristupiti i teoretizirati probleme koji se javljaju unutar društvenih mreža iz komunikacijske perspektive i izvan nje (Carr i Hayes, 2015).

Carr i Hayes (2015) došli su na ideju da predstave novu, široku, ali u isto vrijeme i preciznu definiciju društvenih mreža. Smatrali su da je korisno na početku istaknuti razliku između društvene mreže i medija koji potiču socijalnost. Autori ističu društvene mreže kao poseban podskup medijskih alata koji dijele zajednički skup svojstava i karakteristika, gdje postoje mogućnosti za različite pojedince i grupe da doprinose stvaranju sadržaja koji konzumiraju i koji pruža intrinzičnu vrijednost koja je znatno veća od one koju svaka pojedinačna internetska stranice pruža. Stoga Carr i Hayes (2015: 49) formalno definiraju

društvene mreže kao “trajne kanale masovne osobne komunikacije koji olakšavaju percepciju interakcija među korisnicima, a vrijednost prvenstveno crpe iz sadržaja koji korisnici generiraju”. Iako je precizna, ova definicija veoma je kompleksna. Stoga nude preformulirano, malo opširnije, ali potencijalno pristupačnije pojašnjenje: “Društvene mreže su kanali koji korisnicima omogućuju priliku za interakciju i selektivno predstavljanje samog sebe, bilo u stvarnom vremenu ili asinkrono, te koji crpe vrijednost iz sadržaja koji korisnici generiraju”.

## **4.2. Rizici i negativne strane društvenih mreža**

Društvene mreže su, s poslovne i marketinške perspektive, iznimno važne, jer praktični primjeri pokazuju koliko je danas bitno biti prisutan na platformama poput Facebooka ili Instagrama. No, kao i u mnogim drugim situacijama, postoje i negativne strane ovih mreža. Iako su prvotno osmišljene kako bi unaprijedile socijalizaciju, čini se da su postale kontraproduktivne. Stvara se dojam da više nisu sredstvo za opuštanje i provođenje slobodnog vremena, već da su postale glavna preokupacija i način života. Čini se da mlađe generacije, koje su odrasle uz računala, postaju ovisne o tim platformama, a postoji opravdan strah da će mnogi mladi ljudi postati nesposobni za interpretaciju suptilnih socijalnih znakova u stvarnim međuljudskim interakcijama. Iako se smatra da je bilo kakva komunikacija bolja od nikakve, važno je napomenuti da svi oni aspekti koje tradicionalna komunikacija u stvarnom svijetu donosi (npr. izrazi lica, govor tijela, glas) ne postoje u virtualnoj komunikaciji i otežavaju pravo upoznavanje osobe (Pralica i Šinković 2017).

U virtualnom svijetu, mladi se često osjećaju slobodnijima za igranje različitih uloga koje se čine poželjnim u društvu i medijima. Otvorenije izražavanje emocija i stavova može stvoriti lažnu sliku o sebi. Unatoč tvrdnjama da im korištenje društvenih mreža pomaže u izgradnji samopouzdanja, stvarnost ponekad može biti potpuno drugačija. Također, postoji problem pretjerane iskrenosti prema gotovo potpunim strancima čiji identitet možemo samo pretpostaviti na temelju onoga što vidimo na društvenim mrežama, što također može stvoriti lažan osjećaj bliskosti. Pojam "prijatelj" se značajno promijenio u doba društvenih mreža, jer mnogi mladi stvaraju "virtualne prijatelje" koje nikada nisu sreli u stvarnom životu (Nedeljković i Barović, 2012).

Osim toga, gubitak privatnosti još je jedan problem. Svi sadržaji koje korisnici dijele na mrežama, a smatraju da su dostupni samo njihovim "prijateljima", mogu ostati zauvijek dostupni svima na mreži, čak i nakon brisanja. Također, problem gubitka vremena je prisutan jer kada korisnici pristupe društvenim mrežama, postaje im zanimljivo provoditi sate pregledavajući tuđe živote. Time se smanjuje vrijeme za učenje i rad, što može rezultirati lošim ocjenama u školi. Prekomjerna upotreba društvenih mreža dovela je do toga da su u nekim klinikama uvedeni programi za odvikavanje od ovisnosti o Facebooku. Zaposlenici koji rade u takvim klinikama ističu da prvi simptomi ovisnosti uključuju nemogućnost kontroliranja vremena provedenog na tim mrežama i zanemarivanje obaveza (Nedeljković i Pralica, 2013).

### **4.3. Vrste društvenih mreža**

#### **4.3.1. Facebook**

Društvena mreža Facebook osnovana je u veljači 2004. godine od strane Marka Zuckerberga i njegovih kolega studenata Dustina Moskovitza, Eduarda Saverina i Chrisa Hughesa, koji su djelovali kao suosnivači. Imali su cilj da s Facebookom stvore platformu putem koje bi ljudi mogli učinkovitije komunicirati sa svojim okruženjem. Nakon integracije platforme na raznim sveučilištima, Facebook je uspio generirati milijun aktivnih korisnika iste godine. Facebook je postupno napredovao i nakon prvog pojavljivanja na svjetskoj mreži, postao je dostupan kao aplikacija 2008. godine (Kirkpatrick, 2010).

Nadalje, na Facebooku svaki korisnik ima svoju profilnu stranicu, te je potrebna registracija. Na ovoj stranici korisnik može dijeliti informacije o sebi putem statusnih poruka, slika i videozapisa. Videozapisi mogu biti duljine do 240 minuta. Postavljeni videozapisi mogu se podijeliti javno ili privatno, na primjer, samo za sebe ili za određenu skupinu ljudi. Posjetitelji mogu ostaviti poruke na profilu koje su vidljive javnosti ili samo njihovim prijateljima ili objavljevati komentare na objavama vlasnika profila. Osim javnih poruka, korisnici mogu slati osobne poruke i pričati jedni s drugima. Objave se prikazuju na početnoj stranici, ali ne prikazuju samo najnovije objave iz korisnikove mreže, već i iz javnih profila ili stranica tvrtki na koje je korisnik pretplaćen ili ih je *lajkao*. To stvara osobni tok vijesti. Osim

toga, mogu se stvarati grupe za zajedničke interese, a prijatelji se mogu pozivati na događaje. Platforma također nudi online igre što je razlikuje od ostalih društvenih mreža (Weinberg, 2014).

Minimalna dob za stvaranje Facebook profila je 13 godina. Isto kao i kod drugih prethodno spomenutih društvenih mreža, Facebook nudi mogućnost privatnog postavljanja profila. Drugi format osnovnog sadržaja osim statusnih objava na Facebooku su Facebook *Reels*. Facebook *Reels* postali su dostupni cijelom svijetu u veljači 2022. To uključuje "Remix" značajku koja korisnicima omogućuje da stvore vlastiti video temeljen na postojećem i javno podijeljenom videu. Remix može sadržavati dijelove videa ili cijeli video. U tu svrhu, Facebook je objavio monetizaciju kratkih videa koji traju do 60 sekundi, pri čemu je ova opcija kasnije proširena širom svijeta, nakon početka u tri testne države. Osim toga, Facebook je 2017. godine predstavio Facebook Priče. One imaju iste značajke kao priče na Instagramu, što znači da korisnici mogu objavljivati i fotografije i videozapise koji su vidljivi 24 sata (Hayes, 2017).

Za algoritam *newsfeeda*, koji je početna stranica na Facebooku, platforma je navela tri glavna kriterija koji određuju redoslijed objava. Prvo, autor igra važnu ulogu, jer će se sadržaj vjerojatnije prikazivati od strane korisnika s kojima pojedinac najviše interaktira, poput prijatelja ili određenih tvrtki. Drugo, vrsta sadržaja također je važna. Na primjer, videozapisi će se prikazivati ako ste na njih češće reagirali i obrnuto. Treći faktor je popularnost objave - što više interakcija objava već ima, to je vjerojatnije da će se pojaviti u *newsfeedu* drugih (Caers i sur., 2013).

### **4.3.2. Instagram**

Instagram je aplikacija koja je lansirana u listopadu 2010. godine, a razvijena je od strane Kevina Systroma i Mikea Kriegera. Aplikacija je brzo postala uspješna i uspjela je registrirati dvanaest milijuna korisnika godinu dana nakon izlaska. Iste godine Instagram je proglašen aplikacijom godine od strane američke tehnološke tvrtke Apple. Samo dvije godine nakon izlaska, Facebook je kupio aplikaciju za milijardu dolara. Baš kao i TikTok, aplikacija je besplatna i može se preuzeti i za Android i za iOS (Mosseri, 2021).

Ova društvena mreža, koja je dostupna samo registriranim korisnicima, specijalizirana je za dijeljenje slika i videa sa cijelim svijetom. Te se slike i videi mogu uređivati različitim efektima i označavati *hashtagovima* prilikom objavljivanja. Videi mogu trajati do 60 minuta.

Reakcija na objave izražava se kroz *lajkanje*, komentare i dijeljenje objava. Glavna stranica kada je Instagram otvoren je vlastiti *feed*, na kojem se prikazuju objave i priče pratitelja i oglasi. Kao i kod TikToka, profil na Instagramu može se postaviti na privatno, tako da zahtjevi za prijateljstvo moraju prvo biti odobreni od strane korisnika. Nakon toga, novi pratitelj može vidjeti objavljeni sadržaj korisnika. Minimalna dob za korištenje platforme je 13 godina, osim ako određena minimalna dob u određenoj zemlji ne kaže drugačije (Mosseri, 2020).

Osim slika i videa, formati sadržaja na Instagramu uključuju i priče. Od 2016. godine, korisnici mogu dijeliti objavu u obliku videa ili fotografije sa svojim pratiteljima na 24 sata, nakon čega se automatski briše. Također, objave drugih javnih korisnika Instagrama mogu se dijeliti u priči. Drugi format sadržaja su *reels*. Ovdje korisnici mogu stvarati i otkrivati kratke videozapise. *Reel* se može urediti s efektima prije objave te se može dodati zvuk. S privatnim profilom, *reel* se dijeli samo s pratiteljima, ali s javnim profilom doseže istraživačko područje cijele Instagram zajednice. Kao i kod običnih objava, *reels* se mogu *lajkati*, komentirati i dijeliti s drugim korisnicima ili u priči. (Mosseri, 2020).

Ostale značajke Instagrama uključuju privatne poruke (*direct messaging*), što je uvedeno ubrzo nakon što je Facebook kupio Instagram. Ovdje korisnici uz tekstualne poruke mogu slati i fotografije i video poruke. Kasnije su dodani i glasovni zapisi. Osim toga, može se otvoriti prijenos uživo gdje će pratitelji vidjeti ono što se snima u stvarnom vremenu - na primjer, lokaciju i aktivnosti u tom trenutku. Prijenos može trajati do sat vremena, a gledatelji mogu reagirati komentarima i *lajkanjem*. Nakon toga, prijenos se može preuzeti i objaviti na profilu (Mosseri, 2020).

Algoritam na Instagramu najviše uzima u obzir tri čimbenika prilikom prikazivanja sadržaja na početnoj stranici korisnika. Prvo, gleda korisnikov odnos s kreatorom objave. Što više interakcija korisnik ima s kreatorom, na primjer, ostavljanjem poruka ili komentara, to će objava više biti rangirana. Također se uzimaju u obzir interesi korisnika. Ovdje se može vidjeti kako korisnik interaktira sa sadržajem, bilo da ga *lajka* ili komentira. Idući utjecajan čimbenik je relevantnost objave, gdje platforma određuje trendove i zatim deklarira sadržaj kao relevantan ili ne. Ovdje također igra ulogu aktualnost objave. Na temelju ostalih kriterija za algoritam početne stranice, Instagram određuje koliko je vjerojatno da će korisnik utjecati na druge s prikazanim sadržajem. Informacije poput *lajkanja*, lokacije i vremena objave utječu na popularnost i relevantnost objave. Osim toga, platforma prati preglede profila od

strane korisnika kako bi vidjela koji kreator može biti percipiran kao zanimljiv (Saima i sur., 2023).

Na kraju 2022. godine, Instagram je zabilježio 2 milijarde mjesečnih aktivnih korisnika, od kojih 31,7% pripada Generaciji Z, dok manje korisnika pripada Milenijalcima, točnije 29,8%. Osim toga, 29,3% čini postotak Generacije X. Članovi Generacije X rođeni su u razdoblju od 1965. do 1979. godine. Oni su "digitalni imigranti" s obzirom na tehnologiju jer su odrasli u vrijeme kada je tehnološki napredak tek bio u porastu (Laor, 2021).

