

kibernetička psihologija



P
M
Z
U
H
E
vol. 2

Tiskana inačica:ISSN 2671-0919

Mrežna inačica:ISSN 2623-6265

UDK 159.9

Naklada KSP "STUP"

Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Ivana Lučića 3, 10 000 Zagreb

Učestalost izlaženja: 1 godišnje

Svibanj 2019.

Psychē

Časopis kluba studenata psihologije „STUP“

Glavna urednica

Ivana Car

Zamjenica glavne urednice

Iva Vukojević

Urednici

Mirna Đurić

Nikolina Kos

Sandro Krašić

Augustin Mutak

Ilan Nestić

Katarina Prnjak

Lektori

Iva Ajduk

Sabina Kasumović

Bruna Stopić

Lektori za engleski jezik

Brigita Gašparić

Ana Pribani

Stela Šarić

Recenzenti

dr. sc. Inja Erceg, v. asist.

Nikola Erceg, asist.

dr. sc. Ivana Hromatko, doc.

dr. sc. Željka Kamenov, red. prof.

dr. sc. Gordana Kuterovac Jagodić, red. prof.

dr. sc. Anita Lauri Korajlija, doc.

Vanja Putarek, asist.

dr. sc. Daniela Šincek, doc.

Ena Uzelac, asist.

uz zahvale dr. sc. Teni Vukasović Hlupić, doc.

Dizajn

Tana Jeić

Silvia Marinčić

Sadržaj

Uvodne riječi Uredništva / 5

Pregledni radovi na temu broja

Avatar-to sam ja: povezanost ovisnosti o internetskim igrama i pojma o sebi / Goran Posavec / 9

Emojiji: suvremeni oblik neverbalne komunikacije / Mirna Đurić / 19

Pozitivna tehnologija / Klara Kerteši / 29

Psihologija igranja računalnih igara / Božo Vukojević / 41

Osvrt na istraživanja o stereotipnom prikazivanju ženskih likova u videoigramama / Sindy Vuković / 51

Ovisnost o internetu / Matea Džinić / 61

Odnos nezadovoljstva tijelom i društvenih mreža / Katarina Prnjak / 69

Elektroničko nasilje među djecom i mladima / Andrija Vrhovnik / 79

Ostali pregledni radovi

Povezanost sramežljivosti te socijalne i školske prilagodbe / Alma Krleža / 99

(I)racionalost potrošača u sklopu bihevioralne ekonomije kao segment mentalnog računovodstva / Ena Kušan / 105

Izveštaji o recentnim istraživanjima

Psihoterapija u kiber-prostoru / Daniel Milošević / 115

Depresija i fotografije na Instagramu / Bruno Benaković / 119

Izveštaji o događajima

Vrijeme za mene / Ivana Car / 125

UMjetnost 2018. / Matea Gugo / 127

Aktivnosti stupovih sekcija

Aktivnosti Istraživačke sekcije STUP-a akademske godine 2018/19. / Sandro Krašić i Iva Vukojević / 133

Umjetnička sekcija STUP-a / Marija Kostanić / 135

Upute za autore / 137

Uvodne riječi Uredništva

Dragi čitatelji,

iza nas je još jedna godina uspješne suradnje autora, urednika, recenzenata, lektora i dizajnera, a pred vama novi broj Psychea!

Put do objave započeo je velikim odazivom, kreativnošću i motivacijom naših autora te se nastavio marljivim radom, razmjenom savjeta i zajedničkim usavršavanjem radova sve do njihovih konačnih verzija koje su sada pred vama. U ovom ćete broju pronaći radove iz različitih kategorija: tu su studentski pregledni radovi, osvrti i izvještaji. Iako je njihova forma drugačija, radovi su nastali na sličan način - kroz proces koji odlikuje velik trud, vesela suradnja, sklapanje novih suradnji i naravno, ljubav prema psihologiji.

Tema ovogodišnjeg broja je kibernetička psihologija pa u njemu možete pronaći velik broj radova povezanih upravo s tim područjem. Temu broja odabrali smo nastojeći pratiti suvremene trendove u psihologiji. Naime, unutar zadnjih godinu dana u Hrvatskoj je jasno vidljiv trend povećanog interesa za kibernetičku psihologiju. Sljedeća Godišnja konferencija Hrvatskog psihološkog društva, Ljetna škola studentske sekcije Hrvatskog psihološkog društva „Psihomnia“ te Regionalni susret studenata psihologije u Rijeci (SPIRI) usmjereni su upravo na kibernetičku psihologiju. U današnjem svijetu u kojemu svjedočimo sve većoj integraciji čovjeka sa softverskim i hardverskim pomagalicama te sve bržem razvoju takve tehnologije, smatrali smo da je važno pridružiti se trendovima i temom broja potaknuti sve zainteresirane na razmišljanje o i upoznavanje s ovom temom.

Naposljetku, želimo se zahvaliti svim autorima na ukazanom povjerenju i uloženom trudu, svim suradnicima na velikodušnoj pomoći u realizaciji ovog broja te vama, dragi čitatelji, na vašem interesu za studentske radove i potpori njihovom razvoju i objavljivanju.

Uredništvo Psychea

Avatar—to sam ja: povezanost ovisnosti o internetskim igrama i pojma o sebi / Goran Posavec / 9

Emojiji: suvremeni oblik neverbalne komunikacije / Mirna Đurić / 19

Pozitivna tehnologija / Klara Kerteši / 29

Psihologija igranja računalnih igara / Božo Vukojević / 41

Osvrt na istraživanja o stereotipnom prikazivanju ženskih likova u videoigrama / Sindy Vuković / 51

Ovisnost o internetu / Matea Džinić / 61

Odnos nezadovoljstva tijelom i društvenih mreža / Katarina Prnjak / 69

Elektroničko nasilje među djecom i mladima / Andrija Vrhovnik / 79

Avatar – to sam ja: povezanost ovisnosti o internetskim igrama i pojma o sebi

Goran Posavec

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-2529-643X](https://orcid.org/0000-0002-2529-643X)

Sažetak

Ključne riječi:
neurobiologija,
ovisnost,
pojam o sebi,
poremećaj igranja

Posljedice pretjeranog korištenja interneta u posljednje se vrijeme intenzivno istražuju, a ovisnost o internetu prepoznata je kao veliki zdravstveni problem u modernom svijetu. Patološko igranje internetskih igara prvo se navodi kao potencijalni mentalni poremećaj te se, u svrhu lakše klasifikacije i boljeg razumijevanja različitih aspekata tog poremećaja, nastoje otkriti njihovi neurobiološki korelati. Ta su istraživanja u skladu s mogućnošću da se radi o ovisničkom sindromu, sličnom onome koji pronalazimo kod klasičnih ovisnosti o psihoaktivnim tvarima. Kod određenih internetskih igara igrači imaju mogućnost konfiguracije avatara prema vlastitim preferencijama s kojim zatim ulaze u anoniman i interaktivan virtualni svijet. Psihometrijski nalazi upućuju na to da kod mnogih ovisnika o takvim igrama postoje manjkavosti pojma o sebi koje oni nadoknađuju identifikacijom sa svojim avатарom. Studije koje su koristile metode slikovnog prikaza mozga tome idu u prilog, s obzirom na to da se kod ovisnika tijekom razmišljanja o vlastitom avataru konzistentno pronalazi povećana aktivacija lijeve angularne vijuge-područja koje se povezuje sa samoidentifikacijom i razlikovanjem sebe od drugih. Pojam o sebi nameće se kao važan prediktor prijelaza iz normalnog u ovisničko korištenje interneta, prilikom kojeg dolazi do povezanih strukturalnih i funkcionalnih promjena mozga.

Abstract

Keywords:
addiction,
internet gaming
disorder,
neurobiology,
self-concept

The effects of excessive Internet use have recently been a subject of intense research and Internet addiction is being recognized as a major health issue in the modern world. Pathological internet gaming is the first one to be mentioned as a potential mental disorder and an there is an endeavour to detect its neurobiological correlates, in order to better classify and understand its different aspects. These researches substantiate the idea of an addiction syndrome, possibly very similar to the one found in classic substance and behavioral addictions. In certain Internet games, players have the ability to configure their avatar, in accordance to their own preferences, with which they later engage in an anonymous and interactive virtual world. Psychometric findings indicate that many addicted players self-identify with the avatar, which compensates for their self-concept deficits. Studies which used neuroimaging methods support the idea, considering that higher activation of left angular gyrus, an area associated with self-identification and distinction of self from others, is constantly being found in addicted players during avatar-reflection. Self-concept seems to be an important predictor of the transition from normal to addictive Internet use, followed with concurrent structural and functional brain changes.

Zasigurno se većina pojedinaca koji žive u postindustrijskim društvima u barem jednom trenutku zapitala nad svojim kroničnim višesatnim vremenom provedenim na internetu i pomislila da suvremeni čovjek vjerojatno ne bi mogao dugo opstati bez redovitog pristupa internetu. Broj ljudi koji imaju pristup internetu nedavno je prešao brojku od 4,2 milijarde, što je rast veći od 1000% u posljednja dva desetljeća (Internet World Stats, 2018). Istraživanja koja su se u međuvremenu bavila pretjeranim korištenjem interneta, pretežito među adolescentima i mladim odraslim ljudima, došla su do zaključka da je ono povezano s nastankom ovisnosti te nizom negativnih posljedica za psihološku dobrobit (Whand, Lee i Chang, 2003), poput somatizacije, neprijateljstva, opsesije, kompulzije, depresije, anksioznosti, paranoidne ideacije i psihoticizma (Jang, Hwang i Choi, 2008, Adalier i Müezzini, 2012).

Procjene prevalencije broja ovisnika o internetu kreću se od 2% pa sve do 15% i značajno se međukulturalno razlikuju (Lin, Ko i Wu, 2011; prema Kuss i Griffiths, 2012), te patološko korištenje interneta najveći problem predstavlja u azijskim zemljama, pogotovo u Južnoj Koreji i Kini (Fu, Chan, Wong i Yip, 2000; prema Kuss i Griffiths, 2012). Internet obuhvaća niz aktivnosti koje imaju potencijal za razvoj ovisnosti kao što su kupovina, kockanje, društvene mreže i igranje igara. Među stručnjacima se još uvijek aktivno vodi rasprava o tome postoji li ovisnost o internetu ili je zapravo riječ o simptomu postojećih poremećaja poput različitih poremećaja anksioznosti i depresivnosti, poremećaja deficita pažnje i hiperaktivnosti te kontrole impulsa (Weinstein i Lejoyeux, 2010).

Ovisnost o igranju internetskih igara

Američka psihijatrijska udruga u petom je izdanju svog Dijagnostičkog i statističkog priručnika za duševne poremećaje (DSM) u trećem dijelu uvrstila i poremećaj igranja internetskih igara (eng. internet gaming disorder) kao poremećaj koji treba bolje istražiti kako bi se mogao uključiti u glavni dio priručnika (American Psychiatric Association, 2013). Tako je prvi put u priručnik uvršten neki aspekt ovisnosti o internetu, no njegova klasifikacija u mentalne poremećaje nailazi na određene probleme. Moguće je da je pretjerano korištenje interneta zapravo posljedica loše prilagodbe na nedovoljno zadovoljenje psiholoških potreba kao što su potreba za autonomijom, kompetencijom i povezanošću, te bi u tom slučaju definiranje poremećaja kao ovisnosti bilo konceptualno i teorijski ograničavajuće (Kardefelt-Winther, 2014; prema Kuss, Pontes i Griffiths, 2018). Nadalje, kao što je i prije spomenuto, poremećaj igranja internetskih igara mogao bi zapravo biti simptom nekih drugih mentalnih poremećaja, a ne primarno ovisnost (Starcevic, 2017; prema Kuss i sur., 2018).

Kuss i suradnici (2018) ističu kako disfunkcionalno suočavanje sa stvarnim problemima i ovisnost o internetu ne moraju nužno biti međusobno isključivi, već da se ovisnosti mogu razviti zato što određena radnja (u ovom slučaju igranje internetskih igara) kontinuirano dovodi do zadovoljenja životnih potreba, a da je komorbiditet različitih mentalnih poremećaja zapravo redovit slučaj u kliničkoj praksi, a ne iznimka (Griffiths, 2017; prema Kuss i sur., 2018). Određeni dio stručnjaka upozorava na to da mnoge studije u ovom području imaju jasne metodološke slabosti i malu statističku snagu te da se operacionalizacija ovisnosti o igranju internetskih igara u prevelikoj mjeri oslanja na kriterije za ovisnosti o psihoaktivnim tvarima i kockanju. Tako bismo trebali biti vrlo oprezni s formaliziranjem tog poremećaja u ovoj fazi istraživanja (ili čak prijedloga

istog) jer bi ono moglo imati negativne posljedice po mnogobrojne igrače videoigara, u smislu njihove stigmatizacije, podizanja panike oko štetnosti igranja, kao i liječenja prenapregnuto dijagnosticiranih „ovisnika“ (Aarseth i sur., 2017).

Najveći rizik za razvoj ovisnosti predstavljaju masivne višeigračke internetske igre uloga (eng. massively multiplayer online role-playing games (MMORPG)), od kojih je danas najpopularnija World of Warcraft, a ovisnosti su najviše skloni adolescentni i mladi odrasli ljudi (Smahel, Blinka i Ledaby, 2008). Kod tih se igara zapravo radi o virtualnim svjetovima u kojima interaktivno sudjeluje mnogo igrača koristeći vlastitog trodimenzionalnog grafičkog agenta, to jest avatara, koji ima specifičan set moći i vještina. Prije no što počnu igrati, u nekim igrama igrači biraju svog avatara iz skupine prethodno oblikovanih avatara koje ne mogu mijenjati, dok se u drugim igrama avatar može kreirati prema vlastitim preferencijama na dimenzijama kao što su rod, rasa, klasa, izgled i ime (Léménager i sur., 2013) čime se može zadovoljiti potreba za autonomijom. Obilježje ovakvih igara jest da su one veoma socijalno interaktivne zbog čega dolazi do zadovoljenja potreba za povezanošću te omogućuju brzo napredovanje i avanturističke pohode kakvi ne postoje u stvarnom životu, čime se može postići zadovoljenje potrebe za kompetencijom (Dieter i sur., 2015). Mogućnost takvih igara da u velikoj mjeri zadovolje osnovne psihološke potrebe igrača, svakako je važan aspekt njihovog visokog potencijala za stvaranje ovisnosti.

Istraživanja su pokazala da kod ovisnika o takvim igrama postoji povećana prevalencija socijalne anksioznosti (Weinstein i sur., 2007; prema Leménager i sur., 2016), kao i deficita pojma o sebi (Léménager i sur., 2013), što znači da igrači pomoću igara vjerojatno nadoknađuju manjak socijalne interakcije i nezadovoljstvo samim sobom (Léménager, 2016). U jednom od mnogih istraživanja odnosa između mogućnosti konfiguracije avatara i intrinzične motivacije za igranje koje su proveli Birk, Atkins, Bowey i Mandryk (2016), utvrđeno je da su igrači koji su mogli birati određena obilježja avatara, proveli duže vremena u aktivnom igranju igre, uložili veći napor i izvjestili o višem pozitivnom afektu, što se objašnjava zadovoljenjem potrebe za autonomijom, kao i većim stupnjem identifikacije s avатарom, u usporedbi s igračima koji su avatar birali između niza ponuđenih.

Neurobiološki pristup istraživanju ovisnosti

Uz mnoga metodološka ograničenja istraživanja na nekliničkoj populaciji te subjektivne psihometrijske mjere, što smanjuje mogućnost generalizacije nalaza, dominantan trend pri kliničkim istraživanjima je otkrivanje neurobiološke osnove različitih mentalnih poremećaja, u svrhu njihovog boljeg razumijevanja i preciznije klasifikacije. Američki Nacionalni institut za mentalno zdravlje (2011) ističe kako su mentalni poremećaji zapravo biološki poremećaji neuralnih krugova koji su u podlozi različitih kognitivnih i konativnih procesa te buduća istraživanja usmjerava upravo prema pronalaženju što preciznijih neurobioloških korelata.

Kuss i Griffiths (2012) napravili su pregled do tada objavljenih relevantnih istraživanja ovisnosti o internetu te igranju video igara, u kojima su dominantno korištene mjerne tehnike kao što su funkcijska magnetska rezonancija (fMRI), voksel-bazirana morfometrija (VBM) i elektroencefalografija (EEG). S obzirom na to da je već utvrđeno da se kod ovisnosti o ponašanju, primjerice kod patološkog kockanja, javljaju promjene u funkciji mozga koje se povezuju i s ovisnostima o psihoaktivnim

tvarima (Grant, Brewer i Potenza, 2006; prema Kuss i Griffiths, 2012), krenuli su s pretpostavkom da je tome slučaj i kod ovisnosti povezanih s pretjeranim korištenjem interneta, koje su se relativno nedavno počele intenzivnije proučavati. Autori su pregledom zaključili da je ovisnost o internetu doista povezana s promjenama u funkciji i strukturi mozga te, ne samo da takva ovisnost povećava aktivnost u područjima koja se uobičajeno povezuju s ovisnostima o psihoaktivnim tvarima, već da dolazi i do neuroadaptacije, odnosno promjene mozga kao posljedice prilagodbe na pretjerano korištenje interneta.

U recentnijem pregledu, Kuss i suradnici (2018) usredotočili su se specifično na istraživanja poremećaja igranja internetskih igara, budući da su se, nakon što je najavljeno njegovo uključivanje u DSM, istraživači najviše bavili upravo tim užim područjem ovisnosti o internetu. Studije koje su koristile fMRI jasno pokazuju da postoje značajne neurobiološke razlike između nekliničkih sudionika i sudionika s poremećajem igranja internetskih igara pri čemu ovisnici imaju lošiju inhibiciju odgovora i emocionalnu regulaciju, smanjeno funkcioniranje prefrontalnog korteksa i kognitivne kontrole, lošiji kapacitet radnog pamćenja i sposobnosti donošenja odluka, smanjeno vidno i slušno funkcioniranje te manjkavosti u neuralnom sustavu nagrada. Sve zajedno može upućivati na klasičan sindrom ovisnosti (Ding i sur., 2014, Sun i sur., 2014; prema Kuss i sur., 2018.). Međutim, nisu pronađene nikakve razlike u kontroli pažnje i obrađivanju pogrešaka (Lujiten i sur., 2015, prema Kuss i sur., 2018). Kod ovisnika je čak pronađena poboljšana senzomotorička koordinacija (Lin i sur., 2015; prema Kuss i sur., 2018), što ide u prilog tome da umjereno igranje igara može pomoći u sklopu rehabilitacije nakon oštećenja različitih motoričkih i kognitivnih funkcija. Studije koje su koristile vBM, standardiziranu metodu usporedbe obujma različitih moždanih područja, kao i gustoće sive i bijele tvari, pokazale su smanjeni obujam sive tvari kod ovisnika. Smanjenja su prvenstveno pronađena u područjima prefrontalnog korteksa, povezanim s izvršnim funkcijama (Lin i sur., 2015, Ko i sur., 2015, Jin i sur., 2016; prema Kuss i sur., 2018). EEG studije pokazale su da pojedinci s poremećajem igranja internetskih igara imaju teškoće u kapacitetu i raspodjeli pažnje (Duvem i sur., 2015; prema Park i sur., 2016), što je u skladu s nalazima dobivenim proučavanjem tradicionalnih ovisnosti, poput ovisnosti o alkoholu (Polich, Pollock i Bloom, 1994; prema Kuss i sur., 2018) i kokainu (Sokhadze i sur., 2008; prema Kuss i sur., 2018).

Metode slikovnog prikazivanja mozga imaju veliku prednost nad tradicionalnim upitničkim i bihevioralnim mjerama zato što omogućuju razlikovanje specifičnih moždanih područja koji su povezani s razvojem i održavanjem ovisnosti. No većina istraživanja koja koristi te metode su transverzalna, u kojima se igrači u različitim fazama ovisnosti i neklinička populacija uspoređuju u istoj točki mjerenja, što onemogućuje ispitivanje kauzalne veze između promjena u strukturi mozga i poremećaja igranja internetskih igara, posebno kod korištenja vBM metode (Kuss i sur., 2018). Stoga bi se u budućnosti ovom problemu trebalo pristupiti s više longitudinalnih nacrti. S druge strane, klasična metoda elektroencefalografije vrlo je pogodna za korištenje u strogo kontroliranim laboratorijskim eksperimentima i za utvrđivanje jasnih kauzalnih veza između promatranih varijabli, no ključni nedostatak joj je nemogućnost uvida u aktivne transmitterske sustave tijekom promatranja aktivnosti mozga (Kuss i sur., 2018). Usprkos svojim nedostacima, studije neurobioloških korelata patološkog korištenja interneta, ukazuju na to da mozak prolazi kroz značajne promjene koje su u mnogim svojim aspektima vrlo slične razvoju ovisnosti.

Definiranje i neurobiološke osnove pojma o sebi

S obzirom na to da avatari koje igrači kreiraju u virtualnom svijetu vjerojatno imaju karakteristike koje bi oni željeli imati, postoji mogućnost da je jedna od ključnih razlika između igrača koji nemaju problematičnu naviku igranja i onih kod kojih je došlo do ovisnosti upravo deficit pojma o sebi. „Pojam o sebi“ je konstrukt koji predstavlja skup vjerovanja koje pojedinac ima o samome sebi, odnosno percepciju o vlastitim vještinama, interesima, željama, emocijama, aktivnostima, fizičkim obilježjima (Deusinger, 1996; prema Leménager i sur., 2013).

Higgins (1987) je razvio teoriju neusklađenih pojmova o sebi, prema kojoj se pojam o sebi sastoji od „stvarnog ja“ (tj. percepcije stvarnih karakteristika pojedinca), „idealnog ja“ (tj. reprezentacije karakteristika koje bi pojedinac želio imati) te „očekivanog ja“ (tj. karakteristika za koje vjeruje da bi trebao imati). Prema toj teoriji, u slučaju neusklađenosti između različitih reprezentacija sebe, dolazi do neugodnih afektivnih stanja i visoke motiviranosti da se one smanje. Mogli bismo očekivati da igrači takve neusklađenosti u najvećoj mjeri nastoje nadoknaditi kada je avatar koji koriste u potpunosti izrađen po njihovom ukusu. Ako osoba ima deficite pojma o sebi i doživljava se fizički neprivlačnom ili nesposobnom za održavanje socijalnih odnosa, ima mogućnost koristiti virtualnu reprezentaciju sebe kako bi smanjila razlike između stvarnog i idealnog ja (Leménager i sur., 2013). Primjerice, kad igrači naprave atraktivan avatar s kojim zatim stupaju u interakciju s ostalima, koji pritom ne znaju njihov pravi identitet, vjerojatno je da će se susresti s manje odbijanja nego u stvarnom životu zbog čega takva virtualna interakcija može omogućiti minimalizaciju problema koji su uobičajeno dio socijalnih odnosa (Leménager i sur., 2016). Davis (2001) u svojem kognitivno-bihevioralnom modelu ovisnosti o internetu, navodi kako su važni faktori za razvoj ovisnosti disfunkcionalne negativne kognicije o sebi (koje bi se mogle povezati s deficitima pojma o sebi) te pozitivne kognicije o internetu kao rješenju problema.

Bessiére, Seay i Kiesler (2007) potvrdili su hipotezu da igrači igre World of Warcraft kreiraju avatare prema idealnom sebi, budući da su obilježja svojih avatara procjenjivali poželjnijima od obilježja vezanih uz njih same. Razlika je bila najizraženija kod igrača sa slabijim psihološkim blagostanjem. Leménager i suradnici (2013) pronašli su, između ostalog, negativniju sliku o vlastitom tijelu, smanjeno samopouzdanje i manju neusklađenost između obilježja idealnog ja i avatara kod ovisnika o internetskim igrama, u odnosu na igrače koji nisu razvili ovisnost i naivne sudionike. Navedeni psihometrijski nalazi ukazuju na to da igrači ovisnici imaju lošiju sliku o sebi i vlastitim emocionalno-socijalnim sposobnostima, u odnosu na igrače koji ne iskazuju ovisničko ponašanje, te da neusklađenosti pojmova o sebi mogu kompenzirati identifikacijom sa svojim avатарom.

Kako bi se pronašla neurobiološka osnova pojma o sebi kod sudionika, korišten je oblik introspekcije, odnosno strukturirano promišljanje o samome sebi i vlastitim psihičkim procesima, kao i autobiografsko rezoniranje, prilikom čega se pomoću fMRI promatra aktivacija specifičnih moždanih područja (Dieter i sur., 2015). U takvim istraživanjima pronađena je povećana aktivnost u medijalnom prefrontalnom korteksu (mPFC), preciznije u Brodmannovim (BA) područjima 8, 9, 10 i 32 te se smatra da je to jedno od glavnih područja za obradu informacija vezanih za sebe (D'Argembeau i sur., 2012) kao i razmišljanja o osobnom značenju određenih autobiografskih sjećanja (D'Argembeau i sur., 2014). Nadalje, aktivnost u donjem frontalnom režnju te donjem parijetalnom

režnju (najviše u stražnjoj angularnoj vijugi, koja se povezuje sa samoidentifikacijom i razlikovanjem sebe od drugih) i prekuneusu, koji se nalazi iznad angularne vijuge, u gornjem parijetalnom režnju (D'Argembeau i sur., 2014). Ganesh, van Schie, de Lange, Thompson i Wigboldus (2012) istraživali su razlike u aktivaciji moždanih područja između skupine sudionika koji dugo igraju internetske igre i sudionika koji ih ne igraju, prilikom razmišljanja o osobinama njih samih, avatara i različitih poznatih osoba. Pronašli su veću aktivaciju lijeve angularne vijuge kod dugoročnih igrača kada su razmišljali o svom avataru, u odnosu na sebe ili druge osobe, i zaključili da kod njih postoji visok stupanj identifikacije sa svojim avatarom. Nadalje, pronali su i povećanu aktivaciju cingularne vijuge (dijelom BA 32), što su doveli u vezu s većim emocionalnim ulaganjem sebe u svog avatara.

Neurobiološki korelati deficita pojma o sebi i ovisnosti

Istraživanju povezanosti između pojma o sebi i ovisnosti o igranju internetskih igara iz neurobiološke perspektive, u posljednjih nekoliko godina, posvetila se skupina istraživača s njemačkog Središnjeg instituta za mentalno zdravlje u Manheimu, dominantno pod vodstvom Tagrid Leménager. Prva fMRI studija Leménager i suradnika (2014) uključivala je liječenje ovisnika koji nisu imali nikakav drugi mentalni poremećaj i nekliničke skupine. Sudionici su promatrali slike samih sebe, svojih avatara i dvoje nepoznatih ljudi istog roda. Svrha istraživanja bila je otkrivanje neurobioloških mehanizama koji stoje u podlozi fizičkog pojma o sebi i identifikacije s vlastitim avatarom. U skladu s hipotezom, kod ovisnika je uočeno smanjenje aktivacije u lijevoj i desnoj angularnoj vijugi, prilikom promatranja slika sebe u usporedbi s promatranjem nepoznatih osoba. Ovakva smanjena bilateralna aktivacija angularne vijuge tijekom samopercepcije mogla bi upućivati na to da ovisnici imaju tendenciju lakšeg identificiranja s drugim ljudima ili sa svojim avatarom, nego sa samim sobom. U prilog tome ide i činjenica da je povećana bilateralna aktivacija angularne vijuge kod percepcije avatara, u odnosu na percepciju sebe, pronađena samo u skupini ovisnika. Preciznija usporedba između promatranja avatara i nepoznatih osoba upućuje na to da je samo aktivacija u lijevoj angularnoj vijugi bila specifična za avatar, što ide u prilog povezanosti tog područja s ovisnosti o igranju internetskih igara.

U sljedećem istraživanju, Dieter i suradnici (2015) promatrali su aktivaciju moždanih područja prilikom razmišljanja o realnom ja, idealnom ja i vlastitom avataru kako bi bolje ispitali neusklađenost između idealnog ja i stvarnog ja koja se kod ovisnika nadoknađuje identifikacijom s avatarom i na koju ukazuju psihometrijski nalazi (Bessiére i sur., 2007, Leménager i sur., 2013). Skupina ovisnika i neklinička skupina rješavale su upitnik na kojem su procjenjivali u kojoj mjeri određene karakteristike povezuju sa samim sobom, sa svojim idealom i avatarom, dok su istovremeno bili snimani pomoću fMRI. Kao što je bilo očekivano, pronađena je povećana aktivacija lijeve angularne vijuge kod ovisnih igrača tijekom odgovaranja na čestite koje su se odnosile na razmišljanje o avataru, u odnosu na razmišljanje o sebi. Uz to nije pronađena razlika u aktivaciji medijalnog prefrontalnog korteksa, područja za koje se vjeruje da je povezano s obradom informacija kod koje polazimo od sebe i sa znanjem o samome sebi, što ide u prilog tome da se koncept avatara toliko približio konceptu sebe da se informacije vezane uz avatar u određenoj mjeri izjednačavaju s onima vezanima uz sebe. Suprotno drugoj hipotezi, aktivacija lijeve angularne kod ovisnika bila je veća prilikom razmišljanja o avataru, nego razmišljanja o svom idealu. Nadalje,

pronađena je veća aktivacija medijalnog prefrontalnog korteksa, donjeg frontalnog gyrusa i prekuneusa, različitih područja za koje je prethodno utvrđeno da su povezani s poimanjem sebe. Ovakvi nalazi upućuju na veću nesvjesnu identifikaciju s avатарom, nego sa svojim idealom, kao i na povezivanje znanja o avataru sa znanjem o samome sebi.

Osim proučavanja neuralne osnove identifikacije s avатарom kod ovisnih internetskih igrača, Leménager i suradnici (2016), proširili su svoje područje interesa i na drugi od dva aspekata interneta koji imaju najveći potencija izazivanja ovisnosti – društvene mreže. U istraživanje su, osim ovisnika o internetskim igrama i nekliničke skupine, uključili i ovisnike o društvenim igrama. Sudionici su rješavali upitnik s različitim karakteristikama vezanima uz pojam o sebi, kojima su opisivali sebe, svoj ideal i avatar. Kako bi preciznije ispitali razvoj ovisnosti, istraživači su obuhvatili i sudionike koji pokazuju određeni stupanj problematičnog korištenja internetskih igara, odnosno društvenih mreža, no još uvijek se ne može smatrati da su razvili ovisnost. Ponovo su pronašli povećanu aktivaciju lijeve angularne vijuge kod razmišljanja o avataru, u odnosu na razmišljanje o sebi. Također su potvrdili novu hipotezu koja se odnosila na pozitivnu korelaciju između veličine aktivacije tog područja i stupnja ovisnosti. Ovi nalazi upućuju na sve veću identifikaciju sa svojim avатарom pri razvijanju ovisničkog igranja igara.

Zaključak

Poremećaj igranja igara prvi je korak prema uključivanju mentalnih poremećaja vezanih uz pretjerano korištenje interneta u dijagnostički i statistički priručnik. Recentna istraživanja idu u prilog tome da se kod problematičnog korištenja interneta može razviti ovisnički sindrom, vrlo sličan onome koji pronalazimo kod ovisnosti o psihoaktivnim tvarima i drugih ovisnosti o ponašanjima. U svrhu boljeg razumijevanja složene prirode i različitih aspekata ovisnosti o internetu, istraživanja se dominantno usmjeravaju prema otkrivanju preciznih neurobioloških korelata, kako bi se poboljšalo razlikovanje između preklapajućih simptoma u slučajima komorbiditeta različitih mentalnih poremećaja. Posebno veliki rizik za razvoj ovisnosti prisutan je kod internetskih igara u kojima igrači kreiraju avatar prema vlastitim preferencijama. Takve igre mogu omogućiti smanjenje neusklađenosti između stvarnog ja i idealnog ja povezivanjem pojma o sebi sa svojim avатарom. S obzirom na činjenicu da je povećana aktivacija lijeve angularne vijuge pronađena u istraživanjima odnosa između deficita pojam o sebi i poremećaja igranja internetskih igara, te da je u velikom dijelu psihometrijskih istraživanja dobivena povezanost između te dvije varijable, možemo zaključiti kako se ovisnici često identificiraju sa svojim avатарom.

Internet svojim korisnicima daje mogućnost da se s eventualnim srazom između onoga kakvi jesu i kakvi bi željeli postati, suočavaju kreiranjem svog alter ega, bilo preko profila na društvenim mrežama, bilo preko avatara u internetskim igrama, te se pokazalo da je to nerijetko način na koji se nastoje nositi s problemima vezanima uz pojam o sebi. Za razvoj specifičnih i efektivnih tretmana kojima će se u kliničkoj praksi pristupiti tom aspektu ovisnosti, kao i mnogim drugima, veoma je važno znanje o njihovoj patofiziologiji, u svrhu uspješnijeg provođenja liječenja, kako na razini biokemije mozga i neuralnih krugova, tako i na razini psiholoških strategija kojima se nastoje promijeniti naučeni štetni kognitivni i bihevioralnih obrasci (Kuss i Griffiths, 2012). Recentne studije pružaju mnogo dokaza u prilog tome da bi se deficitima pojma o sebi trebao dati puno veći značaj prilikom dijagnosticiranja stupnja ovisnosti i liječenja poremećaja povezanih s pretjeranim korištenjem interneta te kod planiranja programa prevencije istog.

Literatura

- Aarseth, E., Bean, A. M., Boonen, H., Colder Carras, M., Coulson, M., Das, D., Deleuze, J., Dunkels, E., Edman, J., Ferguson C.J., Haagsma, M.C., Helmersson, B.K., Hussain, Z., Jansz, J., Kardefelt-Winther, D., Kutner, L., Markey, P., Nielson, R.K.L., Prause, N., Przybylski, Quandt, T., Schimmenti, A., Starcevic, V., Stutman, G., Looy, J.V. i Van Rooij, A.J. (2017). Scholars' open debate paper on the World Health Organization ICD-11 Gaming Disorder proposal. *Journal of Behavioral Addictions*, 6(3), 267–270.
- Adalier, A i Muezzin, E.E. (2012). The relationship between Internet addiction and psychological symptoms. *International Journal of Global Education*, 1(2), 42-49.
- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Bessièrè K, Seay AF i Kiesler S. (2007). The ideal elf: identity exploration in World of Warcraft. *Cyberpsychology and Behavior*, 10(4), 530–535.
- Birk, M. V., Atkins, C., Bowey, J. T. i Mandryk, R. L. (2016). Fostering intrinsic motivation through avatar identification in digital games. *Proceedings of the 2016 CHI Conference on Human Factors in Computing Systems* (str. 2982–2995).
- D'Argembeau, A., Cassol, H., Phillips, C., Balteau, E., Salmon, E. i Van der Linden, M. (2014). Brains creating stories of selves: The neural basis of autobiographical reasoning. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*. 9(5), 646–652.
- D'Argembeau, A., Jedidi, H., Balteau, E., Bahri, M., Phillips, C. i Salmon, E. (2012). Valuing one's self: Medial prefrontal involvement in epistemic and emotive investments in self-views. *Cerebral Cortex*, 22(3), 659–667.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187–195.
- Dieter, J., Hill, H., Sell, M., Reinhard, I., Vollstädt-Klein, S., Kiefer, F. i Leménager, T. (2015). Avatar's neurobiological traces in the self-concept of massively multiplayer online role-playing game (MMORPG) addicts. *Behavioral Neuroscience*, 129(1), 8–17.
- Ganesh, S., van Schie, H. T., de Lange, F. P., Thompson, E. i Wigboldus, D. H. (2012). How the human brain goes virtual: Distinct cortical regions of the person-processing network are involved in self-identification with virtual agents. *Cerebral Cortex*, 22(7), 1577–1585.
- Higgins E.T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94(3), 319–340.
- Internet World Stats – Usage and Population Statistics (2018). World Stats. Preuzeto s: <https://www.internetworldstats.com/stats.htm>. Pristupljeno: 29. siječnja 2018.
- Jang, K. S., Hwang, S. Y. i Choi, J. Y. (2008). Internet addiction and psychiatric symptoms among Korean adolescents. *Journal of School Health*, 78(3), 165–171.
- Kuss, D. J. i Griffiths, M. D. (2012). Internet and gaming addiction: A systematic literature review of neuroimaging studies. *Brain Sciences*, 2(3), 347–74.
- Kuss, D. J., Pontes, H. M. i Griffiths, M. D. (2018). Neurobiological correlates in Internet gaming disorder: A systematic literature review. *Frontiers in Psychiatry*, 9:166.
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Hoffmann, S., Reinhard, I., Beutel, M., Vollstädt-Klein, S., Kiefer, F. i Mann, K. (2016). Exploring the neural basis of avatar identification in pathological Internet gamers and of self-reflection in pathological social network users. *Journal of Behavioral Addictions*, 5(3), 485–499.
- Leménager, T., Dieter, J., Hill, H., Koopmann, A., Reinhard, I., Sell, M. i Mann, K. (2014). Neurobiological correlates of physical self-concept and self-identification with avatars in addicted players of massively multiplayer online role-playing games (MMORPGs). *Addictive Behaviors*, 39(12), 1789–1797.
- Leménager, T., Gwodz, A., Richter, A., Reinhard, I., Kämmerer, N., Sell, M. i Mann, K. (2013). Self-concept deficits in massively multiplayer online role-playing games addiction. *European Addiction Research*, 19(5), 227–234.
- National Institute of Mental Health (2011). *Research Domain Criteria (RDoC)*. Preuzeto s: <https://www.nimh.nih.gov/research-priorities/rdoc/index.shtml>. Pristupljeno 29. prosinca 2018.
- Smahel, D., Blinka, L. i Ledabyl, O. (2008). Playing MMORPGs: Connections between Addiction and Identifying with a Character. *Cyberpsychology and Behavior*, 11(6), 715–718.

Whang, L. S.-M., Lee, S. i Chang, G. (2003). Internet over – users’ psychological profiles: A behavior sampling analysis on Internet addiction. *Cyberpsychology and Behavior*, 6(2), 143 – 150.

Weinstein, A. i Lejoyeux, M. (2010). Internet Addiction or Excessive Internet Use. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36(5), 277 – 283.

Emojiji: suvremeni oblik neverbalne komunikacije

Mirna Đurić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-1639-7159](https://orcid.org/0000-0002-1639-7159)

Sažetak

Ključne riječi:
emoji,
neverbalna komunikacija,
kibernetička psihologija

Emojiji su grafički simboli često korišteni u suvremenoj komunikaciji na društvenim mrežama. Njihova se popularnost može promatrati kao posljedica prednosti koje imaju nad tradicionalnom pisanom komunikacijom, poput veće kreativnosti, sažetosti, brzine unosa te mogućnosti nadomještanja neverbalnih znakova koji nedostaju u digitalnim oblicima komunikacije. Cilj ovog preglednog rada je proučiti emojije s obzirom na njihove funkcije u kontekstu digitalne komunikacije, koje su u skladu s funkcijama koje u komunikaciji licem u lice imaju neverbalni znakovi. Glavni nalazi psiholoških istraživanja upotrebe emojija odnose se na njihovu mogućnost da prenesu emocije pošiljatelja, pomognu u izražavanju stavova, osobina ličnosti i točnijem prenošenju namjere prilikom slanja poruke te da reguliraju interakcije i odnos među sugovornicima. Razmotreni su i mogući problemi u interpretaciji emojija, kao i potencijal koji njihova upotreba ima kao predmet istraživanja u psihologiji.

Abstract

Keywords:
emoji,
nonverbal communication,
cyberpsychology

Emoji are graphic symbols frequently used in contemporary communication via social media. Their popularity might be a consequence of the advantages they hold over traditional written communication. Not only is the input of emoji quicker than that of words, but they are also more creative and concise. Furthermore, they possess the ability to act as nonverbal cues which are otherwise non-existent in digital contexts. The purpose of this paper is to observe emoji through their functions in digital communication which match those of nonverbal cues in face to face interactions. The findings of psychological research in the field of emoji use indicate the effectiveness of these pictograms in aiding the expression of the sender's emotions, attitudes, personality traits and intentions as well as in the regulation of his or her interactions and relationships with recipients. Finally, emoji use is considered in terms of potential problems in addition to the possibilities it holds for further research.

Prilikom sudjelovanja u raznim oblicima digitalne komunikacije korisnici se susreću s emojijima – grafičkim simbolima koji predstavljaju raznolike koncepte, predmete, izraze lica, aktivnosti te puno više (Novak, Smailović, Sluban i Mozetič, 2015). Radi se o piktogramima koji se često rabe na društvenim mrežama i iznimno su popularni diljem svijeta (Alshenqeeti, 2016; Miller i sur., 2016).

Nastali su kasnih 90-ih godina prošlog stoljeća u Japanu, a njihovim se izumiteljem smatra tada dvadesetpetogodišnjak po imenu Shigetaka Kurita (Prisco, 2018). Samo ime emoji proizlazi iz kombinacije japanskih riječi e (絵, “slika”) i moji (文字, “lik”), a sličnost s engleskom riječju emotion je slučajna (Skiba, 2016; prema Alshenqeeti, 2016). Ipak, moguće je da izum emojija nije toliko nov koliko bi se moglo činiti. Alshenqeeti (2016) razmatra razvoj pisma kroz povijest i primjećuje da su ljudi počeli pisano komunicirati slikama prije nego riječima. Posebno zanimljivom opisuje pojavu piktograma u pismima Lewisa Carolla iz 19. stoljeća koji ih je koristio zbog njihove ekspresivnosti i korisnosti za prenošenje ideja. McIntyre (2016; prema Alshenqeeti, 2016) stoga smatra kako su emojiji zbog svoje vizualne prirode uklopljeni u dugu jezičnu tradiciju prenošenja značenja pomoću slikovnih alata.

Prvotna kolekcija od 176 emojija danas je dosegla njih 2823 (Hartmans, 2018) te su u nju uključeni prikazi različitih rasa, strukture obitelji i romantičnih parova, što upućuje na to koliko su emojiji postali ne samo uklopljeni u modernu kulturu već su i njezin odraz. Prisutni su na 17 platformi, od kojih svaka zadržava pravo imati vlastiti, ponekad malo, a ponekad poprilično drugačiji dizajn piktograma (Miller i sur., 2016). U online komunikaciji rabi ih 92% ljudi (Emogi Research Team, 2015), pri čemu ih žene rabe češće nego muškarci, ali ih muškarci češće rabe sarkastično (Alshenqeeti, 2016). Koliko su važni za život u modernom svijetu oslikava i činjenica da nisu rezervirani samo za neformalnu interpersonalnu komunikaciju – u obraćanju široj javnosti na društvenim mrežama emojijima se koriste velike kompanije te političari. K tome, možda najveća potvrda njihovog statusa odabir je emojija koji prikazuje lice koje plače od smijeha

(“Face with Tears of Joy”, 😂) za riječ godine 2015. Radi se o priznanju koje mu je zbog učestalosti korištenja i dobrog opisa sveopćeg raspoloženja te godine dodijelio Oxford Dictionaries (Lu i sur., 2016; Alshenqeeti, 2016), a za navedenu su titulu razmatrane riječi poput refugee i Brexit. Konačnoj odluci doprinio je upravo porast popularnosti emojija: sama riječ emoji navedene se godine rabila tri puta više u odnosu na godinu prije, a lice koje plače od smijeha odabrano je s obzirom na to da je sačinjavalo petinu svih tijekom 2015. upotrijebljenih emojija (“Word of the Year 2015”, 2019).

Barbieri, Ballesteros i Saggion (2017) navode kako su emojiji kao svojevrsna vizualna nadopuna pisanom jeziku postali standard današnje digitalne komunikacije na nizu različitih platformi kao što su Facebook, Instagram, Twitter i WhatsApp. Popularnost emojija je neupitna, no postavlja se pitanje što ju potiče. Razmatrajući prirodu moderne komunikacije lako je uočiti da emojiji omogućavaju način izražavanja savršeno prilagođen njenim zahtjevima – različite vrste sadržaja mogu se izraziti vizualno, brzo i sažeto, na način koji je uz to zanimljiv i privlačan (Alshenqeeti, 2016; Barbieri, Kruszewski, Saggion i Ronzano, 2016; Barbieri, Ronzano i Saggion, 2016). Lu i suradnici (2016) navode prednosti emojija nad tradicionalnom pisanom komunikacijom. Prvenstveno, emojiji mogu zornije i jasnije prenijeti određene osjećaje i ideje te omogućiti njihovu razmjenu među govornicima različitih jezika. Zahtjevaju manje truda oko unosa od pisanja čitavih riječi te omogućuju da se samo jednim znakom postigne prenošenje informacija za koje bi inače trebalo (mnogo) više znakova (Lu i sur., 2016; Daniel i Camp, 2018). Ipak, potencijalno je najvažniji uzrok njihove popularnosti činjenica da u pisanoj komunikaciji sugovornici nemaju mogućnost korištenja

neverbalnih znakova pa adekvatno prenošenje emocija za njih može predstavljati problem (Walther i D’Addario, 2001; prema Kelly i Watts, 2015). Emojiji digitalnu komunikaciju obogaćuju i čine sličnijom komunikaciji licem u lice: oni mogu simulirati ekspresiju lica koju bi govornik vjerojatno imao kada bi se komunikacija odvijala uživo, kao i simbolizirati druge neverbalne znakove, poput gesti, te učiniti poruke jasnijima i kreativnijima (Alshenqee, 2016). Moglo bi se stoga tvrditi da emojiji u modernom svijetu uistinu jesu svojevrsan oblik neverbalne komunikacije koji je često ujedno i način davanja konteksta onome što je korisnik pisano izrazio (Daniel i Camp, 2018).

