

Izloženost "hustle" kulturi i neki aspekti mentalnog zdravlja i dobrobiti mlađih odraslih osoba

Cecić, Izabella

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:738085>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



zir.nsk.hr



DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJ

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Izabella Cević

**Izloženost "hustle" kulturi i neki aspekti mentalnog
zdravlja i dobrobiti mlađih odraslih osoba**

Završni rad

Zadar, 2024.

Sveučilište u Zadru
Odjel za psihologiju
Sveučilišni prijediplomski studij
Psihologija

Izloženost „hustle“ kulturi i neki aspekti mentalnog zdravlja i
dobrobiti mlađih odraslih osoba

Završni rad

Studentica:

Izabella Cecić

Mentorica:

prof.dr.sc. Ivana Tucak Junaković

Zadar, 2024.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Izabella Cecić**, ovime izjavljujem da je moj **završni** rad pod naslovom **Izloženost „hustle“ kulturi i neki aspekti mentalnog zdravlja i dobrobiti mladih odraslih osoba** rezultat mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mogega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 13. rujna 2024.

Sadržaj

Sažetak	1
Summary	2
1. Uvod	3
1.1. Mladi odrasli i izloženost medijima i društvenim mrežama	3
1.2. Obilježja mlade odrasle dobi	3
1.3. Mladi odrasli i „hustle“ kultura	5
1.4. „Hustle“ kultura i neki aspekti mentalnog zdravlja i dobrobiti	9
2. Cilj, problemi i hipoteze	10
2.1. Cilj	10
2.2. Problemi	11
2.3. Hipoteze	11
3. Metoda	12
3.1. Sudionici	12
3.2. Mjerni instrumenti	12
3.3. Postupak	14
4. Rezultati	15
5. Rasprava	26
6. Zaključci	34
7. Literatura	35

Izloženost „hustle“ kulturi i neki aspekti mentalnog zdravlja i dobrobiti mlađih odraslih osoba

Sažetak

„Hustle“ kultura trend je na društvenim mrežama i u medijima koji podrazumijeva moderno radno okruženje koje naglašava naporni, prekovremeni rad kao ključ uspjeha. Ovaj fenomen stavlja rad u središte života mladih osoba i promovira ideju kako naporni rad i guranje sebe preko svojih granica dovodi do bogatstva, prosperiteta, uspjeha i samoaktualizacije. Ovo je istraživanje potaknuto nedostatkom istraživanja koja se bave odnosom „hustle“ kulture i mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih osoba koje se upravo nalaze u periodu kada se nastoje ostvariti u različitim životnim ulogama. S obzirom na sve navedeno, cilj ovog istraživanja bio je ispitati odnos izloženosti „hustle“ kulturi i nekih aspekata mentalnog zdravlja i dobrobiti (samopoštovanje, emocionalna stabilnost, opće mentalno zdravlje) mlađih odraslih osoba. U istraživanju je sudjelovalo 214 osoba koje su ispunile *online* upitnik koji je, osim upitnika o sociodemografskim podatcima, uključivao Upitnik o podložnosti „hustle“ kulturi, Rosenbergovu skalu samopoštovanja, subskalu neuroticizma iz upitnika IPIP 50 te Skalu mentalnog zdravlja. Utvrđena je razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na spol, broj sati kojeg osobe dnevno provedu u obvezama vezanima uz posao ili studij ili na društvenim mrežama i medijima općenito te s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“, a nije pronađena razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja. Nadalje, utvrđena je negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi. Što se tiče podložnosti „hustle“ kulturi i nekih aspekata mentalnog zdravlja koji su ispitani u ovom istraživanju, utvrđena je negativna povezanost s razinom samopoštovanja, pozitivna povezanost s razinom neuroticizma te negativna povezanost s razinom općeg mentalnog zdravlja. Nalazi provedenog istraživanja upućuju na važnost daljnjih istraživanja u ovom području.

Ključne riječi: „hustle“ kultura, društvene mreže, samopoštovanje, neuroticizam, mentalno zdravlje, mlađe odrasle osobe

Summary

Hustle culture is a social media trend that implies a modern work environment that emphasizes hard, overtime work as the key to success. This phenomenon puts work in the center of young peoples' lives and promotes the idea of how hard work and pushing yourself over your own boundaries leads to success, fortune, money and self-actualization. Motivation for this research was lack of information and knowledge about hustle culture and mental health of young adults who are entering a period of life when they try to accomplish themselves in many different life roles. Considering previously stated, the goal of this research was to examine the relationship between hustle culture and some aspects of mental health and wellbeing (self-esteem, emotional stability, general mental health) of young adults. 214 participants took part in an online survey which included sociodemographic data questions, questionnaire of susceptibility to hustle culture, Rosenberg's Self-esteem Scale, Neuroticism Scale from IPIP 50 questionnaire and the Mental Health Scale. The data show a difference in susceptibility to hustle culture with regard to gender, number of hours one spends working or number of hours spent on social media or consuming media in general, and with regard to familiarity with basic hustle culture concepts. On the other hand, there was no difference when it came to susceptibility to hustle culture with regard to the level of education. Furthermore, susceptibility to hustle culture significantly negatively correlated with age. Considering the relationship between hustle culture and some aspects of mental health which were examined in this research, negative correlation of susceptibility to hustle culture with self-esteem and general mental health, and positive correlation with the level of neuroticism was found. The results of this research indicate a need of further research in this field.

Key words: hustle culture, social media, self-esteem, neuroticism, mental health, young adults

1. Uvod

1.1. Mlađi odrasli i izloženost medijima i društvenim mrežama

U današnjem je svijetu život bez pristupa Internetu i najnovijim informacijama na svakom koraku gotovo nezamisliv. U takvome svijetu, sadržaj koji se prikazuje u medijima, a osobito na društvenim mrežama, igra ključnu ulogu u oblikovanju životnih aspiracija, ciljeva i životnog stila osoba koje su izložene takvim sadržajima (Chairunnisah i Kurnia, 2023). Adolescenti i mlađe odrasle osobe su pak najviše izložene takvim sadržajima s obzirom da su oni i najveći konzumenti medija i društvenih mreža te većinu vijesti i informacija primaju upravo preko različitih platformi (Sabo, 2022). Društvene mreže i mediji pokrivaju širok raspon tema i domena ljudskog života te imaju niz sadržaja koji će zadovoljiti gotovo svakoga. Od promicanja zdrave hrane, obrazovanja, poslovnih prilika do onih negativnijih strana kao što su uključivanje u ovisnička ponašanja, ogovaranje i sl., društvene mreže i mediji nas svaki dan obasipaju morem informacija na svakome koraku da je gotovo nemoguće ostati disociran od toga svega. Ljudi pak najčešće koriste društvene mreže kako bi ispunili razne socijalne potrebe, uključujući potrebu za samoprezentacijom i samoizražavanjem (Back i sur., 2010) što im daje slobodu da se predstavljaju onakvima kakvi žele biti, a ne kakvi zapravo jesu pa često možemo vidjeti da na društvenim mrežama prevladava more idealiziranih profila (Sternberg, 2014). Profil koji pojedinci izgrade na društvenim mrežama pomaže im zadovoljiti potrebe za očuvanjem vlastite vrijednosti i integriteta te im omogućava optimalnu prezentaciju sebe, odnosno idealnoga „ja“, što dovodi do pozitivog afekta, više razine samopoštovanja te zadovoljava potrebu za pripadanjem (Raymer, 2015). Društvene mreže, osim što mijenjaju stav koji osoba ima prema njihovu korištenju, mijenjaju i samoprocjenu kvalitete života pa tako Žanić (2023) navodi kako postoji pozitivna korelacija između povoljnog stava prema društvenim mrežama i samoprocjene kvalitete života. Naime, osobe koje imaju pozitivniji stav prema društvenim mrežama procjenjuju svoju kvalitetu života boljom od onih koje imaju negativan stav prema društvenim mrežama.

1.2. Obilježja mlađe odrasle dobi

Što se tiče same mlađe odrasle dobi, ona uključuje osobe u dobnom rasponu od 20 do 40 godina. Međutim, danas su mlađe odrasle osobe sve više svakodnevno izložene velikom stresu i

moogućnostima izbora među raznim profesionalnim i drugim ulogama u kojima se žele ostvariti (Burgess i sur., 2022) pa se nerijetko govori i o razdoblju prolongirane adolescencije ili odraslosti u nastajanju (eng. *emerging adulthood*) za koju se procjenjuje da traje do 25. godine (Berk, 2008). Što se tiče nekih razvojnih obilježja mlađe odrasle dobi, dolazi do promjena na kognitivnome planu u smislu da mišljenje postaje adaptivnije, relativističko i fleksibilnije te pojedinci razvijaju kreativnost i divergentno mišljenje uslijed predanog rada na jednom području interesa (Berk, 2008). Što se tiče socio-emocionalnog razvoja, mlađi odrasli su prvenstveno fokusirani na probijanje u svijetu rada i napredak karijere, dok s druge strane nastoje balansirati privatnu ulogu i pronaći cjeloživotnog partnera te krenuti s osnivanjem vlastite obitelji (Berk, 2008).

Na početku mlađe odrasle dobi, pojedinci su izloženi raznim pritiscima razvojnih zadataka i dobnih normi, odnosno svega onoga što se od njih očekuje da postignu kada napune određeni broj godina, što Neugarten 1960-ih predstavlja pod nazivom „socijalni sat“ (Berk, 2008). Unatoč potpunom razvoju prefrontalnog korteksa i vrhuncu kognitivnog razvoja (Berk, 2008), mlađi odrasli nerijetko mogu pokleknuti pod pritiskom šire društvene zajednice, vlastitih očekivanja, ali i pod pritiskom koji dolazi s društvenih mreža gdje se uglavnom portretiraju uspješni, poslovni ljudi koji bez poteškoća balansiraju svoju poslovnu i privatnu ulogu. To dovodi do socijalnih usporedbi s drugim ljudima, a nerijetko i s potpunim strancima. Istraživanja socijalnih usporedbi su se prvenstveno usredotočila na njihova tri motiva, a to su samoevaluacija, samopoboljšanje i samousavršavanje (Wood i Taylor, 1991). Samopoboljšanje uglavnom motivira uzlazne socijalne usporedbe, odnosno usporedbe s onim pojedincima koji su po nekoj karakteristici i/ili vještini bolji od nas, a s ciljem učenja i napredovanja u vlastitom radu (Wood i Taylor, 1991). Prema Collinsu (1996), interpretacija diskrepance, odnosno nesklada između naših sposobnosti i vještina te sposobnosti i vještina osobe s kojom se uspoređujemo igra ključnu ulogu. Ako na osobu gledamo kao sebi ravnu, ali nešto uspješniju, to će djelovati kao motivator da poboljšamo svoju izvedbu. Međutim, ako na osobu gledamo kao na superiornu, odnosno sebe percipiramo inferiornima, uzlazna će usporedba biti prijeteća i neće imati povoljan utjecaj na dobrobit pojedinca (Vrugt i Koenis, 2002). Kada govorimo o socijalnim usporedbama, važno je razmotriti i faktor percipirane kontrole ponašanja. Ukoliko smatramo da je viša razina rada ipak ostvariva i unutar naših sposobnosti, vjerovat ćemo i da imamo potrebnu kontrolu da je i dosegnemo (Collins, 1996). S obzirom na sve navedeno, mlađe odrasle osobe često osjećaju veliku odgovornost da i same transformiraju svoje živote što može rezultirati osjećajem preplavljenosti i zbunjenosti (Burgess i

sur., 2022). Mlađi odrasli, po završetku školovanja, stupaju na fleksibilno, ali i kompetitivno tržište rada koje od njih konstantno zahtijeva kontinuirani napredak u izvedbi i prekvalifikaciju što dovodi i do eksperimentiranja s različitim ulogama i izgradnje vlastitog identiteta (Burgess i sur., 2022). Balkeran (2020) navodi kako je izgledno da će mlađe odrasle osobe koje su tek na početku svog profesionalnog života trebati više resursa i podrške od strane svoje radne i socijalne okoline zbog manjka radnog iskustva i očekivanja koja postoje od njih, pa je tako moguće da će socijalnu podršku i savjete krenuti tražiti i preko društvenih mreža i medija.