### **4.3.3. Snapchat**

Snapchat je mobilna aplikacija temeljena na slikama koja omogućuje ljudima jednostavno komuniciranje s prijateljima, pregledavanje trenutnih priča i istraživanje vijesti. Ovu aplikaciju stvorili su Evan Spiegel, Bobby Murphy i Reggie Brown na Sveučilištu Stanford, a sjedište joj je u Kaliforniji. Snapchat je prvi put pušten u uporabu u rujnu 2011. godine. S obzirom na rastuću popularnost ove aplikacije zbog dijeljenja fotografija i videa, *Pew Research Center* počeo je pratiti broj korisnika Snapchata po prvi put 2013. godine (Duggan, 2013). Tada se procijenilo da 9% vlasnika mobilnih telefona koristi Snapchat. Kasnije, u izvješću o društvenim mrežama iz 2015. godine, Duggan (2015) izvijestio je da 17% odraslih vlasnika mobilnih telefona koristi Snapchat. Od 2013. do 2015. godine, izvješće o društvenim mrežama *Pew Research Centra* obratilo je veliku pažnju na Snapchat, Pinterest, Instagram, LinkedIn i Twitter. Među njima, Snapchat je pokazao najbrži rast u posljednjim godinama. Osim posjedovanja aplikacije, razina njezine uporabe također je značajno porasla. Podaci iz *Business Insidera* pokazuju da je više od 400 milijuna "snapova" (pojam za fotografije ili videozapise poslane putem Snapchata) primljeno na Snapchatu svaki dan u prosincu 2013. godine (Shontell, 2013).

Piwek i Joinson (2016) identificirali su da proces dijeljenja na Snapchatu funkcionira na sljedeći način: pošiljatelj dijeli fotografiju ili video pomoću aplikacije Snapchat na pametnom telefonu, a zatim odabire koliko dugo (između jedne i deset sekundi) primatelj može pregledavati fotografiju ili video sa svog pametnog telefona. Tijekom tog vremena, sekvenca fotografija ili videa također se može slati. Kada pošiljatelj pošalje fotografiju ili video primatelju, ona automatski nestaje s uređaja pošiljatelja. Jedina poruka koja postoji na pametnom telefonu pošiljatelja je vremenska oznaka kada je fotografija ili video poslan. Primatelj ima mogućnost pregledati informacije, ali vrijeme pregleda ograničeno je na

određeno trajanje postavljeno od strane pošiljatelja. Nakon što primatelj pregleda fotografiju ili video u tom određenom trajanju, sadržaj nestaje s uređaja primatelja. Također, primatelj može napraviti snimku zaslona na svom uređaju i spremiti fotografiju ili video, ali pošiljatelj će biti obaviješten (Vaterlaus i sur., 2016).

Nadalje, prolaznost je jedinstvena značajka Snapchata koja ga razlikuje od drugih društvenih mreža. Osim toga, Snapchat se može koristiti samo putem mobilnih aplikacija, dok ga nije moguće koristiti putem web preglednika ili mobilnog weba (za razliku od Facebooka i Twittera). To znači da ljudi mogu koristiti Snapchat samo na svojim pametnim telefonima, tabletima, a ne na računalima. Druga jedinstvena značajka Snapchata je njegova prenosivost. Schrock (2015) je naznačio da je Snapchat platforma za dijeljenje fotografija i videa "u pokretu", što znači da ovisi o mobilnoj prenosivosti. Takva prenosivost znači da pojedinci mogu dijeliti svoje fotografije i videozapise bez obzira na vrijeme ili mjesto, što je praktično za korištenje (Bayer i sur., 2016). Još jedna razlika između Snapchata i drugih društvenih medija jest dobna skupina korisnika. Prema *Pew Research Centru*, 41% mladih odraslih osoba (18-29 godina) čini najveću dobnu skupinu među svim korisnicima Snapchata (Duggan, 2015).

#### **4.3.4. Tik Tok**

Povijest kineske aplikacije seže u rujan 2016. godine kada je aplikacija Douyin osnovana od strane Zhang Yiminga, osnivača tvrtke Beijing Bytedance Technology, ili jednostavnije, ByteDance. Jedan od njezinih najvećih konkurenata, Musical.ly, koji je imao iste funkcije kao TikTok, osnovan je dvije godine ranije. U studenom 2017. godine, ByteDance je kupio platformu Musical.ly za otprilike milijardu američkih dolara, nakon čega se Musical.ly spojio s TikTocom, stekavši korisnike bivše aplikacije i međunarodnu platformu. Tik Tok je preuzet više od 670 milijuna puta samo u 2022. godini, prestigavši WhatsApp i Instagram. Trenutno Tik Tok broji preko 1.8 milijardi mjesečnih aktivnih korisnika, od kojih 41% ima između 16 i 24 godine, ali njegova popularnost raste među djecom čak i od 10-12 godina, iako im službeno nije dopušteno imati korisnički račun (Ruby, 2023).

Misija TikToka, prema njegovoj početnoj stranici je "inspirirati kreativnost i donijeti radost". Njegova glavna premisa je da se mogu snimati i dijeliti videozapisi od 15 sekundi do



10 minuta s drugim korisnicima. Ti takozvani 'TikTokovi' mogu sadržavati pjesme, zvučne efekte, filtre i posebne efekte. Kada ste prijavljeni, imate pristup svim videozapisima korisnika TikToka koji nemaju privatni profil. Moguće je postaviti profil kao privatni, tako da sljedbenici moraju biti odobreni prije nego što mogu pregledavati sadržaj korisnika koji ima privatni račun. Moguće je lajkati, komentirati i dijeliti TikTokove putem različitih aplikacija. Osim toga, moguće je odgovoriti izravno na TikTok korisnika i koristiti funkciju dueta, gdje će video na koji je pojedinac odgovorio biti prikazan pored novog videa. Izazovi koje generiraju sami korisnici također su popularni na TikToku. Uključuju određeni trend i potom ih imitiraju brojni korisnici. Primjeri TikTok izazova uključuju plesove, pjevanje i druge aktivnosti (Cervi, 2021).

Njegova veza s Musicallyjem možda sugerira da je Tik Tok u osnovi aplikacija za *lip sync*, međutim, na Tik Toku je sve tako slučajno, odvojeno od konteksta, prolazno, da je gotovo nemoguće definirati o čemu se točno radi na ovoj društvenoj mreži. Navigirajući Tik Tokom, korisnik doslovno može pronaći bilo koji tip videa: od tutorijala o tome kako oguliti mango do djece koja se izazivaju na izvođenje najčudnijih šala; od slučajnih osoba koje pjevaju i plešu do slavni osoba koje govore o problemima u društvu. To je rezultat upotrebe velikih modela umjetne inteligencije na platformi. Tik Tok koristi umjetnu inteligenciju za analizu interesa i sklonosti korisnika. To čini putem interakcija korisnika sa sadržajem, na temelju videa koje vole, komentiraju i koliko dugo gledaju video, kako bi prikazao personalizirani sadržaj za svakog korisnika. Drugim riječima, umjesto da se temelji na povezanostima, na "osobama koje poznajete", kao što to rade druge društvene mreže, algoritam Tik Toka pruža personalizirani informacijski tok putem početne stranice "Za vas", s videozapisima koji se preporučuju korisnicima na temelju njihove aktivnosti na aplikaciji, te potencijalno pruža svakome istu mogućnost da postane viralan (Cervi, 2021).

TikTok je također dodao funkciju emitiranja uživo, koja se prvi put pojavila 2019. godine. Putem te funkcije može se samostalno emitirati ili pridružiti korisniku koji već emitira uživo te pozvati druge korisnike. Osim toga, korisnici mogu donirati novac u obliku darova kreatorima koji emitiraju uživo. Emitiranje uživo može imati različite teme, na primjer, pitanja i odgovori (Cervi, 2021).

#### 4.3.5. Twitter

Twitter je široko korištena društvena mreža diljem svijeta, gdje korisnici mogu objavljivati poruke koje su dostupne svim ostalim korisnicima. Stranica je pokrenuta 2006. godine i brzo se razvijala, postala je dio svakodnevnine mnogih u digitalnom svijetu (Tumasjan i sur., 2010.). Prema podacima iz 2021. godine Twitter ima 350 milijuna mjesečnih aktivnih korisnika. Twitter je društvena mreža koju koriste pojedinci, korporacije i poznate osobe kako bi prikupili i objavili informacije. Vrsta društvene mreže kojoj Twitter pripada naziva se mikroblog, a radnja korištenja naziva se mikroblogiranje jer stranica omogućuje korisnicima da blogaju vrlo kratkim unosima; najviše 280 znakova odjednom. Ukratko, Twitter kao mikroblogging stranica omogućuje korisnicima bloganje vrlo kratkim unosima i također uključuje prijenos medijskih datoteka poput slika, videozapisa ili informacija o lokaciji i veze s drugim web stranicama. Bloganje na Twitteru pisanjem unosa kraćih od 280 znakova naziva se i *tweet*. Na Twitteru, dokle god korisnik ne odabere način privatnosti, ostali ljudi mogu čitati unose drugih korisnika, tzv. *tweetove*. Nadalje, moguće je pratiti druge korisnike kako bi i dalje primali njihove *tweetove* na svojoj vremenskoj crti, što je početna stranica korisnika na kojoj se mogu vidjeti najnovije objave ljudi koje prati. Početna stranica na Twitteru predstavlja informacijski tok koji stalno donosi nove objave drugih korisnika. Korisnici na Twitteru imaju odabrano korisničko ime i mogu primiti javne poruke napisane znakom "@" na početku njihova korisničkog imena. Također mogu pisati i primiti privatne poruke, tzv. direktne poruke (Kimmons, Rosenberg i Allman, 2021).

Na Twitteru bilo koji korisnik može pratiti bilo koju drugu osobu osim malog broja privatnih profila. To omogućava korisnicima da se obrate većim skupinama ljudi nego što to obično dopuštaju druge društvene mreže. Ostale mreže ne dopuštaju korisnicima da vide poruke korisnika s kojima nisu međusobno povezani. Na Twitteru mišljenje političara, javnih osoba, novinara, korporativnih računa ili bilo koga tko se želi obratiti masama može doseći veoma široku publiku jer je omogućeno pisanje javnih poruka što čini taj sadržaj dostupnim svim registriranim korisnicima bez ograničenja (Aragón i sur., 2013).

Twitter je sada jedna od najčešće korištenih društvenih mreža među tinejdžerima. Velik broj značajki na Twitteru čini tinejdžere zainteresiranima za njegovo korištenje. U Suparnovom istraživanju (2012, prema Laksana i Fadhilah, 2021), adolescenti su ocijenili da je Twitter pouzdaniji i iskreniji od Facebooka. Adolescenti koji su korisnici Twittera, društvene mreže koriste prvenstveno kako bi tražili informacije jer su društvene mreže jedan

od najaktualnijih izvora informacija o trenutnim događajima. Osim što se koristi za pronalazak informacija, društvena mreža Twitter smatra se pouzdanom kada je u pitanju stvaranje novih prijateljstava. Mnogi od njih pronašli su bliske prijatelje putem društvenih mreža. Adolescenti na Twitteru često prate profile koje vole, poput profila za memeove, profila obožavatelja određenih poznatih osoba i slično. Tada obično započinju interakcije. Kada im se nešto sviđi, *retweetaju*, *lajkaju* ili napišu komentar ispod objave. Nadalje, proces se nastavlja tako što drugi korisnici odgovaraju na njihove komentare, i taj proces se konstantno nastavlja na isti način (Laksana i Fadhillah, 2021).

## **5. EMPIRIJSKO ISTRAŽIVANJE**

### **5.1. Problem i cilj istraživanja**

Problem istraživanja je percepcija razine stresa srednjoškolaca te njihova samoprocjena korištenja društvenih mreža. Postoje mnogobrojni potencijalni stresori srednjoškolaca – prelazak u novu školu, potencijalni prelazak u novi grad, sklapanje novih prijateljstava među kolegama u razredu, suočavanje s više nastavnog sadržaja, ispiti i slično. Različiti pojedinci različito doživljavaju stres i njegove posljedice. Nadalje, u današnje vrijeme društvene mreže značajan su dio svakodnevnog života većine ljudi, a posebice srednjoškolaca. Među najčešće korištenima su Facebook, Instagram, Twitter, Snapchat i Tik Tok. Svaka društvena mreža posjeduje određene karakteristike koje ju izdvajaju od drugih, ali zajedničko im je to da postaju sve popularnije i lako dostupne.

