

# Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje djece i mladih

---

Sabo, Lana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:086764>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-04-25**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek](#)



SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU  
ODSJEK ZA KULTURU, MEDIJE I MENADŽMENT  
SVEUČILIŠNI PREDDIPLOMSKI STUDIJ KULTURE MEDIJA I  
MENADŽMENTA

LANA SABO

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA PSIHIČKO  
ZDRAVLJE DJECE I MLADIH  
ZAVRŠNI RAD**

Mentor: doc. dr. sc. Marina Đukić  
Sumentor: Tomislav Levak, predavač

Osijek, 2022.

## SAŽETAK

Razvojem suvremene tehnologije stvoren je novi svijet, onaj virtualni koji ima veliki utjecaj na odrastanje novih generacija. Ranim pristupom i čestim korištenjem društvenih mreža stvaraju se nove vrste generacija koje odrastaju uz njih i ostaju im vjerne i u kasnijoj životnoj dobi. Može se reći kako se stvaraju generacije čiji se život umnogome vrti oko društvenih mreža. Istodobno, mladima je posredstvom interneta i novih tehnologija pružena mogućnost ulaska u svijet i probleme odraslih, što je uvelike promijenilo proces puberteta i odrastanja. Cilj je ovog rada ukratko opisati psihički razvoj djece i mladih, njihov odnos prema društvenim mrežama te naposljetku utjecaj istih na njihovo psihičko zdravlje. Ovaj rad se bavi definiranjem pojma djeteta i objašnjavanjem njegovog psihičkog razvoja, obrađuje pojam mladih, psihičkog zdravlja s fokusom na psihičko zdravlje djece i mladih, definira pojam društvenih mreža i ukratko objašnjava one koje su danas među mladima najpopularnije. Također, rad se bavi i problematikom utjecaja društvenih mreža na psihičko zdravlje djece i mladih te pozitivnih i negativnih utjecaja društvenih mreža na psihičko zdravlje.

Ključne riječi: anksioznost, depresija, djeca, društvene mreže, mladi, psihičko zdravlje

## **ABSTRACT**

With the development of modern technology, a new world has been created, a virtual world which has a big impact on the development of new generations. Social media has a big effect on modern childhood and further child development. Likewise, the younger population were given an entry into the world and the problems of adults, which greatly affected the process of puberty and child development. The aim of this paper is to briefly describe the psychological development of children and young people, their attitude towards social networks and ultimately the impact of them on their mental health. This paper deals with defining the concept of the child and explaining mental development, deals with the concept of youth, mental health with a focus on the mental health of children and young people, defines the concept of social networks and briefly explains those that are most popular among young people today. Also, the paper deals with the issue of the impact of social networks on the mental health of children and young people, and the positive and negative impacts of social networks on mental health.

Keywords: anxiety, children, depression, mental health, social media, youngsters

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU  
AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

**IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

kojom ja \_\_\_\_\_ potvrđujem da je moj \_\_\_\_\_ rad  
diplomski/završni  
pod naslovom \_\_\_\_\_

te mentorstvom \_\_\_\_\_  
rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima i oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio diplomskog rada nije napisan na nedopušten način, odnosno da nije prepisan iz necitiranog rada, pa tako ne krši ničija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio ovoga završnog/diplomskog rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

U Osijeku, \_\_\_\_\_

Potpis

\_\_\_\_\_

## Sadržaj

|                                                                                                                |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Uvod.....                                                                                                   | 1  |
| 2. Djeca i mladi.....                                                                                          | 2  |
| 2.1. Psihički razvoj djeteta.....                                                                              | 2  |
| 2.2. Adolescenti i mladi.....                                                                                  | 5  |
| 3. Kategorizacija ljudskih generacija.....                                                                     | 8  |
| 3.1. Generacija Y.....                                                                                         | 8  |
| 3.2. Generacija Z.....                                                                                         | 9  |
| 4. Psihičko zdravlje.....                                                                                      | 10 |
| 4.1. Psihičko zdravlje djece i mladih.....                                                                     | 11 |
| 5. Društvene mreže.....                                                                                        | 13 |
| 5.1. Korištenje društvenih mreža i mladi.....                                                                  | 13 |
| 5.2. TikTok.....                                                                                               | 14 |
| 5.3. Instagram.....                                                                                            | 14 |
| 5.4. Snapchat.....                                                                                             | 15 |
| 5.5. Facebook.....                                                                                             | 15 |
| 6. Pozitivni i negativni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje.....                                     | 16 |
| 6.1. Pozitivni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje.....                                               | 16 |
| 6.2. Negativni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje.....                                               | 17 |
| 6.3. Rezultati kineskoga istraživanja o odnosu psihičkih zdravstvenih problema i društvenih medija .....       | 19 |
| 7. Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje djece i mladih.....                                           | 21 |
| 7.1. Utjecaj društvenih mreža na djecu .....                                                                   | 22 |
| 7.2. Utjecaj društvenih mreža na mlade.....                                                                    | 24 |
| 7.3. Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta “Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih“ ..... | 25 |
| 8. Zaključak.....                                                                                              | 27 |
| 9. Literatura.....                                                                                             | 29 |

## 1. Uvod

Djeca i mladi odrastaju uz društvene mreže i njihov život se uvelike vrti oko njih. Razdoblja djetinjstva, puberteta i odrastanja su poprimila sasvim nova značenja i karakteristike. Kako nove generacije odrastaju tako se sve više primjećuje utjecaj društvenih mreža na njihov život, ponašanje, mišljenja i odluke. Mnogi mladi odrastaju ovisni o društvenim mrežama, pri čemu su mnogo manje svjesni stvarnoga svijeta koji se krije izvan njihovih ekrana.

Napretkom i konstantnim unaprjeđivanjem tehnologije sve više osoba iz stvarnoga svijeta prebacuje se u onaj virtualni. Ljudi se prebacuju u virtualni svijet jer je jednostavniji, mnogima i prihvatljiviji od stvarnoga. U virtualnom svijetu ne postoje realne životne brige i problemi, on pruža određenu dozu zaštite i sigurnosti, odvraća ljudima misli od onoga što ih muči i često je izvor zabave. Zbog navedenih i drugih obilježja virtualnog svijeta ljudi nisu svjesni njegovih negativnih učinaka. Negativne učinke interneta i društvenih mreža često ponajviše osjete djeca i mladi, koji su ranjivija skupina kao osobe u nastajanju. Njihovi pogledi na svijet, mišljenja, stavovi, samopouzdanje, opredijeljenost i karakter još nisu formirani u cijelosti i veoma su krhki, zbog čega se na njih može uvelike utjecati. Iz tog razloga djecu i mlade je potrebno educirati o odgovornom i sigurnom načinu korištenja društvenih mreža, ali i o opasnostima i benefitima istih. Prekomjerna izloženost društvenim mrežama može izazvati poteškoće poput asocijalizacije, anksioznosti, depresije i drugih. Također, na društvenim mrežama djeca i mladi mogu trpjeti ozbiljnije probleme koji nerijetko ostavljaju trajne posljedice poput *cyberbullyinga*, pedofilije, krađe podataka i sličnog.

Društvene mreže i prerani pristup njima brišu granicu između svijeta mladih i odraslih. Zbog takvog načina života nestaje djetinjstvo kakvo pamte starije generacije te igru na ulici zamjenjuje igra u virtualnom svijetu. Novi virtualni svijet utjecao je na povećanje psihičkih problema i smetnji, najviše anksioznosti i depresije. Zbog svega navedenog i naglog povećanja psihičkih bolesti i smetnji kod djece i mladih, provode se brojna istraživanja, poput onih koji su spomenuti i u samom radu, čiji je cilj prikazati štetnost društvenih mreža i objasniti utjecaj istih na psihičko zdravlje djece i mladih te kako se njihov štetan utjecaj može smanjiti.