1.3. Mlađi odrasli i „hustle“ kultura

Osim pritiska kojeg doživljavaju od strane svoje socijalne okoline, osobe mlađe odrasle dobi često su izložene i pritisku koji dolazi s društvenih mreža u formi sve popularnije „hustle“ kulture na čije propagiranje značajan i pozitivan utjecaj ima suvremena tehnologija (Yuningsih i Prasetya, 2022). „Hustle“ kultura podrazumijeva moderno radno okruženje koje naglašava naporni, prekovremeni rad kao ključ uspjeha (Knežević, 2023). Ovaj fenomen stavlja rad u središte života mladih osoba i promovira ideju kako naporni rad i guranje sebe preko svojih granica dovodi do bogatstva, prosperiteta, uspjeha i samoaktualizacije (Knežević, 2023). Rozentals (2022) definira „hustle“ kulturu kao fenomen u kojem je talent sekundaran, a uspjeh ovisi o broju sati koji je osoba spremna uložiti u rad i količini žrtve koju je osoba spremna podnijeti za posao. Prema Boydu (1993), „hustle“ kultura se počela pojavljivati već 70-ih godina prošlog stoljeća u Njemačkoj (naravno ne pod ovim nazivom) kada su Nijemci uveli novu standardizaciju rada koja je oduzela posao brojnim radnicima, zamjenjujući ih sa strojevima koji su bili učinkovitiji i brži. Nakon gubitka posla, mnogi su Nijemci odlučili imati više od samo jednog posla kako bi bili sigurni da će moći zadovoljavati potrebe i troškove života. Međutim, „hustle“ kultura nije kulturalno univerzalna, već je u većoj mjeri koncentrirana na zapadu koji je više individualistički orijentiran (Knežević, 2023). Jedan od uzroka pojave „hustle“ kulture, osobito na zapadu, je i globalizacija (Mardiana i sur., 2023), a neki autori smatraju kako globalizacija, zahvaljujući medijima, vodi ka smanjivanju kulturalnih razlika i dovodi do homogenizacije kulture (Brigs i Berk, 2001) pa se upravo na ovaj način promoviraju vrijednosti zapadnog, odnosno individualističkog društva u obliku „hustle“ kulture.

Stres mlađim odraslim osobama uzrokuju i zahtjevi društva i promjene u životnome stilu na način da se uvijek teži nečem boljem, većem, bogatijem i luksuznijem (Mardiana i sur., 2023). „Hustle“

kultura svojim karakteristikama, kao što su preopterećenost poslom, vremenski pritisak, konflikt uloga i neravnoteža nagrade i truda (Ding i sur., 2015), izaziva pojavu psihološkog stresa kojeg karakterizira negativno afektivno stanje, osjećaj tuge, bezvrijednosti, napetosti, anksioznost i sl. (Mirowsky i Ross, 2005). Nadalje, ideja „hustlea“ igra ključnu ulogu u definiranju i ostvarivanju pojedinačnih očekivanja o profesionalnome radu (Balkeran, 2020). Javlja se konstantna potreba da stvaramo sliku o sebi kao osobi koja je predana i uspješna u svome poslu, čak i ako radne obaveze narušavaju mentalnu i fizičku dobrobit (Balkeran, 2020). Cooper i suradnici (2018) u značajke „hustle“ kulture, uz prethodno navedene, ubrajaju još i hiperkompetitivnost koju definiraju kao normu koja od žena i muškaraca neprestano očekuje dokazivanje i isticanje na radnome mjestu, nagon (eng. *drive*) za pobjedom i pritisak da se posao stavi ispred svih drugih vrijednosti u životu. Osobe koje imaju razvijenu hiperkompetitivnost osjećaju obavezu da nastave raditi i „igrati igru“, unatoč disfunkcionalnim ponašanjima i šteti koju ona ima na mentalno zdravlje pojedinca. „Hustle“ kultura često podrazumijeva i stalno traženje alternativa i prilika van formalnog obrazovanja i zaposlenja pa tako izaziva interferenciju zahtjeva mlade odrasle dobi te dovodi do rekonfiguracije i rekonceptualizacije životnih, poslovnih i obiteljskih ciljeva (Yuningsih i Prasetya, 2022). Nadalje, Kunda (2009) ističe kako struktura i organizacija rada u velikim firmama rijetko dozvoljava autonomiju radnika, već samo manipulira njihovom percepcijom autonomije. Ovu manipulaciju autonomijom možemo povezati i s gledanjem sadržaja „hustle“ kulture, koja promiče prekovremeni rad, a istovremeno nas drži prikovanima za ekrane i nabija grižnju savjesti, ne dajući nam prostora da joj se odupremo i radimo svojim tempom. Nadovezujući se na ranije rečeno, još jedno od bitnih obilježja „hustle“ kulture je upravo stigmatizacija pauze i odmora. Maharani i suradnici (2024) navode kako osobe koje pokazuju odlike „hustle“ kulture to čine jer imaju osjećaj da moraju stvoriti dobar osobni branding, odnosno predstaviti sebe u pozitivnom svjetlu na radnom tržištu. S druge strane, Flynn i Schaumberg (2012) su otkrili kako postoji pozitivna korelacija između razine afektivne predanosti poslu i grižnje savjesti. Naime, u njihovom se istraživanju uspostavilo kako osobe osjećaju veću grižnju savjesti kada ne rade onda kada pokazuju veće razine afektivne predanosti svome poslu, a autori to objašnjavaju time da dispozicijska tendencija osobe da osjeća krivnju i grižnju savjesti zapravo motivira pojedinca da uloži još više truda i napora u izvršavanje svojih radnih zadataka (Flynn i Schaumberg, 2012). Još neka od obilježja „hustle“ kulture, a koja navode Maharani i suradnici (2024) su strah od

neuspjeha, strah od propuštanja (eng. FOMO - *fear of missing out*), nezadovoljstvo vlastitim obrazovanjem i sl.

Danas sve više mladih pokazuju ponašanja „hustle“ kulture, a pretpostavka je da se to događa zbog sve većeg tzv. „digitalnog portfolija“, odnosno sve većeg dijeljenja svojih uspjeha na društvenim mrežama što stvara kompetitivnu okolinu za korisnike društvenih mreža (Maharani i sur., 2024). „Hustle“ kultura može biti uzrokovana internalnim (osobne želje i potrebe) i eksternalnim faktorima (natjecanje, novac, nagrade) (Gall i Catherine, 2013). Carmichael (2015) sugerira kako sama „hustle“ kultura ne diktira norme, već je izglednije da osobe reagiraju na makro sile u svojoj okolini ili u sebi, kao što su npr. unutarnji poticaji, želja za dokazivanjem važnosti ili pretjerano razvijen osjećaj odgovornosti. Nadalje, ističe kako su takve osobe, koje naziva radoholičarima, intrinzično motivirane, za razliku od neradoholičara koji su uglavnom vođeni ekstrinzičnim poticajima kao što su novac ili status. Ipak, pretjerana produktivnost može služiti i kao jedna vrsta emocionalnog odgovora, odnosno obrambenog mehanizma od vlastitih misli, raspoloženja i osjećaja s kojima se ne želimo trenutno baviti. S toksičnom produktivnosti, odnosno nezdravom željom za radom i napretkom u sva doba dana pod bilo koju cijenu (Wong, 2021), dolazi i određena doza kognitivne kontrole koja je često sadržana u rečenici: „Ako napravim više i ako postignem više, onda ću biti siguran ili onda će me drugi ljudi voljeti“. Neki su ljudi podložniji ovoj vrsti utjecaja nego drugi, a ta je podložnost vidljiva već u ranome djetinjstvu kod djece koja su odgajana u uvjerenju da moraju biti posebna, jedinstvena i bolja od druge djece (Ferszt, 2021). Sazrijevanjem i razvojem, različite osobe stvaraju različite definicije i očekivanja od „hustle“ kulture, za što je važna i njihova percepcija posla (Wittenberg-Cox, 2018), pa se u skadu s tim i drugačije ponašaju, odnosno uključuju se u ponašanja približavanja ili izjegavanja takvih akcija (FitzPatrick i Valskov, 2014). Usprkos tome, „hustle“ kultura ima snažan utjecaj na stvaranje idealizirane slike budućeg života mladih ljudi te ih portretira kao moderne, produktive i nadahnjujuće, odnosno izjednačava imperativ uspjeha koji postoji na društvenim mrežama i u medijima sa stvarnim uspjehom (Chairunnisah i Kurnia, 2023). Garcia (2022) u svom znanstveno-istraživačkom radu uvodi i razrađuje konstrukt društva postignuća (eng. *achievement society*) te ga definira kao društvo koje romantizira prekomjerni rad kao jedan od načina poticanja produktivnosti i neoliberalne paradigme u društveno-političkom smislu. Međutim, društvo postignuća stvara lažnu pozitivnu atomsferu koja eliminira mogućnost bilo kakvog kritičkog angažmana u društvu. Garcia (2022) društvo postignuća usko povezuje s društvenim mrežama te

ističe kako one imaju negativni utjecaj na ljude kroz širenje (toksične) pozitivnosti i produktivnosti što ljudima izaziva osjećaj opterećenja imperativom uspjeha, a posljedično narušava mentalno zdravlje, kvalitetu života, povećava razinu stresa, razvija sklonost *burn-outu*, depresiji i sl..

Nadalje, što se tiče percepcije „hustle“ kulture, Maharani i suradnici (2024) navode kako je ona u velikoj mjeri individualna te ovisi o osobnim prioritetima. Međutim, odnos prioriteta i percepcije rada je dvosmjernan pa tako, ako konstantno radimo i stalno smo zauzeti, rad može lako zasjesti na prvo mjesto na ljestvici prioriteta, odnosno rad postaje svrha, a ne sredstvo (Hojsak, 2021). S obzirom na sve navedeno, nameće se pitanje - ako je „hustle“ kultura toliko „loša“, zašto je još uvijek aktualna? Prvi razlog koji Perić (2024) navodi je želja za uspjehom koji, s vremenom, postaje središnja težnja života mnogih ljudi. Profesionalni uspjeh nudi ljudima osjećaj zadovoljstva kroz nagrade i financijsku stabilnost, a također im pruža priliku za usavršavanjem vještina i znanja. Nadalje, zadovoljavanje drugih osobnih potreba također služi kao razlog popularizacije „hustle“ kulture (Perić, 2024). Aziz i suradnici (2018) kao neke od razloga popularnosti „hustle“ kulture navode želju za izgradnjom samopouzdanja i vlastitog imidža. Aziz i suradnici (2018) predlažu da osobe koje se osjećaju neadekvatno u svom privatnom životu, ali kompetentnima u profesionalnom životu, često koriste posao kao način za poboljšanje vlastitog samopoštovanja. Osim osobnog značaja, „hustle“ kulturu podržavaju i održavaju i socijalne promjene (Perić, 2024). Kultura se mijenja kako ljudi mijenjaju stil života te kako se mijenja svjetska gospodarska i ekonomska scena (Yuningsih i Prasetya, 2022). Kao dobar primjer velike promjene životnog stila možemo uzeti nedavnu pandemiju koronavirusa koja je, na svojevrsan način, probila put radu od kuće, ali isto tako narušila ravnotežu privatnog i poslovnog života. Nadalje, Tank (2018) navodi kako želja ljudi da svjesno ili nesvjesno oblikuju tuđu percepciju samih sebe također doprinosi „hustle“ kulturi. Sa stajališta kognitivne psihologije, Furnham (2003) predlaže zanimljivu teoriju, a to je da ljudi koriste heuristiku vjerovanja u pravedan svijet (dobre stvari se događaju dobrim ljudima, a loše lošim ljudima) i tako opravdavaju svoj prekovremeni rad, vjerujući da će si tako osigurati uspjeh. S obzirom na sve navedeno, Hojsak (2021) nudi dobru ilustraciju „hustle“ kulture, a to je čovjek koji je uvijek u niskome startu, uvijek spreman da napravi više i da nadmaši svoju okolinu.

1.4. „Hustle“ kultura i neki aspekti mentalnog zdravlja i dobrobiti

„Hustle“ kultura i sve njene vrijednosti i inačice su povezane s lošijim mentalim zdravljem, razvojem simptoma anksioznosti i depresije, nesanicom itd. (Wong i sur., 2019), a s obzirom da osobe koje su podlegle ovom utjecaju na prvo mjesto u hijerarhiji potreba stavljaju posao i uspjeh, susreću se i s teškoćama na interpersonalnom polju (Griffin, 2003).

Prije samog govora o odnosu „hustle“ kulture i nekih aspekata mentalnog zdravlja, valja spomenuti dobne i spolne razlike u podložnosti „hustle“ kulturi. Što se tiče spolnih razlika, rezultati istraživanja nisu konzistentni. Dok Aral i Walker (2012) tvrde kako su žene manje podložne „hustle“ kulturi, Mattingly i Sayer (2006) navode kako žene osjećaju veći pritisak da se dokažu na profesionalnom planu i da „požure“ s ostvarivanjem životnih ciljeva. Autori predlažu da je uzrok tome nejednakost u rodnim obrascima korištenja vremena u smislu da muškarci imaju mogućnost posvetiti se samo karijeri, dok je ženama teže balansirati majčinstvo s profesionalnim uspjehom. Idriss (2021) također navodi da su žene pod većim pritiskom da se dokažu kao samostalne, nezavisne i uspješne radnice. Kada govorimo o dobnim razlikama, rezultati istraživanja su uglavnom konzistentni te ističu kako su stariji pojedinci manje podložni vanjskim pritiscima, pa tako i pritisku „hustle“ kulture, jer više kritički promišljaju o vjerodostojnosti sadržaja koji im se nudi.

