

„BITI SVOJ - BITI U RAVNOTEŽI U VIRTUALNOM I MEDIJSKOM OKRUŽENJU“

**Edukativni materijal –
Radna bilježnica za
podršku mentalnom
zdravlju mladih**



IZDAVAČ

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu
Za izdavača: prof. dr. sc. Lelia Kiš-Glavaš

AUTORICE

Lucija Lamešić, Sabina Mandić, Josipa Mihić, Miranda Novak i Sanja Radić Bursać

UREDнице

Lucija Lamešić i Sanja Radić Bursać

LEKTURA

Tea Prhat

GRAFIČKI DIZAJN I OBLIKOVANJE

Vedran Miljanić

Edukativni materijal - Radna bilježnica za podršku mentalnom zdravlju mladih u virtualnom i medijskom prostoru nastala je u okviru projekta pod nazivom „BITI SVOJ - Biti u ravnoteži u virtualnom i medijskom okruženju“. Nositelj projekta je Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, uz financijsku podršku Agencije za elektroničke medije.



Zagreb, prosinac 2022. godine

DRAGI UČENICI

Ovaj edukativni materijal, svojevrsna radna bilježnica, ima za ideju doprinijeti vašem (cjelokupnom) zdravlju i što lakšem savladavanju izazova odrastanja. Tijekom adolescencije mladi imaju razvojni zadatak sazrijevanja te ovladavanja brojnim

biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama, kao i novim životnim kompetencijama. Upoznavanje s promjenama vlastitog tijela i njegovo prihvaćanje kao dijela sebe, uspostavljanje i održavanje interpersonalnih odnosa, razumijevanje i nošenje s različitim emocijama, stvaranje sustava vrijednosti, oblikovanje stabilnog identiteta i zdrave slike o sebi i sl. predstavljaju važne procese tijekom adolescencije koji se mogu ostvarivati u realnom svijetu, no i biti uronjeni u virtualno okruženje. Na odrastanje i razvoj mladih mediji utječu na različite načine te njihovo djetinjstvo ili adolescencija se opisuje kao multimedijalno.

Teme u ovome materijalu posvećene su izgradnji zdrave slike o sebi i stabilnog identiteta, uz doprinos medijskom i socijalno-emocionalnom opismenjavanju. Svaka cjelina započinje kratkim teorijskim segmentom i pojašnjenjem, nakon čega slijede aktivnosti koje vas mogu potaknuti i pomoći u upoznavanju sebe u realnom i virtualnom svijetu te razvoju samosvijesti, osvještavanju utjecaja medija na vlastiti razvoj i dobrobit, unaprjeđenju međuljudskih odnosa, vlastitom prihvaćanju i izgradnji suosjećajnog odnosa prema sebi te autentičnosti, usvajanju vještina, razvoju sigurnog i odgovornog ponašanja u medijskom prostoru tj. balansiranom funkcioniranju između realnog i virtualnog svijeta.

”Što znam?”

”Kakva osoba
želim biti?”

”Tko sam JA?”

”Jedinstven/a i
različit/a od drugih ili
sam poput mojih
vršnjaka?”

”Koliko vrijedim?”

”Kakav/a sam JA?”



„Kakva je naša SLIKA O SLICI O SEBI?“

ZDRAVA SLIKA O SEBI - SAMOPOIMANJE I IDENTITET - MOJ SELF

Jedan od najvažnijih ciljeva adolescencije jest izgradnja što je moguće jasnije slike o tome tko smo, kakvi smo, koje su naše vrijednosti i kakva osoba želimo biti. Doživljaj sebe i vlastitog funkcioniranja na raznim životnim područjima zovemo **SLIKOM O SEBI**. Kako bismo rasli i zdravo se razvijali, važno je da je naš dojam o samima sebi stabilan kroz vrijeme te da su naši razni dijelovi, brojne uloge, sposobnosti i pripadnosti dobro integrirane i organizirane. Razvojni psiholozi i drugi stručnjaci slažu se kako je slika o sebi, ili pak samopoimanje, centralno obilježje pojedinca. Svatko nešto o sebi misli i doživljava se na određeni način, a istraživanja pokazuju kako ta središnja ideja o sebi utječe na vlastito ponašanje, odluke koje donosimo, naš odnos s okolinom, školski uspjeh i karijerne izbore, kao i na naše mentalno zdravlje.

Studije pokazuju da odgovore na pitanja o sebi možemo podijeliti na tri ključna obilježja:

• ZNANJE O SEBI

„Tko sam ja?“

Podaci kao što su dob, spol, rod, nacionalnost, političko i vjersko opredjeljenje i sl.

• OČEKIVANJA OD SEBE

„Kakav/va sam sada?“ i „Kakva osoba želim biti?“

Informacije o realnom (slika o meni kakav/va jesam u sadašnjosti) i idealnom ja (ono što želimo biti, nade, očekivanja od samog sebe)

• VREDNOVANJE SEBE

„Što znam?“, „Što mogu?“ i „Koliko vrijedim?“

procjenjivanje vlastite vrijednosti i kompetencija, kao i propitivanje poštovanja prema samome sebi.

Spoznavanje samog sebe rezultat je našeg razvoja, životnog iskustva i brojnih utjecaja iz okoline. Prve elemente samosvijesti razvijamo iz kontakata s najbližima, roditeljima ili skrbnicima koji su nas odgojili. Dio tih informacija o sebi imamo čak iz predverbalnog razdoblja, od dojenačke dobi, iako su u velikoj mjeri dio našeg nesvjesnog. Sukladno tome kako se netko brinuo o nama kada smo bili bebe, stvorili smo svoje prve dojmove o tome jesmo li vrijedni pažnje, jesmo li sigurni i važni. Primarni skrbnik, najčešće majka, zrcali kako nas vidi, a mi to s vremenom internaliziramo, odnosno usvajamo. Ako nam je primarni skrbnik pružio dovoljno brige i pažnje, imamo pozitivan unutarnji model i na temelju te sigurnosti koju smo stvorili iz zajedničke interakcije, usuđujemo se istraživati vanjski svijet te postepeno odvajati kroz razne razvojne faze.

Svatko od nas brojne informacije o sebi dobiva putem bogatih kontakata s drugim ljudima u vlastitoj okolini. Iako je tuđa percepcija obojana i iskustvima i raznim karakteristikama te druge osobe, ono što drugi misle o nama je od iznimnog značaja i koristi za nas. Možemo primjerice osvijestiti vlastite kvalitete ili obrasce funkcioniranja, ponekad nam je drago vidjeti se tuđim očima i na pojedine aspekte kod sebe budemo ponosni ili zbog određene konstruktivne kritike odlučujemo mijenjati svoje ponašanje. Manje marimo za mišljenje ljudi koji su nam manje bitni, a ponekad u odrasloj dobi odabiremo i ne vidjeti sebe na način koji nam nude drugi jer imamo svijest o tome kako svatko ima pravo na svoju vlastitu sliku. Jasnoća vlastitog viđenja sebe u odrasloj dobi snažan je izvor samopodrške i stabilnosti u izazovnim situacijama.



Suvremenije shvaćanje sliku o sebi ne vidi kao jedinstveni pojam nego tumači kako se sastoji od brojnih dijelova. Jedna od poznatijih podjela govori o sljedećih šest dimenzija:

- **TJELESNO JA** – slika o vlastitom tijelu, kako izgledam
- **INTELEKTUALNO JA** – slika o vlastitom umu, osobnim intelektualnim kapacitetima i ograničenjima
- **EMOCIONALNO JA** – slika o tome kako vidimo svoje osjećaje, potrebe, motive
- **FILOZOFSKO JA** – slika o tome što su osobna temeljna vjerovanja i vrijednosti u životu
- **SOCIJALNO JA** – slika o tome kakvi smo u odnosima s drugim ljudima
- **KOMUNIKACIJSKO JA** – slika o tome kako vidimo sebe u vještinama komunikacije i kroz komunikaciju s drugima.

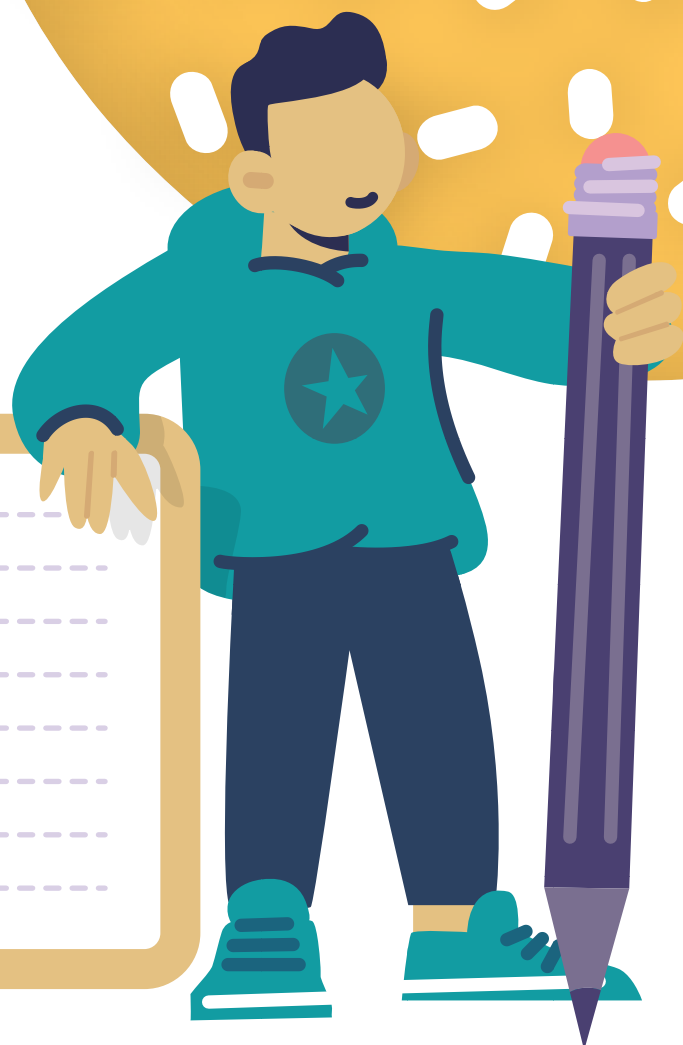
Uz navedeno, istraživači su se bavili i dodatnim važnim područjima kao što je **akademska/školska slika o sebi** (doživljaj vlastitih kompetencija u kontekstu obrazovanja), **sportska slika o sebi** (doživljaj vlastitih sposobnosti u fizičkim aktivnostima), **poslovna/karijerna slika o sebi** (doživljaj vlastitih vještina u određenom poslu ili karijeri) i **romantična slika o sebi** (doživljaj sebe kao intimnog partnera). Važno je naglasiti kako osoba na nekim područjima slike o sebi može imati pozitivno, a na nekima negativno mišljenje o sebi. Možemo primjerice misliti kako smo uspješni u sportskim aktivnostima, ali da nismo talentirani za kreativne aktivnosti. Ili biti zadovoljni načinom na koji savladavamo obrazovne zahtjeve, no i nesigurniji u socijalnoj komunikaciji s drugima. Važno je posvetiti pažnju svim dimenzijama slike o sebi jer pojedini narušeni dio može ugroziti i doživljaj sebe u drugim područjima. S druge strane pozitivno samopoimanje na nekom području može poticajno djelovati i osnažiti pojedinca i u drugim segmentima.



**ISTRAŽI SVOJU SLIKU O SEBI KROZ
AKTIVNOSTI KOJE SLIJEDE.**

AKTIVNOST: „MOJE IME“

Osobno ime predstavlja našu prvu oznaku te sa sobom nosi određene informacije o vlastitom porijeklu, obitelji, tradiciji i vrijednostima koje roditelji ili pak šira obitelj cijene. Prisjeti se što više toga o svome imenu. Primjerice, znaš li njegovo značenje, tko ti je nadjenulo ime, po čemu ili komu si ga dobio/la, jesi li zadovoljan/na imenom, želiš li ga promijeniti, imaš li nadimak ili si ga imao/la kao dijete, kako te zovu bliske osobe, postoji li način na koji ne voliš da te drugi oslovljavaju i sl. Detalje o svome imenu, uz priču koju o njemu znaš, te nekoliko biografskih informacija ili situacija zapiši u nastavku.



Ovom početnom i jednostavnom aktivnošću imaš priliku osvještavati dijelove svojeg **JA** te posredno, promišljajući o sebi, jačati i vlastitu samosvijest. Također je vrlo važno pronaći način da budemo „okej“ sa svojim imenom ukoliko nam se do sada ono nije sviđalo. Sam proces prisvajanja vlastitog imena predstavlja i proces većeg prihvaćanja samog sebe i vlastite, životne priče.

Jesi li kroz ovu vježbu osvijestio/la nešto novo o sebi? Napiši svoj odgovor.