## **2. Djeca i mladi**

Prema definiciji hrvatske enciklopedije djetetom se smatra čovjek u fazi razvijanja od rođenja do doba adolescencije. Tijekom tog perioda organizam još nije potpuno formiran jer se neprekidno usavršava, mijenja i raste. Dijete se ne može smatrati umanjenim čovjekom, jer se ono od odrasloga čovjeka razlikuje u „anatomskom (morfološkom), fiziološkom (funkcionalnom), biokemijskom, patološko-anatomskom, imunobiološkom, mentalnom i psihološkom pogledu.“ (Hrvatska enciklopedija, 2021).

Ova definicija pobliže opisuje pojam djeteta, no fokus ovoga rada je na psihičkom razvoju djece i utjecaju vanjskih okolina, u ovom slučaju društvenih mreža, na isto. Djetinjstvo kao pojam najviše se odnosi na razdoblje od rođenja do dvanaeste godine života, kada se događaju i najveće promjene u psihičkom razvoju djeteta.

### **2.1. Psihički razvoj djeteta**

Kada se govori o psihičkom razvoju djece, govori se prvenstveno o razvoju psihičkih osobina i crta ličnosti u djetinjstvu. To razdoblje dijeli se na nekoliko faza, a one se u psihologiji određuju na psihičkim osobinama djece u određenoj dobi. Te se faze nazivaju: prenatalni period , dojenče i najranija dječja dob, rano djetinjstvo, srednje djetinjstvo i adolescencija. (Vidović, 2019: 11)

Za pravo razumijevanje djetetove psihe bitno je shvatiti da su dijete i odrasla osoba dva različita pojma. Kada se djetetov psihički i fizički razvoj u potpunosti odvoje od razvoja odraslog čovjeka može započeti proučavanje djetetovog razvoja i samog djetinjstva. Pogrešno mišljenje da je dijete jednako odrasloj osobi potiče još iz antičkog doba. (Oates, et al., 2005: 18)

Prema današnjim učenjima razvoj djetetove psihe ovisi o nasljeđu, sredini u kojoj se ličnost razvija i aktivnostima samog pojedinca. Okolina u kojoj dijete odrasta može na odrastanje imati pozitivan ili negativan utjecaj. Za razvoj djeteta su također bitni socioekonomski i kulturni kontekst. Skup svih tih elemenata dovodi do razvoja osobe s konkretnim i unikatnim osobinama. (Vidović, 2019: 6)

**Prenatalni period razvoja** se i danas zapostavlja iako nije nevažan. U majčinoj utrobi formiraju se svi organi s time i živčani sustav, ali ono što je malo kome poznato je da već tada postoje prve psihičke reakcije. Dijete odgovara na podražaje iz vanjskog svijeta, 20 tjedana star fetus može biti iziritiran ili potaknut zvukovima iz okruženja. Bitno je napomenuti da na djetetov psihički razvoj u ovoj dobi uvelike utječe majčin umor i stres. (Berk, 2015: 88)

**Dojenče i najranija dječja dob** - dijete već pri rođenju čuje, razlikuje svjetlost od tame i ima razvijene osjete mirisa. U prvih tjedan dana života sam psihički razvoj djeteta stagnira jer se prilagođava novom okruženju. (N. N., 1979: 500) Među prvim emocijama koje dijete izražava su emocije ugone i neugode, a već do 6 mjeseca života dijete stječe mogućnost izražavanja svih primarnih emocija poput straha, ljutnje, radosti i tuge. U prvoj godini života započinje i razvijanje govora (pri kraju prve godine) i mišljenja. Prva godina života ključna je za djetetov psihički razvoj. Tijekom te godine dijete se poistovjećuje sa skrbnikom te ga doživljava kao sigurnu bazu. Kada skrbnik zadovolji osnovne potrebe djeteta poput hrane, sna i higijene, ono ostvaruje povjerenje prema njemu, to rezultira sigurnošću koja je iznimno bitna za razvoj psihički zdrave osobe. U ovom razdoblju povećava se intenzitet ljutnje i straha, također djeca u ovoj fazi savladavaju prepoznavanje tuđih emocija. Isto tako djeca kreću pamtili lica te pokazuju radost kada se susretnu s već poznatim licima. (Berk, 2015: 127)

**Rano djetinjstvo** označava razdoblje od prve do šeste godine života. Dijete kreće bolje opažati, razlikuje boje, imitira melodije, ali opažanja mu ostaju općenita. Osobe pamte po odjeći (ako se taj dio promijeni osobe neće prepoznati). Djetetove osobne stvari poput igračaka za njega predstavljaju ono što samo dijete odluči. (N. N., 1979: 501) U ovom razdoblju na djetetov razvoj i ponašanje utječe i okolina. Okolina utječe na dijete tako da modificira i oblikuje njegov način izražavanja, način na koji izražava emocije i uči ga društveno prihvatljivim obrascima ponašanja. Taj proces se naziva socijalizacijom emocija. Socijalizacija emocija je izazovno razdoblje za dijete, najčešće zato što je roditeljima teško razumjeti djetetove emocije i potrebe te prihvatiti djetetove emocije koje stoje iza njegovih loših ponašanja. Negativne emocije i ponašanja se ne moraju prihvatiti, ali se moraju uvažiti i poštovati, ako se na takva ponašanja odgovori zabranama ili kaznama dijete će umjesto iskrenog razgovora o negativnim emocijama njih potisnuti, što na kraju rezultira stresom, agresivnošću i tjeskobom u djeteta. (Rezić, 2006: 8) Dijete oko treće godine života kreće formirati svoje ja. Također, u toj dobi dijete traži uzore u svojoj okolini i kreće imitirati njihove obrasce ponašanja. Kako dijete postaje svjesno sebe i svoje okoline tako započinje

postavljati opća pitanja o sebi, drugoj djeci i okolini. U ovoj dobi razvija se i djetetov društveni život. Do pete godine života dijete u potpunosti razvija govor i izražava se gramatički ispravno, ima razvijeni osjećaj za vrijeme i postaje samostalno. Šestogodišnje dijete tečno i gramatički ispravno govori, ima visoku razinu samostalnosti i razvija osjećaj za pravila. (Fruk, 2019: 27)

**Srednje djetinjstvo** označava razdoblje od sedme do desete godine života. U ovom razdoblju života dijete svijet mašte i igre zamjenjuje ozbiljnijim svijetom. Dijete dobiva prve školske obveze i samim time i ono postaje ozbiljnije. Djetetovo razumijevanje i pamćenje se produbljuje i proširuje. Djeca u ovom razdoblju započinju odvajanje od roditelja i sve više vole grupne igre. Postepeno prolazi faza djetinjstva i dijete ulazi u fazu prepuberteta, puberteta i adolescencije. (Dolores, 1979: 497)

**Adolescencija** je prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslu dob, pri čemu se događaju tjelesne, psihičke, društvene, intelektualne, osjećajno-spolne i duhovne promjene. Ovo razdoblje obuhvaća razdoblje od 10 do 22 godine života. Razdoblje adolescencije bit će detaljnije razloženo u ostatku rada. (Rudan, 2004: 38)

