

# Percepcija tjelesnog izgleda kod mladih: utjecaj digitalnih medija i društvenih mreža na mentalno zdravlje

## *Body Image Perception in Youth: The Impact of Digital Media and Social Networking on Mental Health*

TIHANA JENDRIČKO

Klinika za psihijatriju Vrapče, Zagreb

**SAŽETAK** \_\_\_\_\_ Percepcija tjelesnog izgleda predstavlja važan razvojni i javnozdravstveni problem u populaciji adolescenata i mladih odraslih. U digitalnom dobu društvene mreže postale su prevladavajući kontekst socijalizacije i formiranja standarda ljepote. Cilj rada bio je sustavno analizirati mehanizme putem kojih digitalni mediji utječu na percepciju tijela te prikazati njihov utjecaj na mentalno zdravlje. Rezultati istraživanja ukazuju kako je intenzivna uporaba vizualno orijentiranih društvenih mreža povezana s povećanom socijalnom usporedbom, internalizacijom ideala mršavosti i mišićavosti, samobjektivizacijom te višom razinom nezadovoljstva tijelom. Negativna tjelesna slika povezana je s depresivnošću, anksioznošću i poremećajima prehrane. Zaštitni čimbenici uključuju medijsku pismenost, obiteljsku podršku i stabilno samopoštovanje. Zaključno, digitalni mediji predstavljaju značajan rizični, ali i potencijalno preventivni čimbenik u očuvanju mentalnog zdravlja mladih.

**KLJUČNE RIJEČI:** tjelesna slika, adolescenti, društvene mreže, mentalno zdravlje, poremećaji prehrane

**SUMMARY** \_\_\_\_\_ Body image perception represents an important developmental and public health issue in the adolescent and young adult population. In the digital era, social media has become the predominant context for socialization and the formation of beauty standards. The aim of the study was to systematically analyze the mechanisms through which digital media influence body image perception and to examine their association with mental health outcomes. Findings indicate that intensive use of visually oriented social networking platforms is associated with increased social comparison, internalization of the ideal of thinness and muscularity, self-objectification, and higher levels of body dissatisfaction. Negative body image is strongly linked to depressive symptoms, anxiety, and eating disorders. Protective factors include media literacy, family support, and stable self-esteem. In conclusion, digital media represents a significant risk factor, but also a potential preventive avenue for promoting youth mental health.

**KEY WORDS:** body image, adolescents, social media, mental health, eating disorders



### Uvod

Termin i koncept tjelesnog izgleda – *body image* – uveo je Schilder (1935) (1). Po definiciji tjelesna slika odnosi se na percepcije, misli, osjećaje i stavove koje osoba ima o vlastitom tijelu (izgledu, veličini, obliku i funkcionalnosti). Dakle, radi se o subjektivnoj percepciji (2). Adolescencija je razvojno razdoblje obilježeno intenzivnim biološkim, psihološkim i socijalnim promjenama, pri čemu tjelesni izgled poprima sve važniju ulogu u formiranju identiteta (3, 4), a uloga medija, vršnjaka i obitelji imaju istaknut utjecaj u oblikovanju standarda ljepote (5). Pojavom društvenih mreža medijski utjecaj postaje interaktivan i personaliziran, čime se intenzivira proces socijalne usporedbe (6, 7). Metaanalize

potvrđuju povezanost korištenja društvenih mreža s negativnom tjelesnom slikom (8, 9), depresivnim simptomima (10) i poremećajima prehrane (11). Cilj ovog rada je prikazati mehanizme utjecaja digitalnih medija na percepciju tjelesnog izgleda i njihove posljedice.

### Mehanizmi utjecaja

Utjecaj društvenih mreža opisuje još Festinger (1954) (12), navodeći kako osobe procjenjuju vlastite karakteristike uspoređujući se s drugima. Društvene mreže obilježene su stalnom izloženošću pažljivo odabranim i često digitalno modificiranim prikazima tijela, što potiče uspoređivanje s osobama koje se percipiraju kao privlačnije ili uspješnije.