AKTIVNOST: „TKO SAM JA?“

Za veće poznavanje i razumijevanje nas samih, bolju dobrobit i kvalitetnije mentalno zdravlje, važno je imati svijest o vlastitim kapacitetima. Primjerice, znanje o našim snagama i potencijalima, osvještavanje načina provođenja slobodnog vremena, prepoznavanje ugodnih aktivnosti u kojima uživamo, na što smo kod sebe ponosni i koje smo ciljeve ostvarili i sl. Također ljudi koji su nam značajni u životu, važan su dio toga kako vidimo sebe. Uz povećanu svijest o našim raznim aspektima, integriramo ih i jasnije možemo upravljati svojim ponašanjem te se osjećati potpunije, što nam pomaže i u kontaktu s drugima. Radni list iz nastavka može ti pomoći u osvještavanju raznih aspekata slike o sebi.

**PRVA ASOCIJACIJA KADA POMISLIM NA SEBE...
JA SAM...**

VAŽNE OSOBE U MOM ŽIVOTU SU:

**POSTIGNUĆA
USPJEH NA KOJI SAM PONOSAN/NA:**

MOJ BAREM JEDAN OSTVARENI CILJ JE:

KAKO PROVODIM SLOBODNO VRIJEME?

MOJI INTERESI, HOBIJI, TALENTI I SLIČNO SU:

ŠTO ZNAM DOBRO RADITI?

MOJE VJEŠTINE SU:

**KAKAV / KAKVA SAM JA?
MOJE OSOBINE SU:**

Pojedine vlastite snage, kompetencije i podrška koju imamo potpuno su jedinstveni za nas i za naš život, dok smo u nekim drugim aspektima sličniji drugim ljudima. Kroz odrastanje je presudna podrška odraslih, ali i bliskog kruga prijatelja koji nas ohrabruju da zainteresirano isprobavamo

raznolike interese, hobije, postavljamo si nove ciljeve, vježbamo brojne i nove vještine, itd. A sve kako bismo postali oni koji (autentično) jesmo. Upoznavajući i istražujući sebe te dozvoljavajući si da pratimo vlastite talente i potrebe, izgrađujemo svoj identitet.



IDENTITET

Naša različita obilježja i uloge bitni su elementi **IDENTITETA**. Pri tome je važno svoje razne pripadnosti, od rodne i etničke pripadnosti, seksualnosti, ciljeva i aspiracija, socijalnih uloga, političkih stavova, religijske pripadnosti, međuljudskih odnosa do životne filozofije, povezati u stabilnu i smislenu cjelinu. Komplicirano je već samo nabrojiti sve navedeno, a možete zamisliti kakav je posao u svemu tome i uspjeti. Zahtijeva vrijeme, puno pokušaja i pogrešaka te usmjereni trud!

Identitet se jasnije oblikuje upravo u pubertetskom razdoblju te formiranje zdravog identiteta predstavlja jedan od važnijih ciljeva adolescencije. Kako bi navedeno bilo ostvarivo, potrebna je viša razina kognitivnih sposobnosti i sazrijevanje koje nam omogućuju apstraktno razmišljanje i zauzimanje raznih perspektiva (vlastite i važnih drugih osoba iz okoline) promatrajući sami sebe. Brojna istraživanja navode da je u zapadnjačkim društvima, uz napredak u kognitivnim sposobnostima za formiranje identiteta, odgovorna i kultura izbora. Naime naše socijalno okruženje zaista pruža raznolike mogućnosti prema kojima se trebamo odrediti, a odraslost u nastajanju je zbog raznih društvenih promjena postala vrlo dugo razdoblje između srednje škole i zapošljavanja.

Jedan od poznatijih autora u području istraživanja identiteta, Erikson, naglašava da je za dobrobit svake mlade osobe centralna subjektivna uloga kontinuiteta između prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. S porastom dobi sve smo sposobniji prepoznati kontradikcije u svom vlastitom funkcioniranju te zbog nekih nelogičnosti i suprotnosti u svojim emocijama, ponašanjima i reakcijama često osjećamo neku vrstu neravnoteže. Ona nas tjera na promišljanje o razlikama u tome kako se vidimo mi sami i kako nas vide drugi. Ta je disonanca nerijetko vrlo neugodan osjećaj, no hoćemo li mijenjati svoje ponašanje ovisi o kvaliteti odnosa s nekom drugom osobom, njenoj važnosti za naš život i dubini povezanosti. Erikson opisani osjećaj neravnoteže između naše samopercepcije i tuđih percepcija nas samih smatra ključnim uzrokom **krize identiteta**, zdravog procesa koji dovodi do prilike za koherentniju samoorganizaciju tj. do integracije selfa. U istom razvojnem razdoblju može doći i do **difuzije identiteta**. Naime mlade u difuziji karakteriziraju poteškoće integracije sebe i drugih, problemi s odlučivanjem i ulaskom u odnose, podložni su preuzimanju tuđih mišljenja i osjećaja, teško definiraju ciljeve i svoje vrijednosti i sl. Brojna istraživanja pokazuju da osobe s jasnije sintetiziranim identitetom imaju veću kvalitetu života, manje simptoma problema mentalnog zdravlja, posebice simptoma anksioznosti i depresije. Također je manje izgledno da će se upuštati u razna rizična ponašanja poput korištenja sredstava ovisnosti, nasilja ili rizičnog seksualnog ponašanja.

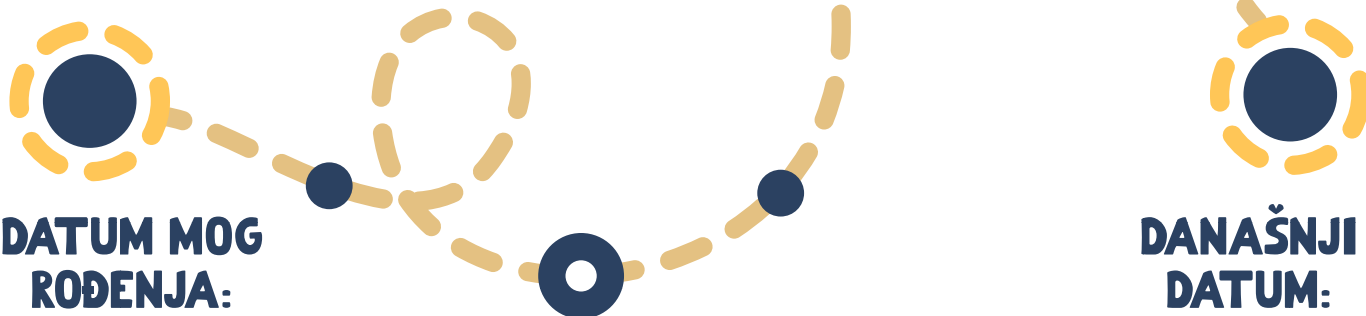


S ciljem formiranja sebe kao samostalne i posebne ličnosti tijekom odrastanja, važno je da sebe doživljavamo kao sličnu/istu osobu kroz vrijeme, da imamo percepciju kako nas i drugi doživljavaju slično kroz razna vremenska razdoblja. Tako akumuliramo pouzdanje u percepciju samoga sebe i sigurnost u to kako nas drugi doživljavaju. Identifikacija s drugima koji su se već uspjeli formirati jako pomaže u razdoblju adolescencije. Stoga je u razvoju identiteta iznimno značajno imati

važne odrasle osobe koje nam služe kao mentori i pozitivni modeli. Uz odrasle osobe, prosocijalni, pozitivni vršnjaci također mogu podržavati poželjna ponašanja i prihvaćanje društvenih normi za olakšavanje prijelaza u odraslu dob. Ukoliko imamo obiteljsku podršku i podršku zajednice često nam u životu ide bolje, i u školi i vezano uz akademska postignuća te u odnosima s drugima.

AKTIVNOST: „IDENTITET – PANORAMA MOG ŽIVOTA“

Kroz ovu aktivnost možeš osvijestiti koja su iskustva utjecala na izgradnju tvog identiteta i načina na koji vidiš sebe. Koristeći predložak iz nastavka sjeti se događaja, od rođenja do danas, koji su za tebe bili jako značajni i veliki, koji su te na određeni način formirali. Slobodno ih predstavi simbolom, riječima ili crtanjem, no u gornjem dijelu prikaži ugodna i sretna razdoblja ili događaje, a ispod neugodne i teške životne situacije.





Možda još do sada nisi promišljao/la koliko su događaji i situacije koje si doživio/la imali utjecaj na tebe te o načinu na koji vidiš sebe i kako sklupaš odnose s drugima. Za dobru sliku o sebi i izgradnju zdravog identiteta, jako je važno biti svjestan svog životnog puta, ali i osjećaja vezanih uz pojedine situacije. Na taj način možemo s vremenom biti u miru i s onim ugodnim, no i neugodnim iskustvima koja su nam se dogodila.

Važno je istaknuti da promišljanje o raznim životnim situacijama koje su nam bile i sretna i tužna može izazvati i razne emocije, od ugodnih do neugodnih. Ponekad izbjegavamo razmišljati o tužnim stvarima, bojimo se te tuge i nastojimo se brzo prebaciti na sretnije misli. Ipak, istraživanja i praksa pokazuju da je osvještavanje i proživljavanje emocija iznimno važan dio izgradnje sebe. Svi događaji u našem životu nisu uvijek pod našom kontrolom, no važno je sagledati ih kao segmente našeg života, nešto što se dogodilo i što smo proživjeli, no ne mora nas sasvim odrediti.

AKTIVNOST: „KAKO NAS DRUGI VIDE?“

Na predlošku iz nastavka pokušaj navesti što je moguće više informacija o tome kako te vide ljudi iz tvoje okoline. To primjerice mogu biti roditelji, dragi prijatelji, profesor, partner/ica ako si u vezi i dr., a za svaku osobu zapiši kakve dojmove imaš kako te vide drugi važni ljudi iz tvoje okoline. Što su ti kroz razne situacije rekli o tebi, kakve su tvoje osobine istaknuli, što im se kod tebe sviđa, što vole kod tebe? Isto tako promisli što su ti istaknuli kao nešto što trebaš osnažiti tj. koji prostor za napredak kod tebe vide.



Nakon što si ispunio/la prethodni dio, promisli o sljedećim pitanjima i zapiši svoje odgovore:

NASTAVNICI

Što im se sviđa i što cijene?

Gdje vide prostor za napredak?

PRIJATELJI

Što im se sviđa i što cijene?

Gdje vide prostor za napredak?

MAMA-TATA/SKRBNICI

Što im se sviđa i što cijene?

Gdje vide prostor za napredak?

VAŽNA OSOBA

Što mu/joj se sviđa i što cijeni?

Gdje vidi prostor za napredak?

• Je li ti važno kako te drugi vide? Zbog čega?

• Čije ti je mišljenje najvažnije? Kojeg konkretno prijatelja, roditelja ili profesora?

• Postoje li razlike u tome kako te drugi vide u odnosu na to kako vidiš sebe?

• Tko te vidi najsličnije onome kako i ti sam/a sebe vidiš?

• Želiš li da te netko vidi drugačije? Što bi mijenjao/la?



VIRTUALNO JA - VIRTUALNI SELF

Kako su digitalni mediji i društvene mreže postali nezaobilazan način komunikacije i naše svakodnevnice, sve se više govori i o novom području slike o sebi. Radi se o „virtualnom ja“ koje se odnosi na doživljaj sebe u virtualnom okruženju. Digitalni mediji i društvene mreže omogućuju nam svakodnevno predstavljanje naše osobnosti drugima te dobivanje brzih povratnih informacija od okoline: od onih koji su nam bliski i važni, ali i od šire publike i javnosti s kojom smo u intenzivnijoj interakciji u virtualnom okruženju nego što je to slučaj u stvarnom životu. Nerijetko se događa da na društvenim mrežama stvaramo sebe onakvima kakvi želimo biti. Imamo primjerice mogućnost uređivati fotografije, odabrati najbolji kut snimanja, prikazati ugodne trenutke u kojima smo si dobri, lijepi, pametni, poželjni i sl. te se pred drugima prezentirati savršenijima nego što jesmo u stvarnom životu.