Cilj ovog empirijskog istraživanja bio je ispitati samoprocjenu korištenja društvenih mreža i percipiranu razinu stresa kod srednjoškolaca te njihovu međusobnu povezanost. Razlike u percepciji su se utvrđivale s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

### **5.2. Hipoteze zadaci i varijable istraživanja**

#### **5.2.1. Hipoteze istraživanja**

**H01 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji stresa srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.**

H0101 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji stresa upravljanja životom s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

H0102 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji unutarnjeg sagorijevanja s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

H0103 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji nemoći s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

**H02 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.**

H0201 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni pristupa društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

H0202 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni učenja putem društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

H0203 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni osobnog razvoja kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

H0204 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni odbojnosti prema društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

**H03 Ne postoji statistički značajna povezanost percipiranog stresa srednjoškolaca i samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca.**

### **5.2.2. Zadaci istraživanja**

- Utvrditi razlikuju li se srednjoškolci u razini percipiranog stresa s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.
- Utvrditi razlikuju li se srednjoškolci u samoprocjeni korištenja društvenih mreža s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.
- Utvrditi postoji li međusobna povezanost u razini percipiranog stresa te samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca.

### **5.2.3. Varijable istraživanja**

Nezavisne varijable su: spol, razred, vrsta srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrsta najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

Zavisne varijable su:

- percipirana razina stresa srednjoškolaca
- samoprocjena korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca

## **5.3. Metodologija istraživanja**

### **5.3.1. Instrument istraživanja**

Prvi dio upitnika ispituje sociodemografske značajke ispitanika - spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

Drugi dio anketnog upitnika je sastavljen koristeći pitanja iz validiranog Upitnika percepcije stresa, koji su Cohen, Kamarck i Mermelstein razvili 1983. godine pod nazivom *Perceived Stress Scale*. Ovaj upitnik služi za mjerenje stupnja u kojem osoba procjenjuje svoj život kao nepredvidljiv, izvan njihove kontrole i opterećujući. Upitnik se sastoji od 14 pitanja koja istražuju osjećaje i razmišljanja ispitanika tijekom posljednjeg mjeseca. Ispitanici svoje

odgovore ocjenjuju na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu je 1- *nikada*, a 5- *vrlo često*. Pouzdanost ovog upitnika je visoka - Cohen, Kamarck i Mermelstein (1983) su utvrdili pouzdanost u rasponu od 0,84 do 0,86.

Treći dio upitnika je Skala stavova prema društvenim mrežama temelji se na prepravljenom modelu Skale stavova prema internetu (engl. *Internet attitudes scale*) autora Tsai, Lin i Tsai (2001). Ova skala sastoji se od ukupno osamnaest izjava na Likertovoj skali od pet stupnjeva pri čemu je 1- u potpunosti se ne odnosi na mene, a 5- u potpunosti se odnosi na mene. Razvijena je s ciljem istraživanja stavova prema internetu. Pitanja iz oba upitnika preuzeta su te prevedena na hrvatski jezik za potrebe ovoga istraživanja.

### 5.3.2 Uzorak i postupak istraživanja te metode analize podataka

Ovo empirijsko istraživanje je u konačnosti provedeno na uzorku od ukupno 77 ispitanika putem online upitnika. Istraživanje je provedeno tijekom kolovoza 2023. godine, a uzorak čine srednjoškolci grada Splita. Upitnik je izrađen putem Google forms platforme te je ispunjen online. Na samom početku upitnika srednjoškolci su upoznati s konceptom upitnika te samom svrhom istraživanja.

## 5.4 Analiza i interpretacija podataka

### 5.4.1 Deskriptivna analiza

Tablica 1. Deskriptivna analiza nezavisnih demografskih varijabli

Spol	F	%
muško	20	25,97
žensko	57	74,03
Razred	F	%
prvi	5	6,49
drugi	26	33,77
treći	23	29,87
četvrti	23	29,87

<b>Srednja škola</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
gimnazija	31	40,26
strukovna škola	46	59,74
<b>Vrijeme provedeno na društvenim mrežama</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
manje od jednog sata	6	7,79
od jednog do tri sata	37	48,05
više od tri sata	34	44,16
<b>Najčešće korištena društvena mreža</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Instagram	26	33,77
Snapchat	7	9,09
Tik Tok	42	54,55
Twitter	2	2,60
<b>Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
lajkanje objave	30	38,96
dopisivanje	27	35,07
pretraživanje novih informacija	18	23,38
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	1,30
objavljivanje slika i videozapisa	1	1,30

U tablici 1. prikazani su opći demografski podaci o ispitanicima te se odnose na spol, razred, vrstu srednje škole, vrijeme provedeno na društvenim mrežama, najčešće korištene društvene mreže te najčešće aktivnosti na društvenim mrežama. U istraživanju je sudjelovalo 77 ispitanika, od toga 57 žena (74,03%) i 20 muškaraca (25,97%). Što se tiče razreda, drugi razred je najbrojniji i njega pohađa 26 srednjoškolaca (33,77%), dok su treći i četvrti razred podjednako zastupljeni s 23 učenika u svakom (29,87%), a prvi razred pohađa 5 učenika (6,49%). Nadalje, što se tiče vrste srednje škole, većina sudionika, njih 46 pohađa strukovne škole (59,74%), dok njih 31 ide u gimnaziju (40,26%). Što se tiče vremena provedenog na društvenim mrežama, 37 ispitanika provodi od jednog do tri sata (48,05%), dok 34 ispitanika provodi više od tri sata (44,16%), a samo 6 ispitanika provodi manje od jednog sata na društvenim mrežama (7,79%). Kada je riječ o najčešće korištenim društvenim mrežama, Tik



Tok se najviše ističe s 42 ispitanika (54,55%), dok Instagram koristi 26 ispitanika (33,77%). Snapchat koristi 7 ispitanika (9,09%), a društvena mreža Twitter najmanje je korištena među ispitanicima sa samo 2 ispitanika (2,60%). Što se tiče aktivnosti na društvenim mrežama, najpopularnija aktivnost je *lajkanje* objava koje koristi 30 ispitanika (38,96%), dok dopisivanje najčešće koristi 26 ispitanika (35,07%), a pretraživanje novih informacija također je značajno prisutno s 18 ispitanika (23,38%). Najmanje korištena aktivnost na društvenim mrežama je objavljivanje slika i videozapisa koju koristi samo jedan ispitanik (1,30%).

#### 5.4.2. Deskriptivna obrada skala

Tablica 2. Deskriptivni podaci za skalu percepcije stresa

Stres	As	SD	Simetričnost	Zaobljenost
U posljednjem mjesecu, koliko često ste bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?	2,56	1,12	-0,18	-1,35
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da ne možete kontrolirati važne stvari u vašem životu?	2,19	1,21	0,38	-1,46
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali nervozno i "pod stresom"?	2,49	1,27	-0,06	-1,69
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se uspješno nosili sa životnim poteškoćama?*	2,05	0,80	0,36	-0,39
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da se uspješno nosite s važnim promjenama koje se događaju u vašem životu?*	2,03	0,82	0,24	-0,84
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali samouvjereni u vezi vaše sposobnosti rješavanja osobnih problema?*	2,10	0,92	0,30	-0,91
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da vam sve ide po planu?*	2,26	0,99	0,20	-1,03

U posljednjem mjesecu, koliko često ste primijetili da se ne možete nositi sa svim obavezama koje morate obaviti?	2,42	1,19	0,09	-1,53
U posljednjem mjesecu, koliko često ste uspjeli kontrolirati osjećaj frustracije u svom životu? *	2,18	0,89	0,19	-0,85
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da imate sve pod kontrolom?*	2,32	1,00	0,10	-1,09
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali bijes zbog situacija koje su se dogodile izvan vaše kontrole?	2,42	1,17	0,13	-1,47
U posljednjem mjesecu, koliko često ste razmišljali o stvarima koje morate ostvariti?	2,00	0,88	0,69	-0,11
U posljednjem mjesecu, koliko često ste mogli kontrolirati način na koji provodite svoje vrijeme?*	2,03	0,94	0,52	-0,69
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjetili da su se poteškoće u vašem životu toliko nagomilale da ih niste uspjeli prevladati?	2,14	1,17	0,46	-1,33

U tablici 2. prikazani su deskriptivni podaci za skalu percepcije stresa koja sadrži 14 pitanja koja su preuzeta iz upitnika percepcije stresa (*Perceived Stress Scale*) čiji su autori Cohen, Kamarck i Mermelstein (1983). Pitanja istražuju osjećaje i razmišljanja ispitanika tijekom posljednjeg mjeseca. Ispitanici svoje odgovore ocjenjuju na skali Likertovog tipa od 5 stupnjeva pri čemu je 1- *nikada*, a 5- *vrlo često*. Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja “*U posljednjem mjesecu, koliko često ste bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?*”, gdje je aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,56 (SD=1,12) te pitanje “*U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali nervozno i “pod stresom”?*”, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,49 (SD=1,27). S druge strane, najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja “*U posljednjem mjesecu, koliko često ste razmišljali o stvarima koje morate ostvariti?*”, gdje aritmetička sredina iznosi 2,00 (SD=0,88) te pitanje “*U posljednjem mjesecu, koliko često ste mogli kontrolirati način na koji provodite svoje vrijeme?*” gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,03 (SD=0,94).

Tablica 3. Deskriptivni podaci za skalu samoprocjene korištenja društvenih mreža

Društvene mreže i stres	As	SD	Simetričnost	Zaobljenost
Društvene mreže ono što radim čine zanimljivijim i maštovitijim.*	2,44	1,08	0,06	-1,26
Društvene mreže proširuju moje obzore.*	2,42	1,04	0,09	-1,15
Društvene mreže pridonose velikom napretku ljudskog života.*	2,57	1,14	-0,21	-1,40
Društvene mreže mi pomažu u pronalaženju relevantnih informacija koje mi trebaju.*	2,01	0,85	0,37	-0,67
Društvene mreže čine društvo naprednijim.*	2,60	1,13	-0,30	-1,33
Oklijevam koristiti društvene mreže iz straha da ne izgledam glupo.	1,94	1,17	0,78	-1,00
Ako imam priliku koristiti društvene mreže bojim se da ne napravim neku štetu.	1,83	1,12	0,91	-0,77
Društvene mreže mi stvaraju nelagodu.	1,87	1,15	0,88	-0,86
Osjećam dosadu prema korištenju društvenih mreža.	2,39	1,12	0,08	-1,38
Kada koristim društvene mreže, nisam potpuno siguran u ono što radim.	1,99	1,17	0,62	-1,24
Vjerojatno bih mogao naučiti većinu stvari o društvenim mrežama sam.*	2,16	0,98	0,27	-1,07
Treba mi iskusna osoba u blizini kada koristim društvene mreže.	1,55	1,04	1,58	0,83
Ako imam problema s korištenjem društvenih mreža, obično ih mogu riješiti na neki način.*	1,70	0,87	1,11	0,46
Ne treba mi netko da mi kaže kako najbolje koristiti društvene mreže.*	1,78	0,95	0,83	-0,58
Mogu koristiti društvene mreže samostalno, bez pomoći drugih.*	1,43	0,78	1,92	3,06
Koristim društvene mreže u školi samo kada se to od mene traži.	2,39	1,26	0,10	-1,68
Redovito koristim društvene mreže u školi.*	2,09	1,08	0,57	-1,00
Provodim puno vremena koristeći društvene mreže.*	2,10	1,13	0,55	-1,15

\*Koriste se inverzne vrijednosti kako bi veća vrijednost upućivala na veću razinu stresa

U tablici 3. prikazani su deskriptivni podaci za skalu samoprocjene korištenja društvenih mreža koja se temelji na prepravljenu modelu Skale stavova prema internetu (engl. *Internet attitudes scale*) autora Tsai, Lin i Tsai (2001). Ova skala sastoji se od ukupno osamnaest izjava na Likertovoj skali od pet stupnjeva pri čemu je 1- *u potpunosti se ne odnosi na mene*, a 5- *u potpunosti se odnosi na mene*. Ispitanici se u najvećoj mjeri slažu s tvrdnjom “*Društvene mreže čine društvo naprednijim*”, gdje je aritmetička sredina odgovora ispitanika 2,60 (SD=1,13) te se najviše slažu s tvrdnjom “*Društvene mreže pridonose velikom napretku ljudskog života*”, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,57 (SD=1,14). S druge strane, ispitanici se najmanje slažu s tvrdnjom “*Treba mi iskusna osoba u blizini kada koristim društvene mreže*”, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 1,55 (SD=1,04).