Funkcije emojia u kontekstu digitalne komunikacije

Aronson, Wilson i Akert (2005) definiraju neverbalnu komunikaciju kao vrstu komunikacije koja ne uključuje riječi, može se događati sa svjesnom namjerom ili bez nje te se ostvaruje kroz neverbalne znakove ili kanale. Neki autori (Thomson, Kluffinger i Wentland, 2018; Mehrabian i Weiner, 1967; prema Feldman, Philippot i Custrini, 1991) navode kako se većina komunikacije u interpersonalnoj interakciji odvija upravo putem neverbalnih znakova, što ističe njihovu važnost. Oni mogu imati različite funkcije, poput prenošenja informacije o emocionalnom stanju pošiljatelja poruke, njegovu stavu prema nekomu ili nečemu te nekim njegovim osobinama ličnosti, uz nadopunjavanje, naglašavanje ili čak promjenu značenja verbalne poruke (Aronson i sur., 2005) te regulaciju interakcije i prirode odnosa s drugima (Pennington, 1997; Thomson i sur., 2018). Navedene se funkcije mogu promatrati i kao funkcije emojija u modernoj komunikaciji te će u narednim odlomcima biti pobliže razmotrene.

Funkcija ekspresije emocija

Yakin i Eru (2017) u svojem su istraživanju otkrili kako studenti kao razlog korištenja emojija u najvećem postotku navode mogućnost za bolje izražavanje emocija. Moguće je da korisnici posežu za emojijima zbog izražajnijeg, vizualnog prenošenja osjećaja koje im oni nude, dok im “običan” tekst ne omogućava ekspresiju emocija sličnu onoj u komunikaciji uživo (Tauch i Kanjo, 2016). Prilikom komunikacije uživo, ekspresije lica jedan su od glavnih načina izražavanja emocionalnih stanja (Reeve, 2010) te su upravo ljudski izrazi lica uključeni u oko 58% postojećih emojija („Unicode Emoji”, 2019), što bi njihovim korisnicima moglo omogućavati izražavanje velikog broja različitih unutarnjih doživljaja. Budući da su vrlo izražajni – pogotovo u odnosu na njihove prethodnike “:)” i “:(” – emojiji se mogu karakterizirati ne samo kao općenito pozitivni ili negativni, već i kao predstavnici jasno određenih emocija (Novak i sur., 2015). Broj emojija i dalje je u stalnom porastu (“FAQ – Emojis and Pictographs”, 2019) te se u svakoj novoj verziji nađu i novi prikazi ekspresija lica pa bi se moglo tvrditi kako se njihovim korisnicima omogućava prenošenje sve specifičnijih i kompleksnijih emocionalnih stanja.

Funkcija izražavanja stavova

U suvremenom svijetu korisnici mogu putem digitalne komunikacije izraziti pozitivan ili negativan stav prema raznovrsnim objektima stava, u čemu bi mogli pripomoći emojiji. Slanjem različitih emojija korisnici bi mogli, primjerice, simbolizirati da im je haljina koju je kupila prijateljica jako lijepa, bakini božićni kolači jako fini, a film koji trenutno gledaju ne baš zanimljiv. Moglo bi se izraziti i izbjegavanje nekog objekta, na primjer,

slanjem emojija trkača, ali i slaganje sa sugovornikom, primjerice, pomoću emojija koji prikazuje podignuti palac ili onog koji simbolizira rukovanje. Pomoću emojija mogao bi se izraziti i stav prema osobama. Thomson i suradnici (2018) tumače mogućnost da upotreba određenih emojija naglašava suptilne naznake sviđanja u poruci, što može služiti kao svojevrsna provjera reakcije primatelja prije nego što se pošalje jasnije izrečena namjera za romantičnim druženjem. Autori smatraju kako je moguće da bez emojija ova namjera ne bi bila jasno izražena te bi komunikacija bila manje uspješna, a potencijal za ostvarivanje romantične veze smanjen. Zanimljiv je i nalaz Gesselmana i suradnika (2017; prema Thomson i sur., 2018) da osobe koje redovito šalju emojije u porukama idu na veći broj prvih spojeva od onih koje emojije rjeđe koriste.

Funkcija odražavanja osobina ličnosti

Li, Chen, Hu i Wu (2018) otkrili su povezanost korištenja emojija i osobina ličnosti prema Big Five modelu. Ipak, iako se radi o zanimljivim podacima, važno je obratiti pozornost na činjenicu da su vrijednosti dobivenih korelacija niske te da nije moguće govoriti o uzročno-posljedičnim odnosima. Najviše emojija, prema navedenim autorima, rabe osobe s niskim rezultatima na dimenziji ekstraverzije. Autori navedeni podatak tumače kao posljedicu izbjegavanja direktnog verbaliziranja osjećaja u porukama kod introvertata, koji preferiraju implicitno, vizualno izražavanje omogućeno emojiima. U istom je istraživanju zamijećen obrazac korištenja emojija karakterističan za osobe koje postižu visoke rezultate na dimenziji neuroticizma. Ti korisnici češće od onih s nižim rezultatima na toj dimenziji upotrebljavaju emojije koji osjećaje prenose vrlo dramatično (poput lica kojemu se suze slijevaju niz obraze u potocima s kojim rezultati na ovoj dimenziji imaju korelaciju u visini od 0.245). Uzrok toga mogla bi biti zahtjevnost kontroliranja promjenjivih i nepredvidljivih emocija kod osoba s visokim neuroticizmom (Li i sur., 2018). Isti autori navode kako je moguće da korisnici s visokim rezultatima na dimenziji savjesnosti zbog svog preferiranja rigidnijih, tradicionalnih obrazaca komunikacije općenito rabe manje emojija od onih s nižim rezultatima na toj dimenziji. Pronađena je i povezanost rezultata na dimenziji ugodnosti s učestalosti korištenja emojija koji bi mogli izražavati nastojanje da se osoba sviđi drugima. Visine korelacija rezultata na toj dimenziji s korištenjem pojedinih emojija koji su pripadnici navedene kategorije kreću se od 0.165 do 0.206 za različite prikaze srca te 0.167 za lice koje šalje poljubac (Li i sur., 2018). Za dimenziju otvorenosti nije nađena značajna povezanost s obrascima korištenja emojija. U ovom je istraživanju za procjenu ličnosti sudionika korišten model koji omogućava zaključivanje o ličnosti pojedinog korisnika na temelju podataka s društvenih mreža (u ovom slučaju sadržaja njegovih tweetova). Autori smatraju kako je dobro odlučiti se za takav pristup kako bi se izbjegla analiza temeljena na subjektivnim odgovorima u upitnicima, no bilo bi zanimljivo u budućim istraživanjima provjeriti povezanost obrazaca korištenja emojija s rezultatima upitničkih mjera ličnosti.

Funkcija nadopunjavanja značenja

Kaye, Malone i Wall (2017) navode kako emojiji mogu poslužiti za razjašnjavanje namjere pošiljatelja poruke. Na primjer, poruka "baš super" mogla bi uz upotrebu odgovarajućeg emojija iz vesele prijeći u sarkastičnu i obrnuto, i to vrlo jednostavno uz odabir odgovarajuće sličice lica s tipkovnice. U istraživanju koje su proveli Yakin i Eru (2017) 85.5% studenata izjavilo je kako emojiji olakšavaju razumijevanje poruke, dok su u svojim neurološkim studijama Weissman i Tanner (2018) pokazali kako čitanje rečenice koja sadrži emoji upotrijebljen na neočekivan način (signalizirajući

ironiju) u mozgu aktivira obrazac aktivnosti koji se podudara s onim koji izaziva verbalna ironija signalizirana upotrebom riječi na neočekivan način. Zanimljiva je i ideja da emoji mogu doprinijeti sporazumijevanju govornika različitih jezika. Barbieri, Kruszewski, Saggion i Ronzano (2016) otkrili su kako se neki emoji koriste u suptilno različitim kontekstima u različitim jezicima i kulturama: primjerice, u Ujedinjenom Kraljevstvu emoji koji prikazuje ruku koja maše povezuje se uz putovanje, a u SAD – u simbolizira prijateljski pozdrav. Unatoč tome, značenje emojija većinom je očuvano makar jezici međusobno bili vrlo različiti (Barbieri, Kruszewski, Saggion i Ronzano, 2016). Razmatrajući pokrete tijela u kontekstu neverbalne komunikacije Ekman (1976) razlikuje ilustratore od amblema. Ilustratori su pokreti čvrsto povezani sa samim govorom i služe ilustraciji, naglašavanju ili pojašnjavanju onoga što je rečeno. Amblemi se razlikuju od ilustratora po tome što se mogu pojavljivati samostalno, bez govora, te su definirani kao simboličke geste s izravnim verbalnim prijevodom i jasnim značenjem (Ekman, 1976; Aronson i sur., 2005). Tako bi možda emoji u nekim slučajevima, osim kao nadopuna pisane poruke, mogli biti korišteni i kao zamjena za riječi, poprimajući pritom funkciju amblema: primjerice, korisnik bi mogao sugovorniku umjesto pisanja riječi leptir poslati emoji koji ga prikazuje. Također, u kontekstu olakšavanja međusobnog sporazumijevanja govornika različitih jezika, govornik hrvatskog koji se ne može dosjetiti izraza butterfly mogao bi jednostavno poslati navedeni emoji govorniku engleskog jezika. Ipak, važno je biti oprezan. Aronson i suradnici (2005) napominju kako je značenje pojedinih amblema specifično za određenu kulturu – primjer je znak „OK“, koji se lako može oblikovati prstima ruke ili izabrati među ponuđenim emojiima



() te u nekim zemljama ne prenosi nimalo pristojnu poruku.

Funkcija regulacije odnosa

Kelly i Watts (2015) smatraju kako emoji mogu imati razne, za interakciju korisne funkcije: njima se može naglasiti neformalni ili zaigrani ton razgovora, mogu se sakriti prave emocije, stvoriti interna, nova značenja emojija koja vrijede samo unutar bliskog odnosa te održati ili završiti razgovori. Sve bi ove funkcije mogle pripomoći u regulaciji odnosa s drugima. Primjerice, Kelly i Watts (2015) navode kako korisnici ponekad pošalju samo emoji kao signal da ne znaju što bi više odgovorili, a ne žele da se pošiljatelj osjeća ignorirano. Slično, emojiima bi se moglo glumiti oduševljenje kad je korisnik zapravo ravnodušan, ali ne želi uvrijediti sugovornika. Potencijalnu važnost reguliranja interakcija korištenjem emojija naglašavaju Zareen, Karim i Khan (2016). U deskriptivnoj analizi podataka dobivenih upitnikom ovi autori navode da preko 85% ispitanika izjavljuje kako doživljavaju umjerenu ili jaču promjenu raspoloženja samo na temelju toga je li njihov redoviti sugovornik upotrijebio emoji. K tome, 75% ispitanika smatra kako je prestanak ili smanjena frekvencija primanja emojija umjereno do vrlo pouzdan znak propadanja odnosa s određenim sugovornikom. Ipak, 15% korisnika izjavljuje kako emoji imaju minimalan utjecaj na njihovo raspoloženje, dok ih 10% vjeruje da oni nimalo ili slabo utječu na interpretaciju primljene poruke te da prekid razmjene emojija nije povezan sa smanjenjem kvalitete odnosa (Zareen i sur., 2016). Autori upozoravaju kako bi ovi „ležerniji“ korisnici kod drugih mogli nenamjerno izazvati stres, pogoršanje raspoloženja ili čak narušiti svoj odnos s njima. Na prvi pogled navedeni se iskazi ispitanika mogu činiti pretjeranima s obzirom na to da se radi o sličicama u poruci – no zamislimo li da naš blizak prijatelj odjednom u svakodnevnoj komunikaciji s nama u potpunosti prestane pokazivati ekspresije lica ili da nam netko kaže „baš sam sretan zbog tebe“ izgledajući pritom potpuno ozbiljno, efekti koje izostanak emojija u digitalnoj komunikaciji može imati na čovjekovo raspoloženje i percepciju odnosa mogu postati jasniji. Ipak, važno je ponovno napomenuti kako su

navedeni autori svoje zaključke izveli na temelju deskriptivne analize podataka pa bi bilo poželjno da se u budućnosti provedu istraživanja koja bi dozvolila da se ti nalazi provjere i inferencijalnim statističkim metodama.

Potencijalni problemi u upotrebi emojija

U prethodnim dijelovima rada naglašena je velika komunikacijska vrijednost emojija, no važno je osvrnuti se i na moguće poteškoće u njihovu korištenju. Miller i suradnici (2016) te Tigwell i Flatla (2016; prema Annamalai i Salam, 2017) upozoravaju na dva problema. Jedan je od njih činjenica da emojiji nemaju općepoznatu leksičku definiciju poput riječi pa su stoga podložni osobnom tumačenju. Uz to, postoji već spomenuta razlika u izgledu znakova ovisno o korištenoj komunikacijskoj platformi. Tako će osoba koja šalje SMS poruku obogaćenu emojijima s mobitela s Android operacijskim sustavom vjerojatno vidjeti nešto drugačije likove u odnosu na osobu koja tu poruku primi na uređaju s iOS operacijskim sustavom. Uz to, možda će imati i u nekoj mjeri drugačiju osobnu definiciju značenja pojedinog emojija od one koju ima primatelj. Dakako, ta dva faktora dovode do mogućnosti nesporazuma – Miller i suradnici (2016) pokazali su kako za neke emojije postoje neslaganja već oko njihove valencije (predstavlja li emoji pozitivni ili negativni afekt), i to kad se šalju unutar iste platforme. Potencijal za nesporazum ili uvredu dodatno raste kad sugovornici koriste različite platforme ili kada se zatraži od njih da objasne specifično značenje pojedinih emojija pa se pokaže da se emojiji interpretiraju kao pokazatelji potpuno drugačijih emocija. Dodatne poteškoće mogu predstavljati činjenice da se neki emojiji koriste metaforički (Wicke, 2017; prema Annamalai i Salam, 2017) te da se njihova značenja s vremenom mogu mijenjati (Barbieri, Ronzano i Saggion, 2016). Među primjerima metaforičke upotrebe koje navodi Wicke (2017) je emoji koji prikazuje lubanju (a može biti metafora za smrt), emoji koji prikazuje vagu (metafora za pravdu) te emoji koji prikazuje golubicu (metafora za mir). Kao što je ranije objašnjeno, emojiji mogu prenositi obilje informacija koje nije nužno uvijek moguće prenijeti pisanim riječima. Imajući na umu navedene nalaze o mogućnostima za nesporazum bilo bi dobro korisnike na iste upozoriti i potaknuti na razboritiju upotrebu. Ipak, važno je naglasiti kako nijedan način komunikacije nije savršen te, iako upotreba emojija povlači za sobom mogućnost nesporazuma među sugovornicima, u većem broju situacija dovodi upravo do poboljšanog sporazumijevanja.

Važnost proučavanja emojija za psihologiju

Kaye i suradnici (2017) smatraju kako je korištenje spoznaja iz kibernetičke psihologije nužno za razumijevanje cjelokupnog psihološkog funkcioniranja ljudi u modernom svijetu. Upotreba emojija jedan je od mogućih predmeta istraživanja u području kibernetičke psihologije. Za psihologiju bi proučavanje emojija moglo biti važno zbog toga što omogućuje uvid u svakodnevne komunikacijske navike ljudi u prirodnom okruženju (Kaye i sur., 2017), pri čemu bi emojiji mogli biti indikatori raznih psiholoških stanja. Lu i suradnici (2016) značajnost istraživanja upotrebe emojija vide u činjenici da se često koriste diljem svijeta i nadilaze jezične barijere, stoga se podatci mogu prikupljati u vrlo velikim razmjerima. Time bi se mogle otkriti i neke kulturalne razlike u izražavanju emocija – ili barem u izražavanju emocija u porukama.

Zaključak

Iz svega navedenoga može se zaključiti da su emoji iznimno rasprostranjeni među korisnicima u cijelom svijetu te u njihovoj svakodnevnoj komunikaciji obavljaju niz funkcija. U digitalnoj komunikaciji temeljenoj na tekstu nadomještaju neverbalne znakove koji su inače prisutni u komunikaciji licem u lice te omogućuju bolje izražavanje emocija, otkrivanje stavova i osobina ličnosti, jasnije naglašavanje značenja te regulaciju odnosa i interakcija. Iako postoji potencijal za nesporazum u njihovu korištenju, on postoji u svakom obliku komunikacije te se može tvrditi kako emoji zaista predstavljaju vrlo kreativan i učinkovit način komuniciranja koji je prilagođen modernom svijetu. Poznavanje povezanosti korištenja emojija s ljudskim doživljavanjem, raspoloženjem, odnosima i ličnosti važno je ne samo za njihove korisnike već i za razvoj psihologije. U budućim istraživanjima mogli bi se pognije ispitati mehanizmi u podlozi utjecaja emojija na navedene aspekte ljudskog života, kao i čimbenici poput spola, dobi ili kulturalne pripadnosti koji bi te utjecaje mogli modificirati.

Literatura

- Alshenqeeti, H. (2016). Are Emojis Creating a New or Old Visual Language for New Generations? A Socio-semiotic Study. *Advances in Language and Literary Studies*, 7(6), 56–69.
- Annamalai, S. & Salam, S. N. A. (2017). Undergraduates' Interpretation on WhatsApp Smiley Emoji. *Malaysian Journal of Communication*, 33(4), 89–103.
- Aronson, E., Wilson, T.D., & Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Barbieri, F., Ballesteros, M., & Saggion, H. (2017). Are Emojis Predictable?. *arXiv preprint arXiv:1702.07285*.
- Barbieri, F., Kruszewski, G., Saggion, H. & Ronzano, F. (2016). How Cosmopolitan Are Emojis?: Exploring Emojis Usage and Meaning over Different Languages with Distributional Semantics. *MM 2016 – Proceedings of the 2016 ACM Multimedia conference*, 531-535. doi:10.1145/2964284.2967278
- Barbieri, F., Ronzano, F. & Saggion, H. (2016). What does this Emoji Mean? A Vector Space Skip-Gram Model for Twitter Emojis. *Proceedings of the 10th International Conference on Language Resources and Evaluation, LREC 2016*, 3967–3972.
- Daniel, T.A. & Camp, A.L. (2018). Emojis Affect Processing Fluency on Social Media. *Psychology of popular Media Culture*. Advance online publication. doi: <http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000219>
- Ekman, P. (1976). Movements with Precise Meanings. *Journal of Communication*, 26(3), 14–26.
- Emogi Research Team. (2015, rujan). 2015 Emogi Report. Preuzeto s: <https://emogi.com/insights/view/report/1134/2015-emoji-report>
- FAQ – Emojis and Pictographs. (2019, siječanj 2). Preuzeto s: www.unicode.org/faq/emoji_dingbats.html
- Feldman, R.S., Philippot, P., & Custrini, R.J. (1991). Social competence and nonverbal behaviour. U R.S. Feldman & B. Rimé (ur.), *Fundamentals of nonverbal behaviour* (pp. 329-350). Cambridge: Cambridge University Press.
- Hartmans, A. (2018, listopad 7). Apple needs to create a better solution for searching through the hundreds of emojis on your iPhone. Preuzeto s: <https://www.businessinsider.com/apple-iphone-emoji-overload-2018-10>
- Kaye, L.K., Malone, S.A. & Wall, H.J. (2017). Emojis: Insights, Affordances and Possibilities for Psychological Science. *Trends in Cognitive Sciences*, 21(2), 66-68.
- Kelly, R. & Watts, L. (2015). *Characterising the Inventive Appropriation of Emoji as Relationally Meaningful in Mediated Close Personal Relationships*. Rad predstavljen na Experiences of Technology Appropriation: Unanticipated Users, Usage, Circumstances and Design, Oslo, Norveška.

- Li, W., Chen, Y., Hu, T. & Luo, J. (2018). Mining the Relationship between Emoji Usage Patterns and Personality. *arXiv preprint arXiv:1804.05143*.
- Lu, X., Ai, W., Liu, X., Li, Q., Wang, N., Huang, G. & Mei, Q. (2016). Learning from the Ubiquitous Language: an Empirical Analysis of Emoji Usage of Smartphone Users. *UbiComp 2016 - Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, 770-780. doi: 10.1145/2971648.2971724
- Miller, H., Thebault-Spieker, J., Chang, S., Johnson, I., Terveen, L. & Hecht, B. (2016). „Blissfully Happy“ or „Ready to Fight“: Varying Interpretations of Emoji. *Proceedings of the Tenth International AAAI Conference on Web and Social Media*, 259-268.
- Novak, P. K., Smailović, J., Sluban, B. & Mozetič, I. (2015). Sentiment of Emojis. *PLoS ONE*, 10(12): e0144296. doi:10.1371/journal.pone.0144296
- Pennington, D.C. (1997). *Osnove socijalne psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Prisco, J. (2018, svibanj 23). Shigetaka Kurita: The man who invented emoji. Preuzeto s: <https://edition.cnn.com/style/article/emoji-shigetaka-kurita-standards-manual/index.html>
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Tauch, C., & Kanjo, E. (2016). The roles of Emojis in Mobile Phone Notifications. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing Adjunct - UbiComp '16*. doi: <http://dx.doi.org/10.1145/2968219.2968549>
- Thomson, S., Klufftinger, E. & Wentland, J. (2018). Are you fluent in sexual emoji? : Exploring the use of emoji in romantic and sexual contexts. *The Canadian Journal of Human Sexuality*, 27(3), 226 - 234.
- Unicode Emoji. (2019, siječanj 8). Preuzeto s: <https://www.unicode.org/reports/tr51/#Identification>
- Weissmann, B. & Tanner, D. (2018). A strong wink between verbal and emoji based irony: How the brain processes ironic emojis during language comprehension. *PLoS ONE*, 13(8): e0201727.
- Wicke, P. (2017). *Ideograms as Semantic Primes: Emoji in Computational Linguistic Creativity* (Unpublished Bachelor Thesis). University of Osnabrück, Germany.
- Word of the Year 2015. (2019, siječanj 2). Preuzeto s: <https://en.oxforddictionaries.com/word-of-the-year/word-of-the-year-2015>
- Yakin, V., & Eru, O. (2017). An application to determine the efficacy of emoji use on social marketing ads. *International Journal of Social Sciences and Education Research*, 3(1), 230-240. doi: 10.24289/ijsser.270652
- Zareen, N., Karim, N. & Khan, U.A. (2016). Psycho emotional impact of social media emojis. *Isra Medical Journal*, 8(4), 257-262.

404

The requested page
doesn't exist.

Pozitivna tehnologija

Klara Kerteši

Filozofski fakultetu u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0003-3224-2939](https://orcid.org/0000-0003-3224-2939)

Sažetak

Ključne riječi:
 pozitivna psihologija;
 kibernetička psihologija;
 terapija u digitalnom
 okruženju;
 pozitivna tehnologija;
 hedonističko;
 eudemonističko;
 društveno;
 interpersonalno područje

Pozitivna psihologija je znanstvena disciplina unutar psihologije koja je usmjerena na činitelje potrebne za postizanje optimalnog djelovanja i razvoja pojedinca i zajednice. Nastala je kao pobuna protiv područja djelovanja prethodnih razdoblja unutar psihologije koja su uglavnom bila usmjerena na neugodne i patološke činitelje ljudskog djelovanja i doživljavanja. Sukladno razvoju tehnologije, pojavila se potreba za razvojem područja unutar psihologije koje će se baviti proučavanjem psiholoških fenomena nastalih kao rezultat interakcije djelovanja čovjeka i tehnologije. Takvo područje rada se naziva kibernetička psihologija, a obuhvaća širok raspon interesa (npr. internetska psihologija, virtualna stvarnost, umjetna inteligencija, amplifikacija inteligencije i drugo). Kibernetička psihologija ima brojna usmjerenja, no ovdje ćemo se osvrnuti samo na dva, i to na terapiju u digitalnom okruženju i pozitivnu tehnologiju. Oba usmjerenja u nekoj mjeri koriste iste metode, ali razlikuju se s obzirom na aspekte ljudskog djelovanja kojima su posvećeni. Za razliku od terapije u digitalnom okruženju, koja je usmjerena na rješavanje ili smanjivanje postojećih problema (npr. rad s pacijentima u psihijatrijskoj bolnici), pozitivna tehnologija je kao i pozitivna psihologija, usmjerena na poticanje, razvijanje i rast određenih aspekata ljudskog djelovanja, ali uz pomoć tehnologije. Postoje tri područja unutar pozitivne tehnologije koja se razlikuju s obzirom na različite interese ljudskog djelovanja i doživljavanja koja proučavaju, a to su: hedonističko, eudemonistično, te društveno i interpersonalno područje.

Abstract

Key words:
 positive psychology;
 cyberpsychology;
 cybertherapy;
 positive technology
 hedonic level;
 eudaimonic level;
 social and
 interpersonal level

Positive psychology is a scientific discipline within psychology that is directed towards factors necessary for achieving optimal functioning and development of an individual and community. It developed as a rebellion against prior periods within psychology which were aimed at unpleasant and pathological factors of human actions and experiencing. With technological development, a need for such an area within psychology appeared which would study psychological phenomena developed as a result of an interaction between human and technology activity. That type of area is called cyberpsychology. It covers a wide range of interests (e.g. internet psychology, virtual reality, artificial intelligence, intelligence amplification, etc.) and has a numerous directions, but we have decided to look back on two of them, cybertherapy and positive technology. Both fields use the same methods to some extent but they are dedicated to different aspects of human functioning. Cybertherapy concentrates on solving or lessening the existing problems (e.g. therapeutic work with patients in a psychiatric hospital) while positive technology like positive psychology concentrates on encouraging, developing and growth of specific aspects of human functioning with the help of technology. Positive technology has three fields of study which differ depending on what they study including different interests of human functioning and experiencing, so we have hedonic level, eudaimonic level, social and interpersonal level.

Pozitivna psihologija je znanstvena disciplina koja se bavi optimalnim ljudskim djelovanjem i razvojem, te je usmjerena na činitelje koji potiču pojedince i zajednicu na rast i razvoj (Riva, Botella, Banos Wiederhold i Gaggioli, 2012; Riva, Graffigna, Barello, Wiederhold i Bosio, 2013; Wiederhold i Riva, 2012). Ona predstavlja pokret unutar psihologije koji naglašava što je u ljudima dobro, no pri tom ne zastupa stajalište da postoje samo pozitivne i dobre strane ljudskog djelovanja. Neke od tema kojima se pozitivna psihologija bavi su zadovoljstvo životom, nada, očaravajuća obuzetost (eng. flow), optimizam, razmišljanje o budućnosti i osobna dobrobit (Rijavec, Miljković i Brdar, 2008).

Nešto mlađe područje psihologije od pozitivne psihologije je tzv. kibernetička psihologija (eng. cyberpsychology) koja, između ostalog, istražuje i čimbenike koji pozitivno djeluju na ljude, a njezino područje djelovanja je usmjereno na međudjelovanje doživljavanja i ponašanja čovjeka s tehnološkim napretkom (Wiederhold i Riva, 2013). Pripadnici ovog pristupa nastoje razumjeti, prognozirati, pa čak i izazvati neke promjene u ljudskom djelovanju i doživljavanju koje su povezane s upotrebom novih tehnologija. Brojna su usmjerenja unutar kibernetičke psihologije, a ovdje smo se usmjerili na dva dominantna: terapiju u digitalnom okruženju i pozitivnu tehnologiju.

Terapija u digitalnom okruženju bavi se istraživanjem načina na koje razne tehnologije izazivaju kliničke promjene kod pacijenata, dok je pozitivna tehnologija usmjerena na upotrebu tehnologija u svrhu povećanja osobnog razvoja i dobrobiti (Wiederhold i Riva, 2013; Wiederhold i Riva, 2012). Navedena usmjerenja imaju jedan zajednički interes, a to je uključenost ili angažiranost pojedinca u dodiru s tehnologijama. Prilikom rješavanja određenog zadatka, pojedinac se osjeća emocionalno uključenim, a pojavljuje se osjećaj pripadnosti (Wiederhold i Riva, 2013). Također, oba usmjerenja kibernetičke psihologije koriste informatičku i komunikacijsku tehnologiju (IKT) (Botella, Riva, Gaggioli, Wiederhold, Alcaniz i Banos, 2012). U području terapije u digitalnom okruženju, informatička i komunikacijska tehnologija (IKT) može se koristiti u obliku računalno potpomognute terapije (npr. Beating the Blues, Craske's Work, FearFighter), virtualne stvarnosti (npr. pacijenti s kroničnim bolovima, poremećajima prehrane, fobijama), programa web 2.0 (npr. društveno umrežavanje s formalnim i neformalnim pojedincima i stručnjacima), te provedbe kognitivno-bihevioralne terapije putem interneta (Botella i sur., 2012; Wiederhold, Riva i Graffigna, 2013).

Iako navedene metode nekim dijelom unaprjeđuju određena područja kliničke psihologije, te korištene metode u nekoj mjeri mijenjaju osobna iskustva, terapija u digitalnom okruženju nije dio pozitivne tehnologije. Ona se bavi liječenjem oštećenih funkcija i rješavanjem već postojećih problema, dok se pozitivna tehnologija bavi poticanjem i njegovanjem pozitivnih aspekata ljudskog djelovanja (Botella i sur., 2012).

Pozitivna tehnologija

Pozitivna tehnologija je kombinacija ciljeva pozitivne psihologije i napretka u IKT-u. Upotreba tehnologije trebala bi biti praćena razvojem i rastom osobnih iskustava, a osnovna svrha je povećanje psihološke dobrobiti, širenje snaga i uspješna prilagodba pojedinaca, organizacija i društava (Riva, 2014.; Riva i sur., 2012).

U definiranju dobrog života i optimalnog funkcioniranja okušali su se razni autori. Tako je Seligman (2002), u svojoj knjizi Autentična sreća, definirao tri osnove za dobar život,

a to su ugoda, uključenost i smisao. Nadalje, Keyes i Lopez (2002) su smatrali da je pozitivno funkcioniranje rezultat kombinacije triju vrsta dobrobiti: visoke emocionalne dobrobiti, visoke psihološke dobrobiti i visoke društvene dobrobiti. Sukladno tome, pozitivna psihologija razlikuje tri karakteristike osobnih iskustava – emocionalna kvaliteta, uključenost ili aktivnost i povezanost – koje imaju ulogu u razvoju osobne dobrobiti (Riva, 2014).

Postoje tri vrste pozitivne tehnologije s obzirom na utjecaj koji tehnologija može imati na prethodno navedene karakteristike osobnih iskustava, a to su: hedonistička, eudemonistička i interpersonalna, to jest društveno – pozitivna tehnologija. Hedonistička tehnologija nastoji povećati ugodna iskustva i smanjiti neugodna, dok eudemonistička tehnologija potiče razvoj osobnih sposobnosti i vještina, te postizanje samoaktualizacije. Svrha interpersonalne i društvene tehnologije je podržati i obogatiti društvenu integraciju i povezanost među pojedincima, skupinama i organizacijama (Riva i sur., 2012.; Wiederhold i Riva, 2012.; Botella i sur., 2012).

Hedonističko područje

Većina istraživanja i intervencija iz područja psihologije usmjerena na hedonističke konstrukte bavi se subjektivnom dobrobiti pojedinca. U najvećem broju slučajeva subjektivna dobrobit se definira kao prisutnost ili odsutnost triju komponenata: prisutnost ugodnih emocija, odsutnost neugodnih emocija i kognitivna procjena zadovoljstva životom (Diener, 2000). Ugodne emocije, kao što i samo ime govori, odnose se na emocije koje izazivaju ugodu i ispunjenost, a jedna od zasigurno najpoželjnijih ugodnih emocija kojoj smo oduvijek težili i koju pod svaku cijenu želimo održati naziva se sreća. S obzirom da su ugoda i sreća usko povezani pojmovi, prirodno je da nas zanima sljedeće: Kako ugodne emocije doprinose stvaranju sreće?

Djelomičan odgovor na navedeno pitanje pružaju nam postavke teorije proširenja i izgradnje ugodnih emocija, te istraživanja koja se temelje na njenim postavkama (Fredrickson, 2001). Prema teoriji, ugodne emocije proširuju repertoar mišljenja i ponašanja, a njihova svrha je izgradnja trajnih, osobnih resursa koji se odnose na fizičke, intelektualne, društvene i psihološke funkcije pojedinca. U središte teorije, autorica Fredrickson (2001) je postavila dvije hipoteze: hipotezu proširenja (eng. broaden) i hipotezu izgradnje (eng. build).

Ovdje ćemo navesti samo neka od istraživanja koja su se bavila ispitivanjem navedenih hipoteza teorije proširenja i izgradnje. Počet ćemo s hipotezom proširenja kojom se nastoji potvrditi da ugodne emocije djeluju na proširivanje djelovanja, opažanja i mišljenja (Fredrickson i Branigan, 2005). Fredrickson i Branigan (2005) proveli su istraživanje u kojem su nastojali utjecati na mišljenje i ponašanje sudionika prikazivanjem određenih video prikaza. Skupine su bile izlagane različitim situacijama (video prikazima) koje izazivaju sljedeće emocije: ugodne emocije (npr. zabava i zadovoljstvo), neugodne emocije (npr. ljutnja i anksioznost) i neutralne situacije koje ne izazivaju ikakve emocije. Nakon izlaganja određenim situacijama, sudionici su bili zamoljeni da riješe seriju zadataka vizualnog procesiranja (globalno – lokalno) u kojima je trebalo zaključiti koji je od dva ponuđena oblika sličniji standardnom obliku. Rezultati istraživanja su potvrdili hipotezu proširenja: sudionici koji su gledali video prizor s ugodnim sadržajem davali su odgovore globalnog tipa što znači da su oni imali sposobnost vidjeti “širu sliku” onoga što se traži, za razliku od onih koji su bili izloženi neugodnom ili neutralnom sadržaju. Za razliku od utjecaja neugodnih emocija (npr.

slaba pažnja i slaba koncentracija), koje nepogodno djeluju na nošenje sa stresnim i problematičnim situacijama (npr. agresivno ponašanje prilikom ljutnje ili bježanje kada osoba osjeća strah), tijekom djelovanja ugodnih emocija ljudi će slijediti više razine misli i djelovanja (npr. igra, istraživanje, spašavanje) (Fredrickson i Branigan, 2005). Isto je uočeno i kod istraživanja praćenja pokreta očiju (Wadlinger i Isaacowitz, 2006; prema Gaggioli i sur., 2017) i snimanja mozga (Soto i sur., 2009; prema Gaggioli i sur., 2017).

Nakon što se postigla mogućnost proširenog opažanja, istraživači su se usmjerili na korištenje ugodnih emocija za izgradnju trajnih funkcija važnih za život pojedinca. Hipoteza izgradnje jest mogućnost da ugodne emocije sudjeluju u izgradnji osobnih resursa koje će imati neku trajnu svrhu u osobnom razvoju pojedinca (Fredrickson, 2001). Npr. ugodan osjećaj – sigurnost se razvija još od dojenačke dobi kroz stvaranje osjećaja privrženosti djeteta prema majci, a nastavlja se učvršćivati kroz djetinjstvo. Osjećaj sigurnosti će, ovisno o tome kojeg je intenziteta, pogodno ili nepogodno djelovati na mnoge razine života pojedinca (od odnosa s drugima do odnošenja prema samom sebi) (Kelly i Duspasquier, 2016).

Fredrickson i sur. (2008) proveli su longitudinalno (istraživanje je trajalo otprilike devet tjedana) na dvije skupine ispitanika: jedna skupina je bila izložena tretmanu, to jest meditaciji usmjerenoj na osjećaje ljubavi i srdačnosti, a druga skupina je bila na listi čekanja i nije bila izložena tretmanu. Sukladno očekivanjima, pripadnici skupine koji su prošli tretman imali su višu razinu ugodnih emocija i manju razinu depresivnih simptoma, nego što su isti bili prisutni kod pripadnika druge skupine. Ugodne emocije nastale su kao odgovor na meditaciju, a one utječu na povećanje osobnih resursa, kao što su svjesnost, stvaranje ugodnih, “zdravih” odnosa s drugima, smanjenje simptoma postojećih psihičkih poremećaja (npr. pesimizam, razmišljanje o prošlosti) i povećanje zadovoljstva životom (Fredrickson i sur., 2008). Opisano istraživanje prikazuje način funkcioniranja hipoteze izgradnje, iako u njemu nisu korišteni alati pozitivne tehnologije, smatram da njezina otkrića mogu poslužiti kao usmjerenje za buduća istraživanja u tom području u svrhu boljitka ljudskog zdravlja i dobrobiti.

Jedna od zanimljivosti istraživanja u području pozitivne tehnologije je česta upotreba tehnika koje koriste virtualnu stvarnost. EMMA (Engaging Media for Mental Health Applications) projekt, financiran od Europske istraživačke zajednice, istražuje povezanosti između prisutnosti i emocija (Alcaniz, Banos, Botella i Rey, 2003). Primarni cilj projekta je istražiti emocionalni učinak umjetnih, primamljivih situacija koje izazivaju određena raspoloženja u kontroliranim uvjetima, a karakteristične su po visokoj razini prisutnosti, to jest uključenosti sudionika. Također, u interesu provoditelja projekta jest i korištenje metoda koje djeluju na poboljšanje raspoloženja. Jedna od takvih metoda zove se Emocionalni park, a karakteristična je po tome što koristi različite postupke uvođenja u ugodna raspoloženja (PUR; eng. MIP) koja uključuju emociju sreće i stanje opuštenosti, a to su: Velten samoiskaz o emocionalnom doživljavanju, afektivni prikazi (IAPS - International Affective Picture System), glazba koja izaziva sretna ili opuštajuća raspoloženja, slike ili video prikazi. Uređaj koristi virtualnu stvarnost kako bi se što uspješnije nastojalo izazvati ugodna stanja i emocije (Alcaniz i sur., 2003; Banos, Liano, Botella, Alcaniz, Guerrero i Rey, 2006; Banos, Botella i Rubio, 2008). Navedeni postupci su integrirani u virtualni park u kojem svaki od elemenata pridonosi stvaranju osjećaja sreće i stanja opuštenosti kod sudionika (Alcaniz i sur., 2003). Batler sustav (Botella i sur., 2012) još je jedna metoda kojom se utječe na uvođenje u određeno stanje raspoloženja. Istraživači se koriste IKT-om, postupcima za uvođenje u raspoloženje (PUR), emocionalnim treningom i virtualnom stvarnosti. Taj sustav dio je platforme za e-zdravlje i njegovom uporabom se nastoji djelovati na kvalitetu života starije populacije (Gaggioli i sur., 2017).

Korištenje Emocionalnog parka i Batlerovog sustava pokazuje da se može izazvati ugodno raspoloženje kod sudionika, na način da se potiče nastajanje ugodnih, a smanjuje nastajanje neugodnih emocija (Botella, Etchemendy i Castilla, 2009). Metode su učinkovite čak i na sudionicima koji su bili u izrazito tužnom raspoloženju, što je ustanovljeno testiranjem, prije izlaganja tretmanu, u smislu da su ti sudionici imali veću zastupljenost ugodnih od neugodnih emocija nakon tretmana. Rezultati istraživanja pokazuju da je izlaganje sudionika Batlerovom sustavu učinkovito djelovalo na raspoloženje sudionika starije populacije, na način da se kod potonjih povećala prisutnost ugodnih emocija, a smanjila prisutnost neugodnih emocija (Gaggioli i sur., 2017).

Otok za opuštanje, metoda koju su osmislili Riva i sur. (Botella i sur., 2012), još je jedna metoda za uvođenje u određena raspoloženja koja koristi interaktivne digitalne medije i okolinu kako bi se djelovalo na psihološka stanja sudionika. Potonje se uvodi u zadano okruženje u kojem se mogu opustiti upotrebom virtualne stvarnosti koja uključuje naraciju, glazbu i ostalo. Otok za opuštanje je zapravo dodatna metoda opuštanja prilikom intervencija specifičnih anksioznosti (npr. ispitna anksioznost). Slične metode za opuštanje korištene su i na pripadnicima vojske u Iraku, Afganistanu i Americi (Wiederhold i sur., 2008; prema Gaggioli i sur., 2017).

Osim već navedenih rezultata, u istraživanjima je otkrivena povezanost prisutnosti ugodnih emocija s bržim oporavkom kod osoba koje imaju disfunkcije u kardiovaskularnom sustavu, a takav uvid može poslužiti u prevenciji kardiovaskularnih bolesti (Kok i Fredrickson, 2010; prema Gaggioli i sur., 2017).

Možda se nekome čini da stanje ugode može imati samo trenutni utjecaj na psihološko stanje pojedinca, ali uspostavilo se da su koristi hedonističkih metoda ipak dublje i dugotrajnije od trenutnog zadovoljstva, da utječu na povezivanje u društvu i razvijanje sposobnosti koje imaju značaj na funkcioniranje pojedinca u budućnosti (Gaggioli i sur., 2017). Prema teoriji proširenja i izgradnje (Fredrickson, 2001), ugodne emocije su važne za ljudski napredak jer proširuju stare i izgrađuju nove kognitivne i ponašajne funkcije. Razvijanje i održavanje ugodnih emocija, jedan je od preduvjeta za življenje života "punim plućima", a pozitivne tehnologije unutar hedonističkog područja mogle bi imati neprocjenjivu važnost za osobni razvoj (Gaggioli i sur., 2017), čime se približavamo eudemonističkom području unutar pozitivne tehnologije.

Eudemonističko područje

Eudemonija se odnosi na osjećaje i doživljaje koji su povezani s postizanjem samoaktualizacije, razvijanjem vlastitih potencijala i postizanjem važnih ciljeva u životu (Waterman, 1993). Ona se može postići jedino ulaganjem truda i samoaktivacijom (Rijavec i sur., 2008). Konceptom eudemonije bavili su se brojni autori poput: Mihaly Csikszentmihalyia (1990) - očaravajuća obuzetost, eng. flow, Abrahama Maslowa (1976), - samoaktualizacija, Carla Rogersa (1980) - „osoba koja u potpunosti funkcionira“, Edwarda L. Decia i Richarda M. Ryana (2000) - teorija samodeterminacije, te drugi.

Eudemonistički koncept dobrobiti unutar područja pozitivne tehnologije, temelji se na pronalaženju odgovora na sljedeće pitanje: Kako se tehnologija može koristiti, a da doprinese širenju iskustava i razvijanju samoaktualizacije kod pojedinca? (Riva, 2014; Riva i sur., 2012). Jedan od načina na koji korištenje pozitivne tehnologije može utjecati na stvaranje osjećaja eudemonije je korištenje ponavljajućih i sistematičnih

radnji s posjedovanjem jasnog cilja. Prema Fredricksonovoj (2001) takve strategije mogu potaknuti osobni rast i stvaranje osobnih resursa koji će utjecati na razvijanje osjećaja dobrobiti. Ti osobni resursi mogu biti fizikalna (npr. kvalitetan san, imunitet), društvena (npr. potpora, povezanost), psihološka (npr. optimizam, prilagodba) ili intelektualna (npr. kreativnost, samosvjesnost) funkcija.

Botella i sur. (2012) razvili su aplikaciju koja se naziva EARTH (Emotional Activities Related to Health), unutar okvira istraživačkog projekta MARS – 500. Projekt EARTH je simulacija puta u svemir, a osmišljen je da pomogne pripremiti astronaute za buduće misije na Mars. Zadatak istraživača je analizirati korisnost pozitivnih tehnologija koje se u projektu koriste, te pratiti psihološka stanja i reakcije koje pokazuju članovi posade. EARTH uključuje postupke za uvođenje u određena raspoloženja (PUR) u virtualnoj stvarnosti, virtualni boravak u prirodi, te primjenu Knjige života. Knjiga života sadrži nekoliko poglavlja, a svrha joj je oživiti i održati psihološke snage članova posade. Astronauti su mogli birati koje će audio – vizualne medije koristiti (slike, video – prikaze, glazbu i drugo). Istraživanjem je ustanovljeno da strukturirane psihološke protumjere mogu biti korisne u svemirskim misijama. s obzirom da se redovitim korištenjem EARTH – a kod astronauta poboljšava raspoloženje i povećavaju ugodne emocije (radost ili opuštenost), a smanjuju neugodne emocije (tuga ili anksioznost). Astronaut stabilnog raspoloženja i bogat ugodnim emocijama će vrlo vjerojatno lakše i uspješnije izvršiti i podnijeti misiju u svemiru od kolege astronauta koji se osjeća sasvim suprotno.

