

# RAZUMIJEVANJE EMOCIONALNIH DOŽIVLJAJA UČENIKA KROZ PRIZMU KIBERNETIČKE PSIHOLOGIJE

Mersiha JUSIĆ

Internacionalni univerzitet u Sarajevu  
mjusic@ius.edu.ba

**SAŽETAK:** Imajući u vidu dalekosežnost utjecaja digitalnih tehnologija na svakodnevnicu učenika danas i transformaciju te iste svakodnevnice u odnosu na onu prethodnih generacija, nameće se potreba i za novim pristupom njihovim emocionalnim doživljajima, koji se reflektuju i na odgojno-obrazovni proces. Jedan od tih pristupa je i pristup kibernetičke psihologije koja psihološke fenomene nastoji interpretirati kao rezultat specifične interakcije ljudi i zajednica s digitalnom tehnologijom. Stoga, članak ima za cilj da prikaže neke od najizraženijih emocionalnih iskustava i doživljaja u učionici danas, a koji se mogu dovesti u vezu sa utjecajem digitalnih tehnologija, kao što su dosada i nepažnja, strah od propuštanja, negativna slika o sebi, kibernetičko nasilje, te depresivni simptomi. U radu se raspravlja o utjecaju društvenih mreža i ranjivosti u toku normativnog procesa formiranja slike o sebi, kao i pojavi kibernetičkog nasilja i dugoročnim efektima istog. Članak je prvenstveno usmjeren na teorijsko razumijevanje navedenih pojava, ali nudi i neke praktične smjernice koje imaju za cilj da emocionalno osnaže učenike u svjetlu sve pervazivnijeg utjecaja digitalnih tehnologija. Zaključak rada ukazuje na značaj preventivnog rada s učenicima usmjerenog na jačanje svjesnosti o sebi i vlastitim emocionalnim reakcijama, te kritičkom pristupu korištenju društvenih mreža.

*Ključne riječi:* društvene mreže, emocije, kibernetička psihologija, kibernetičko nasilje, samopoštovanje

## Uvod

Život savremenog čovjeka se u tolikoj mjeri isprepleo s tehnologijom da se ne nazire vjerovatnoća da ćemo se kao zajednice i društva ikad ponovo vratiti na neki od prethodnih, nedigitaliziranih nivoa funkcionisanja. Svakodnevnicu je konstantno uronjena u virtuelno te je stoga zamagljena i granica između stvarnosti i virtuelnog. I zapravo, pitanje je da li je virtuelno postalo čak i "stvarnije" od stvarnosti, posebno za one rođene i odgajane uz digitalnu

tehnologiju. Upliv digitalnog u sve sfere života, uključujući i intimni psihološki svijet pojedinca, nameće pitanje o tome koliko taj digitalni svijet otuđuje čovjeka od njegove istinske ljudske prirode. I koliko god to imalo negativan i apokaliptičan prizvuk, upravo ovakva pitanja nas mogu nagnati da budemo i "više ljudi" i da uznjeguemo upravo ono izvorno, humano u nama i našim učenicima, unatoč sveopćim promjenama.

U sferi obrazovanja, već se prije dvije decenije počelo ukazivati na sve veći jaz između nastavnika i učenika

(Prensky, 2001). S obzirom na to da su generacije aktuelnih nastavnika obrazovane prije digitalne ekspanzije, pod većim su rizikom da ne mogu u potpunosti empatisati sa svojim učenicima, posmatrati stvari iz njihove perspektive, te samim tim odgovoriti na njihove potrebe. Pored toga, specifičnosti novijih digitalnih generacija (*digital natives*, eng.) nerijetko se i patologiziraju upravo uslijed nepostojanja alata u pristupu istima i jednostavne činjenice da se rađaju novi fenomeni na koje kao čovječanstvo trenutno nismo ni spremni. Također,

u nedovoljnoj mjeri revidiramo postojeće odgojno-obrazovne pristupe koji bi uračunali ovaj “koeficijent digitalnosti”, ne samo s tehničkog aspekta (virtuelna nastava, digitalna sredstva u učionici, itd.) kako je to češće slučaj, nego i s aspekta psihološkog sklopa učenika, koji se, čini se, mijenja brže nego što to očekujemo.

Cilj ovog rada je predstaviti neke aspekte emocionalnog života učenika koje se potencijalno reflektiraju na odgojno-obrazovni proces, a mogu se dovesti u vezu s uticajem tehnologije. Također, postavlja se pitanje u kojoj mjeri digitalno generirana i amplificirana emocionalna iskustva interferiraju s ovim procesom, te na koji način u praksi pristupiti poteškoćama proizašlim iz navedenih promjena? Fokus ovog rada bit će na nekim klasičnim emocionalnim doživljajima u učionici, poput dosade, kao i relativno novim, specifično vezanim za digitalno-tehnološke faktore. U tom smislu, kibernetička psihologija, relativno nova grana psihologije koja izučava psihološke fenomene nastale iz interakcije čovjeka i digitalne tehnologije, može ponuditi jedinstveni uvid u ovu problematiku.