Možemo reći kako je moderna tehnologija omogućila da napravimo digitalni otisak „idealnog ja“, odnosno onakvog sebe kakvi bismo željeli biti, s karakteristikama kojima se divimo, sebe za kakvim žudimo; „ja“ koje se sviđa našim roditeljima i sadrži poželjne karakteristike u društvu, ono „ja“ u koje smo učitali sve najbolje i najljepše iz naših raznih iskustava. Kod dijela ljudi može postojati veliki nesrazmjer u tome kako se predstavljaju u virtualnom svijetu i toga kako se osjećaju sa samima sobom, unutar svoja četiri zida. Ogromna razlika u predstavljanju i kakvom se osoba samo pravi da jest, u odnosu na to kako se zaista vidi i osjeća, može biti jako štetna za njenu subjektivnu dobrobit i odnose s drugima. U pop kulturi upravo se taj nesrazmjer naziva „imposter“ sindromom tj. kada se osjećamo kao „lažnjak“ ili „varalica“. Razvojni bi psiholozi ustvari rekli da je riječ o vrlo niskom samopouzdanju i osjećaju manje vrijednosti. Kako je posao odrastanja da izgradimo sebe, društvene mreže savršena su arena da u tom oblikovanju pretjeramo i normalne procese sazrijevanja dovedemo do apsurdna. Primjerice, zbog pretjeranog cenzuriranja i uljepšavanja u virtualnom svijetu možemo se osjećati lažno, postati usmjereni na popularnost, biti preopterećeni fizičkim izgledom, dijetama, odjećom, šminkanjem i sl. Sve to dovodi do pretjerane fokusiranosti na površnu te se zapravo prerano prestanemo razvijati i raditi na sebi.





AKTIVNOST: „MOJE VANJSKO I UNUTARNJE JA“

Za početak, uzmi prazan list papira te na jednoj strani kreiraj svoje lice ili sebe u cijelosti, no onako kako se pokazuješ drugima i svijetu („**Moje vanjsko JA**“). Druga strana neka bude posvećena reprezentaciji svojeg unutarnjeg svijeta i dijelova sebe koje ne pokazuješ tako često („**Moje unutarnje JA**“). Ukoliko želiš i imaš interesa za navedeno, svoje „odraze“ ili svojevrsne „maske“ možeš kreativno oblikovati (primjerice, koristeći kolaž papira, stare časopise, vodene boje, paste, flomastere i dr.).

Po završetku rada, promisli o pitanjima iz nastavka i zapiši svoja promišljanja:

• Što znači biti autentičan? Znači li to pokazati se drugima onakvima kakvi jesmo?

• Koliko se pokazujemo svijetu onakvi kakvi zaista jesmo?

• Gledajući svoje „unutarnje ja“, koliko je ono drugačije od onoga koje dijeliš s drugima?

• Postoji li razlika između „ja iz realnog svijeta“ i „ja u virtualnom prostoru“? Koja?

• Jesu li nam ponekada korisne naše maske? Na koji način?

• Što bi se dogodilo da se drugima u većoj mjeri pokažemo onakvima kakvi zaista jesmo?

• Što nam pomaže ili doprinosi da se pred nekim ljudima u većoj mjeri i iskreno pojavljujemo?

• Kako bi opisao/la svoj „VIRTUALNI SELF“?



Prostor za bilješke:

TJELESNO JA - TJELESNI SELF

Tjelesno samopoimanje, kao jedan element slike o sebi, označava način na koji osoba procjenjuje svoj izgled. Istraživač Cash govori o tjelesnom samopoimanju kao uvjerenjima i stavovima koje osoba ima prema vlastitom tijelu. Kada promatramo svoje tijelo te promišljamo o vlastitom izgledu, doživljavamo ga pozitivnim (zadovoljni smo njime) ili negativnim (nezadovoljni smo njime). Zadovoljstvo ili nezadovoljstvo tjelesnim izgledom najčešće je rezultat sličnosti ili razlika između naših slika „realnog“ tijela i onog „idealnog“. Ukoliko se pitamo gdje se krije odgovor o nastanku (ne)zadovoljstva tjelesnim samopoimanjem, potrebno se osvrnuti na pojam „socijalnog uspoređivanja“ o kojemu govori autor Festinger. On pojašnjava kako svi ljudi imaju potrebu mjeriti sebe (vlastita mišljenja i stavove, sposobnosti, uspjehe, osobne karakteristike, status i sl.) s drugima. Navedeno je svojstveno svim ljudima, no mladi su prepoznati kao skupina koja se najčešće uspoređuje s drugim pojedincima iz okruženja. Osobe koje se uspoređuju s drugima za koje smatraju da imaju bolji tjelesni izgled od onog vlastitog, često budu nezadovoljne svojim izgledom. S druge strane kada svoj izgled uspoređuju s onima za koje smatraju da nemaju bolji tjelesni izgled od njihova, zadovoljniji su vlastitim.

Mladi kroz svoj razvoj i odrastanje te razvojem tehnologija ne samo da se mogu uspoređivati s vršnjacima iz realnog (razrednog, školskog i dr.) okruženja, već i s onima u medijskom i virtualnom prostoru. Navedeno se najčešće odvija na platformama društvenih mreža. Na društvenim mrežama, a posebice onima usmjerenima na estetski poželjne i vizualne prikaze, često se predstavljaju iskrivljeni, nerealni i nedostižni ideali i standardi življenja, kao i tjelesnog izgleda. Time dolazi do uspoređivanja našeg izgleda s onima prikazanim u medijima i na društvenim mrežama, a posljedično i do osobnog nezadovoljstva vlastitim izgledom. Iako svjesni kako je tjelesno samopoimanje samo jedan od dijelova naše slike o sebi, njegovo (negativno) vrednovanje može imati dalekosežne posljedice na subjektivnu dobrobit, iz razloga što nezadovoljstvo tjelesnim izgledom utječe na odabire i ponašanje osoba te na osjećaje pojedinca prema samima sebi. Narušeno tjelesno samopoimanje povezuje se s povećanim simptomima anksioznosti i depresivnosti, sniženim samopouzdanjem, pretjeranom usmjerenošću na izgled tijela i kontrolu istoga, osjećajem srama te općenito smanjenom kvalitetom života. Istraživanja su pokazala kako su djevojke manje zadovoljne tjelesnim izgledom u odnosu na mladiće, sklonije su

uspoređivanju s osobama koje doživljavaju ljepšima ili privlačnijima od sebe te su češće sklone prihvatiti i preuzeti nametnute ideale ljepote koji se prikazuju u (tradicionalnim i elektroničkim) medijima. No ni mladići nisu pošteđeni tog utjecaja.

Proučavanjem navika korištenja društvenih mreža, potvrđeno je kako djevojke u odnosu na mladiće provode više vremena na društvenim mrežama, češće ih koriste kako bi se uspoređivale s drugima te češće traže potvrđivanje (grafifikaciju) u obliku usporedbe izgleda. Mladići govore o pozitivnim aspektima uspoređivanja te su motiviraniji za uključivanje u ponašanja koja ih dovode do poboljšanog izgleda (poput, izgradnje mišićave strukture). Isto tako oni koji su intenzivnije koristili društvene mreže, doživljavali su više potvrđivanja (u vidu „lajkova“), no to ih je dovelo do još intenzivnijeg korištenja društvenih mreža. Kao svojevrsni „začarani krug“. Općenito govoreći, možemo zaključiti kako postoji dvosmjerna povezanost između korištenja društvenih mreža i tjelesnog samopoimanja na način da osobe koje učestalije i intenzivnije koriste društvene mreže često doživljavaju svoj tjelesni izgled nepovoljnim, odnosno nezadovoljne su istim. Isto tako osobe koje imaju nezadovoljavajuću sliku o tjelesnom izgledu, sklonije su korištenju društvenih mreža kako bi se lakše nosile s neugodnim emocijama ili mislima, te u virtualnom okruženju traže potvrdu za vlastito samopoimanje.

Imajući na umu sve prethodno napisano, potrebno je osvijestiti svoje navike korištenja društvenih mreža, kritički se osvrutati na sadržaje koji promoviraju ideale ljepote i privlačnosti te osvijestiti kako se oni mogu doživjeti na kognitivnoj i emocionalnoj razini. Ukoliko primijetiš da se prilikom promatranja sadržaja iz virtualnog prostora počneš osjećati nelagodno, zabrinuto oko vlastitog tjelesnog izgleda, posramljeno, nezadovoljno ili prepoznaš kako ti se javljaju brige i neugodne misli (poput: „Da barem ja ovako izgledam“, „U usporedbi s njom/njim, ja sam ružan/na“, „Kad bih se barem mogao/la promijeniti i biti sličnija...“ i sl.), usmjeri se na aktivnosti i strategije kojima možeš odgovoriti na njih te se dodatno osnažiti. Neke od aktivnosti iz nastavka mogu ti poslužiti u tome.



AKTIVNOST: „KAKO DOŽIVLJAVAM SVOJE TIJELO?“

Kako bi procijenio/la stupanj zadovoljstva pojedinim dijelovima tijela ili cjelokupnim izgledom, ispuni upitnik iz nastavka pri čemu vrijednosti na skali imaju sljedeća značenja:

- 1 = Vrlo nezadovoljan/na,**
- 2 = Uglavnom nezadovoljan/na,**
- 3 = Niti zadovoljan/na niti nezadovoljan/na,**
- 4 = Uglavnom zadovoljan/na,**
- 5 = Jako zadovoljan/na.**



Lice (crte lica, ten lica)	1	2	3	4	5
Kosa (boja, gustoća kose, tekstura)	1	2	3	4	5
Donji dio torza (stražnjica, kukovi, bedra, noge)	1	2	3	4	5
Središnji dio torza (struk, trbuh)	1	2	3	4	5
Gornji dio torza (prsa ili grudi, ramena, ruke)	1	2	3	4	5
Mišićni tonus	1	2	3	4	5
Težina	1	2	3	4	5
Visina	1	2	3	4	5
Sveukupni izgled	1	2	3	4	5

Po završetku ispunjavanja upitnika promotri svoju procjenu i pokušaj odgovoriti na pitanja iz nastavka.

• Jesi li, općenito govoreći, zadovoljan/na svojim izgledom?

• Promisli, tko ili što sve utječe na procjenu vlastitog izgleda? Imaju li i kakav je utjecaj medija u doživljaju tvoje slike o tijelu?

• Mijenja li se procjena izgleda vlastitog tijela kroz vrijeme, život?

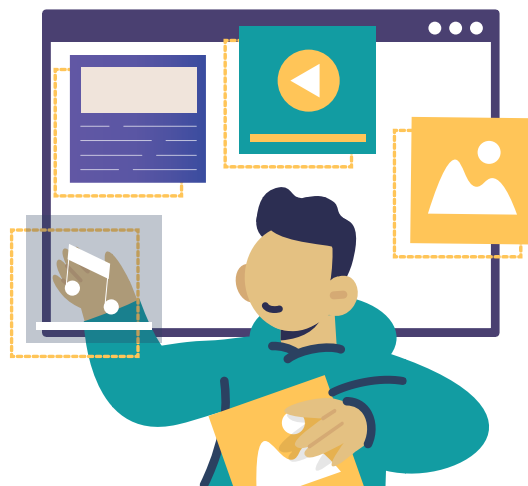
• Postoje li trenuci ili situacije kada si manje ili više zadovoljan/na svojim izgledom? O čemu to sve ovisi?

• Što ti pomaže ili bi ti moglo pomoći da budeš zadovoljniji/a svojim izgledom?



AKTIVNOST: „STRUČNJAK/INJA ZA SADRŽAJE U MEDIJIMA“

Za potrebe ove aktivnosti uzmi svoj pametni uređaj u ruke i otvori, ukoliko ga imaš, vlastiti profil na društvenoj mreži (naprimjer Instagram, Tik-Tok ili Snapchat). Potom pretraži „feed“ i sadržaje koji ispunjavaju tvoje novosti. Analizi se posveti 5 do 10 minuta vodeći se pitanjima iz nastavka te zapiši svoje odgovore.



• **Možeš li objave razvrstati/kategorizirati po temama?**

• **Koliki postotak sadržaja se odnosi na savjete ili preporuke životnih navika ili stila života? Kakav stil i navike se promoviraju?**

• **Koliki postotak sadržaja se odnosi na poticanje usvajanja ili vježbanja nekih vještina? O kojim se vještinama radi?**

• **Koliki postotak se odnosi na promociju socijalnog i emocionalnog povezivanja s drugima i njegovanje odnosa? Na koji način se to čini?**

• **Koliki postotak sadržaja se odnosi na promociju određenog izgleda tijela ili dijelova tijela? Kakav izgled se promiče? Je li navedeni izgled dostižan i realan? Kako se osjećaš dok promatraš navedeni sadržaj? O čemu razmišljaš?**



AKTIVNOST: „IDEALNI TJELESNI IZGLED VS. REALNI TJELESNI IZGLED“

Koristeći internet ili društvene mreže, pronađi primjere sadržaja (prikaza, objava, fotografija, video-materijala ili kampanja) gdje se promovira idealni tjelesni izgled osoba ili svojevrsni „ideal ljepote“. Zatim napiši svoje odgovore na pitanja iz nastavka.

• Opiši medijski prikaz ili objavu koju si odabrao/la. Tko ili što je prikazano? Na koji način?

• Je li idealizirano prikazan cjelokupni izgled ili samo pojedini dijelovi?