Dijete u okruženju svoje obitelji stječe prve stavove, prve socijalne kontakte, iskustva i vrijednosti, obitelj je temeljna društvena zajednica djeteta i daje temelj njegovom odgoju i socijalizaciji. Dobar odgoj i uključenost roditelja u isti podrazumijeva pružanje podrške, emocionalne topline, vremena, zainteresiranost i aktivnog sudjelovanje u djetetovom životu. Ako roditelji zadovoljavaju sve to uz djetetove fizičke potrebe osiguravaju mu stabilnost i rutinu, što je ključ uspješnog psihičkog razvoja djeteta. Povjerenje je temelj za ostvarivanje djetetovog samopouzdanja i samostalnosti. Roditelji bi trebali poticati i ohrabrivati djetetova poželjna ponašanja, dogovoriti pravila za uspostavljanje discipline te smanjiti instinktivne reakcije, racionalno promišljajući prije svakog djelovanja prema djetetu. Kada je odgoj previše popustljiv odrastanje djeteta može biti otežano. Ako su komunikacija, pravila i granice nejasno određene djetetove želje i interesi se često nađu u centru pozornosti, takvo ponašanje može rezultirati formiranjem egocentrične osobe koja nije sposobna poštivati želje i osjećaje drugih osoba. Također, ni prestrog odgoj nije dobar jer često rezultira nesigurnom osobom koja nema svoje ja. Osim roditelja mediji, društvene mreže i industrija nude savršeni dječji svijet, zbog toga je moderno djetinjstvo obilježeno s puno akcije, postignuća i potrošnje što utječe na komunikaciju i obiteljske odnose. (Mlinarević, 2022: 137)

Dijete se u današnjici proučava kao kompletno i aktivno biće koje bi trebalo funkcionirati na temelju prava i odgovornosti. Roditelji su nerijetko preopterećeni te odgoj djeteta prepuštaju društvenim mrežama i medijima koje često kod djeteta stvaraju vrijednosti utemeljene na materijalnom. Djeca nerijetko već od najranije dobi vrijeme provode u virtualnom svijetu što ostavlja negativne posljedice na dijete. Najbolji način za odgoj nalazi se u samom djetetu i njegovim potrebama te se dijete treba razvijati u skladu sa svojim mogućnostima i sposobnostima. (Mlinarević, 2022: 144)

## **2.2. Adolescenti i mladi**

Mladost je opći pojam koji se koristi za obilježavanje ranoga stadija čovjekovog života. Najčešće se koristi za osobe koje još nisu postale punoljetne. Najtočnija bi definicija bila da je mladost vremensko razdoblje u rasponu od djetinjstva do zrelosti. (Cambridge Dictionary online, 2020) Iako je mladost općeniti pojam, u ovom radu fokus je na razdoblje mladosti koje se naziva adolescencija. Adolescenciju se stavlja u fokus jer je to razdoblje najvećih psihičkih i fizičkih promjena te je samim time i najosjetljivije i najizazovnije razdoblje čovjekovog života. Pri tome treba naglasiti kako mladost i adolescencija nisu istoznačnice - mladost je općenit pojam koji označava mlade ljude, dok pojam adolescencija predstavlja razdoblje koji se odnosi na tinejdžerske godine.

„Adolescencija je (lat. *adolescencia*: mlado doba, mladost), mladenaštvo, životno razdoblje između kraja puberteta (oko 14. god.) i početka zrelosti (rane 20. god.: *teenage*).“ (Hrvatska enciklopedija, 2021) Početak adolescencije i njen kraj uvelike ovisi o spolu, etničkim, društvenim i ekonomskim čimbenicima. Pubertet je razdoblje fizičkog razvoja, dok je adolescencija razdoblje emocionalnih i kognitivnih promjena. Adolescencija se smatra razdobljem psihološkog sazrijevanja tijekom kojeg adolescent traži i formira svoj identitet te postupno prihvaća ulogu i odgovornosti odrasle osobe. Do izražaja posebice dolazi potreba za osamostaljivanjem i neovisnošću, zbog čega adolescenti često mogu doći u sukob sa svojom sredinom, posebice roditeljima (Hrvatska enciklopedija, 2021). Najjednostavnije rečeno adolescencija (isto kao i mladost) označava prelazak iz dječje u odraslu dob.

Doba adolescencije je puno brojnih promjena i izazova koje mladi prolaze kako bi se pripremili za odgovornosti obveze odraslog života. Kao početak adolescencije može se uzeti: početak puberteta (biološko stajalište), kad se osoba počne odvajati od roditelja/ skrbnika

(emocionalno stajalište), kad osoba razvije naprednije vještine prosuđivanja (kognitivno stajalište), kad osoba dobije zakonski status maloljetnika (zakonsko stajalište). (Granić, 2017)

Kroz adolescenciju dolazi do razvijanja kritičkog razmišljanja te mogućnosti razmišljanja o apstraktnim stvarima što omogućuje shvaćanje složenosti svijeta. Osoba roditelje, prijatelje i svoje okruženje više ne smatra idealnim, adolescenti napuštaju dječju idealizaciju što je veoma bitno u psihičkom smislu jer pokreće adolescentov potpun izlazak iz dječje dobi. Bliske odnose s roditeljima u ovoj dobi zamjenjuju bliski odnosi s prijateljima. Adolescencija se smatra razdobljem velike kreativnosti. Svaki adolescent želi upoznati sebe i shvatiti tko je on zapravo i što ga zanima, tako često adolescenti to ostvaruju kroz glazbu, crtanje, pisanje, sanjarenje, maštanje i druženje u grupama s kojima dijele iste interese. U ovom razdoblju života javlja se i prvo pravo zaljubljivanje i odlazak na prve spojeve, takvo ponašanje upućuje na pravilan i zdrav razvoj adolescenta. Pred kraj adolescencije princip stvarnosti je važniji od principa zadovoljstva. (Rudan, 2004: 38)

Samo razdoblje adolescencije se ne veže striktno uz godine već uz razdoblje socijalnog i osobnog rasta i razvijanja osobe. Kako se mijenja društvo tako se mijenja i sam pojam adolescencije, njeno razdoblje, način odrastanja, okruženje u kojem adolescent odrasta i sam način prihvaćanja svijeta odraslih i svih njegovih obveza. Sandra Car (Car, 2013: 285-294) u svom djelu *Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi* predstavlja ideju o mogućem brisanju granica između dječje i odrasle dobi. Glavnu zaslugu za to po njoj bi imao internet i lak pristup širokoj bazi informacija. Kako je i sama autorica rekla „više nema tajni, a bez tajni nema ni djetinjstva“ (Car, 2013: 286). Djeci je danas sve vidljivo, od tema silovanja, zlostavljanja, ubojstva i slično. Djeca svim tim „odraslim“ temama sama daju značenje. Djeca danas postavljaju pitanja koja prije nikad nisu i na sva ta pitanja sama nalaze odgovore putem medija i društvenih mreža. Sama teorija o nestajanju djetinjstva nastala je shodno suvremenim društvenim promjenama koje su dovele do promjena u statusu i obliku obitelji poput nestajanja moralnih autoriteta, popustljivog načina odgoja djece, preranog susretanja djece sa svijetom odraslih i sadržajem primjerenim odraslima (putem medija i interneta) i frustracija roditelja zbog nemogućnosti zaštite djeteta izvan doma. (Car, 2013: 286)

Nova generaciju adolescenata značajno se razlikuje u odnosu od prethodnih po životnom iskustvu u korištenju interneta. Roditelji pripadnika nove generacije gledali su

televiziju, jednosmjerni medij koji od njih zahtijeva samo pasivno (su)djelovanje, dok je internet medij koji od nas zahtijeva aktivno sudjelovanje te potiče simultano sudjelovanje različitih korisnika iz cijeloga svijeta. Stoga umjesto da poput prethodnih generacija pasivno gledaju televiziju, suvremeni adolescenti aktivno sudjeluju u stvaranju i distribuciji zabave i informacija. Neograničen pristup komunikacijskim tehnologijama je transformirao temeljne načine na koje ova generacija uči, radi, stvara interakcije i kupuje. Prvi put u povijesti čovječanstva mladi su autoritet (jer o digitalnoj tehnologiji znaju više od svojih roditelja i učitelja) u području vrlo važnom za sveukupno čovječanstvo te svojim razmišljanjima i ponašanjem mijenjaju sve segmente društva – od obiteljskog doma i škole, radnih mjesta i oglašavanja pa sve do političkih odluka (Car, 2013: 290).