### 5.4.3 Faktorska analiza

#### 5.4.3.1. Faktorska analiza skale percepcije stresa

Kod postupka faktorske analize izostavljena su sljedeća pitanja kojima se ispisuju stres, i to:

- U posljednjem mjesecu, koliko često ste bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?
- U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da ne možete kontrolirati važne stvari u vašem životu?
- U posljednjem mjesecu, koliko često ste razmišljali o stvarima koje morate ostvariti?

Budući da kod postupka faktorske analize nisu imale jasnu pripadnost niti jednom od definiranih faktora.

Vrijednosti komunalnosti se kreću u rasponu od 0,50 do 1,00 kod svih pitanja izuzev pitanja “U posljednjem mjesecu, koliko često ste mogli kontrolirati način na koji provodite svoje vrijeme?” u kojem je utvrđena niža, ali prihvatljiva vrijednost 0,40, odnosno utvrđeno je da faktori adekvatno tumače promjene u vrijednostima stresa prema promatranim tvrdnjama.

Komunalnosti elemenata stresa

---

Extraction

---

U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali nervozno i “pod stresom”?	0,63
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se uspješno nosili sa životnim poteškoćama?	0,63
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da se uspješno nosite s važnim promjenama koje se događaju u vašem životu?	0,53
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali samouvjereno u vezi vaše sposobnosti rješavanja osobnih problema?	0,80
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da vam sve ide po planu?	0,57
U posljednjem mjesecu, koliko često ste primijetili da se ne možete nositi sa svim obavezama koje morate obaviti?	0,67
U posljednjem mjesecu, koliko često ste uspjeli kontrolirati osjećaj frustracije u svom životu?	0,56
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da imate sve pod kontrolom?	0,70
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali bijes zbog situacija koje su se dogodile izvan vaše kontrole?	0,69
U posljednjem mjesecu, koliko često ste mogli kontrolirati način na koji provodite svoje vrijeme?	0,40
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjetili da su se poteškoće u vašem životu toliko nagomilale da ih niste uspjeli prevladati?	0,71

Kaiser-Meyer-Olkin mjera adekvatnosti uzorka ima vrijednost 0,78, odnosno primjerena je upotreba faktorske analize na prikupljenim podacima, dok je Bartlett's Test sferičnosti statistički značajan, odnosno utvrđena je prisutnost korelacije između barem nekih varijabli.

Upotrebom PCA faktorske analize sa VARIMAX rotacijom je utvrđeno da je optimalan broj faktora 3 faktora. Svojstvena vrijednost je veća od 1, te tri faktora tumače 62,63% ukupne varijance, dok je doprinos trećeg faktora 9,38%.

Tablica 4.: Pojašnjenje ukupne varijance

	Svojstvena vrijednost	% varijance	Kumulativ varijance
1	3,88	35,24	35,24

2	1,99	18,05	53,29
3	1,03	9,34	62,63
4	0,97	8,83	71,46
5	0,72	6,54	77,99
6	0,54	4,94	82,93
7	0,52	4,73	87,66
8	0,43	3,95	91,61
9	0,40	3,60	95,21
10	0,33	2,98	98,19
11	0,20	1,81	100,00

Faktorska analiza je izlučila 3 faktora: F1- stres upravljanja životom, F2- unutarnje sagorijevanje i F3- nemoć. Unutarnja dosljednost mjernih skala je utvrđena Cronbach alpha pokazateljem. Kod faktora stres upravljanja životom utvrđena je vrijednost Cronbach alphe 0,833 (>0,70), odnosno prisutna je visoka razina unutarnje dosljednosti među česticama, dok je Cronbach alpha vrijednost kod faktora unutarnjeg sagorijevanja 0,687, odnosno prisutna je snižena ali prihvatljiva razina unutarnje dosljednosti, dok je kod faktora nemoći prisutna niska, ali zadovoljavajuća razina unutarnje dosljednosti (Cronbach alpha 0,516).

*Tablica 5: Faktorska analiza skale percepcije stresa*

	Komponenta			Cronbach alpha
	stres upravljanja životom	unutarnje sagorijevanje	nemoć	
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali samouvjereni u vezi vaše sposobnosti rješavanja osobnih problema?	,879			0,833
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da imate sve pod kontrolom?	,788			

U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da vam sve ide po planu?	,744		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se uspješno nosili sa životnim poteškoćama?	,724		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da se uspješno nosite s važnim promjenama koje se događaju u vašem životu?	,582		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste mogli kontrolirati način na koji provodite svoje vrijeme?	,492		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali bijes zbog situacija koje su se dogodile izvan vaše kontrole?	,819		0,687
U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali nervozno i “pod stresom”?	,754		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste primijetili da se ne možete nositi sa svim obavezama koje morate obaviti?	,743		
U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjetili da su se poteškoće u vašem životu toliko nagomilale da ih niste uspjeli prevladati?	,836		0,516
U posljednjem mjesecu, koliko često ste uspjeli kontrolirati osjećaj frustracije u svom životu?	,655		
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.			

#### 5.4.3.2. Faktorska analiza skale samoprocjene korištenja društvenih mreža

Zbog niske pripadnosti faktorima iz analize je izostavljena tvrdnja „Kada koristim društvene mreže, nisam potpuno siguran u ono što radim”.

Kaiser-Meyer-Olkin mjera adekvatnosti uzorka ima vrijednost 0,65, odnosno primjerena je upotreba faktorske analize na prikupljenim podacima, dok je Bartlett's Test sferičnosti statistički značajan, odnosno utvrđena je prisutnost korelacije između barem nekih varijabli.

Vrijednosti komunalnosti se kreću u rasponu od 0,50 do 1,00 kod svih pitanja izuzev pitanja, odnosno utvrđeno je da faktori adekvatno tumače promjene u vrijednostima stresa društvenim mreža prema promatranim tvrdnjama.

	Komunalnosti
Društvene mreže proširuju moje obzore.	,622
Društvene mreže pridonose velikom napretku ljudskog života.	,699
Društvene mreže mi pomažu u pronalaženju relevantnih informacija koje mi trebaju.	,597
Društvene mreže čine društvo naprednijim.	,769
Ako imam priliku koristiti društvene mreže bojim se da ne napravim neku štetu.	,361
Društvene mreže mi stvaraju nelagodu.	,769
Osjećam dosadu prema korištenju društvenih mreža.	,713
Vjerojatno bih mogao naučiti većinu stvari o društvenim mrežama sam.	,660
Treba mi iskusna osoba u blizini kada koristim društvene mreže.	,652
Ako imam problema s korištenjem društvenih mreža, obično ih mogu riješiti na neki način.	,622
Ne treba mi netko da mi kaže kako najbolje koristiti društvene mreže.	,597
Mogu koristiti društvene mreže samostalno, bez pomoći drugih.	,711



Upotrebom PCA faktorske analize sa VARIMAX rotacijom je utvrđeno da je optimalan broj faktora 4 faktora: F1- pristup društvenim mrežama, F2- učenje putem društvenih mreža, F3- osobni razvoj, F4- odbojnost prema društvenim mrežama. Svojtvena vrijednost je veća od 1, te četiri faktora tumače 64,76% ukupne varijance, dok je doprinos četvrtog faktora 9,32%.

Broj faktora	Svojtvena vrijednost	% varijance	Kumulativ varijance
1	3,10	25,85	25,85
2	2,28	19,01	44,86
3	1,27	10,58	55,44
4	1,12	9,32	64,76
5	0,96	8,02	72,78
6	0,70	5,85	78,63
7	0,62	5,18	83,81
8	0,53	4,45	88,26
9	0,44	3,62	91,88
10	0,40	3,33	95,21
11	0,31	2,62	97,83
12	0,26	2,17	100,00

Cronbach alpha vrijednost je veća od 0,50 kod svih faktora izuzev zadnjeg gdje je 0,450. Kod prva 2 faktora (pristup društvenim mrežama i učenje putem društvenih mreža) je veća i od idealnih 0,70, dok je kod 4. faktora odbojnost prema društvenim mrežama prisutna niska vrijednost.

*Tablica 6. Faktorska analiza skale samoprocjene korištenja društvenih mreža*

<b>Rotated Component Matrix<sup>a</sup></b>	
	Faktor

	pristup društvenim mrežama	učenje putem društvenih mreža	osobni razvoj	odbojnost prema društvenim mrežama
Mogu koristiti društvene mreže samostalno, bez pomoći drugih.	,841			0,763
Ako imam problema s korištenjem društvenih mreža, obično ih mogu riješiti na neki način.	,780			
Ne treba mi netko da mi kaže kako najbolje koristiti društvene mreže.	,734			
Treba mi iskusna osoba u blizini kada koristim društvene mreže.	,729			
Ako imam priliku koristiti društvene mreže bojim se da ne napravim neku štetu.	,497			
Društvene mreže čine društvo naprednijim.		,863		0,741
Društvene mreže pridonose velikom napretku ljudskog života.		,787		
Društvene mreže proširuju moje obzore.			,748	0,634
Vjerojatno bih mogao naučiti većinu stvari o društvenim mrežama sam.			,741	
Društvene mreže mi pomažu u pronalaženju relevantnih informacija koje mi trebaju.			,706	

Društvene mreže mi stvaraju nelagodu.	,839	0,450
Osjećam dosadu prema korištenju društvenih mreža.	,665	
Extraction Method: Principal Component Analysis. Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.		
a. Rotation converged in 5 iterations.		

#### 5.4.4. Testiranje hipoteza

**H01 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji stresa srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.**

*H0101 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji stresa upravljanja životom s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 7. Rezultati razlika za faktor Stres upravljanja životom

Razred	stres upravljanja životom				
	N	AS	SD	F	P
prvi	5	0,00	0,76	2,22	0,093
drugi	26	-0,12	0,96		
treći	23	-0,28	1,06		
četvrti	23	0,42	0,95		
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P
manje od jednog sata	6	-0,27	0,83	1,08	0,344
od jednog do tri sata	37	-0,12	0,94		

više od tri sata	34	0,18	1,08		
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P
Instagram	26	0,13	0,86	4,54	<b>0,006</b>
Tik Tok	42	-0,03	1,01		
Snapchat	7	-0,81	0,76		
Twitter	2	1,86	0,34		
Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama	N	AS	SD	F	P
lajkanje objave	30	0,02	1,01	1,34	0,262
pretraživanje novih informacija	18	0,34	1,02		
dopisivanje	27	-0,19	0,95		
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-1,50	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	-0,19	0,00		
Spol	N	AS	SD	T	P
M	20	-0,31	1,00	1,65	0,104
Ž	57	0,11	0,99		
ŠKOLA	N	AS	SD	T	P
Gimnazija	31	0,16	0,90	1,13	0,260
Strukovna	46	-0,11	1,06		

Tablica 7. prikazuje rezultate analize razlika za stres upravljanja životom kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za prvi faktor stres upravljanja životom za varijablu razred  $p = 0,093$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p = 0,344$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p = 0,262$ , za varijablu spol  $p = 0,104$  te za varijablu škola  $p = 0,260$ . Jedina iznimka je varijabla najčešće korištena društvena mreža gdje je  $p = 0,006$ . Najveća razina stresa upravljanja životom je utvrđena među korisnicima Twittera, dok je najmanja među korisnicima Snapchata, te je ispitivanjem utvrđeno da najčešće korištena društvena mreža ima efekt na stres upravljanja životom ( $F = 4,54$ ;  $p = 0,006$ ). Post hoc ispitivanjem (LSD test) je utvrđena

prisutnost statistički značajne razlike u efektu svih promatranih društvenih mreža na stres upravljanja životom ( $p < 0,050$ ), izuzev između društvene mreže Instagram i Tiktok ( $p = 0,493$ ). Nadalje, nema statistički značajnih razlika u faktoru stresa upravljanja životom među onima koji provode manje od jednog sata, između jednog i tri sata te više od tri sata na društvenim mrežama.