• Što misliš koja se poruka ovime želi poslati pratiteljima, tj. gledateljima? Kakve posljedice navedena poruka može imati za njih? Na njihove misli, osjećaje, ponašanje?

• Koje osjećaje i misli prepoznaješ kod sebe dok promatraš navedenu objavu?

• Koju bi preporuku ili savjet dao/la autorima prikazane objave ili sadržaja?

Zatim ponovno koristeći internet ili društvene mreže, pronađi primjere medijskog sadržaja u kojima se promovirao realni izgled osobe, a zatim odgovori na pitanja iz nastavka:

• Opiši medijski prikaz ili objavu koju si odabrao/la. Tko ili što je prikazano? Na koji način?

• Je li idealizirano prikazan cjelokupni izgled ili samo pojedini dijelovi?

• Što misliš koja se poruka ovime želi poslati pratiteljima, tj. gledateljima? Kakve posljedice navedena poruka može imati za njih? Na njihove misli, osjećaje, ponašanje?

• Koje osjećaje i misli prepoznaješ kod sebe dok promatraš navedenu objavu?

• Koju bi preporuku ili savjet dao/la autorima prikazane objave ili sadržaja?



U analizi sadržaja koji se nalazi u virtualnom prostoru, svakako možeš koristiti i priložene fotografije iz nastavka. Pogledaj ih te pokušaj usporediti koliko se realnost razlikuje od onoga prikazanog u medijskom prostoru.



https://www.freepik.com/free-photo/before-after-portrait-young-man-retouched_18962251.htm



https://https://www.freepik.com/free-photo/before-after-portrait-woman-retouched_18962220.htm

Različiti načini uporabe interneta, i specifično društvenih mreža, mogu imati različiti utjecaj na korisnike te doprinositi njihovoj dobrobiti ili ju narušavati. Najčešće istraživani načini uporabe interneta i društvenih mreža odnose se na učestalost, intenzitet i vrstu angažmana, tj. radi li se o aktivnom ili pasivnom korištenju.

Aktivno korištenje društvenih mreža, kako opisuje autor Verduyn sa svojim suradnicima, odnosi se na direktnu interakciju između korisnika i tuđeg sadržaja te navedeno uključuje ponašanja poput objavljivanja slika, „lajkanja“, slanja poruka drugima, komentiranja tuđih objava i sl. S druge strane pasivno korištenje pretpostavlja isključivo gledanje sadržaja na društvenim mrežama bez uključivanja, a najbolje se može opisati kao aktivnosti „skrolanja“ po naslovnoj stranici ili gledanja fotografija i objava drugih korisnika. U tom slučaju ne postoji ikakav angažman, „pasivni“ korisnici se opisuju kao „promatrači“. Različita istraživanja pokazuju kako pasivno korištenje društvenih mreža može predstavljati povećani rizik za narušeno funkcioniranje i štetan utjecaj na živote mladih te dovesti do povećane razine socijalnog uspoređivanja, doživljaja neugodnih osjećaja, zavisti i nedostižnosti za drugima, nezadovoljstva izgledom te, generalno, narušenog mentalnog zdravlja. Suprotno tome, aktivno korištenje društvenih mreža može potencijalno povećavati dobrobit korisnika zbog toga što mu tim angažmanom povećava socijalni kapital (u kontekstu razvoja i održavanja socijalnih odnosa), povećava razinu samopoštovanja te poboljšava kvalitetu mentalnog zdravlja.

Novije studije govore nam kako je osim načina (aktivnog ili pasivnog) angažmana još važnije istražiti kako osobe doživljavaju sadržaj koji prate ili gledaju na društvenim mrežama. U skladu s time u fokus dovode pojmove zavisti, razinu inspirativnosti za neku osobu te uživanja prilikom pretraživanja i korištenja sadržaja. Naprimjer, mladi koji su doživjeli zavist i/ili bili ljubomorni na druge prilikom korištenja društvenih mreža, imali su nepovoljnije pokazatelje dobrobiti (više teškoća mentalnog zdravlja) u odnosu na one koji nisu doživljavali navedene emocije i stanja. Oni koji prilikom korištenja društvenih mreža doživljavaju veću razinu uživanja u sadržaju, imaju veću razinu i osobne dobrobiti. Stoga je važno imati na umu da je osim vremena provedenog na društvenim mrežama, učestalosti, načina i intenziteta korištenja, potrebno uzeti u obzir i kako osobe doživljavaju i gledaju na sadržaj drugih korisnika. Ukoliko su nam drugi ljudi inspiracija, divimo im se te se i sami osjećamo motivirano mijenjati navike, ponašanja i razvijati se, naša općenita dobrobit će rasti.

AKTIVNOST: „JESI LI „PASIVA“ ILI „AKTIVA“ NA DRUŠTVENIM MREŽAMA?“

Uz pomoć upitnika iz nastavka možeš procijeniti vlastite navike korištenja društvenih mreža te otkriti jesi li „pasivniji“ ili „aktivniji“ korisnik.

Koliko često kada si na društvenim mrežama radiš sljedeće aktivnosti?

- 1 = Nikada (0%),**
- 2 = Rijetko (25%),**
- 3 = Ponekad (50%),**
- 4 = Donekle često (75%),**
- 5 = Jako često (100%).**



Objavljuješ slike („storije“) na svom profilu?	1	2	3	4	5
Komentiraš slike drugih korisnika	1	2	3	4	5
Šalješ direktne poruke (DM) drugim korisnicima	1	2	3	4	5
Provjeravaš što netko drugi radi	1	2	3	4	5
Gledaš slike/fotografije	1	2	3	4	5
Gledaš video-materijale	1	2	3	4	5
Označavaš („tagiraš“) druge korisnike u videima	1	2	3	4	5
„Skrolaš“ naslovnom stranicom pasivno (bez „lajkanja“ ili komentiranja ičega)	1	2	3	4	5
„Skrolaš“ naslovnom stranicom aktivno („lajkaš“ i komentiraš tuđe objave)	1	2	3	4	5
Gledaš objave svojih prijatelja	1	2	3	4	5

Ukratko opiši svoje navike korištenja društvenih mreža. Jesi li kroz ovu vježbu osvijestio/la nešto novo o sebi? Napiši svoj odgovor.



SOCIJALNO JA - SOCIJALNI SELF

Adolescentski odnosi vrlo su značajni za formiranje slike o sebi, izgradnju identiteta, isprobavanje granica, vježbanje socijalnih vještina te učenje o sebi, drugima i svijetu. U životu imamo brojne odnose koji nas definiraju. Prije svega, povezujemo se s članovima obitelji, braćom i sestrama, širom rodbinom, prijateljima i vršnjacima u školi i izvan nje. Kako rastemo, važnost odnosa s roditeljima i ostalim članovima obitelji smanjuje se u korist odnosa s prijateljima koji nam postaju „obitelj koju biramo“.

Raznoliki tipovi odnosa omogućuju nam da učimo i vježbamo svoje vještine socijalne razmjene, prije svega prepoznavanje te usvajanje društvenih pravila. Na taj način imamo idealno okruženje za brušenje vlastitih resursa za vezivanje i razmjenu s drugima. Kvalitetni su nam odnosi bitan izvor dobrog osjećaja sa samima sobom. Svima treba pripadanje, da možemo brinuti o drugima i pustiti da netko brine o nama, da s nekime iskreno podijelimo svoje misli i osjećaje. Način na koji sklapamo odnose može na nas imati pozitivne i negativne posljedice, ojačati ili smanjiti vlastito samopouzdanje, utjecati na dobru ili lošu sliku o sebi.

Dobar odnos je onaj u kojem se obje strane osjećaju ravnopravno i kao da imaju utjecaj jedno na drugo. U dobrom se odnosu ljudi poštuju, cijene, iskreni su i imaju međusobno povjerenje. Prihvaćaju se i dozvoljavaju jedni drugima biti kakvi jesu. Druže se i provode zajedno kvalitetno vrijeme, podržavaju se u raznim situacijama, komuniciraju kvalitetno i osjećaju se sigurno. Kroz istraživanja, tri su se komponente pokazale važne za definiranje odnosa kao prijateljskog:



• **Međusobna briga** – usmjerenost na potrebe druge strane i želja za pružanjem pomoći kada je potrebna



• **Druženje** – usmjerenost na zajedničko provođenje vremena u kojem uživamo, bilo da je riječ samo o komunikaciji ili raznim ugodnim aktivnostima



• **Intimnost** – razmjenjivanje sadržaja koji su osobni i privatnog karaktera, od vlastitih iskustava, doživljaja, misli i osjećaja.

Sve ove navedene komponente definiraju i kvalitetu odnosa!

Odrastanjem nam uz dobre prijateljske odnose sve važniji postaju oni romantičnog karaktera. Studije govore da do 16. godine više od polovica mladih ima prva iskustva zaljublivanja i „dejtanja“ te bez obzira na dubinu tih odnosa, oni postaju centralna životna preokupacija i pokretačka energija. Iako mladenačke veze traju nešto kraće i manje su stabilne nego odnosi u odrasloj dobi, iznimno su značajne za definiranje vlastitog identiteta i pozicije u društvu. Uz sve funkcije koje su istraživači naveli za bliska prijateljstva (međusobnu brigu i podršku, druženje i zajedničko slobodno vrijeme te intimnost) za romantične odnose značajna je komponenta fizičke privlačnosti i seksualnosti te više do izražaja dolazi emocionalna podrška i dijeljenje. U ranijoj adolescenciji romantični odnosi često imaju funkciju postizanja statusa i popularnosti u društvu, dok prema studentskoj dobi veze prerastaju u stabilnije koje karakterizira veća međusobna razmjena i podrška partnera. Prva romantična iskustva snažno su pod utjecajem naših odnosa s roditeljima na način da iskustvo privrženosti s roditeljima nekad i nesvjesno prenosimo na partnerske odnose. Uz to, prva iskustva zaljublivanja mogu imati jako veliki utjecaj na naše mentalno zdravlje. Naime ljubavni odnosi kroz adolescenciju za većinu mladih donose cijelu buru intenzivnih emocija te prvo susretanje s većom količinom stresa i potencijalnih konflikata. Za jedan dio mladih bol neuzvraćene ljubavi ostavlja traga na samopouzdanje i sliku o sebi, utječe na stabilnost raspoloženja, spremnost za školske zadatke i razna rizična ponašanja.

Stara klasična istraživanja iz psihologije ukazivala su da sklapamo prijateljstva s onima koji su nam fizički blizu i onima koji su nam dostupni (primjerice žive u susjedstvu, vidamo ih u školi ili su povezani s užom i širom obitelji). Suvremena je tehnologija promijenila naše obrasce komunikacije te omogućila da prijateljstva prerastu i u digitalni svijet. Reagiranjem na nečije fotografije i objave, virtualnim igranjem igara ili dopisivanjem s prijateljima koje smo upoznali u realnim okruženjima i u virtualnom prostoru – produbljujemo odnose. Također i neki širi krug ljudi bolje upoznajemo u virtualnom svijetu, iako uživo ni nemamo komunikaciju s njima.

Ponekad nam je i samima teško reći je li riječ o pravim prijateljstvima, no istovremeno je pogrešno i sve virtualne odnose smatrati površnim i manje kvalitetnijima od onih uživo. Primjerice, virtualno okruženje je bliskim prijateljima omogućilo još veći stupanj povezanosti i kvalitete odnosa, upravo zbog činjenice da su međusobno lako i brzo dostupni. O utjecaju interneta i društvenih mreža na interpersonalne odnose pojavljuju se tri hipoteze. Više pojašnjenja nalazi se u nastavku.

- **Istraživanja su pokazala da je digitalno okruženje otvorenim i ekstrovertiranim pojedincima samo omogućilo još više kontakata i veći broj ljudi („Rich get richer“ ili „Bogati postaju bogatiji“).**



- **Nekoliko studija govori kako jedan dio mladih koji se osjećaju izolirano, iskazuju neki oblik socijalne anksioznosti i/ili nemaju adekvatno razvijene socijalne vještine, traži utočište u virtualnom prostoru. Na taj način izbjegavaju suočavanje sa sobom, ne vježbaju svoje socijalne vještine u realnim uvjetima, i dalje u živom kontaktu ostaju zakočeni te imaju negativnije ishode i lošije mentalno zdravlje („Poor get poorer“ ili „Siromašniji postaju siromašniji“).**



- **Posljednja hipoteza („Finding community“ ili „Pronalazak zajednice“) odnosi se na socijalnu kompenzaciju te pojašnjava da pojedinci koji teže ostvaruju prijateljstva uživo, pronalaze svojevrsno utočište u virtualnom prostoru. Ono im može poslužiti za povezivanje, anonimnost daje osjećaj zaštićenosti, potiče ih da se lakše izražavaju i pronalaze osobe sa sličnim interesima. Za jedan dio mladih upravo virtualno okruženje nudi pronalazak zajednice i podrške, posebno za one koji preispituju svoj rodni i seksualni identitet ili za osobe koji u svojim malim sredinama teško pronalaze istomišljenike.**



Danas uopće nije upitno trebamo li tehnologiju i elektroničke medije koristiti za komunikaciju i druženje, nego je ključno doći do odgovora i znati kako u korištenju biti medijski pismeni i siguran te poštovati i sebe i druge. U virtualnom okruženju su granice i socijalne norme često nedefinirane i nejasne, a kako smo tijekom odrastanja i prirodno malo zbunjeni raznim procesima koji nas preplavljaju, navedeno nas može i izložiti raznim rizicima (od problema s privatnošću i povjerljivošću do raznih nepoželjnih sadržaja).