Neophodno je napomenuti da su metodološki utemeljena i sveobuhvatna empirijska istraživanja ove aktualne teme još uvijek rijetka. No, bez obzira na to, unutar kibernetičke psihologije možemo naći teorijsku osnovu koja nam može pomoći da razumijemo genezu najznačajnijih emocionalnih doživljaja aktualnih digitalnih generacija. Praktične implikacije boljeg razumijevanja emocionalnih doživljaja učenika danas će se ogledati u svrhovitijem odgojno-obrazovnom procesu. U nastavku, rad će se fokusirati na emociju dosade, koja je posebno relevantna kao uzrok nemotiviranosti za rad i učenje, a povratnom spregom dovodi do čitavog niza negativnih emocionalnih stanja kod učenika.

## Dosada

Kao negativna akademska emocija koja podrazumijeva nisku pobuđenost i subjektivni doživljaj

nezainteresiranosti, dosada je često bila u fokusu interesovanja onih koji se bave obrazovanjem. Istraživači smatraju da je dosada zapravo i najčešća emocija direktno vezana za učenje i postignuće (Pekrun i sar, 2010). Negativni efekt dosade uvjetovan je nemogućnošću pobuđivanja pažnje, što povratnom spregom utiče na, kako intrinzičnu, tako i ekstrinzičnu motivaciju za učenje (za pregled vidi: Jusić, 2023).

No, zašto je danas dosada još veći izazov? Čini se da su novije generacije sve ranjivije na ovu akademsku emociju, usljed velike izloženosti sadržajima visokog nivoa zvučne i vidne stimulacije. Radi ilustracije, ne tako davno puko prikazivanje filma ili nekog drugog videouratka na nastavi bilo je dočekivano s krajnjim oduševljenjem učenika, te praćeno njihovim punim zanimanjem i pažnjom. Efekt buđenja radoznalosti o bilo kojem pitanju se vrlo lahko mogao ostvariti ovim (tada) “inovativnim” pristupom nastavi. No, danas je takav sadržaj potpuno nezanimljiv iz najmanje dva razloga. Prvi je zbog toga što su učenici općenito izloženi velikom broju intenzivnih podražaja na mnogim uređajima, pri čemu se od nekih doslovno ne odvajaju, pa ni na nastavi. Zbog toga, teško da će bilo kakav vizuelni sadržaj sam po sebi pobuditi njihovu pažnju. Kao posljedica toga, učenici su postali desenzitizirani za sadržaje koje smo donedavno opisivali kao *par excellance* pobuđivače pažnje. Osim toga, nekada je ulazak u svijet vizuelnih sadržaja bio namjenska i svjesna aktivnost, dodatno ograničena tehničkim uvjetima boravka u kućnom ambijentu (TV, kompjuter). S obzirom na to da su danas visoko stimulativni sadržaji dostupni u svakom trenutku i na mjestima gdje su dosad dominirale druge aktivnosti, učenici nemaju prostora da na “prirodan” način ulaze u interakciju sa svijetom i obrađuju informacije o istom. Ovo se dakako reflektira na njihovo emocionalno stanje u učionici i utječe na njihov (ne)angažman.

Drugi razlog je u spoznaji samih učenika da im je većina sadržaja i

znanja za koji su istinski zainteresirani dostupna “u njihovo vrijeme” i pod njihovim uvjetima. Gnoseološki aspekt ove prvenstveno tehničke činjenice mogao bi demotivirajuće djelovati i na njihove nastavnike, koje počinju doživljavati redundantnima u procesu stjecanja znanja. Naglašavanje praktičnih aspekata jačanja učeničkih kompetencija i znanja teško da može značajnije ublažiti sveopću dosadu i nemotiviranost za učenje na nastavi. Tim više što su tehnološka “pomagala” uvijek dostupna, što se nadograđuje na poznati Google efekt tj. tendenciju zaboravljanja informacija koje se mogu pronaći online (Sparrow i sar, 2011). Kultiviranje intrinzične motivacije za učenjem (poticanje radoznalosti i uživanja u saznavanju i učenju) može biti jedan od načina da se jača učenička upornost, čak i kada su sadržaji na kojima rade na prvi pogled i ne tako angažirajući.