Mladi se zbog kontrole u svom domu ne osjećaju sigurno i imaju potrebu za privatnim prostorom. Kako mnogi mladi dijele sobe s braćom i sestrama ili i u vlastitim sobama imaju dozu kontrole roditelja osjećaju se primorano da za svoje privatno vrijeme i druženja nađu „prečac“. Taj prečac im služi kao nešto osobno u svim situacijama, naprimjer školi, zbog toga jedini mogući prečac je korištenje društvenih mreža i interneta. Jedino su društvene mreže i internet dostupne na svakoj lokaciji i u svako vrijeme. Mladi stoga gotovo pa sve svoje društvene aktivnosti prebacuju u virtualni svijet i u njemu dobivaju osjećaj sigurnosti i privatnosti. (Car, 2013: 290-291)

Današnji adolescenti iskazuju i nezadovoljstvo s informacijama koje dobivaju u školi. Informacije koje dobivaju u školi smatraju suhoparnim i okreću se informacijama koje pronalaze na internetu. Za takvo razmišljanje ih se ne može ni kriviti jer se govori o generacijama koje su od djetinjstva naučile same naći odgovore na svoja pitanja, podijeliti te informacije, provjeriti njihovu vjerodostojnost te samim time sustav obrazovanja smatraju monotonim i neizazovnim. (Car, 2013: 291)

### 3. Kategorizacija ljudskih generacija

Danas postoje različite kategorizacije generacija. U ovom radu bit će detaljnije obrađene dvije generacije koje obuhvaćaju glavne generacije koje su rođene i žive u razdoblju od sredine 20. stoljeća (točnije od Drugoga svjetskog rata) do danas. „One okupljaju pojedince rođene u točno određenom vremenskom razdoblju i sličnih su životnih navika, odgoja, načina komuniciranja, potrošačkih karakteristika i karakteristika provođenja vremena“ (Fistrić, 2018: 126)

Osnovne generacijske kategorije su: *bejbibumeri*, generacija X, generacija Y te generacija Z. *Bejbibumeri* su rođeni u periodu između 1946. i 1960. godine. Generacijsko ime dobili su po velikom natalitetnom skoku nakon svjetskih kriza. Ovu generaciju su obilježile borbe za rasna prava, prosvjedi, legalni narkotici te glazbeni festivali na kojima se promovirao mir i jednakost. Pripadnici ove generacije potrebe za komunikacijom ostvaruju osobnim kontaktom, a najveće tehnološko dostignuće je televizor u boji. Nakon *bejbibumera* dolazi generacija X, ovoj generaciji pripadaju osobe rođene u razdoblju od 1960. do 1980. godine. Generacija X odrasla je uz automobile, tehnološku utrku, hladni rat, gospodarske i vojne inovacije, samim time se ova generacija uvelike razlikuje od prethodne generacije. Mladi ove generacije odgajaju se praktički sami, većinom uz jednog roditelja (zbog pogibije u ratu i velike stope razvoda), videoigre i prvu elektroničku poštu. Iz toga se lako zaključuje da je ova generacija u odnosu na prethodnu introvertiranija. (Fistrić, 2018: 128)

#### 3.1. Generacija Y

Generacija Y su osobe rođene između 1981. i 1995. godine. Ova generacija je rođena i odrasla u jednom od najturbulentnijih razdoblja 20. stoljeća. Iako su odrasli u teškom razdoblju, zbog događaja poput pada Berlinskog zida, osjeća se olakšanje. Zbog tog osjećaja generacija Y zadobiva karakteristike optimizma i socijalne osjetljivosti temeljene na nemirima (socijalnim i političkim) koje su osjetili direktno ili su ih uočili koristeći sredstva javnog informiranja. Upravo u generaciji Y internet doživljava svoju revoluciju. Pripadnici generacije Y su se s internetom prvi put susreli u adolescentnim godinama života te se može reći kako je internet utjecao na njihov način razmišljanja i razvijanje određenih stavova. U ovoj je generaciji zabilježen i enorman porast internetskih foruma i portala, ali i sve veći broj

korisnika nekog oblika društvene mreže za komunikaciju. Informatička pismenost u ovoj generaciji postaje pravilo. Navike ove generacije su se razvijale sukladno s tehnološkim razvitkom. (Fistrić, 2018: 130)

### **3.2. Generacija Z**

U ovu generaciju pripadaju sve osobe rođene nakon 1995. godine. Generacija Z je najmlađa generacija tijekom prijelaza i početka novog tisućljeća. Ova je generacija popularna i pod drugim imenima Face – generacija, iPhone generacija, iGeneration te mnogi drugi. (Dimock, 2019). Z generacija u potpunosti odrasta na društvenim mrežama, mobitelima, tabletima i prijenosnim računalima. Globalna povezanost nikad nije bila snažnije povezana s jednom generacijom i imala veći utjecaj nego kod generacije Z. Također tehnološka i informacijska pismenost dosegla je svoj vrhunac. Većina komunikacije se vodi na društvenim mrežama i internetskim portalima. Iako je ova generacija informatički dosegla vrhunac, socijalno su sve udaljeniji jedni od drugih pa čak i u slučaju vlastitog kućanstva. Tehnologija je uvelike ubrzala i potaknula stvaranje generacijskih razlika. Doba naprednih generacije na jedan od točnijih načina opisuje citat: „Stiže generacija Y kojoj je jedna od najbitnijih karakteristika upravljanje protokom informacija. Mladi ljudi koji sjede za računalom i u isto vrijeme mogu obavljati nekoliko poslova, komunicirati, slušati glazbu, učiti matematiku, nemaju nikakav poremećaj, kao što se može čuti.“ (Krištofić 2007: 166, prema: Fistrić, 2018: 131).

Maja Fistrić provela je istraživanje 2018. godine sa svrhom dokazivanja utjecaja digitalizacije na generacijski jaz, kojim je htjela predložiti razlike određenih generacija po pitanju utjecaja digitalizacije na njihov život. U istraživanju su sudjelovala 152 ispitanika, koji su bili u podjednakom omjeru muškog i ženskog spola, a svaka generacija je obuhvaćena podjednako. Rezultati ovog istraživanja pokazuju da generacije Y i Z kao glavni izvor informiranja koriste pametni telefon, dok se generacija X oslanja više na televiziju. Također istraživanje pokazuje kako generacija Z ne gleda na pametni telefon kao sredstvo komunikacije već ga koriste za apsolutno sve (kalendar, informiranje, fotografije, podsjetnici i drugo). Generacija Z je najčešći korisnik društvenih mreža i interneta općenito. Ono što valja izdvojiti iz rezultata ovoga istraživanja jesu zaključci kako su najpopularnije društvene mreže Facebook i YouTube, a zatim slijede Instagram i Twitter, isto tako među mladima je i sve popularniji Snapchat koji je poznat isključivo Generaciji Z koji ga najčešće koriste zbog

rastućeg broja starijih generacija na ostalim društvenim mrežama, među kojima se nalaze i njihovi roditelji. (Fistrić, 2018: 135)

#### **4. Psihičko zdravlje**

Psihičko zdravlje jednako je važna komponenta kao i tjelesno zdravlje. Obje ove komponente su važne kako bi mogli živjeti kvalitetno i zadovoljno. Psihičko zdravlje i njegove bolesti bi trebale biti u istom rangu ozbiljnosti kao tjelesno, no to nažalost još uvijek nisu. Još uvijek postoji stigma oko psihičkog zdravlja i ljudi koji imaju određene poteškoće s njim. Vjerojatno je ta stigma i glavni razlog što mnogi ljudi odluče svoje probleme rješavati sami (ili ih uopće ne rješavati) radije nego da otvoreno pričaju o njima i za to potraže stručnu pomoć, kao što bi je potražili i za bilo koju smetnju vezanu uz tjelesno zdravlje.