TABLICA 1. Mehanizmi utjecaja društvenih mreža na percepciju tijela i psihološku dobrobit

| MEHANIZAM                         | OPIS MEHANIZMA                                                                                                                               | POTENCIJALNE POSLJEDICE                                                                               |
|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Socijalna usporedba               | Uspoređivanje vlastitog izgleda i životnog stila s idealiziranim prikazima drugih korisnika na društvenim mrežama.                           | Smanjeno samopoštovanje i negativna procjena vlastitog izgleda.                                       |
| Internalizacija ideala izgleda    | Usvajanje društveno konstruiranih standarda tjelesnog izgleda, poput ideala mršavosti ili mišićavosti, koji se često promoviraju u medijima. | Povećano nezadovoljstvo vlastitim tijelom i pojava negativnih stavova prema vlastitom izgledu.        |
| Samoobjektivizacija               | Tendencija promatranja vlastitog tijela prvenstveno kao objekta koji treba biti procjenjivan od strane drugih.                               | Povećani osjećaji srama, nelagode i anksioznosti vezani uz vlastiti izgled.                           |
| Potruga za socijalnom validacijom | Traženje potvrde vlastite vrijednosti kroz reakcije drugih korisnika, poput <i>lajkova</i> , komentara i broja pratitelja.                   | Povećana emocionalna ovisnost o <i>online</i> povratnim informacijama te pojava depresivnih simptoma. |

Prilagođeno prema: Festinger (1954) i Fardouly & Vartanian (2016).

je. Takve su usporedbe povezane s povećanim nezadovoljstvom tijelom i nižim samopoštovanjem (13), a podatci ukazuju na dosljednu povezanost između medijske izloženosti idealima izgleda i negativne tjelesne slike (14).

Također, jedan od mehanizama utjecaja predstavljaju objektivizacija i samoobjektivizacija (15). Odnosno, u kulturama koje naglašavaju tjelesni izgled pojedinci internaliziraju perspektivu vanjskog promatrača pa vlastito tijelo počinju doživljavati primarno kao objekt procjene. Ova samoobjektivizacija rezultira pojačanom opservacijom tijela, srama i anksioznosti vezane uz izgled. Dugoročno može dovesti do razvoja depresivnih simptoma i poremećaja prehrane (16). Društvene mreže dominantno su vizualni medij, stoga dodatno pojačavaju fokus na vanjski izgled i društvenu procjenu. Mediji, vršnjaci i obitelj oblikuju standarde ljepote koje osoba internalizira kao osobni kriterij vrijednosti. Internalizacija ideala mršavosti i mišićavosti ključni je mehanizam kroz koji sociokulturni pritisci djeluju na razvoj nezadovoljstva tijelom (5). Izloženost *fitspiration* i *thinspiration* sadržajima povezana je s većom internalizacijom nerealističnih standarda i negativnijom procjenom vlastitog tijela (17). Studije pokazuju kako internalizacija ideala prethodi razvoju restriktivnoga hranjenja i simptoma poremećaja prehrane (18, 19).

Mehanizmi djelovanja društvenih mreža na percepciju vlastitog tijela i psihološku dobrobit korisnika mogu se objasniti kroz nekoliko međusobno povezanih psiholoških procesa. Jedan od najvažnijih je socijalna usporedba, pri čemu pojedinci uspoređuju vlastiti izgled, stil života ili postignuća s idealiziranim prikazima drugih korisnika na društvenim mrežama. Takve usporedbe često dovode do negativne procjene vlastitog izgleda i smanjenog samopoštovanja, osobito kada se korisnici uspoređuju s nerealnim ili digitalno obrađenim prikazima tijela (12). Nadalje, česta izloženost sadržajima koji promoviraju određene standarde tjelesnog izgleda može dovesti do internalizacije tih ideala, poput naglašene

mršavosti ili mišićavosti, što povećava nezadovoljstvo vlastitim tijelom. U tom kontekstu javlja se i samoobjektivizacija (15), što može biti povezano s osjećajima srama, anksioznosti i povećane samokritičnosti. Dodatno, društvene mreže potiču potragu za socijalnom validacijom putem reakcija drugih korisnika, poput *lajkova* i komentara, što može dovesti do povećane emocionalne ovisnosti o *online* povratnim informacijama. Istraživanja pokazuju da takvi obrasci korištenja društvenih mreža mogu biti povezani s pojavom depresivnih simptoma i smanjenom psihološkom dobrobiti korisnika (13) (tablica 1.).