Botella i sur. (2012) su iste alate koristili u istraživanju na ljudima koji su oboljeli od tumora. Cilj aplikacije EARTH bio je povećati razvoj i rast osobnih resursa unutar pojedinaca, potrebnih za razvoj psihološke dobrobiti, a rezultati su pokazali da se sudjelovanjem u EARTH – u povećava razina dobrog raspoloženja kod sudionika (Botella i sur., 2012).

Eudemonistički koncept dobrobiti ne uključuje samo osjećaj osobne dobrobiti, nego i integraciju pojedinca s okolinom. To se odnosi na interakciju između pojedinca i kolektivnog prostora, pri čemu se smatra da pojedinac može postati sretan samo ako sudjeluje u interpersonalnim odnosima (Nussbaum i Sen, 1993; prema Gaggioli i sur., 2017). Naravno, odnosi s drugima trebali bi biti topli, puni povjerenja i razumijevanja, brižni, prisni, intimni, te je potrebno razumijevanje koncepta davanje – primanje (Botella i sur., 2012). Time prelazimo na sljedeće područje – društveno i interpersonalno područje pozitivne tehnologije.

Društveno i interpersonalno područje

Posljednje područje koje je u središtu interesa pozitivne tehnologije je društveno i interpersonalno područje, a usmjereno je na upotrebu tehnologije na način da se potiče i razvija povezanost između pojedinaca, skupina i organizacija (Riva, 2014). Konvencionalni računalni, medijski alati komunikacije, poput e-maila ili chata, imaju nisku razinu društvene prisutnosti, ali danas su dostupni profinjeniji alati medijske komunikacije koji mogu pružiti značajno veći osjećaj društvene prisutnosti (npr. video-pozivi preko Skypea, WhatsAppa ili nekih drugih aplikacija, upotreba Facebooka, Instagrama ili YouTubea). Neki autori predlažu upravljanje tehnološkim iskustvom kako bi se povećala društvena razina prisutnosti i poboljšale različite medijacijske aktivnosti, kao što su online učenje, e – trgovina i zdravstvena zaštita (Riva, 2014), što u današnje vrijeme postaje sve uobičajenije.

Riva i sur. (2010; prema Riva, 2014) smatraju da je pojedinac društveno prisutan u virtualnoj skupini ako je tijekom interakcije sposoban pretvoriti vlastite namjere u djelovanje, te prepoznati namjere ostalih članova skupine. Kako bi se održao network flow (eng.) ili optimalna razina društvenih iskustava, virtualnoj skupini mora biti omogućeno da se slobodno izražava i da razumije postupke svakog člana svoje skupine. Informatičke i komunikacijske tehnologije (IKT) se moraju razvijati na način da ispunjavaju trenutne potrebe svojih korisnika (Riva, 2014; Riva i sur., 2012).

Održavanje pozitivnih odnosa s drugima je glavni element psihološke dobrobiti i ono vrijedi kod pripadnika različitih kultura (Riva i sur., 2012). Mauri i sur. (2011.; prema Riva, 2014) provedli su istraživanje u kojem su mjerili emocionalna iskustva korisnika Facebooka, a pratili su vrijednosti bioloških parametara kod sudionika: krvni tlak, respiratorna aktivacija, kožna provodljivost, raširenost zjenica, elektromiografija i elektroencefalogram. Prema pokazateljima bioloških parametara, posjećivanje Facebook stranice povezano je s psiho-fiziološkim promjenama u organizmu kao što su visoka pozitivna valencija i visoka uzbuđenost. Rezultati potvrđuju hipotezu da uspješno širenje društvenih mreža može biti povezano s pojavom ugodnih emocionalnih stanja njihovih korisnika (Riva, 2014; Riva i sur., 2012).

Brojna su istraživanja koja pokazuju pozitivnu povezanost korištenja društvenih mreža s interpersonalnim odnosima kod njihovih korisnika (npr. Facebooka, Twittera, YouTube-a), no nipošto se ne smiju zanemariti negativni učinci društvenih mreža (Hampton, Goulet, Rinie i Purcell, 2011). Korisnici društvenih mreža često izjavljuju da imaju emocionalnu potporu od svojih "prijatelja" na društvenim mrežama (veliki broj društvenih kontakata i osjećaj pripadanja nekoj zajednici), više mogućnosti za praćenjem i plasiranjem inovacija, izražavanjem kreativnosti i vlastitog identiteta, korištenjem različitih metoda učenja, te dolaženjem do korisnih informacija o zdravlju, no pokazalo se da je zastupljenost društvenih platformi u životima mladih pozitivno povezana s prijetnjama za njihovo mentalno zdravlje (Collishaw, Maughan, Goodman i Pickles, 2004; Ziebland i Wyke, 2012).

Ljudi koji su "zagriženi" korisnici društvenih medija (provode više od dva sata na nekoj od društvenih mreža kao što su Facebook, Instagram ili Twitter) češće se žale na slabo mentalno zdravlje, a to uključuje i simptome depresije i anksioznosti (Sampasa-Kanyinga i Lewis, 2015). Rezultati istraživanja u Velikoj Britaniji pokazuju da je ponašanje koje djeluje poput ovisnosti o društvenim mrežama prisutno kod 5% mladih ljudi u zemlji. U slučaju kad bi se takvo ponašanje dijagnosticiralo kao ovisnost, što još uvijek nije slučaj, bilo bi zastupljenije od onog o drogi i alkoholu (Jenner, 2015). U jednom istraživanju se promatralo kakav učinak imaju društvene mreže na razvijanje određenih osjećaja kod mladih, na temelju samoprocjena mladih (Royal Society for Public Health, 2017). Jedan od zadataka im je bio da poredaju društvene mreže, prema njihovoj procjeni od najpozitivnijih prema najnegativnijima, s obzirom na utjecaj koji imaju na njihove osjećaje. Dobiven je sljedeći popis: YouTube, Twitter, Facebook, Snapchat i Instagram (od najpozitivnijih do najnegativnijih). Prema rezultatima istraživanja, društvene mreže imaju, neke u manjoj, a neke u većoj mjeri, pozitivne učinke na: razvijanje osjećaja svjesnosti, emocionalne potpore, slobodu izražavanja i ispoljavanjem vlastitog identiteta. No, prisutan je negativan učinak na sljedeće konstrukte: depresiju i anksioznost, ostvarivanje stvarnih veza i odnosa s drugim ljudima, usamljenost, zlostavljanje putem interneta, sliku o vlastitom tijelu, strah od osjećaja da se nešto propušta ako osoba nije stalno prisutna na društvenim mrežama (FOMO – Fear of Missing Out), te spavanje (Royal Society for Public Health, 2017). Korištenje YouTube-a ima pogodnije učinke od korištenja ostalih društvenih mreža na neke od navedenih konstrukata. Njegovim korištenjem je uočena smanjena

prisutnost osjećaja depresije, anksioznosti i usamljenosti kod sudionika, ali nepogodno djelovanje na sposobnost ostvarivanja odnosa izvan društvenih mreža (stvarni odnosi). Korištenje Instagrama, za razliku od djelovanja ostalih društvenih mreža, najnepogodnije utječe na stvaranje slike o vlastitom tijelu. Problemi sa spavanjem i zlostavljanje putem interneta su sve prisutniji problemi koji se pojavljuju prilikom korištenja svih društvenih mreža (Royal Society for Public Health, 2017). Jasno je da se razvoj tehnologije, te društvenih mreža ne može i ne treba zaustavljati, no zato je potrebno nešto poduzeti da se društveni mediji počnu koristiti kao alat za pozitivno djelovanje. Kompanije koje vode društvene mreže trebale bi učiniti svoje platforme sigurnim mjestom, a mladi ljudi bi trebali savladati vještine snalaženja u digitalnom svijetu i imati slobodu da zatraže pomoć kada im ona zatreba.

Morris (2005) se bavio proučavanjem načina upotrebe pozitivnih tehnologija u svrhu smanjenja simptoma depresije i društvene izolacije kod starije populacije (Morris, 2005). Smatrao je da se računalna tehnologija, prije svega društveno umrežavanje, mogu približiti starijim ljudima i tako podići svjesnost o prednostima novih tehnologija. Provedeno je istraživanje (Morris, 2005) u kojem su stariji ljudi koristili mobilne uređaje i kontaktirali svoju rodbinu, prijatelje i druge najmilije, preko video-poziva i na taj način su imali osjećaj kao da su im sugovornici bliže nego što su to oni uistinu bili. Sudionicima istraživanja se tako nastojala podići svjesnost o društvenoj povezanosti kao dinamičkom i kontroliranom aspektu dobrobiti. Rezultati pokazuju da je korištena strategija učinkovita u smanjenju osjećaja izolacije kod starije populacije (Morris, 2005). Opisana metoda zasigurno bi imala pozitivan efekt i na pripadnicima ostalih manjina koji se bore s osjećajem usamljenosti i depresije, kao što su npr. osobe homoseksualne orijentacije (Berghe, Dewaele, Cox i Vincke, 2010) ili rasne i etničke manjine (Mossberger i Tolber, 2003), pa bi bilo poželjno da se istraživanja ovakvog tipa preusmjere i na druge manjine.

Iako se razvijanje i održavanje društvenih odnosa smatra bitnim indikatorom psihološke dobrobiti i zdravlja, zapadno društvo pati od visokog stupnja usamljenosti i društvene izoliranosti (Riva i sur., 2012). U razvijenim zemljama, u zadnjih nekoliko desetljeća je došlo do iznimnog povećanja udjela starijeg stanovništva. Produženi životni vijek je svakako odraz napretka ljudi kao vrste, ali visoki udio starijih znači i povećanje kronično bolesnih ljudi koji su sve veći teret ekonomskom zdravstvenom sustavu (Riva, Graffigna, Barello, Wiederhold i Bosio, 2013). Taj fenomen donosi brojne izazove s kojima se moraju nositi kako pojedinci tako i društvo u cjelini, a čini se da bi važnu ulogu u suočavanju s tim izazovima mogla imati upravo primjena informatičke i komunikacijske tehnologije i ostala sredstva pozitivne tehnologije (Riva i sur., 2013).

Zaključak

S obzirom da živimo u svijetu u kojem se često naglašava neugodne činitelje koji psihički opterećuju pojedinca i društvo (npr. bolesti, crna kronika, neuspjesi), te time ga ne potiču na napredak i rast, potrebno je "širokih ruku" prihvatiti i poticati razvoj područja unutar psihologije koja su usmjerena upravo na te zapostavljene činitelje. Pozitivna psihologija i pozitivna tehnologija bave se poticanjem optimalnog ljudskog djelovanja i doživljavanja stavljajući naglasak na činitelje koji ugodno utječu na pojedinca (npr. optimizam, zadovoljstvo životom, prihvaćenost u društvu, napredovanje). Razvoj tehnologije je izuzetno ubrzan i nezaustavljiv, te su njezini utjecaji na pojedinca i društvo često nepogodni (npr. otuđenost, usamljenost, slabe vještine učenja), pa je stoga važno poticati razvoj i napredak znanstvenih područja koja su usmjerena na smanjivanje tog jaza između ljudskih potreba i tehnološkog

napretka, a koja su ujedno usmjerena i na poticanje optimalnog razvoja i rasta pojedinca i društva. U skladu s time, danas se provode brojna istraživanja koja djeluju na hedonističko, eudemonističko te društveno i interpersonalno područje djelovanja, a cilj je da se takva istraživanja nastave provoditi jer je rast i razvoj navedenih područja važno za ljudsku dobrobit.

Literatura

- Alcaniz, M., Banos, R., Botella, C. i Rey, B. (2003). The EMMA Project: Emotions as Determinant of Presence. *PsychNology Journal*, 1(2), 141-150.
- Banos, R.M., Botella, C. i Rubio, I. (2008). Presence and Emotions in Virtual Environments: The Influence of Stereoscopia. *CyberPsychology & Behavior*, 11(1), 1-8.
- Banos, R. M., Liano, V., Botella, C., Alcaniz, M., Guerrero, B. i Rey, B. (2006). Changing Induced Moods Via Virtual Reality. *Persuasive Technology*, 3962, 7-15.
- Berghe, W. V. D., Dewaele, A., Cox, N. i Vicke, J. (2010). Minority-specific Determinants of Mental Well-being Among Lesbian, Gay and Bisexual Youth. *Journal of Applied Social Psychology*, 40 (1), 153-166.
- Botella, C., Etchemendy, E. i Castilla, D. (2009). An e-Health System for the Elderly (Butler Project): A Pilot Study on Acceptance and Satisfaction. *CyberPsychology & Behavior*, 12(3), 255-262.
- Botella, C., Riva, G., Gaggioli, A., Wiederhold, B. K., Alcaniz, M. i Banos, R. M. (2012). The Present and Future of Positive Technologies. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 78-84.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins.
- Collishaw, S., Maughan, B., Goodman, R. i Pickles, A. (2004). Time Trends in Adolescent Mental Health. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 45(8), 1350-1360.
- Deci, E. i Ryan, R. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*. 55(1), 34-43.
- Fredrickson, B. L. (2001). The Role of Positive Emotions in Positive Psychology: The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. i Branigan, C. (2005). Positive Emotions Broaden the Scope of Attention and Thought-Action Repertoires. *Cognition & Emotion*. 19(3), 313-332.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J. i Finkel, S. M., (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology* 95(5), 1045-1062.
- Gaggioli, A., Riva, G., Peters, D. i Calvo, R. A. (2017). Positive Technology, Computing, and Design: Shaping a Future in Which Technology Promotes Psychological Well-Being. *Emotions and Affect in Human-Computer Interaction*, 477-502.
- Hampton, K., Goulet, L., Rainie i Purcell, L. (2011). Social Networking Sites and Our Lives. (2019., siječanj, 27.). Preuzeto s <http://www.pewinternet.org/2011/06/16/social-networking-sites-and-our-lives/>
- Jenner, F. (2015). At least 5% of Young People Suffer Symptoms of Social Media Addiction. (2019., siječanj, 27.). Preuzeto s https://horizon-magazine.eu/article/least-5-young-people-suffer-symptoms-social-media-addiction_en.html
- Kelly, A. C. i Dupasquier, J. (2016). Social Safeness Mediates the Relationship Between Recalled Parental Warmth and the Capacity for Self-Compassion and Receiving Compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.
- Keyes, C. L. M. i Lopez, S. J. (2002). Toward a Science of Mental Health: Positive Directions in Diagnosis and Interventions. *Handbook of Positive Psychology*, 45-59.
- Maslow, A. H. (1976). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.
- Morris, M. E. (2005). Social Networks as Health Feedback Displays. *IEEE Internet Computing*, 9(5), 29-37.

- Mossberger, K. i Tolbert, C. J. (2003). Race, Place, and Information Technology. *National Center for Digital Government Working Paper Series*, 25 (3-13), 1-33.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija. Znanstveno istraživanje ljudskih snaga i sreće*. Zagreb: IEP.
- Riva, G. (2014). What is Positive Technology and its Impact on CyberPsychology. *Studies in Health Technology and Informatics*, 181, 37-41.
- Riva, G., Botella, C., Banos, R. M., Wiederhold, B.K. i Gaggioli, A. (2012). Positive Technology: Using Interactive Technologies to Promote Positive Functioning. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 69-77.
- Riva, G. Graffigna, G., Barello, S., Wiederhold, B. K. i Bosio, A. C. (2013). Positive Technology as a Driver for Health Engagement. *Studies in Health Technology and Informatics*, 191, 9-17.
- Rogers, C. R. (1980). *A Way of Being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Royal Society for Public Health (2017). #Status of Mind: Social Media and Young People's Mental Health and Well-Being. Young Health Movement. (2019., siječanj, 27.). Preuzeto s <http://www.infocoponline.es/pdf/SOCIALMEDIA-MENTALHEALTH.pdf>
- Sampasa-Kanyinga, H. i Lewis, R. F. (2015). Frequent Use of Social Networking Sites is Associated with Poor Psychological Functioning Among Children and Adolescents. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(7), 380-385.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Waterman, A. S. (1993). Two Conceptions of Happiness: Contrast of Personal Expressiveness (Eudaimonia) and Hedonic Enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691.
- Wiederhold, B. K. i Riva, G. (2013). The Quest for Active and Healthy Ageing: What CyberPsychology Can Offer. *Studies in Health Technology and Informatics*, 191, 3-6.
- Wiederhold, B. K. i Riva, G. (2012). Positive Technology Support Shift to Preventive, Integrative Health. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 67-68.
- Wiederhold, B. K., Riva, G. i Graffigna, G. (2013). Ensuring the Best Care for Our Increasing Aging Population: Health Engagement and Positive Technology Can Help Patients Achieve a more Active Role in Future Healthcare. *CyberPsychology, Behavior, and Social Networking*, 16(6), 411-412.
- Zhang, P. (2008). Toward a Positive Design Theory: Principles for Designing Motivating Information and Communication Technology. *Advances in Appreciative Inquiry*, 2, 45-74.
- Ziebland, S., Wyke, S. (2012). Health and Illness in a Connected World: How Might Sharing Experiences on the Internet Affect People's Health? (2019., siječanj, 27.). Preuzeto s <https://www.ncbi.nlm.nih>.

404

Oops! This page could
not be found.

Psihologija igranja računalnih igara

Božo Vukojević

Deutsche Sporthochschule Köln, Njemačka

ORCID: [0000-0001-6759-4382](https://orcid.org/0000-0001-6759-4382)

Sažetak

Ključne riječi:
psihologija igre,
računalne igre,
gaming

U ovom preglednom radu bit će prikazana kratka povijest računalnih igara te relevantni rezultati istraživanja o igranju računalnih igara iz područja kognitivne, edukacijske, kliničke i primijenjene psihologije. Rezultati ukazuju da igranje računalnih igara može pridonijeti poboljšanju mentalne fleksibilnosti, prostorne pažnje i radnog pamćenja. Uzimajući u obzir kognitivne dobiti, ustanovljena je primjenjivost igranja računalnih igara u obukama za specijalizirana zanimanja, kao što su kirurzi i piloti. U zadnje vrijeme, računalne igre sve više prevladavaju kao vid zabave među mladima, pa jedno od postavljenih pitanja jest postoji li opravdani razlog za brigu od razvijanja potencijalne ovisnosti. Iz kliničke perspektive, prikazani su faktori koji se razmatraju unutar ovog konteksta. Uz to, dan je uvid u važne faktore iz edukacijske psihologije koji se koriste prilikom konstrukcije igara.

Abstract

Keyword:
psychology of
gaming,
computer games

Short history of computer games with relevant results of scientific studies in the area of cognitive, educational, clinical and applied psychology will be shown in this literature review. Playing computer games can help improve mental flexibility, spatial attention and working memory. Taking into an account the cognitive benefits, computer games and simulations have been a part of training and education of special job positions, namely surgeons and pilots. In the modern times, computer games have been one of the main mediums of entertainment among youth, so one of the questions that arises is whether there is a justified worry of developing potential addiction. Some of the factors that are being considered in this context are presented from the perspective of clinical psychology. In addition to that, insight has been given into very important factors from the field of educational psychology that are being used in the construction of the games.

Jedan od najpopularnijih načina zabave u drugoj polovini 20. i 21. stoljeću jest upotreba multimedijских računalnih igara. Kroz povijest, računalne igre su evoluirale od jednostavne zabave do novih i učinkovitih alata podučavanja, uz očuvanje primarne svrhe razonode (Gee, 2003). Tehnološki napredak novijeg vremena omogućuje izrađivanje sofisticiranijih igara i programske podrške za izradu simulacija eksperimenata i virtualne stvarnosti. Statistika pokazuje da ljudi provedu od pet do sedam sati tjedno igrajući računalne igre ("Average weekly hours", 2018). S obzirom na ova saznanja istraživače su zanimale potencijalne koristi i štete igranja računalnih igara. Proučavanje psihologije igre može se opisati kao interdisciplinarno područje koje okuplja stručnjake iz različitih grana psihologije, informacijske tehnologije, medicine i drugih znanosti koji pokušavaju ukazati na važne odrednice konstrukcije igara i obrasce igračkog ponašanja. Stoga je cilj ovog preglednog rada predstaviti neke aspekte i posljedice igranja računalnih igara iz perspektive edukacijske, kliničke, kognitivne i primijenjene psihologije.

Početak i razvoj multimedijских računalnih igara

Povijest razvoja računalnih igara možemo pratiti sve od sredine 1948. godine, izumom „zabavne naprave od katodnih cijevi“ (eng. "Cathode – Ray Tube Amusement Device"). Tijekom 1952. godine, izradom grafičke verzije igre križić – kružić, koja je sadržavala prvi oblik umjetne inteligencije, započinje razvoj interaktivnosti kao bitne odrednice multimedijске računalne igre (Marković, Antić i Koch, 2013).

Prva javno dostupna multimedijска računalna igra napravljena je 1958. godine, čime je i obilježena prva generacija njihova razvoja. Njen autor bio je William Higinbotham, a sama igra zvala se Tennis for Two. Jednostavan pregled igre s bočne strane na teniski teren, s ciljem da igrač uspješno prebaci loptu preko mreže. U to vrijeme, izrada neke igre bila je hobi kojim su se najviše bavili studenti, pa je tako 1961. godine na Tehnološkom institutu u Massachusettsu (MIT) nastala igra Spacewar, gdje dva igrača jedan na drugog pucaju svemirskom letjelicom. Cilj igre bio je uništiti protivnika i pobjeći u crnu rupu, koja se nalazila u središtu ekrana.

Sljedeća generacija multimedijских računalnih igara okarakterizirana je mješavinom tekstualnih igara i igara sa statičnom grafikom. Prve video konzole ove generacije počele su se proizvoditi početkom 1980. godine te su mogle pokrenuti više od jedne igre. Upravo ovaj tehnološki i ekonomski "boom" prouzročio je porast broja igrača i industriju računalne tehnologije. No, s ubrzanim razvojem, 1983. godine došlo je do raspada tržišta igara. Posljedično, mnogi su proizvođači i izdavači igara bankrotirali. Međutim, nakon godinu dana industrija se polako počela oporavljati i u to doba nastale su neke od najpoznatijih igara poput Super Mario Brosa i Dragon Questa. Također je karakteristično za to doba da su osobna računala počela stizati pa i prestizati mogućnosti koje su pružale konzole (Marković, Antić i Koch, 2013).

Treća generacija obilježena je razvojem naprednijih sustava kontrole sučelja, te kasnije generacije s razvijenim sustavom umjetne inteligencije. Konstantnim tehnološkim unapređenjem izrade računala s naglaskom na visoku kvalitetu grafičkih kartica i brzih procesora omogućen je i brži razvoj računalnih igara. Tako su osnovna obilježja današnje generacije napredna grafika, korištenje složenih fizikalnih proračuna, visoko kvalitetna i nelinearna mehanika igre i korištenje 3D računalne grafike. Ovakve

računalne igre predstavljaju velik izazov za programere jer je njihov razvoj izrazito zahtjevan. Naime, multimedijски oblik zabave obuhvaća kombinaciju najmanje dvaju medija kao što su video, animacija, zvuk, tekst, pokretna i/ ili nepokretna slika s posebnim naglaskom na interaktivnost. Multimedijска računalna igra je igra koja se pokreće pomoću računala ili igračih konzola priključenih na računalo, TV ili mobilni uređaj. Složen razvoj zahtijeva tim stručnjaka koji poznaju mogućnosti multimedijске tehnologije kroz teoriju i praksu, ali i druga područja, poput psihologije i sociologije.

Računalna igra kao vid zabave kroz učenje

Podaci ukazuju na to da prosječni igrač svojevrijeme provodi između pet i sedam sati tjedno igrajući igre, gdje igrači iz Ujedinjenog Kraljevstva prednjače sa 7.15 sati, a igrači iz Južne Koreje provedu 4.42 sata tjedno ("Average weekly hours", 2018). Mnogi roditelji, učitelji i znanstvenici se pitaju: "Zašto ljudi provode toliko vremena igrajući igre? Koje potrebe zadovoljavaju ljudi kada igraju igre?". Kao i sve životinje, ljudi izvode određene radnje koje će vrlo vjerojatno rezultirati nekom vrstom potkrepljenja ili pridonijeti zadovoljavanju neke osnovne potrebe. Bihevioralna istraživanja pokazuju da igre mogu zadovoljiti osnovne psihološke potrebe među koje spada: autonomnost (vjerovanje da pojedinac ima kontrolu nad svojim odlukama i ponašanjem), osjećaj povezanosti (osjećaj socijalne povezanosti s drugim ljudima) te iskustva kompetencije (vjerovanje da pojedinac ima određenu razinu vještine potrebnu za uspješno postizanje ciljeva) (Przybylski, Rigby i Ryan, 2010). Koepf i sur. (1998) su pronašli da tijekom igranja videoigre, igrač može doživjeti povećanu razinu dopamina, neurotransmitera koji je ključan u sustavu nagrađivanja i potkrepljivanja. Istraživanje također ukazuje da se razina lučenja dopamina može usporediti s razinom lučenja kod rekreativnih korisnika lakih droga. No, ono zanimljivo što je potrebno naglasiti je da su ti isti spojevi u mozgu ključni u neuroplastičnosti mozga i učenja.

Jedno od osnovnih pitanja što se dizajneri igara pitaju jest što dobru igru čini privlačnom i zabavnom. Izdavačka industrija i programeri igara predstavljaju igru kao proces učenja. To počinje sa stvaranjem okoline koja ohrabruje pojedinca da uložiti određeno vrijeme u učenje. Edukacijski psiholozi naglašavaju kako je jedan od najboljih prediktora učenja vrijeme provedeno u učenju (Greenwood, Horton i Utley, 2002). Uzevši u obzir da tjedno od pet do sedam sati igrači provedu u ovoj aktivnosti, može se zaključiti da se kroz igre puno sadržaja nauči. Jedan od osnovnih mehanizama učenja kroz igre jest potkrepljivanje. No, samo potkrepljivanje nije dovoljno za objašnjenje povećane količine vremena provedenog izvodeći zadatak u igri. Faktor na koji se programeri igara oslanjaju je vremenski interval zadavanja potkrepljenja kroz jasnu povezanost s događajem u igri. Pretpostavljajući da igrači žele uspjeti u igri kroz osvajanje nagrada za uspješno odrađene zadatke, oni provode dodatno vrijeme u igri uz konstantno zadovoljavanje kratkoročnih ciljeva. Raspoređenim dobivanjem nagrada za uspješno odrađene zadatke pojačava se potkrepljenje koje vodi do učestalijeg igranja. Usprkos tome što igrači ne znaju kada točno dolazi nagrada koju žele (npr. kupnja novog traktora na virtualnoj farmi koji košta 500 zlatnika), sigurni su da dolazi druga nagrada (npr. "moram prikupiti 500 zlatnika, no trenutno sam samo dvije žetve daleko od kupnje novog alata"). Ako igru promatramo kao vrstu testa, gdje se uz određeno znanje i vještinu postiže željeni rezultat te zadovoljava osnovna psihološka potreba za kompetencijom, bitno je sagledati ključnu odrednicu učenja: težina zadatka. Ako je zadatak prelagan, ne postoje pogreške koje su potrebne za unapređenje vještine. Istovremeno, ako je zadatak pretežak, pogreške koje radimo ne nose velike informacije

za učenje i nema prostora za unapređenje vještine. Vygotsky (1978) upravo ovu optimalnu razinu težine zadatka u učenju naziva zona proksimalnog razvoja, odnosno raspon težine zadatka kojim se efektivno povećava vještina izvođenja zadatka.

Postojanjem konstantnog procesa povratne informacije o napredovanju, programer može postavljati težinu idućeg zadatka u zonu proksimalnog razvoja. Primjerice, u igri Sudoku, igrač može pristupiti najtežoj razini tek nakon uspješno odrađenih zadataka na srednjoj razini. Većina igara današnjice povezana je internetskom vezom, tako dopuštajući programerima da manipuliraju razinu težine nadolazećeg zadatka. Istim principima povratne informacije o napredovanju kroz razine igre, programeri igre Resident Evil 5 manipuliraju s brojem neprijatelja i ukupnom napadačkom snagom. Isto tako, u trkačkoj videoigri Mario Kart, nazadujući igrači češće dobivaju korisne dodatke nego protivnici koji predvode utrku.

Odrednice i učinci igranja igara

Izdavačima igara vrlo je bitno poznavanje potencijalnog tržišta, odnosno korisnika, pri čemu se očituje značajan doprinos dviju demografskih varijabli, a to su godine i spol (Schell, 2008). Kada govorimo o varijabli godine, ona se sastoji od sljedećih kategorija: 0–3 dojenčad; 4–6 predškolarci; 7–9 djeca; 10–13 predtinejdžeri; 13–18 tinejdžeri; 18–24 mladi punoljetnici; 25–35 dvadesete i tridesete; 35–50 tridesete i četrdesete; 50–pedesete i više. Moguće su i drugačije podjele u skupine prema godinama, no marketinški sektor igara orijentira se prema spomenutim kategorijama jer pružaju odraz promjene u obrascima igara. Većina mlađih skupina raspoređena je prema periodima njihovih mentalnih razvoja (s minimalnom jedinicom mjesec ili godina), dok su starije skupine primarno raspoređene kao obiteljski prijelazi (generacijsko određene skupine).

Druga važna varijabla u istraživanju psihologije igre jest spol. Schell (2008) navodi da muškarci uživaju ako izvršenje zadatka traži primjenu izazovnih vještina i sposobnosti, bez obzira imaju li svrhu ili ne, dok žene preferiraju igre gdje se primjenjuje vještina sa svrhom. Kompetitivna strana muškaraca očituje se u užitku u međusobnom natjecanju u igrama, kako bi dokazali da su najuspješniji. Uz to, jedna od preferencija igračih aktivnosti je uništavanje stvari, što čini virtualni svijet igre idealnom vrstom zabave jer prelazi granice uništavanja u odnosu na granice i posljedice koje bi bile moguće u stvarnom svijetu. Istraživanja su pokazale da muškarci općenito imaju izraženije vještine prostornog rasuđivanja nego žene, pa ne iznenađuje da su slagalice koje uključuju snalaženje u trodimenzionalnom svijetu često primamljivije muškarcima, dok se ponekad mogu pokazati frustrirajućima za žene (Schell, 2008). Žene preferiraju iskustva koja istražuju bogatstvo ljudskih emocija te žene imaju tendenciju preferirati vrstu zabave koja se smisleno može povezati sa stvarnosti. Promatranjem djevojčica i dječaka u igri primijećeno je kako se djevojčice češće koriste igre koje su usko povezane sa stvarnim svijetom (npr. pripremanju čajanke, igre pretvaranja u frizerke, učiteljice i slično), dok su dječaci usmjereni na fiktivne likove (Marković, Antić i Rauker Koch, 2013).

Istraživanja koja se bave psihološkim aspektima igranja računalnih igara proučavaju ovaj fenomen iz perspektive svoga polja i znanstvene paradigme. Tako istraživanja iz područja kognitivne psihologije izvještavaju o povećanju mentalne fleksibilnosti, odnosno mogućnosti da se naizmjenično mijenjaju i rješavaju međusobno interferirajući kognitivni zadaci bez pogreške (Green i sur., 2012; Colzato i sur., 2014).

Dodatna dobit igranja računalnih igara očituje se u poboljšanju prostorne pažnje. Konkretno, igranje akcijskih videoigara poboljšalo je sposobnost lakšeg i bržeg pronalaženja traženog podražaja u polju distraktora (Green i Bavelier, 2012). Osim povećanja mentalne fleksibilnosti i prostorne pažnje, pokazano je da se sposobnost višezadačnosti (eng. multitasking) također poboljšava. U svrhu istraživanja Chiappea i sur. (2013), razvijena je igra modelirana na temelju vještina potrebnih za pilotiranje aviona. Igrača konzola sastoji se od pilotske palice (eng. joystick) kojom se drži meta na sredini monitora, uz prikaz parametara kao što su razina goriva, svjetleće lampice na upravljačkoj ploči te razmjena informacija preko radiosustava. Uspjeh na ovoj igri značajno je povezan s pilotskim vještinama upravljanja aviona u stvarnom životu.

Interes velikog broja istraživanja na području psihologije igara nalazi se u postojanju dobiti igranja igara kod djece, no jedan od elemenata koji se nerijetko izostavlja jest proces konstrukcije vlastite igre. Kafai i Burke (2015) navode tri kategorije u kojima se dobiti vlastite konstrukcije igara mogu očitovati: učenje programskih jezika i strategije rješavanja problema koji su u osnovi nekih akademskih područja (Grover i Pea, 2013), društvene dobiti koje se usmjeravaju na suradivačke vještine i rad u grupi (Grimes i Fields, 2015) te kulturalne dobiti kroz sudjelovanje na projektima i aktivnostima digitalne izrade igara. Osim navedenih pozitivnih aspekata igranja igara, postoje i oni povezani s ličnosti. Igranje online igara može učiniti da se ljudi bolje osjećaju te povećati njihovo samopouzdanje (Griffiths, 2005). Osjećaj zanesenosti i uživanja u igru tijekom igranja može imati terapijski učinak te pomoći ljudima kao kratkoročna strategija nošenja sa svakodnevnim stresom i poteškoćama. Personalizacija vlastitog lika u igri može biti dobra stimulacija i eksperimentiranje s nekim dijelovima ličnosti, kao što je rodni identitet (Hussain i Griffiths, 2008). Kroz igranje igara, stvara se i socijalna mreža, gdje otprilike trećina igrača steknu dobre prijatelje u igri (Cole i Griffiths, 2007).

Mračna strana igara

No, navedeno i dalje ne daje uvid u veći spektar motiva za igranje igara. Osim očitog razloga zabave, neki roditelji i obrazovni radnici se brinu o zloupotrebljavanju i problematičnom igranju računalnih igara. Istraživanje na hrvatskom uzorku kojim se proučavala mogućnost predviđanja ponašanja sa sklonostima prema problematičnom igranju video igara (Šporčić, 2016) pokazalo je da je problematično igranje videoigara pozitivno povezano s motivima društvenosti, kompetitivnosti, fantaziranja i eskapizma te u negativnoj korelaciji s jasnoćom pojma o sebi. Uz to, uspoređujući skupine rekreativnih, rizičnih i problematičnih igrača, dobiveno je da rizični igrači imaju više rezultate na motivima eskapizma i fantaziranja. Nadalje, u motivima društvenosti, kompetitivnosti i nošenja s problemima rekreativni igrači se razlikuju od rizičnih i problematičnih igrača, na način da rizični i problematični pokazuju veću motiviranost u navedenim motivima nego rekreativni igrači. Slične rezultate je pronašlo i istraživanje koje su proveli Rho i sur. (2018), gdje se naglašava početna motivacija za igranjem videoigara: zabava, bijeg od problema te virtualno prijateljstvo, a prve vidljive štetne posljedice prekomjernog igranja su promjene raspoloženja, gubitak kontrole, apstinencijski sindrom i sklonost sukobljavanju. Kada govorimo o rizičnim i problematičnim igračima, potrebno je govoriti i o riziku ovisnosti o internetskim igrama. Iako trenutno nije prepoznato kao poremećaj, Američko psihološko udruženje je 2013. godine u 6. izdanju Dijagnostičkog i statističkog priručnika Američke psihijatrijske udruge (DSM – v) u trećem poglavlju, pod stanjima za daljnja istraživanja, dodala upravo ovu temu. Bliska, no ne identična, ovisnost o internetu obilježena je

poremećajem kontrole impulsa koja nalikuje na ono kod patološkog kockanja (King, Delfabbro, Griffiths i Gradisar, 2012). Istraživanja su se posvetila otkrivanju prediktora za razvijanje ovisnosti o internetskim igrama. Znanstvenici su na korejskom uzorku otkrili osam rizičnih faktora kojima se može predvidjeti i dijagnosticirati razvijanje ovisnosti o internetskim igrama: funkcionalna i disfunkcionalna impulzivnost, stupanj uvjerenosti u samokontrolu, anksioznost, težnja k postizanju željenih i privlačnih ciljeva, novac potrošen na igranje, prosjek igračih sati u tjednu, sastajanje sa zajednicom van igre "offline", i članarina u igračim zajednicama (Rho i sur., 2018).

Istraživači na području psihologije igre također gledaju razlike između online i offline igranja igara. Generalno govoreći, nagrade u videoigrama mogu biti intrinzične (npr. poboljšanje svog osobnog rekorda, pozicija na prestižnoj listi najboljih igrača, svladavanje vještine igre, nadmašenje prijateljevog rekorda) te ekstrinzične (poštovanje i divljenje od strane vršnjaka) (Griffiths, 2010). Kod online igara, ne postoji "kraj" igre te on može predstavljati zamku neograničenog igranja s ili protiv drugih stvarnih igrača. Takvo ponašanje može biti vrlo psihološki zadovoljavajuće. Za jednu manju skupinu takvih igrača, moguće je razviti ovisnost gdje je igranje igara najvažnija stvar u životu, s negativnim posljedicama kao što je zanemarivanje školskih obveza i društvenih odnosa u pravom životu (Griffiths, 2008).

Analiza 103 istraživanja pokazuje fenomen da preko 12% studenata i 5% studentica u Kini pokazuju znakove ovisnosti o internetu (Lau, 2011), dok u UK – u stopa prelazi 18% (Niemz, Griffiths i Banyard, 2006). Premda su studije provedene u različitim zemljama te se razlikuju u metodološkim aspektima, rezultati ukazuju da je prevalencija ovisnosti o internetu najniža među adolescentima te iznosi oko 4,7%, dok raspon u općoj populaciji iznosi od 6 do 15%. Najviša stopa ovisnosti je među studentskom populacijom, u rasponu od 13% do 18,4% (Kuss, Rooij i Shorter, 2013). Sukladno tome, studenti se smatraju najrizičnijom populacijom za stvaranje ovisnosti o internetu. Kada govorimo o tretmanu, kognitivno – bihevioralna terapija se trenutno smatra optimalnim izborom terapije za problematično igranje igara (Nakayama, Mihara i Higuchi, 2017) te je razrađen terapijski proces u tri koraka (za više detalja vidi Young, 2011).

Praktična primjena

Jedna od praktičnih primjena igranja računalnih igara jest prikaz kroz dio medicinskog tretmana za liječenje ambliopije, stanja reverzibilnog smanjenja vidne oštine oka za najmanje dvije desetine od vidne oštine parnog oka. Ambliopija se smatra kao najučestaliji uzrok slabog vida jednog oka kod djece, mladih i odraslih srednje dobi s prevalencijom od 0,3 do 8,1% (Santo, Vedula, Hatt i Powell, 2014). Li, Ngo, Nguyen i Levi (2011) priopćili su u svome istraživanju da odrasli koji boluju od ambliopije igrajući računalne igre koristeći se samo slabijim okom (zdravo oko je pokriveno) postižu unaprjeđenje u oštini vida, u odnosu na druge odrasle s istim poremećajem izvodeći druge radnje gledanja (gledanje televizije i štrikanje). Unaprjeđenje oštine vida očitovalo se čak i do razine normalnog funkcioniranja (oštrina vida 20/20). Uz to, vizualna pažnja i stereoskopski vid (mogućnost koordinacije podražaja iz oba oka da bi se vidjela dubina prostora) su također poboljšane i vraćene na prosječnu razinu.

Uz ambliopiju, medicinska istraživanja usmjerila su se proučavanje mogućnosti postojanja efekta igranja akcijskih igara na disleksiju kod djece. Na talijanskom govornom području provedeno je takvo jedno istraživanje gdje su uspoređene vještine čitanja, pozornosti i fonologije kod dviju izjednačenih skupina djece s disleksijom, gdje

je jedna skupina igrala akcijske, a druga neakcijske igre. Nakon 12 – satnog tretmana igranja akcijskih videoigara, zabilježeno je poboljšanje na testovima čitanja i fonologije kod djece s disleksijom (Franceschini i sur., 2013). Nadalje, poboljšanje se očitivalo i kod djece s dijabetesom u vidu povećanja samostalnosti i vođenja brige o sebi, bolje komunikacije s roditeljima te pada neplaniranih posjeta doktoru vezanih uz dijabetes (Brown i sur., 1997).

Neke od sposobnosti koje propadaju u starijoj dobi su kognitivna fleksibilnost, pažnja, radno pamćenje i apstraktno rasuđivanje. Vođenim rezultatima koje pokazuju neke kognitivne studije, tim istraživača je odlučio proučiti učinke igranja igara kod starijih ljudi (Basal, Boot, Voss i Kramer, 2008). Rezultati upućuju da dolazi do poboljšanja u prethodno navedenim mentalnim sposobnostima, čije očuvanje predstavlja ključnu odrednicu uspješnog starenja. Torres (2011) navodi da osim kognitivnih dobiti, poboljšavaju se i kvaliteta i opće zadovoljstvo života kod starijih sudionika.

Poboljšanje vidnih i prostornih sposobnosti otvara mogućnost za unaprjeđenje obuke za posebna zanimanja. Osim već navedenih poveznica s pilotskim treningom, istraživači su se bavili pitanjem postojanja sličnog efekta kod izobrazbe kirurga (Rosser i sur., 2007). Aktualni igrači računalnih igara radili su 32% manje pogrešaka, 24% brže i postigli općenito bolji rezultat nego kolege neigrači na laparoskopskom zahvatu. Osim laparoskopije, simulacijski treninzi pokazali su se učinkovitima kod kolonoskopije (Sedlack i Kolars, 2004) i funkcionalne endoskopske operacije sinusa (Uribe, Ralph, Glaser i Fried, 2004).

Zaključak

U preglednom radu predstavljeni su aspekti igre i rezultati istraživanja koji ukazuju na postojanje ključnih principa iz kognitivne, kliničke i edukacijske psihologije u igranju i posljedicama igranja računalnih igara. Istraživanja su pokazala da videoigre mogu poboljšati neke ključne sposobnosti, kao što su pažnja, radno pamćenje, proces donošenja odluka i koordinacija. Uzevši u obzir poboljšanja u mentalnom procesiranju, studije su se bavile primjenjivosti ovih sposobnosti u obuci medicinskog i pilotskog osoblja. S razvojem tehnologije i programerskih platformi, otvaraju se dodatne mogućnosti uključivanja videoigara kao poticaj razvijanja ključnih vještina za određena zanimanja gdje se iste ili slične vještine primjenjuju.

Literatura

Average weekly hours spent playing video games in selected countries worldwide as of January 2018, preuzeto 16.1.2019. s <<https://www.statista.com/statistics/273829/average-game-hours-per-day-of-video-gamers-in-selected-countries/>>

Basak, C., Boot, W.R., Voss, M.W. i Kramer, A.F. (2008). Can Training in a Real – Time Strategy Video Game Attenuate Cognitive Decline in Older Adults?. *Psychology and Aging*, 23, 765–77.

Brown, S.J., Lieberman, D.A., Gemeny, B., Fan, Y.C., Wilson, D.M. i Pasta, D.J. (1997). Educational Video Game for Juvenile Diabetes: Results of a Controlled Trial. *Med Inform*, 22, 77–89.

Chiappe, D, Conger, M., Liao, J., Caldwell, J.L. i Vu, K.P. (2013). Improving Multi – Tasking Ability through Action Videogames. *Applied Ergonomics*, 44,278–84.

Cole, H., i Griffiths, M.D. (2007). Social interactions in massively multiplayer online roleplaying gamers. *CyberPsychology and Behavior*, 10, 575–583.