Pritisak koji dolazi s društvenih mreža o konstantnoj produktivnosti rezultira povećanom razinom stresa i negativno utječe na opću psihičku dobrobit ljudi (Mardiana i sur., 2023). Ovi i drugi negativni utjecaji „hustle“ kulture svoje korijene vuku u već spomenutim socijalnim usporedbama koje ljudi čine (Vrugt i Koenis, 2002). Kao što je i prethodno spomenuto, u medijima postoji specifična vrsta jezika koja propagira ideju da nam, ukoliko nismo ostvarili određene razvojne zadatke i nizali isključivo uspjehe do određene životne dobi, manjka discipline (Casali, 2022). Izloženost ovim sadržajima stvara i jača osjećaj manje vrijednosti i umanjuje samopoštovanje onih koji se ne ponašaju u skladu s nametnutim normama, odnosno ako ne rade 24/7 i ne žrtvuju svoju psihičku dobrobit u svrhu poslovnog napretka (Casali, 2022). Steinsbeek i suradnici (2021) također potvrđuju da pregledavanje tuđih profila na društvenim mrežama, a osobito onih koji pripadaju „uspješnim“ pojedincima, predviđa nisko samopoštovanje. Nadalje, zanimljiv je nalaz da korisnici platforme LinkedIn prijavljuju visoke razine potištenosti i loše se osjećaju u vezi sa samim sobom kada su izloženi sadržajima i osobama koje promoviraju nerealistične razine

produktivnosti, dok sama razina potištenosti i negativnog afekta ovisi o količini nepodudarnosti njihove karijere i karijere drugih osoba (Oliver i sur., 2024).

Ranije su navedene neke karakteristike osoba koje su sklonije utjecaju „hustle“ kulture i medija, no u tom se kontekstu može promatrati i jedna od crta ličnosti iz Modela velikih pet crta ličnosti (eng. *The Big Five*), a to je neuroticizam, odnosno emocionalna stabilnost. Brojna istraživanja potvrđuju kako su emocionalno nestabilnije osobe, odnosno one koje postižu visoke rezultate na skali neuroticizma, podložnije vanjskim pritiscima (Bormann, 2019, Organ, 1975, Smillie i sur., 2006). Vanjski pritisci dovode i do snažnijeg osjećaja emocionalnog stresa i manjeg samopoštovanja kod neurotičnijih pojedinaca (Organ, 1975). Lazarusov model stresa (1999) navodi kako stres počinje s procjenama situacije ili događaja kao pretjerano zahtjevnih. Različiti ljudi različito procjenjuju situacije što neke od njih čini podložnijima stresu i negativnim emocionalnim reakcijama nego druge. Procjene stresa su prijeteće ako osoba vjeruje da njene sposobnosti i obrambeni mehanizmi nisu adekvatni ili dovoljni za nošenje sa zahtjevima situacije, dok su procjene situacije izazovne kada osoba vjeruje da posjeduje adekvatne resurse za rješavanje novonastale situacije (Lazarus, 1999). Ove dvije procjene bude i različite psihološke i emocionalne odgovore pa su tako prijeteće procjene situacije, kojima su skloniji neurotičniji pojedinci (Craske, 1999), povezane s negativnim emocijama, pretjeranom osjetljivošću na (ne)uspjeh i lošijom izvedbom zadataka (Schneider, 2004). Prema ovome, osobe koje su emocionalno nestabilnije, odnosno one koje postižu više rezultate na skali neuroticizma, bi mogle biti sklonije tumačenju sadržaja „hustle“ kulture kao prijetećih i stresnih što bi moglo rezultirati i negativnim afektivnim stanjem i smanjenom općom dobrobiti pojedinca.

2. Cilj, problemi i hipoteze

2.1. Cilj

Cilj istraživanja je bio ispitati odnos izloženosti, odnosno podložnosti „hustle“ kulturi i nekih aspekata mentalnog zdravlja i dobrobiti (samopoštovanje, emocionalna stabilnost i opće mentalno zdravlje).

2.2. Problemi

1. Utvrditi postoji li razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između muškaraca i žena te postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi sudionika.
2. Utvrditi postoji li razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika, broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao, broj sati provedenih na društvenim mrežama i medijima općenito te s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“.
3. Utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod mlađih odraslih osoba.
4. Utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod mlađih odraslih osoba.
5. Utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i općeg mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih osoba.

2.3. Hipoteze

1. Na osnovi rezultata nekih ranijih istraživanja (Aral i Walker, 2012), krenulo se od pretpostavke da će žene biti manje podložne utjecaju „hustle“ kulture nego muškarci te da će postojati negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi.
2. a) S obzirom da osobe višeg stupnja obrazovanja imaju razvijenije kritičko mišljenje (King i Mayhew, 2002), pretpostavljeno je da će osobe višeg stupnja obrazovanja biti manje podložne sadržajima „hustle“ kulture.

b) Očekuje se da će osobe koje dnevno provode više sati u obvezama vezanima uz studij ili posao te osobe koje dnevno provode više sati na društvenim mrežama biti više podložne sadržajima „hustle“ kulture.

c) Pretpostavlja se da će osobe koje nisu upoznate s pojmom „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ biti manje podložne utjecaju „hustle“ kulture.

3. Na osnovi rezultata ranijih istraživanja (Casali, 2022), može se očekivati negativna povezanost između izloženosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod mlađih odraslih.
4. S obzirom na činjenicu da su neurotičniji pojedinci podložniji vanjskim pritiscima (Bormann, 2019), pretpostavlja se da postoji pozitivna povezanost između izloženosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod mlađih odraslih osoba.
5. Na osnovi rezultata ranijih istraživanja (Mardiana i sur., 2023), može se očekivati negativna povezanost između izloženosti „hustle“ kulturi i općeg mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih.

3. Metoda

3.1. Sudionici

U istraživanju je sudjelovao prigodni uzorak od ukupno 214 osoba, u dobnom rasponu od 20 do 40 godina (prosječna dob je iznosila 26 godina ($M=26,17$, $SD=6,368$)), s područja Republike Hrvatske. Od ukupno 214 sudionika, bilo je 168 žena i 48 muškaraca. Što se tiče najvećeg ostvarenog stupnja obrazovanja, najviše je bilo sudionika sa završenom srednjom školom (114), a zatim onih sa završenom prijediplomskom (49) i diplomskom razinom studija (46), a najmanje je bilo osoba koje su završile poslijediplomsku razinu studija (5). Što se tiče upoznatosti s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“, 85 sudionika se izjasilo da su im ti pojmovi poznati, 42 sudionika je reklo da nisu upoznati s navedenim pojmovima, a njih 87 je čulo za pojmove, ali nisu sigurni što oni točno znače.

3.2. Mjerni instrumenti

- *Upitnik općih podataka*

Upitnik općih podataka je uključivao pitanja o spolu, dobi i stupnju završenog obrazovanja. Uz to, sudionicima su postavljena pitanja o broju sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao, broju sati provedenih na društvenim mrežama i medijima općenito te o upoznatosti s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“.

- *Upitnik o podložnosti „hustle“ kulturi*

Upitnik o podložnosti „hustle“ kulturi je namijenjen za ispitivanje podložnosti sadržajima „hustle“ kulture preko društvenih mreža ili medija općenito. Upitnik se sastoji od 14 tvrdnji (npr. *Često osjećam grižnju savjest ako se odmaram, a na medijima gledam sadržaje koji promoviraju produktivnost.*) koje su dijelom preuzete i prilagođene iz istraživanja koje je provela Balkeran (2020), a dijelom su osmišljene nove tvrdnje za potrebe ovog istraživanja. Zadatak sudionika je bio dati procjene slaganja s tvrdnjama na skali Likertova tipa od 1 do 5, pri čemu 1 znači „uopće se ne odnosi na mene“, 5 znači „u potpunosti se odnosi na mene“, a veći rezultat označava veću podložnost sadržajima „hustle“ kulture. Ukupan rezultat se računa kao zbroj procjena koje je svaki sudionik dao na pojedinoj čestici pa je najmanji mogući rezultat na upitniku 14, a najveći 70. Cronbach alpha za ovaj upitnik u provedenom istraživanju iznosi .92.

- *Rosenbergova skala samopoštovanja*

Rosenbergova skala samopoštovanja (Rosenberg, 1965) namijenjena je ispitivanju pozitivnih i negativnih osjećaja prema samome sebi. Upitnik se sastoji od ukupno 10 čestica (5 pozitivnog i 5 negativnog smjera) (npr. *Povremeno mislim da ništa ne valjam.*). Zadatak sudionika je procijeniti svoje slaganje s tvrdnjama na skali Likertova tipa od 1 do 5, pri čemu 1 znači „uopće se ne odnosi na mene“, a 5 znači „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupni rezultat se formira kao zbroj procjena na pojedinim česticama, pri čemu se 5 čestica boduje obrnuto. Najmanji mogući rezultat na ovoj skali je 10, dok je najveći mogući rezultat 50, s time da veći rezultat ukazuje na višu razinu samopoštovanja. Skala ima općenito visoku pouzdanost, s Cronbach alpha je u rasponu od .77 do .88 (Rosenberg, 1986; Blasovich i Tomaka, 1991), dok u ovom istraživanju dobiveni Cronbach alpha iznosi .84.

- *Subskala neuroticizma iz IPIP 50 (International Personality Item Pool 50) upitnika*

Korištena je kraća verzija upitnika IPIP 50, adaptirana za hrvatsku populaciju (Mlačić i Goldberg, 2007), koja ispituje Big-five model ličnosti, a sastoji se od 50 čestica, odnosno po 10 čestica za svaku crtu ličnosti. U ovom je istraživanju korištena subskala upitnika koja mjeri neuroticizam, a zadatak sudionika bio je procijeniti svoje slaganje sa zadanim tvrdnjama (npr. *Lako podliježem stresu.*) na skali Likertova tipa od 1 do 5 pri čemu 1 znači „uopće se ne odnosi na mene“, a 5 znači „u potpunosti se odnosi na mene“. Ukupan rezultat se formira kao zbroj procjena na svim

tvrdnjama (s tim da se tvrdnje 2 i 4 obrnuto boduju), a viši rezultat označava veću razinu neuroticizma. Najmanji mogući rezultat koji sudionik može ostvariti je 10, a najveći je 50. Istraživanja (Mlačić i Goldberg, 2007) pokazuju zadovoljavajuće koeficijente pouzdanosti Subskale neuroticizma koji se kreću od .75 do .93, a u ovom je istraživanju Cronbach alpha iznosio .89.

- *Skala mentalnog zdravlja*

Korištena je Subskala mentalnog zdravlja iz Upitnika zdravstvenog statusa SF-36 (Ware i Sherbourne, 1992; Maslić Seršić i Vuletić, 2006). Ovim se upitnikom pomoću 36 čestica procjenjuje 8 domena zdravlja, uključujući emocionalnu dobrobit ili mentalno zdravlje. Subskala mentalnog zdravlja uključuje 5 čestica (npr. *Koliko ste vremena u protekla 4 tjedna bili sretni.*) i uglavnom zahvaća procjenu anksioznosti, depresivnosti i stresa u vremenskom periodu od posljednja 4 tjedna. Ukupni rezultat se formira tako da se prvo procjenama na česticama pridoda vrijednost od 0 do 100 (pri čemu se čestice 1, 2 i 4 rekodiraju po ključu: 1 → 100, 2 → 80, 3 → 60, 4 → 40, 5 → 20, 6 → 0, a čestice 3 i 5 se rekodiraju po obrnutom ključu, odnosno 1 → 0, 2 → 20, 3 → 40, 4 → 60, 5 → 80, 6 → 100). Nakon što su čestice rekodirane, ukupni rezultat se formira kao prosječna vrijednost tih 5 čestica, pri čemu veći rezultat znači bolje mentalno zdravlje. Najmanji mogući rezultat koji sudionik može ostvariti je 0, a najveći je 100. Istraživanja (Maslić Seršić i Vuletić, 2006) pokazuju zadovoljavajuće koeficijente pouzdanosti subskale mentalnog zdravlja od .78 do .94. Koeficijent pouzdanosti Cronbach alpha u ovom istraživanju iznosio je .81.