Psihičko zdravlje je stanje u kojoj se osoba psihički i emocionalno osjeća dobro. Osobe koje su psihički zdrave osjećaju se ugodno same sa sobom. Sposobne su voditi svakodnevni život bez smetnji i ostvarivati zdravu povezanost s drugim osobama. Ne pate od psihičkih bolesti ili stanja koja uključuju emocionalnu rastresenost. Važnost i uloga psihičkoga zdravlja počela je biti međunarodno prihvaćena nakon osnivanja Ujedinjenih naroda 1945. Svjetska zdravstvena organizacija (World Health Organization – WHO) je organizacija koju je UN osnovao 1948. godine. Njezina je svrha unaprijediti ljudsko zdravlje. Kao definiciju zdravlja WHO navodi „Zdravlje je stanje cjelokupnoga tjelesnog, mentalnog i socijalnog blagostanja i neprisutnosti bolesti.“ (Encyclopedia Britannica, 2022)

Psihičko zdravlje nije osjećaj stalne sreće i bezbrižnosti, svi u životu prolaze određene stresove i gubitke i tada je normalno da se osobe osjećaju potišteno iako su u potpunosti psihički zdrave. Dobro psihičko zdravlje omogućava prihvaćanje i procesuiranje pozitivnih i negativnih emocije na jednak način te hvatanje u koštac sa svojim problemima. Psihičko zdravlje podrazumijeva i sposobnosti mijenjanja, prilagodbe i nošenja sa stresnim situacijama. Bit je u tome da se zadrži fleksibilnost i sposobnost rješavanja problema. Ako je psihičko zdravlje narušeno i te sposobnosti će biti narušene. Bitno je napomenuti da psihičko zdravlje nije samo stvar pojedinca već i okoline. Kako bi se ostvarilo i zadržalo dobro psihičko zdravlje potrebno je biti okružen okolinom koja je poticajna, koja cijeni pojedinčev doprinos i suradnju s njom i najvažnije od svega ta okolina i sama treba biti psihički zdrava. Psihičko

zdravlje je iznimno bitno i područje je koje se tiče svih. Od iznimne je važnosti da država i društvo prepoznaju bitnost očuvanja psihičkog zdravlja, razgovora o psihičkom zdravlju te promicanja i podržavanja psihičkog zdravlja. (Perišić, Tomiša, 2018)

#### **4.1. Psihičko zdravlje djece i mladih**

Svjetska zdravstvena organizacija godinama upozorava na epidemiološke podatke vezanih uz psihičke poremećaje djece i mladih. WHO ovaj problem karakterizira kao 20/20 problem. Naime, po njihovim podacima svako peto dijete ili njih 20 % ima neki oblik psihičkog poremećaja. Drugih 20 karakterizira da od tog broja djece njih tek 20 % dobije adekvatnu stručnu pomoć. Za takvu poražavajuću statistiku najveći je krivac stigma, a drugi manji, ali i dalje značajan problem je kasna detekcija. Problemi vezani uz psihičko zdravlje kod djece i mladih i dalje se sporo detektiraju, a još sporije se na njih reagira. Ovi podatci se odnose i na Hrvatsku. Tako, primjerice u Hrvatskoj u šestom razredu jedne osnovne škole 19,2 % djece pokazuje neke naznake mogućeg razvoja psihičkih bolesti, dok njih čak 12 % pokazuje znakove depresije. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2020)

Rezultati istraživačkog pilot projekta iz 2016. godine, provedenog u Zagrebu, pod nazivom „Probir i rana detekcija psihičkih odstupanja/ poremećaja kod djece u predškolskim ustanovama i adolescenata u osnovnim školama grada Zagreba“ potkrepljuje ove gotovo pa poražavajuće i sramotne podatke. Projekt je ispitivao djecu u dobi od pet godine i učenike šestih razreda osnovne škole, korištenjem upitnika koje su sami ispunjavali uz pomoć roditelja. Cilj projekta je bio edukativnim aktivnostima upoznati roditelje, suradnike, nastavnike i odgajatelje s karakteristikama normalnog psihičkog razvoja djece predškolske, školske dobi, predadolescencije i adolescencije i upoznati ih s različitim utjecajima psihičkih poremećaja na cjelokupni razvoj djeteta. Na edukativnim predavanjima u vrtiću je sudjelovalo 231 roditelj, a u ispunjavanju upitnika je sudjelovalo njih 136. Na predavanjima u školama sudjelovalo je 288 roditelja te je njih 156 pristalo ispuniti upitnik. Rezultati projekta u vrtićima ukazuju na to da 89,7 % djece nema problema s mentalnim zdravljem, dok njih 5,9 % ima granični rezultat, a 4,4 % povišeni rezultat. Kod 20% djece kojima su srednje i visoko izraženi psihički problemi prisutni su simptomi emocionalnih poremećaja (anksioznost, depresija), kod 43,3 % poremećaji ponašanja, a kod 36,6 % simptomi hiperaktivnosti. Prema procjeni roditelja dječaci imaju višu razinu stresa, hiperaktivnosti i ne pažnje u odnosu na djevojčice. Rezultati upitnika iz škola su pokazali da 80,8 % učenika nema psihičke smetnje

dok njih 5,8 % ima srednje, a čak 13,5 % učenika povišene. Kod učenika koji pripadaju srednjoj i visokoj razini izraženih psihičkih smetnji, njih 40 % ima simptome emocionalnog poremećaja (anksioznosti, depresija), kod 27 % uočeni su simptomi poremećaja ponašanja, a kod 35 % simptomi hiperaktivnosti i nepažnje. Na ljestvici za depresiju kod 11,5% učenika šestog razreda osnovne škole bili su uočeni depresivni simptomi. Rezultati ovog projekta potvrđuju važnost probira psihopatologije u djetinjstvu i adolescenciji te potvrđuju potrebu za povećanjem svijesti o mentalnom zdravlju. (Boričević, Maršanić, et al. 2017: 171 – 179)

Škola ima veliki utjecaj u razvijanju temelja dobrog psihičkog zdravlja te prevenciju mogućih psihičkih poremećaja u adolescentnom razdoblju obrazovanja. Opće je poznato da srednjoškolci (pa čak i viši razredi osnovne škole) većinu svog vremena provode u školi. Samim time škole bi trebale uvesti programe koje promoviraju psihičko zdravlje i priču o njemu, također bi trebale imati osobu koja bi bila odgovorna za pružanje točnih informacija i savjeta koje bi mladima mogle pomoći kod suočavanja sa stresovima i problemima. Isto tako bi bilo potrebno da škole postanu sigurno i otvoreno mjesto u kojem djeca i mladi imaju priliku pohađati aktivnosti na kojima bi učili o važnosti psihičkog zdravlja, socijalnom i emocionalnom učenju, emocionalnoj inteligenciji, životnim vještinama i otpornosti. Ovakvi programi i aktivnosti u školama će biti sve potrebni, budući da je pandemija ostavila velike štete na psihičko zdravlje djece i mladih. Od posljedica pandemije najviše su patili mladi, posebice srednjoškolci. Mnogi srednjoškolci su zbog pandemije ostali oštećeni za važna iskustva srednje škole poput maturálnih putovanja i maturálnog plesa. Sama nemogućnost tih događaja, koji se zapravo mogu smatrati „krunom“ srednjoškolskog života ostavila je mlade pune tuge, gnjeva, ljubomore i razočaranja. (Popović, 2021: 80)