## Zaštitni čimbenici prilikom korištenja digitalnih medija

Važno je istaknuti ulogu zaštitnih čimbenika i njihovu ulogu u ublažavanju potencijalno negativnih učinaka digitalnih medija i društvenih mreža na psihološku ravnotežu osobe, posebice djece i adolescenata. Jedan od ključnih zaštitnih čimbenika je medijska pismenost, koja podrazumijeva sposobnost kritičkog razumijevanja i procjenjivanja medijskih sadržaja. Razvijena medijska pismenost omogućuje prepoznavanje manipulativnih tehnika, nerealne prikaze života te komercijalne i ideološke interese koji stoje iza određenih sadržaja. Time se smanjuje vjerojatnost nekritičkog prihvatanja informacija i negativnog utjecaja medijskih poruka na samopoimanje i ponašanje (20).

Također, obiteljska podrška predstavlja važan zaštitni čimbenik koji doprinosi emocionalnoj stabilnosti i razvoju psihološke otpornosti. Stabilni i podržavajući obiteljski odnosi pružaju djeci i adolescentima osjećaj sigurnosti, pripadnosti i razumijevanja, što im pomaže u suočavanju sa stresom i izazovima koji mogu proizaći iz digitalnog okruženja. Roditelji također imaju važnu ulogu u usmjeravanju djece prema odgovornom i uravnoteženom korištenju medija, primjerice, postavljanjem jasnih pravila i razgovorom o *online* iskustvima (21).

TABLICA 2. Zaštitni čimbenici u kontekstu korištenja digitalnih medija

| ZAŠTITNI ČIMBENIK                           | OPIS MEHANIZMA DJELOVANJA                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Medijska pismenost                          | Razvijanje sposobnosti kritičkog vrednovanja medijskih sadržaja te prepoznavanje manipulativnih ili nerealnih prikaza u digitalnom okruženju.                                     |
| Obiteljska podrška                          | Stabilni i podržavajući obiteljski odnosi koji doprinose emocionalnoj sigurnosti, regulaciji ponašanja i zdravijem suočavanju sa stresorima povezanim s <i>online</i> okruženjem. |
| Samopoštovanje                              | Pozitivna slika o sebi koja smanjuje negativne učinke socijalne usporedbe i povećava psihološku otpornost u interakciji s medijskim sadržajem.                                    |
| Regulacija vremena provedenog <i>online</i> | Svjesno upravljanje vremenom provedenim na digitalnim platformama, čime se smanjuje izloženost potencijalno rizičnom ili štetnom sadržaju.                                        |

Prilagođeno prema: Hobbs (2010) i Twenge & Campbell (2018).

Samopoštovanje je još jedan značajan zaštitni čimbenik jer pozitivna slika o sebi smanjuje osjetljivost na negativne učinke socijalne usporedbe, koja je posebno izražena na društvenim mrežama. Pojedinci s višom razinom samopoštovanja manje su skloni uspoređivati se s idealiziranim prikazima drugih korisnika te lakše održavaju stabilno emocionalno stanje u digitalnom okruženju. Uz to, regulacija vremena provedenog *online* važna je strategija za smanjenje izloženosti potencijalno štetnim sadržajima i pretjeranoj upotrebi digitalnih uređaja. Istraživanja pokazuju da pretjerano vrijeme provedeno pred ekranima može biti povezano s nižom razinom psihološke dobrobiti, dok uravnoteženo korištenje medija doprinosi zdravijem razvoju i boljoj kvaliteti života (21).