AKTIVNOST: „IMAM LI DOBRE ODNOSE?“

Promisli o važnim odnosima koje imaš u životu. Ponuđeno je njih nekoliko različitih, no po želji možeš dodati i druge. Pokušaj procijeniti svaki odabrani odnos po područjima koja govore o njihovoj kvaliteti.

Procijeni svaku dimenziju, tj. karakteristiku dobrog odnosa na skali od 1 do 10.

	MAMA/TATA/ SKRBNICI	BRAT/SESTRA	NAJBOLJI/A PRIJATELJ/ICA	PARTNER/ PARTNERICA
Zajednički interesi, stavovi, hobiji, način provođenja slobodnog vremena				
Bliskost koja omogućuje dijeljenje misli, osjećaja i stvaranje zajedničkih priča				
Međusobno razumijevanje				
Dobro razrješavanje konflikata bez izazivanja povrijeđenosti i narušavanja odnosa				
Brižnost i pokazivanje naklonosti				
Ravnopravnost u odnosu u vidu osjećaja da nas druga strana „fer“ tretira				
Lojalnost i pouzdanost kroz, primjerice držanje riječi, čuvanje tajni i sl.				

Nakon što si ispunio/la prethodni dio, promisli o sljedećim pitanjima i zapiši svoje odgovore.

• Što te je iznenadilo u ovome zadatku?

• Kakve sličnosti i/ili razlike među svojim odnosima vidiš?

• Koji ti je odnos najkvalitetniji, a koji najmanje kvalitetan?

• Na kojem odnosu želiš dodatno raditi? Imaš li prijedloge konkretnih aktivnosti za unaprjeđenje?



AKTIVNOST: „ONLINE VS OFFLINE ODNOSI“

U nastavku se nalaze najčešće odlike kvalitetnih i zdravih odnosa. Tvoj je zadatak da, koristeći navedene stavke, usporediš karakteristike odnosa uživo i onih u virtualnom okruženju. Što imaju ili nemaju „offline“ ili „online“ odnosi?

Komunikacija je otvorena i spontana (uključujući i međusobno slušanje)

Pravila i granice su jasne i određene, no dopuštaju fleksibilnost

Individualnost, sloboda i osobni identitet se razvijaju

Svatko uživa u samostalnom, kao i zajedničkom provođenju vremena

Igra, humor i zabava su zajednički interes

Nijedna strana ne pokušava „popraviti“ ili kontrolirati onoga drugoga u odnosu

Postoji prihvaćanje samih sebe te druge osobe kakva ona jest

Asertivno (uvažavajući sebe i druge) izražavanje osjećaja i potreba

Skromnosti mogućnost otpuštanja potrebe da bilo koja osoba u odnosu bude „u pravu“

Samopouzdanje i sigurnost u vlastitu vrijednost tj. samopoštovanje

Otvoreno i ciljano rješavanje konflikta

Otvorenost za primanjem i davanjem konstruktivne povratne informacije

Postojanje međusobnog povjerenja

Održavanje te ravnoteža u davanju i primanju

Pregovori su pošteni i demokratski

Postojanje tolerancije, prihvaćanja i opraćanja sebi i drugima u odnosu

Pogreške se prihvaćaju te se iz njih uči

Postojanje spremnosti za preuzimanjem rizika i ranjivosti

Njegovanje odnosa i pronalazak zajedničkih interesa i s drugim ljudima

Uživanje u samoći i međusobno poštivanje privatnosti

Njegovanje osobnog rasta, razvoja i istraživanja

Stalnost i dosljednost u odnosu

Postojanje međusobnog povjerenja

Održavanje ravnoteže između bliskosti i odvojenosti

Preuzimanje odgovornosti za vlastita ponašanja i dobrobit, izbjegavanje okrivljavanja drugih



Nakon što si ispunio/la prethodni dio, promisli o tome postoje li razlike u kvalitetama koje tražimo za druženje uživo i kvalitetama koje tražimo od prijatelja iz virtualnog svijeta. Zapiši svoj odgovor.



Podsjetnik na ključne sastojke dobrih odnosa:

**PROVODITE VRIJEME
ZAJEDNO**



**POKAŽITE BRIGU I
DAJTE PODRŠKU**



**OSNAŽITE SVOG/SVOJU
PRIJATELJA/ICU**



**POTIČITE MEĐUSOBNO SVOJE
DOBRE STRANE I RAST**



**UPOZORITE PRIJATELJA NA NEKA
PONAŠANJA KOJA SU NEGATIVNA**





AKTIVNOST: „OD RIZIKA DO ZAŠTITE - KAKO POSTUPATI?“

Kada napravimo plan kako se ponašati u određenim situacijama i promislimo o načinima postavljanja u istima, veće su šanse da ćemo u stvarnim situacijama u životu biti mudriji prilikom vlastitog reagiranja. To pokazuju brojna istraživanja. U nastavku su opisi raznih situacija koje uključuju odnose u virtualnom okruženju (od dopisivanja i zaljublivanja do intimnije komunikacije i neprihvatljivih oblika ponašanja). One mogu biti popraćene raznim intenzivnim emocijama te rizicima ili opasnostima. Stoga je važno imati ideju kako bi reagirao/la u datoj situaciji. Isprobaj svoje stavove i napravi plan!

- Sviđa ti se djevojka/mladić iz susjednog razreda i o tome si razgovarao/la prijateljem/icom. Nekoliko dana kasnije vidiš da je tvoj prijatelj/ica „lajkao/la“ puno njezinih/njegovih fotografija i objavio komentare „online“ iz kojih se vidi da se dopisuju. Što ćeš učiniti?

- Jednog dečka iz razreda na društvenim mrežama ismijava grupa vrlo popularnih učenika. Čini se da situacija postaje sve ozbiljnija i ozbiljnija jer ima sve više komentara koji su sve zlobniji. Nitko ništa ne poduzima. Što ćeš učiniti?

- Na Instagramu te za prijatelja dodaje nepoznata osoba kojoj provjeravaš profil i iako je ne znaš, ipak se odlučiš dodati je. Kroz par sati počinješ dobivati razne golišave fotografije i uznemirujuće poruke. Što ćeš učiniti?

- Dopisuješ se s vrlo zanimljivim mladićem/djevojkom koji živi u Osijeku i super pričate već zadnja dva mjeseca. Osjećaš se kao da ga/ju dobro poznaješ i kao da razvijaš neke dublje osjećaje za nju/njega. Poziva te da se vidite uživo. Što ćeš učiniti?

- Sasvim se slučajno počinješ dopisivati s prijateljicom iz razreda i vrlo brzo kroz prepisku dolazite do razmjene golišavih fotografija. U školi te ona sasvim ignorira, no njezini bliski prijatelji počnu se smijuljiti, došaptavati i okretati za tobom svaki put kad prolaziš. Što ćeš učiniti?



ZDRAVI / A JA

Kako bismo bili spremni na ono što život nosi, moramo biti dobro sa sobom. Naš kapacitet da imamo dobru sliku o sebi i znamo vlastite snage, održavamo stabilno raspoloženje, negujemo kvalitetne odnose, ostvarujemo akademske i karijerne ciljeve, adekvatno se nosimo sa stresom i uspješno savladavamo životne teškoće naziva se **MENTALNO ZDRAVLJE**. Jako je važno znati da je mentalno zdravlje puno više od odsutnosti mentalnih bolesti! Radi se o našem kapacitetu, otpornosti i optimizmu kojem pristupamo životu. Suvremeni pristupi ljudskom funkcioniranju mentalno zdravlje gledaju kao neodvojivi dio cjelokupnog zdravlja, ono je za nas jednako važno kao i tjelesno. U praktičnom smislu, djeca, mladi i odrasli koji imaju dobru sliku o sebi, razvijene vještine suočavanja i nošenja sa stresom, znaju kako se povezivati s drugima te biti aktivni sudionici društva, imaju veće šanse imati dobro mentalno zdravlje. Osim mentalnog zdravlja, često se mogu čuti i slični pojmovi poput **dobrobiti, blagostanja, kvalitete života, otpornosti** pa čak i **sreće**. Koji god termin koristimo, u fokusu je dobar osjećaj sa samima sobom i naša procjena da smo u životu djelotvorni, bez obzira na situacije koje se događaju.

Dobro mentalno zdravlje povezano je s manje simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa, boljim školskim uspjehom, većim zadovoljstvom u vezama i boljim radnim uspjehom. Stoga je dobra vijest kako velik dio našeg mentalnog zdravlja počiva na **životnim vještinama** koje se mogu vježbati i brusiti kroz život. Upravo nam sve te vještine trebaju kako bismo se razvili u samostalne i nezavisne osobe (potreba za autonomijom), bili uspješni u školi i na poslu, aktivni članovi svoje zajednice (potreba za kompetencijama) te imali kvalitetne odnose s drugima (potreba za povezanošću). Pristup socijalno-emocionalnog učenja smatra da nam svima za dobar život te za manje emocionalnih i ponašajnih problema treba osnaživanje u pet područja:

1. Svijest o sebi – prepoznavanje vlastitih osjećaja, vrijednosti i snaga, ali i izazova i ograničenja.
2. Samoupravljanje – regulacija emocija i upravljanje vlastitim ponašanjem kako bi se dostigli postavljeni ciljevi.
3. Društvena svijest – pokazivanje razumijevanja i empatije u odnosu s drugima, svijest o tome što je društveno odgovorno i važno za opće dobro.
4. Vještine važne za odnose – kapacitet za uspostavljanje kvalitetnih odnosa te mogućnost dobre suradnje u timskim okruženjima.
5. Odgovorno odlučivanje – etični i konstruktivni izbori vlastitih ponašanja i odluka.

Kako je adolescencija vrijeme osamostaljenja te često i pobune protiv pravila i granica postavljenih od roditelja, potpuno je normalno prolaziti brojne izmjene raspoloženja i često vrlo intenzivna iskustva. Nekad nam je i samima teško procijeniti koja su ponašanja uobičajena i u rasponu očekivanih, a koja od njih zabrinjavajuća. Zbog raznih zahtjeva koji se pred nas postavljaju krajem osnovne i početkom srednje škole možemo biti pojačano zabrinuti zbog vlastitog izgleda, opterećeni težinom ili režimom prehrane, pretjerano socijalno anksiozni i zabrinuti oko upoznavanja novih ljudi, upadati u velike promjene raspoloženja i sl. Dio ovakvih stanja možemo prebroditi sami, no za neke nam je faze potrebna i pomoć.

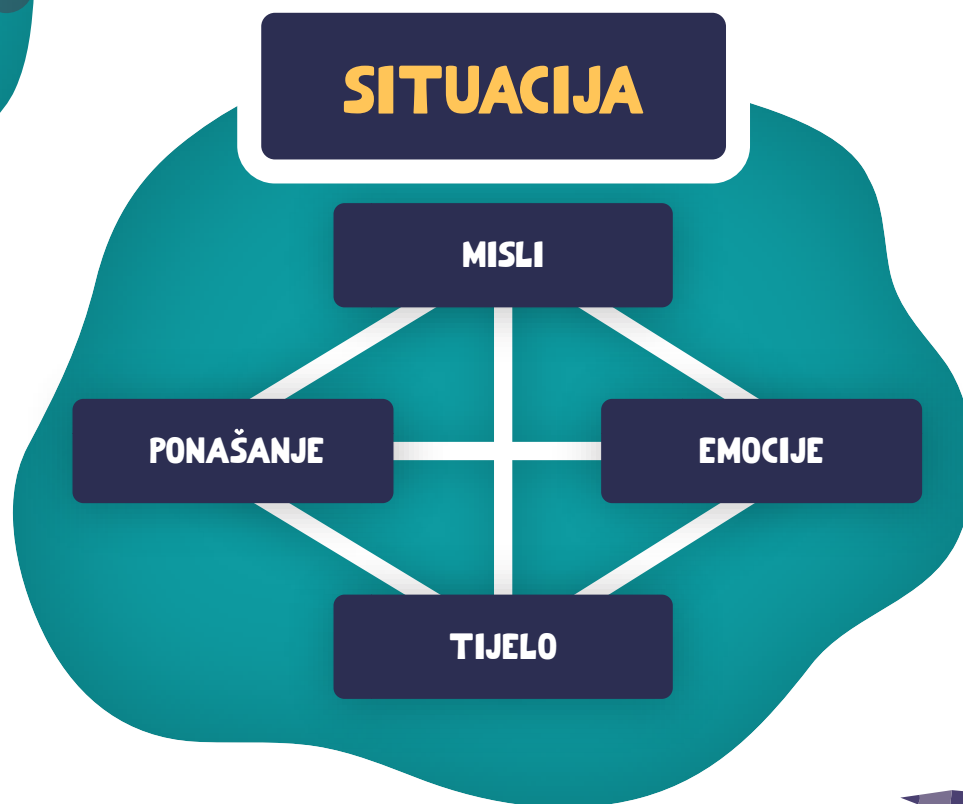
Važnu promjenu u razumijevanju samih sebe i vlastitog funkcioniranja može nam donijeti svjesnost o našim mislima, emocijama, tjelesnim reakcijama i ponašanju, kao i o tome kako su te različite komponente međuzavisne i povezane. Kada analiziramo različite životne situacije možemo s malo truda prepoznati misli koje su tipične za nas i vidjeti kako one utječu na vlastito emocionalno stanje i ponašanje. Ukoliko želimo kod sebe nešto promijeniti, istraživači i praktičari preporučuju da nam prvi korak bude identifikacija negativnih misli i njihova zamjena onim mislima koje su više podržavajuće i korisnije za nas.