## 5. Društvene mreže

Društvene mreže se mogu definirati kao vrste internetskog servisa, najčešće se pojavljuju u obliku *web* stranica, a omogućuju brži i lakši protok informacija te samim time najčešće služe kako bi se korisnici međusobno povezali i komunicirali. Društvene mreže svojim korisnicima omogućuju kreiranje javnog ili polu-javnog profila unutar određenog sustava, artikuliranje liste ostalih korisnika društvene mreže s kojima su povezani i pregled i interakcije s povezanim korisnicima i onima koji su unutar sustava. (Boyd, Ellison, 2007: 211)

Za korištenje društvenih mreža postoji zakonom propisana dobna granica koja je trinaest godina, no mali broj korisnika uistinu i poštuje tu dobnu granicu. (Nedeljković, 2015) Društvene mreže mogu imati svoje pozitivne strane, ali moramo biti svjesni i onih negativnih. Pozitivne strane su upoznavanje novih prijatelja, povezivanje s već postojećim prijateljima te osjećaj pripadnosti. Negativne strane društvenih mreža su zanemarivanje aktivnosti iz pravog svijeta, *cyberbullying*, krađa i zloupotreba privatnih fotografija i sadržaja te nedostatak privatnosti. (Građanski odgoj grada Rijeke, 2020)

### 5.1. Korištenje društvenih mreža i mladi

U posljednjih desetak godina društvene mreže su poprilično promijenile ljudsko poimanje komunikacije, informiranja, obrazovanja i poslovanja. Mladi danas većinu vijesti primaju preko društvenih mreža i takav način informiranja mlade je uvelike odmaknulo od tradicionalnih načina informiranja. Pojedina su istraživanja pokazala da čak 54 % mladih informacije prima isključivo preko društvenih mreža. Takav način konzumiranja vijesti je okarakteriziran pojmom „usputnih vijesti“. Mladi danas koriste mnoge društvene mreže, a među najpopularnijima su zasigurno TikTok, Instagram, Snapchat i Facebook. (Infocentar za mlade, 2021) Na društvenoj mreži TikTok 43 % korisnika je mlađe od 18 godina i koriste ga svakodnevno, stoga je TikTok zasigurno na vrhu ljestvice popularnosti među mladima. (Aslam, 2022) Instagram je nešto manje popularan, tek 5,9 % korisnika je dobne starosti od 13 do 18 godina. (Statista, 2022) Snapchat broji 39 % korisnika dobne starosti od 18 do 24 godine, dok onih ispod 18 godina ima 8,4 %. (Aslam, 2022) Facebook je najmanje popularna

mreža među mladima te je tek 5,6 % korisnika Facebooka u dobi od 13 do 17 godina. (Datareportal, 2022)

## 5.2. TikTok

TikTok je novo nastala društvena mreža, odnosno aplikacija, koja trenutno doživljava svoj veliki uspon. Ova aplikacija se nalazi u vlasništvu kineske tvrtke ByteDance i jedna je od rijetkih aplikacija, odnosno društvenih mreža koja dolazi izvan granica SAD-a. Popularnost ove aplikacije može se usporediti s YouTube, Instagram ili Facebook aplikacijama, no iz nekog razloga TikTok ostvaruje odlične rezultate u kratkom vremenu i ističe se u tako velikoj konkurenciji. (Geek.hr, 2020)

TikTok je aplikacija za kreiranje kratkih videa, a nešto starijoj generaciji je TikTok najlakše objasniti kao novu verziju društvene mreže Vine, jednom objavljeni video-sadržaji dostupni su svima, osim ako vlasnik videa ima zatvoren profil, tada je video dostupan sam pratiteljima vlasnika. Sama aplikacija je nastala 2016. godine, ali je ogromnu popularnost stekla unazad tri godine (sukladno s pojavom Covid-19 pandemije i mjerama izolacije). Ova društvena mreža broji 41 % korisnika koji su u starosti između 16 i 24 godine. TikTok trenutno broji oko 700 milijuna aktivnih korisnika svaki mjesec, a brojka se nastavlja povećavati iz mjeseca u mjesec. Također ruši rekorde i u broju preuzimanja te je najpreuzimanija aplikacija (jedina u top pet koja ne pripada tvrtki Facebook). (Geek.hr, 2020)

## 5.3. Instagram

Instagram je besplatna online platforma za dijeljenje fotografija, osnovana je 2012. godine. Instagram omogućuje svojim korisnicima da besplatno uređuju i objavljuju svoje fotografije ili kraće video uratke preko mobilne aplikacije, ali od nedavno korisnicima je omogućena i objava takozvanih priča. Priče su predstavljene korisnicima 2016. godine, a napravljene su po uzoru na društvenu mrežu Snapchat. Priče su objave koje se na profilu zadržavaju 24 sata i nakon toga se brišu. Korisnici također ispod svojih objava mogu dodavati naslove, lokaciju i takozvane *hashtagove*. Kao i kod TikToka objave mogu vidjeti svi korisnici aplikacije, osim ako im račun nije privatan. Korisnici mogu *lajkati*, komentirati i spremati tuđe objave. Instagram ne koriste samo privatni korisnici već u zadnje vrijeme sve češće i poslovni. Instagram poslovnim korisnicima nudi mogućnost besplatnog otvaranja

računa (i povezivanja istog s Facebook računom) kako bi promovirali svoj brand i proizvode. Također nudi opciju plaćenih promocija. Iz tih razloga mnoga poduzeća većinu svog poslovanja prebacuju na društvene mreže te samim time se i većina kupovine odvija preko istih. Instagram broji oko 1,28 milijardi aktivnih korisnika. (Holak, 2017)

#### 5.4. Snapchat

Snapchat je osnovan 2011. godine, njegovi osnivači su Evan Spiegel, Reggie Brown, i Bobby Murphy. Snapchat je apsolutna suprotnost svih društvenih mreža. Za razliku od klasičnih društvenih mreža Snapchat uopće ne nudi opciju objavljivanja sadržaja, samim time je privukao mnoge korisnike jer kod Snapchata nema straha od ostavljanja digitalnog otiska. Ova društvena mreža funkcionira tako da korisnici izmjenjuju privatne poruke (fotografiju, video, tekst) i one nestaju čim ih primatelj otvori. Također nudi mogućnost objave priče, koja se isto kao i kod Instagrama zadržava 24 sata i onda nestaje. Sadržaj koji se nekom pošalje naziva se *snap*. Također, ako se s nekom osobom sadržaj redovno izmjenjuje korisnici skupljaju takozvane vatrice (vatrice prikazuju broj dana u kojima osoba ima svakodnevnu komunikaciju s drugim korisnikom, ako jedan dan ne pošalje *snap* vatrice se brišu i broji se od nule). Jedini trajni sadržaj kod Snapchata su uspomene. Uspomene su fotografije koje su fotografirane pomoću Snapchat kamere ili objavljene kao priče te su vidljive samo vlasniku istih. Snapchat broji 360 milijuna aktivnih korisnika mjesečno i otprilike tri milijardi *snapova* dnevno. (O'connell, 2020)

#### 5.5. Facebook

Facebook je društvena mreža osnovana 2004. godine. Osnivač Facebooka je Mark Zuckerberg. Korištenje ove mreže je besplatno, a njeni korisnici na njoj mogu objavljivati sadržaj u formi teksta, fotografije i videa. Također je za Facebook karakteristično to što omogućuje praćenje stranica koje zanimaju pojedince (npr. stranice medija, grada, pjevač i slično), pridružiti se grupama i odnedavno prodavati stvari putem Facebookovog Marketplacea. Iako je Facebook jedno vrijeme uvjerljivo bio najpopularnija društvena mreža, njegova popularnost opada iz dana u dan. (Encyclopedia Britannica, 2022) No, iako mu popularnost opada Facebook je i dalje društvena mreža s najvećim brojem korisnika, Facebook broji 2.934 milijardi aktivnih korisnika mjesečno. (Datareportal, 2022) Mnogi

mladi ni nemaju Facebook profil niti su ga ikada imali. Kako se čini Facebook postaje društvena mreža za starije generacije. (Encyclopedia Britannica, 2022)

## **6. Pozitivni i negativni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje**

Društvene mreže na psihičko zdravlje mogu utjecati u pozitivnom, ali i u negativnom kontekstu. Zbog negativnih utjecaja društvenih mreža od iznimne je važnosti kontrolirati sadržaj i količinu vremena koju djeca i mladi provode na istima. Isto tako bi bilo korisno djecu i mlade učiti kako mogu iskoristiti sve benefite društvenih mreža na najbolji način. U svom radu Pantic (2014) navodi ove pozitivne i negativne učinke društvenih mreža kao najznačajnije. Detaljnije ćemo razložiti i opisati svaku od njih u nastavku rada.