Zajedničkim djelovanjem navedenih zaštitnih čimbenika moguće je značajno smanjiti rizike povezane s korištenjem digitalnih medija te potaknuti razvoj kritičkog mišljenja,

emocionalne stabilnosti i odgovornog ponašanja u *online* prostoru (tablica 2.).

## Utjecaj na mentalno zdravlje

Istraživanja upućuju na povezanost intenzivne uporabe društvenih mreža s depresivnošću, anksioznošću i psihološkim distresom (22, 23). Iako su ti učinci umjereni, dosljednost nalaza ukazuje kako je to ipak značajan javnozdravstveni problem.

Negativna tjelesna slika ističe se kao značajan medijator između korištenja društvenih mreža i psihičkih poteškoća. Izloženost idealiziranim prikazima potiče socijalnu usporedbu i internalizaciju ideala, što rezultira nezadovoljstvom tijelom, no isto tako i razvojem depresivnih simptoma i poremećenih obrazaca hranjenja (24). Na taj način tjelesna slika predstavlja ključnu psihološku poveznicu između digitalne izloženosti i mentalnog zdravlja (slika 1.).

SLIKA 1. Konceptualni model



Prikaz prilagođen prema Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association; Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology. *Psychological Bulletin*, 128(5), 825–848.

Istraživanja također potvrđuju kako internalizacija ideala prethodi razvoju restriktivnog tipa hranjenja, što naglašava potrebu za ranim preventivnim intervencijama (19).

Prema istraživanjima, djevojke u prosjeku pokazuju višu razinu nezadovoljstva tijelom nego mladići (14), u prvom redu zbog snažne internalizacije ideala mršavosti. Posljedično su češće izložene riziku razvoja poremećaja prehrane. Kod mladića je izraženija težnja mišićavosti i povećanju mišićne mase. Nezadovoljstvo tijelom kod muškaraca često proizlazi iz percepcije nedovoljne mišićavosti, što može dovesti do pretjeranog vježbanja i rizičnih ponašanja povezanih s povećanjem mišićne mase. Iako su obrasci različiti, oba spola izložena su specifičnim idealima izgle-

da koji se putem društvenih mreža intenzivno reproduciraju i pojačavaju (25).

## Zaključak

Društvene mreže predstavljaju snažan sociokulturni kontekst koji utječe na formiranje tjelesne slike mladih. Mehanizmi socijalne usporedbe, samoobjektivizacije i internalizacije ideala ljepote međusobno su povezani i doprinose razvoju nezadovoljstva tijelom. Negativna tjelesna slika pokazuje se kao ključni medijator između digitalne izloženosti i utjecaja na mentalno zdravlje, uključujući depresivnost i poremećaje prehrane. Preventivne intervencije trebale bi biti osjetljive na specifične ideale mršavosti i mišićavosti kojima su mladi izloženi.