- Colzato, L.S., Van den Wildenberg, W.P.M. i Hommel, B. (2014). Cognitive Control and the COMT Val (158) Met Polymorphism: Genetic Modulation of Videogame Training and Transfer to Task-Switching Efficiency. *Psychological Research*, 78, 670–78.
- Franceschini, S., Gori, S., Ruffino, M, Viola, S., Molteni, M. i Facoetti, A. (2013). Action Video Games Make Dyslexic Children Read Better. *Current Biology*, 23, 462–66.
- Gee, J.P. (2003). What Video Games Have to Teach Us about Learning and Literacy, *E-Learning*, 2, 5–16.
- Greenwood, C.R., Horton, B.T. i Utley, C. (2002). Academic Engagement: Current Perspectives on Research and Practice. *School Psychology Review*, 31, 328–49.
- Green, C.S. i Bavelier, D. (2012). Learning, Attentional Control, and Action Video Games. *Current Biology*, 22, 197–206.
- Green, C.S, Sugarman, M.A., Medford, K., Klobusicky, E. i Bavelier, D. (2012). The Effect of Action Video Game Experience on Task-Switching. *Computers in Human Behavior*, 28, 984–94.
- Griffiths, M.D. (2005). Video games and health. *British Medical Journal*, 331, 122–123.
- Griffiths, M.D. (2008). Diagnosis and management of video game addiction. *New Directions in Addiction Treatment and Prevention*, 12, 27–41.
- Griffiths, M. (2010). Online video gaming: what should educational psychologist know?, *Educational psychology in practice*, 26, 35–40.
- Grimes, S. i Fields, D. (2015). Children's media making but not sharing. The potential and limitations of child-specific DIY media websites for a more inclusive media landscape. *Media International Australia*, 154, 112–122.
- Grover, S. i Pea, R. (2013). Computational thinking in K-12: A review of the state of the field. *Educational Researcher*, 42, 38–43.
- Hussain, Z. i Griffiths, M.D. (2008). Gender swapping and socialising in cyberspace: An exploratory study. *CyberPsychology and Behaviour*, 11, 47–53.
- Kafai, Y.B. i Burke, Q. (2015). Constructionist Gaming: Understanding the Benefits of Making Games for Learning, *Educational Psychologist*, 50(4), 313–334.
- King, D.L., Delfabbro, P.H., Griffiths, M.D., Gradisar, M. (2012). Cognitive-Behavioral Approaches to Outpatient Treatment of Internet Addiction in Children and Adolescents. *J Clin Psychol*, 68, 1185–95.
- Koepp, M.J., Gunn, R.N., Lawrence, A., Cunningham, V.J., Dagher, A., Jones, T., Brooks, J.D., Bench, C.J. i Grasby, P.M. (1998). Evidence for Striatal Dopamine Release during a Video Game. *Nature*, 393, 266–68.
- Kuss D, Rooij, A.V. i Shorter, G. (2013). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 29, 1987–1996.
- Lau, C. H. (2011). Internet addiction among university students in China. Doktorski rad: The Chinese University of Hong Kong.
- Li, R.W., Ngo, C., Nguyen, J. i Levi, D.M. (2011). Video-Game Play Induces Plasticity in the Visual System of Adults with Amblyopia. *PLoS Biology*, 9.
- Marković, M.G., Antić, M., Rauker Koch, M. (2013). Proces razvoja multimedijske računalne igre. *Zbornik Veleučilišta u Rijeci*, 1, 151–163.

- Nakayama, H., Mihara, S., Higuchi, S. (2017). Treatment and risk factors of Internet use disorders. *Psychiatry Clin Neurosci*, 71, 492–505.
- Niemz, K., Griffiths, M., Banyard, P. (2006). Prevalence of pathological Internet use among university students and correlations with self-esteem, the general health questionnaire (GHQ), and disinhibition. *CyberPsychol Behav*, 11, 480–483.
- Przybylski, A.K., Rigby, C.S. i Ryan, R.M. (2010). A Motivational Model of Video Game Engagement. *Review of General Psychology*, 14, 154–66.
- Rho, M.J., Lee, H., Lee, T.H., Cho, H., Jung, D., Kim, D.J. i Choi, I.Y. (2018). Risk Factors for Internet Gaming Disorder: Psychological Factors and Internet Gaming Characteristics. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 15, 40.
- Rosser, J.C., Lynch, P.J., Cuddihy, L., Gentile, D.A., Klonsky, J. i Merrell, R. (2007). The Impact of Video Games on Training Surgeons in the 21st Century. *Archives of Surgery*, 142, 181–86.
- Santos, A.A, Vedula, S.S., Hatt, S.R., i Powell, C. (2014). Occlusion for stimulus deprivation amblyopia. *Cochrane Database Syst Rev*, 2.
- Schell, J. (2008). *The Art of Game Design*, Amsterdam; Boston : Elsevier/Morgan Kaufmann.
- Sedlack, R.E. i Kolars, J.C. (2004). Computer Simulator Training Enhances the Competency of Gastroenterology Fellows at Colonoscopy: Results of a Pilot Study. *The American Journal of Gastroenterology*, 99, 33–37.
- Šporčić, B. (2016). *Povezanost motiva za igranje videoigara i jasnoće pojma o sebi sa sklonosti problematičnom igranju videoigara* (Diplomski rad), Sveučilište u Zagrebu: Zagreb.
- Torres, A.C.S. (2011). Cognitive Effects of Video Games on Old People. *International Journal on Disability and Human Development*, 10, 55–58.
- Uribe, J.I., Ralph, W.M., Glaser, A.Y., Fried, M.P. (2004). Learning curves, acquisition, and retention of skills trained with the endoscopic sinus surgery simulator. *Am J Rhinol*, 18(2), 87–92.
- Vygotsky, L.S. (1978). *Mind and Society: The Development of Higher Psychological Processes*. Engleska: Harvard U Press.
- Young, K.S. (2011). CBT – IA: The First Treatment Model for Internet Addiction. *J Cogn Psychother: An Intern Quart*, 25, 304–12.

Osvrt na istraživanja o stereotipnom prikazivanju ženskih likova u videoigrama

Sindy Vuković

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za komparativnu književnost

ORCID: [0000-0002-9481-6574](https://orcid.org/0000-0002-9481-6574)

Sažetak

ključne riječi:
 videoigre,
 rodni stereotipi,
 ženski likovi,
 seksizam

Tekst je osvrst na psihološka istraživanja koja problematiziraju način na koji su žene predstavljene u videoigrama i različitim utjecajima takvog predstavljanja na igračice i igrače. Spomenutim se istraživanjima htjelo odgovoriti na pitanja poput utječe li seksualiziranje ženskih likova u videoigrama na stavove o sebi i rodnim stereotipima, kao i utječe li rodno stereotipiziranje u videoigrama na stavove i ponašanja adolescenata. Potom, istraživačima su bila zanimljiva i pitanja razlika u portretiranju muških i ženskih likova u videoigrama, promjene u načinu prikazivanja ženskih likova kroz povijest i konačno, utjecaj nasilja prema ženama u videoigrama na stavove o silovanju. Teorijsko polazište na koje se u tekstu osvrće jest teorija socijalnog učenja kanadskog psihologa Alberta Bandure.

Abstract

Text reviews various psychological research papers which are problematizing the way women are shown in video games and the different influences of such a representation on both female and male players. The above-mentioned research sought to answer questions such as whether sexualisation of female characters in video games affects views on oneself and gender stereotypes, as well as how gender stereotyping in video games affects adolescent attitudes and behaviors. The researchers were also interested in differences in portraying male and female characters in video games, changes in the way women are depicted in video games through history and ultimately, the impact of violence against women in video games on rape attitudes. Theoretical starting point of the authors is canadian psychologist Albert Bandura's Social Learning Theory.

Prema statističkim podacima iz 2018. godine žene čine 45% svih igrača videoigara u – u („Distribution of computer and video gamers in the United States from 2006 to 2018 by gender“, 2018). Međutim, industrija videoigara još uvijek diskriminira igračice. Ženski likovi nedovoljno su prisutni u glavnim ulogama i često su stereotipno prikazani. U nastavku teksta bit će prikazani radovi koji problematiziraju način na koji su žene predstavljene u videoigrama i navode posljedice takvog predstavljanja za igračice (ali i igrače). Autori i autorice tekstova su psiholozi čije je teorijsko polazište teorija socijalnog učenja Alberta Bandure. U suštini njegove teorije je tzv. učenje modeliranjem. To znači da osoba usvaja nove ili modificira ranije naučene oblike ponašanja promatranjem reakcija osobe – modela (opservacijsko učenje). Učenje se odvija pomoću mehanizma imitacije (kada je riječ o jednostavnijem, vidljivom ponašanju) ili mehanizmom identifikacije (kada je riječ o usvajanju vrijednosti, osobina ličnosti, društvenih normi, itd.).

Utjecaj seksualiziranih ženskih likova u videoigrama na stavove o sebi i rodnim stereotipima

Elizabeth Morawitz (2007) u svom istraživanju *Effects of the Sexualization of Female Characters in Video Games on Gender stereotyping, Body Esteem, Self – Objectification, Self – Esteem, and Self – Efficacy* nastoji utvrditi kako seksualizirani ženski likovi u videoigrama utječu na osjećaj zadovoljstva fizičkim izgledom kod igrača i igračica te kakve stavove prema ženama imaju igračice i igrači koji su takvim likovima izloženi. Budući da su žene nedovoljno prisutne u videoigrama, a ako su prisutne prikazane su kao seksualni objekti, kao „dame u nevolji“, kao žrtve ili hiperseksualizirane heroine, Morawitz pretpostavlja da to negativno utječe na zadovoljstvo ženskih igračica njihovim izgledom te da takav prikaz žena u videoigrama perpetuira rodne stereotipe. Morawitz svoje hipoteze temelji na istraživanjima koja se bave utjecajem nerealističnog prikazivanja žena u medijima (televizija, internet, časopisi) na žensko samopouzdanje i zadovoljstvo vlastitim izgledom. Ta su istraživanja pokazala da izloženost idealiziranim prikazima ženskog tijela negativno utječe na pojam o sebi kod žena svih dobnih skupina. Osim toga, Morawitz se oslanja na radove koji se bave utjecajem medija na rodno stereotipiziranje. Prema tim radovima, prikazivanje žena kao seksualnih objekata u medijima kod recipijentata oba spola proizvodi negativne stavove prema ženama.

Morawitz (2007) istraživanje provodi u laboratorijskim uvjetima. Sudionici istraživanja su studenti i studentice preddiplomskih studija. Igra koju su sudionici istraživanja igrali je *Tomb Raider: Legend* (2006). Igra je u to vrijeme jedna od najpopularnijih i prodana je u čak 2,6 milijuna primjeraka u samo nekoliko tjedana od izlaska. Protagonistica igre, Lara Croft, u većem dijelu igre prikazana je hiperseksualizirano (nosi oskudnu odjeću koja otkriva grudi i stražnjicu, ima nerealistične tjelesne proporcije) (Slika 1). Međutim, postoje dijelovi igre u kojima je Lara prikazana manje seksualizirano (nosi „konzervativniju“ odjeću, ima realistične tjelesne proporcije) (Slika 2). Jedan dio sudionika istraživanja igrao je sa „seksualiziranom Larom“, a drugi dio sudionika igrao je s „neseksualiziranom (manje seksualiziranom) Larom“. Kontrolna skupina sudionika istraživanja nije igrala igru. Trajanje igre bilo je ograničeno na 30 minuta, a prilikom igranja sudionici nisu smjeli komunicirati jedni s drugima. Nakon igranja sudionici istraživanja ispunjavali su anketu s ciljem prikupljanja podataka potrebnih za analizu kako bi se odgovorilo na postavljena istraživačka pitanja.

Rezultati istraživanja pokazali su da igranje seksualiziranog ženskog lika ne utječe negativno na samopouzdanje igračica. Međutim, Morawitz tvrdi da se taj rezultat ne može uzeti kao pokazatelj pravog stanja bez rezerve zato što je, između ostalog, koristila nedovoljno veliki uzorak. Nadalje, rezultati su pokazali da igranje seksualiziranog ženskog lika ne utječe na nezadovoljstvo vlastitim tijelom kod igračica, niti uzrokuje nerealistična očekivanja o ženskom tijelu. Osim toga, igranje seksualiziranog lika ne utječe ni na autoobjektivizaciju (eng. self-objectification). Morawitz je, naime, pretpostavila da će igranje takvog lika rezultirati time da će žene fizički izgled smatrati važnijim od fizičke kompetencije. Međutim, to nije utjecalo na to kako žene ocjenjuju fizički izgled i fizičku kompetenciju. Ipak, pronađena je povezanost između igranja seksualiziranog ženskog lika i smanjene samoučinkovitosti (eng. self-efficacy). To znači da su žene koje su izložene seksualiziranim prikazima žena u videoigrama manje uvjerenе u svoje sposobnosti za uspjeh u stvarnom svijetu. Osim toga, sudionice istraživanja koje su igrale seksualizirane likove izrazile su manje pozitivne stavove o mentalnim sposobnostima žena od onih koje nisu igrale seksualizirane likove (ili videoigre uopće).

O1
„Seksualizirana“
protagonistica Lara
Croft iz igre Tomb
Raider: Legend (2006)



O1

O2
„Neseksualizirana“
protagonistica Lara
Croft iz igre Tomb
Raider: Legend (2006)



O2

Rezultate istraživanja koji se odnose na muške igrače Morawitz prikazuje odvojeno s ciljem usporedbe. Utvrđeno je da su muški igrači koji su igrali igre sa seksualiziranim ženskim likovima uvjereniji u to da žene imaju slabije fizičke i mentalne sposobnosti od ženskih igračica. Nadalje, muški igrači imaju negativnije stavove o ženama općenito (u odnosu na igračice) i tradicionalnije stavove o tome kako bi se žene trebale odijevati u javnosti. Osim toga, muški igrači su skloniji podržati tradicionalne rodne uloge u smislu podjele rada i izbora zanimanja od ženskih igračica. Što se pak očekivanja o ženskom tijelu tiče, za igračice je idealno žensko tijelo vitkije od onog kakvim ga percipiraju muški igrači. Morawitz je zanimalo i utječe li igranje seksualiziranih ženskih likova na samopouzdanje, samoučinkovitost, zadovoljstvo fizičkim izgledom, autoobjektivizaciju kod muških igrača. Statistički podaci pokazuju da ne postoji razlika u tim parametrima kod igrača koji igraju seksualizirane likove i kod onih koji ne igraju takve likove (ili ne igraju videoigre uopće). Iako rezultati ovog istraživanja pokazuju da igranje videoigara sa seksualiziranim ženskim likovima ne utječe negativno na samopouzdanje i osjećaj zadovoljstva fizičkim izgledom kod igračica, ono ipak stvara negativnu percepciju o ženama kao fizički i psihički manje sposobnima od muškaraca, i to kod igrača oba spola. Osim toga, valja imati na umu da je istraživanje provedeno na nedovoljno velikom uzorku i da su sudionici istraživanja bili stariji adolescenti (studenti i studentice preddiplomskih studija). Možda bi na igračice u pubertetu izloženost seksualiziranim ženskim likovima utjecala znatno negativnije. Morawitz tvrdi da podatke možemo interpretirati na način da su žene vjerojatno manje sklone uspoređivati se s izmišljenim likovima u videoigrama nego s modelima iz stvarnog svijeta. No, kada je Morawitz pisala rad (2007. godine), videoigre nisu imale tako

realističan prikaz i grafičke mogućnosti kao što imaju danas. Na Slici 3 i Slici 4 možemo vidjeti kako se primjerice ženski lik Yennefer iz igre Witcher 3: Wild Hunt (2015) ne razlikuje znatno od stvarnog modela koji ju oponaša (eng. cosplay). Valja imati na umu i to da je riječ o istraživanju provedenom u laboratorijskim uvjetima te da su sudionici istraživanja igrali samo jednu igru.

03
Lik Yennefer iz igre
Witcher 3: Wild Hunt
(2015)



03

04
Model
(Alisa Varshavskaya)
kostimiran (eng.
cosplay) u Yennefer iz
igre Witcher 3:
Wild Hunt (2015)



04

Utjecaj rodnog stereotipiziranja u videoigrama na ponašanje i stavove adolescenata

Alexandra Henning, Alaina Brenick, Melanie Killen, Alexander O'Connor i Michael J. Collins (2009) u svom se radu *Do Stereotypic Images in Video Games Affect Attitudes and Behavior? Adolescent Perspectives* bave pitanjem utječe li rodno stereotipiziranje u videoigrama na stavove adolescenata u stvarnom životu. Sudionici istraživanja (167 djevojaka i 194 mladića) bili su podijeljeni u dvije dobne skupine, od 14 i 17 godina. Igrali su tri različite igre: Surfing (rodno neutralna igra), Terrorist Hunt (igra koja prikazuje muškarce na stereotipan način) i Extreme Golf (igra koja prikazuje žene na stereotipan način), nakon čega su ispunjavali upitnik s ciljem prikupljanja podataka potrebnih za analizu. Autori istraživanja nisu naveli stvarna imena igara kako ne bi unaprijed utjecali na mišljenje sudionika. U igri Terrorist Hunt muški likovi su stereotipi zato što su nasilni i agresivni, a u igri Extreme Golf ženski likovi su stereotipi zato što se

ponašaju seksualno provokativno, nose oskudnu odjeću i svedeni su na seksualni objekt. Autori polaze od pretpostavke da dugotrajno izlaganje seksualno eksploatirajućim i stereotipnim prikazima likova u videoigrama ima negativan utjecaj na socijalni razvoj i socijalne odnose. Istraživanje je pokazalo da su adolescenti svjesni stereotipa koji postoje u videoigrama. Djevojke su u odnosu na mladiće češće prepoznavale stereotipe u igrama u kojima su ženski likovi prikazani hiperseksualizirano i negativno ih ocijenile. Ta se mogućnost prepoznavanja i negativnog ocjenjivanja stereotipa povećava s godinama. Djevojke su osim toga, za razliku od dječaka, češće negativno ocjenjivale prikaz nasilnih i agresivnih muških junaka. Dječaci i mladići su češće prepoznavali stereotipno prikazivanje ženskih likova od stereotipnog prikazivanja muških likova. Adolescenti oba spola lakše prepoznaju i problematiziraju žensko stereotipiziranje od muškog, na temelju čega autori zaključuju da su senzibiliziraniji na prikaz nasilja u odnosu na seksualnu eksploataciju. Nadalje, djevojke i djevojčice su u odnosu na dječake i mladiće češće tvrdile da negativno stereotipiziranje (i muško i žensko) ima štetne posljedice za igrače. Na upit o tome je li u redu igrati igru čiji prikaz likova vrijeđa njihovog prijatelja/prijateljicu, dječaci i mladići bili su znatno skloniji tvrdnji da je to u redu, u odnosu na djevojčice i djevojke. To se slaganje s tvrdnjom povećalo s učestalošću igranja. Mladići koji češće igraju videoigre manje su osjetljivi na rodne stereotipe i pozitivnije ih ocjenjuju u odnosu na dječake i mladiće koji rjeđe igraju videoigre, i u odnosu na djevojčice i djevojke (neovisno o učestalosti igranja videoigara). Autori zaključuju da je frekventnije igranje videoigara povezano s većim prihvaćanjem i manje kritičkim shvaćanjem rodnih stereotipa te da to negativno utječe na socijalni razvoj adolescenata.

Razlike u portretiranju ženskih i muških likova u videoigrama

Monica K. Miller i Alicia Summers (2007) u svom radu *Gender Differences in Video Game Characters' Roles, Appearances, and Attire as Portrayed in Video Game Magazines* analiziraju časopise o videoigrama (Xbox Magazine, Nintendo Power Magazine, Playstation Magazine) kako bi utvrdile razlike u ulogama i izgledu muških i ženskih likova u videoigrama te koje to posljedice ima na konzumente igara. Autorice smatraju da videoigre igračima nude modele koji im služe za socijalnu usporedbu. Ako igrač/igračica ne posjeduje attribute koje posjeduje lik u videoigri s kojim se identificira, vjerojatno je da će njegov/njezin pojam o sebi biti lošiji. Naprimjer, videoigre koje prikazuju žene kao žrtve igračice mogu interpretirati na način da im kao ženama nedostaje sposobnost da budu heroine ili da same brinu o sebi. Miller i Summers uglavnom se oslanjaju na istraživanja koja se bave utjecajem masovnih medija na samopouzdanje. Takva istraživanja pokazuju naprimjer, da žene koje su izložene prikazima „idealnih žena“ (vrlo mršavih) imaju niže samopouzdanje i manje su zadovoljne vlastitim tijelom od onih koje nisu izložene takvim prikazima (Bessenof, 2006; prema Miller, Summers, 2007). Za razliku od Morawitz (2007), Miller i Summers (2007) smatraju da bi videoigre mogle biti utjecajnije od drugih vrsta medija zbog njihove interaktivne prirode. Kao izrazito negativan utjecaj navode igru *Grand Theft Auto*. U toj igri igrač ima mogućnost „posjedovanja“ nekoliko romantičnih partnerica istovremeno. Osim toga, igra nudi mogućnost odlaska u striptiz klub, seksualnog odnosa s prostitutkom i ubijanja prostitutki (Slika 5). Igrač ovdje može odabrati hoće li se upustiti u ovakvo ponašanje ili ne, ima veću kontrolu nego kada pasivno gleda zlostavljanje žena, npr. na filmu. Autorice vjeruju da bi djeca koja su izložena takvom sadržaju u odrasloj dobi mogla oponašati takvo ponašanje i na sličan način tretirati

svog romantičnog partnera. Istraživanjem videoigara autorice su primijetile da muški likovi brojčano nadmašuju ženske likove. U 49 igara koje su analizirale, prisutna su 282 muška lika i 53 ženska lika. Industrija videoigara uglavnom je usmjerena na muškarce, iako brojčana razlika između muških i ženskih konzumenata nije velika. Statistički podaci koje autorice navode, iz 1993. godine, pokazuju da videoigre u SAD – u igra 88% muškaraca i 67% žena (Funk, 1993; prema Miller i Summers, 2007). Nadalje, kada su žene prisutne u igrama, mnogo su rjeđe likovi koje igrač može kontrolirati (eng. playable character). Njihove uloge znatno se razlikuju od uloge muškaraca. Uglavnom su u ulozi seksualnog objekta i oskudnije su odjevene od muških likova (nose odjeću koja naglašava njihovu seksualnost). Ženski likovi su prikazani kao seksualno atraktivniji od muških likova, a muški likovi su prikazani kao snažniji i mišićaviji. Analiza je pokazala da muški likovi imaju ulogu heroja u 58% slučajeva, a žene u 34% slučajeva. Nadalje, muški likovi su u 14% slučajeva dopunski likovi (eng. non – playable character), a ženski u 30% slučajeva. Osim toga, u odnosu na ženske likove, muški likovi imaju znatno veće sposobnosti i češće posjeduju oružje. Autorice zaključuju da bi navedeni prikazi ženskih likova u videoigrama mogli negativno djelovati na oba spola. Igrači i igračice koji su izloženi stereotipnom prikazu žene kao bespomoćnog seksualnog objekta, mogli bi takvo shvaćanje internalizirati i prema tome usmjeravati svoje ponašanje u stvarnom životu.

05
Prizor ubojstva iz igre
Grand Theft Auto V
(2013).



Sličnom temom bave se Edward Downs i Stacy L. Smith (2009) u svom radu Keeping Abreast of Hypersexuality: A Video Game Character Content Analysis. Autori rada analizirali su 60 najpopularnijih videoigara na američkom tržištu 2003. godine. Zanimalo ih je na koji način su portretirani ženski i muški likovi te koje su posljedice takvog portretiranja na recipijente. Teorijsko polazište im je kao i ostalim autorima u tekstu socijalna teorija učenja. Rezultati istraživanja slični su onima koje iznose Miller i Summers (2007). Međutim, podaci koje prikazuju Downs i Smith manje su povoljni za žene. Ženski likovi su protagonisti u samo 14% slučajeva. Osim što su brojčano u manjini, prikazani su na hiperseksualiziran način, kao što to pokazuje istraživanje Miller i Summers (2007). Downs i Smith su se fokusirali na više varijabli vezanih uz seksualizaciju i objektivizaciju likova kao što su: golotinja, tjelesne proporcije, prikladnost odjeće kontekstu igre, veličina struka. Podaci pokazuju da je 25% žena prikazano na nerealističan način u odnosu na muške likove. Nadalje, 43% ženskih likova je prikazano golo (ili djelomično golo) u odnosu na 4% muških likova. 16%

ženskih likova nosi odjeću koja je neprikladna za obavljanje zadatka u igri u odnosu na 2% muških likova. Naposljetku, 40% ženskih likova ima izrazito uzak struk u odnosu na ostatak tijela (prvenstveno u odnosu na prenaglašene grudi). Autori tvrde da takav prikaz žena („ideal mršavosti“) u videoigrama i drugim medijima pridonosi razvoju poremećaja u prehrani kod mladih djevojaka.

Ženski likovi u videoigrama kroz povijest: „seksi“, snažne i sekundarne

06
Lik Lare Croft iz igre
Tomb Raider (1996)

07
Evolucija lika Lare
croft iz igre Tomb
Raider od 1996. do
2016. godine. Sve do
2016. godine (igra: Rise
of The Tomb Raider)
Larin lik prikazan je s
nerealističnim tjelesnim
proporcijama (vrlo uzak
struk i velike grudi)
u oskudnom kostimu
koji je neprimjeren za
obavljanje
zadataka u igri.

Miller i Summers (2007) te Downs i Smith (2009) analizirali su najpopularnije igre početkom 21.st. i na temelju toga donosili zaključke. Teresa Lynch, Jessica E. Tompkins, Irene I. van Driel i Niki Fritz (2016) su za razliku od toga u svom radu *Sexy, Strong, and Secondary: A Content Analysis of Female Characters in Video Games across 31 Years* analizirali ženske likove u videoigrama u razdoblju od 31 godine. Njihovo istraživanje pokazuje da se portretiranje žena u industriji videoigara mijenjalo s vremenom. Autori tvrde da je u posljednjih nekoliko godina porastao broj žena i djevojaka koje igraju videoigre te da to utječe na promjene u njihovom sadržaju. Isto tako, naglašavaju važnost feminističke kritike zahvaljujući kojoj je industrija videoigara prepoznala probleme poput nedovoljno zastupljenosti žena u videoigrama i njihovo stereotipno prikazivanje. U razdoblju od 1983. do 1990. videoigre su imale najmanje seksualizirane ženske likove. To ne iznenađuje s obzirom na jednostavne grafičke mogućnosti tadašnjih igara. Na seksualiziranje ženskih likova najviše je utjecao lik Lare Croft iz igre *Tomb Raider* (1996) (Slika 6). Iako neki tvrde da Lara predstavlja arhetip snažne i hrabre žene, njezin seksualiziran prikaz i način na koji je reklamirana potvrđuje mišljenje da je stvorena kako bi služila prvenstveno muškim interesima, tvrde autori. U razdoblju između 1990 -ih i 2006. dominira seksualiziran prikaz ženskih likova u videoigrama jer su ciljana publika muškarci. Nakon 2006. takav prikaz je rjeđi. Autori smatraju da je razlog tome povećan interes djevojaka i žena za videoigre. Međutim, u određenim žanrovima, kao što su borbene igre (eng. fighting games) hiperseksualizirani prikaz žena i dalje je standard. Rezultati istraživanja pokazuju da je sve više ženskih likova u videoigrama i da se prikazuju u pozitivnijem svjetlu, ali broj videoigara s ženskim protagonisticama nije porastao. Osim toga, autori primjećuju da su sekundarni likovi u videoigrama češće svedeni samo na svoj fizički izgled u odnosu na primarne likove.



06



07

Utjecaj nasilja prema ženama u videoigrama na stavove o silovanju

Istraživanje Victorije Beck (2012) *Violence Against Women in Video Games: A Prequel or Sequel to Rape Myth Acceptance?* bavi se odnosom između nasilja nad ženama u videoigrama i stavova o silovanju. Sudionici istraživanja bili su studenti (39%) i studentice (61%) preddiplomskih studija. Sudionici istraživanja su ispunjavali dva upitnika. Prvim upitnikom ispitala se razina prihvaćanja „mita o silovanju“. Za to je korištena „IRMA“ (The Illinois Rape Myth Acceptance Scale) mjerna skala. U prethodnim istraživanjima pokazalo se da ima dobra psihometrijska svojstva (Payne, Lonsway, & Fitzgerald, 1999; prema Beck, 2012) te da je najpouzdanija skala za mjerenje prihvaćanja „mita o silovanju“ dosad (Payne et al., 1999; prema Beck, 2012). Drugim upitnikom ispitala se prethodna izloženost videoigrama koje prikazuju nasilje. Sudionike se pitalo koliko često igraju videoigre, koje su im videoigre najdraže, koliko je sadržaj tih videoigara nasilan, itd. Velik udio sudionika (32.9%) potvrdio je da videoigre igra vrlo rijetko, manje od 1 sat tjedno. Sudionici tijekom istraživanja nisu igrali igru, već ju je igrao jedan od istraživača, a to im je bilo prikazano na projektoru. Dio sudionika gledao je kako istraživač igra nenasilnu košarkašku igru, a dio kako igra *Grand Theft Auto IV*. Većina sudionika (61.6%) nije igrala tu igru prije istraživanja. Sudionicima je prikazan dio igre u kojem protagonist Niko ima seksualni odnos s prostitutkom, ubija ju i uzima joj novac. Nakon toga uspješno bježi od policije. Izloženost navedenim prizorima kod muških je sudionika istraživanja, za razliku od ženskih, utjecala na veće prihvaćanje „mita o silovanju“ (eng. rape myth). To znači da su muški sudionici bili skloniji prihvatiti primjerice mišljenje da su žrtve seksualnog nasilja same krive za to nasilje, da je žrtva „to tražila“ ako je bila odjevena na „provokativan“ način i sl. Autorica zaključuje da su ovi rezultati u skladu s rezultatima brojnih sličnih istraživanja prema kojima seksualno nasilje u medijima smanjuje empatiju muškaraca prema žrtvama seksualnog nasilja.

Zaključak

Navedena istraživanja pokazala su da su žene u videoigrama prisutne uglavnom u sporednim i submisivnim ulogama. Najčešće su prikazane kao seksualni objekti, kao „dame u nevolji“, kao žrtve ili hiperseksualizirane heroine. Takav prikaz žena kod igračica uzrokuje smanjenu samoučinkovitost (vjerovanje u vlastite sposobnosti za uspjeh u stvarnom svijetu) i pojačava vjerovanje o smanjenim mentalnim sposobnostima kod žena. Neki autori tvrde da promoviranje „ideala mršavosti“ u videoigrama podupire razvoj poremećaja u prehrani kod mladih djevojaka. Osim

toga, istraživanja su pokazala i da stereotipizacija žena u videoigrama pojačava negativne stavove o ženama kod muških igrača. Igrači su pod utjecajem takvog prikaza žena skloniji vjerovati da žene imaju smanjene sposobnosti u odnosu na muškarce te su skloniji podržavati tradicionalne rodne uloge u smislu podjele rada i izbora zanimanja. Nadalje, istraživanja su pokazala da frekventnije igranje igara sa stereotipno prikazanim ženskim likovima negativno utječe na socijalni razvoj adolescenata. Govoreći iz vlastitog iskustva, smatram da se adolescentima (igračima i igračicama) ipak daje premalo zasluge u smislu mogućnosti prepoznavanja stereotipa i pokazivanju otpora prema njima. Istraživanje koje su proveli Henning i suradnici (2009) pokazuje da su adolescenti svjesni stereotipa koji postoje u videoigrama i da se kritički odnos prema njima prema njima povećava s godinama. Nadalje, kod studenata igranje spomenutih igara smanjuje empatiju igrača prema žrtvama seksualnog nasilja u stvarnom životu i utječe na veće prihvaćanje "mita o silovanju". Neki od autora vjeruju da bi oba spola izložena stereotipnom prikazu žene kao bespomoćnog seksualnog objekta mogli takvo shvaćanje internalizirati i prema tome usmjeravati svoje ponašanje u stvarnom životu. Međutim, zahvaljujući feminističkoj kritici, u posljednjih nekoliko godina uočljive su progresivne tendencije u industriji videoigara. U pojedinim žanrovima videoigara sve je više mogućnosti za igračice. Žene su prisutnije kao likovi u videoigrama i prikazane su u pozitivnijem svijetlu u odnosu na prošlost. No, iako su igračice danas brojčano (gotovo) ravnopravne muškim igračima, i dalje ne možemo govoriti o stvarnoj ravnopravnosti između rodova u svijetu videoigara.

Literatura

Beck, V. (2012) Violence Against Women in Video Games: A Prequel or Sequel to Rape Myth Acceptance? *Journal of Interpersonal Violence*, 27(15), 3016 –3031.

Distribution of computer and video gamers in the United States from 2006 to 2018 by gender. (2019., siječanj, 5.) Preuzeto s: <https://www.statista.com/statistics/232383/gender-split-of-us-computer-and-video-gamers/>

Downs, E., Smith, S.L. (2009) Keeping Abreast of Hypersexuality: A Video Game Character Content Analysis. *Sex Roles*, 62(11–12), 721–723.

Henning, A., Brenick A., Killen M., O'Connor A., Collins M.J. (2009) Do Stereotypic Images in Video Games Affect Attitudes and Behavior? *Adolescent Perspectives. Children, Youth and Environments*, 19(1), 170–196.

Lynch, T., Tompkins E.J., Van Driel, I., Fritz, N. (2016) Sexy, Strong, and Secondary: A Content Analysis of Female Characters in Video Games across 31 Years. *Journal of Communication*, 66(4), 564–584.

Miller, M., Summers, A. (2007) Gender Differences in Video Game Characters' Roles, Appearances, and Attire as Portrayed in Video Game Magazines. *Sex Roles*, 57(9–10), 733–742.

Morawitz, E. (2007) Effects of the Sexualization of Female Characters in Video Games on Gender stereotyping, Body Esteem, Self-Objectification, Self-Esteem, and Self-Efficacy. *Sex roles*, 61(11), 808–823.

Ovisnost o internetu

Matea Džinić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-2894-966X](https://orcid.org/0000-0002-2894-966X)

Sažetak

Ključne riječi:
 ovisnost o internetu,
 posljedice,
 čimbenici rizika,
 liječenje,
 prevencija

Ovisnost o internetu postaje sve rašireniji problem suvremenog digitaliziranog doba, no iako narušava kvalitetu svakodnevnog života pojedinca, još nije prepoznata kao vrsta poremećaja. Svrha ovog preglednog rada je ukazati na znakove koji upućuju na postojanje ovisnosti o internetu te čimbenike rizika koji pogoduju nastanku iste. Također su navedene mogućnosti liječenja koje su se pokazale učinkovitima u nizu istraživanja. Naglasak ovog pregleda je i na mogućnosti prevencije ovisnosti o internetu kroz edukaciju i provođenje preventivnih programa. Iako ona trenutno nije u medicinskim klasifikacijama bolesti, postojanje tretmana i preventivnih programa prvi je korak ka prihvaćanju ovisnosti o internetu kao poremećaja na koji je potrebno obratiti veću pozornost.

Abstract

Key words:
 internet addiction,
 consequences,
 risk factors,
 treatment,
 prevention

Internet addiction is a growing problem in a modern, digitised era, but it is still not recognised as a disorder even though it damages quality of one's everyday life. The aim of this review was to point out the signs of internet addiction and risk factors which contribute to its development. Treatment options which have been proven to be efficient are also mentioned. Emphasis of this review is on possible prevention of developing internet addiction through education and implementation of preventive programs. Although internet addiction is not listed in medical classification of diseases, existence of treatment options and preventive programs are the first step towards accepting the internet addiction as a disorder which needs to be addressed.

U suvremenom svijetu teško je zamisliti dan proveden bez korištenja interneta. Osim što omogućuje brzu i laku komunikaciju s drugim ljudima, postao je jedan od najvažnijih akademskih i rekreacijskih alata, posebice za adolescente i ljude zrele dobi (Ko, Yen, Yen, Chen i Chen, 2011). Konstantan porast broja korisnika u svijetu te njegova sveopća dostupnost (preko mobilnog uređaja, stolnog i prijenosnog računala do bežičnih pristupnih točaka) čine dobre temelje za razvoj ovisnosti o internetu. Različiti autori nude različite definicije ove vrste ovisnosti (Carević, Mihalić i Sklepić, 2013; Sadiku, Shadare i Musa, 2017), međutim, svima im je zajednička nemogućnost kontrole korištenja interneta koja dovodi do smetnji u svakodnevnom životu. Ovisnost o internetu smatra se prvenstveno ovisnošću o određenoj vrsti ponašanja (bihevioralna ovisnost), iako je neki autori definiraju i kao poremećaj kontrole impulsa ili kompulzivni poremećaj (Hinić, 2011). Unatoč činjenici da sadrži simptome ovisnosti i otežava svakodnevno funkcioniranje osobe, Američka psihološka asocijacija i Svjetska zdravstvena organizacija ovisnost o internetu još uvijek nisu uvrstile u svoje klasifikacije mentalnih poremećaja.

Istraživanja ovisnosti o internetu

Učestalost pojave ovisnosti o internetu kreće se između 1.6% u Južnoj Koreji (Kim i suradnici, 2006; prema Ko i suradnici, 2011) i 36,7 % u Italiji (Milani i suradnici, 2009; prema Ko i suradnici, 2011). Treba imati na umu da pronađeni postotak pojave ovisnosti ovisi o državi u kojoj su podaci prikupljeni jer dostupnost interneta nije svugdje jednaka. Također, učestalost ovisi i o dobnim skupinama u istraživanju koje su zahvaćene jer nisu sve jednako podložne razvoju te vrste ovisnosti. Podaci se isto tako razlikuju ovisno o vremenskoj točki mjerenja i mjeri ovisnosti koja je korištena. Na važnost primijenjene mjere procjene učestalosti ove vrste ovisnosti ukazuje podatak da su Lam i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) te Huang i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) pronašli drugačije postotke učestalosti ovisnosti o internetu (Lam i sur. 10,8 %, Huang i sur. 9,8 %) zbog primjene različite mjere procjene, iako su ispitivanja proveli na podjednakim dobnim skupinama (adolescentima), u istoj državi (Kini) te u istoj vremenskoj točki (Ko i sur., 2011). Procjena postojanja ovisnosti o internetu obično se vrši putem upitnika, ljestvica procjene ili lista za označavanje (primjerice, lista poznatih simptoma) (Chou, Condrón i Belland, 2005). Dakle, uglavnom se radi o samoprocjenama sudionika, iako se kod djece mogu koristiti i procjene roditelja. Broj čestica u ovakvim upitnicima varira od 6 do 40, a procjena se može vršiti papir – olovka metodom, online ili telefonski (Chou, Condrón i Belland, 2005). U istraživanjima ovisnosti o internetu i s njom povezanih varijabli istraživači su u velikoj mjeri rabili Youngov dijagnostički upitnik ovisnosti o internetu (1996) koji se sastoji od 8 pitanja o mogućnosti kontrole vremena provedenog na internetu te posljedicama korištenja interneta (Chou, Condrón i Belland, 2005). Unatoč tome što ima samo 8 čestica, on pokazuje dobru valjanost i pouzdanost (Alavi i sur, 2011). U novije vrijeme autori se sve češće koriste i drugim mjerama procjene, primjerice, Brennerov (1997) IRABI (Internet – Related Addictive Behavior Inventory) koji sadrži 32 čestice o ponašanjima povezanim s ovisnošću o internetu koje sudionici procjenjuju točnima ili netočnima (Chou, Condrón i Belland, 2005). IRABI pokazuje veću pouzdanost od Youngovog dijagnostičkog upitnika (Chou, Condrón i Belland, 2005).

Na važnost vremenske točke mjerenja ukazuje podatak da su Huang i suradnici (2009; prema Ko i sur., 2011) te Cao i suradnici (2007; prema Ko i sur., 2011) ispitivali učestalost ovisnosti o internetu, također u Kini, na istoj dobnj skupini, jednakom mjerom procjene, ali su dobili drugačije postotke (Huang i sur. 9,8%, Cao i sur. 2.4 %)

jer su ispitivanje proveli u različitim vremenskim točkama (Ko i sur., 2011). Vremenska točka procjene učestalosti ovisnosti o internetu ima snažan utjecaj zbog toga što se broj korisnika interneta mijenja progresivno i postojano. Stoga, novija istraživanja ukazuju na veću učestalost od starijih.

Rizični čimbenici za razvoj ovisnosti o internetu

Dob i rod važni su prediktori ovisnosti o internetu. Najranjivije su dobne skupine adolescenti i mladi odrasli (Ko i sur., 2011), s tim da su adolescenti podložniji razvoju ove vrste ovisnosti u odnosu na mlade odrasle ljude (Sadiku, Shadare i Musa, 2017). Adolescenti su u procesu psihološkog razvoja te imaju manje razvijenu samokontrolu zbog čega su skloniji razvoju ovisničkih ponašanja u odnosu na ostale dobne skupine (Tsai i sur., 2009). Ko i suradnici (2010) navode kako bi mlađe dobne skupine mogle biti podložnije razvoju ovisnosti o internetu zbog toga što su odrasle u okruženju gdje je internet dobro razvijen i vrlo raširen. Rod je također važan prediktor. Ustanovljeno je kako se ovisnost o internetu u većem postotku javlja kod muškaraca (Chou, Condrion i Belland, 2005). Young (1998; prema Chou, Condrion i Belland, 2005) govori o rodnim razlikama u načinu korištenja interneta. Žene preferiraju anonimnu komunikaciju koja im omogućava dijeljenje emocija i potencijalni pronalazak bliskog prijateljstva. S druge strane, muškarci internet češće rabe za igranje interaktivnih online igara koje se temelje na moći i nasilju te istraživanje seksualnih fantazija. Moguće je da rodne razlike u korištenju interneta dovode do veće podložnosti muškaraca razvoju ovisnosti o internetu, ali ta veza još nije dovoljno istražena. Važno je napomenuti kako je ovisnost o internetskim igricama prepoznata i klasificirana u DSM-V za razliku od ovisnosti o internetu, što upućuje na postojanje razlike između te dvije vrste ovisnosti.

Osim dobi i roda, pronađeni su i drugi čimbenici rizika za razvoj ovisnosti o internetu. Primjerice, Tsai i suradnici (2009) navode da je izraženiji neuroticizam pozitivno povezan s razvojem ove ovisnosti. Osoba koja ima neurotske crte ličnosti obično je sklona razdražljivosti, zlovoljnosti i osjetljivija je na negativne podražaje (Rathus, 2001). Pojedinaac s izraženijim neuroticizmom češće doživljava intenzivne negativne osjećaje pri suočavanju čak i s manje stresnim situacijama (Tsai i sur., 2009) te bi takvoj osobi internet mogao poslužiti kao „bijeg“ od negativnih osjećaja koje doživljava. Tsai i suradnici (2009) također navode općenito narušeno mentalno zdravlje i slabiji socioekonomski status kao dodatne čimbenike rizika za razvoj ovisnosti o internetu. Interesantno je kako su pronašli povezanost između osoba koje su ovisne o internetu i navike preskakanja doručka, ali taj se nalaz može objasniti činjenicom da osobe koje su ovisne o internetu često do kasno u noć ostanu budne te se posljedično i kasnije bude pa ne stignu doručkovati. Snažni prediktori razvoja ovisnosti su sramežljivost (Chak i Leung, 2004; prema Arslan i Kiper, 2018) i manjak socijalne sigurnosti (Uysal i sur., 2014). Sramežljivim osobama komunikacija uživo može biti nelagodna stoga se često događa da im je lakše komunicirati virtualnim putem i razviti ovisnost o takvoj vrsti komunikacije, što je zapravo ovisnost o internetu jer se komunikacija odvija tim putem. Socijalna sigurnost odnosi se na percipiranje vlastitog socijalnog okruženja sigurnim (Uysal i sur., 2014). Manjak osjećaja socijalne sigurnosti čini osobu ranjivijom za razvoj ovisnosti jer mrežnu komunikaciju percipira sigurnijom (Lee i Stapinski, 2012; prema Uysal i sur., 2014) pa je vjerojatnije da će provesti više vremena komunicirajući na taj način. Ko i suradnici (2011) navode kako je neprijateljska nastrojenost osobe također prediktor nastanka ovisnosti o internetu. Takve osobe često imaju poteškoća u interpersonalnim odnosima pa učestalim korištenjem interneta bježe od tjeskobne

stvarnosti. Osim toga, internetske igre koje u sebi sadrže elemente nasilja pomažu im da svoje negativne osjećaje iskažu na socijalno prihvatljiv način.

Pri definiranju pojma ovisnosti o internetu spominje se nemogućnost kontrole njegovog korištenja. Stoga je i korištenje interneta na tjednoj bazi snažan prediktor nastanka ovisnosti o internetu. Što više vremena osoba provede na internetu, to je veća vjerojatnost da će razviti ovisnost o istome. Chou, Condrón i Belland (2005) navode kako je u većini istraživanja ovisnosti o internetu uzeto 20–25 sati tjedno provedenih na internetu kao donja granica da se njegovo korištenje smatra poremećajem (npr. Chen i Chou, 1999; Chou i Hsiao, 2000; prema Chou, Condrón i Belland, 2005). Međutim, u Youngovom istraživanju (1998; prema Chou, Condrón i Belland, 2005) prosječna količina vremena provedenog na internetu kod osoba koje su ovisne iznosila je 39 sati tjedno, što je skoro jednako ukupnom tjednom radnom vremenu. Drugim riječima, osobe ovisne o internetu u navedenom su istraživanju provodile otprilike trećinu svog dana na internetu, što je daleko više od donje granice potrebne da bi se korištenje interneta smatralo poremećajem.