3.3. Postupak

Istraživanje je provedeno *online* putem koristeći Google Forms upitnik na uzorku mlađih odraslih osoba, oba spola, s područja Republike Hrvatske. Google Forms upitnik je bio sastavljen od uvodnog dijela s uputom i pitanjima o općim demografskim podacima, o broju sati provedenom u radnim aktivnostima i na društvenim mrežama i medijima, te o upoznatosti s pojmovima „hustle“ kulture, zatim Upitnika o podložnosti „hustle“ kulturi, Rosenbergove skale samopoštovanja, Subskale neuroticizma te Subskale mentalnog zdravlja. Prije početka rješavanja upitnika sudionicima je bila dana uputa u kojoj je objašnjena svrha istraživanja i naglašena anonimnost i pravo na odustajanje u bilo kojem trenutku. Bilo je potrebno oko 10 minuta za rješavanje upitnika. Za sva dodatna pitanja, sudionici su imali na raspolaganju *e-mail* adresu istraživača. Poziv za sudjelovanje u istraživanju je bio prosljeđen preko društvenih mreža i *online* foruma. Istraživanje

se provodilo tijekom travnja 2024. godine a njegova je provedba odobrena od strane Etičkog povjerenstva Odjela za psihologiju Sveučilišta u Zadru.

4. Rezultati

U istraživanju je sudjelovalo ukupno 214 sudionika. Prije obrade podataka u vezi s istraživačkim problemima, prikazani su deskriptivni podaci broja sati dnevno provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao te broja sati dnevno provedenih na društvenim mrežama ili medijima općenito (Tablica 1).

Tablica 1. Prikaz deskriptivnih podataka i normalnosti distribucije broja sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao te broja sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima (N=214).

	N	M	Min	Max	SD	K-S	Asimetr ičnost	Spljošten ost
Broj sati provedenih u radnim obvezama	214	6.42	0	20	3.22	.13*	0.20	0.59
Broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima	214	3.34	1	10	1.89	.16*	1.10	1.55

*p<.01

Iako Kolmogorov-Smirinov test za varijable broja sati dnevno provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao te broja sati dnevno provedenih na društvenim mrežama ili medijima općenito upućuje na značajno odstupanje od normalne distribucije, opravdano je koristiti parametrijske statističke postupke prilikom analize podataka budući da indeksi asimetričnosti nisu izvan intervala ± 3 , a indeksi spljoštenosti izvan intervala ± 8 (Kline, 2005). Broj sati koji osobe u prosjeku provedu u radnim obavezama je nešto manji od uobičajenih 8 sati rada, ali to je moguće

jer se ta tvrdnja odnosila i na broj sati koji osobe provedu u studiranju ili u drugim obvezama koje nisu posao. Što se tiče prosječnog broja sati na društvenim mrežama ili medijima općenito, može se reći da je očekivane visine, odnosno da nije prevelik s obzirom na dobnu skupinu koja je uključena u istraživanje.

Nadalje, izračunati su i prikazani deskriptivni podaci rezultata na Upitniku o podložnosti „hustle“ kulturi, Rosenbergovoj skali samopoštovanja, Subskali neuroticizma iz Upitnika IPIP-50 te na Subskali mentalnog zdravlja iz Upitnika zdravstvenog statusa SF-36 (Tablica 2).

Tablica 2. *Prikaz deskriptivnih podataka i normalnosti distribucije rezultata na Upitniku o podložnosti „hustle“ kulturi, Rosenbergovoj skali samopoštovanja, Subskali neuroticizma te na Subskali mentalnog zdravlja (N=214).*

	N	M	Min	Max	SD	K-S	Asimetr ičnost	Spljošten ost
Podložnost „hustle” kulturi	214	43.34	14	68	13.57	.05	-0.17	-0.84
Samopoštovanje	214	37.23	16	50	7.62	.07	-0.46	-0.20
Neuroticizam	214	30.07	10	50	8.81	.06	0.04	-0.50
Mentalno zdravlje	214	62.50	0	100	17.12	.08	-0.45	0.32

Što se tiče rezultata na korištenim mjernim instrumentima, možemo zaključiti kako se rezultati sudionika kreću uglavnom oko teoretskog prosjeka rezultata. Što se tiče rezultata na Upitniku podložnosti „hustle“ kulturi, s obzirom da je on kombinacija originalnih pitanja te pitanja adaptiranih iz Balkeran (2020), teoretski raspon rezultata se kreće od 14 do 70, pri čemu bi teoretski prosjek na skali bio rezultat 42. Prema ovome, sudionici ovog istraživanja su postigli rezultat oko teoretskog prosjeka na skali podložnosti „hustle“ kulturi (Tablica 2). Što se tiče konstrukta samopoštovanja, ako gledamo teoretski raspon rezultata na Rosenbergovoj skali samopoštovanja koji ide od 10 do 50, prosječan rezultat bi bio 30, što znači da su sudionici u ovom istraživanju bili iznad prosjeka na razini samooštovanja (Tablica 2). Nadalje, što se tiče Subskale

neuroticizma iz IPIP-50 upitnika, teorijski raspon rezultata se kreće od 10 do 50, što znači da je prosjek, odnosno sredina rezultata pri vrijednosti 30, pa su prema tome sudionici u ovome istraživanju ostvarili prosječan rezultat (Tablica 2). Naposljetku, Maslić Seršić i Vuletić (2006) su u svojoj validaciji Upitnika zdravstvenog statusa SF-36 na hrvatskome uzorku postavili norme za sve subskale na upitniku, uključujući i Subskalu mentalnoga zdravlja, pri čemu je 67 prosječan rezultat za muškarce generalno, 65 za žene generalno, dok je u njihovom istraživanju prosječan rezultat za oba spola ukupno iznosio 61,9. Uspoređujući ove norme s rezultatima sudionika mlađe odrasle dobi u ovome istraživanju, možemo reći kako su oni ostvarili prosječan rezultat na Subskali mentalnog zdravlja (Tablica 2).

Kako bi se odgovorilo na prvi istraživački problem, odnosno kako bi se ispitalo postoji li razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između muškaraca i žena, izračunat je t-test za velike, nezavisne uzorke (Tablica 3).

Tablica 3. Prikaz rezultata t-testa za velike, nezavisne uzorke u svrhu ispitivanja razlika između muškaraca i žena u podložnosti „hustle“ kulturi (N=214).

	t	df	N (ž)	N (m)	M (ž)	SD (ž)	M (m)	SD (m)
Podložnost „hustle“ kulturi	2.4*	212	166	48	44.52	13.48	39.25	11.88

* p < .05

Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između muškaraca i žena (Tablica 3). Žene u prosjeku postižu veće rezultate podložnosti „hustle“ kulturi nego muškarci.

Nadalje, utvrđena je statistički značajna, umjerena negativna korelacija između dobi sudionika i podložnosti „hustle“ kulturi ($r = -.41$, $p < .01$). Što su pojedinci stariji, to su manje podložni sadržajima „hustle“ kulture.

Kako bi se ispitalo postoji li razlika u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika (završena srednja škola i završeno akademsko obrazovanje), broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao, broj sati provedenih na društvenim mrežama

ili medijima te s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“, izračunat je jedan t-test za velike, nezavisne uzorke, 3 jednosmjerne ANOVA-e za nezavisne uzorke te popratne post-hoc analize gdje je to bilo potrebno (tablice 4-11).

Prvo je provjerena razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika te je izračunat t-test za velike, nezavisne uzorke (Tablica 4). Prema stupnju obrazovanja sudionici su podijeljeni na one sa završenom srednjom školom (SŠ) i na one s akademskim obrazovanjem (AO), što uključuje završenu prijediplomsku, diplomsku i/ili postdiplomsku razinu studija.

Tablica 4. *Prikaz rezultata t-testa za velike, nezavisne uzorke prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika (N=214).*

	t	df	N (SŠ)	N (AO)	M (SŠ)	SD (SŠ)	M (AO)	SD (AO)
Podložnost								
„hustle“ kulturi	.82	212	114	100	44.05	14.14	42.53	12.94

Legenda: SŠ - završena srednja škola; AO - akademsko obrazovanje

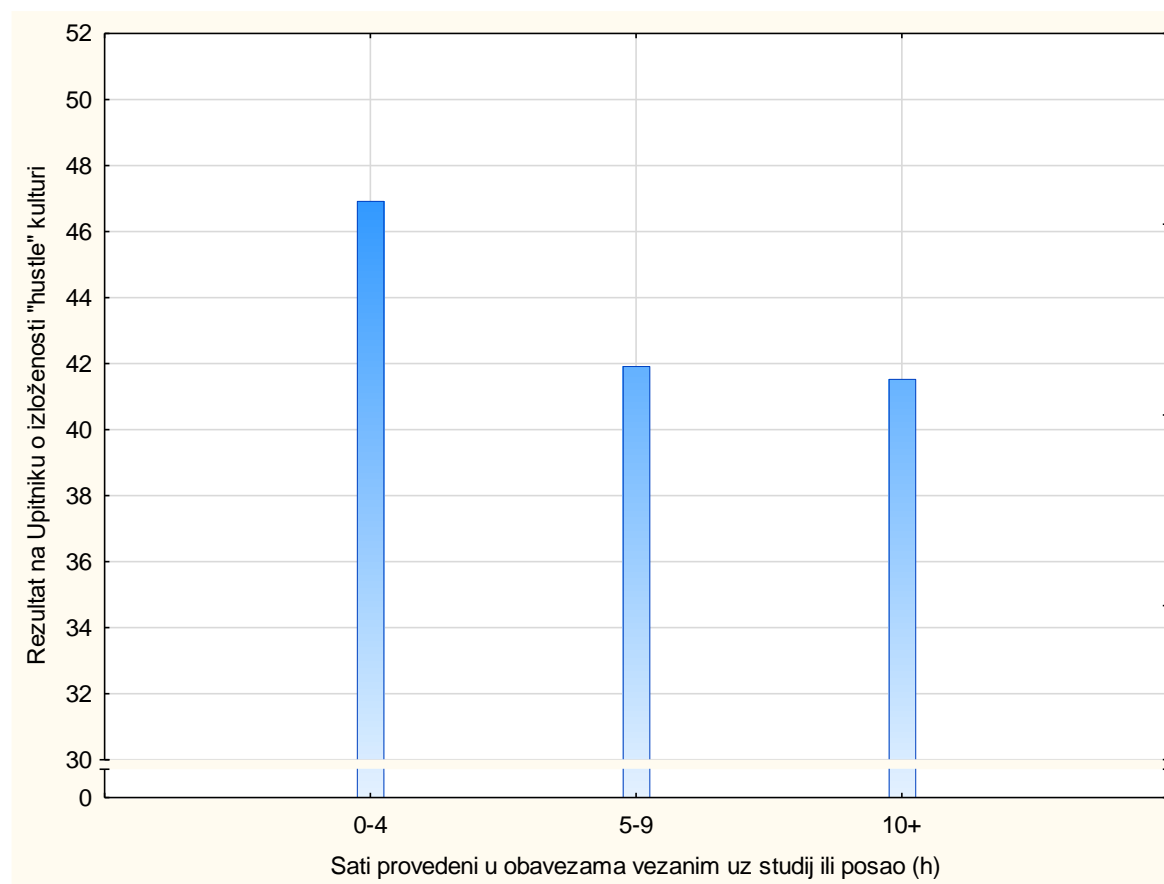
Nije utvrđena statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika, odnosno između onih sa završenom srednjom školom i onih sa završenom nekom razinom akademskog obrazovanja (Tablica 4).

Nadalje, provjerena je razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao te je izračunata jednosmjerna ANOVA za nezavisne uzorke (Tablica 5).

Tablica 5. *Prikaz rezultata jednosmjerne ANOVA-e za nezavisne uzorke prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao (N=214).*

	F	df	p
Broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao	3.23	2/211	0.042

Slika 1. Grafički prikaz podložnosti „hustle“ kulturi ovisno o broju sati kojeg sudionici dnevno provedu u obvezama vezanima uz studij ili posao (N=214).



Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati kojeg sudionici dnevno provedu u obvezama vezanima uz studij ili posao (Tablica 5, Slika 1).

Za ovaj problem utvrđena je i statistički značajna, ali slaba negativna korelacija između podložnosti „hustle“ kulturi i broja sati kojeg sudionici dnevno provedu u obvezama vezanima uz studij ili posao ($r = -.18$, $p < .01$). Oni pojedinci koji dnevno provedu manje sati u obvezama vezanima uz studij ili posao su podložniji sadržajima „hustle“ kulture.

Kako bi se ispitalo između točno kojih grupa, podijeljenih prema rasponu sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao (0-4, 5-9 ili 10+h dnevno), dolazi do razlike u podložnosti „hustle“ kulturi, provedena je post-hoc analiza uz Bonferroni korekciju (Tablica 6).

Tablica 6. *Prikaz rezultata post-hoc analize uz Bonferroni korekciju prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao (N=214).*

Broj sati	0-4	5-9	10+	M	SD
0-4	-	-	-	46.90	12.11
5-9	0.052	-	-	41.91	13.55
10+	0.187	0.905	-	41.52	15.39

Post-hoc analiza rezultata uz Bonferroni korekciju ne pokazuje značajne razlike između grupa, iako je razina rizika blizu 5% za razliku između grupe koja provodi 0-4 i grupe koja provodi 5-9 sati dnevno u radnim obvezama, pa je moguće da je Bonferroni korekcija prestroga za identificiranje razlike među grupama. Stoga je, za dodatnu provjeru rezultata provedena post-hoc analiza uz Fisher korekciju (Tablica 7).