## LITERATURA

- Schilder P. The image and appearance of the human body. International Universities Press, New York, 1950, str. 11.
- Cash TF, Pruzinsky T. Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice. New York: Guilford Press; 2004, str. 1-5
- Grogan S. Body image. 4th ed. London: Taylor & Francis; 2021. p. 70-75.
- Blakemore SJ, Mills KL. Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annu Rev Psychol.* 2014;65:187-207. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115202.
- Thompson JK, Heinberg LJ, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty.* American Psychological Association; 1999, str. 90-100. Dostupno na: <https://psycnet.apa.org/fulltext/1999-02140-000-FRM.pdf> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Perloff, R.M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles* 71, 363-377 (2014). Dostupno na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11199-014-0384-6#citeas> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Fardouly J, Vartanian LR. Social media and body image concerns. *Curr Opin Psychol.* 2016;9:1-5. Dostupno na: [https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly%20%20Vartanian%20\(2016\).pdf](https://www2.psy.unsw.edu.au/Users/lvartanian/Publications/Fardouly%20%20Vartanian%20(2016).pdf) (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 2016 Jun;17:100-10. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008.
- Saiphoo AN, Vahedi Z. SNS use and body image: meta-analysis. *Body Image.* 2019;28:116-25. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219302717?via%3Dihub> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth,* 2020. 25(1), 79-93. Dostupno na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1590851#abstract> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Griffiths S, Murray SB, Krug I, McLean SA. The Contribution of Social Media to Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms, and Anabolic Steroid Use Among Sexual Minority Men. *Cyberpsychol Behav Soc Netw.* 2018 Mar;21(3):149-156. doi: 10.1089/cyber.2017.0375.
- Festinger, L. A theory of social comparison processes. *Human Relations* 1954 7: 117 Dostupno na: <https://www2.psych.ubc.ca/~schaller/528Readings/Festinger1954.pdf> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Fardouly J, Pinkus RT, Vartanian LR. The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image.* 2017 Mar;20:31-39. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.11.002.
- Grabe S, Ward LM, Hyde JS. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull.* 2008 May;134(3):460-76. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460.
- Fredrickson BL, Roberts TA. Objectification theory. *Psychol Women Q.* 1997;21:173-206. Dostupno na: <https://www.raggeduniversity.co.uk/wp-content/uploads/2018/04/FredricksonRoberts-ilove-pdf-compressed1.pdf> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Moradi B, Huang YP. Objectification theory: Review. *Psychol Women Q.* 2008;32:377-98. Dostupno na: <https://r.jordan.im/download/psychology/moradi2008.pdf> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
- Tiggemann M, Zaccardo M. "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitpiration imagery on women's body image. *Body Image.* 2015 Sep;15:61-7. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003.
- Stice E. Risk and maintenance factors for eating pathology: a meta-analytic review. *Psychol Bull.* 2002 Sep;128(5):825-48. doi: 10.1037/0033-2909.128.5.825.
- Stice E, Shaw H. Eating disorder prevention programs: a meta-analytic review. *Psychol Bull.* 2004 Mar;130(2):206-27. doi: 10.1037/0033-2909.130.2.206.

20. Hobbs R. Digital and Media Literacy. Aspen Institute; 2010. Dostupno na: <https://www.aspeninstitute.org/publications/digital-media-literacy-plan-action-2/> (Pristupljeno: 26. veljače 2026.)
21. Twenge JM, Campbell WK. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Prev Med Rep.* 2018 Oct 18;12:271-283. doi: 10.1016/j.pmedr.2018.10.003.
22. Marino C, Lenzi M, Canale N, Pierannunzio D, Dalmaso P, Borracone A i sur. 2018 HBSC-Italia Group; the 2018 HBSC-Italia Group. Problematic social media use: associations with health complaints among adolescents. *Ann Ist Super Sanita.* 2020 Oct-Dec;56(4):514-521. doi: 10.4415/ANN\_20\_04\_16.
23. Odgers CL, Jensen MR. Annual Research Review: Adolescent mental health in the digital age: facts, fears, and future directions. *J Child Psychol Psychiatry.* 2020 Mar;61(3):336-348. doi: 10.1111/jcpp.13190.
24. Rodgers RF, Slater A, Gordon CS, McLean SA, Jarman HK, Paxton SJ. A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *J Youth Adolesc.* 2020 Feb;49(2):399-409. doi: 10.1007/s10964-019-01190-0.
25. McCreary DR, Saucier DM, Courtenay WH. The drive for muscularity and masculinity: testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes, and conflict. *Psychol Men Masc.* 2005;6(2):83-94. doi:10.1037/1524-9220.6.2.83

**ADRESA ZA DOPISIVANJE:**

izv. prof. prim. dr. sc. Tihana Jendričko, dr. med.  
Klinika za psihijatriju Vrapče  
Bolnička cesta 32, 10 090 Zagreb  
e-mail: tjendricko@gmail.com

**PRIMLJENO/RECEIVED:**

27. ožujka 2026./March 27, 2026

**PRIHVAĆENO/ACCEPTED:**

21. travnja 2026./April 21, 2026