Posljedice ovisnosti o internetu

Posljedice ovisnosti o internetu raznolike su, međutim, svima je srodno da narušavaju kvalitetu života. Sadiku, Shadare i Musa (2017) navode kako ovisnost o internetu dovodi do gubitka pojma o vremenu i zanemarivanja osnovnih bioloških potreba (primjerice, osobe ne jedu kada su gladne, premalo spavaju...). Ljudi koji provode previše vremena na internetu imaju veću sklonost bijegu iz stvarnosti te korištenju interneta kao mehanizma nošenja sa stresnim situacijama u svom životu (Whang, Lee i Chang, 2003). Carević, Mihalić i Sklepić (2013) ustanovile su kako ovisnost o internetu kod učenika dovodi do zanemarivanja školskih obaveza i posljedično do slabijih rezultata u školi. Ovisnost o internetu često za posljedicu ima i disfunkcionalno socijalno ponašanje. Primjerice, dovodi do socijalne izolacije (Whang, Lee i Chang, 2003) te do smanjenog otkrivanja sebe drugim ljudima (Arslan i Kiper, 2018). Otkrivanje vlastitih misli, emocija i uvjerenja drugim ljudima jača interpersonalne odnose. Ovisnici o internetu ne dijele informacije o sebi s drugim ljudima pa kod njih dolazi do slabljenja interpersonalnih odnosa (Arslan i Kiper, 2018). To sa sobom vuče i usamljenost (Whang, Lee i Chang, 2003), iako ona sama po sebi može biti i prediktor ovisnosti, a ne samo posljedica. Usamljene osobe pokušat će smanjiti svoj osjećaj usamljenosti mrežnom komunikacijom, tako da su usamljenost i ovisnost o internetu dvosmjerno povezane.

Komorbiditet s drugim poremećajima

Ovisnost o internetu u komorbiditetu je (zajedničko pojavljivanje simptoma) s opsesivno – kompulzivnim i depresivnim simptomima (Ko i sur., 2011). Međutim, nastanak ovog komorbiditeta nije u potpunosti jasan. Internet bi mogao biti način nošenja s već postojećim depresivnim i opsesivno – kompulzivnim simptomima jer predstavlja učinkovit način distrakcije. S druge strane, prekomjerno korištenje interneta moglo bi ili uzrokovati nastanak psihijatrijskih simptoma ili pogoršati postojeće simptome (Ko i sur., 2011). Također je ustanovljena povezanost ovisnosti o internetu i konzumacije alkohola. Adolescenti koji piju alkohol barem dvaput tjedno imaju veću vjerojatnost razvoja ovisnosti o internetu od onih koji ne piju alkohol ili piju

rjeđe (Ko i sur., 2011). Ovisnost o internetu povezana je i sa socijalnom anksioznošću, ali taj podatak nije neobičan. Osobama sa socijalnom anksioznošću lakše je komunicirati na internetu gdje mogu biti anonimni, nego komunicirati „licem u lice“ gdje se osjećaju izloženima i ranjivima (Ko i sur., 2011).

Liječenje ovisnosti o internetu

Iako nije navedena u medicinskim klasifikacijama bolesti, za ovisnost o internetu razvijene su određene metode liječenja. King, Delfabbro, Griffiths i Gradison (2011) navode kako se liječenje može vršiti farmakološkim i/ili psihološkim metodama. Od farmakoloških metoda izdvaja se upotreba antidepresiva, čija je učinkovitost dokazana (Winkler, Dörsing, Rief i Glombiewski, 2013). Ovaj podatak može se povezati s tim da već postojeći depresivni simptomi mogu dovesti do ovisnosti o internetu zbog čega bi liječenje uzroka dovelo i do smanjenja njegove posljedice. Od psiholoških metoda izdvajaju se kognitivno – bihevioralna terapija i individualno savjetovanje (King i sur., 2011). Obje psihološke metode učinkovite su u liječenju ovisnosti o internetu, a Winkler i suradnici (2013) pronašli su kako nema razlike u njihovoj učinkovitosti. Zanimljiv je podatak kako u psihijatrijskoj bolnici „Sveti Ivan“ na Jankomiru (Grad Zagreb) postoji Dnevna bolnica za ovisnost o internetu i video igricama. Postojanje takvog odjela ukazuje na početak prepoznavanja opasnosti ovisnosti o internetu i u Hrvatskoj.

Važnost prevencije i edukacije o ovisnosti o internetu

Tomczyk i Wasinski (2014) proveli su istraživanje poznavanja simptoma ovisnosti o internetu na učenicima (adolescentima) u Poljskoj. Dobili su nalaz kako čak jedna trećina sudionika nije znala navesti niti jedan simptom ovisnosti o internetu. Ovakvi nalazi upućuju na činjenicu da je potrebno proširiti svijest o postojanju i prepoznavanju ovisnosti o internetu, pogotovo među mladima koji predstavljaju rizičnu skupinu. Mun i Lee (2015) provjeravali su učinak preventivnog programa za ovisnost o internetu. On je uključivao edukaciju sudionika o ovisnosti o internetu te modifikaciju ponašanja kod osoba koje su već pokazivale da se učestalo koriste internetom. Obradom podataka pokazalo se kako je skupina koja je prošla preventivni program manje vremena provodila na internetu te imala niži rezultat na ljestvici samoprocjene ovisnosti o internetu u odnosu na skupinu koja taj program nije prošla. Lim, Bae i Kim (2004) predložili su dodatne korake u prevenciji ovisnosti o internetu: pronalazak aktivnosti u kojima će se uživati barem jednako kao i u korištenju interneta te upotrebu rasporeda u kojem će biti navedeno vrijeme kada je osobi dozvoljeno rabiti internet. Preventivni programi s navedenim koracima trebali bi zaživjeti diljem svijeta jer je ovisnost o internetu problem koji će biti sve izraženiji ako se ne razviju i ne prošire preventivne mjere za suzbijanje istog.

Zaključak

Iako nam je postalo uobičajeno da se svakodnevno koristimo internetom zbog raznih prednosti koje on pruža, moramo steći naviku praćenja vlastitog utroška vremena te se pobrinuti da vrijeme iskoristimo na produktivan način koji nas ne vodi k ovisnosti. Na kraju možemo zaključiti kako je internet, uz sve prednosti na akademskom, radnom i

socijalnom polju, donio i ogroman problem ljudskoj populaciji – novu vrstu poremećaja koji može ozbiljno narušiti kvalitetu života svakog pojedinca koji postupno zanemaruje stvarni život radi virtualnog.

Literatura

- Alavi, S.S., Jannatifard, F., Eslami, M. i Rezapour, H. (2011). Survey on validity and reliability of diagnostic questionnaire of internet addiction in students users. *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 13(7), 34–38.
- Arslan, N. i Kiper, A. (2018). Self-Disclosure and Internet Addiction. *Malaysian Online Journal of Educational Technology*, 6 (1), 56–63.
- Carević, N, Mihalić, M. i Sklepić, M. (2013). Ovisnost o Internetu među srednjoškolicima. *Socijalna politika i socijalni rad*, 2 (1), 64–81.
- Chou, C., Condrón, L. i Belland, J.C. (2005). A Review of the Research on Internet Addiction. *Educational Psychology Review*, 17 (4), 363–388.
- Hinić, D. (2011). Problems with 'Internet addiction' diagnosis and classification. *Psychiatria Danubina*, 23 (2), 145–151.
- King, D., Delfabbro, P., Griffiths, M. i Gradisar, M. (2011). Assessing clinical trials of Internet addiction treatment: A systematic review and CONSORT evaluation. *Clinical psychology review*, 31, 1110–1116.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. S., i Chen, C. C. (2011). The association between Internet addiction and psychiatric disorder: a review of the literature. *European Psychiatry*, 27(1), 1–8.
- Lim, J.S., Bae, Y.K. i Kim, S.S. (2004). A Learning System for Internet Addiction Prevention. Rad prezentiran na International Conference on Advanced Learning Technologies (ICALT), Joensuu, Finska.
- Mun, S.Y. i Lee, B.S. (2015). Effects of an Integrated Internet Addiction Prevention Program on Elementary Students' Self-regulation and Internet Addiction. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(2), 251–261.
- Rathus, S. A. (2001). *Temelji psihologije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Sadiku, M., Shadare, A. i Musa, S. (2017). Internet Addiction. *International Journal of Engineering Research*, 6, 431–432.
- Tomczyk, L. i Waśniński, A. (2014). The factors and conditions of netoholism in the perspective of the diagnostic research. *Media, culture and public relations*, 5 (1), 4–16.
- Tsai, H.F., Cheng, S.H., Yeh, T.L., Shih, C.C., Chen, K.C., Yang, Y.C. i Yang, Y.K. (2009). The risk factors of Internet addiction – A survey of university freshmen. *Psychiatry Research*, 167 (3), 294–299.
- Uysal, R., Akin, A., Çitemel, N., Akin, Ü., Arslan, S. i Sarıçam, H. (2014). Social safeness and internet addiction. Rad prezentiran na Eurasian Educational Research Congress, Istanbul, Turska.
- Whang, L.S., Lee, S. i Chang, G. (2003). Internet over-users' psychological profiles: a behavior sampling analysis on Internet addiction. *CyberPsychology&Behavior*, 6 (2), 143–150.
- Winkler, A., Dörsing, B., Rief, W. i Glombiewski, J.A. (2013). Treatment of internet addiction: a meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(2), 317–329.

404

Sorry, this page
isn't here.

Odnos nezadovoljstva tijelom i društvenih mreža

Katarina Prnjak

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-6152-5025](https://orcid.org/0000-0002-6152-5025)

Sažetak

Ključne riječi:
 socijalna usporedba;
 internalizacija
 ideala mršavosti;
 slika tijela;
 nezadovoljstvo
 tijelom; društvene
 mreže

Porast broja društvenih mreža i njihovih korisnika pobudio je interes javnosti, ali i znanstvenika koji istražuju utjecaj medija na sliku o vlastitom tijelu. Cilj ovog preglednog rada bio je iznijeti relevantne spoznaje o povezanosti društvenih mreža i nezadovoljstva tijelom kod žena i muškaraca. Brojna istraživanja ispitala su i pokazala postojanje ove povezanosti, no nalazi nisu sasvim konzistentni. Nadalje, u radu su prikazani i posredni mehanizmi koji mogu utjecati na odnos društvenih mreža i nezadovoljstva tijelom te su uspoređene različite vrste medija i društvenih mreža. Također, raspravljene su spolne razlike, kao i drugi negativni ishodi povezani s korištenjem društvenih mreža.

Abstract

Key words:
 social comparison;
 thin-ideal
 internalization;
 body image;
 Facebook

The increasing number of social networking sites, as well as the number of their users, has become worrisome for the scientists investigating the impact of media on body image. The aim of this review was to provide a relevant literature on association between social media and body dissatisfaction among various populations. Many studies have explored and have shown this association, but as expected, the findings were not entirely consistent. Moreover, mediating variables that may alter the relationship between these concepts were reported, and also different sources of media and social networking sites were compared. In addition, gender differences were also discussed, as well as other negative outcomes associated with social network use.

Moderna tehnologija omogućila je ljudima pristup različitim sadržajima koji bi im trebali olakšati život, a ovi novi oblici medija zamijenili su one tradicionalne (televizija, radio, novine; Kaye i Johnson, 2003). Ipak, velika dostupnost raznih informacija koje omogućuje online svijet, a naročito sveprisutne društvene mreže, pokazala se potencijalno štetnom za sliku o vlastitom tijelu (Tiggemann i Slater, 2013). Slika o tijelu smatra se višedimenzionalnim konstruktom jer uključuje kognitivne, bihevioralne, emocionalne i evaluativne aspekte vlastitog fizičkog izgleda te se mijenja kroz život (Smolak, 2004; prema Benowitz–Fredericks, Garcia, Massey, Vasagar i Borzekowski, 2012). Čini se kako je korištenje popularne društvene mreže Facebook povezano sa zabrinutošću oko izgleda vlastitog tijela (Tiggemann i Slater, 2013), a negativan utjecaj društvenih mreža može se vidjeti i u istraživanju Park, Sun i McLaughlin (2017) gdje se pokazalo da su neke društvene mreže, poput Tumblra, sklone propagiranju ekstremno mršavog izgleda (tzv. pro-anoreksija sadržaj). No, nalazi koji bi upućivali na jedinstven utjecaj društvenih mreža i interneta općenito na sliku tijela u usporedbi s klasičnim medijima (npr. časopisima i televizijom), nisu sasvim jednoznačni.

Cohen i Blaszczyński (2015) su u istraživanju nezadovoljstva tijelom provedenom na studenticama pronašli razliku u utjecaju suvremenih medija u odnosu na njihove klasične oblike. Naime, u slučaju Facebooka postojala je značajna povezanost uspoređivanja izgleda s drugima i nezadovoljstva tijelom. Također, korištenje Facebooka bilo je povezano s većim rizikom za razvoj poremećaja hranjenja na istom uzorku, dok to nije utvrđeno za klasične oblike medija. Provođenje vremena gledajući televizijske i internetske sadržaje koji naglašavaju tjelesni izgled (npr. moda, fitness) bilo je povezano sa simptomima poremećaja hranjenja i kod studentica u istraživanju Bair, Kelly, Serdar i Mazzeo (2012), dok takva povezanost nije pronađena u slučaju korištenja časopisa s temom mode, zabave i zdravlja kao medija. Ipak, adolescentice koje su koristile internet, ali i one koje su čitale časopise, pokazale su veću internalizaciju mršavog ideala tijela, uspoređivanje s drugima i nezadovoljstvo tijelom, dok takva povezanost nije utvrđena za gledanje popularnih televizijskih emisija i serija (Tiggemann i Miller, 2010). Dakle, u prethodno navedenim istraživanjima internet se pokazao kao medij koji ima negativniji utjecaj na zadovoljstvo tijelom nego drugi medijski izvori. Međutim, Williams i Ricciardelli (2014) argumentiraju kako društvene mreže nemaju drugačiji utjecaj od već istraženog utjecaja drugih medija jer svi mediji općenito uključuju iste procese poput internalizacije ideala mršavosti, objektivizacije tijela (naglašena važnost tjelesnog izgleda), uspoređivanja s drugima i sl. Naglašavaju i da je potrebno više istraživanja koja će izravno ispitati i usporediti klasične oblike medija i društvene mreže kako bi se mogli donijeti pouzdaniji zaključci. Dakle, nisu svi istraživači u ovom području suglasni oko “novog” utjecaja online svijeta na zadovoljstvo vlastitim tijelom.

Uspoređivanje s drugima

Kako bi se objasnio spomenuti utjecaj društvenih mreža, ali i medija općenito, često se u literaturi spominje teorija socijalne usporedbe. Prema ovoj teoriji, samoprocjena osobe ovisi o ishodu usporedbe s drugima (Benowitz–Fredericks, Garcia, Massey, Vasagar i Borzekowski, 2012). Veće nezadovoljstvo tijelom nakon korištenja Facebooka izrazile su sudionice sklonije uspoređivanju svog izgleda s izgledom drugih (Fardouly, Diedrichs, Vartanian i Halliwell, 2015). Kod studentica, uspoređivanje vlastitog izgleda s izgledom vršnjakinja posredovalo je između povezanosti korištenja Facebooka i zabrinutosti oko tjelesnog izgleda (Fardouly i Vartanian, 2016). Drugim riječima, ukoliko mlade žene koriste Facebook i pritom uspoređuju svoj izgled s izgledom prijateljica,

vršnjakinja ili slavni osoba, veća je vjerojatnost da će postati zabrinute zbog izgleda svoga tijela što posljedično može voditi većem nezadovoljstvu tijelom (Cohen i Blaszczyński, 2015; Fardouly i sur., 2015). Korištenje Facebooka pokazalo se značajnim prediktorom zabrinutosti oko tjelesnog izgleda u očima drugih (eng. Objectified body consciousness), koja je nadalje predviđala sram vezan uz tjelesni izgled i smanjenje seksualne asertivnosti, a povezanost spomenute zabrinutosti i srama zbog tjelesnog izgleda bila je veća kod žena nego kod muškaraca (Manago, Monique Ward, Lemm, Reed i Seabrook, 2015). Nadalje, Kim i Chock (2015) su ukazali na to da sama izloženost društvenim mrežama poput Facebooka nije nužno povezana s brigama oko tjelesnog izgleda, već da pretraživanje i komentiranje profila drugih korelira sa željom za mršavošću. Ponovno, sklonost uspoređivanju izgleda s izgledom drugih posredovala je ovom odnosu. Također je utvrđena veza između korištenja različitih društvenih mreža i tendencije k uspoređivanju i osjećaju inferiornosti u odnosu s drugima (Ferguson, Muñoz, Garza i Galindo, 2014). U longitudinalnom istraživanju koje su proveli de Vries, Peter, de Graaf i Nikken (2016), korištenje društvene mreže Hyves kod adolescenata predviđalo je nezadovoljstvo tijelom kao i povećanje učestalosti povratnih informacija vezanih uz izgled od strane vršnjaka. Iz svega navedenog čini se kako sklonost uspoređivanju s drugima može uvelike odrediti prirodu odnosa korištenja društvenih mreža i raznih briga oko izgleda.

Internalizacija ideala mršavosti i mišićavosti

Često se u istraživanjima spominju različiti ideali tijela koji utječu na to hoće li osoba postati nezadovoljna tijelom, početi provoditi razne dijetе i tome slično. Internalizacija nerealnih ideala može biti posljedica učestale izloženosti takvim sadržajima u medijima, što vodi ka stvaranju mršavog tijela kao norme (Tiggemann i Hargreaves, 2009; prema Benowitz-Fredericks i sur., 2012). Nadalje, veza između online pretraživanja izgleda tijela i nezadovoljstva tijelom bila je jača kod studentica koje su internalizirale ideal mršavog tijela (Bair i sur., 2012). Flynn (2016) je pokazao da je zadovoljstvo tijelom prije eksperimentalne manipulacije posredovalo u odnosu izloženosti fotografijama idealnog tijela i post-eksperimentalnog zadovoljstva tijelom što upućuje na to da izloženost idealu mršavosti nema jednak utjecaj na svakoga po pitanju slike o vlastitom tijelu. U spomenutom istraživanju, osobe s inicijalno nižim zadovoljstvom tijelom bile su više pod utjecajem društvenih mreža te im se pritom zadovoljstvo tijelom trenutačno smanjilo. Neadaptivno korištenje Facebooka (usporedba s drugima, traženje socijalne evaluacije...) kod studentica je predviđalo porast simptoma bulimije i epizoda prejedanja kroz četiri tjedna, a nezadovoljstvo tijelom posredovalo je u odnosu korištenja Facebooka i čestine prejedanja (Smith, Hames i Joiner, 2013). Moguće je da, ukoliko sudjelovanje u aktivnostima društvenih mreža potakne nezadovoljstvo tijelom, takvi negativni ishodi dovedu do posljedica u vidu poremećaja hranjenja.

U novije vrijeme primjećuje se porast trenda vezanog uz zdrav način života, što uključuje zdravo hranjenje i redovitu tjelovježbu. Uz ovaj trend nerijetko se veže i idealizacija "fit", čvrstog tijela (eng. fitpiration), a izloženost fotografijama koje prikazuju "fit" izgled također može negativno utjecati na sliku tijela (Tiggemann i Zaccardo, 2016). Na primjer, izloženost fotografijama mišićavog tijela žena dovelo je kod studentica do negativnijeg raspoloženja, nižeg zadovoljstva tijelom i smanjenog trenutačnog samopoštovanja vezanog uz vanjski izgled (Tiggemann i Zaccardo, 2015). Ipak, u istraživanju Robinson i sur. (2017) izloženost fotografijama koje prikazuju

mišićavi ideal nije statistički značajno povećala nezadovoljstvo tijelom, kao što je opaženo u slučaju izloženosti mršavom i atletskom (kombinacija mršavosti i mišićavosti) idealu. Slično tome, žene koje su bile izložene slikama mršavog i atletskog tijela pokazale su smanjenje trenutnog zadovoljstva vlastitim tijelom, dok sudionice koje su gledale slike isključivo mišićavih žena nisu pokazale promjenu u zadovoljstvu tijelom (Benton i Karazsia, 2015). Dakle, čini se da sama mišićavost nije nužno ideal ženama koje su sudjelovale u navedenim istraživanjima, već je i dalje naglasak na izloženosti mršavim tijelima kao onome što žene potencijalno čini manje zadovoljnim vlastitim izgledom. Ipak, iako izloženost fotografijama mišićavog tijela na Instagramu nije smanjila trenutno zadovoljstvo tijelom u usporedbi s gledanjem neutralnih podražaja, Slater, Varsani i Diedrichs (2017) su pokazale da čitanje citata o suosjećanju sa samim sobom može dovesti do pozitivnijih ishoda u kombinaciji s gledanjem spomenutih fotografija. Holland i Tiggemann (2017) su čak ispitale povezanost korištenja Instagrama i različitih ishoda te su zaključile da žene koje češće objavljuju slike mišićavih tijela na Instagramu osjećaju veću želju za mršavošću, mišićavošću, imaju više simptoma bulimije i češće opsesivno vježbaju. No, moguće je da ovaj odnos ovisi o samom izgledu žena jer žene koje izgledaju mišićavo će biti u mogućnosti dijeliti fotografije vlastitog mišićavog tijela, ali i biti sklonije prethodno spomenutim ponašanjima. Zaključno, iako su istraživanja utjecaja internalizacije mršavog ideala nakon korištenja društvenih mreža poprilično jednoznačna, nalazi nisu sasvim konzistentni u području sveprisutnije internalizacije mišićavog tijela kao ideala.

Utjecaj različitih društvenih mreža

Nije svaka društvena mreža jednaka po vrsti sadržaja, količini informacija i načinu komunikacije. Iako se većina istraživača fokusirala na korisnike Facebooka, postoje i druge potencijalno štetne mreže za sliku tijela. To su one mreže koje u velikoj mjeri uključuju fotografije, poput Instagrama, Pinteresta i Snapchata. Tako je u istraživanju Meier i Gray (2014) veća izloženost sadržaju koji prikazuje tjelesni izgled bila povezana s nezadovoljstvom tjelesnom težinom, željom za mršavošću, internalizacijom mršavog tijela kao ideala i većom samoobjektifikacijom. Zanimljivo je da ukupno korištenje Facebooka nije bilo povezano s navedenim ishodima, što dodatno naglašava važnost sadržaja koji prikazuju ljudsko tijelo. Kod muškaraca je veza između nezadovoljstva mišićavošću tijela i simptoma poremećaja hranjenja također bila jača ako su koristili društvene mreže koje se temelje na slikovnom prikazu sadržaja (Griffiths, Murray, Krug i McLean, 2018). Korištenje društvenih mreža u svrhu pretraživanja fotografija tijela također je bilo negativno povezano sa zadovoljstvom tijelom kod studenata u SAD-u i Južnoj Koreji (Lee, Lee, Choi, Kim i Han, 2014).

Što se tiče popularnih društvenih mreža, kod mladih korisnica Facebooka, Instagrama i Snapchata pronađena je povezanost uspoređivanja "prema gore" i simptoma poremećaja hranjenja (Saunders i Eaton, 2018). U istom istraživanju povezanost uspoređivanja s drugima i simptoma poremećaja hranjenja bila je najveća kod korisnica Facebooka, dok je povezanost motrenja tijela i negativnog iskustva s društvenim mrežama bila značajna samo kod korisnica Instagrama i Snapchata. U slučaju Instagrama, istraživanje Ridgwaya i Claytona (2016) pokazalo je da korisnici zadovoljniji izgledom objavljuju više selfie fotografija, ali i češće prolaze kroz negativna iskustva u partnerskom odnosu. Zatim, Pinterest bi također mogla biti internetska stranica važna za zadovoljstvo tijelom s obzirom da su žene koje su na Pinterestu pretraživale fotografije vezane uz fitnes bile sklonije ekstremnim mjerama gubitka težine (Lewallen i Behm – Morawitz, 2016). Potencijalno objašnjenje ovih nalaza može se pronaći u

rezultatima sustavne analize sadržaja na mrežama Twitter i Pinterest koja je ukazala na povećan fokus fotografija ekstremno mršavih tijela žena, kao i izraženu seksualnost (Ghaznavi Taylor, 2015). Dakle, vrsta sadržaja, kao i njegov oblik (tekstualni, slikovni) mogu utjecati na način na koji će količina vremena provedenog na društvenim mrežama imati učinak na zadovoljstvo tijela njihovih korisnika.

Spolne sličnosti i razlike

Istraživanja u ovom području nerijetko pokazuju određene spolne razlike u povezanosti korištenja društvenih mreža i slike o tijelu, a uvriježeno je mišljenje da su žene češće pod negativnim utjecajem ovih stranica, možda i zato što je veći udio istraživanja koristio žene kao sudionice. U eksperimentalnom istraživanju Haferkamp i Krämer (2011) pokazalo se da muškarci i žene izloženi fotografijama privlačnih ljudi naknadno imaju negativniju sliku o tijelu nego oni koji su gledali fotografije neprivlačnih ljudi. Kod muškaraca, no ne i žena, izloženost fotografijama uspješnih ljudi dovela je do veće razlike između stvarnog i idealnog financijskog statusa u usporedbi s onima koji su gledali fotografije manje uspješnih ljudi. Ovi nalazi sugeriraju da muškarci i žene nemaju nužno fokus na istu vrstu informacija prilikom korištenja društvenih mreža. Slično su potvrdili i Haferkamp, Eimler, Papadakis i Kruck (2012) time što žene češće koriste društvene mreže kako bi se uspoređivale s drugima, dok muškarci na društvenim mrežama češće žele pronaći prijatelje. Također, Fox i Vendemia (2016) pokazali su da su žene, za razliku od muškaraca, sklonije uređivati fotografije prije objave na društvene mreže. Povezanost spola i uređivanja fotografija bila je potpuno posredovana slikom o tijelu i sklonosti socijalnom uspoređivanju. Naime, moguće je da su žene s negativnijom slikom tijela sklonije uređivanju vlastitih fotografija zbog toga što traže pozitivne povratne informacije od drugih kako bi povećale svoje samopouzdanje, dok žene sklone socijalnom uspoređivanju uređuju slike zato što žele privući jednaku pažnju kao i osobe s kojima se uspoređuju (Fox i Vendemia, 2016).

No, i muškarci s negativnom slikom tijela i sklonošću socijalnoj usporedbi doživljavaju negativne ishode, kao i žene (Fox i Vendemia, 2016). Ovakvi nalazi mogu upućivati na to da sam spol nije nužno izvor prethodno utvrđenih nalaza te da donošenje zaključaka nije sasvim jednostavno. Na tragu toga, spolne razlike u povezanosti korištenja društvenih mreža i nezadovoljstva tijelom nisu se pokazale značajnima u istraživanju koje su proveli de Vries i suradnici (2016). Nadalje, na velikom uzorku novozelandskih muškaraca i žena, Stronge i suradnici (2015) pokazali su da korisnici Facebooka imaju niže zadovoljstvo tijelom, neovisno o spolu i dobi. Ipak, razlike u zadovoljstvu tijelom između korisnika i "nekorisnika" Facebooka bile su najveće kod žena srednje dobi (40–50 god.). U konačnici, kod muškaraca pripadnika manjinskih seksualnih orijentacija korištenje Instagrama, Pinteresta i Snapchata bilo je povezano s nezadovoljstvom tijelom, simptomima poremećaja hranjenja i namjerom korištenja steroida (Griffiths i sur., 2018). Stoga se doima kako i muškarci i žene vjerojatno imaju slična iskustva pri korištenju društvenih mreža.

Brojna su istraživanja (npr. de Vries, Peter, Nikken i de Graaf, 2014; Ferguson i sur., 2014) ispitala odnos korištenja društvenih mreža i drugih životnih ishoda. Osim brige oko izgleda tijela, korištenje Facebooka i usporedba s drugim ljudima mogu dovesti i do smanjenja samopouzdanja, lošijeg mentalnog zdravlja i većeg srama tijelom (Hanna i sur., 2017). Povezanost korištenja Facebooka i raspoloženja pokazana je i u eksperimentalnom istraživanju koje su proveli Fardouly, Diedrichs, Vartanian i Halliwell (2015), gdje su sudionice nakon deset minuta provedenih na Facebooku iskazale lošije raspoloženje od kontrolne grupe. De Vries i suradnici (2014) su u istraživanju na adolescentima pronašli da učestalost korištenja društvene mreže

Hyves, uz uvjet da osoba ulaže u vlastiti izgled, može dovesti i do povećane želje za provedbom estetskih operacija, pri čemu nisu postojale spolne razlike. Kod tinejdžerica hispanskog porijekla, korištenje Facebooka bilo je povezano s nižim zadovoljstvom životom (Ferguson i sur., 2014). No, s obzirom da je sklonost uspoređivanju s drugima posredovala u ovom odnosu, navedeno upućuje na to da korištenje društvenih mreža nije nužno izravno povezano s negativnim ishodima, već je moguće da ono potpomaže neka druga ponašanja koja vode ka negativnim ishodima.

Zaključak

Mnogi od spomenutih nalaza temelje se na korelacijama dobivenim u transversalnim istraživanjima te je stoga jako teško govoriti o uzročno-posljedičnom odnosu. Potrebno je više longitudinalnih podataka kako bi se mogla odrediti stvarna priroda odnosa između korištenja društvenih mreža i nezadovoljstva tijelom. Ukoliko izloženost društvenim mrežama izazove negativni afekt kod korisnika, moguće je da dolazi do dodatnog traženja odobrenja i evaluacije putem interneta, što može rezultirati ponovnim povećanjem negativnog afekta i time stvoriti tzv. začarani krug (Perloff, 2014). Nadalje, Fardouly i Vartanian (2016) naglasili su sljedeće: iako je Facebook najčešće istraživana društvena mreža, postoje i druge (npr. Instagram) koje se više temelje na fotografijama pa bi se veća pažnja trebala posvetiti njima. Postoje i drugi čimbenici koji vrlo vjerojatno igraju ulogu u odnosu društvenih mreža i zabrinutosti oko izgleda tijela. Na primjer, Benowitz – Fredericks i suradnici (2012) u svom preglednom radu naglašavaju kako obitelj i vršnjaci mogu imati snažan utjecaj na nezadovoljstvo tijelom putem socijalnih poruka i modeliranja ponašanja vezanih uz tijelo i hranjenje. Također, atribucijski stil i percipirana samokontrola mogli bi se uzeti u obzir u budućim istraživanjima. Perloff (2014) spominje kako određene osobine ličnosti poput samopouzdanja, perfekcionizma i traženja odobrenja u online svijetu mogu posredovati u povezanosti korištenja društvenih mreža i nezadovoljstva tijelom. Sve u svemu, ovo područje zahtijeva više istraživanja na različitim društvenim mrežama, s drugim važnim konceptima i, možda najbitnije, longitudinalni pristup istraživanju.

Literatura

- Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L. i Mazzeo, S. E. (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13(4), 398–401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- Benowitz-Fredericks, C. A., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B. i Borzekowski, D. L. G. (2012). Body Image, Eating Disorders, and the Relationship to Adolescent Media Use. *Pediatric Clinics of North America*, 59(3), 693–704. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.03.017>
- Benton, C. i Karazsia, B. T. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image*, 13, 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001>
- Cohen, R. i Blaszczynski, A. (2015). Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *Journal of Eating Disorders*, 3(1). <https://doi.org/10.1186/s40337-015-0061-3>
- de Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H. i Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(1), 211–224. <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>
- de Vries, D. A., Peter, J., Nikken, P. i de Graaf, H. (2014). The Effect of Social Network Site Use on Appearance Investment and Desire for Cosmetic Surgery Among Adolescent Boys and Girls. *Sex Roles*, 71(9–10), 283–295. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0412-6>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. i Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: THE impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>

Fardouly, J. i Vartanian, L. R. (2016). Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A. i Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>

Flynn, M. A. (2016). The Effects of Profile Pictures and Friends' Comments on Social Network Site Users' Body Image and Adherence to the Norm. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(4), 239–245. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0458>

Fox, J. i Vendemia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593–600. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0248>

Ghaznavi, J., i Taylor, L. D. (2015). Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media. *Body Image*, 14, 54–61. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.006>

Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I. i McLean, S. A. (2018). The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(3), cyber.2017.0375. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0375>

Haferkamp, N., Eimler, S. C., Sc, M., Papadakis, A. i Kruck, J. V. (2012). Men Are from Mars , Women Are from Venus ? Examining Gender Differences in Self-Presentation on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2). <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>

Haferkamp, N. i Krämer, N. C. (2011). Social Comparison 2.0: Examining the Effects of Online Profiles on Social-Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>

Hanna, E., Ward, L. M., Seabrook, R. C., Jerald, M., Reed, L., Giaccardi, S. i Lippman, J. R. (2017). Contributions of Social Comparison and Self-Objectification in Mediating Associations Between Facebook Use and Emergent Adults' Psychological Well-Being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 172–179. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0247>

Holland, G. i Hons, B. (2017). “ Strong Beats Skinny Every Time ”: Disordered Eating and Compulsive Exercise in Women Who Post Fitspiration on Instagram. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.22559>

Kaye, B. K. i Johnson, T. J. (2003). From here to obscurity?: Media substitution theory and traditional media in an on-line world. *Journal of the American Society for Information Science and Technology*, 54(3), 260–273. <https://doi.org/10.1002/asi.10212>

Kim, J. W. i Chock, T. M. (2015). Body image 2 . o : Associations between social grooming on Facebook and body image concerns Computers in Human Behavior Body image 2 . o : Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48(December 2017), 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>

Lee, H. R., Lee, H. E., Choi, J., Kim, J. H. i Han, H. L. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: A cross-cultural comparison of korea and the united states. *Journal of Health Communication*, 19(12), 1343–1358. <https://doi.org/10.1080/10810730.2014.904022>

Lewallen, J. i Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Social Media and Society*, 2(1). <https://doi.org/10.1177/2056305116640559>

Manago, A. M., Monique Ward, L., Lemm, K. M., Reed, L. i Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, 72(1), 1–14. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0441-1>

Meier, E. P. i Gray, J. (2014). Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>

Park, M., Sun, Y. i McLaughlin, M. L. (2017). Social Media Propagation of Content Promoting Risky Health Behavior. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(5), 278–285. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0698>

- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Ridgway, J. L. i Clayton, R. B. (2016). Instagram Unfiltered: Exploring Associations of Body Image Satisfaction, Instagram #Selfie Posting, and Negative Romantic Relationship Outcomes. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(1), 2-7. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0433>
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M. i Tiggemann, M. (2017). Idealised media images : The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body Image*, 22, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>
- Saunders, J. F. i Eaton, A. A. (2018). Snaps, Selfies, and Shares: How Three Popular Social Media Platforms Contribute to the Sociocultural Model of Disordered Eating Among Young Women. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 343-354. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0713>
- Slater, A., Varsani, N. i Diedrichs, P. C. (2017). # fitspo or # loveyourself ? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women ' s body image , self-compassion , and mood. *Body Image*, 22, 87-96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Smith, A. R., Hames, J. L. i Joiner, T. E. (2013). Status Update: Maladaptive Facebook usage predicts increases in body dissatisfaction and bulimic symptoms. *Journal of Affective Disorders*, 149(1-3), 235-240. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.01.032>
- Stronge, S., Greaves, L. M., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, F. K. i Sibley, C. G. (2015). Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users. *Sex Roles*, 73(5-6), 200-213. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0517-6>
- Tiggemann, M. i Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1), 79-90. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Tiggemann, M. i Slater, A. (2013). NetGirls: The internet, facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46(6), 630-633. <https://doi.org/10.1002/eat.22141>
- Tiggemann, M. i Zaccardo, M. (2015). " Exercise to be fit , not skinny " : The effect of fitspiration imagery on women ' s body image. *Body Image*, 15, 61-67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tiggemann, M. i Zaccardo, M. (2016). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 23(8), 1003-1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Williams, R. J. i Ricciardelli, L. A. (2014). Social Media and Body Image Concerns: Further Considerations and Broader Perspectives. *Sex Roles*, 71(11-12), 389-392. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0429-x>

404
Your file was not found.

Elektroničko nasilje među djecom i mladima

Andrija Vrhovnik

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0003-1352-4818](https://orcid.org/0000-0003-1352-4818)

Sažetak

Ključne riječi:
elektroničko nasilje;
vršnjačko nasilje;
rizični faktori

Pojava novih oblika tehnologije donijela je novi način zlostavljanja među djecom i mladima poznat kao elektroničko nasilje. U ovom radu prikazan je pregled istraživanja na temu elektroničkog vršnjačkog nasilja s fokusom na različite zaštitne i rizične čimbenike, posljedice te programe prevencije i intervencije. Radi se o relativno novoj pojavi koja je ušla u fokus istraživača tek u posljednjih 20-ak godina. Ono dijeli mnoge sličnosti s tradicionalnim vršnjačkim nasiljem zbog čega traje debata oko toga predstavlja li elektroničko nasilje zasebnu pojavu ili je tek podvrsta tradicionalnog vršnjačkog nasilja. Različiti faktori utječu na pojavnost elektroničkog nasilja, od individualnih poput dobi i roda, preko obiteljskih do okolinskih, no kao najbolji pretkazatelj pokazalo se sudjelovanje u tradicionalnom vršnjačkom nasilju. Posljedice su elektroničkog nasilja široke i utječu na mnoge aspekte života, od mentalnog zdravlja do školskog uspjeha. Programi prevencije trebaju se fokusirati na prepoznavanje rizičnih faktora nasilja, prije svega onih vezanih uz tradicionalno nasilje.

Abstract

Key words:
cyberbullying;
bullying;
risk factors

Development of new technologies has brought about a new type of bullying, known as cyberbullying. It is a fairly novel phenomenon which has only been studied for the past twenty years. Due to sharing many similarities with traditional forms of bullying, there is an ongoing debate concerning the difference between cyberbullying and bullying. Some researchers claim it is just another type of bullying, while others perceive it as a separate phenomenon. There are various factors influencing the occurrence of cyberbullying, such as age, gender, peers or family, but the most prominent one is participation in traditional bullying. Consequences of cyberbullying are broad and well documented, ranging from deteriorated mental health to school issues. Prevention programs should be focused on recognizing different risk factors leading to cyberbullying with participation in bullying being the most important one.

Početak 21. stoljeća u najvećoj je mjeri okarakteriziran procesom digitalne revolucije, čiji začetak seže u davnu 1947. godinu kada je izumom tranzistora učinjen jedan od najznačajnijih iskoraka u ljudskoj povijesti. Digitalna revolucija donijela nam je nezamislivu brzinu prijenosa ogromne količine informacija putem Interneta i različitih drugih vrsta informacijsko – komunikacijske tehnologije neovisno o udaljenosti. Osim tehnološkog napretka, Internet je promijenio način funkcioniranja društva. Zamjetna je sve veća ovisnost o tehnologiji kao i velika čestina njezine upotrebe u svakodnevnom životu. To se ponajviše tiče mlađih generacija koje su odrastale paralelno s napretkom tehnologije. Prema Eurostatu (2018), u Europskoj Uniji u prosjeku 87% ljudi koristi Internet, od toga većinom mlađe dobne skupine. Digitalno doba iznjedrilo je novi oblik pismenosti koji uključuje uspješno korištenje tehnologije i prilagodbu na njezin eksponencijalni razvoj. Starije generacije uglavnom kaskaju za tehnološkim promjenama, što otvara mogućnost mlađim generacijama, prije svega djeci, njezino neometano korištenje bez ikakvog nadzora. Upravo je to čest predmet interesa u medijima koji osim koristi ističu i negativnu stranu informacijsko – komunikacijske tehnologije pozivajući na oprez i brigu roditelja. Jedna je od glavnih svrha tehnologije stvoriti okruženje koje potiče učenje i približava djecu novim idejama kako bi oni proširili svoje poglede (Beran i Li, 2008). S jedne strane, široka dostupnost Interneta donijela je značajnu socijalnu, obrazovnu i ekonomsku korist mladima, no s druge strane, omogućila je pojavu elektroničkog nasilja (eng. cyberbullying).

Elektroničko nasilje i zlostavljanje – cyberbullying

Elektroničko nasilje i zlostavljanje globalni su fenomeni koji u stopu prate razvoj tehnologije, a većinom su posredovani Internetom i pametnim telefonima. Nasilje, neovisno o obliku, ostavlja vrlo ozbiljne posljedice na žrtvu, a one se zadržavaju i kasnije u njenom životu. Žrtve nerijetko izvještavaju o negativnim emocijama i depresiji u odrasloj dobi koje su povezane s doživljenim nasiljem i zlostavljanjem u djetinjstvu (Beltrán – Catalán, Zych, i Ortega – Ruiz, 2015). Veliki broj djece doživljava neki oblik agresivnog ponašanja u vršnjačkim odnosima, no pojava modernih komunikacija omogućila je da se zlostavljanje među vršnjacima dodatno proširi na širok spektar digitalnih medija. U literaturi postoje različite definicije i opisi elektroničkog nasilja, što nije začuđujuće s obzirom na to da se radi o novijoj pojavi, srodnoj tradicionalnom obliku vršnjačkog nasilja, koja nasilnicima daje oruđe da zlostavljaju svoje žrtve elektroničkim putem. Važno je da se znanstvena zajednica složi oko definicije elektroničkog nasilja kako bi se olakšala buduća istraživanja na tom području te, uz društveni konsenzus, donijele pravne mjere za zaštitu žrtava. Općenito, elektroničko nasilje predstavlja namjerno štetno i agresivno ponašanje putem elektroničkih uređaja, a karakterizira ga smanjena mogućnost žrtve da se obrani (Beltrán – Catalán, Zych, Ortega – Ruiz i Llorent, 2018). Barlett i Fennel (2018) opširnije ga definiraju kao svako ponašanje putem elektroničkih ili digitalnih medija koje vrše pojedinci ili grupa ljudi koja opetovano šalje uvredljive i nasilne poruke s ciljem izazivanja štete ili nelagode kod drugih. Uz to, ističu da se ono može pojaviti u različitim medijskim formatima, uključujući elektroničku poštu, poruke, online platforme za komunikaciju (blogovi, chat sobe itd.) i društvene mreže. Nedavna meta-analiza istraživanja na temu elektroničkog nasilja među mladima, autora Kowalski, Giumetti, Schroeder i Lattanner (2014) sažima prethodne definicije i predlaže četiri glave komponente koje čine elektroničko nasilje. Te komponente su: (a) namjerno agresivno ponašanje koje karakterizira (b) ponavljanje, (c) nejednakost nasilnika i žrtve u pogledu moći te (d) odvijanje putem elektroničkih tehnologija. Jasno je da se radi o društvenom problemu svjetskih

proporcija upravo zbog prirode medija putem kojeg se ono odvija. Primijećene su različite vrste elektroničkog nasilja, od uhođenja do vrijeđanja. Beran i Li (2008) navode sedam tipičnih vrsta elektroničkog nasilja. Jedna od njih je vrijeđanje (1), odnosno slanje ljutih, nepristojnih i vulgarnih poruka o nekoj osobi u online okruženju. Elektroničko uznemiravanje (2) uključuje opetovano slanje uvredljivih poruka. Zatim slijedi uhođenje u online prostoru (3) kada se prate aktivnosti pojedine osobe te joj se u nekim slučajevima šalju poruke prijetnje i zastrašivanja. Klevetanje (4) se odnosi na situacije u kojima zlostavljač piše neistinite poruke o žrtvi koje joj uzrokuju štetu, prije svega njezinu ugledu i položaju u socijalnoj grupi. Javlja se i maskiranje (5) kao teži oblik zlostavljanja, s obzirom na to da ono podrazumijeva pretvaranje da smo netko drugi kako bismo obmanuli i zavarali druge ili učinili da osoba za koju se izdajemo ispadne loša. Sljedeća vrsta elektroničkog zlostavljanja je izlaganje osjetljivog, osobnog ili sramotnog sadržaja o nekoj osobi (6). To mogu biti informacije, slike ili video zapisi. Isključivanje (7) je posljednji tip elektroničkog nasilja koji navode Beran i Li (2008). Ono opisuje ponašanje izoliranja i isključivanja osobe iz online grupe. Svaki od ovih tipova elektroničkog nasilja može biti vrlo štetan po žrtvu i može utjecati na njezino psihičko zdravlje, prilagodbu, javnu sliku, pa čak i na njezine financije. Što se tiče učestalosti oblika elektroničkog nasilja, Buljan Flander, Dugić i Handabaka (2015) na uzorku zagrebačkih gimnazijalaca potvrdile su nalaze prijašnjih istraživanja koji pokazuju kako je slanje i primanje uvredljivih poruka te ogovaranje i širenje laži najzastupljeniji oblik elektroničkog nasilja.

Budući da se radi o relativno novijoj pojavi, puna pažnja elektroničkom nasilju tek se počinje davati u obliku različitih istraživanja njegove pojave, prirode te faktora koji na njega utječu. Roditelji spremno kupuju svojoj djeci pametne telefone kako bi ona bila sigurnija, kako bi im se mogla javiti ili kako bi imala nešto što imaju i „sva druga djeca“. Sve ranija dob posjedovanja mobitela i njihovo nošenje u školu povećava rizik zloupotrebe tehnologije za zlostavljanje vršnjaka koje može negativno utjecati na niz faktora, od školskog uspjeha do psihičkog zdravlja (Beran i Li, 2008). Zasigurno se možemo složiti s tvrdnjom Patterson, Closson i Patry (2018) da se radi o ozbiljnoj prijetnji i rastućem problemu, pogotovo zbog sve bržeg razvoja tehnologije, kojem još uvijek nije posvećena potrebna pažnja.