Tablica 7. *Prikaz rezultata post-hoc analize uz Fisher korekciju (LSD test) prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao (N=214).*

Broj sati	0-4	5-9	10+	M	SD
0-4	-	-	-	46.90	12.11
5-9	0.017*	-	-	41.91	13.55

10+	0.062	0.882	-	41.52	15.39
------------	-------	-------	---	-------	-------

* $p < .05$

Utvrđena je statistički značajna razlika između pojedinaca koji dnevno provedu između 0 i 4 sata u obvezama vezanima uz studij ili posao i onih kojih dnevno provedu od 5 do 9 sati u ovim obvezama (Tablica 7). Oni pojedinci koji dnevno provedu između 0 i 4 sata u obvezama vezanima uz studij ili posao su više podložni „hustle“ kulturi nego oni koji dnevno provedu od 5 do 9 sati u sličnim obvezama (Tablica 7, Slika 1).

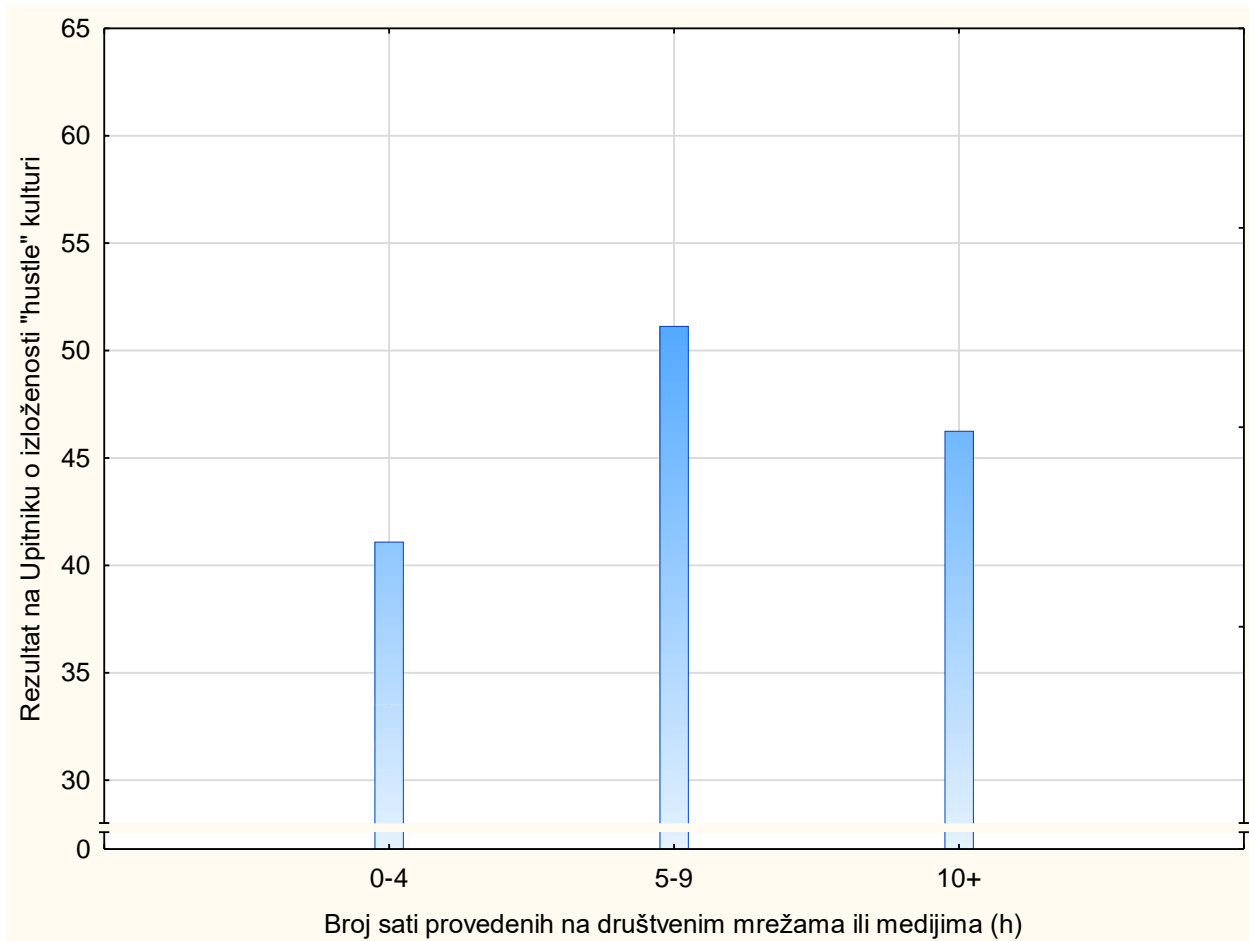
Nema razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture između pojedinaca koji dnevno u obvezama vezanima uz studij ili posao provedu između 0 i 4 sata i onih koji dnevno provedu 10 ili više sati u sličnim obvezama. Nadalje, nema razlike između pojedinaca koji dnevno provedu između 5 i 9 sati u obvezama vezanima uz studij ili posao i onih koji dnevno provode 10 ili više sati u sličnim obvezama (Tablica 7).

Potom je provjerena razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima te je izračunata jednosmjerna ANOVA za nezavisne uzorke (Tablica 8).

Tablica 8. *Prikaz rezultata jednosmjerne ANOVA-e za nezavisne uzorke prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima općenito (N=214).*

	F	df	p
Broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima	10.84	2/211	0.000033

Slika 2. Grafički prikaz podložnosti „hustle“ kulturi ovisno o broju sati kojeg sudionici dnevno provedu na društvenim mrežama ili medijima općenito (N=214).



Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati kojeg sudionici dnevno provedu na društvenim mrežama ili medijima (Tablica 8, Slika 2).

Za ovaj problem utvrđena je i statistički značajna, umjerena pozitivna korelacija između podložnosti „hustle“ kulturi i broja sati kojeg sudionici dnevno provedu na društvenim mrežama ili medijima općenito ($r = .35, p < .01$). Oni pojedinci koji dnevno provedu više sati na društvenim mrežama ili medijima su podložniji sadržajima „hustle“ kulture.

Kako bi se ispitalo između točno kojih grupa, podijeljenih prema rasponu sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima (0-4, 5-9 ili 10+h dnevno), dolazi do razlike u podložnosti „hustle“ kulturi, provedena je post-hoc analiza uz Bonferroni korekciju (Tablica 9).

Tablica 9. *Prikaz rezultata post-hoc analize uz Bonferroni korekciju prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima (N=214).*

Broj sati	0-4	5-9	10+	M	SD
0-4	-	-	-	41.08	13.25
5-9	0.000**	-	-	51.13	11.30
10+	0.542	0.326	-	46.25	20.45

* $p < .05$, ** $p < .01$

Utvrđena je statistički značajna razlika između pojedinaca koji dnevno provedu između 0 i 4 sata na društvenim mrežama ili medijima i onih kojih dnevno provedu od 5 do 9 na društvenim mrežama ili medijima (Tablica 9). Oni pojedinci koji dnevno provedu između 0 i 4 sata na društvenim mrežama ili medijima su manje podložni „hustle“ kulturi nego oni koji dnevno provedu od 5 do 9 sati na društvenim mrežama ili medijima (Tablica 9, Slika 2).

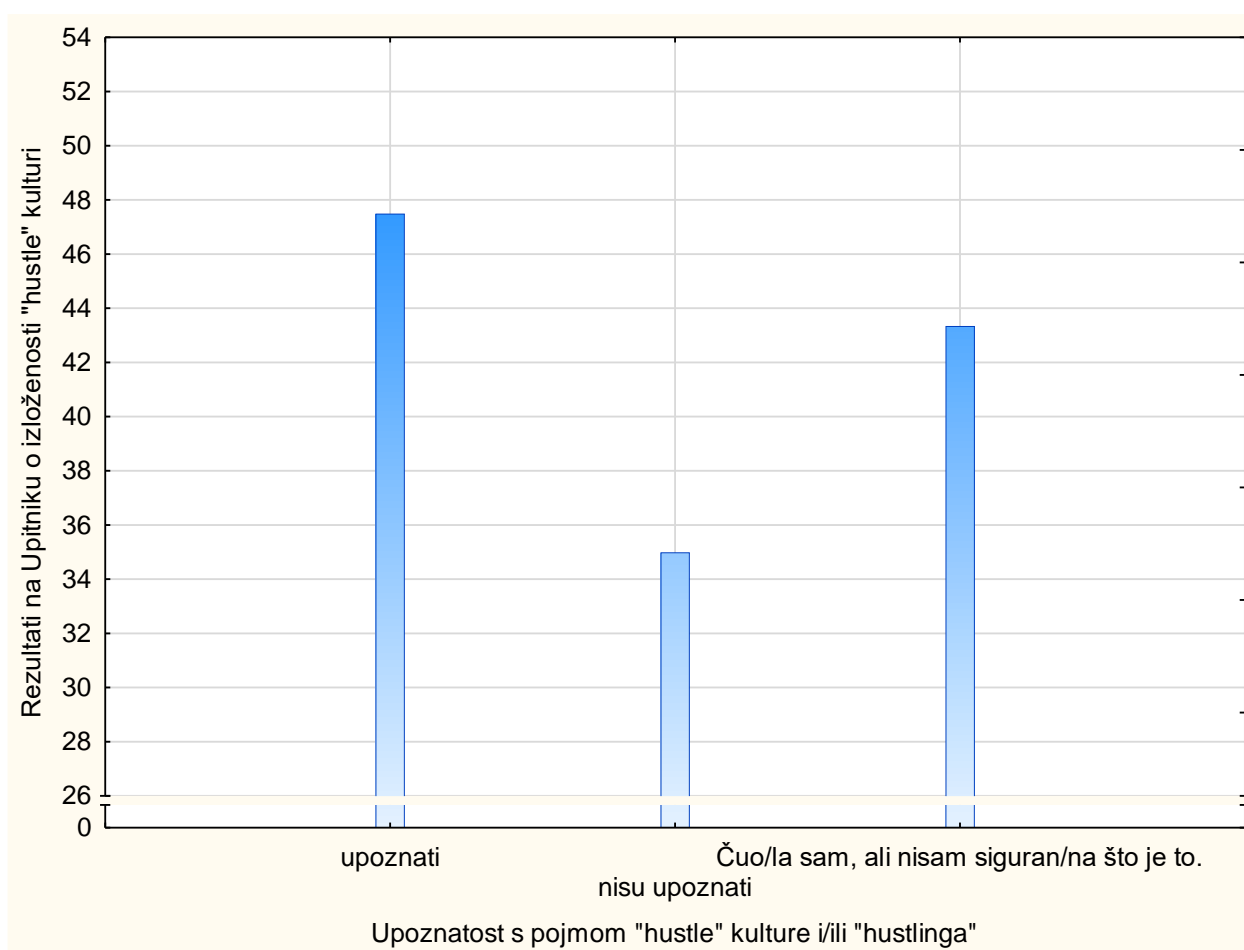
Nema razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture između pojedinaca koji dnevno provedu između 0 i 4 sata na društvenim mrežama ili medijima i onih koji dnevno provedu 10 ili više sati na društvenim mrežama ili medijima te nema razlike između pojedinaca koji dnevno provedu između 5 i 9 sati na društvenim mrežama ili medijima i onih koji dnevno provode 10 ili više sati na društvenim mrežama ili medijima (Tablica 9).

Naposlijetku, provjerena je razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ (Tablica 10).

Tablica 10. *Prikaz rezultata jednosmjerne ANOVA-e za nezavisne uzorke prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ (N=214).*

	F	df	p
Upoznatost s pojmovima „hustle“ kultura i/ili „hustling“	13.301	2/211	0.000004

Slika 3. Grafički prikaz podložnosti „hustle“ kulturi ovisno o upoznatosti sudionika s pojmovima „hustle“ kulture ili „hustlinga“ (N=214).



Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ (upoznati, nisu upoznati, čuo/la sam, ali nisam siguran/na što je to) (Tablica 10, Slika 3).

Da bi se ispitali između kojih točno grupa (upoznati, nisu upoznati, čuo/la sam, ali nisam siguran/na što je to) dolazi do razlike u podložnosti „hustle“ kulturi, provedena je post-hoc analiza uz Bonferroni korekciju (Tablica 11).

Tablica 11. Prikaz rezultata post-hoc analize uz Bonferroni korekciju prilikom utvrđivanja razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ (N=214).