## Strah od propuštanja

Jedan od novih oblika anksioznosti koji se danas jasno uočava i u obrazovnom kontekstu, nastao je usljed pretjerane vezanosti za digitalnu tehnologiju i korištenje društvenih mreža, a očituje se u strahu da će se propustiti ugodna iskustva i pozitivna potkrepljenja. Blackwell i saradnici (2017) ovaj specifičan emocionalni doživljaj nazivaju “strah od propuštanja” (eng. *fear of missing out*). Ne čudi da su korisnici koji inače mnogo vremena provode na društvenim mrežama frustrirani ukoliko se od njih očekuje da u punom smislu budu prisutni na nastavi, dok istovremeno imaju potrebu da konstantno “osvježavaju” svoju povezanost s društvenim (virtualnim) grupama, strahujući od isključenosti i ostracizma (Alutaybi i sar, 2021). Ovaj oblik straha može biti posebno snažan kod adolescenata, s obzirom na to da je potreba za pripadanjem jako izražena u ovom razvojnom periodu. Usljed toga, stalno osvježavanje društvenih mreža, objavljivanje, uključenost u formi komentarisanja, te praćenje povratnih informacija od vršnjaka, postaju jedan začarani

krug koji često može podsjećati na ovisničko ponašanje. Stalno se očekuje potkrepljenje vlastitih objava i (samim tim) vlastite ličnosti. U tom smislu, eksperimentalno je ustanovljeno da čak i puka fizička razdvojenost od digitalnog uređaja potiče osjećaj anksioznosti (Cheever i sar, 2014). Iako ovakva ponašanja mogu biti prisutna u svim uzrasnim grupama, kasno djetinjstvo i adolescencija se smatraju posebno rizičnima za razvoj bihevioralne ovisnosti (Pajević i Hasanović, 2018).

U pokušaju da se razumiju emocionalna stanja učenika danas, ne smiju se zanemariti višestruki načini na koji digitalni svijet ostvaruje svoj utjecaj. Osim straha od propuštanja, tu su i mnogi drugi mnogo kompleksniji emocionalni doživljaji. Među njima su i osjećaji vezani za vlastitu ličnost – self (pojam o sebi), koji je posebno “na udaru” društvenih mreža.

### Negativna slika o sebi (negativni self)

Društvene mreže mogu imati pozitivne efekte po (mlade) ljude, pospešujući njihove društvene kontakte, nezavisnost i komunikaciju (Ito i sar, 2008). Ipak, literatura sve češće ukazuje na to da su mladi posebno ranjivi na formiranje negativne slike o sebi i općenito neugodne emocionalne doživljaje koji proizilaze iz pretjeranog korištenja društvenih mreža. U tom smislu, društvene mreže su danas postale (jedan novi) kontekst razvoja, tj. svojevrsna platforma na kojoj se odvijaju normativni prirodni procesi razumijevanja sebe i drugih (Wook i sar, 2016). Formiranje slike o sebi čovjeka kao društvenog bića svakako da je oduvijek zavisilo od povratne informacije okoline. Drugim riječima, okolina služi kao ogledalo koje reflektira ono što pojedinac jeste. Po principu reakcija okoline kako na tjelesne karakteristike pojedinca, tako i na njegova postignuća i ponašanja, odvijao se proces razumijevanja onoga što on jest i formiranje identiteta, koji je postepeno harmonizirao *feedback* izvana s onim vlastitim unutrašnjim

doživljajem. Danas je, međutim, ovaj proces u raskoraku s opisanim “organskim” slijedom stvari, s obzirom na to da mladi prije vremena ulaze u svijet društvenih mreža i bivaju izloženi povratnim informacijama na koje ustvari nisu spremni ni u smislu kvaliteta niti kvantiteta. Neprirодно je biti izložen reakcijama okoline na (prvenstveno vizuelne) karakteristike i biti im izložen u obimu i intenzitetu koji se ranije ni izbliza ne bi mogao replicirati u stvarnom svijetu. Prije društvenih mreža, mladi su imali vremena da “amortiziraju” negativne reakcije (ili odsustvo pozitivnih) na vlastitu pojavu i ličnost, dok se danas te reakcije nižu, u psihološkom smislu, “brzinom svjetlosti”, i pri tome su očito kvantificirane (u broju pregleda, lajkova ili komentara). Ogledalo u kupačilo je sad zamijenjeno virtualnim ogledalom (Aiken, 2016). Mlada osoba čija je slika o sebi tek u procesu formiranja ne može kontekstualizirati reakciju drugih o njemu/njoj samom/j na način na koji to može odrasla osoba, te je posebno ranjiva na te reakcije. Osim toga, količina povratnih informacija o sebi i informacija općenito stvara kod mladih osjećaj urgentnosti i pritiska, čineći ih još više nego što je to ranije bilo opterećenima “sobom” i slikom o sebi koju projektuju u virtualni svijet. Tako su istraživanja pokazala da adolescenti koji više koriste društvene mreže i koji su više emocionalno uključeni u aktivnosti na društvenim mrežama imaju i niže samopoštovanje (Neira i Barber, 2014; Woods i Scott, 2016), kao i viši nivo anksioznosti i depresije (Woods i Scott, 2016). I sama priroda društvenih mreža je takva da se zasniva na dijeljenju informacija o sebi, pa se stoga pruža i neprirодно mnogo “osnova” za uspoređivanje s drugima. I selektivnost informacija koje se objavljuju (dominantno pozitivne) kao i dostupnost filtera koji uljepšavaju stvarnost dodatno pogoršavaju situaciju.