Tuga, ljutnja i razočaranje uobičajen su dio svačijeg života pa nikako nije dobro neugodne osjećaje brzo proglasiti i problemom mentalnog zdravlja. Ukoliko neka stanja traju duže vrijeme i jako utječu na tvoje funkcioniranje u školi, interes za druženje s prijateljima i članovima obitelji i sl., važno je potražiti pomoć osobe kojoj vjeruješ te o tome razgovarati s nekim stručnjakom. Zbog svega navedenoga iznimno je značajno dobro brinuti za sebe, redovito ulagati u vlastite snage i kompetencije kako bismo se uspješno nosili sa svim zahtjevima odrastanja.



AKTIVNOST: „ŠTO ME DEFINIRA I POKREĆE?“

Kroz sljedeću aktivnost imaš priliku upoznati temeljne postavke modela koji pojašnjava naše funkcioniranje te međuodnos misli, osjećaja, tjelesnih reakcija i ponašanja. Za početak, prouči model iz nastavka. Na ovaj su način stručnjaci iz područja kognitivno-bihevioralnog pristupa pojasnili ljudsko funkcioniranje. S ciljem boljeg razumijevanja sebe, za početak kreni od tri uobičajene situacije. Primjerice, izdvoji situaciju u kojoj si se osjećao/la samopouzdan/o, zatim događaj s vršnjacima u kojemu si se osjećao/la manje vrijedno te situaciju koja je vezana uz nekog tko ti se romantično sviđa.



Za svaku od odabrane tri situacije trebaš razraditi svoje misli, emocije, ponašanje i tjelesne reakcije koristeći prethodno prikazani model.



Osvrćući se na analizu, uočavaš li razlike u mislima ovisno radi li se o ugodnoj ili neugodnoj situaciji? Ukratko napiši svoje zaključke.

Istraživanja pokazuju da kod teških i neugodnih situacija često imamo i negativne misli. Veliki korak u razumijevanju sebe je utvrditi kvalitetu naših misli. Upravo u razdoblju adolescencije tek učimo u kakvom su nam odnosu osjećaji i misli, ne prepoznamo točno uzrok svojih misli, nije nam jasno zbog čega su nam se osjećaji promijenili i sl. U tome ti može pomoći prethodno prikazani model.

Jesi li kroz ovu vježbu osvijestio/la nešto novo o sebi? Zapiši svoj odgovor.

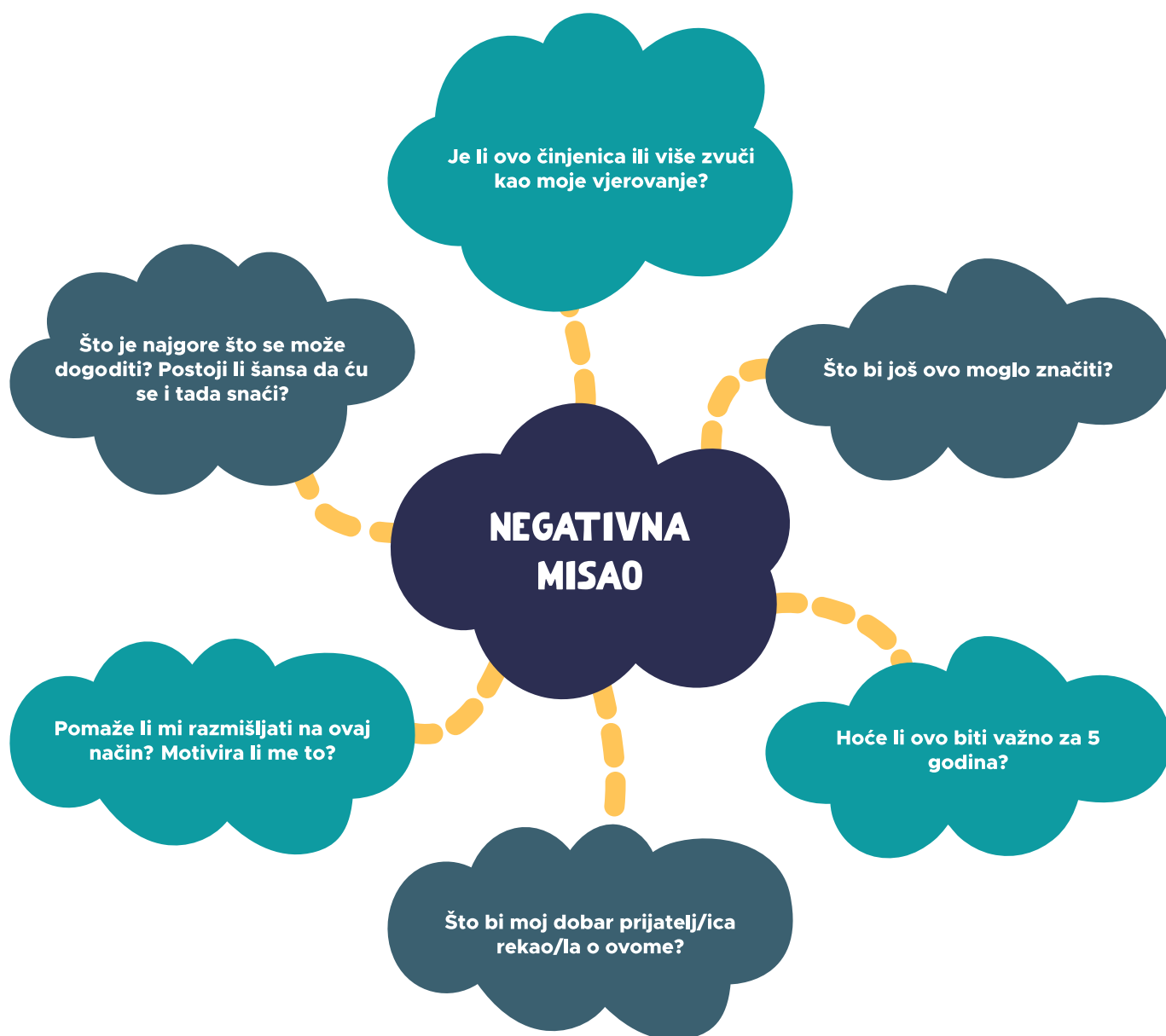
Ukoliko si kroz ovu aktivnost shvatio/la da često imaš razne negativne misli, možeš se nastaviti baviti sobom i svojom dobrobiti na način da pokušаш analizirati neke tipične situacije u kojima se osjećaš loše, zabrinuto, tužno. Brojna istraživanja pokazuju da u takvim situacijama često imamo slične misli, odnosno, postoji njihov obrazac. Dobra je vijest da se obrasci mogu mijenjati na način da

se pronalaze zamjenske misli koje su točnije, adaptivnije i više podržavajuće za nas. Nekoliko predložaka iz nastavka daju smjernice kako možeš propitivati svoje negativne misli. Ključ ovakvog pristupa je u redovitoj praksi da na negativne misli koje prepoznamo i ulovimo, brzo pokušamo odgovoriti sa zamjenskim i konstruktivnijim koje su nam od veće pomoći.

SITUACIJA	MISLI	OSJEĆAJI	PONAŠANJE	ALTERNATIVNE MISLI



PITANJA KOJA TI MOGU POMOĆI U PREISPITIVANJU SVOJIH NEGATIVNIH MISLI:



JE LI TA MISAO ZAISTA ISTINITA?

KAKO ZNAM DA JE TO ISTINA?

JE LI 100% ISTINA I UVIJEK ISTINA?

KOJI SU DOKAZI ZA TU POMISAO?

KOJI SU DOKAZI PROTIV TE MISLI?

JE LI SE STVAR O KOJOJ BRINEM IKADA PRIJE DOGODILA?

ŠTO SE ZAPRAVO DOGODILO?

KAKO SAM SE SNAŠAO/LA TADA? KAKAV JE BIO KRAJNI REZULTAT?

AKTIVNOST: „KORACI ZA RJEŠAVANJE“

Kroz poboljšanje vještine rješavanja problema možemo povećati svoju fleksibilnost i repertoar ponašanja. Dok radimo na razvijanju ove strategije nošenja i suočavanja, učimo sami sebe kako biti otporniji u različitim stresnim situacijama, razočaranjima, krizama i gubicima. Također bolje rješavanje problema povezano je s manje anksioznih smetnji i simptoma depresije te većim zadovoljstvom sa samim sobom. Training rješavanja problema sastoji se od učenja i primjene sljedećih uzastopnih koraka:

- 1. STANI I RAZMISLI** – utvrđivanje problema
- 2. ŠTO OSJEĆAJU SVE STRANE** – analiza mojih i tuđih osjećaja
- 3. ŠTO MOGU UČINITI** – generiranje liste mogućih rješenja
- 4. PLUSEVI/MINUSEVI** – procjena prednosti i nedostataka svakog mogućeg rješenja
- 5. IMAM PLAN** – odabir strategije rješavanja
- 6. ISPROBAVAM** – konkretna akcija, odnosno provođenje odabrane strategije
- 7. KAKO JE PROŠLO** – evaluacija nakon provedbe
- 8. MOGU JOŠ NEŠTO** – rješavanje problema pomoću druge strategije ukoliko se prvotni pristup pokaže neučinkovitim



U nastavku je nekoliko situacija za koje trebaš osmisлити rješenja, po koracima. **Rješavanje problema je vještina koja se uči te iz tog razloga predlažemo da vježbaš i vidiš kako ti ide!** Uvježbavanjem hipotetskih situacija postaješ sve spremniji/a za stvarne situacije kojih će zasigurno biti jer su sastavni dio života.

Moram se preseliti u drugi grad zbog promjene posla roditelja. Tamo nikoga ne poznajem.	Osoba koja mi se sviđa me je blokirala na društvenoj mreži.	Neki ljudi u školi me vrijeđaju i javno ponižavaju.
Jedna prijateljica o meni širi lažne glasine na digitalnoj platformi.	Ocjene iz prvog srednje možda mi neće biti dovoljne za upis željenog fakulteta.	Moji roditelji se često prepiru i svađaju.
Moja obitelj prolazi kroz velike financijske teškoće.	Osobi kojoj sam jako vjerovao/la piše vrlo zlobne komentare na društvenoj mreži o zajedničkoj prijateljici.	Popustio/la sam u školi i pokvario/la sve ocjene.

• **STANI I RAZMISLI** – utvrđivanje problema

• **ŠTO OSJEĆAJU SVE STRANE** – analiza mojih i tuđih osjećaja

• **ŠTO MOGU UČINITI** – generiranje liste mogućih rješenja

• **PLUSEVI/MINUSEVI** – procjena prednosti i nedostataka mogućih rješenja

• **PLUSEVI/MINUSEVI** – procjena prednosti i nedostataka mogućih rješenja

AKTIVNOST: „MOJ PLAN OTPORNOSTI“

Za dobro mentalno zdravlje i ugodan osjećaj u vlastitoj koži, značajno je razviti strategije kako ostati otporan/na na razne teškoće, izazove, stresne i nepredviđene situacije. Stoga je jako važno osvijestiti što nam sve može pomoći, a u pojedinim kriznim trenucima od velike je pomoći imati to i zapisano. Resursi su zasigurno ljudi koji nas podržavaju, vlastite unutarnje snage, no i neki rituali i naši osobni načini kako se ponovno vraćamo u balans.