Upoznatost s pojmovima	Upoznati	Nisu upoznati	Čuo/la sam, ali nisam siguran/na što je to.	M	SD
Upoznati	-	-	-	47.48	13.02
Nisu upoznati	0.000**	-	-	34.97	12.27
Čuo/la sam, ali nisam siguran/na što je to.	0.106	0.001**	-	43.33	12.96

* p <.05, ** p<.01

Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između onih pojedinaca koji su upoznati s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ i onih pojedinaca koji nisu upoznati s ovim pojmovima (Tablica 11). Oni pojedinci koji su upoznati s ovim pojmovima su više podložni „hustle“ kulturi nego oni koji nisu (Tablica 11, Slika 3).

Nadalje, utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između onih pojedinaca koji nisu upoznati s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ i onih koji su za te pojmove čuli, ali nisu sigurni što znače (Tablica 11). Oni pojedinci koji nisu upoznati s ovim pojmovima su manje podložni „hustle“ kulturi nego oni koji su za ove pojmove čuli, ali nisu sigurni što znače (Tablica 11, Slika 3).

Naposlijetku, nije utvrđena statistički značajna razlika u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture između onih pojedinaca koji su upoznati s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ i onih pojedinaca koji su za te pojmove čuli, ali nisu sigurni što znače (Tablica 11).

Kako bi se ispitalo postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja, razine neuroticizma i mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih osoba, izračunat je Pearsonov koeficijent korelacije (Tablica 12).

Tablica 12. *Prikaz rezultata Pearsonovih koeficijenata korelacije pri ispitivanju povezanosti podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja, razine neuroticizma te mentalnog zdravlja (N=214).*

	Samopoštovanje	Neuroticizam	Mentalno zdravlje
Podložnost „hustle“ kulturi	-.44*	.54*	-.48*

*p <.01

Utvrđena je statistički značajna negativna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod osoba mlađe odrasle dobi (Tablica 12). Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju niže samopoštovanje.

Utvrđena je statistički značajna pozitivna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod osoba mlađe odrasle dobi (Tablica 12). Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju višu razinu neuroticizma, odnosno nižu emocionalnu stabilnost.

Utvrđena je statistički značajna negativna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine mentalnog zdravlja kod osoba mlađe odrasle dobi (Tablica 12). Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju nižu razinu mentalnog zdravlja.

5. Rasprava

Glavni cilj ovog istraživanja je bio ispitati odnos izloženosti, odnosno podložnosti „hustle“ kulturi i nekih aspekata mentalnog zdravlja i dobrobiti (samopoštovanje, emocionalna stabilnost i opće

mentalno zdravlje) osoba mlađe odrasle dobi. Prvi istraživački problem je bio utvrditi postoji li razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između muškaraca i žena te utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi u ispitanom uzorku osoba mlađe odrasle dobi. Provedbom odgovarajućih statističkih postupaka djelomično je potvrđena prva hipoteza koja je postavljena sukladno rezultatima ranijih istraživanja (Aral i Walker, 2012), a kojom se pretpostavlja da će žene biti manje podložne utjecaju „hustle“ kulture nego muškarci te da postoji negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi. Naime, rezultati ovog istraživanja potvrđuju negativnu povezanost podložnosti „hustle“ kulturi i dobi, odnosno što su pojedinci stariji, to su manje podložni njenom utjecaju, dok, s druge strane, rezultati ovog istraživanja pokazuju kako su žene više podložne utjecaju „hustle“ kulture nego muškarci. Rezultati istraživanja koja se bave podložnosti pritisku s obzirom na spol nisu konzistentni. Abdullahi i suradnici (2019) ističu dob, spol i razinu ostvarenog kognitivnog razvoja kao značajne prediktore načina na koji osobe reagiraju na persuazivne poruke te kako uče dok su izložene drugim sadržajima. Rezultati njihovog istraživanja pokazuju kako su muškarci više podložni socijalnom učenju nego žene jer im takav tip učenja daje priliku da stupaju u kontakt jedni s drugima. S druge strane, žene su više podložne nagradama, a ovo se može objasniti time što žene često nisu dovoljno cijenjene zbog svog napornog rada i postignuća, u usporedbi s muškarcima čija su postignuća ponekad i preneglašavana. Također, žene više cijene vjerodostojnost sadržaja kojem su izložene. Spol utječe na izvedbu na različitim zadacima, a pretpostavlja se da su razlog tomu sociokulturalni faktori kao što su spolno ili rodno stereotipiziranje i sl. Stereotipiziranje ima učinak na pripadnike oba spola, ali s izraženijim utjecajem na žene koje su ujedno podložnije implicitnim porukama nego eksplicitnim. Moguće je da su žene više podložne sadržajima „hustle“ kulture upravo iz razloga što sadržaji na društvenim mrežama i medijima nisu izravno nikome upućeni, no ipak utječu na izvedbu i ponašanje na podsvjesnoj razini, dok eksplicitne poruke automatski aktiviraju obrambene mehanizme (Pavlova i sur., 2014). Moguće je kako su žene više podložne utjecaju „hustle“ kulture zbog rasta potrebe za emancipacijom i feminizma koji vladaju u 21. stoljeću i stavljaju na žene dodatan pritisak da se moraju izboriti za svoje mjesto. S druge strane, Steinberg i Monahan (2007) ističu kako su žene otpornije na vanjske utjecaje i pritiske jer su u većoj mjeri oslonjene samo na sebe. U skladu s ovim, McCoy i suradnici (2017) ističu kako su muškarci više podložni socijalnom pritisku jer teže ostvariti maskulini ideal koji je u skladu s

evolucijskom postavkom da su muškarci oni koji osiguravaju hranu i ostala sredstva potrebna za život svoje obitelji (Zhu i Chang, 2019).

Nadalje, što se tiče negativne povezanosti podložnosti „hustle“ kulturi i dobi, mladi odrasli više vole i cijene biti nagrađeni za svoj trud i naporan rad jer im to povoljno utječe na samopoštovanje i sliku koju imaju o sebi (Abdullahi i sur., 2019). S druge strane, stariji pojedinci više cijene vjerodostojnost sadržaja koji im se pruža i izvora iz kojeg dolazi jer starenjem i akumulacijom iskustva, stječu povjerenje i manje su lakovjerni (Abdullahi i sur., 2019). Nadalje, stariji su pojedinci otporniji na utjecaj „hustle“ kulture i ostale vanjske pritiske zbog sve razvijenije autonomije i individuacije (Bell i Baron, 2015), a moguće je i kako su stariji pojedinci iskusniji pa stoga imaju već oformljenu sliku i cilj kojeg žele ostvariti u životu pa je moguće da im poruke s društvenih mreža i medija „da moraju više raditi“ ne utječu na životni plan. Moguće je da su stariji manje podložni utjecaju s društvenih mreža s obzirom da je većina njih odrastala bez njih pa im sadržaji koje one nude nisu primarni izvor informacija te ih uzimaju s dozom opreza.

Drugi istraživački problem je bio utvrditi postoji li razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja sudionika, broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao/na društvenim mrežama i medijima općenito te s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“. Druga je hipoteza bila složenija te nije potvrđen njen prvi dio koji pretpostavlja da će osobe višeg stupnja obrazovanja biti manje podložne sadržajima „hustle“ kulture zbog razvijenijeg kritičkog mišljenja (King i Mayhew, 2002). Rezultati ovog istraživanja pokazuju kako nema razlike u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja, odnosno nema razlike između osoba sa završenom srednjom školom i osoba koje su ostvarile neki stupanj akademskog obrazovanja, što je bilo malo iznenađujuće s obzirom da uključenost u akademsko obrazovanje čini značajan doprinos razvoju moralnog i kognitivnog prosuđivanja izvan onoga koji se može pripisati samo učinku dobi (Rest i Thoma, 1985). Dva starija istraživanja (Galotti, 1988, Mustapha i Seybert, 1989) ipak potvrđuju nalaz da nema razlike u razini moralne prosudbe i podložnosti utjecaju između visoko i nisko obrazovanih osoba. Ipak, većina novijih istraživanja je suprotna ovom nalazu. Abdullahi i suradnici (2019) sugeriraju da su osobe nižeg obrazovanja lakovjernije jer ulažu manje truda i vremena u kritičku obradu informacije kojoj su izloženi. S druge strane, osobe višeg obrazovanja su podložnije socijalnom učenju jer su otvorenije iskustvu, više vole istraživati nove ideje i mogućnosti te učiti od drugih pa im je stoga i važnije biti u toku s onim

što rade drugi (Abdullahi i sur., 2019). Nadovezujući se na prethodno rečeno, sveučilišta su mjesta razmjene ideja, izloženosti različitim perspektivama itd. pa je stoga bilo za očekivati da će oni s akademskim obrazovanjem biti manje podložni vanjskim utjecajima (King i Mayhew, 2002).

Nadalje, djelomično je prihvaćen drugi dio druge hipoteze koji pretpostavlja da će osobe koje dnevno provode više sati u obvezama vezanima uz studij ili posao te osobe koje dnevno provode više sati na društvenim mrežama i medijima biti više podložne sadržajima „hustle“ kulture. Rezultati pokazuju da su osobe koje dnevno provedu od 0 do 4 sata u obvezama vezanima uz studij ili posao više podložne sadržajima „hustle“ kulture nego one koji dnevno provedu između 5 i 9 sati u radnim obvezama. S druge strane, nije utvrđena razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između osoba koje dnevno provedu između 0 i 4 sati u radnim obvezama i osoba koje dnevno provedu više od 10 sati u radnim obvezama, kao što nije utvrđena razlika ni između osoba koje dnevno provedu između 5 i 9 sati u radnim obvezama i onih koje u radnim obvezama provedu minimalno 10 sati dnevno. Korelacijskom analizom potvrđena je i negativna povezanost između broja sati koje osobe dnevno provedu u obvezama vezanima uz studij ili posao i podložnosti „hustle“ kulturi, odnosno oni koji manje vremena utroše na posao ili studiranje su više podložni sadržajima „hustle“ kulture. To je suprotno očekivanju da će one osobe koje više rade biti podložnije sadržajima koji promoviraju naporan rad jer gledanje tih sadržaja stvara osjećaj grižnje savjesti i osjećaj nesklada između naših sposobnosti i načina na koji provodimo vrijeme i sposobnosti i načina života drugih ljudi koji su na prvi pogled uspješniji (Collins, 1996), odnosno moguće je da takvi sadržaji šalju poruku da nismo dovoljno dobri i da se trebamo još truditi, potičući tako na naporniji rad. S druge strane, Schaumberg i Flynn (2017) navode kako osoba koja je zadovoljna svojim životom i ponašanjem ne osjeća grižnju savjesti pri usporedbi s drugima, pa i s onima koji su, po nekom kriteriju, bolji od nje. Ipak, rezultati ovog istraživanja pokazuju da osobe koje su više podložne sadržajima „hustle“ kulture u smislu da osjećaju grižnju savjesti kada ne rade dovoljno, su uglavnom osobe koje manje rade, a mogući razlog tome je što im takvi sadržaji poručuju da postoji nešto što se može napraviti (npr. pratiti ponudu poslova, *brainstorming*, istraživati zahtjeve tržišta i sl.) (Lobo, 2015) te im na taj način stvaraju osjećaj krivnje i tjeskobe. Moguće objašnjenje za nepostojanje razlike u podložnosti „hustle“ kulturi između onih koji rade od 0 do 4 sata dnevno, odnosno onih koji rade između 5 i 9 sati i onih koji rade više od 10 sati dnevno je to što su malobrojni sudionici izjavili da rade više od 10 sati dnevno.

Što se tiče broja sati provedenih na društvenim mrežama i medijima, rezultati pokazuju da osobe koje dnevno provedu između 0 i 4 sata na društvenim mrežama su manje podložne „hustle“ kulturi nego osobe koje na društvenim mrežama i medijima provode između 5 i 9 sati. Nema razlike u podložnosti „hustle“ kulturi između osoba koje dnevno provedu između 0 i 4 sata na društvenim mrežama i medijima i osoba koje dnevno provedu više od 10 sati na društvenim mrežama i medijima, kao što nema razlike ni između osoba koje dnevno provedu između 5 i 9 sati na društvenim mrežama i medijima i onih koji na društvenim mrežama provedu minimalno 10 sati dnevno. Korelacijskom analizom potvrđena je i pozitivna povezanost između broja sati koje osobe dnevno provedu na društvenim mrežama i medijima općenito i podložnosti „hustle“ kulturi, odnosno oni koji više vremena provedu na društvenim mrežama i medijima općenito su više podložni sadržajima „hustle“ kulture. Slično prethodnom objašnjenju vezanom uz broj sati provedenih u radnim obvezama, osobe koje više sati provedu na društvenim mrežama ili medijima su više podložne sadržajima „hustle“ kulture jer je moguće da osjećaju grižnju savjesti i krivnju što ne rade (Lobo, 2015) ili su pak jednostavno više izložene takvim sadržajima iz razloga što više konzumiraju medije i društvene mreže koji, među ostalim, takve sadržaje promoviraju. Osim osjećaja grižnje savjesti i krivnje, pasivna upotreba društvenih mreža, odnosno ona koja uključuje samo pregledavanje tuđih profila, predviđa i nisko samopoštovanje (Steinsbekk i sur., 2021).