Na temelju dobivenih rezultata moguće je **djelomično prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika stresa upravljanja životom kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable osim kod varijable najčešće korištena društvena mreža. Drugim riječima, najveća razina stresa upravljanja životom zabilježena kod korisnika Twittera, dok je najmanja razina stresa zabilježena kod korisnika Snapchata. To se može objasniti činjenicom da je Twitter poznat po brzim i često kontroverznim razgovorima, gdje korisnici često izražavaju svoje mišljenje o raznim temama. To može dovesti do sukoba, konflikata i stresa među korisnicima, posebno ako se uključe u rasprave koje su emotivne ili kontroverzne. Također, Twitter je društvena mreža gdje korisnici izlažu svoje mišljenje i stavove širokoj javnosti. Ovo može stvoriti pritisak da se izrazi mišljenje i prate trenutni događaji, što može uzrokovati stres. Snapchat, s druge strane, često se koristi za slanje privremenih slika i videozapisa, što može biti manje stresno jer sadržaj brzo nestaje te se često koristi za komunikaciju s bliskim prijateljima i obitelji, što može biti manje stresno jer je privatniji. Korisnici Twittera i Snapchata mogu imati različite osobine i navike koje utječu na njihovu percepciju stresa. Na primjer, osobe koje su sklonije kontroverznim raspravama i izražavanju snažnih mišljenja mogu se češće koristiti Twitterom, dok osobe koje više vrednuju privatnost i uživanje u trenutku mogu preferirati Snapchat.

*H0102 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji unutarnjeg sagorijevanja s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 8. Rezultati razlika za faktor unutarnje sagorijevanje

Razred	unutarnje sagorijevanje				
	N	AS	SD	F	P
prvi	5	0,16	1,10	0,29	0,832

drugi	26	0,04	0,92		
treći	23	-0,16	1,10		
četvrti	23	0,08	1,01		
<b>Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
manje od jednog sata	6	-0,36	0,94		
od jednog do tri sata	37	-0,02	1,07	0,52	0,598
više od tri sata	34	0,08	0,94		
<b>Najčešće korištena društvena mreža</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
Instagram	26	-0,03	1,07		
Tik Tok	42	-0,04	0,97	0,67	0,574
Snapchat	7	0,49	1,05		
Twitter	2	-0,36	0,23		
<b>Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
lajkanje objave	30	-0,15	0,93		
pretraživanje novih informacija	18	-0,01	1,19		
dopisivanje	27	0,21	0,97	0,58	0,675
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-0,70	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	-0,30	0,00		
<b>Spol</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
M	20	-0,03	1,10	0,14	0,887
Ž	57	0,01	0,97		
<b>ŠKOLA</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
Gimnazija	31	0,11	1,04	0,79	0,434
Strukovna	46	-0,07	0,97		

Tablica 8. prikazuje rezultate analize razlika za unutarnje sagorijevanje kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za drugi faktor

unutarnje sagorijevanje za varijablu razred  $p=0,832$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p=0,598$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p=0,574$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p=0,675$ , za varijablu spol  $p=0,887$  te za varijablu škola  $p=0,434$ .

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika unutarnjeg sagorijevanja kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable. Moguće je da percepcija unutarnjeg sagorijevanja nije znatno povezana s navedenim varijablama jer je to problem s kojim se suočavaju ljudi neovisno o spolu, razredu, vrsti škole ili aktivnostima na društvenim mrežama. Unutarnje sagorijevanje može biti rezultat stresa, prekomjernog radnog opterećenja, emocionalne iscrpljenosti i drugih čimbenika koji nisu nužno povezani s navedenim varijablama. Također, moguće je da su sudionici istraživanja bili slični po mnogim karakteristikama koje se promatraju, što bi moglo objasniti zašto nisu pronađene značajne razlike. Na primjer, ako su sudionici imali slično opterećenje školom i sličan način korištenja društvenih mreža, to bi moglo dovesti do sličnih percepcija unutarnjeg sagorijevanja.

*H0103 Ne postoji statistički značajna razlika u percepciji nemoći s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 9. Rezultati razlika za faktor nemoći

Razred	N	AS	SD	nemoć	
				F	P
prvi	5	-0,15	1,27	0,97	0,411
drugi	26	-0,11	1,04		
treći	23	-0,14	1,07		
četvrti	23	0,30	0,81		
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P
manje od jednog sata	6	-0,07	1,09	0,21	0,812
od jednog do tri sata	37	0,08	1,06		

više od tri sata	34	-0,07	0,93		
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P
Instagram	26	0,19	1,06		
Tik Tok	42	-0,09	0,98	0,61	0,613
Snapchat	7	-0,02	0,99		
Twitter	2	-0,52	0,85		
Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama	N	AS	SD	F	P
lajkanje objave	30	0,10	1,03		
pretraživanje novih informacija	18	-0,17	0,93		
dopisivanje	27	0,02	1,04	0,55	0,699
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-1,04	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	0,58	0,00		
Spol	N	AS	SD	T	P
M	20	-0,46	1,05	2,45	<b>0,017</b>
Ž	57	0,16	0,94		
ŠKOLA	N	AS	SD	T	P
Gimnazija	31	-0,21	0,87	1,54	0,128
Strukovna	46	0,14	1,07		

Tablica 9. prikazuje rezultate analize razlika za nemoć kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za treći faktor nemoći za varijablu razred  $p = 0,411$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p = 0,812$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p = 0,613$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p = 0,699$  te za varijablu škola  $p = 0,128$ . Jedina varijabla kod koje postoji statistički značajna razlika je varijabla spol  $p = 0,017$  gdje je kod učenika utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u strukturi stresa u odnosu na učenice ( $t = 2,45$ ;  $p = 0,017$ ), odnosno muškarci u manjoj mjeri imaju doživljaj nemoći.

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **djelomično prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika percepcije nemoći kod srednjoškolaca s



obzirom na sociodemografske varijable, osim kod varijable spol za koju smo utvrdili statistički značajnu razliku. Dakle, muškarci u manjoj mjeri imaju doživljaj nemoći što bi se moglo objasniti time da muškarci i žene mogu biti izloženi različitim društvenim, emocionalnim i psihološkim izazovima i pritiscima koji utječu na njihovu percepciju nemoći. Na primjer, žene se često suočavaju sa specifičnim društvenim očekivanjima i stresorima koji su povezani s rodnom ulogom i socijalnim normama. Muškarci i žene mogu različito doživljavati i reagirati na te pritiske, što može utjecati na percepciju nemoći te mogu imati različite obrasce emocionalnog iskustva i izražavanja. To može utjecati na način na koji doživljavaju nemoć i kako je izražavaju. Nadalje, moguće je da su muškarci skloniji potiskivanju ili internalizaciji osjećaja nemoći, dok žene možda češće traže podršku ili izražavaju svoje osjećaje. Kultura, društvene norme i obiteljski okoliš također mogu igrati ulogu u percepciji nemoći. Različite kulture i društvene zajednice mogu postavljati različite standarde i očekivanja u vezi s muškom i ženskom nemoći, što može utjecati na to kako se percepcija nemoći razvija i izražava. Ovi rezultati potvrđeni su u istraživanju koje su proveli Simon i Nath (2004) gdje su došli do zaključka da se kod muškaraca očekuje da potiskuju emocije koje se smatraju “ženskim” i slabim, kao što su osjećaji nemoći, brige i nesigurnosti i stoga su manje zabilježene kod njih, a druge strane, emocije poput brige i nemoći više su zabilježene kod žena.

**H02 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.**

*H0201 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni pristupa društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 10. Rezultati razlika za faktor pristup društvenim mrežama

Razred	pristup društvenim mrežama				
	N	AS	SD	F	P
prvi	5	0,62	1,41		
drugi	26	0,01	1,13	1,23	0,306

treći	23	-0,25	0,89		
četvrti	23	0,10	0,84		
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P
manje od jednog sata	6	0,56	1,65		
od jednog do tri sata	37	-0,09	0,93	1,09	0,342
više od tri sata	34	0,00	0,94		
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P
Instagram	26	-0,13	0,95		
Tik Tok	42	0,11	1,00	0,69	0,559
Snapchat	7	0,05	1,27		
Twitter	2	-0,75	0,68		
Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama	N	AS	SD	F	P
lajkanje objave	30	0,09	1,05		
pretraživanje novih informacija	18	-0,10	1,03		
dopisivanje	27	-0,05	0,96	0,43	0,790
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-0,60	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	0,94	0,00		
Spol	N	AS	SD	T	P
M	20	-0,02	1,07	0,09	0,929
Ž	57	0,01	0,98		
ŠKOLA	N	AS	SD	T	P
Gimnazija	31	-0,15	1,03	1,10	0,277
Strukovna	46	0,10	0,98		

Tablica 10. prikazuje rezultate analize razlika za pristup društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za prvi faktor pristup društvenim mrežama za varijablu razred  $p = 0,306$ , za varijablu vrijeme

provedeno na društvenim mrežama  $p=0,342$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p=0,559$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p=0,790$ , za varijablu spol  $p=0,929$  te za varijablu škola  $p=0,277$ .

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika pristupa društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable. Moguće je da je do takvog rezultata došlo jer su sudionici u istraživanju bili vrlo slični u svojim navikama i obrascima korištenja društvenih mreža, bez obzira na spol, razred, vrstu škole ili vrstu aktivnosti te je moguće da su društveni utjecaji i norme u toj populaciji takvi da ne potiču velike razlike u samoprocjeni pristupa društvenim mrežama.

*H0202 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni učenja putem društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 11. Rezultati razlika za faktor učenje putem društvenih mreža

Razred	N	učenje putem društvenih mreža			F	P
		AS	SD			
prvi	5	-0,81	1,40	1,51	0,220	
drugi	26	0,08	1,02			
treći	23	-0,10	1,08			
četvrti	23	0,18	0,74			
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P	
manje od jednog sata	6	-0,34	0,86	0,43	0,649	
od jednog do tri sata	37	0,07	1,03			
više od tri sata	34	-0,02	1,00			
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P	

Instagram	26	-0,03	1,10		
Tik Tok	42	0,12	0,93	1,48	0,228
Snapchat	7	-0,26	1,00		
Twitter	2	-1,27	0,52		
<b>Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>F</b>	<b>P</b>
lajkanje objave	30	0,19	0,95		
pretraživanje novih informacija	18	-0,22	1,10		
dopisivanje	27	-0,04	1,01	0,60	0,661
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-0,67	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	-0,01	0,00		
<b>Spol</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
M	20	-0,32	1,24	1,67	0,099
Ž	57	0,11	0,89		
<b>ŠKOLA</b>	<b>N</b>	<b>AS</b>	<b>SD</b>	<b>T</b>	<b>P</b>
Gimnazija	31	0,01	1,04	-0,08	0,934
Strukovna	46	-0,01	0,99		

Tablica 11. prikazuje rezultate analize razlika za učenje putem društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za drugi faktor učenje putem društvenih mreža za varijablu razred  $p = 0,220$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p = 0,649$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p = 0,228$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p = 0,661$ , za varijablu spol  $p = 0,099$  te za varijablu škola  $p = 0,934$ .

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika za samoprocjenu učenja putem društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske i varijable. Rezultate je moguće objasniti činjenicom da ispitanici koji su sudjelovali u istraživanju potencijalno imaju slične razloge i motivaciju za korištenje društvenih mreža u svrhu učenja.