Sličnosti i razlike elektroničkog i tradicionalnog vršnjačkog nasilja

Agresivno ponašanje predmet je interesa brojnih istraživača već dugi niz godina. Dugotrajna je debata oko toga radi li se o urođenom ili naučenom ponašanju. Tipično se agresija određuje kao fizička ili verbalna namjera da se povrijedi druga osoba na psihičkoj ili fizičkoj razini (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Postoje različita gledišta koja nude objašnjenje agresije, od bioloških teorija i situacijsko – reakcijskih teorija preko socijalnog učenja do suvremenih modela agresivnosti (Aronson, Wilson i Akert, 2005). Nasilje među vršnjacima tijekom adolescencije svjetski je problem javnog zdravlja (Zaborskis, Ilionsky, Tesler i Heinz, 2018). Usprkos tome što postoje brojne zemlje u kojima razina nasilja opada, u nekima se bilježi porast. Faktor koji doprinosi porastu zasigurno je i pojava novog oblika zlostavljanja putem elektroničkih medija. Nasilje je agresivno ponašanje koje je proučavano već četrdeset godina, a definira se kao namjerna, ponavljajuća, dugotrajna i neopravdana agresija koja krši moralne vrijednosti (Beltrán-Catalán i sur., 2018). Među djecom i mladima nasilje je tradicionalno vezano uz školsko okruženje. Beran i Li (2008) navode da je vršnjačko

nasilje u školama već 70-ih ušlo u fokus istraživača, dok elektroničkog nasilja postajemo svjesni tek početkom 21. stoljeća. Vršnjačko nasilje obično se odvija ispred publike ostalih vršnjaka u školi ili njenoj okolini. Ono se uobičajeno povezuje s fizičkim oblicima uznemiravanja, no istraživači smatraju da takvim nasiljem možemo smatrati i bilo kakvo drugo ponovljeno izlaganje različitim namjernim negativnim postupcima drugih učenika s ciljem izazivanja povrede ili nelagode drugoj osobi (Beran i Li, 2008). Postoje brojni oblici ovakvih postupaka, a neki od njih su udaranje, guranje, držanje, vulgarne gestikulacije, prijetnje, ponižavanje, degradiranje, zadirkivanje, provociranje i manipuliranje. Žrtve nasilja najčešće se ne mogu same braniti s obzirom na to da su u podređenom položaju u odnosu na nasilnika. Garaigortdobil i Martínez-Valderrey (2015) navode da nasilje ima teške i destruktivne posljedice po žrtvu, kako fizičke tako i psihičke. Kada se ono pojavi u ranoj dobi, posljedice su još i teže. Svako dijete ili adolescent koji je žrtva ili svjedok nasilja, osim patnje koju doživljava zbog bolnog iskustva, internalizira takvo ponašanje pomoću čega uči mehanizme nasilnog ponašanja. Rezultat toga može biti iskrivljena slika o opasnom svijetu u kojemu najjači opstaje. Promatrači također mogu snositi indirektne posljedice, tako da iz iskustva promatranja nasilja nauče da je najbolji način njegova izbjegavanja zapravo potpora nasilniku i stajanje na njegovu stranu (Garaigortdobil i Martínez-Valderrey, 2015). S druge strane, nasilnici dobivaju potkrepljenje za svoje nasilno ponašanje tako što dobivaju različite koristi od njega. To može biti pažnja, rastuća popularnost, tjeranje drugih da rade umjesto njih ili čak financijska korist. Na taj način nasilnici uče da je nasilje učinkovit način postizanja vlastitih ciljeva. Očito je da najveću štetu snose žrtve, no vršnjačko nasilje šteti svim sudionicima, direktno ili indirektno. Svi uključeni u situacije zlostavljanja, neovisno o njihovoj ulozi, pod većim su rizikom da budu manje psihosocijalno prilagođeni ili da razviju psihopatološke poremećaje u adolescenciji ili odraslosti (Garaigortdobil i Martínez-Valderrey, 2015).

Možemo primijetiti da se definicije tradicionalnog i elektroničkog nasilja razlikuju jedino prema mediju putem kojeg se odvijaju. Tradicionalno nasilje vrši se licem u lice, dok se elektroničko odvija putem različitih oblika informacijsko-komunikacijske tehnologije. Upravo je to razlog rasprave oko toga je li elektroničko vršnjačko nasilje samo novi oblik tradicionalnog vršnjačkog nasilja i zlostavljanja, tj. njegova varijacija, ili se pak radi o sasvim novom i različitom fenomenu. Istraživači se po ovom pitanju značajno razlikuju. Sve većim brojem istraživanja na tu temu primjetan je trend tretiranja elektroničkog nasilja kao zasebnog i jedinstvenog fenomena, uz napomenu kako se intervencije i prevencije trebaju fokusirati na tradicionalno nasilje. Razlikovanju tradicionalnog nasilja i elektroničkog nasilja ne idu u prilog nalazi brojnih istraživanja o njihovoj visokoj povezanosti te činjenici da ih vrše isti vršnjaci u školi (Beltrán – Catalán i sur., 2018; Beran i Li, 2008; Del Rey, Elipe i Ortega-Ruiz, 2012; Modecki, Minchin, Harbaugh, Guerra i Runions, 2014; Wolke, Lee i Guy, 2017). Objašnjenje njihove visoke povezanosti leži u činjenici da je vrlo rijedak slučaj osobe koja doživljava isključivo elektroničko nasilje bez ikakvog drugog oblika tradicionalnog nasilja. Waasdorp i Bradshaw (2015) pokazali su da je 23% učenika bilo žrtvom nekog od oblika nasilja i zlostavljanja (elektroničko, odnosno, fizičko i verbalno), od kojih je 50.3% izjavilo da je bilo žrtvom svih četiriju oblika, a samo 4.6% isključivo elektroničkog oblika nasilja. Neki istraživači polaze od stava da je elektroničko nasilje samo indirektan oblik tradicionalnog nasilja u kojemu nasilnik ne uznemirava žrtvu licem u lice, već putem nekog oblika sučelja (ekran računala ili mobitela). Oni ističu sličnosti svjedočenja tradicionalnom nasilju u školi, gdje se ono vrši ispred publike vršnjaka i uznemirujućih online poruka koje su objavljene javno pa ih bilo tko može vidjeti i svjedočiti elektroničkom nasilju (Beran i Li, 2008). Moguća konceptualizacija povezanosti tradicionalnog oblika nasilja i elektroničkog oblika je putem teorije socijalnog ranga. Ona pretpostavlja da u vršnjačkim grupama postoji hijerarhija u kojoj

se dio učenika koristi nasiljem kako bi uspostavili dominaciju nad svojim vršnjacima i tako stekli popularnost, status, moć ili resurse (Espelage i Swearer, 2003). Pokorno ponašanje žrtava suočenih s tradicionalnim nasiljem dodatno potiče nasilnike i uspostavlja njihovu kontrolu nad njima. Posljedično, nasilje može se prelići u online prostor i preuzeti elektronički oblik. Modecki i sur. (2014) pokazali su da postoji veća vjerojatnost da će mladi nasilnici uključeni u tradicionalne oblike nasilja koristiti elektroničko nasilje. Beran i Li (2008) također tvrde da djeca koja su žrtve nasilja u školi mogu pokušati uzvratiti putem elektroničkog nasilja jer se ne mogu fizički suočiti s nasilnicima. Vidljivo je da povezanost elektroničkog i tradicionalnog nasilja proizlazi iz pojave da nasilnici sudjeluju u obama oblicima nasilja te da žrtve tradicionalnog vršnjačkog nasilja u nekim slučajevima koriste elektroničko nasilje za osvetu.

S druge strane, elektroničko nasilje posjeduje obilježja koja ga potencijalno jasno razlikuju od tradicionalnog oblika nasilja. Jedno od njih je i mogućnost nasilnika da ostane potpuno anonimn, a drugo je da se i jedan izolirani slučaj elektroničkog nasilja, osim što traje i ostaje u online prostoru, može iznova ponavljati zbog prirode online okruženja i mogućnosti širenja uvredljivih poruka među korisnicima (Waasdorp i Bradshaw, 2015). Anonimnost te fizička udaljenost žrtve i nasilnika otklanjaju strah od kažnjavanja i odmazde osobe koja se zlostavlja. Sama priroda digitalnog prostora omogućava nasilnicima adekvatnu pripremu zlostavljanja kako bi postigli što veću štetu. Osim toga, kako se nasilje odvija u digitalnom prostoru, njemu može svjedočiti znatno šira publika. Također, prema Kowalski i sur. (2014) komunikaciju putem Interneta obilježava manjak emocionalne reaktivnosti. Kada ljudi komuniciraju licem u lice, pružaju jedni drugima niz verbalnih i neverbalnih znakova o tome kako se osjećaju. Na primjer, spuštene obrve i spuštene krajevi usana signaliziraju osjećaj tuge. Ako je druga osoba točno protumačila ove znakove, vjerojatno će pružiti potporu i utjehu svom sugovorniku. U digitalnom prostoru, komunikacija nema ovaj aspekt emocionalne reaktivnosti, stoga poruke mogu lakše biti protumačene kao uvredljive. Zaborskis i sur. (2018) naglašavaju da se tradicionalno nasilje često manifestira u određenom okruženju i u određeno vrijeme (npr. u školi, za vrijeme velikog odmora), dok se elektroničko nasilje može manifestirati bilo gdje i bilo kada. Očito su se iskustva mladih s nasiljem promijenila pojavom elektroničkog nasilja. Prije je nasilje bilo većinom ograničeno na područje škole, stoga bi završavalo krajem školskog dana, a danas se ono može odvijati od 0 do 24 h. Ta činjenica čini ga potencijalno opasnijim od tradicionalnog nasilja i naglašava potrebu za njihovim razlikovanjem. Nadalje, možemo primijetiti razliku između tradicionalnog i elektroničkog nasilja u tome što je „nagrada“ za sudjelovanje u elektroničkom nasilju odgođena za razliku od one u tradicionalnom obliku (Kowalski i sur., 2014). Nasilnici putem digitalnog medija ne mogu vidjeti izravne efekte svog čina na žrtvu. Odgovor žrtve može biti odgođen ovisno o tome kada žrtva postane svjesna zlostavljanja (pogleda poruku ili vidi internetsku stranicu). Prema Kowalski i sur. (2014) to potencijalno sugerira da postoje različiti motivi u podlozi tradicionalnog i elektroničkog nasilja. U slučaju elektroničkog nasilja motivi bi mogli biti više intrapersonalni, a kod tradicionalnog više interpersonalni. Dakle, kod elektroničkog nasilja moguće je da nasilnici crpe veći užitak u samoj radnji, a kod tradicionalnog nasilja u svjedočanstvu posljedica onoga što čine.

Sljedeći argument Barletta i Coynea (2014) isto tako doprinosi diferenciranju elektroničkog i tradicionalnog nasilja. Oni tvrde da tradicionalno nasilje uključuje i fizički i verbalni aspekt nasilja, dok elektroničko nasilje ne uključuje nikakav fizički kontakt, stoga može uzrokovati jedino psihološku štetu žrtvama. Osim što elektroničko nasilje, naspram tradicionalnog, ne uključuje fizičku komponentu te počinitelji mogu biti potpuno anonimni, postoji još jedna bitna razlika u njihovoj definiciji. Ona leži u tome što nije nužno da postoji raskorak u moći i snazi između žrtve i nasilnika (Barlett

i Helmstetter, 2018). To upućuje na moguću razliku u psihološkim procesima u podlozi tih dviju vrsta nasilja. S tom se tvrdnjom ne bi složili Fernández, Félix i Ruiz (2015) koji kao zajedničke faktore elektroničkog i tradicionalnog nasilja vide namjernost ponašanja, ponavljanje te nesklad u moći i snazi. Anonimnost i veća izloženost javnosti jedina su obilježja elektroničkog nasilja koja oni smatraju da ga čine jedinstvenim. Ovo je dobar primjer nesuglasja koje prožima područje istraživanja elektroničkog vršnjačkog nasilja te otežava njegovu definiciju, a posljedično i određivanje faktora koji su u njegovoj podlozi (Barlett i Helmstetter, 2018). Anonimnost nasilnika, široka dostupnost javnosti te netjelesna priroda elektroničkog nasilja zajedno doprinose izraženijem osjećaju žrtava da nemaju nikakvu kontrolu nad činom nasilja, što može dovesti do osjećaja bespomoćnosti (Sampasa – Kanyinga, Roumeliotis i Xu, 2014). Šteta učinjena elektroničkim nasiljem većinom je socijalna i emocionalna, što ga dodatno razlikuje od tradicionalnog nasilja gdje je ona nerijetko i tjelesna. Garaigortdobil i Martínez – Valderrey (2015) ubrajaju se u srednju skupinu istraživača po pitanju razlikovanja elektroničkog i tradicionalnog nasilja. Oni vjeruju da je elektroničko nasilje samo vrsta tradicionalnog, ali ističu razliku u šteti koju ona mogu proizvesti. Istraživači se ipak mogu složiti oko činjenice da su stope elektroničkog nasilja u porastu te da je ono važan problem svjetskog zdravlja.

Prevalencija tradicionalnog i elektroničkog nasilja i uloge u njima

Nije lako točno procijeniti u kojoj je mjeri prisutno tradicionalno ili elektroničko vršnjačko nasilje. Brojke često variraju, ovisno o definiciji nasilja, metodologiji istraživanja, prikupljenom uzorku i vremenu kada je istraživanje provedeno. Važno je utvrditi što realniju brojku kako bi se osvijestio ovaj problem među roditeljima i mladima te izradili djelotvorniji programi prevencije. Neovisno o zabilježenim brojkama čestine elektroničkog nasilja, sva istraživanja pokazuju da je ono prisutno te da predstavlja gorući problem. Fekkes, Pijpers i Verloove – Vanhorick (2005) na uzorku nizozemskih osnovnoškolaca ustanovili su da je više od 16% djece bilo redovito zlostavljano u školi od strane svojih vršnjaka. Činjenica da više od polovice žrtava nije prijavilo nasilje nadležnim osobama (učiteljima) ističe važnost podizanja svijesti o nasilju i zlostavljanju među mladima. Iz prethodno opisane povezanosti školskog i elektroničkog nasilja možemo pretpostaviti da su brojke slične, ako ne i više u slučaju elektroničkog nasilja. Roditelji rijetko nadziru kako njihova djeca koriste tehnologiju, ili iz neznanja ili zbog manjka interesa, što dovodi do manje vjerojatnosti negativnih posljedica po nasilnika i samim time njihovog češćeg korištenja elektroničkog nasilja (Beran i Li, 2008). Općenito, udio mladih koji sudjeluju u tradicionalnim oblicima vršnjačkog nasilja kreće se između 15% i 35% (Levy i sur., 2012). Istraživanje Sušac, Ajduković i Rimac (2016) na nacionalno reprezentativnom uzorku iz Hrvatske, u kojem je sudjelovalo 3470 djece u dobi od 11, 13 i 16 godina, pokazalo je da 64% djece nije uključeno u vršnjačko nasilje, 15% su žrtve, 6% počinitelji, a 15% i počinitelji i žrtve.

Budući da se radi o novom fenomenu, istraživači primjećuju širenje elektroničkog nasilja među mladima. Unazad nekoliko godina stope elektroničkog nasilja su u porastu. Postotak mladih koji su iskusili elektroničko nasilje varira najčešće između 20% i 50%, no postoje slučajevi kada su zabilježene puno veće stope elektroničkog nasilja, čak do 72% uzorka (Betts, Spenser i Gardner, 2017). Beran i Li (2008) u svom radu uočili da je 58% studenata koji su sudjelovali u njihovom istraživanju bilo žrtvom elektroničkog nasilja. Doduše, radi se o uzorku od 248 studenata što dovodi u pitanje

generalizaciju nalaza ovog, ali i brojnih drugih istraživanja sa sličnom veličinom uzorka. Izraziti stupanj variranja podataka svjedoči o utjecaju različitog poimanja elektroničkog nasilja na procjenu njegove pojavnosti. Modecki i sur. (2014) u svojoj su opširnoj meta-analizi dotadašnjih istraživanja zaključili da je 36% mladih bilo žrtvom elektroničkog nasilja. Pregledom literature možemo primijetiti trend pada pojavnosti tradicionalnih oblika nasilja (Slonje, Smith i Frisén, 2012), dok je prevalencija elektroničkog nasilja u porastu (Modecki i sur., 2014). Razlog toga možemo samo nagađati. Moguće je da su nasilnici jednostavno promijenili medij putem kojeg zlostavljaju svoje žrtve i usmjerili se na digitalni prostor. Isto tako, moguće je da su programi prevencije tradicionalnih oblika nasilja učinkoviti u njegovu sprječavanju, no oni se ne prenose na elektroničko nasilje. Sigurno je da zbog povezanosti tradicionalnog i elektroničkog nasilja postoji sve veći broj osoba koje su žrtve obaju tipova nasilja, stoga se istraživanja trebaju usmjeriti i na žrtve „mješovitog“ nasilja i ne držati se stroge podjele na tradicionalno i elektroničko nasilje.

Većina se starijih istraživanja fokusirala na prevalenciju elektroničkog nasilja među mladima, no nisu uzimala u obzir različite uloge koje djeca zauzimaju pri vršenju nasilja. Važno je razlikovati, u kontekstu psiholoških procesa koji su u pozadini vršnjačkog nasilja, nasilnika i žrtvu te različite tipove žrtava jer su njihova iskustva s nasiljem drugačija. Razlikovanje uloga pri vršenju nasilja bitno je jer intervencije i tretmani trebaju biti specijalizirani i prilagođeni problematici koja je dovela do počinjenja ili trpljenja elektroničkog nasilja. Ovisno o pristupu i dubini istraživanja, znanstvenici različito diferenciraju uloge u elektroničkom nasilju. Beltrán – Catalán i sur. (2018) naglašavaju potrebu da se opišu i prouče različiti oblici i stupnjevi bivanja žrtvom. Važno je razumjeti kako se različite vrste žrtava međusobno razlikuju. Moguće je da određeni faktori povećavaju vjerojatnost da osoba bude isključivo žrtva tradicionalnog nasilja, dok drugi faktori utječu na vjerojatnost da osoba bude žrtva i tradicionalnog i elektroničkog nasilja. Espelage i Swearer (2003) dovele su u pitanje stav da postoji stroga podjela na žrtve i nasilnike. Budući da se pokazalo da će mladi koji su žrtve nasilja vjerojatnije i sami preuzeti ulogu nasilnika, autorice tvrde da u nekim situacijama mladi preuzimaju ulogu žrtve, a u nekima nasilnika, što onemogućava jasnu dihotomiju tih uloga. Izvjesno je da postoji povezanost uloga žrtve i nasilnika te da one mogu biti isprepletene. Prema Patterson, Closson i Patry (2018) možemo razlikovati: žrtve (viktimizirane su i ne vrše nasilje nad drugima), žrtve – nasilnike (viktimizirane su i vrše nasilje nad drugima) te nasilnike (oni koji vrše nasilje nad drugima, a sami nisu žrtve). Žrtve su mete različitih oblika elektroničkog nasilja, dok žrtve-nasilnici i nasilnici iskazuju veću agresiju i trpe ozbiljnije psihološke posljedice. Što se žrtava-nasilnika tiče, oni su skloniji suicidalnosti, psihološkim smetnjama te ilegalnim aktivnostima poput zloupotrebe droge. Čisti su nasilnici proaktivniji i motiviraniji, stoga su skloniji agresivnosti kako bi ostvarili osobnu korist (Patterson, Closson i Patry, 2018). Le, Dunne, Campbell, Gatton, Nguyen i Tran (2017) procjenjuju da između 10% i 30% djece spada u skupinu žrtava, a 3% do 15% spada u skupinu nasilnika. Što se žrtava-nasilnika tiče, oni čine između 10% i 20% populacije mladih. Njihovo istraživanje na vijetnamskom uzorku mladih srednjoškolaca u dobi između 12 i 17 godina pokazalo je već ustanovljenu visoku povezanost tradicionalnog i elektroničkog nasilja što potvrđuje da se elektroničko nasilje rijetko pojavljuje izolirano od drugih oblika nasilja. Uočili su da je 60% učenika bilo uključeno u neku od uloga vezanih uz elektroničko nasilje. Od onih koji su bili uključeni, skoro 75% imalo je nestabilne uloge u nasilju kroz godinu. To znači da su učenici često mijenjali svoju ulogu u tom šestomjesečnom periodu, umjesto da je se konzistentno drže. Taj nalaz dodatno daje na težini tezi da su nasilničke uloge fluidne i promjenjive. Od onih učenika čije su uloge bile stabilne, najveći udio čine oni koji su bili žrtve ili žrtve-zlostavljači. Nasilnici su u većini slučajeva bili stabilno uključeni u svoju ulogu, ali ne intenzivno. Stabilno i intenzivno obnašanje određene

uloge bilo je vrlo rijetko, sukladno nalazima Ryoo, Wang i Swearer (2015) na uzorku iz SAD-a.

Prediktori sudjelovanja u elektroničkom vršnjačkom nasilju

Niz varijabli uključen je u pojavnost elektroničkog nasilja, od različitih obilježja žrtve koja mogu povećati rizik elektroničkog nasilja do okoline koja svojom indiferentnošću ne utječe na njegovo smanjenje. Već je bilo riječi o povezanosti tradicionalnog i elektroničkog nasilja. Bez obzira na brojna istraživanja ovog područja, još uvijek postoji dosta toga što ne znamo. Recimo, ne postaju sve žrtve tradicionalnog nasilja licem u lice ujedno i žrtve elektroničkog nasilja. Malo se zna o faktorima koji na to utječu. Moguće je da žrtve tradicionalnog nasilja koje često koriste društvene mreže i pametne telefone također budu i žrtve elektroničkog nasilja (Beltrán – Catalán i sur., 2018). Prema tome, korištenje tehnologije povećava vjerojatnost da osoba bude izložena elektroničkom nasilju, pogotovo u slučaju osoba koje su već žrtve tradicionalnog oblika nasilja. Hodak Kodžoman, Velki i Cakić (2013) u svom su istraživanju pomoću polustrukturiranog intervjua na populaciji učenika četvrtog razreda osnovne škole zaključile da su djeca već u ranoj dobi izložena elektroničkom nasilju zbog česte uporabe informacijsko – komunikacijske tehnologije, prije svega Facebooka. Beltrán – Catalán i sur. (2018) u svojem su istraživanju ispitali utjecaj emocionalne inteligencije na vjerojatnost da osoba postane žrtvom nasilja. Definirali su je kao sposobnost izražavanja, percipiranja, razumijevanja i kontroliranja emocija. Emocionalna inteligencija uključuje: emocionalnu pažnju koju dajemo svojim emocijama, emocionalnu jasnoću u razumijevanju emocionalnih stanja te mogućnost emocionalnog oporavka, odnosno sposobnost da povećamo ugodne i smanjimo neugodne emocije. Autori navode da se visoka emocionalna inteligencija pokazala povezanom s niskom stopom viktimizacije u nekoliko istraživanja. Točnije, istraživanja su pokazala da žrtve nasilja postižu više rezultate u emocionalnoj pažnji, a niže u emocionalnom oporavku. Dakle, žrtve su sklonije pridavati veću pažnju svojim emocijama uz smanjenu sposobnost da se fokusiraju na ugodne emocije. Slične rezultate autori su dobili i u svojem istraživanju na uzorku španjolskih srednjoškolaca. To nam objašnjava na koji način emocionalna inteligencija može služiti kao zaštitni faktor kako osoba ne bi postala žrtva nasilja. Ako su žrtve responzivnije na vlastite emocije, pogotovo na one neugodne, to može služiti kao dodatan poticaj nasilnicima da nastave sa zlostavljanjem. Drugim riječima, izražavanje neugodnih emocija od strane žrtava dodatno motivira nasilnike da ih zbog toga ismijavaju i provociraju. To se pogotovo odnosi na osobe koje su žrtve obiju vrsta nasilja, s obzirom na to da se nasilje u tom slučaju pokazalo značajno izraženijim (Beltrán – Catalán i sur., 2018). Idući faktor koji predviđa zlostavljanje drugih putem elektroničkog nasilja je položaj osobe kao žrtve elektroničkog nasilja. Pokazalo se, na kanadskom uzorku mladih u dobi između 13 i 15 godina, da postoji veća vjerojatnost da osobe koje su same žrtve elektroničkog nasilja postanu zlostavljači drugih u istom digitalnom prostoru od onih učenika koji nisu bili žrtve elektroničkog nasilja (Beran i Li, 2008). Elektronička forma nasilja omogućava lakše uzvraćanje zlostavljanja, što objašnjava ove nalaze. Žrtve elektroničkog nasilja vjerojatno uzvraćaju istom mjerom kako bi se zaštitile od vlastitih neugodnih emocija, poput srama, ili kako bi zaustavile nasilnika. Osim toga, kako je već opisano, doživljaj nasilja uči djecu da je to opravdan način rješavanja problema i da na taj način mogu steći popularnost među vršnjacima. Iz svega ovoga vidljivo je da dolazi do još veće pojavnosti nasilja među mladima i povećava se fluentnost uloga u nasilničkom ponašanju.

Nisko samopouzdanje predstavlja rizičan faktor postajanja žrtvom elektroničkog i tradicionalnog nasilja, pogotovo u djevojaka. Osim toga, socijalna anksioznost i loša socijalna prilagodba utječu na veću pojavu nasilja. Zanimljivo je da su Fernández, Félix i Ruiz (2015) u svom istraživanju ustanovili da loša socijalna prilagodba predviđa tradicionalno nasilje, ali ne i elektroničko. Objašnjavaju to pretpostavkom da kvaliteta interpersonalnih odnosa ima veći utjecaj u direktnim odnosima s drugima, karakteristici tradicionalnog nasilja. Socijalna prilagodba manje je utjecajna u elektroničkom kontekstu zbog potencijalne anonimnosti i drugačije percepcije socijalnih odnosa. Za razliku od ovih obilježja pojedinca, empatija funkcionira kao zaštitni faktor od elektroničkog nasilja. Osobe koje su pokazale više razine empatije, sposobnosti da dijele emocije s drugima, rjeđe su se upuštale u vršenje elektroničkog nasilja i rjeđe su same bile njegovom žrtvom (Kowalski i sur., 2014).

Rod također igra ulogu u vjerojatnosti pojave elektroničkog nasilja, makar ga nisu sva istraživanja zabilježila kao značajan prediktivni faktor niti je pronađen jednak smjer povezanosti. Zaborskis i sur. (2018) u svom su istraživanju primijetili da su dječaci dvostruko češće žrtve elektroničkog nasilja nego djevojke. Nasuprot tome, Wolke, Lee i Guy (2017) potvrdili su nalaze drugih istraživanja da su djevojke češće žrtve elektroničkog nasilja. Objašnjavaju to činjenicom da djevojke provode više vremena na društvenim mrežama u kontaktu s vršnjacima zbog čega postoji veća mogućnost doživljavanja elektroničkog nasilja. Osim toga, elektroničko je nasilje sličnije odnosnom nasilju (narušavanje odnosa s drugima) nego fizičkom nasilju (direktna konfrontacija) kojem su skloniji dječaci (Wolke, Lee i Guy, 2017). Moguće objašnjenje različitih nalaza leži u nedovoljnom razlikovanju tradicionalnog i elektroničkog nasilja te osoba koje su žrtve obaju tipova nasilja. Ako ne razlikujemo dvostruke žrtve (one koji proživljavaju i tradicionalno vršnjačko i elektroničko nasilje) i isključivo žrtve elektroničkog nasilja, postoji veća vjerojatnost da će rezultati ići u smjeru toga da su dječaci češće žrtve jer će rezultate napuhati činjenica da su dječaci skloniji fizičkom nasilju, koje je tradicionalan oblik nasilja. Kada razlikujemo žrtve elektroničkog nasilja i dvostruke žrtve, rezultati istraživanja uloge roda idu u smjeru toga da su djevojke češće žrtve elektroničkog nasilja jer nisu zamučeni sudjelovanjem ispitanika u tradicionalnim oblicima nasilja. Fernández, Félix i Ruiz (2015) pretpostavljaju da je u digitalnom okruženju rod manje utjecajan zbog udaljenije prirode interpersonalnih odnosa nego u slučaju tradicionalnog nasilja. Ipak, ono što je zabrinjavajuće je da su Kowalski i sur. (2014) u svojoj meta-analizi pronašli da su djevojke podložnije negativnom utjecaju elektroničkog nasilja koji dovodi do česte pojave depresije. S obzirom na sve, potrebno je provesti još istraživanja kako bi se razjasnila uloga roda u elektroničkom nasilju.

Često se u obzir ne uzima socioekonomski status kao prediktor elektroničkog nasilja. U nekim istraživanjima pokazao se značajnim za predikciju veće stope elektroničkog nasilja, s obzirom na to da je SES pozitivno povezan sa stopom tradicionalnog nasilja. Generalno gledajući, mladi nižeg SES - a rjeđe će biti žrtve elektroničkog oblika nasilja jer imaju manji pristup računalima i mobitelima, no razvojem tehnologije njihova se cijena smanjuje, što ih čini pristupačnijima. Nedovoljno je istraživanja na ovu temu, ali možemo predvidjeti povećanu opasnost za one nižeg SES - a koji su češće žrtve tradicionalnog nasilja kada im tehnologija postane široko dostupna. Razlog toga leži u činjenici da je sudjelovanje u tradicionalnom nasilju najbolji prediktor elektroničkog nasilja. Nadalje, dob isto tako može utjecati na pojavu elektroničkog nasilja. Istraživanja su pokazala mješovite rezultate vezane uz ovaj faktor. Neka istraživanja ukazuju na najčešće elektroničko nasilje u dobi između 12 i 15 godina (Vandebosch i Van Cleemput, 2009), no većina njih nije pronašla značajnu razliku u pojavnosti elektroničkog nasilja s obzirom na dob. Moguće objašnjenje veće pojave elektroničkog nasilja u dobi između 12 i 15 godina u usporedbi s drugim periodima života je to da se

radi o razdoblju tranzicije za mlade. Oni najčešće u toj dobi mijenjaju školsku okolinu prelaskom iz osnovne u srednju školu. Uz pritisak koji takva tranzicija donosi, neka djeca mogu težiti uspostavi socijalne dominacije nad drugima u novom okruženju, što dovodi do češćeg okretanja nasilju (Le i sur., 2017). Osim rane adolescencije, period odraslosti u nastajanju (18 – 25 godina) također je osjetljivo razvojno razdoblje podložno negativnom utjecaju elektroničkog nasilja (Patterson, Closson i Patry, 2018). Karakterizira ga stvaranje i traženje identiteta, nesigurnost i osjećaj da je osoba negdje između adolescencije i odraslosti. Taj period važan je za formiranje identiteta, a radi se o osobama koje su posebice sklone korištenju tehnologije. Njihova česta upotreba tehnologije stavlja ovu populaciju pod povećan rizik doživljavanja elektroničkog nasilja.

Nisu isključivo djeca odgovorna za elektroničko nasilje. Barlett i Fennel (2018) proveli su istraživanje koje se fokusiralo na povezanost roditeljskog neznanja o aktivnosti vlastite djece na Internetu i stupnja u kojem ona vrše elektroničko nasilje. Već je bilo spomenuto kako brzi razvoj tehnologije dovodi do međugeneracijske razlike roditelja i djece po pitanju znanja o korištenju različitih oblika tehnologije. Zbog toga su roditelji često u potpunom neznanju oko toga što njihova djeca rade u online prostoru. Neznanje se povećava sukladno povećanju dobi djece jer oni u adolescenciji teže samostalnosti i traže od roditelja veću autonomiju. Upravo je to doba najrizičnije za pojavu elektroničkog nasilja, a njegove posljedice po razvoj djece i njihove slike o sebi su značajne. Tome dodatno doprinosi nevoljkost mladih da obavijeste svoje roditelje o tome da su žrtve elektroničkog nasilja. Istraživanje Sheri Bauman (2010) na uzorku američke djece u dobi između 11 i 14 godina pokazalo je poraznu statistiku prema kojoj je samo 9% učenika spremno svojim roditeljima reći da su žrtve elektroničkog nasilja. Također, Bauman (2010) je pokazala da roditelji nisu voljni posvetiti dovoljno vremena da se upoznaju s ponašanjem djece vezanim uz informacijsko – komunikacijsku tehnologiju i da ga kontroliraju. Tek 44% roditelja na neki način ograničava vrijeme koje njihovo dijete može provesti na računalu, 55% roditelja nikada nije pogledalo kakav sadržaj djeca gledaju na računalu, a 31% roditelja nije nikada razgovaralo sa svojom djecom o opasnostima na Internetu (Bauman, 2010). Istraživanja su povrh toga pokazala da su roditelji skloni precjenjivanju stvarnog broja pravila vezanih uz korištenje računala i Interneta koje postavljaju, naspram percepcije njihove djece. S obzirom na navedeno, nije iznenađujuće da je roditeljsko neznanje o aktivnostima njihove djece vezanima uz informacijsko – komunikacijsku tehnologiju pozitivno povezano s udjelom djece koja vrše elektroničko nasilje (Barlett i Fennel, 2018).

Obitelj može služiti kao zaštitni ili rizični faktor elektroničkog nasilja. Ona je ključan prostor prvotne socijalizacije djece koja usvajaju društvene norme i obrasce ponašanja kako bi bila prilagođena na osobnoj, socijalnoj i školskoj razini (Berk, 2007). Unatoč tome što se nasilje pretežno odvija u školi, većina faktora koji na njega utječu potječu iz obiteljskog okruženja (Le i sur., 2017). Višesmjernu povezanost obitelji i elektroničkog nasilja proučili su Garaigordobil i Machimbarrena (2017) putem varijabli roditeljskog stresa, kompetencije i stila roditeljstva. Roditeljska kompetencija odnosi se na njihov kapacitet da brinu o svojoj djeci, štite ih i educiraju kako bi osigurali njihov zdrav razvoj. Pozitivan odnos s roditeljima temeljen na bliskosti, komunikaciji i uključenosti u živote djece, predstavlja ključan zaštitni faktor od nasilja (Garaigordobil i Machimbarrena, 2017). Također, autoritativno roditeljstvo (toplo i demokratsko) potiče neovisnost djece i služi kao zaštitni faktor od viktimizacije. Postojanje jasnih pravila štiti djecu od mogućnosti da postanu nasilnici, naravno, uz ostale zaštitne faktore. S druge strane, konflikti među roditeljima i nasilje u obitelji čine iznimno rizične faktore za pojavu nasilnog ponašanja kod djece putem usvajanja obrasca takvog ponašanja. Autori navode da žrtve i nasilnici tradicionalnog nasilja imaju roditelje koji doživljavaju veći roditeljski stres, manje su kompetentni te rabe autoritaran stil (disciplina, kontrola

i hladan odnos) ili su previše popustljivi. Žrtve elektroničkog nasilja imaju roditelje također višeg roditeljskog stresa i popustljivijeg roditeljskog stila, dok nasilnici koji koriste elektronički oblik nasilja imaju manje kompetentne roditelje. Prema prijašnjim nalazima, faktori roditeljstva utječu na oba oblika nasilja, no vjerojatno imaju jači utjecaj na tradicionalne oblike vršnjačkog nasilja. Garaigordobil i Machimbarrena (2017) potvrdili su svoja predviđanja o pozitivnoj povezanosti roditeljskog stresa sa svim oblicima nasilja, s negativnom povezanošću roditeljske kompetencije i nasilja te s predviđanjima o rizičnom utjecaju popustljivog i autoritarnog roditeljstva.

Škola isto tako zauzima važnu ulogu u prevenciji elektroničkog nasilja. Budući da djeca provode veći dio dana u školskom okruženju, iznimno je važno kakvu poruku ono šalje učenicima o elektroničkom nasilju. Le i sur. (2017) navode niz faktora koji povezuju školsko okruženje i elektroničko nasilje. Učenici čiji profesori ne ograničavaju korištenje mobitela na satu rizičniji su za sudjelovanje u elektroničkom nasilju. Također, učenici kojima nedostaje socijalna podrška profesora češće su žrtve elektroničkog nasilja. Škola do te mjere utječe na pojavu elektroničkog nasilja da postoji pozitivna korelacija između počinjenja elektroničkog nasilja i percepcije učenika o sposobnosti profesora da spriječi nasilje u školi (Furlong i Maynard, 1995; prema Le i sur., 2017). Većina učenika ne povjerava se profesorima u vezi s elektroničkim nasiljem, što se isto tako odnosi i na roditelje. Moguće je da nemaju dovoljno povjerenja u nastavnike i drugo školsko osoblje ili da ne vjeruju da im oni mogu pomoći. To naglašava važnost vršnjaka, s obzirom na to da oni, ako imaju negativan stav prema nasilju, mogu služiti kao zaštitni faktor tako da osuđuju i ne potiču nasilje (Denny i sur., 2015). Zanimljiv nalaz Nikčević – Milković i Jerković (2016) osim dobi i korištenja interneta kao rizičnih faktora ističe i veličinu te urbano okruženje škole kao prediktore elektroničkog vršnjačkog nasilja. Povezanost urbane sredine i elektroničkog nasilja može se objasniti nalazom autorica da djeca u urbanijim sredinama provode više vremena na Internetu i mobitelu, stoga su posljedično izloženi riziku od elektroničkog nasilja.

Čini se da je sudjelovanje u tradicionalnom nasilju, bilo kao žrtva ili kao nasilnik, najbolji od svih spomenutih prediktora elektroničkog nasilja. Skoro sva istraživanja pronašla su relativno visoku povezanost tih dviju vrsta nasilja i došla do zaključka kako sudjelovanje u tradicionalnom nasilju najbolje predviđa sadašnje ili buduće sudjelovanje u elektroničkom nasilju, pogotovo u usporedbi s ostalim faktorima (Del Rey, Elipe i Ortega-Ruiz, 2012; Álvarez – García, Pérez, González i Pérez, 2015). Broj žrtava elektroničkog nasilja je u porastu, što može imati ozbiljne posljedice na njihovo mentalno zdravlje. Zbog toga, važno je okrenuti se što preciznijoj identifikaciji glavnih rizičnih faktora kako bi prevencija, detekcija i tretman nasilničkog ponašanja bili što djelotvorniji.

Posljedice elektroničkog nasilja na mlade

S obzirom na to da je elektroničko vršnjačko nasilje najčešće među djecom, ono može imati teške i dugoročne posljedice. Elektroničko nasilje može utjecati na mentalno zdravlje, školski uspjeh i socijalnu prilagođenost. Unazad nekoliko godina, SAD su bile pogođene valom učeničkih pucnjava u školi. Postoje različita objašnjenja takvog ekstremnog ponašanja, no još se sa sigurnošću ne zna što ih je izazvalo. Vossekul, Fein, Borum i Modzeleski (2002) ustvrdili su da je 72% učenika koji su pucali na svoje vršnjake bilo žrtvom nasilja u školi. Iz toga se vidi u kojoj mjeri posljedice nasilja, uključujući i onog elektroničkog, mogu biti katastrofalne. Mladi koji su žrtve

tradicionalnog ili elektroničkog nasilja razvijaju različite psihološke probleme, što je utvrđeno u brojnim istraživanjima. Među ostalima, to su anksioznost, frustracija, usamljenost, depresija, impulzivnost, naučena bespomoćnost i nesigurnost (Beran i Li, 2008). Unatoč tome što se elektroničko nasilje uglavnom odvija izvan školskog prostora, jedna trećina mladih izjavljuje da ono utječe na njihov školski uspjeh. Vjerojatnije je da će žrtve tradicionalnog i elektroničkog nasilja izbjegavati školu i ostale vršnjake, što rezultira izostajanjem iz škole, lošijom koncentracijom i padom školskog uspjeha (Betts, Spenser i Gardner, 2017). Teoretsko objašnjene leži u mogućem preljevu stresora koji se događaju u jednom okruženju (npr. društvene mreže) na neko drugo okruženje (npr. škola). Postoje empirijski dokazi ovoga u tome da se žrtve elektroničkog nasilja često boje odlaziti u školu. Prema Betts, Spenser i Gardner (2017) tri su moguća mehanizma putem kojih elektroničko nasilje utječe na percepciju škole. To su: samopouzdanje, povjerenje i odobravanje vršnjaka. Oni su temelj socijalnih interakcija. Visoko samopouzdanje služi kao zaštitni faktor od elektroničkog nasilja te predviđa dobru prilagođenost školi. To je u skladu s Wolke, Lee i Guy (2017) koji su u svojem istraživanju ustanovili da su sve žrtve elektroničkog nasilja imale niže samopouzdanje i češće probleme u ponašanju. Mogućnost da vjerujemo drugima ključna je pri stvaranju socijalnih odnosa i njihovom održavanju, a samim time postaje važna i za uspjeh u školi. Moguće je da iskustvo elektroničkog nasilja utječe na kognitivne sheme mladih na način da manje vjeruju drugima, što se negativno odražava na njihovu prilagođenost u školi (Betts, Spenser i Gardner, 2017). Nadalje, nije potrebno naglašavati utjecaj percepcije odobravanja od strane drugih na psihosocijalnu adaptaciju pojedinca koja direktno utječe na školski uspjeh. Jackson i Cohen (2012) ustanovili su da djeca koja su žrtve elektroničkog nasilja vjerojatnije imaju manju razinu optimizma, manje prijateljstava i manji stupanj socijalnog prihvaćanja od onih koji nisu žrtve. Finkelhor, Mitchell i Wolak (2000) izvještavaju da se 30% mladih u dobi od 10 do 17 godina osjećalo iznimno uzrujano zbog elektroničkog nasilja, a 24% ih je bilo uplašeno. Budući da se radi o izvještaju starom skoro 20 godina, brojke danas mogu biti samo veće. Longitudinalna istraživanja adolescenata pokazala su da vršenje elektroničkog nasilja pozitivno korelira s problematičnim ponašanjem u obliku krađe, tučnjave, ovisnosti te vandalizma (Lester, Cross, i Shaw, 2012; prema Barlett i Fennel, 2018). Dugotrajne učinke potvrđuje istraživanje Hemphill, Kotevski i Heerde (2015) koje ističe da bivanje žrtvom elektroničkog nasilja predviđa depresivne simptome i samoozljeđivanje dvije godine nakon njegovog događanja, čak i nakon kontroliranja tradicionalnog nasilja.

Najtežim ishodom elektroničkog nasilja može se smatrati povećana sklonost samoubojstvu kao posljedica depresivnosti. Zaborskis i sur. (2018) naglašavaju da su žrtve elektroničkog nasilja pod većim rizikom od suicidalnih misli, planova i pokušaja suicida. Problem samoubojstva u kontekstu elektroničkog nasilja dodatno je naglašen kada uzmemo u obzir da je to glavni uzrok smrti među mladima te da adolescencija sama po sebi predstavlja najrizičnije razdoblje za suicidalne misli i pokušaje. Stoga, elektroničkom nasilju treba posvetiti posebnu pažnju kako bi se prepoznali znakovi suicidalnosti. Psihološki mehanizmi u podlozi povezanosti zlostavljanja, nasilja i suicidalnosti nisu sasvim razjašnjeni niti poznati. Sampasa-Kanyinga i sur. (2014) navode socio-psihološku teoriju pritiska (Agnew, 1992; prema Sampasa-Kanyinga i sur., 2014), koja objašnjava devijantno ponašanje, kako bi objasnili ovu povezanost. Prema toj teoriji napeti socijalni odnosi te događaji koji uzrokuju pritisak tjeraju pojedinca da čini devijantna djela. Tradicionalno i elektroničko nasilje potencijalni su izvori tog pritiska, što kod žrtve izaziva osjećaje ljutnje, frustracije, tuge i depresije, a samim time ih stavlja pod rizik suicidalnih misli, planova i pokušaja. Također, Sampasa-Kanyinga i sur. (2014) ustanovili su recipročnu povezanost depresije i elektroničkog nasilja. Elektroničko nasilje može uzrokovati depresiju, ali i depresivni simptomi mogu povećati

rizik od toga da osoba bude žrtva takvog nasilja. Ipak, put od bivanja žrtvom nasilja do depresije jači je nego obrnuto. Isto tako, depresiju možemo prepoznati i shvatiti kao alarm za potencijalan čin samoubojstva. Iz svega navedenog vidljivo je kako elektroničko nasilje može negativno utjecati na živote mladih, pogotovo ako se radi o zajedničkom utjecaju više negativnih faktora. Neke su skupine podložnije negativnom utjecaju elektroničkog nasilja od drugih, stoga je potrebno prilagoditi programe intervencije kako bi se spriječili negativni ishodi. Važno je izraditi što efikasnije mjere prevencije elektroničkog nasilja te intervencije za sve žrtve uzevši u obzir različite rizične faktore te potencijalne negativne posljedice.