Dominantni fokus na vizuelno očit je na društvenim mrežama, što djecu i mlade stavlja u nesrazmjerno nepovoljan položaj u poređenju s

drugim dobnim skupinama i djeluje na doživljaj samih sebe, s obzirom na to da je normativni zadatak adolescencije inkorporiranje tjelesnog “ja” s ostalim aspektima u jedinstveni doživljaj. Otud, između ostalog, proizilazi i veći rizik od razvoja nekog oblika poremećaja hranjenja, anoreksije (anorexia nervosa) i bulimije (bulimia nervosa). Na tragu ovih rizika su i uočene spolne razlike u efektima društvenih mreža na depresivno raspoloženje, koje bi se moglo tumačiti i kroz uticaj na tjelesni self. Tako su npr. Neira i Barber (2014) ustanovili da je posjedovanje profila na društvenim mrežama povezano s negativnim indikatorima kod ženskih, ali ne i muških ispitanika. Dakle, za razliku od muških adolescenata čiji se nivo depresivnosti nije razlikovao s obzirom na to da li imaju profil na društvenim mrežama ili ne, kod adolescentica su depresivnije bile one s profilima na društvenim mrežama. Svakako da su uzroci negativnih emocionalnih doživljaja vrlo kompleksno pitanje, ali je jasno da virtualno okruženje kreira nove kontekste u okviru kojih bismo te doživljaje trebali razmatrati.

Osim toga, dok su nekada mladima referentna grupa za uspoređivanje bili njihovi vršnjaci u razredu, komšiluku, porodici, u realnom vremenu i prostoru, danas su ovu ulogu djelimično preuzeli influenceri koji mogu biti i iz različitih kultura, što uvodi potpuno nove parametre u psihološki svijet osobe, a time i teret formiranja pozitivne slike o sebi i samopoštovanja čini još težim. Dolazi do tzv. “upoređivanja prema gore”, zbog čega društvene mreže uglavnom postaju poligon za nezadovoljstvo. Dok se s jedne strane čini logičnim očekivati od vodećih platformi da imaju na umu potencijalno dugoročan utjecaj društvenih mreža, te da stoga na društveno odgovoran način regulišu rad istih (npr. kroz dobno ograničavanje korištenja i slične politike), s druge se kao imperativ nameće potreba za sistematskim kultiviranjem rezilijencije mladih na negativne efekte društvenih mreža po njihovo mentalno zdravlje. Ovo kultiviranje predstavlja veliki

izazov s obzirom na to da zahtijeva određeni stepen kritičkog mišljenja i svjesnog pristupa vlastitim aktivnostima u virtuelnom svijetu, što prevazilazi kognitivne sposobnosti nižih uzrasta, ali ne i adolescenata.

### Kibernetičko nasilje

Nadovezujući se na temu utjecaja na pojavu negativnih osjećaja prema samom sebi tj. niskog samopoštovanja, pojava tzv. *cyberbullyinga*, vršnjačkog nasilja u virtuelnom svijetu, sve se češće u stručnoj literaturi opisuje kao izuzetno opasna po mentalno zdravlje učenika. U odnosu na "klasično" vršnjačko nasilje specifičnost ove vrste nasilja je u njenoj pervazivnosti tj. činjenici da ono ne prestaje povratkom iz škole ili neke druge strukturirane aktivnosti, nego je kontinuirano. Sadržaji koji se objavljuju online s isključivom namjerom da osramote žrtvu i kod nje izazovu negativne emocije, kroz prijetnje, pogrdna imena ili isključivanje iz grupe, postaju svjesno repetitivni. Ranije je eventualna neprihvaćenost učenika u razredu ili negativni odnos drugih prema njemu/njoj, koja dakako nije bezazlena sama po sebi, bila isključivo vezana za vrijeme provedeno u školi, tako da je dijete-žrtva imalo prostora da kompenzira njene efekte eventualnim pozitivnim iskustvima u drugim životnim situacijama. Također, klasično vršnjačko nasilje teško da može ostati anonimno, što ipak predstavlja značajnu barijeru za počinitelje. Međutim, kibernetičko nasilje je kontinuirano i nikada ne prestaje, zbog čega žrtva ima osjećaj da mu ne može ni pobjeći. Također, činjenica da kibernetičko nasilje može biti i anonimno, te da njegovi oblici stalno evoluiraju, sele se iz jednog u drugi virtuelni prostor, s jedne na drugu mrežu, transformišu u dosad neviđene oblike, onemogućavaju blagovremeno inokuliranje koje bi pedagoško-psihološke službe u školama eventualno mogle i provesti.