Naposlijetku, djelomično je potvrđen treći dio druge hipoteze koji pretpostavlja da će osobe koje nisu upoznate s pojmom „hustle“ kulture i/ili „hustling“ biti manje podložne utjecaju „hustle“ kulture. Ovo je istraživanje pokazalo da osobe koje su upoznate s ovim pojmovima su više podložne „hustle“ kulturi nego one koje nisu upoznate s ovim pojmovima. Nadalje, osobe koje nisu upoznate s ovim pojmovima su manje podložne „hustle“ kulturi nego one koje su za njih samo čule, ali nisu sigurne što znače. Nije utvrđena razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između osoba koje su upoznate s ovim pojmovima i onih koje su za njih samo čule, ali nisu sigurne što znače. Moguće je da su oni koji su upoznati s ovim pojmovima više podložni „hustle“ kulturi nego oni koji nisu upoznati s ovim pojmovima jer su prvi već upućeni u „hustle“ zajednicu koja postoji na društvenim mrežama i medijima i znaju koji trendovi vladaju u poslovnome svijetu ako želiš biti najbolji što, posljedično, izaziva osjećaj grižnje savjesti i krivnje. Osobe koje nisu upoznate s vokabularom „hustle“ zajednice su manje podložne njenom utjecaju nego osobe koje su za te pojmove samo čule, ali nisu sigurne na što se točno odnose jer osobe koje su za ove pojmove načule potencijalno vežu neku subjektivnu konotaciju uz njih, ovisno o kontekstu u kojem su ih

čule. Naposljetku, nije pronađena razlika između onih koji su dobro upoznati s ovim pojmovima i onih koji su za njih samo čuli jer, s obzirom da su i jedna i druga grupa u manjoj ili većoj mjeri bile izložene tim pojmovima, moguće je da točno pretpostavljaju na što se odnose pa njihova poimanja tih pojmova međusobno značajno ne odudaraju.

Treći istraživački problem je bio utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod mlađih odraslih osoba. Provedbom odgovarajućih statističkih analiza potvrđena je treća hipoteza koja je postavljena sukladno rezultatima istraživanja Casallija (2022), a kojom se pretpostavlja da postoji negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod mlađih odraslih osoba. Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju niže razine samopoštovanja. U medijima, a osobito na društvenim mrežama, postoji specifična vrsta jezika koja propagira i stvara pritisak da, ukoliko nismo ostvarili određene razvojne zadatke do neke godine, da nam manjka discipline (Casali, 2022). Često poduzetne zajednice, velike kompanije ili sami pojedinci visokog statusa ohrabruju ovu ideologiju potreba za napornim radom i „hustleom“ da bi se ostvario uspjeh što, kod onih ljudi koji su izloženi takvom sadržaju, stvara osjećaj manje vrijednosti i umanjuje samopoštovanje (Casali, 2022). Dok pregledavamo sadržaj koji nam se nudi na društvenim mrežama i medijima često možemo sami sebe uhvatiti kako činimo uzlazne socijalne usporedbe, odnosno kako se uspoređujemo s uspješnijima od sebe (Vrugt i Koenis, 2002). Međutim, kako Vrugt i Koenis (2002) navode, uspoređivanje i preuzimanje smjernica za izvedbu zadataka od drugih je korisno samo ako osoba istovremeno kritički prosuđuje i analizira svoje odluke kako bi otkrila neke uzorke ponašanja i kako bi to ponašanje samostalno generalizirala na druge situacije, dok u suprotnome, narušava samopoštovanje i osjećaj vlastite vrijednosti. Steers i suradnici (2014) ističu kako osobe s niskom razinom samopoštovanja koriste društvene mreže i medije u različite svrhe u odnosu na osobe s visokim samopoštovanjem. Tako osobe s niskim samopoštovanjem koriste društvene mreže u svrhu izgradnje, odnosno širenja socijalne mreže te se često nakon korištenja društvenih mreža osjećaju lošije (Steers i suradnici, 2014). Kada ovaj nalaz povežemo s izloženosti „hustle“ kulturi, dobivenu korelaciju možemo objasniti time da, kada se osobe (nesvjesno) okruže ljudima koji promoviraju pretjeranu produktivnost i „hustle“ kulturu, to se može odraziti na smanjenu psihičku dobrobit i tako upadaju u začarani krug niskog samopoštovanja i pregledavanja tuđih profila (Steinsbeek i sur., 2021). S druge strane, osobe s visokim samopoštovanjem imaju više

pozitivnih iskustva na društvenim mrežama te ih običavaju koristiti kao alat za poboljšanje odnosa koje već imaju te se manje upuštaju u socijalne usporedbe bilo kojeg smjera (Steers i sur., 2014).

Četvrti istraživački problem je bio utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod mlađih odraslih osoba. Provedbom odgovarajućih statističkih analiza potvrđena je četvrta hipoteza kojom se pretpostavlja da postoji pozitivna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod mlađih odraslih osoba s obzirom na činjenicu da su neurotičniji pojedinci podložniji vanjskim pritiscima (Bormann, 2019). Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture, pokazuju više razine neuroticizma, odnosno emocionalno su nestabilnije. Jedno starije istraživanje koje je proveo Organ (1975) potvrđuje nalaz da su neurotičnije osobe više podložne vanjskim pritiscima koji dovode i do snažnijeg emocionalnog stresa i smanjenog samopouzdanja kod ovih osoba. Nadalje, neuroticizam je prediktor prijetećih procjena stresa (vjerovanje da su naše sposobnosti i obrambeni mehanizmi neadekvatni i nedovoljni za nošenje sa zahtjevima stresora (Lazarus, 1999)). Stoga su neuroticizam i prijeteće procjene stresa povezane s negativnim emocijama i lošijom izvedbom na zadatku (pr. više grešaka, sporiji odgovori) (Schneider, 2004). Visoki neuroticizam, odnosno emocionalna nestabilnost stvara i povećava ranjivost, tj. podložnost stresu kada su uvjeti percipirani kako prijeteći (Schneider, 2004), a moguće je da se upravo sadržaji „hustle“ kulture percipiraju prijetećima i ugrožavajućima što onda ima negativne posljedice za tu osobu kao što su npr. neugodne emocije, negativno afektivno stanje ili lošija izvedba zadataka. Osim što su podložniji stresu, pojedinci visoko na skali neuroticizma lakše opažaju prijetnju u različitim situacijama (Craske, 1999) pa je moguće kako im je dovoljna i mala količina sadržaja „hustle“ kulture da izazove stres, anksioznost, negativni afekt i osjećaj grižnje savjesti.

Za kraj, peti istraživački problem je bio utvrditi postoji li povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i općeg mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih osoba. Provedbom odgovarajućih statističkih analiza potvrđena je peta hipoteza kojom se pretpostavlja da postoji negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i općeg mentalnog zdravlja kod mlađih odraslih osoba (Mardiana i sur., 2023).. Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture, imaju lošije opće mentalno zdravlje. S obzirom da na društvenim mrežama korisnici imaju slobodu upravljati samoprezentacijom i oblikovati svoj profil na način da istaknu svoje vrline, a sakriju mane, lako možemo povjerovati kako su životi drugih bolji i uspješniji od našeg, što

negativno utječe na našu mentalnu dobrobit i samopoštovanje (Vogel i sur., 2014). Meta analiza Wonga i suradnika (2019) je pokazala kako upravo prolongirano radno vrijeme (eng. *working long hours*) koje promovira „hustle“ kultura negativno korelira s mentalnim zdravljem i adaptivnim nošenjem sa stresom. Ovakav način rada povezan je i s višim razinama anksioznosti, depresije te s lošijim snom (Yuningsih i Prasetya, 2022). Kumar (2022) negativnu korelaciju podložnosti „hustle“ kulture i općeg mentalnog zdravlja objašnjava time što percepcija da moramo stalno raditi stavlja osobu u „radi naporno ili idi doma“ (eng. *go hard or go home*) stanje što inducira borba ili bijeg (eng. *flight or fight*) reakciju u organizmu. Stanje kontinuiranog stresa tako postaje okidač za pojačani rad nadbubrežne žlijezde koja luči veće razine kortizola što može biti štetno kako za fizičko (npr. probavne smetnje, napetost mišića, glavobolje) tako i za mentalno zdravlje.

Naposlijetku, važno je i istaknuti određena ograničenja provedenog istraživanja, a koja su mogla utjecati na dobivene rezultate. Jedno od ograničenja ovog istraživanja je to što su podaci prikupljeni *online* putem što dovodi do nemogućnosti kontrole sudionika, nepoznavanje njihove motivacije za sudjelovanjem u istraživanju te, što je najvažnije, propituje iskrenost sudionika. Što se tiče samih sudionika, korišten je relativno mali uzorak, Još jedno od ograničenja je što, prije ovog istraživanja, koliko je nama poznato, nije postojao upitnik na hrvatskom jeziku o podložnosti „hustle“ kulturi. On je stoga osmišljen za potrebe ovog istraživanja, po uzoru na pitanja korištena u jednom ranijem istraživanju (Balkeran, 2020), pa su nužne dodatne psihometrijske provjere. Međutim, novoosmišljeni upitnik podložnosti „hustle“ kulturi može poslužiti i kao poticaj drugim istraživačima da zarone dublje u ovo područje. Još neki od prijedloga za buduća istraživanja su da se njima ispita povezanost podložnosti „hustle“ kulturi i nekih drugih aspekata psihičkog funkcioniranja (npr. samoefikasnost) ili drugih crta ličnosti. Također, bilo bi zanimljivo provesti longitudinalno ili eksperimentalno istraživanje pa ispitati kakva je uzročno-posljedična veza između „hustle“ kulture i nekih aspekata mentalnog zdravlja i dobrobiti. Naime, u ovom istraživanju, koje je korelacijske prirode i provedeno je u jednoj vremenskoj točki, ne možemo pouzdano zaključivati o kauzalnim odnosima između izloženosti „hustle“ kulturi i aspekata mentalnog zdravlja i dobrobiti. Moguće je da su ti odnosi dvosmjerni. Primjerice, moguće je da izloženost vrijednostima „hustle“ kulture povećava neuroticizam ili smanjuje samopoštovanje ali je isto tako moguće da su upravo osobe nižeg samopoštovanja i emocionalno nestabilnije osobe prijemčivije za poruke „hustle“ kulture. Ove uzročno-posljedične odnose valjalo bi jasnije rasvijetliti u budućim istraživanjima.

6. Zaključci:

1. Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi između muškaraca i žena te je utvrđena statistički značajna negativna povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i dobi sudionika. Žene su više podložne sadržajima „hustle“ kulture nego muškarci, a što su sudionici stariji, to su manje podložni sadržajima „hustle“ kulture.
2. Nema razlike u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na stupanj obrazovanja.
Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati provedenih u obvezama vezanima uz studij ili posao. Oni pojedinci koji dnevno utroše manje vremena na posao ili studiranje su podložniji sadržajima „hustle“ kulture.
Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na broj sati provedenih na društvenim mrežama ili medijima općenito. Oni pojedinci koji dnevno provedu više sati na društvenim mrežama ili medijima su podložniji sadržajima „hustle“ kulture.
Utvrđena je statistički značajna razlika u podložnosti „hustle“ kulturi s obzirom na upoznatost s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“. Oni pojedinci koji su upoznati s ovim pojmovima su više podložni „hustle“ kulturi nego oni koji nisu upoznati s ovim pojmovima. Oni pojedinci koji nisu upoznati s ovim pojmovima su manje podložni „hustle“ kulturi nego oni koji su za ove pojmove čuli, ali nisu sigurni što znače. Nema razlike u podložnosti sadržajima „hustle“ kulture između onih pojedinaca koji su upoznati s pojmovima „hustle“ kulture i/ili „hustlinga“ i onih pojedinaca koji su za te pojmove čuli, ali nisu sigurni što znače.
3. Utvrđena je statistički značajna negativna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine samopoštovanja kod osoba mlađe odrasle dobi. Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju niže samopoštovanje.
4. Utvrđena je statistički značajna pozitivna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine neuroticizma kod osoba mlađe odrasle dobi. Osobe koje su više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju višu razinu neuroticizma, odnosno nižu emocionalnu stabilnost.
5. Utvrđena je statistički značajna negativna, umjerena povezanost između podložnosti „hustle“ kulturi i razine mentalnog zdravlja kod osoba mlađe odrasle dobi. Osobe koje su

više izložene, odnosno podložne sadržajima „hustle“ kulture imaju niže rezultate na skali mentalnog zdravlja.