*H0203 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni osobnog razvoja kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

*Tablica 12. Rezultati razlika za faktor osobni razvoj*

		osobni razvoj				
Razred	N	AS	SD	F	P	
prvi	5	0,28	1,29	0,81	0,491	
drugi	26	-0,08	1,02			
treći	23	-0,19	1,03			
četvrti	23	0,22	0,89			
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P	
manje od jednog sata	6	-0,12	1,28	2,70	0,074	
od jednog do tri sata	37	0,27	0,94			
više od tri sata	34	-0,27	0,96			
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P	
Instagram	26	0,26	1,00	1,01	0,395	
Tik Tok	42	-0,15	0,96			
Snapchat	7	-0,12	0,93			
Twitter	2	0,25	2,32			
Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama	N	AS	SD	F	P	
lajkanje objave	30	-0,11	0,93	0,31	0,871	
pretraživanje novih informacija	18	0,07	1,02			
dopisivanje	27	0,04	1,11			
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	0,21	0,00			
objavljivanje slika i videozapisa	1	0,87	0,00			
Spol	N	AS	SD	T	P	
M	20	0,22	1,19	1,14	0,259	

Ž	57	-0,08	0,92		
ŠKOLA	N	AS	SD	T	P
Gimnazija	31	0,02	0,99	0,12	0,903
Strukovna	46	-0,01	1,02		

Tablica 12. prikazuje rezultate analize razlika za osobni razvoj kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za treći faktor osobnog razvoja za varijablu razred  $p = 0,491$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p = 0,074$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p = 0,395$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p = 0,871$ , za varijablu spol  $p = 0,259$  te za varijablu škola  $p = 0,903$ .

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika osobnog razvoja kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable. Dobiveni rezultati mogu se objasniti činjenicom da je moguće da srednjoškolci, bez obzira na spol, razred, vrstu škole, ili način korištenja društvenih mreža, imaju sličnu percepciju svog osobnog razvoja. To znači da njihova samoprocjena nije značajno pogođena tim varijablama, već je usmjerena na unutarnje faktore i osobne iskustva. Nadalje, srednjoškolci se često suočavaju sa sličnim izazovima u razvoju neovisno o spolu ili vrsti škole. Njihova samoprocjena razvoja može biti više usmjerena na te zajedničke izazove i iskustva, nego na varijable koje se razlikuju među skupinama

*H0204 Ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni odbojnosti prema društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.*

Tablica 13. Rezultati razlika za faktor odbojnost prema društvenim mrežama

Razred	odbojnost prema društvenim mrežama				
	N	AS	SD	F	P

prvi	5	0,46	1,35		
drugi	26	-0,24	0,93	0,95	0,421
treći	23	0,05	0,99		
četvrti	23	0,12	1,01		
Vrijeme provedeno na društvenim mrežama po danu	N	AS	SD	F	P
manje od jednog sata	6	-0,81	0,56		
od jednog do tri sata	37	0,04	0,97	2,21	0,117
više od tri sata	34	0,10	1,05		
Najčešće korištena društvena mreža	N	AS	SD	F	P
Instagram	26	0,11	0,91		
Tik Tok	42	-0,08	1,07	0,32	0,813
Snapchat	7	0,14	1,08		
Twitter	2	-0,34	0,88		
Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama	N	AS	SD	F	P
lajkanje objave	30	-0,09	0,94		
pretraživanje novih informacija	18	-0,13	0,85		
dopisivanje	27	0,24	1,15	0,88	0,481
javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećaja putem objava	1	-1,15	0,00		
objavljivanje slika i videozapisa	1	-0,29	0,00		
Spol	N	AS	SD	T	P
M	20	0,05	0,94	0,27	0,784
Ž	57	-0,02	1,03		
ŠKOLA	N	AS	SD	T	P
Gimnazija	31	0,37	0,96	2,81	<b>0,006</b>
Strukovna	46	-0,25	0,96		

Tablica 13. prikazuje rezultate analize razlika za odbojnost prema društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable na razini značajnosti  $p < 0,05$ , a koji

ukazuju da ne postoji statistički značajna razlika u samoprocjeni srednjoškolaca vezano za četvrti faktor odbojnosti prema društvenim mrežama za varijablu razred  $p=0,421$ , za varijablu vrijeme provedeno na društvenim mrežama  $p=0,117$ , za varijablu najčešće korištena društvena mreža  $p=0,813$ , za varijablu najčešća aktivnost na društvenim mrežama  $p=0,481$ , za varijablu spol  $p=0,784$ . Jedina iznimka je varijabla vrsta škole gdje je kod gimnazijalaca utvrđena prisutnost statistički značajne razlike u strukturi stresa u odnosu na učenike strukovnih škola ( $t=2,81$ ;  $p=0,006$ ), te je stres odbojnosti prema društvenim mrežama prisutniji kod gimnazijalaca.

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **djelomično prihvatiti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna razlika odbojnosti prema društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable, osim kod varijable vrsta škole za koju smo utvrdili statistički značajnu razliku. Dakle, razlika u samoprocjeni odbojnosti prema društvenim mrežama između gimnazija i strukovnih škola sugerira da ipak postoji neka povezanost između vrste škole i percepcije društvenih mreža pri čemu gimnazijalci imaju veću odbojnost prema društvenim mrežama. To bi se moglo objasniti činjenicom da gimnazije i strukovne škole imaju različite obrazovne pristupe i naglaske. Gimnazije su često usmjerene na teorijsko obrazovanje, dok strukovne škole većinom pripremaju učenike za praktične vještine i zanimanja. Različiti pristupi mogu rezultirati različitim stavovima prema tehnologiji i društvenim mrežama. Odnosno, gimnazije obično imaju akademski usmjereniji program s većim naglaskom na teorijskom znanju i pripremi za sveučilište. To može značiti da učenici u gimnazijama imaju veće obveze u vezi s učenjem i akademskim zahtjevima. Stoga bi mogli imati manje vremena za korištenje društvenih mreža ili ih percipiraju kao distrakciju od svojih školskih obveza. Strukovne škole često nude praktično obrazovanje i pripremu za određena zanimanja. To može rezultirati manjim akademskim pritiscima u usporedbi s gimnazijama. Učenici u strukovnim školama mogu percipirati društvene mreže kao korisne za stvaranje profesionalnih kontakata, istraživanje karijernih prilika i razvijanje praktičnih vještina te učenici u ovim školama mogu koristiti društvene mreže kako bi pristupili obrazovnim resursima ili zajednicama koje podržavaju njihovu struku. To može rezultirati pozitivnijim stavom prema društvenim mrežama.



### H03 Ne postoji statistički značajna povezanost percipiranog stresa srednjoškolaca i samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca.

Tablica 14. Korelacija skala samoprocjene korištenja društvenih mreža i percepcije stresa

		pristup društvenim mrežama	učenje putem društvenih mreža	osobni razvoj	odbojnost prema društvenim mrežama	stres upravljanja životom	unutarnje sagorijevanje	nemoć
pristup društvenim mrežama	r	1,00						
	P							
	N	77						
učenje putem društvenih mreža	r	0,00	1,00					
	P	>0,999						
	N	77	77,00					
osobni razvoja	r	0,00	0,00	1,00				
	P	>0,999	>0,999					
	N	77	77	77				
odbojnost prema društvenim mrežama	r	0,00	0,00	0,00	1,00			
	P	>0,999	>0,999	>0,999				
	N	77	77	77	77			
stres upravljanja životom	r	0,14	0,16	<b>,299**</b>	0,09	1,00		
	P	0,212	0,173	<b>0,008</b>	0,443			
	N	77	77	77	77	77		
unutarnje sagorijevanje	r	<b>,267*</b>	0,16	-0,05	<b>,264*</b>	0,00	1,00	
	P	<b>0,019</b>	0,162	0,680	<b>0,020</b>	>0,999		
	N	77	77	77	77	77	77	
nemoć	r	<b>,335**</b>	-0,11	0,08	0,06	0,00	0,00	1,00
	P	<b>0,003</b>	0,356	0,500	0,626	>0,999	>0,999	
	N	77	77	77	77	77	77	77

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Tablica 14. prikazuje korelaciju skale samoprocjene korištenja društvenih mreža i skalu percepcije stresa kod srednjoškolaca. Prema rezultatima unutarne sagorijevanje je statistički značajno povezano sa pristupom društvenim mrežama  $r(77) = ,267$ ,  $p=0,019$  te sa odbojnosti prema društvenim mrežama  $r(77) = ,264$ ,  $p=0,020$ . Stres upravljanja životom statistički je značajno povezan s osobnim razvojem  $r(77) = ,299$ ,  $p=0,008$ . Nemoć je statistički značajno povezana s pristupom društvenim mrežama  $r(77) = ,335$ ,  $p=0,003$ . S druge strane, stres upravljanja životom nije statistički značajno povezan s pristupom društvenim mrežama  $r(77)=0,14$ ,  $p=0,212$ ; s učenjem putem društvenih mreža  $r(77)=0,16$ ,  $p=0,173$  i s odbojnosti prema društvenim mrežama  $r(77)=0,09$ ,  $p=0,443$ . Unutarne sagorijevanje nije statistički značajno povezano s učenjem putem društvenih mreža  $r(77)=0,16$ ,  $p=0,162$  te s osobnim razvojem  $r(77)=-0,05$ ,  $p=0,680$ . Nemoć nije statistički značajno povezana s učenjem putem društvenih mreža  $r(77)=-0,11$ ,  $p=0,356$ ; s osobnim razvojem  $r(77)=0,08$ ,  $p=0,500$  te s odbojnosti prema društvenim mrežama  $r(77)=0,06$ ,  $p=0,626$ .

Na temelju dobivenih rezultata podataka moguće je **odbaciti nul hipotezu** prema kojoj ne postoji statistički značajna povezanost percipiranog stresa srednjoškolaca i samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca.

Ovaj rezultat potvrđuje i istraživanje koje su proveli O'Reilly i suradnici (2018) u kojem su zaključili da srednjoškolci doživljavaju društvene mreže kao štetne njihovom mentalnom zdravlju jer potiču stres, depresiju i socijalnu izolaciju. Nadalje, Shannon i suradnici (2022) su proveli istraživanje u kojem su nastojali sustavno ispitati upotrebu društvenih medija kod srednjoškolaca i njezinu povezanost sa simptomima depresije, anksioznosti i stresa. Rezultati ovog istraživanja pružili su dokaze o povezanosti između korištenja društvenih medija i negativnih mentalnih ishoda poput depresije, anksioznosti i stresa među adolescentima.

## ZAKLJUČAK

Srednjoškolski period često donosi brojne izazove, a dva značajna faktora koji oblikuju iskustvo srednjoškolaca su stres i društvene mreže. Stres dolazi iz različitih izvora, uključujući akademske obveze, socijalne pritiske i očekivanja okoline. Osim toga, društvene mreže postale su središnje mjesto za interakciju i komunikaciju među mladima. No, kako ovi mladi ljudi koriste društvene mreže može utjecati na njihovu dobrobit. Društvene mreže pružaju platformu za povezivanje s prijateljima i izražavanje vlastite kreativnosti, ali isto tako mogu donijeti pritisak za održavanjem savršenih virtualnih identiteta. Mladi često izloženi idealiziranim životima svojih vršnjaka na društvenim mrežama mogu razviti nerealna očekivanja i osjećaj niskog samopouzdanja. Stres se može dodatno pojačati ovim izazovima, jer mladi često doživljavaju stresne situacije putem svojih online iskustava. Važno je razumjeti da stres i društvene mreže ne postoje izolirano. Stresne situacije koje srednjoškolci doživljavaju u stvarnom životu mogu se reflektirati i pojačati na društvenim mrežama, dok pritisak i osjećaji koji proizlaze iz online svijeta također mogu utjecati na njihovu emocionalnu dobrobit. Edukacija o medijima i mentalnoj pismenosti, kao i podrška od strane roditelja i stručnjaka za mentalno zdravlje, može pomoći srednjoškolcima da razviju zdrav odnos s društvenim mrežama i nauče kako bolje upravljati stresom u digitalnom dobu.

Cilj ovog empirijskog istraživanja bio je ispitati samoprocjenu korištenja društvenih mreža i percipiranu razinu stresa kod srednjoškolaca te njihovu međusobnu povezanost. Razlike u percepciji su se utvrđivale s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te najčešće aktivnosti na društvenim mrežama. Navedeni ciljevi su se utvrđivali s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te vrstu najčešće aktivnosti na društvenim mrežama.