Programi intervencije i prevencije elektroničkog nasilja

S obzirom na složenost i dalekosežnost problema elektroničkog nasilja, intervencije i prevencije se trebaju fokusirati na različite faktore u isto vrijeme. Prije svega, ne bi se trebale isključivo odnositi na elektroničko nasilje, nego bi trebale provjeriti jesu li osobe ujedno i žrtve tradicionalnog nasilja jer one trpe najteže posljedice. Ovdje je uloga učitelja i roditelja posebice važna u sprječavanju i prepoznavanju tradicionalnog i elektroničkog nasilja. Također, kako se veći dio nasilja odvija pred nekim oblikom publike vršnjaka, njihova uloga u održavanju ili sprječavanju nasilja mora se ozbiljno uzeti u obzir prilikom izrade programa prevencije ili intervencije (Beran i Li, 2008). Većina istraživača predlaže holistički pristup ovoj problematici koji uključuje zajedničke napore školskih službenika, roditelja i šireg društva. Također, veliki dio istraživanja zaključuje kako je potrebno primarno se koncentrirati na tradicionalno nasilje s obzirom na to da je ono glavni prediktor elektroničkog nasilja. Navedeni prediktivni faktori i posljedice trebaju zajedno u cjelini služiti kao smjernice prepoznavanja elektroničkog nasilja. Djeca su često tehnološki bolje obrazovana od svojih roditelja, stoga se predlaže bolja edukacija roditelja po tom pitanju. Treba djelovati kako bi se upoznalo roditelje s mogućim opasnostima korištenja tehnologije, što bi zasigurno povećalo njihov interes o ovoj temi. Bolja upućenost roditelja u informacijsko – komunikacijske tehnologije može doprinijeti boljem razumijevanju opasnosti kojima se djeca izlažu kada se njima koriste te na taj način djelovati preventivno. Roditelji bi zasigurno uložili više napora da prate aktivnost svoje djece u online prostoru te bi nametnuli jasnija pravila. Osim toga, kada se radi o slučaju vršenja elektroničkog nasilja, bolje razumijevanje tematike olakšava intervenciju kako bi se umanjile štetne posljedice takvog ponašanja. Nadalje, potrebno je upoznati se sa svim posebnostima elektroničkog nasilja. Moguće je usmjeriti intervencije na obiteljsko okruženje kako bi se smanjio roditeljski stres, povećala kompetentnost i educiralo ih se o optimalnom stilu roditeljstva (Garaigordobil i Machimbarrena, 2017). Ovdje se može usredotočiti na poboljšanje komunikacije o ovoj tematici unutar obitelji. S druge strane, Ortega-Ruiz i Núñez (2012) zalažu se da se programi intervencije fokusiraju na školsko okruženje zbog njegove važnosti za izgradnju interpersonalnih odnosa. U svakom slučaju, programi prevencije i intervencije ne smiju se fokusirati samo na jedan tip interpersonalnih odnosa, nego trebaju zahvatiti sve, od obitelji do vršnjaka. Što se suicidalnosti tiče, nužno je provesti edukaciju učitelja i roditelja da na vrijeme prepoznaju simptome i promjene povezane uz depresiju i samoubojstvo. Uz to, Sampasa – Kanyinga i sur. (2014) predlažu da se potiče mlade na traženje podrške vršnjaka, obitelji i profesora kada doživljavaju bilo koji oblik nasilja. Programi prevencije i intervencije moraju biti orijentirani ka promjeni stavova mladih o nasilju kako bi se njegova pojavnost što više smanjila. Palladino, Nocentini i Menesini (2012)

napominju da modeli prevencije mogu biti učinkoviti u borbi protiv nasilja, poglavito uz metode discipliniranja, uspostave jasnih pravila u školi, podizanja svijesti te edukaciju roditelja. Mlade treba naučiti strategijama nošenja s elektroničkim nasiljem. Najčešće je to izbjegavanje izlaganja takvom sadržaju, razgovor s prijateljima ili traženje pomoći. Palladino, Nocentini i Menesini (2012) razvile su program prevencije pod imenom „Noncadiamointrappola!“, što u prijevodu znači „Nemojmo upasti u zamku!“, a on se pokazao uspješnim u eksperimentalnim uvjetima. Program je usmjeren na edukaciju svih aktera školskog sustava kako bi se potaknulo pozitivno ponašanje u digitalnom prostoru i osnažili zaštitni faktori poput socijalne podrške žrtvama. One su se fokusirale na promatrače nasilja koji često imaju negativan stav prema nasilju, ali ga se boje pokazati („tiha opozicija“). Budući da mladi uče jedni od drugih, pogotovo ako se radi o osobama koje imaju utjecaja u grupi, ovakav tip modela koji izražava svoj negativan stav prema nasilju može biti uspješan u programima intervencije.

Elektroničko nasilje sadrži i pravni element koji se često u istraživačkom kontekstu zanemaruje. Budući da se radi o relativno novoj pojavi, zakonodavstva su često loše pripremljena za nošenje s ovom problematikom. Poanta zakona je u prevenciji i odvraćanju od djela koja se percipiraju kao ilegalna. Paul, Smith i Blumberg (2012) istražili su pravni aspekt elektroničkog nasilja. Ustanovili su da postoji značajna razlika između onoga što mladi znaju o pravnim posljedicama elektroničkog nasilja i stvarnosti. Vandebosch, Beirens, D’Haese, Wegge i Pabian (2012) također su u svom radu prepoznali potencijalnu ulogu policije u rješavanju elektroničkog nasilja. Tvrdi da tu policija može imati trojaku ulogu. Ona može pomoći u prevenciji edukacijom, detekcijom te rješavanjem postojećih slučajeva elektroničkog nasilja. Većina počinitelja spada u dobnu skupinu maloljetnika, što ih djelomično oslobađa odgovornosti. Zbog njihove dobi sudske mjere trebale bi obuhvaćati rad za javno dobro i isprike žrtvama. Takav rad trebao bi biti fokusiran na širenje svijesti o elektroničkom nasilju. Ovdje postoji i velik problem glede uključenosti policije. Kao prvo, djelotvornije je konstruktivno riješiti problem, a ne samo izreći kaznu. Drugo, nije lako utvrditi kada se radi o kažnjivom djelu, osim u slučaju teških posljedica, a kada o šali, s obzirom na to da je pitanje elektroničkog nasilja često vrlo loše zakonski definirano. Vandebosch i sur. (2012) zaključuju da je, osim u teškim slučajevima elektroničkog nasilja, bolje da se problem rješava miranjem nego policijskom intervencijom. Garaigortdobil i Martínez-Valderrey (2015) u svojem su se istraživanju osvrnuli na neke programe prevencije te ispitali učinak vlastitog programa. Zaključak njihovog istraživanja je da kada analiziramo većinu programa intervencije i prevencije, najvažnije je implementirati ih što ranije kako bi se potaknuli socijalno – emocionalni razvoj i koegzistencija žrtve i nasilnika te spriječila eskalacija sukoba sprječavanjem i smanjivanjem stope vršnjačkog nasilja. Najbolji je način promoviranje ovakve harmonične koegzistencije. Njihov zaključak čini se suviše idealističan i ne uzima u obzir složenost ove tematike. Kao dobar dodatak njihovom zaključku ističe se tvrdnja Carta i sur. (2015; prema Le i sur., 2017) da programi prevencije elektroničkog nasilja trebaju biti ključan dio šireg programa promocije mentalnog zdravlja u školama i ne trebaju se uvoditi samostalno i neovisno o njima.

Zaključak

Elektroničko nasilje fenomen je koji se relativno nedavno pojavio usporedo s masovnom uporabom informacijsko – komunikacijske tehnologije među mladima. Razmjer posljedica elektroničkog nasilja po mentalno zdravlje i razvoj mladih tek trebamo ustanoviti. Manjak svijesti među mladima o ovom problemu i manjak iskustva u nošenju s njim zasigurno povećavaju rizik od njegove pojave i nastanka težih posljedica.

Rasvjetljavanje psiholoških mehanizama uključenih u elektroničko nasilje predstavlja važan korak u stvaranju modela prevencije tog štetnog ponašanja. Istraživači, roditelji, profesori i mladi trebaju bolje razumjeti elektroničko nasilje kako bi osigurali sigurno korištenje informacijsko – komunikacijske tehnologije. Društvo treba shvatiti ovaj problem i uhvatiti se s njim u koštac. Online prostor predstavlja novi medij putem kojeg tradicionalni nasilnici mogu uznemiravati druge, stoga svaki oblik intervencije treba biti primarno fokusiran na rješavanje tradicionalnog nasilja s obzirom na to da je ono primarni uzrok elektroničkog. Brze promjene u razvoju informacijsko – komunikacijske tehnologije koje mijenjaju svijet i odnose među ljudima tjeraju istraživače da svoje napore usklade s brzinom tih promjena kako bi što bolje objasnili i razumjeli pojave poput elektroničkog nasilja i spriječili njihove negativne posljedice na društvo.

Literatura

- Álvarez-García, D., Pérez, J. C. N., González, A. D. i Pérez, C. R. (2015). Risk factors associated with cybervictimization in adolescence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 15(3), 226–235.
- Aronson, E., Wilson, T. D. i Akert, R. M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Barlett, C. i Coyne, S. M. (2014). A meta analysis of sex differences in cyber bullying behavior: The moderating role of age. *Aggressive Behavior*, 40(5), 474–488.
- Barlett, C. P. i Fennel, M. (2018). Examining the relation between parental ignorance and youths' cyberbullying perpetration. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 547–560.
- Barlett, C. P. i Helmstetter, K. M. (2018). Longitudinal relations between early online disinhibition and anonymity perceptions on later cyberbullying perpetration: A theoretical test on youth. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 561–571.
- Bauman, S. (2010). Cyberbullying in a rural intermediate school: An exploratory study. *The Journal of Early Adolescence*, 30(6), 803–833.
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I. i Ortega-Ruiz, R. (2015). The role of emotions and perceived support in the process of overcoming the effects of bullying: A retrospective study. *Ansiedad y Estrés*, 21, 219–232.
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R. i Llorent, V. J. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema*, 30(2), 183–188.
- Beran, T. i Li, Q. (2008). The relationship between cyberbullying and school bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, 1(2), 16–33.
- Berk, L. (2007). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Betts, L. R., Spenser, K. A. i Gardner, S. E. (2017). Adolescents' involvement in cyber bullying and perceptions of school: The importance of perceived peer acceptance for female adolescents. *Sex Roles: A Journal of Research*, 77(7–8), 471–481.
- Buljan Flander, G., Dugić, S. i Handabaka, I. (2015). Odnos elektroničkog nasilja, samopoštovanja i roditeljskih čimbenika kod adolescenata. *Klinička psihologija*, 8 (2), 167–180.
- Del Rey, R., Elipe, P. i Ortega-Ruiz, R. (2012). Bullying and cyberbullying: Overlapping and predictive value of the co-occurrence. *Psicothema*, 24(4), 608–613.
- Denny, S., Peterson, E. R., Stuart, J., Utter, J., Bullen, P., Fleming, T., Milfont, T. i sur. (2015). Bystander intervention, bullying, and victimization: A multilevel analysis of New Zealand high schools. *Journal of School Violence*, 14(3), 245–272.
- Espelage, D. L. i Swearer, S. M. (2003). Research on School Bullying and Victimization: What Have We Learned and Where Do We Go From Here? *School Psychology Review*, 32(3), 365–383.
- Eurostat. (2018). Internet use by individuals. Preuzeto s <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/product?code=tin00028> (15.12.2018.)
- Fekkes, M., Pijpers, F. I. M. i Verloove-Vanhorick, S. P. (2005). Bullying: Who does what, when and where?

- Involvement of children, teachers and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20(1), 81–91.
- Fernández, C. M. G., Félix, E. M. R. i Ruiz, R. O. (2015). Explicative factors of face-to-face harassment and cyberbullying in a sample of primary students. *Psicothema*, 27(4), 347–353.
- Finkelhor D, Mitchell K. i Wolak J. (2000). *Online victimization: A report on the nation's youth*. National Center for Missing & Exploited Children.
- Garaigordobil, M. i Machimbarrena, J. M. (2017). Stress, competence, and parental educational styles in victims and aggressors of bullying and cyberbullying. *Psicothema*, 29(3), 335–340.
- Garaigordobil, M. i Martínez-Valderrey, V. (2015). Effects of Cyberprogram 2.0 on “face-to-face” bullying, cyberbullying, and empathy. *Psicothema*, 27(1), 45–51.
- Hemphill, S. A., Kotevski, A. i Heerde, J. A. (2015). Longitudinal associations between cyber-bullying perpetration and victimization and problem behavior and mental health problems in young Australians. *International Journal of Public Health*, 60(2), 227–237.
- Hodak Kodžoman, I., Velki, T. i Cakić, L. (2013). Izloženost djece starije školske dobi elektroničkom nasilju. *Život i škola, LIX* (30), 110–127.
- Jackson, C. L. i Cohen, R. (2012). Childhood victimization: Modeling the relation between classroom victimization, cyber victimization, and psychosocial functioning. *Psychology of Popular Media Culture*, 1(4), 254–269.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N. i Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137.
- Le, H. T. H., Dunne, M. P., Campbell, M. A., Gatton, M. L., Nguyen, H. T. i Tran, N. T. (2017). Temporal patterns and predictors of bullying roles among adolescents in Vietnam: A school-based cohort study. *Psychology, Health & Medicine*, 22(Suppl 1), 107–121.
- Levy N, Cortesi S, Crowley E, Beaton M, Casey J i sur. (2012). *Bullying in a Networked Era: A Literature Review*. Harvard University: Berkman Center Research Publication.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G. i Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health*, 55(5), 602–611.
- Nikčević-Milković, A. i Jerković, A. (2016). Učestalost i oblici elektroničkog zlostavljanja učenika viših razreda osnovnoškolske dobi u tri različite školske sredine. *Školski vjesnik*, 65 (1), 75–93.
- Ortega-Ruiz, R. i Núñez, J. C. (2012). Bullying and cyberbullying: Research and intervention at school and social contexts. *Psicothema*, 24(4), 603–607.
- Palladino, B. E., Nocentini, A. i Menesini, E. (2012). Online and offline peer led models against bullying and cyberbullying. *Psicothema*, 24(4), 634–639.
- Patterson, V. C., Closson, L. M. i Patry, M. W. (2018). Legislation awareness, cyberbullying behaviours, and cyber-roles in emerging adults. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*.
- Paul, S., Smith, P. K. i Blumberg, H. H. (2012). Investigating legal aspects of cyberbullying. *Psicothema*, 24(4), 640–645.
- Ryoo, J. H., Wang, C. i Swearer, S. M. (2015). Examination of the change in latent statuses in bullying behaviors across time. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 105–122.
- Sampasa-Kanyinga, H., Roumeliotis, P. i Xu, H. (2014). Associations between cyberbullying and school bullying victimization and suicidal ideation, plans and attempts among Canadian schoolchildren. *PLoS ONE*, 9(7).
- Slonje, R., Smith, P. K. i Frisé, A. (2012). Processes of cyberbullying, and feelings of remorse by bullies: A pilot study. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(2), 244–259.
- Sušac, N., Ajduković, M. i Rimac, I. (2016). Učestalost vršnjačkog nasilja s obzirom na obilježja adolescenata i doživljeno nasilje u obitelji. *Psihologijske teme*, 25 (2), 197–221.
- Vandebosch, H., Beirens, L., D’Haese, W., Wegge, D. i Pabian, S. (2012). Police actions with regard to cyberbullying: The Belgian case. *Psicothema*, 24(4), 646–652.
- Vandebosch, H. i Van Cleemput, K. (2009). Cyberbullying among youngsters: Profiles of bullies and victims. *New Media & Society*, 11(8), 1349–1371.

Vossekuil B, Fein RAM, Borum R i Modzeleski W. (2002). *The final report and findings of the Safe School Initiative: Implications for the prevention of school attacks in the United States*. U.S. Secret Service and U.S. Department of Education, Washington, DC.

Waasdorp, T. E. i Bradshaw, C. P. (2015). The overlap between cyberbullying and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health, 56*(5), 483–488.

Wolke, D., Lee, K. i Guy, A. (2017). Cyberbullying: A storm in a teacup? *European Child & Adolescent Psychiatry, 26*(8), 899–908.

Zaborskis, A., Ilionsky, G., Tesler, R. i Heinz, A. (2018). The association between cyberbullying, school bullying, and suicidality among adolescents: Findings from the cross-national study HBSC in Israel, Lithuania, and Luxembourg. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*.

Povezanost sramežljivosti te socijalne i školske prilagodbe / Alma Krleža / 99

(I)racionalost potrošača u sklopu bihevioralne ekonomije kao segment mentalnog računovodstva / Ena Kušan / 105

Povezanost sramežljivosti te socijalne i školske prilagodbe

Alma Krleža

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-1897-2241](https://orcid.org/0000-0002-1897-2241)

Sažetak

Ključne riječi:
 sramežljivost;
 rano djetinjstvo;
 socijalna prilagodba;
 akademski uspjeh

Sramežljivost predstavlja veliku prepreku u prilagodbi kod velikog broja djece. Također, doprinosi socijalnim i akademskim problemima. U ovom članku raspravlja se o nekim poteškoćama s kojima se sramežljiva djeca susreću u predškolskom i ranom školskom razdoblju te zaštitnim faktorima. Nadalje, predlažu se programi intervencije koji uključuju učitelje, vršnjake i članove obitelji s namjerom minimiziranja negativnih ishoda.

Abstract

Keywords:
 shyness,
 preschool,
 early childhood,
 social adjustment,
 academic
 achievement

Shyness represents a major adjustment problem for a lot of children. It also contributes to academic and social issues. This article discusses several of the difficulties shy children encounter in preschool and at the beginning of primary school and also protective factors. Furthermore, it proposes intervention programs which include teachers, peers and family members with the intention of minimizing the negative outcomes.

Sramežljiva djeca su ona koja se u nepoznatim socijalnim situacijama u kojem percipiraju da bivaju socijalno evaluirana osjećaju anksiozno (Coplan, Prakash, O'Neil i Armer, 2004, prema Zhang, Eggum – Wilkens, Eisenberg i Spinard, 2017). Eysenck (1958; Eysenck i Eysenck 1969; prema Coplan, Prakash, O'Neil i Armer, 2004) razlikuje dvije vrste sramežljivosti: neurotičnu sramežljivost kod koje pojedinac doživljava nesigurnost i anksioznost kod socijalnih interakcija, te introvertiranu sramežljivost kod koje pojedinac preferira biti sam, ali nema problema u interakciji s drugim ljudima. Zarevski i Mamula (1998) navode Zimbardovu definiciju sramežljivosti u tvrdnji da sramežljiva osoba „konstruira vlastiti svijet kao pozornicu na kojoj je njezina pojava predmet evaluacije, a ona sama je istodobno i glumac i kritičar“. Neke osobine koje se često javljaju uz sramežljivost su nisko samopoštovanje, strašljivost, depresija i osamljenost (Zarevski i Mamula, 1998). Sramežljivost može doprinosti i razvitku drugih stanja kao što je, na primjer, osamljenost koja kasnije može rezultirati negativnim vrednovanjem sebe i drugih te sporim razvitkom intimnih odnosa (Bruch i sur., 1989; Jones, 1990; prema Berk, 2008). S druge strane, Lemyre i suradnici (2017) ustvrdili su da je sramežljivost u negativnoj korelaciji s upotrebom duhana i opijanjem u razdoblju adolescencije te nije u interakciji s pripadnošću vršnjačkoj grupi, što znači da grupa nema utjecaj na opijanje kod sramežljivih pojedinaca. Ovi podaci upućuju na to da sramežljivost djeluje kao svojevrsan zaštitni faktor protiv uporabe supstanci bez obzira na socijalni status adolescenata. Kao izvore sramežljivosti Zarevski i Mamula (1998) navode nasljeđe (genetsku komponentu) i učenje po modelu (socijalnu komponentu) te podatak da je otprilike trećina odraslih osoba sramežljiva prvenstveno zbog svojeg temperamenta, dok su ostali pojedinci sramežljivi prvenstveno zbog okolinskih čimbenika. Prema Asendorpfu (1990) sramežljiva se djeca karakteriziraju kao manje uključena u aktivnosti s vršnjacima jer se često nalaze u konfliktu „pristupanje-izbjegavanje“. Autor navodi tri moguća rješenja tog konflikta: inhibirani pristup kod kojeg dijete kruži oko vršnjaka i promatra situaciju, kompromisno rješenje kao što je, na primjer, paralelna igra te manje socijalno-interaktivno ponašanje kao što su grupna igra i razgovor.

U ovom radu analizirat će se različiti čimbenici koji utječu na sramežljivost i način njihovog djelovanja tijekom predškolske i rane školske dobi te će se raspravljati o tome što se može učiniti na temelju saznanja iz istraživanja da bi se sramežljivoj djeci olakšalo vrijeme provedeno u socijalnoj interakciji i maksimizirali pozitivni ishodi.

Sramežljivost, vršnjaci i škola

Socijalna prilagodba

Na uzorku turske djece (M dobi = 10.11) pronađeno je da je sramežljivost povezana s većim izbjegavanjem pohađanja nastave i nižim zadovoljstvom nastavom. Također, učitelji su za sramežljivu djecu izvještavali slabiji učinak u osnovnim predmetima. Sramežljivost je bila statistički značajno povezana sa socijalnom anksioznošću i usamljenošću te je pronađen moderacijski efekt prihvaćenosti od strane vršnjaka na povezanost sramežljivosti i simpatije prema školi. Naime, kod niske razine prihvaćenosti od strane vršnjaka sramežljivost je bila povezana s niskom simpatijom prema školi, dok kod visoke razine prihvaćenosti nije bilo značajne veze između ta dva konstrukta (Bayram, Cheah i Coplan, 2017).

U istraživanju u kojem su sudjelovali talijanski predškolci (M dobi = 56.85 mjeseci) pronađeni su slični efekti. Kod nižih razina prihvaćenosti od strane vršnjaka,

sramežljivost je bila povezana s većom preferencijom za samostalno igranje, dok kod više razine prihvaćenosti te povezanosti nije bilo. Također, pronašli su povezanost između internaliziranih problema i sramežljivosti (Sette, Zava i Baumgartner, 2017).

Coplan, Chen, Liu, Cao i Li (2016) pronašli su značajnu pozitivnu povezanost sramežljivosti s usamljenosti i s depresivnosti te negativnu povezanost sramežljivosti sa samopoštovanjem te s vršnjačkim prihvaćanjem. Generalno gledano, njihovi rezultati ukazuju na to da je sramežljivost povezana s internaliziranim problemima (u obliku depresije, manjka samopouzdanja i usamljenosti) i manjim prihvaćanjem od strane školskih vršnjaka. Taj manjak sviđanja vršnjacima povezivao je sramežljivost i internalizirane probleme te slabiji školski uspjeh, dok je tu istu povezanost moderirao odnos učitelj-učenik. Kod pozitivnijeg odnosa između učenika i učitelja, negativna povezanost sramežljivosti i prihvaćenosti od strane vršnjaka je bila umanjena.

Utvrđeno je i da je sramežljivost pozitivno povezana s anksioznim povlačenjem i odbacivanjem od strane vršnjaka, iako je pronađen moderacijski efekt emocionalnog znanja kod kojeg sramežljivost i anksiozno povlačenje te odbacivanje nisu bili povezani kod djece koja su bila bolja u verbalno i neverbalnom prepoznavanju facijalnih emocionalnih izraza (Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016).

Zaključno, sramežljivost je povezana s konstruktima kao što su izbjegavanje i zadovoljstvo nastavom, socijalnom anksioznošću i usamljenošću, samopoštovanjem, internaliziranim problemima, no mnogi odnosi ovise i o drugim konstruktima, što pokazuju moderacijski efekti kao što je utjecaj prihvaćenosti od strane vršnjaka na odnos sramežljivosti i simpatiju prema školi ili odnos sramežljivosti i samostalnog igranja te moderacijski utjecaji emocionalnog znanja i odnosa učitelj – učenik.

Školska prilagodba

Što se tiče dugoročnih efekata, rezultati istraživanja Zhanga, Eggum-Wilkensa, Eisenberga i Spinarda (2017) pokazuju da su sramežljivost, prihvaćenost od strane vršnjaka i akademsko postignuće povezani tijekom ranijih godina školovanja te da kasnije sramežljivost predviđa akademsko postignuće preko prihvaćenosti od strane vršnjaka i ranijih akademskih poteškoća.

Maslow i Mittleman (1951; prema Lowenstein, 1982) navode da se sramežljiva djeca rijetko kad dovode na savjetovanje jer nisu opasnost drugima. Ipak, uzimajući u obzir ranije navedena saznanja iz istraživanja može se zaključiti da, iako oni nisu „opasnost drugima“, njihova je sramežljivost negativno povezana s više različitih aspekta njihovog razvoja. Sramežljivost se može povezati, bilo na direktan ili indirektan način, s različitim aspektima psihičkog razvoja (anksiozno povlačenje i internalizirani problemi), socijalnim odnosima (odbačenost od strane vršnjaka) te u akademskom sferom (akademsko postignuće). Takvi nalazi pozivaju na razvijanje i provođenje efikasnih tretmana i programa koji bi djeci s poteškoćama u socijalnim interakcijama omogućili uključivanje u grupne aktivnosti i socijalizaciju s vršnjacima tijekom i izvan nastave.

Polazak u školu sramežljivoj djeci može predstavljati iznimno veliki izvor stresa jer tamo susreću veliku grupu u početku nepoznatih vršnjaka s kojima moraju stupati u interakciju u obliku pomaganja, dijeljenja igračaka i sličnih ponašanja (Arbeau, Coplan i Weeks, 2010; Kalutskaya, Archbell, Rudasill i Coplan, 2015; prema Sette i sur. 2016). Zbog tog početnog stresa sramežljiva djeca mogu biti inhibirana u interakciji s vršnjacima i dugoročno time biti uskraćena na polju razvijanja socijalnih vještina,

što može rezultirati daljnjim poteškoćama u iskazivanju socijalno kompetentnih ponašanja (Coplan, Ooi, Rose – Krasnor i Nocita, 2014; Rubin i sur., 2015; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016).

Prijedlozi intervencija

Kao što je pokazalo istraživanje Coplana i sur. (2016), pozitivan odnos između učitelja i učenika umanjio je povezanost sramežljivosti i svidanja vršnjacima. Također, istraživanja su pokazala da učitelji sramežljivu djecu u većoj mjeri percipiraju kao neusredotočenu na zadatke i njihove akademske izvedbe procjenjuju slabijima (Coplan, Hughes, Bosacki i Rose-Krasnor, 2011; Hughes i Coplan, 2010; prema Bayram, Cheah i Coplan, 2017). S obzirom da su učitelji pojedinci koji su educirani na području kako podučavanja, tako i pedagogije, prvi bi koraci svakako trebali uključivati podučavanje učitelja o tome što je sramežljivost i kakav učinak sramežljivost ima na djecu i njihov razvoj. Time bi osvijestili učitelje o stresu koji sramežljiva djeca doživljavaju tijekom boravka na nastavi i educirati ih o tome što oni mogu učiniti da olakšaju integraciju sramežljive djece u socijalnu sferu svog razreda. Ta integracija dugoročno ima pozitivne učinke kako na njihovo socijalno funkcioniranje, tako i psihološko i akademsko. Trebalo bi naglasiti učiteljima kako je potrebno posebnu pažnju posvetiti gradnji pozitivnog odnosa sa svojim sramežljivim učenicima, s obzirom da je to jedan od bitnih načina na koji se može umanjiti negativni efekt sramežljivosti.

Sudeći po rezultatima ranije navedenih istraživanja, odbijanje od strane vršnjaka koje bi sramežljiva djeca imala prilike iskusiti mogla bi zauzvrat učvrstiti i pojačati socijalne strahove kojima su skloni te time ih još više udaljavati od sudjelovanja u socijalnim interakcijama. Drugi korak bio bi upoznavanje djece sa samim osobinama sramežljivosti te na koji način sramežljiva djeca razmišljaju i po čemu se točno ona razlikuju od nesramežljive djece. Cilj takvih intervencija bio bi poticanje ostale djece da uključe sramežljivu djecu u igru i interakciju i na taj način im pomognu u integraciji u socijalnu sferu razreda.

Na kraju, pokazano je da mnoge karakteristike samog djeteta mogu igrati ulogu zaštitnog faktora kad je u pitanju sramežljivost. Neke od njih su socio-komunikativna kompetencija (Coplan i Weeks, 2009; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), strategije suočavanja sa socijalnim stresorima (Kingsbury, Coplan i Rose – Krasnor, 2013; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), smisao za humor (Markovic i Bowker, 2015; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016) i prepoznavanje emocija (Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016). Uzimajući u obzir ta saznanja, programi intervencije bi se trebali usredotočiti na razvijanje raznih socijalno-emocionalnih vještina u skladu s razvojnim stadijem djeteta.

S obzirom na to da su istraživanja pokazala da na sramežljivost utječe i okolina koju dijete susreće kod kuće, to jest, pozitivan odnos s roditeljima (Coplan i sur., 2008; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016) i s braćom i sestrama (Graham i Coplan, 2012; prema Sette, Baumgartner, Laghi i Coplan, 2016), od velike važnosti bi bilo, nakon identifikacije koja to djeca imaju problema sa sramežljivošću i prilagodbom, uključiti u program i njihove ukućane kako bi se rad na problematici socijalizacije i podrška nastavila i kad dijete dođe doma iz škole. Kako bi im mogli pružiti adekvatnu psihološku podršku, važno je da se roditelje osvijesti da sramežljiva djeca imaju želju za interakcijom, no isto tako imaju i inhibitore koji ih sprječavaju u uključivanju u igru s vršnjacima pa i u interakciji sa starijima. Zarevski i Mamula (1998) upozoravaju

na negativni efekt roditeljskog prezaštićivanja, posebno kad se radi o inhibiranom djetetu. Također, podižu svjesnost o tome da u svakodnevnom govoru sramežljivost ima negativnu konotaciju i da je bolje da se dijete opisuje kao „oprezno, voli promisliti prije odgovaranja i dobar slušatelj“.

Zaključak

Sramežljivost je povezana s brojnim aspekteima dječjeg funkcioniranja, od socijalnog i psihičkog do akademskog. Internalizirani problemi, depresivnost, odbijanje od strane vršnjaka i loš akademski uspjeh neki su od problema povezanih sa sramežljivošću koji su istraživani u radovima koji su bili obrađivani u ovom pregledu. Kako bi se sramežljivoj djeci olakšala prilagodba na socijalne aspekte obrazovanja, no i ostale aspekte života potrebno je razviti programe intervencije koji uključuju učitelje, vršnjake te same sramežljive pojedince i fokusirati se na njihovo uključivanje u socijalne interakcije tijekom boravka u školi, kao i podučavanje raznim aspektima socijalno-emocionalnog funkcioniranja i komunikacijskih vještina. Bitno je i proširivanje tih programa izvan djetetovog boravka u školi i u program uključiti njihovu obitelj - roditelje te braću i sestre.

Literatura

- Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance. *Human Development*, 33(4-5), 250-259.
- Bayram Özdemir, S., Cheah, C. S. L. i Coplan, R. J. (2017). Processes and conditions underlying the link between shyness and school adjustment among Turkish children. *British Journal of Developmental Psychology*, 35(2), 218-236.
- Berk, L.E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Coplan, R. J., Liu, J., Cao, J., Chen, X. i Li, D. (2017). Shyness and school adjustment in Chinese children: The roles of teachers and peers. *School Psychology Quarterly*, 32(1), 131-142.
- Coplan, R.J., Prakash, K., O'Neil, K. i Armer, M. (2004). Do you "want" to play? Distinguishing between conflicted shyness and social disinterest in early childhood. *Developmental psychology*, 40 (2), 244-58.
- Lemyre, A., Poliakova, N., Vitaro, F., Tremblay, R., Boivin, M. i Belanger, R. (2018). Does Shyness Interact With Peer Group Affiliation in Predicting Substance Use in Adolescence?. *Psychology of Addictive Behaviors*. 32. doi: 132-139. 10.1037/adbo000328.
- Lowenstein, L. F. (1982). The treatment of extreme shyness in maladjusted childrei by implosive, counselling and conditioning approaches. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 66(3), 173-189. doi:10.1111/j.1600-0447.1982.tb00926.x
- Sette, S., Baumgartner, E., Laghi, F. i Coplan, R. J. (2016). The role of emotion knowledge in the links between shyness and children's socio emotional functioning at preschool. *British Journal of Developmental Psychology*, 34(4), 471-488.
- Sette, S., Zava, F., Baumgartner, E., Baiocco, R., Coplan, R. J. (2017). Shyness, Unsociability, and Socio-Emotional Functioning at Preschool: The Protective Role of Peer Acceptance. *Journal of Child and Family Studies*, 26:1196-1205
- Zarevski, P. i Mamula, M. (1998). *Pobijedite sramežljivost, a djecu cijepite protiv nje*. Jastrebarsko: Naklada Slap
- Zhang, L., Eggum-Wilkens, N. D., Eisenberg, N. i Spinrad, T. L. (2017). Children's Shyness, Peer Acceptance, and Academic Achievement in the Early School Years. *Merrill-Palmer Quarterly*, 63(4), 458-484

(I)racionalnost potrošača u sklopu bihevioralne ekonomije kao segment mentalnog računovodstva

Ena Kušan

Ekonomski fakultet u Zagrebu

ORCID: [0000-0001-5944-3189](https://orcid.org/0000-0001-5944-3189)

Sažetak

Ključne riječi:
 bihevioralna
 ekonomija, klasična
 ekonomska
 teorija,
 psihološka teorija,
 iracionalnost,
 mentalno
 računovodstvo,
 gubitci i dobitci

Bihevioralna ekonomija grana je ekonomije kojoj se u današnje vrijeme pridaje sve više pažnje, upravo zbog toga što se za razliku od pretpostavki ekonomske teorije, potrošači ponašaju iracionalno. Zbog toga će u ovome članku biti razrađena iracionalnost ljudi koja je svojevrsni temelj mentalnog računovodstva, grane bihevioralne ekonomije. U sklopu iracionalnosti suprotstavljene su ekonomska i moderna psihološka teorija proučavanja potrošača, kao i segmenti poput teorije izgleda i efekta uokvirenja, ponašanja prema gubitcima i dobitcima te trošenju novca. Generalni cilj ovog članka je prikazati da su ljudi kao bića nesavršeni, što se itekako odražava na njihova razmišljanja o trošenju novca i ponašanja kao osobnih računovođa u okviru mentalnih računica.

Abstract

Key words:
 Behavioural
 economics,
 classical economic
 theory,
 psychological theory,
 irrationality,
 mental accounting,
 gains and losses

Behavioural economics is a branch of economics to which we today give more and more attention, because in markets, the main subjects are consumers, who behave totally opposite to classical economic theory model, because they are irrational in their decision making. In this paper, irrationality of consumers will be presented most through mental accounting, another branch of behavioural economics. Moreover, through irrationality, the classical economic theory and modern psychological theory of consumer behaviour will be compared, as well as segments as prospect theory and framing effect, money spending, and how people compare gains and losses. The main purpose of this paper is to show that humans are imperfect, which reflects on their behaviour as they are accountants in their own mental calculations.

Bihevioralna ekonomija disciplina je koja pojačava eksplanatornu snagu ekonomije kombinirajući je s realističnijim psihološkim pretpostavkama, koristeći se socijalnim, kognitivnim i emocionalnim faktorima u razumijevanju ekonomskih odluka pojedinaca i institucija (Camerer i Loewenstein, 2004). Predmet istraživanja bihevioralne ekonomije jesu granice racionalnosti ljudi, a rezultati se ne odnose samo na tržišne odluke nego i na gotovo sva područja ljudskog odlučivanja: politiku, medicinu i svakodnevni život.

Moglo bi se reći da je tijekom klasičnog razdoblja političke ekonomije u 18. stoljeću, u vrijeme kada je Adam Smith napisao Teoriju moralnih osjećaja, započeo trend proučavanja procesa donošenja odluka, što predstavlja jednu od prvih poveznica ekonomije i psihologije. Time dolazimo do prošlog stoljeća i razvitka ekonomske psihologije, koju zastupaju Tarde, Katon i Garaio te oni počinju postavljati hipoteze o procesima donošenja odluka u uvjetima neizvjesnosti i rizika, aludirajući na financijska tržišta, primjerice kupnju i prodaju vrijednosnih papira. (Polšek i Bokulić, 2014).

Do danas, u sklopu bihevioralne ekonomije, pojavljuje se sve više termina i poddisciplina, pomoću kojih autori pokušavaju dočarati u kojoj se količini psihologija implementirala u ekonomiju. U ovome se članku posebna pažnja obraća na područja iracionalnosti potrošača i mentalnog računovodstva.

(I)racionalnost potrošača

Počevši s područjem ponašanja potrošača, nužno je objasniti razlike s aspekta ekonomske teorije koja služi za objašnjavanje mikroekonomskih modela, te druge teorije s psihološke strane. Mikroekonomija, grana ekonomije, u svojim fundamentalnim pretpostavkama polazi od racionalnog ponašanja potrošača; s jedne strane, smatra se da je potrošač u donošenju svojih odluka dosljedan i konzistentan što znači da u svakoj situaciji odlučuje po određenim pravilima koja se mogu odrediti aksiomima, a s druge strane, pretpostavlja se da potrošač, s obzirom na racionalno donošenje svojih odluka, teži maksimizirati zadovoljenje svojih potreba, uz minimalne izdatke. (Šagi, Šuvakov, 2012).

Što se tiče psihološke strane proučavanja potrošača, koja se ne slaže s ekonomskom teorijom, proučavamo tri gledišta donošenja odluka potrošača.

Ekonomsko gledište, navedeno u odlomku iznad, prvenstveno proizlazi iz zaključaka da u svijetu savršene konkurencije potrošači donose racionalne odluke. No, je li zaista tako? Da bi se potrošač ponašao racionalno, on mora biti svjestan postojećih alternativa proizvoda, mora moći procijeniti je li ta alternativa za njega dobar izbor (uspoređujući prednosti i nedostatke), te na kraju mora biti i sposoban izabrati najbolju alternativu. Ono što potrošače koči jest činjenica da oni nemaju uvijek sve informacije koje su ujedno i točne, te postoji i određen nedostatak zanimanja i motivacije kako bi odluka koju su donijeli uistinu bila „savršena“.

Iracionalnost ljudi proizlazi iz njihovih ograničenja: oni su ograničeni navikama, refleksima i postojećim vještinama, ciljevima, te količinom znanja koje posjeduju. Oni, za razliku od teorijske ekonomije, djeluju u nesavršenom svijetu, jer njihove odluke nisu donošene temeljem odnosa cijena i količina ili krivulja indiferentnosti, već nečim drugim, što objašnjava pasivno gledište, u kojem se kupci definiraju iracionalnima i podložnima manipulaciji od strane ponuđača. Na kraju dolazimo do kognitivnog gledišta, gdje se potrošača opisuje kao osobu koja rješava problem razmišljanjem, tražeći proizvode i usluge koje ispunjavaju njegove želje i potrebe, a kad im se neka

alternativa dovoljno sviđi, oni prestanu tražiti informacije o njoj. (Schiffman, Lazar Kanuk, 2004).

Tu se pojavljuju heuristike. Heuristički postupak pogoduje procesu donošenja odluka što poboljšava brzinu i mogućnost ispravnog ili približno ispravnog odgovora. (Sorropago, 2014) Sunstein (2016; prema Thaler, 2015) navodi kako Kahneman i Tversky heuristike predstavljaju kao "metode" kojima ljudi pronalaze odgovore kako bi smanjili trošak, odnosno kako bi čim prije donijeli odluku. Zaključuju kako se ljudi, koji su ograničeni svojim kognitivnim sposobnostima, koriste tim prečacima i kako heuristike većinom djeluju ispravno; međutim, one u određenim slučajevima osobu prevare, što zapravo dovodi do onoga što oni nazivaju sustavnim pogreškama.

Nadalje, Kahneman i Tversky (1981) razvili su zanimljivu teoriju izgleda, kojom se narušavaju principi racionalnog odlučivanja. Teorija izgleda sastavnica je efekta uokvirenja, gdje je „okvir“ zapravo, u ovom slučaju, lingvistička manipulacija kojom donositelji odluka na dva različita opisa formalno identičnih ishoda odluka izaberu različito. Jedan od najpoznatijih primjera koji su kreirali Kahneman i Tversky (1981) govori o dva zadatka:

Primjer 1. Pretpostavite da se nalazimo u sljedećoj situaciji: Država se priprema za izbijanje epidemije azijske bolesti za koju se očekuje da će odnijeti 600 života. Predlažu se dva plana rješenja problema:

Plan A garantira da će 200 ljudi preživjeti.

Plan B garantira s vjerojatnošću od 1/3 da će svih 600 ljudi preživjeti i vjerojatnošću od 2/3 da nitko neće preživjeti.

Primjer 2. Pretpostavite da se nalazimo u sljedećoj situaciji: Država se priprema za izbijanje epidemije azijske bolesti za koju se očekuje da će odnijeti 600 života. Predlažu se dva plana rješenja problema:

Plan A* garantira da će 400 ljudi umrijeti.

Plan B* garantira s vjerojatnošću od 1/3 da nitko neće umrijeti i sa vjerojatnošću od 2/3 da će svih 600 ljudi umrijeti.

Kada sve četiri opcije analiziramo, shvaćamo kako su one numerički iste, ali je razlika u tome što su opcije A i A* nerizične, a opcije B i B* rizične. Rezultati eksperimenta pokazuju kako u prvom primjeru 72% ljudi bira plan A (sigurnija verzija), a u drugom primjeru 78% ljudi bira plan B* (rizičnija verzija). Dakle, teorija izgleda zapravo govori kako se promjenom okvira u kojem su prikazani mogući ishodi mijenjaju i naše preferencije. Zašto je tome tako? Upravo zbog toga jer imamo tendenciju izbjegavanja rizika kada se radi o pozitivnoj stvari, a kada se radi o negativnoj, tada ga ne izbjegavamo, što je potvrđeno na primjeru.

Isto tako se ta iracionalnost može primijeniti i u ponašanju potrošača u donošenju odluka o kupnji. Sljedeći primjer to pokazuje:

“Tvrtka koja proizvodi cipele trenutno ima novi model cipela čiji je trošak manufakture 35 dolara. Odluči napraviti eksperiment: kupci koji su zainteresirani za kupnju, sami izabiru koliko će par tih cipela platiti, uz dvije opcije:

Opcija A: 65% popusta na artikl koji vrijedi 100 dolara.

Opcija B: 30% popusta na artikl koji vrijedi 100 dolara, uz dodatnih 40% popusta ostvarenih na blagajni.”

Istraživanje je pokazalo kako mnogo ljudi izabire opciju B jer im se čini da će „proći bolje“, računajući ukupni popust od 70%, no kada izračunamo:

Opcija A, ukupni trošak kupca je: $\$100 - (\$100 \times 0.65) = \$35$

Opcija B, ukupni trošak kupca je: $\$100 - (\$100 \times 0.30) = \$70$, $\$70 - (\$70 \times 0.40) = \$42$, čime se dokazuje da zbilja i vrijedi iracionalnost (Deng, Sheng-Deng, 2011). U ovom primjeru dotakli smo se i mentalnog računovodstva, koje će biti objašnjeno u nastavku.

Mentalno računovodstvo

Kada smo analizirali (i)racionalnost, postavlja se pitanje što sve utječe na donošenje odluka potrošača o kupnji. Znamo li uopće procijeniti je li odluka koju želimo donijeti povoljna ili nepovoljna za nas, promatrajući je s ekonomskog stajališta? Ovaj dio članka posvećen je mentalnom računovodstvu, procesu koji se odvija u nama samima, te pojmu koji se u današnje vrijeme sve više spominje i istražuje, osobito nakon što je Richard Thaler 2017. godine osvojio Nobelovu nagradu za ekonomiju analizirajući upravo to njezino područje.

Mentalno računovodstvo, prema Thaleru (1980) proces je procjene, analiziranja i praćenja troškova i dobiti koji se odvija u nama, pa se može reći da se ponašamo kao osobni računovođe. Primjerice, kada nešto kupimo, u glavi odmah analiziramo koliko novca smo potrošili i koliko nam je još ostalo. Zapravo, to bi se moglo pojasniti na način sličan navedenome u mikroekonomiji, kada nam je često jedini cilj maksimizirati svoju korist uz minimalne izdatke, ali ta pretpostavka ovisi od osobe do osobe.