Ne samo da kibernetičko nasilje ostavlja traga na akademskom postignuću učenika usljed nemogućnosti koncentracije u školi, nego su njegove

posljedice dalekosežne i po mentalno zdravlje. Kibernetičko nasilje može dovesti do zloupotrebe psihoaktivnih supstanci, depresivnih simptoma, suicidalne ideacije (Sampasa-Kanyinga i sar, 2014), pa čak i pokušaja samoubistva (Bottino i sar, 2015). Ukoliko je žrtva dijete ili mlada osoba koja već ima simptome anksioznosti ili depresije, efekti kibernetičkog nasilja su još jači. Tako je npr. u jednom trogodišnjem longitudinalnom istraživanju djece školskog uzrasta utvrđeno da kibernetička viktimizacija, depresija i anksioznost imaju recipročan odnos (Rose i Tynes, 2015).

Unatoč sveprisutnom fokusu literature i društvenih zajednica uglavnom na žrtvama kibernetičkog nasilja, trebamo se zapitati također i kakve su društvene implikacije po same počinitelje. Kakav socio-emocionalni "otisak" na njihove živote i živote njihovih zajednica ostavlja ova aktivnost? Da bismo odgovorili na ovo pitanje potrebno je uzeti u obzir i specifičnosti digitalnog okruženja koje olakšavaju upuštanje u kibernetičko nasilje. Vremenski asinhronicitet (Suler, 2004) aktivnosti na internetu znači da mlada osoba nije opterećena u realnom vremenu time kako će neko reagovati na njene maliciozne aktivnosti u online okruženju, što zahtijeva manji mentalni napor i energiju nego kad bi te iste aktivnosti provodila "na licu mjesta". Time dobija na vremenu i prostoru. Također, osim već spomenute anonimnosti koja u konačnici stvara dojam deindividuacije, značajno je spomenuti i *online dezinhibiciju*, kao jednu širu pojavu koja podrazumijeva više samootkrivanja i veći i intenzitet i frekvenciju ispoljavanja sebe nego što bi to bio slučaj u stvarnom okruženju (Suler, 2004). Možemo reći da granice prihvatljivog postaju fleksibilnije u virtuelnom okruženju, što znači više impulsivnosti i popuštanje društvenih stega. I dok benigni oblik ove dezinhibicije može biti čak i pozitivan u smislu prorade vlastitih doživljaja ili čak neke vrste kristalizacije vlastitih stavova, toksična dezinhibicija ne potiče lični razvoj. Online dezinhibicija djelimično je bazirana i na

*minimalizaciji autoriteta*, jer su na internetu svi jednaki (Suler, 2004). Osoba osjeća veću slobodu da izrazi svoj negativan stav i neprihvatanje vršnjaka, ne strahujući od osude ili kazne autoriteta. Možemo pretpostaviti da se minimalizacija autoriteta odnosi ne samo na personalne autoritete u životu mladih (učitelje, nastavnike i roditelje), nego i na simbolične autoritete koji proizilaze iz kulturoloških ili religijskih sistema, u odnosu na koje dolazi do "oslobađanja od moralnosti" (moral disengagement, engl.). Stoga nije za čuđenje vidjeti kako se vrijednosti u kojima zajednica socijalizira svoje članove, među kojima je najznačajnija empatija, nerijetko relativiziraju u virtuelnom okruženju. Kao ilustraciju ovog moralnog relativiziranja Aiken (2016) navodi kontrast između kriminalnog čina krađe u stvarnom i virtuelnom svijetu. Tako se velika većina ljudi ne upušta u krađu CD-a s police u trgovini smatrajući to kriminalnim činom *per se*, dok se, s druge strane, ta ista velika većina ne libi preuzeti isti u digitalnoj piratskoj verziji na internetu, koja također predstavlja krađu, ali koja se ne percipira kao takva iako krši uspostavljena društvena pravila. U tom smislu, možemo pretpostaviti kako se i maliciozni komentari, prijetnje ili dijeljenje kompromitirajućih detalja o privatnom životu, nerijetko smatraju manje teškima nego isti oblici vršnjačkog nasilja u stvarnom svijetu.

Stoga, s obzirom na količinu vremena koje učenici danas provode online, možda je još značajnije pitanje u kojoj mjeri se ova pojava preljeva u stvarni svijet, te do koje mjere "oslobađanje od moralnosti" postaje svakodnevnica i u drugim sferama njihovog života. Nažalost, trenutno ne postoje empirijska istraživanja koja bi odgovorila na ovo pitanje, koje seže u srž digitalnom tehnologijom induciranih promjena kroz koje čovječanstvo prolazi. Međutim, kad je riječ o posljedicama po pojedince, postoje longitudinalna istraživanja koja su utvrdila dugoročne negativne posljedice po mentalno zdravlje, kako žrtava, tako i počinitelja kibernetičkog