### **6.1. Pozitivni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje**

Iako društvene mreže nerijetko primarno povezuju s negativnim učincima, one imaju i pozitivne učinke na psihičko zdravlje i život ljudi. Jedan od očitih efekata je olakšana komunikacija. Putem društvenih mreža omogućena je komunikacija u gotovo svakom trenutku, neovisno gdje se osoba s kojom komuniciramo nalazila, a dovoljan je stabilan priključak na internet. Također, pomoću društvenih mreža mogu se održavati već postojeća prijateljstva te nalaziti i stvarati nova. Time se zadovoljava potreba za povezanosti i prihvaćenosti. Isto tako, preko društvenih mreža može se doći do informacija u rekordnom roku. Samim time, može se reći da su društvene mreže i ekonomske budući da štede vrijeme, ali i novac. Iako se društvene mreže povezuju i s negativnim utjecajem na samopouzdanje, one mogu i pomoći kod njega. Društvene mreže pružaju i osjećaj pripadnosti i prihvaćenosti kod drugih kroz broj pratitelja, *lajkova* i komentara. Također, društvene mreže pružaju osjećaj zajednice s obzirom na to da služe za uspostavljanje i održavanje socijalnih kontakta, što pridonosi rastu samopouzdanja. (Galant, 2020: 139)

Kao najveću prednost društvenih mreža treba istaknuti normaliziranje psihičkih poremećaja te pričanje i educiranje o njima. Postoje brojne stranice i profili na društvenim mrežama koje se bore za normalizaciju psihičkih bolesti i smetnji. Educiranje o psihičkim bolestima dostupnije je nego ikada zahvaljujući društvenim mrežama, a u zadnje vrijeme moguća su i online savjetovanje i terapije. Kao dobar primjer pozitivnog utjecaja društvenih

mreža valja istaknuti i doba pandemije kada su mnogim osobama društvene mreže bile gotovo pa jedini način održavanja kontakta s bliskim ljudima, uz to, pružale su i zabavu tijekom toga razdoblja. Mogućnost ostvarivanja kontakta i pružanja međusobne potpore u teškim situacijama pozitivno utječe na psihičko zdravlje. (Galant, 2020: 140)

U zadnje vrijeme na društvenim mrežama viđa se sve manje obrađenih fotografija, a sve više realnih i neuređivanih prikaza ljudskog tijela i lica. Tako se danas može naći mnogo profila s objavljenim fotografijama na kojima se osobama vide akne, celulit, strije, višak ili manjak kilograma i slično. Samim time, mlađe generacije stvaraju realnu i ispravnu sliku o ljudskom tijelu, što uvelike doprinosi zdravom odnosu prema sebi i drugima te samopouzdanju i samopoštovanju.

## **6.2. Negativni učinci društvenih mreža na psihičko zdravlje**

Kao što je do sada u radu i navedeno društvene mreže mogu uvelike utjecati na djecu i mlade, upravo su oni i najpodložniji negativnim učincima istih. Kako bi se negativan utjecaj društvenih mreža sveo na minimum bitno je educirati o njihovom utjecaju i ispravnom načinu korištenja. Kroz nastavak ovog poglavlja nabrojat ćemo i objasniti negativne učinke društvenih mreža, koje su prema Pantic (2014) najzastupljenije.

**Depresija i anksioznost** – učestala upotreba društvenih mreža usko je povezana s kliničkim simptomima depresije. Poznat je i pojam *Facebook depresije* koji označava stanje kod mladih koji previše vremena provode na društvenim mrežama zbog čega razvijaju klasične oblike depresije. Kao što je prethodno spomenuto mladost je poprilično osjetljivo razdoblje u životu i stoga ne iznenađuje da društvene mreže imaju najveći utjecaj u ovom dijelu života. Iako su mladi preko društvenih mreža u konstantnoj komunikaciji, ona je površna i plitka te ne zadovoljava potrebu za bliskošću i pripadnošću, što posljedično povećava simptome depresije i usamljenosti. Također, kao što je već navedeno na društvenim mrežama mnogi prikazuju svoje živote kao idealne, a to može negativno utjecati na psihičko zdravlje mladih koji pokazuju znakove ili imaju predispoziciju za depresiju. Prema nalazu Parka i suradnika (prema Galant, 2020: 134) potvrđeno je da se na temelju društvenih mreža mogu dijagnosticirati korisnici koji imaju simptome depresije. Što su korisnici depresivniji, to imaju specifičniji obrazac ponašanja. Isto istraživanje pokazalo je da, ako se društvene mreže ne koriste često te ako se koriste u svrhu jačanja bliskih kontakata, mogu čak i umanjiti

simptome depresije. Kroz pojedina istraživanja može se vidjeti jasna povezanost pojave anksioznosti i korištenja društvenih mreža. Naime što se više vremena provodi na društvenim mrežama, to su simptomi anksioznosti veći. U zadnje vrijeme je popularno koristiti dvije ili više društvene mreže u isto vrijeme. Takvo korištenje mreža može dovesti do poremećaja kognitivnih sposobnosti. (Galant, 2020: 135)

**Asocijalizacija** – česta upotreba društvenih mreža dovodi do gubljenja pojma i granica o stvarnom i virtualnom životu. Komunikacija u pravoj stvarnosti gubi na važnosti jer su mladi navikli na komunikaciju putem *chata*, upotrebom kratkih i brzih poruka te *emojija*. Društvene mreže se promatraju kao socijalne strukture, no u posljednje vrijeme te socijalne strukture su dovele do asocijalizacije. Društvene mreže narušavaju kulturu druženja i komunikacije jer su je preuzele i prebacile u virtualni svijet. (Kaniža, 2015: 17)

**Manjak samopouzdanja** - prema istraživanju Vogela i suradnika (prema Galant, 2020: 315) može se povezati često korištenje Facebooka i niskog samopouzdanja. Najveći problem kod društvenih mreža je taj što se korisnici konstantno imaju s čime uspoređivati i najčešće to s čime se uspoređuju nerealan je standard ljepote. Ovakav je efekt najčešći upravo kod mladih. (Galant, 2020: 136)

**Razvijanje ovisnosti** – prekomjerna konzumacija društvenih mreža i interneta može dovesti do razvoja ovisnosti o društvenim mrežama. Zabrinjavajući je podatak da se kod osoba ovisnih o internetu tijekom nemogućnosti ostvarivanja internetske konekcije javljaju isti simptomi apstinencije kao kod ovisnika o drogama i alkoholu.. Ovisnici o društvenim mrežama zanemaruju život izvan njih (time i obitelj i prijatelje) te se zbog toga pogoršava njihov razvoj interpersonalnih vještina. Ovisnost se lakše razvija kod depresivnih, sramežljivih, introvertiranih i anksioznih ljudi. Ovoj vrsti ovisnosti također su podložnije nesigurne osobe te osobe s niskom razinom samopouzdanja. (Škrgitić, Škare, 2020)