S lijeve strane prikaza navedi sve značajne osobe čiju podršku imaš i ljude na koje možeš računati. Zapiši i vlastite strategije koje ti donose optimizam i nadu. S desne strane navedi načine na koje brineš za sebe i želiš ih zadržati i u budućnosti. Uz to, pokušaj smisliti nove ideje koje želiš isprobati te za koje misliš da bi ti bile korisne.

PODRŠKA

Tko mi sve može pomoći

DOBRE STRATEGIJE

To sve mogu isprobati

MOJ PLAN OTPORNOSTI

OSLONAC

Što mi daje utjehu i nadu

SELF-CARE

Kako brinuti za sebe

Prostor za bilješke:



AUTENTIČNI JA - PRIHVAĆANJE SEBE I SUOSJEĆAJNI ODNOS PREMA SEBI

Kako smo već imali priliku pročitati u prethodnim cjelinama, u razdoblju adolescencije pojačano smo kritični prema sebi, posebice prema svojem izgledu, sposobnostima, položaju u društvu vršnjaka i općenito dojmu kojeg ostavljamo na druge. Kao društvenim bićima važno nam je pripadati te je stoga moguće da pomislimo kako se ono i prihvaćanje od strane drugih neće dogoditi budemo li onakvi kakvi istinski jesmo, odnosno, **autentični** mi. Međutim teško se možemo osjećati u potpunosti dobro kada ne iskazujemo iskreno svoje potrebe, vrijednosti, interese i osobine. Da bismo se imali hrabrosti autentično pokazati drugima, od pomoći može biti prvo se pokazati samima sebi. Što nas zaista raduje, kako volimo provoditi svoje vrijeme, kako razmišljamo o svijetu, na što smo ponosni u vezi sebe ili postoje li dijelovi nas i našega života oko kojih osjećamo sram i potrebu da ih prikritimo? Prihvaćanje sebe upravo onakvima kakvi jesmo nije uvijek jednostavno, no ono vodi većem zadovoljstvu životom i psihološkoj dobrobiti.

Samokritičnost je osobina koja može otežavati prihvaćanje autentičnog sebe. U svakome od nas živi unutarnji samokritičar, samo je kod nekih on tiši, odnosno glasniji. To je onaj glas u glavi koji nas u trenucima neuspjeha ili promišljanja o nekom novom pothvatu obasipa raznim nerealnim i grubim prosudbama naših sposobnosti. Iste mogu imati jako negativan utjecaj na naš doživljaj nas samih, ali i na mentalno zdravlje. Rad na prihvaćanju sebe takvima kakvi jesmo cjeloživotni je proces, a osvještavanje glasa i dovođenje u pitanje našeg unutarnjeg kritičara jedan je od prvih koraka ka većem prihvaćanju sebe. Mnogima je lakše imati razumijevanja za druge kada prolaze kroz neke emocionalno zahtjevne situacije nego imati razumijevanje za sebe kada nam se događa nešto slično. Jedna od studija govori kako čak 78% ljudi iskazuje više suosjećanja prema drugima kada drugi prolaze kroz teška razdoblja nego što to čine prema samima sebi u trenucima vlastite težine. Sve više stručnjaka i istraživača koji se bave ljudskim ponašanjem i mentalnim zdravljem pokušava razumjeti zašto je to tako te iz kojih razloga je jako važno razvijati prijateljski odnos prema sebi, pogotovo kada prolazimo kroz teška razdoblja. Suosjećajnost prema sebi označava pozitivan emocionalni odnos sa sobom te se pritom osoba prema sebi odnosi s brigom i nježnošću. Ova karakteristika najviše dolazi do izražaja kada prolazimo kroz teška i izazovna razdoblja.

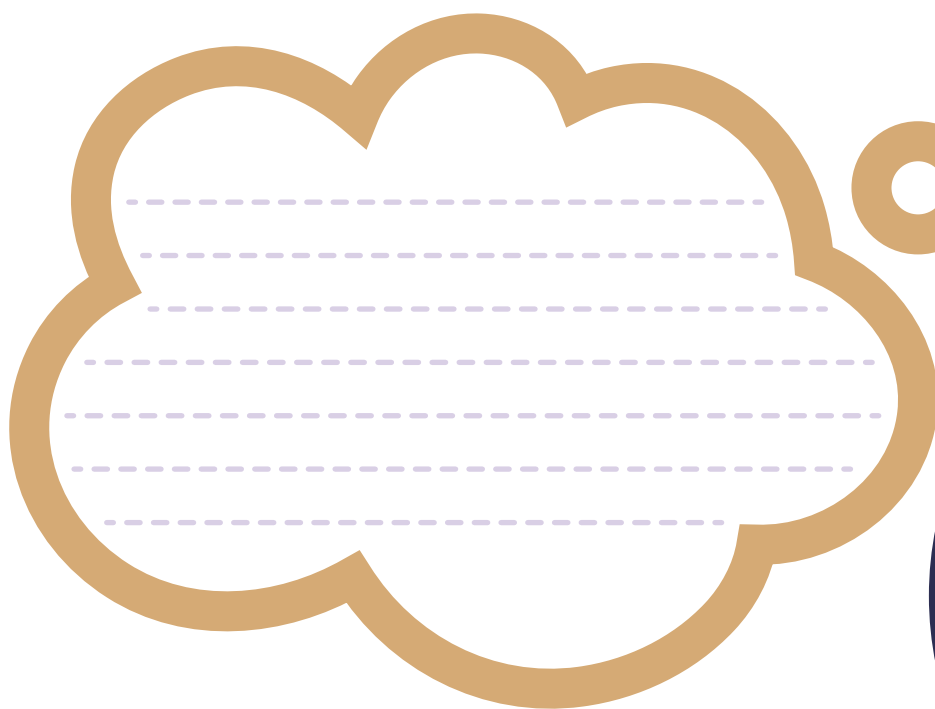
Postoje brojni mitovi o tome što će se dogoditi ukoliko ćemo se u trenucima težine prema sebi odnositi sa suosjećanjem. Suosjećajnost prema sebi ne znači da se samosažalijevamo, tek ukoliko si priznamo neugodne emocije, možemo ih uspješnije regulirati, odnosno umanjiti. Suosjećajnost prema sebi nas ne može pokvariti, primjerice učiniti manje uspješnima, već ona uključuje mudar odnos prema sebi. Stoga kada smo suosjećajni prema sebi, nalazimo načine kako se s pozitivnim odnosom prema sebi motivirati da situaciju pokušamo riješiti. Imati suosjećanja prema sebi ne znači da smo sebični. Kako bismo mogli biti podrška drugima, važno je da smo i mi sami dobro. Ovakav podržavajući odnos prema sebi, posebice kod adolescenata, povezan je s mnogobrojnim pozitivnim psihološkim ishodima, većim zadovoljstvom životom, boljim mentalnim zdravljem i razvojem otpornosti.

Pojam suosjećajnosti prema sebi među prvima je opisala i konceptualizirala autorica Kristin Neff. Ona je **suosjećajnost prema sebi** definirala kroz tri glavne komponente pri čemu svaka ima pozitivan i negativan pol, što reprezentira suosjećajno ponašanje naspram onog nesuosjećajnog. Komponente uključuju: (1) usredotočenu svjesnost nasuprot pretjeranoj identifikaciji (2) zajedničku čovječnost nasuprot izolaciji i (3) ljubaznost prema sebi nasuprot samoosudivanju. U praktičnom smislu, da bismo u nekoj situaciji bili suosjećajni prema sebi možemo pokušati slijediti tri koraka. Prije svega je važno da budemo svjesni doživljaja i emocija koje imamo u određenoj situaciji te da si priznamo da je situacija za nas izazovna i teška i/ili da kod nas izaziva neugodne emocije. Nakon toga je jako važno prisjetiti se da su teška iskustva također dio ljudskog iskustva te da većina ljudi ponekada doživljava i izrazito neugodna iskustva. Ovu perspektivu nazivamo perspektivom zajedničke čovječnosti te intenzitet naših neugodnih emocija može oslabiti kada naše iskustvo stavimo u perspektivu zajedničke čovječnosti. I posljednji, a često i najizazovniji korak je odnositi se prema sebi na podržavajući način, nježno i s razumijevanjem. To je posebno izazovno kada prolazimo kroz teška razdoblja, no upravo tada nam je naša podrška najpotrebnija. Važno je da si možemo reći kako prihvaćamo sebe čak i tijekom ovakvog iskustva, kako ćemo biti strpljivi prema sebi i podržavajući, a možda će biti potrebno i da si ne zamjeramo što se situacija dogodila i imamo kapaciteta oprostiti si. Dobro je znati kako možemo biti dobri prema sebi u takvim situacijama. Način na koji iskazujemo brigu za sebe različit je za svakoga od nas. Što je ono što čini da se ti osjećaš dobro? Možda je to razgovor s prijateljem, šalica kave ili čaja, odlazak u šetnju, slušanje glazbe, šetnja sa psom ili potreba da budemo malo sami i odmorimo se. Kada se osjećamo dovoljno podržani u mogućnosti smo se hrabrije i uspješnije suočavati sa svakodnevnim izazovima.

AKTIVNOST: „UPOZNAJEM SVOG UNUTARNJEG KRITIČARA“

Ponekada se dogodi da u sebi čujemo vlastiti glas kako nam se obraća na grub i nepodržavajući način. Taj dio nas zovemo unutarnjim kritičarem jer je kritiziranje ono što jako rado čini. Naš unutarnji kritičar javlja se u raznim situacijama poput onih kada procijeni da nešto nismo učinili dovoljno dobro ili da smo manje vrijedni od drugih. Možda si primijetio/la da ti se obraća s nekim pogrdnim nazivima, želi te u određenim situacijama poniziti, izazvati osjećaj krivice ili sumnje u samoga/samu sebe.

**Što ti tvoj unutarnji kritičar najčešće govori?
Zapiši njegove riječi upućene tebi u oblak za tekst.**



Da, nije lako živjeti s našim unutarnjim kritičarem, no postoji način da ga malo pripitomimo. Prvi korak je iza nas, prepoznati riječi s kojima nam se najčešće obraća. Osim toga možda možeš prepoznati i kakav je njegov ton glasa, je li drugačiji od tvojeg uobičajenog glasa na način da zvuči strogo, razočarano ili pak glasno?

Kakav je najčešći ton glasa tvog unutarnjeg kritičara?



U kojim situacijama se najčešće javlja? Naprimjer, možda ga češće možeš čuti kada si u školi ili pak kada si s određenim ljudima. Možda ti se češće obraća kada si sam/a, prije spavanja ili tijekom treninga? Postoje li situacije, mjesta i ljudi kada je tvoj unutarnji kritičar glasniji?



Situacije, mjesta i ljudi kada se moj unutarnji kritičar najčešće javlja:

Ovo bi moglo zvučati nevjerojatno, ali naš unutarnji kritičar misli da nam pomaže! Što misliš, zašto ti se tvoj unutarnji kritičar javlja?



Možda je vrijeme da tvoj unutarnji kritičar čuje kako ti on zapravo načinom na koji ti se obraća ne pomaže, već čini da se osjećaš lošije. Zamisli nekoga kome je jako stalo do tebe, nekoga tko želi da budeš dobro i da budeš sretan/na. Bi li se ta osoba složila s onime što tvoj unutarnji kritičar govori o tebi?



Što bi ta osoba rekla tvom unutarnjem kritičaru?

Sada zamisli da se tvoj unutarnji kritičar tako obraća nekome tko ti je jako važan i do koga ti je jako stalo, možda neki član obitelji ili prijatelj. Što bi rekao toj osobi da znaš da ponekada tako razmišlja o sebi, kojim riječima i kako bi ga utješio/la? Možeš li mu dati savjet kako utišati ili ignorirati svog unutarnjeg kritičara?

Savjeti za utišavanje našeg unutarnjeg kritičara:

AKTIVNOST: „KAKO RAZVIJATI SUOSJEĆAJNOST PREMA SEBI?“

Posebno je izazovno suosjećati sa sobom kada prolazimo kroz neko teško iskustvo, no upravo tada nam je vlastita podrška, odnosno samopodrška prijeko potrebna. Kako biti suosjećajni sa sobom tada?

Na primjeru tvog jednog vlastitog iskustva koje je za tebe bilo teško možeš isprobati 3 koraka razvoja suosjećajnog odnosa prema sebi.



Ukratko opiši jednu situaciju u kojoj si se osjećao/la neugodno ili osjećao/la emocionalnu težinu:

1.

Opiši što osjećaš u situaciji koja ti je teška.

Možeš si, na primjer, reći: „Ovo iskustvo je za mene teško“ ili „Ovo što se događa me jako uznemiruje.“

2.

Podsjeti se da su i teška iskustva dio života.

Možeš si, na primjer, reći: „Ovakva iskustva se događaju i drugima“ ili „Nisam jedini/a s ovakvim iskustvom.“

3.

Budi dobar/ra prema sebi u trenucima kada je teško.