nasilja. Tako su npr. Sigurdson i saradnici (2015) u dva vremenska navrata prikupili podatke o mentalnom zdravlju i psihosocijalnom funkcionisanju 2464 ispitanika u prosječnoj dobi od 13,7 godina, zatim u dobi od 14,9 godina, a potom 12 godina kasnije. I žrtve i počinioci kibernetičkog nasilja su u poređenju s ostalima pokazali probleme mentalnog zdravlja. Pri tome, žrtve su imale značajno veći ukupni broj depresivnih simptoma i internalizirajućih i kritičnih simptoma, te imali veću vjerovatnoću da će u nekom trenutku primiti stručnu pomoć, a imali su lošije funkcioniranje uslijed psihijatrijskih poteškoća i u odrasloj dobi. Obje grupe su bile pod većim rizikom od psihijatrijske hospitalizacije. Autori studije zaključuju da je kibernetičko nasilje, bez obzira da li govorimo o počiniocima ili žrtvama, povezano s problemima mentalnog zdravlja. Dakle, kibernetičko nasilje za obje strane značajno otežava tranziciju iz adolescentnog perioda u period mlade odrasle osobe. Ovakvi i slični indikatori ukazuju na potrebu da se problem kibernetičkog nasilja kod učenika dugoročno prioritizira i da mu se sistematski pristupi, naprimjer kroz intervencije fokusirane na njihova online iskustva u kombinaciji s podrškom mentalnom zdravlju i ojačavanjem porodica da se nose s izazovima proisteklim iz virtuelnog svijeta. U tom smislu, posebno je aktuelna potencijalna veza između depresivnih simptoma i korištenja društvenih mreža.

### Depresivni simptomi

Velike su individualne razlike u načinu na koji mlade osobe pristupaju interakcijama na internetu i u tome kako ih kontekstualiziraju. Sasvim je sigurno da ne postoje jednostavni odgovori na poprilično općenito pitanje o povezanosti društvenih mreža i digitalnih tehnologija s mentalnim zdravljem. U tom smislu, treba napomenuti kako neki autori smatraju da postojeći dokazi nisu dovoljni da bi se ova povezanost smatrala značajnom na nivou populacije (Odgers i Jensen,

2020). Ipak, s obzirom na sve uočljiviju prevalenciju depresivnih simptoma kod sve mlađih uzrasta, ovoj temi se sve više prilazi kako bi se razumjela geneza takvog stanja, koja se između ostalog traži i u promjeni životnog stila mladih uzrokovanoj digitalnim tehnologijama.

Već smo spomenuli kako je sastavni dio sazrijevanja veće oslanjanje na reakcije vršnjaka i drugih u procesu formiranja slike o sebi i samopoštovanja. U tom smislu, društvene mreže katalizirajući te reakcije čine još osjetljivijima one mlade osobe koje već imaju neke depresivne simptome (Nesi i sar, 2021). No, isto tako, oni mladi ljudi koji doživljavaju više emocionalnih doživljaja u odnosu prema društvenim mrežama, vremenom su pod većim rizikom od depresije. Pri tome, općenito povišena emotivna reaktivnost, ne samo negativna, nego i pozitivna (npr. pretjerana oduševljenost ili radost usljed broja lajkova ili pozitivnih komentara) mogu ukazivati na povišen rizik od depresivnih simptoma (Nesi i sar, 2021). Na tom tragu i jedna metaanaliza pokazuje da su usamljeni adolescenti više emocionalno angažovani u korištenju društvenih mreža (Sarmiento i sar, 2018). Tražeći povezanost i podršku, oni u poređenju sa svojim vršnjacima više zavise od pozitivnih afektivnih iskustava na društvenim mrežama i time, zapravo, povećavaju rizik od kasnijeg razvoja depresivnih simptoma. Dakle, postojeća ranjivost se prenosi i u virtuelni kontekst, te se i društvene mreže koriste na specifičan i, mogli bismo reći, selektivan način, koji može još više pojačati tu istu ranjivost.

U praksi to znači da se posebna pažnja treba posvetiti upravo mladima koji su generalno emocionalno osjetljiviji i koji jače reaguju na povratne informacije s društvenih mreža. Istraživači zato sugeriraju da je važno ne samo znati koliko mlada osoba koristi društvene mreže, nego kako ona sama percipira svoje doživljaje onoga što se dešava na društvenim mrežama. U tom smislu, podizanje svijesti mladih i razvoj njihove introspektivne

zrelosti bili bi sastavni dio intervencija usmjerenih ka smanjenju negativnih efekata društvenih mreža. Nerealno je očekivati apstinenciju mladih od društvenih mreža, ali se može raditi na njihovoj emocionalnoj adaptaciji na iste, između ostalog i kroz svjesnost o vlastitoj emocionalnoj ranjivosti, te kroz pružanje posebne podrške onima koji su posebno osjetljivi na usporedbe "prema gore" ili odbacivanje. Ovakve programe mogle bi kontinuirano provoditi pedagoško-psihološke službe škola u saradnji s centrima za mentalno zdravlje.