7. Literatura

- Abdullahi, A. M., Oyibo, K., Orji, R. i Kawu, A. A. (2019). The influence of age, gender, and cognitive ability on the susceptibility to persuasive strategies. *Information*, 10(11), 352. <https://doi.org/10.3390/info10110352>
- Aral, S. i Walker, D. (2012). Identifying influential and susceptible members of social networks. *Science*, 337(6092), 337–341. <https://doi.org/10.1126/science.1215842>
- Aziz, S., Zarny, S. i Wuensch, K. (2018). The endless pursuit for self-validation through attainment: an examination of self-esteem in relation to workaholism. *Personality and Individual Differences*, 121, 74–79. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.024>
- Back, M. D., Stopfer, J. M., Vazire, S., Gaddis, S., Schmukle, S. C., Egloff, B. i Gosling, S. D. (2010). Facebook profiles reflect actual personality, not self-idealization. *Psychological Science*, 21(3), 372–374.
- Balkeran, A. (2020). *Hustle culture and the implications for our workforce*. [Neobjavljeni diplomski rad]. City University of New York, Baruch College.
- Bell, N. J. i Baron, E. K. (2015). Resistance to peer influence during adolescence: proposing a sociocultural-developmental framework. *New Ideas in Psychology*, 39, 53–62. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2015.07.005>
- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.
- Blascovich, J. i Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem. *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, 1, 115–160. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-590241-0.50008-3>
- Bormann, K. C. (2019). Turning daily time pressure into a creative day: the interactionist roles of employee neuroticism and time pressure dispersion. *Applied Psychology*, 69(3), 589–615. <https://doi.org/10.1111/apps.12183>
- Boyd, W. (1993). Risk society: towards a new modernity. *Economic Geography*, 69(4), 432–436. <https://doi.org/10.2307/143601>
- Briggs, A. i Burke, P. (2001). *A social history of the media: from Gutenberg to the Internet*. Blackwell.

- Burgess, A., Yeomans, H. i Fenton, L. (2022). “More options...less time” in the “hustle culture” of “generation sensible”: individualization and drinking decline among twenty-first century young adults. *The British Journal of Sociology*, 73(4), 903–918. <https://doi.org/10.1111/1468-4446.12964>
- Carmichael, S. G. (28.12.2015). *The research is clear: long hours backfire for people and for companies*. <https://hbr.org/2015/08/the-research-isclear-long-hours-backfire-for-people-and-for-companies>
- Casali, E. (2022). *Disrupting hustle culture: an explorative research project addressing the question, “what does it mean to be productive?”*. [Neobjavljeni završni rad]. Linnaeus University.
- Chairunnisah, A. i Kurnia, L. (2023). Hustle culture in social media: exploring the imagined success in the modern era. *Athena Journal of Social Culture and Society*, 1(4), 180–191. <https://doi.org/10.58905/athena.v1i4.151>
- Collins, R. L. (1996). For better or worse: the impact of upward social comparison on self-evaluations. *Psychological Bulletin*, 119(1), 51–69. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.1.51>
- Cooper, J. L., Berdahl, P. i Glick, M. (2.11.2018). How masculinity contests undermine organizations, and what to do about it. <https://hbr.org/2018/11/how-masculinity-contests-undermine-organizations-and-what-to-doabout-it>
- Craske, M. G. (1999). *Anxiety disorders: psychological approaches to theory and treatment*. Westview Press.
- Ding, Y., Yang, Y., Yang, X., Zhang, T., Qiu, X., He, X., Wang, W., Wang, L. i Sui, H. (2015). The mediating role of coping style in the relationship between psychological capital and burnout among Chinese nurses. *PLOS ONE*, 10(4), e0122128. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0122128>
- Ferszt, E. K. (19.10.2021). Toxic productivity: a new strain of workaholism. <https://www.moodally.com/toxicproductivity-a-new-strain-of-workaholism>
- FitzPatrick, L. i Valskov, K. (2014). *Internal communications: a manual for practitioners*. Kogan Page.
- Flynn, F. J. i Schaumberg, R. L. (2012). When feeling bad leads to feeling good: guilt-proneness and affective organizational commitment. *Journal of Applied Psychology*, 97(1), 124–133.

- <https://doi.org/10.1037/a0024166>
- Furnham, A. (2003). Belief in a just world: research progress over the past decade. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 795–817. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00072-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00072-7)
- Gall, C. i Catherine, C. (2013). *How culture shapes the office*. Harvard Business Review.
- Galotti, K. M. (1988). Gender differences in self-reported moral reasoning: a review and new evidence. *Journal of Youth and Adolescence*, 18(5), 475–488. <https://doi.org/10.1007/bf02132782>
- Garcia, B.P.B. (2022). The negative power of positivity: achievement society, social media and the pandemic. *Talisk: an Undergraduate Journal of Philosophy*, 9(1), 1-11.
- Griffin, N. S. (2003). Personalize your management development. *Harvard Business Review*, 81(3), 113-119.
- Hojsak, I. (2021). *Opesija produktivnošću*. [Neobjavljeni završni rad]. Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
- Idriss, S. (2021). The ethnicised hustle: narratives of enterprise and postfeminism among young migrant women. *European Journal of Cultural Studies*, 25(3), 807-823. <https://doi.org/10.1177/1367549421988948>
- King, P. M. i Mayhew, M. J. (2002). Moral judgement development in higher education: insights from the defining issues test. *Journal of Moral Education*, 31(3), 247–270. <https://doi.org/10.1080/0305724022000008106>
- Kline, R. B. (2005). *Methodology in the social sciences. Principles and practice of structural equation modeling*. Guilford Press.
- Knežević, T. (2023). *Radne vrijednosti u hrvatskom društvu od 1999. do 2018. godine*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Kumar, N. (2022). An exploratory study on hustle culture's impact on work life balance and sustainability of employees working in private sector wrt Maharashtra. *International Journal of Advance and Innovative Research*, 9(1), 174-177.
- Kunda, G. (2009). *Engineering culture: control and commitment in a high-tech corporation*. Temple University Press.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*. Springer Pub. Co.

- Lobo, G. I. (2015). Academic guilt. U Semenza, G. C. i Sullivan, G. A. (Ur.), *How to build a life in the humanities: meditations on the academic work-life balance* (83-90). Palgrave Macmillan.
- Maharani, A. P., Martono, N. i Rizkidarajat, W. (2024). The behavior of hustle culture among students in Faculty of social and political science Jenderal Soedirman University. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(1), 24–36. <https://doi.org/10.37329/ijms.v2i1.2796>
- Mardiana, N., Jima, H. i Prasetya, M. D. (2023). The effect of hustle culture on psychological distress with selfcompassion as moderating variable. U *3rd Universitas Lampung International Conference on Social Sciences* (str.1062–1073). Atlantic Press.
- Maslić Sersić, D. i Vuletić, G. (2006). Psychometric evaluation and establishing norms of Croatian SF-36 health survey: framework for subjective health research. *Croatian Medical Journal*, 47(1), 95-102.
- Mattingly, M. J. i Sayer, L. C. (2006). Under pressure: gender differences in the relationship between free time and feeling rushed. *Journal of Marriage and Family*, 68(1), 205–221. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2006.00242.x>
- McCoy, S. S., Dimler, L. M., Samuels, D. V. i Natsuaki, M. N. (2017). Adolescent susceptibility to deviant peer pressure: does gender matter? *Adolescent Research Review*, 4(1), 59–71. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0071-2>
- Mirowsky, J. i Ross, C. E. (2005). Education, learned effectiveness and health. *London Review of Education*, 3(3), 205-220. <https://doi.org/10.1080/14748460500372366>
- Mlačić, B. i Goldberg, L. R. (2007). An analysis of a cross-cultural personality inventory: the IPIP Big-Five factor markers in Croatia. *Journal of personality assessment*, 88(2), 168-177.
- Mustapha, S. L. i Seybert, J. A. (1989). Moral reasoning in college students: implications for nursing education. *Journal of Nursing Education*, 28(3), 107–111. <https://doi.org/10.3928/0148-4834-19890301-05>
- Oliver, S., Marder, B., Lavertu, L., Cowan, K., Javornik, A. i Osadchaya, E. (2024). The hustle is real: an examination of the self-related consequences of consuming idealized self-promotional content on LinkedIn. [Preprint]. *Information, Technology & People*. <https://doi.org/10.1108/ITP-02-2023-0134>

- Organ, D. W. (1975). Effects of pressure and individual neuroticism on emotional responses to task-role ambiguity. *Journal of Applied Psychology*, 60(3), 397–400. <https://doi.org/10.1037/h0076626>
- Pavlova, M. A., Weber, S., Simoes, E. i Sokolov, A. N. (2014). Gender stereotype susceptibility. *PLoS ONE*, 9(12), e114802. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0114802>
- Perić, N. (2024). Hustle culture and mental health. *Psyche: Časopis studenata psihologije*, 7, 104–116.
- Raymer, K. E. (2015). *The effects of social media sites on self-esteem*. [Neobjavljeni diplomski rad]. Rowan University.
- Rest, J. R. i Thoma, S. J. (1985). Relation of moral judgment development to formal education. *Developmental Psychology*, 21(4), 709–714. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.4.709>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton University Press.
- Rosenberg, M. (1986). *Conceiving the self*. Basic Books.
- Rozentals, A. (2022). *The hustle culture has no future - enter the break culture*. <https://www.forbes.com/sites/forbesbusinesscouncil/2022/04/29/the-hustle-culture-has-no-futureenter-the-break-culture/?sh=400af2fb18ca>
- Sabo, L. (2022). *Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje djece i mladih*. [Neobjavljeni završni rad]. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
- Schaumberg, R. L. i Flynn, F. J. (2017). Clarifying the link between job satisfaction and absenteeism: the role of guilt proneness. *Journal of Applied Psychology*, 102(6), 982–992. <https://doi.org/10.1037/apl0000208>
- Schneider, T. R. (2004). The role of neuroticism on psychological and physiological stress responses. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(6), 795–804. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.04.005>
- Smillie, L. D., Yeo, G. B., Furnham, A. F. i Jackson, C. J. (2006). Benefits of all work and no play: the relationship between neuroticism and performance as a function of resource allocation. *Journal of Applied Psychology*, 91(1), 139–155. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.1.139>
- Steers, M.-L. N., Wickham, R. E. i Acitelli, L. K. (2014). Seeing everyone else's highlight reels: how Facebook usage is linked to depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(8), 701–731. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.8.701>

- Steinsbekk, S., Wichstrøm, L., Stenseng, F., Nesi, J., Hygen, B. W. i Skalická, V. (2021). The impact of social media use on appearance self-esteem from childhood to adolescence – A 3-wave community study. *Computers in Human Behavior*, 114, 106528. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106528>
- Steinberg, L. i Monahan, K. C. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531–1543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Sternberg, I. D. (2014). *Influence of social media in stages of democratization*. [Neobjavljeni diplomski rad]. University of Nevada.
- Tank, A. (28.11.2018). The true cost of 24/7 hustle culture. <https://www.jotform.com/blog/hustle-culture/>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R. i Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://psycnet.apa.org/record/2014-33471-001>
- Vrugt, A. i Koenis, S. (2002). Perceived self-efficacy, personal goals, social comparison, and scientific productivity. *Applied Psychology*, 51(4), 593–607. <https://doi.org/10.1111/1464-0597.00110>
- Ware, J. E. i Sherbourne, C. D. (1992). The MOS 36-item short-form health survey (SF-36). *Medical Care*, 30(6), 473–483. <https://doi.org/10.1097/00005650-199206000-00002>
- Wittenberg-Cox, A. (1.6.2018). *In praise of extreme moderation*. <https://hbr.org/2018/06/in-praise-of-extreme-moderation>.
- Wong, B. (2021). What is toxic productivity? Here's how to spot the damaging behavior. https://www.huffpost.com/entry/toxic-productivity-work_1_606655e7c5b6aa24bc60a566
- Wong, K., Chan, A. H. S. i Ngan, S. C. (2019). The effect of long working hours and overtime on occupational health: a meta-analysis of evidence from 1998 to 2018. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2102. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122102>
- Wood, J. V. i Taylor, K. L. (1991). Serving self-relevant goals through social comparison. U J. Suls i T. A. Wills (Ur.), *Social comparison: contemporary theory and research* (str. 23–49). Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Yuningsih, Y. i Prasetya, M. (2022). Technology makes hustle culture still happened in pandemic

Covid 19. U *Proceedings of the 4th International Conference of Economics, Business, and Entrepreneurship, ICEBE 2021* (str.475), European Alliance for Innovation.

Zhu, N. i Chang, L. (2019). Evolved but not fixed: a life history account of gender roles and gender inequality. *Frontiers in Psychology*, 10(1709). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01709>

Žanic, M. (2023). *Uloga društvenih mreža u samoprocjeni kvalitete života mladih odraslih osoba* [Neobjavljeni diplomski rad]. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.