Možeš si, na primjer, reći: „Bez obzira na ovo iskustvo, prihvaćam se i opraštam si“ ili „Biti ću strpljiv/a sa sobom.“



„A, KAKO BITI U BALANSU U MEDIJSKOM I VIRTUALNOM OKRUŽENJU?“

Kada govorimo o korištenju interneta, potrebno je naglasiti kako početkom 21. stoljeća on postaje vodeći komunikacijski medij te danas predstavlja neizostavan element svakodnevnog funkcioniranja. Osim izvršavanja brojnih zadataka i obveza, internet, tj. društvene mreže omogućavaju nam virtualno druženje, upoznavanje raznih ljudi i razmjenu ideja, komunikaciju s prijateljima i produbljivanje odnosa, učenje, savladavanje novih vještina i razvoj brojnih kompetencija te još mnogo toga. Navedeno, ali i općenito svako ponašanje, motivirano je nekom od osnovnih ljudskih potreba koju u pojedinoj situaciji i trenutku nastojimo zadovoljiti. U nastavku je objašnjeno koje su to naše osnovne ljudske potrebe te na koji način biti u balansu između realnog i virtualnog okruženja prilikom njihova zadovoljavanja.

Potreba za **PREŽIVLJAVANJEM** predstavlja osnovnu ljudsku potrebu. Kako bismo preživjeli, rasli i razvijali se potrebni su nam voda i hrana, zrak, svjetlo, san, odnosno odmor, mjesto za život i sl. Kao što je prethodno navedeno, uz ove fiziološke potrebe, postoje i one **PSIHOLOŠKE** koje nam pomažu da budemo sretni i zadovoljni, osnaženi i ispunjeni, samopouzdana, da dostižemo svoje ciljeve, razvijamo se u zrele i odgovorne ljude. Među psihološke potrebe ubrajamo potrebu za **LJUBAVLJU I PRIPADANJEM** koju ostvarujemo kroz bliske odnose s primjerice obitelji, prijateljima, partnerima i kontakte s drugim ljudima, bilo da je riječ o školskim poznanicima, interesnim skupinama i sl. Osjećaj pripadnosti i voljenosti predstavlja nam važan čimbenik u svakodnevnom funkcioniranju, a pogotovo kada je riječ o teškim i zahtjevnim trenucima i životnim nedaćama. Sljedeća psihološka potreba je ona za **MOĆI I UVAŽAVANJEM**. Često njihovo zadovoljavanje vežemo uz vlastita ostvarenja u školi (kao što je cijenjenost od strane nastavnika, dobre ocjene), dobre rezultate u aktivnostima kojima se bavimo, nova znanja i vještine, učenje, realizirane ciljeve i brojne druge. Nikako ne smijemo zaboraviti potrebu za **SLOBODOM** koja uključuje mogućnost da činimo vlastite izbore, samostalno donosimo odluke i preuzimamo odgovornost za vlastita ponašanja, odluke i slično. Na kraju, potreba za **ZABAVOM** odnosi se na to da su nam smijeh, zabava, veselje, učenje, fizička aktivnost, te promjene također potrebne kako bismo uživali u svakom trenutku. Bitno je imati na umu kako sve navedene potrebe možemo zadovoljavati i u **REALNOM I U VIRTUALNOM OKRUŽENJU!** No ne smijemo zaboraviti na **BALANS** između ta dva svijeta!

Drugim riječima, važno je truditi se održavati balans u zadovoljavanju SVIH psiholoških potreba te balans u njihovom zadovoljavanju u realnom i virtualnom okruženju.

Ako se osvrnemo na razdoblje proteklih nekoliko godina, moramo priznati kako nam je bilo otežano naše potrebe zadovoljavati u podjednakoj mjeri i u realnom i virtualnom okruženju. Zapravo smo bili primorani naše kontakte i druženja, ali i pohađanje nastave i brojne poslove, „preseliti“ u virtualno okruženje.

No istraživanja provedena i prije razdoblja pandemije pokazuju da učenici većinu svog slobodnog vremena uglavnom provode koristeći društvene mreže i boraveći u virtualnom okruženju radije nego da se u realnom okruženju uživo druže sa svojim prijateljima. Upravo je zato izuzetno važno prepoznati, odnosno identificirati koje su to potrebe i na koji ih način zadovoljavamo pomoću društvenih mreža, što nam može pomoći u tome da ih koristimo na učinkovitiji način – tako da koristimo sve njihove prednosti, a pritom ne zaboravimo brigu o vlastitoj dobrobiti i mentalnom zdravlju i u „offline“ okruženju.



Pritom ne smijemo zaboraviti ni na balans, održavanje ravnoteže:

✓ između prednosti i nedostataka virtualnog okruženja te

✓ u korištenju sadržaja virtualnog okruženja.

U virtualnom okruženju, unatoč njegovim brojnim prednostima, možemo svjedočiti i mnogim neprihvatljivim i rizičnim oblicima ponašanja. Ona nas mogu povrijediti, ostaviti složene i dugotrajnije posljedice, nepovoljno utjecati na naše mentalno, ali i cjelokupno zdravlje.

I sada nam se nameće logično pitanje... Kako biti u ravnoteži između virtualnog i realnog svijeta?

Za početak, pokušaj identificirati na koji način i s kime zadovoljavaš svoje osnovne psihološke potrebe. Postoje li one koje možda trenutno ne zadovoljavaš na odgovarajući način?



U tome ti mogu pomoći sljedeće smjernice:

- 1. Promisli o navikama i motivaciji za korištenje interneta općenito, ali i društvenih mreža.**
- 2. Razmisli i pokušaj prepoznati koje psihološke potrebe zadovoljavaš svojim aktivnostima u virtualnom okruženju.**
- 3. Pokušaj naći „alternativu“, odnosno na koji način bi se navedene potrebe mogle zadovoljiti i u realnom okruženju.**
- 4. Vodi računa o svom ponašanju u virtualnom okruženju. Ponašaj se na način na koji bi htio/la i da se drugi ponašaju prema tebi.**
- 5. Ravnomjerno vodi brigu o svojem cjelokupnom (mentalnom i tjelesnom) zdravlju.**



Nakon što imaš cjelovitu sliku o načinima zadovoljenja svojih potreba, razmisli u kojem okruženju ih dominantno zadovoljavaš. Više u **REALNOM** ili **VIRTUALNOM** prostoru? Kod onih potreba koje zadovoljavaš dominantno u realnom okruženju stavi slovo „R“, a kod onih koje dominantno zadovoljavaš u virtualnom okruženju napiši slovo „V“.

Sada te pozivamo da osmisliš što više načina o tome kako bi potrebe koje dominantno zadovoljavaš u **VIRTUALNOM** okruženju mogao/la to činiti u **REALNOM** okruženju. Svoje prijedloge zapiši u tablicu iz nastavka.

POTREBE U VIRTUALNOM OKRUŽENJU



„ALTERNATIVA“ KAKO IH ZADOVOLJITI U REALNOM OKRUŽENJU



I za kraj, imamo zadatak za tebe. Pokušaj si odrediti da postupno, jednu po jednu potrebu počneš u većoj mjeri zadovoljavati u realnom okruženju vodeći se vlastitim danim prijedlozima. Ako uspiješ iz prve, odlično, ustraj u tom ponašanju. A ako ne, nije problem, nemoj se obeshrabriti! Često nam je vrlo teško promijeniti neke navike ponašanja. Promisli o tome što je utjecalo na to da je odluka ponovno „pala“ na virtualno okruženje i prilikom drugog pokušaja, vodi računa i o navedenom. Vjerujemo kako će biti uspješno!

Uravnoteženim zadovoljavanjem potreba, osobno odgovornim ponašanjem u virtualnom okruženju i brigom o cjelokupnom zdravlju (i mentalnom i tjelesnom) doprinosimo većem zadovoljstvu vlastitim životom!



Korištena literatura i izvori:

1. Berk, L. E. (2015). *Dječja razvojna psihologija*. Naklada Slap, Jastrebarsko.
2. Burns, T. i Gottschalk, F. (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-Being in the Digital Age. Educational Research and Innovation*. Paris: OECD Publishing.
3. Common Sense Media (2015). *Children, teens, media and body image: a common sense media research brief*. Pristupljeno 10.11.2022.g.: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/research/report/csm-body-image-report-012615-interactive.pdf>
4. Eccles, J. S. i Roeser, R. W. (2011). Schools as developmental contexts during adolescence. *Journal of research on adolescence*, 21(1), 225-241.
5. Ferrer-Wreder, L., Palchuk, A., Poyrazli, S., Small, M. L. i Domitrovich, C. E. (2008). *Identity and adolescent adjustment. Identity: An International Journal of Theory and Research*, 8(2), 95-105.
6. Ferrer-Wreder, L. i Kroger, J. (2019). *Identity in Adolescence: The Balance between Self and Other*. New York: Routledge.
7. Fulgosi, A. (1997). *Psihologija ličnosti: teorija i istraživanja*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Glasser, W. (2000). *Teorija izbora - nova psihologija osobne slobode*. Zagreb: Alinea.
9. Harter, S. (2012). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. New York: Guilford.
10. Ižaković, D. (2022). *Uloga korištenja Instagrama u percepciji zadovoljstva vlastitim tijelom kod mladića (diplomski rad)*. Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb.
11. Kosanović, D., Mandić, S., Mihić, J., Novak, M. i Radić Bursać, S. (2021). *Digitalni mediji i mentalno zdravlje*. Zagreb: Agencija za elektroničke medije i UNICEF. Pristupljeno 10.11.2022.g.: https://www.medijskapismenost.hr/wp-content/uploads/2021/04/Digitalni_mediji_i_mentalno_zdravlje.pdf
12. Laursen, B. i Jensen-Campbell, L. A. (1999). The nature and functions of social exchange in adolescent romantic relationships. In W. Furman, B. B. Brown i C. Feiring (ur.), *The development of romantic relationships in adolescence* (str. 50–74). Cambridge: Cambridge University Press. doi: <https://doi.org/10.1017/CBO9781316182185.004>
13. Meca, A., Ritchie, R. A., Beyers, W., Schwartz, S. J., Picariello, S., Zamboanga, B. L., Hardy, S. A., Luyckx, K., Kim, S. Y., Whitbourne, S. K., Crocetti, E., Brown, E. J. i Benitez, C. G. (2015). Identity Centrality and Psychosocial Functioning: A Person-Centered Approach. *Emerging Adulthood*, 3(5), 327–339. doi: <https://doi.org/10.1177/2167696815593183>
14. Mirsu-Paun, A. i Oliver, J. A. (2017). How much does love really hurt? A meta-analysis of the association between romantic relationship quality, breakups and mental health outcomes in adolescents and young adults. *Journal of Relationships Research*, 8, 1-12. doi: <https://doi.org/10.1017/jrr.2017.6>
15. Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–102. doi: <http://doi.org/10.1080/15298860390129863>
16. Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences*, 9(2), 27–37.
17. Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. doi: <http://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
18. Poliklinika za zaštitudjecei mladih Grada Zagreba (2019). *Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta "Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih"*. Pristupljeno 10.11.2022.g.: <https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanja/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/>
19. Price, M., Hides, L., Cockshaw, W., Staneva, A. A. i Stoyanov, S. R. (2016). Young love: Romantic concerns and associated mental health issues among adolescent help-seekers. *Behavioral Sciences*, 6(2), 9. <https://doi.org/10.3390/bs6020009>
20. Sloboda, Z. i Petras, H. (2014). *Defining Prevention Science*. New York: Springer.
21. Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A. i Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood: Reviewing the field and looking forward. *Emerging adulthood*, 1(2), 96-113.
22. Valkenburg, P. M., Beyens, I., Pouwels, J. L., van Driel, I. I. i Keijsers, L. (2021). Social Media Browsing and Adolescent Well-Being: Challenging the "Passive Social Media Use Hypothesis". *Journal of Computer-Mediated Communication*, 0(0), 1-19. <https://doi.org/10.31234/osf.io/gzu3y>
23. Verduyn, P., Ybarra, O., Resibois, M., Jonides, J. i Kross, E. (2017). Do social network sites enhance or undermine subjective well-being? A critical review. *Social Issues and Policy Review*, 11(1), 274–302. doi: <https://doi.org/10.1111/sipr.12033>
24. Verduyn, P., Gugushvili, N. i Kross, E. (2022). Do Social Networking Sites Influence Well-Being? The Extended Active-Passive Model. *Current Directions in Psychological Science* 31(1), 62-68. doi: <https://doi.org/10.1177/09637214211053637>

Online izvori:

The Dynamics in Young Adult Romantic Relationships: Important for Success in Love — and in Life - Child Trends, pristupljeno 10.11.2022.: <https://www.childtrends.org/wp-content/uploads/2013/12/2013-37DynamicsYoungAdultRomanticRelationships1.pdf>