### Zaključak

Mnogi aspekti emocionalnog života učenika danas zaokupljaju pažnju onih koji su uključeni u odgojno-obrazovni proces i sasvim je izvjesno da će u godinama koje slijede ta pažnja biti još izraženija. U ovom radu prezentirano je nekoliko emocionalnih doživljaja mladih koje možemo bolje razumjeti koristeći aktuelnu kibernetičko-psihologijsku perspektivu. Jedan od najuočljivijih je subjektivni doživljaj dosade, koji se reflektuje na poteškoće pažnje i nemotiviranost za učenje i angažman na nastavi. Dosada direktno utječe na odgojno-obrazovni proces, a može biti posljedica velike izloženosti digitalnim stimulusima u svakodnevnom životu, što predstavlja značajan izazov nastavnicima. Nadalje, specifičan oblik anksioznosti kojeg je iznjedrilo digitalno doba, nazvan *strah od propuštanja*, također može negativno djelovati na procese u učionici i predstavljati dodatni svakodnevni izazov.

Formiranje slike o sebi i samopoštovanje, iako normativno u periodu adolescencije, danas je pak ranjivo na mnogobrojne utjecaje koje roditelji i odgajatelji ne mogu modificirati. No, ovaj rad ukratko iznosi i neke od smjernica za razvoj rezilijentnosti na povratne informacije koje dolaze iz digitalnog okruženja. U tom smislu kibernetičko nasilje, kao sve aktuelnija tema, analizirano je s aspekta kibernetičke psihologije u pokušaju razumijevanja specifičnosti

i relativne težine njegovog uticaja na psihološki život djece i mladih i efekte koje donosi, kako za žrtve, tako i za počiniocce i zajednicu općenito. Kad je riječ o depresivnim simptomima, u ovom radu je dat kratki pregled istraživanja, ukazujući na to da su djeca i mladi koji su i mimo virtuelnog ambijenta osjetljiviji od ostalih, posebno ranjivi na internetu, te da se njihova aktivnost i njihovi doživljaji trebaju posebno pratiti. To

stvora osnovu da im se pruži podrška kako bi mogli razumjeti vlastite emocionalne reakcije na povratne informacije s društvenih mreža, te kako bi te reakcije doveli u kontekst koji će što manje ugrožavati njihovo mentalno zdravlje.

Zaključujemo da je potrebno raditi na emocionalnoj adaptaciji mladih i povećavanju njihovih kapaciteta da relativiziraju aktivnosti drugih na internetu, budu svjesni

sebe i svojih vlastitih emocionalnih reakcija, te da korištenju interneta prilaze kritički i svjesno. S obzirom na prevalenciju različitih poteškoća u psihološkom funkcioniranju koja se, utisak je, povećava u posljednje vrijeme, čini se kako nikad nije suviše rano da se počnu implementirati različiti kratkoročni i dugoročni preventivni i interventni programi kroz sistem školstva, a kroz partnerstvo s roditeljima.

## Literatura

- Aiken, M. (2016). *The cyber effect: A pioneering cyber-psychologist explains how human behavior changes online*. Spiegel & Grau.
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J., & Ali, R. (2020). "Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method." *International journal of environmental research and public health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Blackwell, D., Leaman, C., Tramposch, R., Osborne, C., & Liss, M. (2017). "Extraversion, neuroticism, attachment style and fear of missing out as predictors of social media use and addiction", *Personality and Individual Differences*, 116, 69-72.
- Bottino, S.M., Bottino, C.M., Regina, C.G., Correia, A.V., & Ribeiro, W.S. (2015). "Cyberbullying and adolescent mental health: systematic review". *Cadernos de saude publica*, 31, 3, 463-75.
- Cheever, N.A., Rosen, L.D., Carrier, M., & Chavez, A. (2014). "Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on anxiety levels among low, moderate and high users", *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297.
- Prensky, M. (2001). "Digital Natives, Digital Immigrants Part 1", *On the Horizon*, Vol. 9 No. 5, 1-6. <https://doi.org/10.1108/10748120110424816>
- Neira, C. J. B., & Barber, B. L. (2014). "Social networking site use: linked to adolescents' social self-concept, self-esteem, and depressed mood", *Australian Journal of Psychology*, 66, 56-64. doi: 10.1111/ajpy.12034
- Ito, M., Horst, H.A., Bittani, M., Herr-Stephenson, B., Lange, P.G., Pascoe, C.J., Robinson, L., Baumer, S., Cody, R., Mahendran, D., Martínez, K., & Perkel, D. (2008). *Living and learning with new media: Summary of findings from the Digital Youth Project*, Chicago, IL
- Jusić, M. (2023). Lessons from Cyberpsychology that Educators Should be Reminded of. *DHS 1 (22)*, 567-592, DOI 10.51558/2490-3647.2023.8.1.567
- Nesi, J., Rothenberg, W.A., Bettis, A.H., Massing-Schaffer, M., Fox, K.A., Telzer, E.H., Lindquist, K.A., & Prinstein, M.J. (2021). "Emotional Responses to Social Media Experiences Among Adolescents: Longitudinal Associations with Depressive Symptoms", *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 51, 907 - 922.
- Ogders, C. L., & Jensen, M. R. (2020). "Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions", *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 61(3), 336-348. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>
- Pajević, I., & Hasanović, M. (2018). "Ovisnost o internetu – šta danas o tome znamo", *Novi Muallim*, 19(74), 32-37.
- Pekrun, R., & Linnenbrink-Garcia, L. (2012). "Academic emotions and student engagement". In: S.L. Christenson, A. L. Reschly, & C. Wylie (Eds.), *Handbook of research on student engagement* New York: Springer, 259-282
- Rose, C. A., & Tynes, B. M. (2015). "Longitudinal Associations Between Cybervictimization and Mental Health Among U.S. Adolescents", *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 57, 3, 305-312. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.05.002>
- Sampasa-Kanyinga, H., Roumeliotis, P., & Xu, H. (2014). "Associations between cyberbullying and school bullying victimization and suicidal ideation, plans and attempts among Canadian schoolchildren", *PLOS ONE*, 9, 7, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0102145>
- Sigurdson, J. F., Undheim, A. M., Wallander, J. L., Lydersen, S., & Sund, A. M. (2015). "The long-term effects of being bullied or a bully in adolescence on externalizing and internalizing mental health problems in adulthood", *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 9, 42. <https://doi.org/10.1186/s13034-015-0075-2>
- Sparrow, B., Liu, J., & Wegner, D.M. (2011). "Google Effects on Memory: Cognitive Consequences of Having Information at Our Fingertips", *Science (New York)*, 333, 776-778.
- Suler, J. (2004). "The Online Disinhibition Effect", *Cyberpsychology & Behavior*, 7, 3, 321-326.
- Woods, H.C. & Scott, H. (2016). "Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem", *Journal of adolescence*, 51, 41-49.