U istraživanju je sudjelovalo 77 ispitanika, od toga 57 žena (74,03%) i 20 muškaraca (25,97%). Što se tiče razreda, drugi razred je najbrojniji i njega pohađa 26 srednjoškolaca (33,77%), dok su treći i četvrti razred podjednako zastupljeni s 23 učenika u svakom (29,87%), a prvi razred pohađa 5 učenika (6,49%). Nadalje, što se tiče vrste srednje škole, većina sudionika, njih 46 pohađa strukovne škole (59,74%), dok njih 31 ide u gimnaziju (40,26%). Što se tiče vremena provedenog na društvenim mrežama, 37 ispitanika provodi od jednog do tri sata (48,05%), dok 34 ispitanika provodi više od tri sata (44,16%), a samo 6 ispitanika provodi manje od jednog sata na društvenim mrežama (7,79%). Kada je riječ o

najčešće korištenim društvenim mrežama, Tik Tok se najviše ističe s 42 ispitanika (54,55%), dok Instagram koristi 26 ispitanika (33,77%). Snapchat koristi 7 ispitanika (9,09%), a društvena mreža Twitter najmanje je korištena među ispitanicima sa samo 2 ispitanika (2,60%). Što se tiče aktivnosti na društvenim mrežama, najpopularnija aktivnost je *lajkanje* objava koje koristi 30 ispitanika (38,96%), dok dopisivanje najčešće koristi 26 ispitanika (35,07%), a pretraživanje novih informacija također je značajno prisutno s 18 ispitanika (23,38%). Najmanje korištena aktivnost na društvenim mrežama je objavljivanje slika i videozapisa koju koristi samo jedan ispitanik (1,30%).

Hipoteza vezana uz stres upravljanja životom kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable djelomično je prihvaćena jer ipak postoji statistički značajna razlika kod varijable najčešće korištena društvena mreža, a najveća razina stresa upravljanja životom zabilježena je kod korisnika Twittera, dok je najmanja razina stresa zabilježena kod korisnika Snapchata. Hipoteza vezana uz percepciju nemoći kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable također je djelomično prihvaćena jer kod varijable spol postoji statistički značajna razlika gdje su rezultati pokazali da muškarci u manjoj mjeri imaju doživljaj nemoći od žena. S druge strane, rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika unutarnjeg sagorijevanja kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable te je ta hipoteza u potpunosti prihvaćena. Nadalje, rezultati su pokazali da ne postoji statistički značajna razlika pristupa društvenim mrežama kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable, da ne postoji statistički značajna razlika za samoprocjenu učenja putem društvenih mreža kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable te da ne postoji statistički značajna razlika osobnog razvoja kod srednjoškolaca s obzirom na sociodemografske varijable. Međutim, hipoteza vezana uz odbojnost prema društvenim mrežama s obzirom da sociodemografske varijable djelomično je prihvaćena jer kod varijable vrsta škole postoji statistički značajna razlika pri čemu gimnazijalci imaju veću odbojnost prema društvenim mrežama od učenika koji pohađaju strukovne škole.

Naposljetku, odbačena je hipoteza prema kojoj ne postoji statistički značajna povezanost percipiranog stresa srednjoškolaca i samoprocjeni korištenja društvenih mreža kod srednjoškolaca. Ove rezultate potvrđuju i istraživanja koja su proveli O'Reilly i suradnici (2018) te Shannon i suradnici (2022). Važno je istaknuti da su društvene mreže dvostruki mač za srednjoškolce. Dok pružaju priliku za povezivanje i izražavanje, također nose stresne

aspekte koji utječu na mentalno zdravlje mladih. Edukacija, svijest i ravnoteža ključni su faktori za smanjenje stresa povezanog s korištenjem društvenih mreža među srednjoškolicima.

## LITERATURA

- Aldwin, C. M. (1994). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.
- Amirkhan, J. H. (1990). A factor analytically derived measure of coping: The Coping Strategy Indicator. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(5), 1066–1074. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.5.1066>
- Aseltine, R. H., Jr., Gore, S., & Gordon, J. (2000). Life stress, anger and anxiety, and delinquency: An empirical test of general strain theory. *Journal of Health and Social Behavior*, 41(3), 256–275. <https://doi.org/10.2307/2676320>
- Babić, D. (2003.). Slobodno vrijeme mladih stanovnika otoènih lokalnih zajednica – primjer zadarskih otoka (Iž, Dugi Otok, Ugljan). *Migracijske i etnièke teme*, 19 (4), 391– 411.
- Bayer, J. B., Ellison, N. B., Schoenebeck, S. Y., & Falk, E. B. (2016). Sharing the small moments: ephemeral social interaction on Snapchat. *Information, Communication & Society*, 19(7), 956-977.
- Blažević, I. i Matijašević, B. (2021). Umjetnièke aktivnosti u školi kao oblik provođenja slobodnog vremena osnovnoškolaca. *Acta Iadertina*, 18 (2), 207-224. <https://doi.org/10.15291/ai.3604>
- Božović, R. (1979). *Iskušenja slobodnog vremena*. Mladost, Beograd.
- Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., & Peterson, E. (1991). Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Archives of general psychiatry*, 48(3), 216–222. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1991.01810270028003>
- Brougham, R. R., Zail, C. M., Mendoza, C. M., & Miller, J. R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 28(2), 85–97. <https://doi.org/10.1007/s12144-009-9047-0>
- Buchner, P. i B. Fuchs (2001) „Children are Schoolchildren: Relationship Between School Culture and Child Culture“ u *Childhood in Europe, Approaches-Trends-Fin Dings*. Manuela du Bois-Reymond, Heinz Sounke, Heinz-Hermann Kruger (eds.) Bern-New York etc. Peter Lang, str. 161- 184.

- Caers, R., De Feyter, T., De Couck, M., Stough, T., Vigna, C., & Du Bois, C. (2013). *Facebook: A literature review. New Media & Society, 15(6), 982–1002.* doi:10.1177/1461444813488061
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). *Social Media: Defining, Developing, and Divining. Atlantic Journal of Communication, 23(1), 46–65.* doi:10.1080/15456870.2015.972282
- Cervi, L. (2021). *Tik Tok and generation Z. Theatre, Dance and Performance Training, 12(2), 198–204.*
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior, 24, 385-396.*
- Coleman, D. (1993.), Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research, 25 (4), 350-361.*
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. E. (2001). Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research. *Psychological Bulletin, 127(1), 87–127.* <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.1.87>
- Corsaro, W. (1997). *The sociology of Childhood.* Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Čunović, D. (2016). *Slobodno vrijeme djece i mladih (Diplomski rad).* Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:495334>
- Duggan, M. (2013). Photo or video and video sharing grow online. Pew Research Internet Project.
- Duggan, M. (2015). Mobile messaging and social media 2015. Pew Research Center.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58(5), 844–854.* <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.5.844>
- Eysenck, H. J. (1953). *The structure of human personality.* Methuen.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior, 21(3), 219–239.* <https://doi.org/10.2307/2136617>
- Fortman, J. (2003). Adolescent Language And Communication From An Intergroup Perspective. *Journal of Language and Social Psychology, 22(1).*

- Friedman, G. (1959). Kuda ide ljudski rad. Beograd: Rad
- Giesecke, H. (1993), Uvod u pedagogiju. Zagreb: Educa.
- Greene, J. W., & Walker, L. S. (1997). Psychosomatic problems and stress in adolescence. *Pediatric Clinics of North America*, 44(6), 1557-1572.
- Hammen, C. (1991). Generation of stress in the course of unipolar depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 100(4), 555–561.  
<https://doi.org/10.1037/0021-843X.100.4.555>
- Havelka, M., Krizmanić, M. (1995.) Psihološka i duhovna pomoć pomagačima, Zagreb, Dobrotvorno udruženje Dobrobit.
- Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218.  
[https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Irby, I., Tolman, J. (2002) Rethinking Leisure Time: Expanding Opportunities for Young People and Communities. Washington, The Forum for Youth Investment.
- Kaplan, A.M. and Haenlein, M. (2010) Users of the World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53, 59-68.
- Kimmons, R., Rosenberg, J., & Allman, B. (2021). Trends in educational technology: What Facebook, Twitter, and Scopus can tell us about current research and practice. *TechTrends*, 65, 125-136.
- Kirkpatrick, D. (2010): the facebook effect - The Inside Story of the Company that is Connecting the World. First Edition, New York 2010
- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19–50). Hogrefe & Huber Publishers.
- Laksana, N. Y., & Fadhilah, A. (2021) „Computer-mediated communication and interpersonal communication in Social Media twitter among adolescents“, *Journal of Social Studies (JSS)*, 17(1), 65–78.
- Laor, T. (2022). My social network: Group differences in frequency of use, active use, and interactive use on Facebook, Instagram and Twitter. *Technology in Society*, 68, 101922.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.



- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- MacAndrew, C., & Steele, T. (1991). *Gray's behavioral inhibition system: A psychometric examination*. *Personality and Individual Differences*, 12(2), 157–171. doi:10.1016/0191-8869(91)90099
- Matić Tandarić, M. (2019). High School Students' Leisure Time Activities. *Odgojno-obrazovne teme*, 2 (3-4), 7-24. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/232074>
- Milivojević, T. (2015.) Inflacija upotrebe reči empatija i emocionalizacija etike. *Komunikacija i kultura online* 6:277–305.
- Mosseri, A. (2020): Introducing Reels and Shop Tabs. published on November 12th 2020, <https://about.instagram.com/blog/announcements/introducing-reels-andshop-tabs>
- Mosseri, A. (2021): Shedding More Light on How Instagram Works. published on June 8th 2021, <https://about.instagram.com/blog/announcements/shedding-more-lighton-how-instagram-works>
- Nedeljković, D., Barović, V. (2012). *Digitalne medijske tehnologije i društveno-obrazovne promene* 2. Novi Sad: Filozofski Fakultet.
- Nedeljković, D., Pralica, D. (2013). *Digitalne medijske tehnologije i društveno-obrazovne promene* 3. Novi Sad: Filozofski Fakultet.
- O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). *Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents*. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 135910451877515. doi:10.1177/1359104518775154
- Pehlić, I. (2014). *Slobodno vrijeme mladih: socijalnopedagoške refleksije*. Sarajevo: Centar za napredne studije.
- Perasović, B. & Bartoluci, S. (2007). Sociologija sporta u hrvatskom kontekstu. *Sociologija i prostor*, 45 (1 (175)), 105-119.
- Pierceall, E. & Keim, M. (2007). Stress and Coping Strategies Among Community College Students. *Community College Journal of Research and Practice*. 31. 703-712. 10.1080/10668920600866579.
- Piwek, L., & Joinson, A. (2016). "What do they snapchat about?" Patterns of use in timelimited instant messaging service. *Computers in Human Behavior*, 54, 358-367.

- Polić, M. & Polić, R. (2009). Vrijeme, slobodno od čega i za što?. *Filozofska istraživanja*, 29 (2), 255-270. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/41405>
- Pralica, D., Šinković, N. (2017). Digitalne medijske tehnologije i društveno-obrazovne promene 7. Novi Sad: Filozofski Fakultet.
- Rukavina, M. & Nikčević-Milković, A. (2016). Adolescenti i školski stres. *Acta Iadertina*, 13 (2), 0-0. Retrieved from <https://hrcak.srce.hr/190146>
- Saima, S., Parappagoudar, S., Hariharan, A., Setty, V. S., Jain, A. A., Jain, A., ... & Banka, D. (2023). The Power of Instagram's Algorithm in Boosting the Visibility of Startups & Small Businesses. *International Journal of Engineering and Management Research*, 13(2), 59-63.
- Schrock, A. R. (2015). Communicative affordances of mobile media: portability, availability, locatability, and multimediality. *International Journal of Communication*, 9, 1229–1246.
- Sherry, D. D., McGuire, T., Mellins, E., Salmonson, K., Wallace, C. A., & Nepom, B. (1991). Psychosomatic musculoskeletal pain in childhood: clinical and psychological analyses of 100 children. *Pediatrics*, 88(6), 1093–1099.
- Shontell, A. (2013). The Truth about Snapchat's Active Users (the Numbers the Company Doesn't Want You to See). Business Insider.
- Simon, R. W., & Nath, L. E. (2004). Gender and emotion in the United States: Do men and women differ in self-reports of feelings and expressive behavior?. *American journal of sociology*, 109(5), 1137-1176.
- Smith E. E. Atkinson R. L. & Hilgard E. R. (2003). *Atkinson & Hilgard's introduction to psychology* (14th ed.). Wadworth/Thomson Learning.
- Smith, T. W., Pope, M. K., Rhodewalt, F., & Poulton, J. L. (1989). Optimism, neuroticism, coping, and symptom reports: An alternative interpretation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 640–648. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.4.640>
- Suparno, B. A., Sosiawan, E. A., & Tripambudi, S. (2014). Computer mediated communication situs jejaring sosial dan identitas diri remaja. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 10(1), 85-102. <https://doi.org/10.31315/jik.v10i1.88>
- Tsai, C.C., Lin, S.S.J. & Tsai, M.J. (2001). Developing an Internet Attitude Scale for high school students. *Computers & Education*, 37(1), 41-51.