Ponašanje prema gubitcima

Na primjer, na bankovnom računu posjedujemo određenu svotu novca. Na povratku s posla uočimo bankomat i želeći provjeriti stanje na računu, iznenadimo se jer na računu je 1000 kn više nego što bi trebalo biti. U nevjerici odemo u banku i pitamo zašto je to tako, a bankovni službenik nam priopći da su prilikom uplate novca na račun, tu svotu od 1000 kn slučajno uplatili nama, a ne nekoj drugoj osobi, te da će se to ubrzo ispraviti. Tužni smo jer imamo osjećaj da smo izgubili novac, a zapravo nije ni bio naš na prvom mjestu.

Daniel Kahneman i Amos Tversky (1979) došli su do zaključka kako su naši doživljaji cijena relativni, te da nas gubitci određenih svota novaca, „bole“ više nego dobitci jednakih iznosa koje smo izgubili. Direktna implikacija averzije prema gubicima jest da smo u slučaju gubitaka spremniji riskirati, a u slučaju dobitaka ćemo prije „igrati na sigurno“.

No, Thaler (2015) objašnjava kako principom hedonističkog uokvirivanja gubitke i dobitke možemo percipirati da nas oba ishoda čine sretnijima. Temeljna je ideja da se pozitivni ishodi mentalno razdvoje zato što ćemo spajanjem svaki pojedini ishod doživljavati relativno manje značajnim. Prema Thaleru, naša sreća bit će maksimalna

ako gubitke spajamo, dobitke razdvajamo, spajamo male gubitke i velike dobitke, te razdvajamo male dobitke od velikih dobitaka. Kasnije je utvrđeno kako se ipak tako ne ponašamo, te da gubitke doživljavamo puno gore nego što se primarno mislilo, čime je teza Kahnemana i Tverskog potvrđena.

Neočekivani dobitci

Što se tiče “neočekivanih” dobitaka, primjerice dobitka na lotu, velika je vjerojatnost da ćemo tu svotu novaca potrošiti na nešto manje važno (npr. luksuzna dobra), nego na ono bitno (npr. namirnice) jer to u našoj glavi percipiramo kao dodatni mentalni račun na kojemu možemo knjižiti gubitke, tj. koji nam može “ići u crveno”. (O’Curry, 1999). Međutim, dobitke koji u nama razvijaju duboke emocije, osobito one negativne, potrošit ćemo na bitne stvari, a ne luksuzne. Na primjer, udovica koja je dobila novac od životnog osiguranja preminulog supruga će prije tu svotu potrošiti na školovanje svoje djece, nego na kupnju televizora. (Imas, Loewenstein, & Morewedge, 2017)

Trošenje novca

Trošenje novca analizirat ćemo jednim primjerom: Tijekom sunčanog i iscrpljujućeg dana na plaži, htjeli bismo posegnuti za hladnom bocom naše najdraže marke piva. Prolazimo pokraj restorana, a zatim i pokraj kioska. U restoranu ta ista boca piva vrijedi možda duplo više od boce iz kioska.

Kad bi nas netko pitao bismo li više platili za bocu piva iz restorana ili iz kioska, većina nas smatrala bi da cijena te iste boce piva u restoranu mora biti viša, jer su općenito cijene u restoranima više. To razmišljanje proizlazi iz naših navika ili iskustava na koja se naviknemo i prihvatimo, barem podsvjesno. U ovome primjeru objašnjena je transakcijska dobit, koja se postiže da od cijene koju platimo oduzmemo referentnu cijenu, tj. cijenu kakvu smo očekivali da ćemo platiti (Bokulić i Bovan, 2014). Također, ako nam se sviđa proizvod koji je ujedno i na popustu, a pored proizvoda stavljena je njegova stara cijena, imamo osjećaj da smo „uštedjeli“ i „dobro prošli“, a zapravo su to sve trikovi trgovaca koji nas navode na takva razmišljanja.

Pojmovi koji se javljaju unutar mentalnog računovodstva su, na primjer, također i bol plaćanja i poticaji i arhitektura izbora (najpoznatiji je efekt mamca).

Bol plaćanja povećanje je vremena između konzumiranja i plaćanja. Lakše je plaćati kreditnom karticom nego gotovinom, jer kada plaćamo gotovinom, novac za određeni proizvod moramo dati na licu mjesta, što nije slučaj kod kreditnih kartica, čije plaćanje dopijeva kasnije.

Efekt mamca (decoy effect) možemo objasniti primjerom kupovanja kokica (The Decoy effect, National Geographic). Zamislite situaciju da dolazite u kino i želite jesti kokice. Cijena malih kokica je 3 dolara, a velikih 7 dolara. Ljudi koji su bili istraživani rekli su kako je cijena od 7 dolara za kokice previsoka, i svi su redom uzimali male kokice. No, kada su osvanule tri cijene: cijena malih kokica bila je 3 dolara, srednjih kokica 6.50 dolara i velikih kokica 7 dolara, posjetitelji kina promijenili su svoje stavove i svi su kupovali velike kokice, jer cijena im je „samo 50 centi viša od srednjih kokica“.

U mentalnom računovodstvu kroz ove primjere naišli smo na situacije koje su iz racionalne perspektive nelogične, no što se tiče “većih” projekata u životu, često se odrekemo potrošnje u sadašnjosti kako bismo ostvarili neke važnije ciljeve u budućnosti. Na primjer, povećanje samokontrole u svrhu postizanja dugoročnih ciljeva (kada štedimo za školovanje svoje djece) ili povećanje motivacije za postizanje nekih željenih ishoda (kada dobijemo bonus na poslu zbog dobro odrađenih zadataka, koji ne potrošimo na neke nepotrebne stvari nego stavljamo „na stranu“ za neke veće investicije).

Zaključak

Bihevioralna ekonomija disciplina je koja sadrži važna i zanimljiva područja, a jedno od njih je mentalno računovodstvo, koje je srž ovog članka. Na početku su, zbog moguće konfuznosti čitatelja, razgraničene klasična ekonomska teorija, koja pomoću mikroekonomskog stajališta prikazuje potrošača kao racionalnu osobu koja zna što želi i koja prilikom kupnje nije vođena emocijama i utjecajima iz okoline, već vlastitim razumom, te koja želi maksimizirati svoju dobit uz minimalne izdatke (Šagi, Šuvakov, 2012).

Suprotno tome, Schiffman i Lazar Kanuk (2004) zaključuju da su potrošači sve samo ne racionalni pri donošenju odluka jer djeluju u nesavršenom svijetu u kojem nemamo sve informacije o proizvodima koje želimo kupiti. Također, tu se pojavljuju heuristike pomoću kojih na brz način donosimo odluke, ali ponekad dolazimo i do pogrešnih zaključaka pa je krajnji rezultat nepoželjan, što zaključuju Kahneman i Tversky. Oni također analiziraju teoriju izgleda unutar koje se nalazi efekt uokvirenja, koji je na svojevrstan način lingvistička manipulacija koja dokazuje da se promjenom okvira kojim su pokazani mogući ishodi, mijenjaju i naše preferencije. Nadalje, na primjeru donošenja odluke o kupnji nekog proizvoda često nailazimo na trikove na popustima u trgovinama, što su opisali Sheng i Deng-Sheng (2011), te time dokazali našu iracionalnost. U drugom dijelu članka piše se o mentalnom računovodstvu, koje je opisano primjerima Thaler (2015), koji zaključuje da kad se gubitci i dobitci mentalno spoje, oba ishoda ćemo doživljavati pozitivno (hedonističko uokvirenje), no suprotstavljaju mu se Kahneman i Tversky (1981) koji gubitke opisuju duplo “bolnijima” od sreće od dobitaka jednakih iznosa. Posebna pažnja stavlja se na naečekivane gubitke, koje smo prema O’Curry (1999) skloniji potrošiti na luksuznije stvari, ali (Imas, Loewenstein, & Morewedge, 2017) podrazumijevaju da to nije slučaj kada se dobitak veže uz negativne emocije. Zadnje opisano u članku su bol plaćanja i efekt mamca. Bol plaćanja veže se uz našu odbojnost prema plaćanju onoga što smo kupili, a efekt mamca više uz trikove trgovaca koji su uočili da se psihologijom itekako može zavarati potencijalnog kupca.

Sve se na kraju svodi na to u kolikoj je mjeri psihologija prisutna u donošenju ekonomskih odluka. U ovom preglednom članku dotakli smo se samo osnova navedenog područja jer je primjera u kojima možemo pronaći barem neke elemente psihologije zaista mnogo.

Literatura

- Aronson, E., Wilson, T.D., Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.
- Bokulić, M. i Bovan, K. (2014). *Mentalno računovodstvo: Percepcija ishoda, kupnja i mentalni računi*, U: D. Polšek i K. Bovan (Ur.), *Uvod u bihevioralnu ekonomiju* Zagreb: Institut društvenih znanosti Ivo Pilar. (261-272).
- Camerer, C. F. i Loewenstein, G. (2004). *Behavioral economics: Past, present and future*. U: C.F. Camerer, G. Loewenstein i M.Rabin (Ur.) *Advances in behavioral economics* (3-53). Princeton University Press.
- Deng, I & Sheng-Deng, P. (2011). Cognitive Framing Illusions And Consumer Rationality. *The Open Management Journal*, 4, 3-4.
- Imas, A., Loewenstein, G., & Morewedge, C.K. (2017). *Mental money laundering: A motivated violation of fungibility*. Mimeo.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1979). *Prospect Theory: An Analysis of Decision under Risk*. *Econometrica*, 263-291.
- Kahneman, D. & Tversky, A. (1981). The framing of decisions and psychology of choice. *Science Magazine*, 211, 453-455.
- O'Curry, S. (1999). *Consumer budgeting and mental accounting*. U: P. E. Earl & S. Kemp *The Elgar companion to consumer research and economic psychology*. Northampton, MA: Cheltenham
- Schiffman, Leon G., Kanuk, L.L. (2004). *Ponašanje potrošača*. Zagreb: Mate. 439-440
- Sorropago, C. (2014)., Behavioral Finance and Agent Based Model: the new evolving discipline of quantitative behavioral finance? *DIAG Technical Reports, University Sapienza of Rome: Department of Computer, Control, and Management Engineering*. 11-12.
- Sunstein, C. R. The Rise of Behavioral Economics: Richard Thaler's Misbehaving, *Social Science Research Network*, 2016., pp. 1- 2. Citirano u: Thaler, R. H. *Misbehaving: The Making of Behavioral Economics* (2015), *W. W. Norton & Company*, First Edition. 12-19.
- Šagi, A., Šuvagov, T. (2012). *Mikroekonomija*. Ekonomski fakultet Subotica (25-26).
- Thaler, R. (1980). Toward a positive theory of consumer choice. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 1, 39-60
- Thaler, R. (2015) *Misbehaving: The making of behavioural economics*. Velika Britanija: Penguin Books.
- The Decoy Effect, National Geographic (2019., veljača, 01.) Preuzeto s <http://www.natgeotv.com/int/brain-games/videos/the-decoy-effect>

Psihoterapija u kiber – prostoru

*Freeman, D., Haselton, P., Freeman, J.,
SpanLang, B., Kishore, S., Albery, E.,
Denne, M., Brown, P., Slater, M. i Nickless,
A. (2018)*

*“Automated psychological therapy using
immersive virtual reality for treatment of
fear of heights: a single-blind, parallel-
group, randomised controlled trial”*

Daniel Milošević

Hrvatski studiji u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0003-3632-5272

Aktivnim razvitkom svijeta u tehnološkom smislu, prelaskom u digitalno doba i sve većim napretkom dolazi do raznih promjena – kako u procesima učenja, percepcije i poimanja stvarnosti, tako i do promjena u načinu na koji se provodi psihoterapija. Jedna u današnje vrijeme češće upotrebljavana tehnika jest psihoterapija uz pomoć virtualne stvarnosti (VR), odnosno simulacije okoline, situacija i podražaja koji izgledaju stvarno, ali to nisu (Heim, 1993, prema Nikodem, 2003). Kako bi to iskustvo bilo moguće Nikodem (2003) navodi da su potrebne sastavnice tehnološkoga hardwarea poput računala i zaslona koji se montiraju ispred očiju te posebne vrste slušalica. Ovakva vrsta terapije može biti osobito korisna i u situacijama gdje prisustvo terapeuta nije nužno – automatiziranim tretmanima u VR – u koji omogućuju postupke koji u psihoterapijama često nisu dostupni. Ovakvi automatizirani tretmani, za razliku od običnih VR tretmana se odvijaju bez prisustva terapeuta, odnosno programira se virtualni terapeut koji onda djeluje kao svojevrsni „vodič“ osobi tijekom samog tretmana. Pojedince se direktno stavlja u svakodnevnu situaciju putem virtualne stvarnosti omogućujući tako izravnu i brzu terapeutsku intervenciju (učenje koje se ostvari tijekom simuliranog iskustva prenosi se i koristi u stvarnom svijetu) i to po pristupačnoj cijeni.

Istraživanje Freemana i suradnika (2018) znanstvena je validacija ovakve prakse. Navedeni autori su proveli eksperiment vezan uz VR tretman u liječenju straha od visina u kojem je sudjelovalo 100 osoba. U provedenom, jednostruko slijepom eksperimentu sudionici su po slučaju bili raspoređeni ili u eksperimentalnu ili u kontrolnu skupinu. Prva grupa sudionika bila je pod automatiziranim VR tretmanom te je brojila 49 osoba, dok je druga grupa bila kontrolna i nije primala nikakav tretman vezan uz strah od visine te je brojila 51 osobu. Kriteriji sudjelovanja u studiji bili su starost iznad 18 godina, izostanak prethodnog sudjelovanja u bilo kakvom psihološkom tretmanu vezanom uz strah od visina te rezultat na Upitniku za interpretaciju visine – HIQ (Heights Interpretation Questionnaire) viši od 29. Rezultati na upitniku se kreću od 16 do 80 bodova, a viši rezultati ukazuju na veći stupanj straha od visina.

Sam tretman se provodio u periodu od dva tjedna tijekom kojih je eksperimentalna skupina sudionika u 6 navrata bila izložena tridesetominutnom automatiziranom VR tretmanu bez prisustva terapeuta već samo u pratnji studenta psihologije koji je pomogao sudionicima s tehničkim postavljanjem opreme. Tretman se sastojao od susreta s virtualnim terapeutom te zatim prilaženja konkretnim situacijama koje se povezuju uz strah od visine – npr. sudionik se našao u atriju velikog poslovnog kompleksa visokog deset katova. Sudionici su zatim uz objašnjavanje i vodstvo virtualnog terapeuta prolazili kroz zadatke poput spašavanja mačke s drveta ili sviranja ksilofona uz rub kata na kojem se nalaze. Za razliku od često korištene tehnike izlaganja uz pomoć VR tehnologije, tretman u ovom istraživanju predstavlja ponavljane bihevioralno – eksperimentalne zadatke mijenjajući tako kognitivni aspekt straha. Kod sudionika koji su se nalazili u kontrolnoj skupini nije se utjecalo na strah od visina ni na koji način tijekom samog provođenja eksperimenta. Nakon samog provođenja, ponuđena im je mogućnost VR tretmana kojeg je dobila eksperimentalna skupina.

Kao rezultat, svi sudionici prve grupe pokazali su smanjenje straha od visina prema HIQ upitniku, a 34 ih je palo ispod inicijalne granice (29 bodova) potrebne za pristupanje istraživanju, dok kod kontrolne skupine nije pronađen takav trend niti kod jednog sudionika. Dobivene su jednake i vrlo velike veličine učinka (Cohenov $d = 2,0$) za razliku u prosječnom rezultatu na HIQ – u između kontrole i eksperimentalne grupe izmjerene dva tjedna nakon tretmana i četiri tjedna nakon tretmana. S obzirom na postotak poboljšanja, odnosno otklanjanja straha od visine – u prvoj grupi nalazimo da je 51% sudionika pokazalo poboljšanje veće od 75% kao najveće dok je čak 90% sudionika pokazalo poboljšanje od 25% i više. U kontrolnoj skupini nalazi se samo poboljšanje od 25% i to kod 18% sudionika. S obzirom na spol, u obje skupine, dobiveno je da muškarci pokazuju veći napredak u odnosu na žene, no spol nije bio u značajnoj interakciji s tretmanom pa stoga nije ni utjecao na same efekte tretmana.

Zaključno, pokazano je kako je ovakav pristup psihoterapiji putem automatizirane virtualne stvarnosti u tretiranju straha od visina učinkovit te da kao takav donosi novi i jeftiniji pristup u razvijanju alata psihoterapije u novijem, tehnološki razvijenijem svijetu. Ovakva vrsta terapije bi se u budućnosti mogla koristiti i u našim domovima povećavajući tako dostupnost prilagođene psihološke intervencije. No, važno je istaknuti nemogućnost zaključivanja koji je točno faktor uzrokovao smanjenje straha budući da je grupa pod tretmanom bila uspoređivana s grupom bez ikakvog tretmana. Uviđa se potreba za daljnjim istraživanjima koji bi uspoređivali vr pristup, bio on automatiziran ili vođen uz terapeuta s klasičnom kognitivno – bihevioralnom terapijom. Isto tako, u obzir treba uzeti i upitnu reprezentativnost uzorka za sve osobe koje imaju strah od visina budući da su se sudionici samostalno javljali na radio oglas lokalnog radija u Oxfordshireu u Ujedinjenom Kraljevstvu. Također, pozornost valja usmjeriti i na korištenje upitnika za procjenu straha od visina umjesto stvarnih situacija te i samu kratkotrajnost tretmana.

Literatura

Freeman, D., Haselton, P., Freeman, J., Spanlang, B., Kishore, S., Albery, E., Denne, M., Brown, P., Slater, M. i Nickless, A. (2018). Automated psychological therapy using immersive virtual reality for treatment of fear of heights: a single-blind, parallel-group, randomised controlled trial. *The Lancet Psychiatry*, 5(8), 625-632.

Nikodem, K. (2003). Čiji su to svjetovi iza nas? Virtualna stvarnost i ljudski identiteti. *Socijalna ekologija*, 12(3-4), 211-230.

404
Page not found.

Depresija i fotografije na Instagramu

Reece, A.G. i Danforth C.M. (2017).

*Instagram photos reveal predictive markers
of depression.*

Bruno Benaković

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: 0000-0002-7287-7130

Obzirom na nagli porast u korištenju društvenih mreža, Reece i Danforth (2017) smatraju da bi neki obrasci našeg korištenja mogli biti dobri prediktori razvitka psihičkih poremećaja. Autori tvrde da se do sada provodila samo analiza tekstova kako bi se predvidjela pojava depresije, no da bi fotografije mogle biti još plodniji medij za istraživanje. U ovom istraživanju, provjerilo se je li moguće previdjeti pojavu depresije na temelju fotografija korisnika na Instagramu.

U istraživanju Reece i Danforth (2017) korištene su različite računalne metode za izvlačenje određenih karakteristika iz slikovnih podataka (boja, svjetlina itd.) poput strojnog učenja, procesiranja slika i ostalo. Prva hipoteza istraživanja bila je da će se pomoću podataka izvučenih iz objavljenih fotografija i povezanih meta-podataka moći jasno razlikovati zdrave korisnike od korisnika koji pate od depresije. Kako bi to učinili, odabrali su određene karakteristike fotografija kao potencijalne indikatore depresije. U prijašnjim istraživanjima utvrđeno je da zdrave osobe povezuju tamnije i sivlje boje s negativnim raspoloženjem te preferiraju svjetlije i življe boje, dok s druge strane osobe koje pate od depresije preferiraju tamne i sive boje (Boyatzis, Varghese, 1994; Carruthers, Morris, Tarrier, Whorwell, 2010; Hemphill, 1996; Barrick, Taylor, Correa, 2002; prema Reece & Danforth, 2017). Na temelju tih podataka, u istraživanju su gledane svjetlina, saturacija i nijansa objavljenih fotografija te jesu li korišteni filteri za promjenu karakteristika fotografija. Nadalje, pratili su ima li na fotografijama koje su ispitanici objavili ljudskih lica te koliko ih je, što je predstavljalo aproksimalnu mjeru razine društvene aktivnosti ispitanika. Također, autori su pratili broj komentara i likeova dobivenih na svaku objavu te učestalost objavljivanja.

Rezultati nekih istraživanja (Bruce & Hoff, 1994; Cornford, Hill, Reilly, 2007; prema Reece & Danforth, 2017) upućivali su na mogućnost da se osobe koje pate od depresije nakon dijagnoze počnu poistovjećivati sa svojom dijagnozom. Vođeni takvim rezultatima, Reece i Danforth (2017) razmotrili su mogućnost da bi osobe s depresijom mogle na svoje račune objavljivati fotografije koje odgovaraju njihovoj poistovjećenosti s dijagnozom depresije. Drugim riječima, moguće je da je sadržaj analiziran nastao pod utjecajem identifikacije osobe s depresijom umjesto da je nastao nesvjesno te time ukazivao na prisutnost depresije. Zbog toga su autori postavili drugu hipotezu da će se Instagram objave osoba s depresijom prije dobivene kliničke dijagnoze moći razlikovati od objava zdravih ljudi.

Podaci su prikupljeni pomoću platforme American's Mechanical Turk. Napravljeni su drugačiji upitnici za osobe s dijagnozom depresije te za zdrave osobe. Oba upitnika ispitala su povijest depresije i redovitost korištenja Instagrama. Pomoću CES-D (skala depresivnosti Centra za epidemiološka istraživanja) provjerilo se imaju li ispitanici koji su rješavali upitnik za osobe s depresijom zaista depresiju. Pri kraju upitnika, ispitanike koji su zadovoljili kriterije tražilo se za dopuštenje da se prikupe podaci o njihovom korisničkom imenu te njihova povijest korištenja Instagrama. Prikupljeno je ukupno 43.950 fotografija od 166 korisnika Instagrama, od kojih je 71 nekada imao depresiju.

Rezultati istraživanja pokazuju da su fotografije ispitanika s depresijom obično bile više plave, sive i tamne. Nadalje, objave ispitanika s depresijom češće su imale više

komentara i manje „lajkova“ nego objave zdravih ispitanika. Također, ispitanici s depresijom su češće objavljivali fotografije koje su sadržavale ljudska lica, međutim one su prosječno sadržavale manji broj lica po fotografiji od fotografija zdravih ispitanika. Autori smatraju da bi objavljivanje fotografija s manjim brojem ljudskih lica od zdravih osoba mogao biti indikator manjeg socijalnog kruga osoba s depresijom. Međutim, nisu ponudili moguće objašnjenje zašto su osobe s depresijom češće objavljivale fotografije. Na kraju, ispitanici s depresijom su rjeđe koristili filtere na svojim fotografijama od zdravih ispitanika. Kada filteri jesu korišteni, nađena je preferencija prema „Inkwell“ filteru koja čini sliku crno – bijelom. Zdravi ispitanici pokazali su preferenciju prema filteru „Valencia“ koji povećava svjetlinu.

Rezultati ovog istraživanja potvrdili su obje hipoteze. Nadalje, otvaraju mogućnost da se devijacije u mentalnom zdravlju iskazuju u korištenju društvenih mreža te da mogu biti identificirane. Autori se nadaju da će ovo istraživanje biti među prvim stepenicama prema efektivnoj provjeri mentalnog zdravlja u današnjem digitalnom svijetu.

Literatura

Reece, A. G. i Danforth C. M. (2017). Instagram photos reveal predictive markers of depression. *EPJ Data Science*, 6-15.

404

The page you were
looking for was moved
or doesn't exist.

Vrijeme za mene

Ivana Car

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0002-7703-4896](https://orcid.org/0000-0002-7703-4896)

Dvadeset se studenata okupljalo na Filozofskom fakultetu s jednim zajedničkim ciljem – pobliže upoznati sebe kroz praktične radionice ekspresivne art terapije. Bio je to projekt „Vrijeme za mene“ koji se kroz pet susreta održao tijekom prosinca 2018. godine.

Studenti su imali priliku upoznati svoju osobnost i svoje strahove te se susresti s vlastitim željama putem različitih umjetničkih tehnika. Kreativno osmišljene radionice uključivale su različite umjetničke tehnike. Kao medij izražavanja koristile su se tempere, pastele, vodene boje te tehnika pričanja priče.

Jedna od najzanimljivijih radionica uključivala je terapiju pokretom. Pokret uključuje korištenje cijeloga tijela za davanje oblika vlastitim emocijama i omogućuje osobi da se kreće u skladu sa svojim potrebama u tom trenutku. Upravo zato, izražavanje pokretom potiče spontanost i osjećaj slobode.

Ekspresivna art terapija nerijetko pruža oduševljenje svojim polaznicima, a svi koji se žele okušati, pozvani su pridružiti se sljedećem ciklusu radionica. Projekt je pod sponzorstvom Grada Zagreba, i potpuno je besplatan za mlade.



UMjetnost 2018.

Matea Gugo

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0001-8746-9853](https://orcid.org/0000-0001-8746-9853)

Umjetnost je stručni skup o terapiji umjetnošću kojega treću godinu za redom organiziraju dva kluba studenata psihologije – „Feniks“ s Hrvatskih studija te “STUP” s Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Osim što promiče suradnju među studentima psihologije s različitih fakulteta, umjetnost nudi uvid u važnost kreativnog izričaja u terapiji te praktičnu priliku za okušati se u nekima od metoda terapije umjetnošću.

Nakon par mjeseci suradnje i zajedničkog planiranja, komuniciranja sa stručnjacima iz područja terapije umjetnošću i svih priprema koje ulaze u organizaciju stručnog skupa, konačno je stigao i 15. prosinca 2018., subota koju je obilježila terapija umjetnošću. Skup su otvorili članovi „Concordie discors“, pjevačkog zbora Filozofskog fakulteta u Zagrebu, nakon čega je krenuo dan ispunjen predavanjima i radionicama. Za svakoga se moglo pronaći ponešto – za one najmlađe i za one malo starije, za one koji se više pronalaze u glazbi ili one koji preferiraju crtanje.

Predavanja

Prvo predavanje pod nazivom „O art – terapiji“ vodila je Renata Martinec, a u njemu je posjetitelje uvela u svijet terapije umjetnošću, objasnila što ona sve podrazumijeva, koji su glavni principi i područja rada te položaj takve vrste terapije u svijetu i u Hrvatskoj. Sljedeće predavanje bilo je pod vodstvom Patricie Ivankov, pod nazivom „Neuroznanstveni temelji kreativnih terapija“. Predavačica je upoznala sudionike s neuroznanstvenim temeljom kreativnih terapija i neurobiološkim mehanizmima kreativnosti. Posljednje predavanje „Psihijatrija i umjetnost – animirani film“ održao je Niko Radas, koji je posjetiteljima dao bolji uvid u kreativni, likovni aspekt art-terapije prezentirajući animirani film kao terapijsku aktivnost.



Radionice

Prva radionica na kojoj su posjetitelji sudjelovali bila je radionica likovne terapije „Energy art – bogatstvo duše“ pod vodstvom Emine Kovač. Izlagačica je opisala „energy – art“ kao sintezu svog dugogodišnjeg znanja i iskustva u energetske radu, koji obuhvaća sve oblike kreativnog izričaja – od riječi do pokreta i plesa. Na radionici ekspresivne art-terapije Eve Simone Kulenović sudionici su se bavili tehnikama koje uključuju rad ruku i korištenje kolaža, dok su se na „Terapiji filmom“ Andreje Borovečki bavili prednostima korištenja filmova u terapijske svrhe. Irena Vitaljić i Andrea Bartolec svoje su sudionike „zamaskirale“ u likove na psihodramskoj radionici, a Zlatko Bastašić se također pozabavio glumom u art – terapiji, no uz pomoć lutkarstva. Na „Iskustvenoj psihodramskoj radionici“ Irena Bohač i Maja Patahy pokazale su kako istražiti svoj unutarnji svijet i odnose uz akcijske psihodramske metode. Uz sve to, bilo je i radionica za one koje najviše zanima glazba – Helena Dukić održala je radionicu muzikoterapije pod nazivom „GIM terapija“. „Guided Imagery and Music“ ili „glazbom inducirano maštanje“ je vrsta terapije u kojoj se osobe nalaze u stanju duboke opuštenosti uz glazbu, pri čemu stimuliraju vizualizaciju slika iz prošlosti kako bi mogli što bolje razumjeti svoju svakodnevnicu. Posjetitelji su uživali u izvedbi vježbe s bubnjevima koju je Boris Priljević proveo sa sudionicima svoje radionice „Bubnjaonica“. Osim u svijetu glazbe, bilo je prilike uživati i u svijetu bajki na radionici Margarete Mesić, koja je potakla svakog sudionika da dođe u kontakt sa svojom osobnom pričom ili bajkom. Za sve one koji se vole kretati održana je radionica „Pokret i ples“ pod vodstvom Vande Kos Jerković, a za kraj su posjetitelji sudjelovali u još jednoj radionici ekspresivne art-terapije Dominika Šmide, čije ime ujedno govori i o temi kojom se bavio – „Ranjivost kao alat za razvoj otpornosti“.

Sva predavanja, a pogotovo radionice, pokazale su sudionicima da ni preduvjet ni cilj terapija umjetnošću nije savršeno se likovno ili glazbeno izraziti, već takvim zabavnim načinima potaknuti sami sebe na promišljanje te iskazivanje misli i osjećaja. Broj sudionika na svakoj radionici bio je ograničen, što im je dopustilo da se međusobno kvalitetnije povežu te na kraju izađu s osmijehom i željom za sudjelovanjem u još jednoj radionici. Osim što su svi naši voditelji radionica bili puni strpljenja i potpore, sudionici su si također međusobno pomagali i podupirali se, ali i sklopili nova poznanstva.

I treću godinu zaredom umjetnost je privukla brojne posjetitelje koji su dobili uvid na koje se sve načine spajaju područja psihologije i umjetnosti, ali se i sami okušali u nekim tehnikama koje mogu koristiti u svakodnevnom životu ili svome budućem radu. To nas potiče da i dalje nastavimo ovakvu suradnju te organiziramo umjetnost i dalje. Svi zainteresirani pozvani su pridružiti nam se i sudjelovati na umjetnosti i sljedeće godine.



404

Page not found.

Aktivnosti Istraživačke sekcije STUP-a akademske godine
2018/19. / Sandro Krašić i Iva Vukojević / 133

Umjetnička sekcija STUP-a / Marija Kostanić / 135

Aktivnosti Istraživačke sekcije STUP-a akademske godine 2018/19.

Sandro Krašić

zamjenik voditeljice

ORCID: [0000-0002-5733-7451](https://orcid.org/0000-0002-5733-7451)

Iva Vukojević

voditeljica Istraživačke sekcije

ORCID: [0000-0003-2088-2234](https://orcid.org/0000-0003-2088-2234)

Alstraživačka sekcija dugo je vremena sastavni dio Kluba studenata psihologije FFZG – a „STUP“ s temeljnom zadaćom pobuđivanja interesa za provođenje znanstvenih istraživanja kod studenata te pomaganja u pripremi i provedbi istraživanja. Svake godine vrijedni voditelji Istraživačke sekcije razmišljaju kako obogatiti njen program i rad. Tako se prošle akademske godine uvelo provođenje replikacijskih istraživanja u okviru globalnog trenda nakon što se psihološka znanost našla u problemima replikabilnosti svojih rezultata. S tom se praksom nastavilo i ove akademske godine s jednim novitetom – suradnjom s Collaborative Replications and Educations Projectom (CREP). CREP predstavlja međunarodni projekt koji potiče studente iz različitih dijelova svijeta na izradu replikacija nedavnih psiholoških istraživanja. No, da studenti ne bi bili samo bačeni u vatru, ove se godine krenulo i s ciklusom predavanja i radionica koji pobliže objašnjavaju replikacijsku krizu i njezina potencijalna rješenja pod nazivom „Transparentna znanost“. Kako se u redovnom nastavnom programu slabo javljaju ove teme, radionice i predavanja su predstavljale izvrsnu nadopunu svakodnevnog fakultetskog kurikuluma. Ciklus „Transparentne znanosti“ inicirao je i vodi Nikola Erceg, asistent s Katedre za psihologiju rada i ergonomiju Odsjeka za psihologiju FF-a. Do sada je održao predavanja o samoj replikacijskoj krizi te radionice o p-vrijednosti, statističkoj snazi i G*Power-u kojima je pobliže objasnio kako je došlo do krize te upoznao studente s korisnim mehanizmima uočavanja manjkavosti u tuđim istraživanjima te sprječavanja takvih propusta u budućim vlastitim istraživanjima. Također, održana su predavanja i radionice o preregistraciji istraživanja te radionica uvoda u program „R“ koju će držati Denis Vlašiček, asistent na projektu Odsjeka za psihologiju FF-a.

Još jedan novitet predstavlja i radionica kritičkog mišljenja pod nazivom „Čovjek, društvo i tehnologija“ koja nas očekuje krajem ljetnog semestra. Kako danas tehnologija ima sve važniju ulogu u našim životima, pitamo se na koji način tehnološki izumi oblikuju misli, osjećaje i ponašanja te utječu na društvo. Koje su pozitivne i negativne posljedice trenutnih i budućih tehnoloških izuma te koja je uloga psihologa u čitavom procesu razvoja tehnologije? Kroz ovu radionicu otvorit ćemo važna pitanja, a kroz konstruktivnu raspravu poticati studente na promišljanje te jasno i argumentirano iznošenje vlastitih stavova uz poštivanje tuđih.

Uz sve novitete, nastavljaju se i statističke radionice na kojima se nadograđuju znanja i vještine usvojene na psihometrijskim kolegijima: kvantificiranje pouzdanosti i objektivnosti te modeli teorije odgovora na zadatak, koje će izvoditi bivši voditelj Istraživačke sekcije Augustin Mutak. Također, nastavljaju se i provođenja autorskih istraživanja naših studenata kojih ima nemali broj bez obzira što je godina u kojoj se ne održava Psihozij!

Puno je aktivnosti i noviteta koje je pripremila Istraživačka sekcija te se radujemo i ponosimo studentskim zalaganjem čime se još jednom pokazuje kako su studenti psihologije na FF-u iznimno zainteresirani za znanost!

Umjetnička sekcija STUP – a

Marija Kostanić

Filozofski fakultet u Zagrebu

Odsjek za psihologiju

ORCID: [0000-0003-0387-1445](https://orcid.org/0000-0003-0387-1445)

Dana 23.10.2018. održan je prvi sastanak STUP – a u akademskoj godini 2018./2019. Osim rasprave o aktivnostima unutar kluba, predstavljena je i nova sekcija, Umjetnička sekcija STUP – a. Njena prethodnica bila je Filmska sekcija, u sklopu koje su članovi STUP – a imali priliku gledati filmove vezane uz psihologiju, komentirati ih i raspravljati o njima te družiti se. No još prethodne akademske godine javila se potražnja za platformom preko koje bi studenti mogli izraziti svoje različite ambicije i talente vezane za umjetnost i sve to povezati s psihologijom, pritom gradeći odnose i jedni s drugima. Za voditeljicu novonastale Umjetničke sekcije izabrana je Marija Kostanić. Umjetnička sekcija se bazira na projektima koje smišljaju sami studenti, a koji su povezani s područjem njihova umjetnička interesa i psihologije. Ti interesi mogu uključivati glazbu, slikanje, pisanje poezije, fotografiranje, plesanje, gledanje filmova ili bilo što slično vezano za umjetnost. Nakon što studenti osmisle čime bi se htjeli baviti i na koji način, mogu to objaviti u grupi Umjetničke sekcije, pronaći istomišljenike i započeti svoj vlastiti projekt kojim grade svoje vještine uz pomoć drugih i bave se onim što vole. Na taj način zasad Umjetnička sekcija četvrtkom gleda filmove, a u ljetnom semestru se planiraju zajednički odlasci na izložbe i predstave, pozivanje predavača koji će pričati o odnosu psihologije i umjetnosti na fakultet i mnoge slične aktivnosti u kojima mogu sudjelovati studenti koji vole i svoj studij i umjetnost.

Upute za autore

Za Psychē mogu pisati studenti psihologije te studenti drugih struka zainteresirani za psihologijske teme. U daljnjem tekstu pronaći ćete informacije o temama i vrstama članaka koji se objavljuju u Psychēu, opis procesa kojeg članci prolaze prije objave te tehničke specifikacije vezane uz izgled članka i referenciranje. Ukoliko imate dodatnih pitanja, možete nam se obratiti putem e-maila ili Facebook stranice.

Teme

Svaki broj časopisa ima temu broja. Uz tu temu, u broj ulaze i članci koji se bave drugim temama. Također, svaki urednik predlaže svoje uže teme radova (neke od njih su vezane uz temu broja, a druge su po izboru urednika) koje autori mogu izabrati i pisati o njima, ali pozvani su i osmisliti vlastitu temu rada. Sve teme predstavljene su u online tablici dostupnoj na našoj Facebook stranici. Svatko može odabrati ono što mu najviše odgovara.

Vrste članaka i specifikacije po vrsti

Psychē objavljuje nekoliko vrsta članaka: izvorne studentske znanstveno – istraživačke radove, studentske pregledne radove, izvještaje ili osvrte na nova istraživanja, kritike knjiga ili filmova, izvještaje o nekom aktualnom događaju i intervjuje. Niže su navedene specifikacije za svaku od vrsta radova.

Studentski znanstveno – istraživački rad

Studenti u Psychēu mogu objaviti vlastite znanstveno – istraživačke radove. Za takve radove broj riječi nije ograničen, a svaki rad sadržava sažetke na hrvatskom i engleskom jeziku (Abstract) te ključne riječi navedene ispod oba sažetka. Sažetak treba sadržavati 100 – 250 riječi te 3 – 6 ključnih riječi. Naslovi ulomaka generalno trebaju pratiti uobičajene naslove znanstveno – istraživačkog rada (Uvod, Metoda (Mjerni instrumenti, Sudionici, Postupak), Rezultati, Rasprava (Nedostatci i Buduća istraživanja), Zaključak).

Studentski pregledni rad

U studentskom preglednom radu važno je što detaljnije prikazati određenu temu. Ovakav rad predstavlja cjelovit pregled nekog problema ili područja istraživanja na osnovi već objavljenih radova, ali sadrži originalne analize, sinteze ili prijedloge za daljnja istraživanja. Naglasak je na povezivanju teorija i rezultata dobivenih u većem broju istraživanja na određenu temu kako bi se dobila šira slika o području istraživanja. Također, potiče se da se u radu kritički evaluira metoda istraživanja (i korišteni

statistički postupci), osobito ako različita istraživanja dobivaju oprečne rezultate. Za razliku od istraživačkih radova, ovi radovi se oblikuju u strukturu „uvod – središnji dio – zaključak“, s tim da središnji dio autor samostalno organizira u manje smislene odlomke čiji su naslovi vezani uz specifične koncepte koji se u njima razrađuju.

Iz navedenih razloga ova vrsta članka mora sadržavati više od 10 referenci. Preferirana dužina je od 1500 do 2500 riječi, ali članak može biti i duži i kraći od navedenog. Rad treba sadržavati sažetke na hrvatskom i engleskom jeziku (Abstract) te ključne riječi navedene ispod oba sažetka. Sažetak treba sadržavati 100 – 250 riječi te 3 – 6 ključnih riječi.

Izvještaj ili osvrt na novo istraživanje

Studenti mogu pisati kratke izvještaje o rezultatima nekog (ili nekoliko) istraživanja, čiji je cilj obavijestiti čitatelje o novim, relevantnim i interesantnim nalazima. Dakle, ova vrsta rada ne prati formu znanstveno – istraživačkog rada (uvod, metoda itd.), već se u što kraćem tekstu (1 – 1,5 str.) navode samo nužne informacije iz rada. Ukoliko je osvrt na novo istraživanje kritičkog (a ne obavještajnog) karaktera, moguće je u svrhu argumentacije prekoračiti granicu od 2 stranice teksta.

Kritika knjige ili filma

Knjiga ili film odabran za kritiku ne mora sam po sebi biti direktno vezan uz psihologiju, no nužno je da se ono na što se autor osvrće odnosi na psihologiju. Potiče se i pisanje kritike na filmove koji se gledaju u STUP – ovoj Umjetničkoj sekciji. Kritika dužinom smije prekoračiti 2 stranice teksta.

Izvještaj o aktualnom događaju

Rubrika izvještaja o aktualnim događanjima obuhvaća predavanja, radionice, kongrese, konferencije itd. vezane uz psihologiju, ali i događanja u STUP – u. Ovi radovi su obično kraći od 2 stranice teksta, a prenose dojmove i informacije sa događanja.

Intervju

Pozvani ste napraviti intervju s nekom osobom koja ne mora nužno biti psiholog, ali se bavi nečime relevantnim za psihologiju. Autor intervjuja osmišlja pitanja i provodi intervju sa izabranim stručnjakom te uredništvu predaje napisan intervju.

Specifikacije izgleda članka

Specifikacije su pravila o izgledu članka te molimo sve autore da ih poštuju:

Margine 2,5 cm sa svih strana, stil Times New Roman i prored 1,5 cm.

Font teksta u radu – 12, fontovi naslova članka, naslova i podnaslova ulomaka – 14, a font sažetka – 11.

Naslov poravnat na sredinu, informacije o autoru, naslovi i podnaslovi ulomaka na lijevo, a sam tekst ima obostrano poravnanje.

Svaki paragraf u radu treba biti uvučen tabulatorom. Nakon ulomka se ostavlja prazan red prije naslova idućeg ulomka (nakon naslova ulomka i odgovarajućeg ulomka se ne ostavlja prazan red).

Ako se referenca u popisu literature proteže u više redova, svi osim prvog reda se trebaju uvući za 1 cm i prored je tada jednostruk.

Svaka tablica i slika imaju naslove (iznad za tablice, ispod za slike). Tablice i slike se stavljaju na samom kraju članka, a u tekstu treba naznačiti gdje se nalazi koja tablica/slika.

Informacije o autoru uključuju:

Ime i prezime, Fakultet i odsjek, ORCID. Informacije trebaju biti napisane jedna ispod druge i poravnate u lijevo. Ako članak ima više autora, informacije navodite prvo za jednu pa za drugu osobu itd.

ORCID je digitalni kod istraživača kojeg možete besplatno i brzo izraditi ovdje: <https://orcid.org/>

Raspored u članku treba biti sljedeći (ukoliko Vaš članak ne sadrži neki od dijelova, preskačete ga):

Naslov

Informacije o autoru

Sažetak na hrvatskom

Rad

Literatura

Sažetak na engleskom

Sve tablice i slike (uključujući grafove) koje idu uz članak

Ukoliko Vam neke specifikacije nisu jasne, možete pogledati već objavljene članke u prošlom broju časopisa ili se obratiti svome uredniku.

Referenciranje

Prilikom referenciranja poštuju se APA – ina pravila o referenciranju (<http://www.bibme.org/citation-guide/apa/>).

Primjer za online izvor bez imena autora:

Naslov članka ili prve riječi članka (godina preuzimanja, mjesec preuzimanja napisan slovima, dan preuzimanja brojčano). Preuzeto s poveznica kod navođenja u tekstu se tada koriste navodnici: („Naslov članka“, 2018)

Plagiranje i autorska prava

Iako vjerujemo da studenti znaju da je plagiranje etički neprihvatljivo ponašanje koje zabranjuje i Kodeks etike psihološke djelatnosti, naglašavamo da je u Psychēu plagiranje najstrože zabranjeno. Autori su odgovorni za originalnost i autorstvo svojeg rukopisa. Usto, naglašavamo da se prevođenje rečenica ili ulomaka također smatra plagiranjem. Napominjemo da autor mora biti upoznat s izvorom literature kojeg navodi te je tako zabranjeno sekundarne izvore navoditi kao primarne ako ih autor nije pročitao.

Autori zadržavaju autorska prava za članke objavljene u časopisu, a svojim pristankom na objavljivanje daju časopisu pravo prvog objavljivanja u tiskanom ili elektroničkom formatu. Članci objavljeni u časopisu se, uz prikladno navođenje izvora, smiju besplatno koristiti u obrazovne i druge nekomercijalne svrhe.

Proces sve do objave

Autor uredniku prvo šalje prvu verziju članka na urednikovu e-mail adresu. Molimo da se, prilikom slanja prve verzije članka uredniku, dokument nazove „Prezime autora_V1“. Kada se šalje nova verzija, molimo da se mijenja broj verzije (npr. V2). Urednik komentira rad i vraća ga uz povratnu informaciju. Autor shodno sugestijama doraduje članak i vraća ga uredniku. Po završetku procesa doradivanja članka s urednikom, nastaje finalna verzija rada. Finalna verzija se zatim šalje na recenziju, a potom na lekturu. Recenzent dobiva članak bez osobnih informacija o autorima. Shodno komentarima recenzenata, od autora se mogu zahtijevati dodatne preinake u članku. Usavršeni članak koji je prošao lekturu, recenzuru i dizajn, spreman je za objavu.