## الموجز

فهم تجارب التلاميذ العاطفية من خلال  
منظور علم النفس السيبراني

مرسيها يوسيتش

إن التأثير البعيد المدى للتكنولوجيات الرقمية في حياة التلاميذ اليومية والتحول الذي طرأ على تلك الحياة اليومية مقارنة بحياة الأجيال السابقة، يفرض الحاجة إلى أساليب جديدة في التعامل مع تجاربهم العاطفية التي تنعكس على العملية التربوية والتعليمية. ومن تلك الأساليب علم النفس السيبراني، الذي يحاول توضيح الظواهر النفسية بوصفها نتيجة تفاعل الأشخاص والمجموعات مع التكنولوجيا الرقمية. لذلك، فإن الهدف من هذا المقال هو إظهار أبرز التجارب العاطفية في الفصل الدراسي اليوم، والتي يمكن ربطها بتأثير التقنيات الرقمية، مثل الملل وتشتت الانتباه، والخوف من التفويت، والصورة السلبية عن الذات، والعنف عبر الإنترنت، وأعراض الاكتئاب. ويناقش المقال تأثير الشبكات الاجتماعية ونقاط الضعف أثناء العملية المعيارية لتكوين الصورة الذاتية، وكذلك ظهور العنف الإلكتروني وآثاره البعيدة المدى. ويركز المقال في المقام الأول على الفهم النظري للظواهر المذكورة، ويقدم أيضا بعض الإرشادات العملية التي تهدف إلى تقوية الطلاب عاطفيا في ضوء التأثير المتزايد للتقنيات الرقمية. وتشير خاتمة المقال إلى أهمية العمل الوقائي مع التلاميذ بهدف تعزيز إدراك الذات وردود الأفعال العاطفية، والمقاربة النقدية لاستخدام شبكات التواصل الاجتماعي.

الكلمات الرئيسية: الشبكات الاجتماعية، العواطف، علم النفس السيبراني، العنف السيبراني، احترام الذات.

## Summary

## UNDERSTANDING THE EMOTIONAL EXPERIENCE OF THE STUDENTS THROUGH A PRISM OF CYBERNETIC PSYCHOLOGY

Mersiha Jusić

Keeping in mind the far-reaching impact of digital technology upon the student's daily life today and with a view of the transformation of that same daily life with the regards to the one of the previous generations we are faced with the challenge of finding a new approach to the emotional experience of students which is, nonetheless reflected upon educational and upbringing process. One of the approaches to the problem is the cybernetic psychology approach which attempts to interpret the psychological phenomenon as a result of the interaction of people and communities with digital technology. Thus this article aims to present some of the most evident emotional experiences in the classroom today, which may be explained as a result of the impact of digital technology, such as the lack of interest, lack of attention, fear of failure, negative perception of one's own self, cyber violence and depression. The article here discusses the impact of social media and the vulnerability of students in their formative stage of development wherein the image of one's self is formed. It also thematizes cyber violence and its effect in the long term. The article primarily aims at the theoretical understanding of the phenomenon but it also offers some practical solutions for emotional strengthening as a way of protecting students from the growing pervasive influence of digitalised technology. In conclusion, the article stresses the importance of preventive work with students directed towards strengthening self-awareness of ones own emotional reactions, and developing a critical approach toward the use of digitalised technology.

*Keywords:* social network, emotions, cybernetic psychology, cyber violence, self-respect