- Tumasjan, A., Sprenger, T. O., Sandner, P. G., & Welpe, I. M. (2010). Predicting Elections with Twitter: What 140 Characters Reveal about Political Sentiment. *ICWSM*, 10, 178-185.
- Valjan Vukić, V. (2013). SLOBODNO VRIJEME KAO "PROSTOR" RAZVIJANJA VRIJEDNOSTI U UČENIKA. *Magistra Iadertina*, 8. (1.), 59-73.
- Vaterlaus, J. M., Barnett, K., Roche, C., & Young, J. A. (2016). "Snapchat is more personal": An exploratory study on Snapchat behaviors and young adult interpersonal relationships. *Computers in Human Behavior*, 62, 594-601.
- Vidulin-Orbanić, S. (2008). FENOMEN SLOBODNOG VREMENA U POSTMODERNOM DRUŠTVU. *Metodički obzori*, 3(2008)2 (6), 19-33.
- Weinberg, T. (2014): *Social Media Marketing - Strategien für Twitter, Facebook & Co.* Fourth Edition, Köln 2014.
- Zeijl, E., Du Bois-Reymond, M., & Te Poel, M. (2001). Young Adolescents' Leisure Patterns. *Loisir et Société*, 24(2), 379-402. DOI: 10.2298/PSI1002199V

## **POPIS TABLICA**

Tablica 1. Deskriptivna analiza nezavisnih demografskih varijabli

Tablica 2. Deskriptivni podaci za skalu percepcije stresa

Tablica 3. Deskriptivni podaci za skalu samoprocjene korištenja društvenih mreža

Tablica 4.: Pojašnjenje ukupne varijance

Tablica 5: Faktorska analiza skale percepcije stresa

Tablica 6. Faktorska analiza skale samoprocjene korištenja društvenih mreža

Tablica 7. Rezultati razlika za faktor Stres upravljanja životom

Tablica 8. Rezultati razlika za faktor unutarnje sagorijevanje

Tablica 9. Rezultati razlika za faktor nemoći

Tablica 10. Rezultati razlika za faktor pristup društvenim mrežama

Tablica 11. Rezultati razlika za faktor učenje putem društvenih mreža

Tablica 12. Rezultati razlika za faktor osobni razvoj

Tablica 13. Rezultati razlika za faktor odbojnost prema društvenim mrežama

Tablica 14. Korelacija skala samoprocjene korištenja društvenih mreža i percepcije stresa

## SAŽETAK

Srednjoškolci se često suočavaju s izazovima i pritiscima, a dva značajna faktora koji oblikuju njihovu svakodnevicu su stres i društvene mreže. Akademski pritisak, socijalne dinamike i očekivanja okoline mogu biti izvor stresa među srednjoškolcima. Istovremeno, društvene mreže postaju sveprisutni dio njihovih života, pružajući platformu za interakciju, izražavanje i povezivanje s vršnjacima. Međutim, upotreba društvenih mreža također nosi izazove, uključujući pritisak za održavanjem "savršenih" virtualnih identiteta i mogući utjecaj na mentalno zdravlje. Ovim se istraživanjem htjela ispitati samoprocjena korištenja društvenih mreža na percipiranu razinu stresa kod srednjoškolaca. Razlike u percepciji su se utvrđivale s obzirom na spol, razred, vrstu srednje škole, prosječno dnevno korištenje društvenih mreža te najčešće aktivnosti na društvenim mrežama. U istraživanju je sudjelovalo 77 srednjoškolaca s područja grada Splita. Rezultati istraživanja mogu doprinijeti boljem razumijevanju stresnih situacija pod kojima se nalaze današnji srednjoškolci kao i općenito mentalnoga zdravlja. Ujedno, mogu pomoći kreatorima preventivnih programa kod korištenja društvenih mreža kako bi ukazali na nedostatke, ali i prednosti korištenja istih. Znanstvenicima mogu biti poticaj za daljnja istraživanja ovoga izuzetno aktualnoga područja istraživanja.

**Ključne riječi:** društvene mreže, slobodno vrijeme, srednjoškolci, stres

## **ABSTRACT**

High school students often face challenges and pressures, and two significant factors shaping their daily lives are stress and social media. Academic pressure, social dynamics, and societal expectations can be sources of stress among high school students. At the same time, social media is becoming an ubiquitous part of their lives, providing a platform for interaction, expression, and connection with peers. However, social media usage also comes with challenges, including the pressure to maintain "perfect" virtual identities and potential impacts on mental health. This research aimed to examine self-assessment of social media use on the perceived level of stress among high school students. Differences in perception were investigated based on gender, grade level, type of high school, average daily social media usage, and the most common activities on social media. The study involved 77 high school students from the city of Split. The research results can contribute to a better understanding of the stressful situations that today's high school students face, as well as their overall mental health. Additionally, they can assist creators of preventive programs related to social media usage in highlighting both the shortcomings and advantages of such usage. For scientists, this research can serve as a stimulus for further exploration in this highly relevant research area.

**Keywords:** social media, leisure time, high school students, stress.

# **PRILOZI**

## **PRILOG 1.**

### **ANKETNI UPITNIK**

#### **Društvene mreže i stres kod srednjoškolaca**

Poštovani,

pred Vama se nalazi anketa o percepciji stresa te korištenju društvenih mreža. Ispunjavanje ankete je u potpunosti anonimno i dobrovoljno stoga molimo da na pitanja odgovorite iskreno i objektivno. Vaši podaci će biti korišteni isključivo u svrhu provedbe istraživanja diplomskog rada na Filozofskom fakultetu u Splitu.

Unaprijed zahvaljujemo na suradnji!

Zaokružite podatke koji se odnose na Vas.

#### **PRVI DIO**

1. Spol?

- a) muško
- b) žensko

2. Razred?

- a) prvi
- b) drugi
- c) treći
- d) četvrti

3. Srednja škola?

- a) gimnazija
- b) strukovna

c) umjetnička

4. Koliko vremena dnevno provedeš koristeći društvene mreže?

- a) manje od jednog sata
- b) od jednog do tri sata
- c) više od tri sata

5. Najviše vremena provedem koristeći

- a) Instagram
- b) Tik Tok
- c) Twitter
- d) Facebook
- e) Snapchat

6. Najčešće aktivnosti na društvenim mrežama su mi:

- a) objavljivanje slika i videozapisa
- b) dopisivanje
- c) *lajkanje* objava
- d) pretraživanje novih informacija
- e) javno dijeljenje vlastitih mišljenja/osjećanja putem objava

## DRUGI DIO

### PERCEPCIJA STRESA

<b>Sljedeća pitanja odnose se na vaše osjećaje i misli tijekom posljednjeg mjeseca. Za svako pitanje odaberite jednu od sljedećih opcija:</b>	<b>nikada</b>	<b>gotovo nikada</b>	<b>ponekad</b>	<b>prilično često</b>	<b>vrlo često</b>
---	---------------	----------------------	----------------	-----------------------	-------------------



1. U posljednjem mjesecu, koliko često ste bili uznemireni zbog nečega što se neočekivano dogodilo?	1	2	3	4	5
2. U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da ne možete kontrolirati važne stvari u vašem životu?	1	2	3	4	5
3. U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali nervozno i “pod stresom”?	1	2	3	4	5
4. U posljednjem mjesecu, koliko često ste se uspješno nosili sa životnim poteškoćama?	1	2	3	4	5
5. U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da se uspješno nosite s važnim promjenama koje se događaju u vašem životu?	1	2	3	4	5
6. U posljednjem mjesecu, koliko često ste se osjećali samouvjereno u vezi vaše sposobnosti rješavanja osobnih problema?	1	2	3	4	5
7. U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjećali da vam sve ide po planu?	1	2	3	4	5
8. U posljednjem mjesecu, koliko često ste primijetili da se ne možete nositi sa svim obavezama koje morate obaviti?	1	2	3	4	5
9. U posljednjem mjesecu, koliko često ste uspjeli kontrolirati osjećaj frustracije u svom životu?	1	2	3	4	5
10. U posljednjem mjesecu, koliko često ste osjetili da su se poteškoće u vašem životu toliko nagomilale da ih niste uspjeli prevladati?	1	2	3	4	5

### **TREĆI DIO**

#### **PERCEPCIJA KORIŠTENJA INTERNETA**

<b>Sljedeće tvrdnje odnose se na stavove o internetu i društvenim mrežama. Za svaku tvrdnju odaberite jednu od sljedećih opcija:</b>	<b>u potpunosti se ne odnosi na mene</b>	<b>djelomično se ne odnosi na mene</b>	<b>nit se odnosi niti se ne odnosi na mene</b>	<b>uglavnom se odnosi na mene</b>	<b>u potpunosti se odnosi na mene</b>
1. Društvene mreže ono što radim čine zanimljivijim i maštovitijim.	1	2	3	4	5
2. Društvene mreže proširuju moje obzore.	1	2	3	4	5
3. Društvene mreže pridonose velikom napretku ljudskog života.	1	2	3	4	5
4. Društvene mreže mi pomažu u pronalaženju relevantnih informacija koje mi trebaju.	1	2	3	4	5
5. Društvene mreže čine društvo naprednijim.	1	2	3	4	5
6. Oklijevam koristiti društvene mreže iz straha da ne izgledam glupo.	1	2	3	4	5
7. Ako imam priliku koristiti društvene mreže bojim se da ne napravim neku štetu.	1	2	3	4	5
8. Društvene mreže mi stvaraju nelagodu.	1	2	3	4	5
9. Osjećam dosadu prema korištenju društvenih mreža.	1	2	3	4	5
10. Kada koristim društvene mreže, nisam potpuno siguran u ono što radim.	1	2	3	4	5
11. Vjerojatno bih mogao naučiti većinu stvari o društvenim mrežama sam.	1	2	3	4	5
12. Treba mi iskusna osoba u blizini kada koristim društvene mreže.	1	2	3	4	5

13. Ako imam problema s korištenjem društvenih mreža, obično ih mogu riješiti na neki način.	1	2	3	4	5
14. Ne treba mi netko da mi kaže kako najbolje koristiti društvene mreže.	1	2	3	4	5
15. Mogu koristiti društvene mreže samostalno, bez pomoći drugih.	1	2	3	4	5
16. Koristim društvene mreže u školi samo kada se to od mene traži.	1	2	3	4	5
17. Redovito koristim društvene mreže u školi.	1	2	3	4	5
18. Provodim puno vremena koristeći društvene mreže.	1	2	3	4	5

SVEUČILIŠTE U SPLITU  
FILOZOFSKI FAKULTET

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja **Maša Šuvar**, kao pristupnica za stjecanje zvanja magistricice **pedagogije i engleskog jezika i književnosti**, izjavljujem da je ovaj diplomski rad rezultat isključivo mogega vlastitoga rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskoga rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranoga rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga diplomskoga rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Split, 22. rujna 2023.

Potpis *Maša Šuvar*

**Izjava o pohrani diplomskog rada u Digitalni repozitorij Filozofskog fakulteta u Splitu**

Student/ica: Maša Šuvar

Naslov rada: Društvene mreže i stres kod srednjoškolaca

Znanstveno područje: Društvene znanosti

Znanstveno polje: Pedagogija

Vrsta rada: Diplomski rad

Mentor/ica rada: izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

Članovi povjerenstva:

prof. dr. sc. Ivana Batarelo Kokić

izv. prof. dr. sc. Ines Blažević

doc. dr. sc. Anita Mandarić Vukušić

Ovom izjavom potvrđujem da sam autorica predanog diplomskog rada i da sadržaj njegove elektroničke inačice u potpunosti odgovara sadržaju obranjenog i nakon obrane uređenog rada. Slažem se da taj rad, koji će biti trajno pohranjen u Digitalnom repozitoriju Filozofskoga fakulteta Sveučilišta u Splitu i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15, 131/17), bude **rad u otvorenom pristupu**.

Split, 22. rujna 2023.

Potpis studenta/studentice:

*Maša Šuvar*