**Poremećaj sna** – mobitel kao i druga tehnologija projicira plavu svjetlost koju mozak shvaća kao dnevno svjetlo. Plava svjetlost smanjuje lučenje hormona zaduženog za regulaciju sna što otežava proces spavanja. Prema dosadašnjim istraživanjima, ljudi koji su ovisni o društvenim mrežama ili ih često koriste imaju poteškoće sa snom. Mnogi su mladi izjavili kako se pomoću mobitela uspavljaju, no to zapravo ima suprotan efekt na kvalitetu sna. (Sunter, 2021)

**Odnosi** - istraživanja navode da je velika količina vremena provedena na društvenim mrežama izvor sukoba, problema i prekida ljubavnih odnosa. Društvene mreže lako omogućavaju uhođenje druge osobe, budući da nam je preko njih lako dostupna njihova aktivnost, lokacija, stare objave, popis prijatelja i popis interesa. (Galant, 2020: 138)

**Cyberbullying** – prema istraživanju koje je provela Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, u kojem je sudjelovalo 4000 učenika iz 19 osnovnih (od četvrtog do osmog razreda) i dvije srednje škole (prvi i drugi razred) u deset gradova Republike Hrvatske, čak 18 % djece u starosti od 12 do 14 godina bilo je žrtva nekog od oblika nasilja preko interneta, a njih 11 % djece je izjavilo da su oni “internet nasilnici”. Od one djece koja su svakodnevno bila izložena *cyberbullyingu*, njih 62 % izjavilo je kako im je nasilnik poznata osoba ili čak osoba iz istog razreda. Djevojčice su se pokazale kao češće žrtve, ali i češći nasilnici na internetu od dječaka. Američko istraživanje, koje je uključivalo djecu u starosti od 10 do 17 godina, pokazalo je da je 19 % njih izloženo seksualno neprimjerenim porukama. Od izložene djece, njih 25 % pokazivalo je veći stupanj stresa nakon toga. Najveći stupanj stresa bio je prisutan kod djece u starosti od 10 do 13 godina. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2012)

### **6.3. Rezultati kineskoga istraživanja o odnosu psihičkih zdravstvenih problema i društvenih medija**

Odnos društvenih mreža i pandemije vidljiv je u istraživanju koje su 2020. godine proveli Gao, Zheng, Jia, Chen, Mao, Chen, Wang, Fu i Dai. Autori su istraživanje proveli nad stanovnicima Kine koji su punoljetni. Ispitivanje se provodilo od 31. siječnja do 2. veljače 2020. godine, putem online ankete te je tijekom tog razdoblja ispitano 4872 ispitanika iz 31 različite pokrajine Kine. Sama se anketa sastojala od općih pitanja i pitanja koja su mjerila mentalne probleme, specifičnije pojave depresije i anksioznosti tijekom trajanja pandemije. Također je jedan od segmenta ankete bio vezan uz informiranost putem društvenih mreža o COVID-19 pandemiji. Iako ovo istraživanje nije bazirano na djeci i mladima za rad je korisno zbog podataka koje pruža te jer povezuje psihičke smetnje i poremećaje u kontekstu izloženosti društvenim mrežama i daje nam uvid u aktualnu situaciju.

Od svih 4872 ispitanika njih 8,8 % izjavio je da je rijetko izloženo društvenim mrežama i informacijama na njima, 9,2 % ispitanika izjavilo je da je ponekad izloženo, dok je

čak 82 % ispitanika izjavilo da je često pod utjecajem društvenih mreža i informacijama na njima. Izloženost društvenim mrežama također se pokazala prisutnija kod ženskog spola nego muškog te je također izraženija bila kod osoba do 30 godina. Zanimljivo je da su ispitanici s nižom razinom obrazovanja bili manje podložni društvenim mrežama, nego oni s većom razinom obrazovanja. Isto tako osobe koje se i dalje obrazuju ili su u mirovini pokazale su veće naznake izloženosti nego zaposleni ispitanici. (Gao, et al., 2020)

Čak 48 % ispitanika navodi da boluje od depresije. Istraživanje je pokazalo da najmanju vjerojatnost za razvijanje depresije imaju osobe mlađe od 20 godina i studenti. Najveću vjerojatnost za razvijanje imaju osobe životne starosti od 21 do 30 godina. Veća izloženost društvenim mrežama bila je prisutna kod svih ispitanika koji su pokazivali znakove depresije. Od svih ispitanika njih 22 % pokazivalo je znakove anksioznog poremećaja. Kao i kod depresije, istraživanje je pokazalo da ljudi koji su učestalo izloženi društvenim mrežama imaju veću vjerojatnost u razvijanju anksioznog poremećaja. (Gao, et al., 2020)

Ovo istraživanje je pokazalo da se 82 % ispitanika često izlaže društvenim mrežama, a kao što je već spomenuto često izlaganje društvenim mrežama povećava rizik od razvijanja anksioznosti i depresije. Postoji nekoliko mogućih razloga tome. Najizgledniji razlog je da su ljudi tijekom pandemije svjedočili brojnim lažnim informacijama koje su do njih dospijevale u svakom trenutku dana te u velikim količinama. Takve lažne i preuveličane vijesti su kod ljudi izazivale strah, teror, anksioznost i osjećaje poput izgubljenosti i bespomoćnosti. Također te emocije osobe su dijelile na društvenim mrežama s ostatkom istomišljenika što je dovelo do potvrde takvih negativnih emocija i njihovog odobravanja. Da rezimiramo, istraživanje pokazuje povezanost problema vezanih uz psihičko zdravlje i količinu izloženosti utjecajima društvenih mreža tijekom pandemije koronavirusa. Rezultati ovog istraživanja upućuju na to da bi se vlada svake zemlje u ovakvim (ali i inače) situacijama trebala više pobrinuti oko psihičkog zdravlja svojih građana (Gao, et al., 2020)

## 7. Utjecaj društvenih mreža na djecu i mlade

Kada se govori o utjecaju društvenih mreža na mlade kao nezaobilazan pojam pojavljuje se „net generacija“. Taj pojam označava generacije koje su rođene i odrastaju u dobu informacijskog i digitalnog društva. Drugim riječima govori se o generaciji čiji se život vrti oko društvenih mreža, budući da je i sama ta generacija uz iste i odrasla. Zahvaljujući brojnim društvenim mrežama za komunikaciju mladi su konstantno u komunikaciji s prijateljima i roditeljima te su samim time u neprekidnoj vezi s društvenim mrežama i mobilnim uređajem. Nove generacije nisu samo ovisne o internetu već su i njegovi svakodnevni korisnici te istraživači. Ne mora se ni naglašavati da takav način života uvelike utječe prvobitno na psihičko pa zatim i na fizičko zdravlje. (Vuković, 2016: 12)

Kroz rad je već spomenuto kako pozitivni, ali i negativni učinci društvenih mreža najviše utječu upravo na djecu i mlade. Za najbolji i najsigurniji način korištenja društvenih mreža, ali i interneta potrebno je educirati djecu i mlade te ih pravodobno upozoriti na opasnosti istih te kako se zaštititi od njih. Djeca i mladi pristupaju društvenim mrežama u svojoj najranjivijoj fazi, fazi razvoja.

Kao što je već spomenuto većina društvenih mreža kao dobno ograničenje postavlja granicu od minimalno 13 godina starosti, no po zadnjim istraživanjima, dječja bolnica C.S. Mott ispitala je na nacionalnoj razini kroz anketu kako djeca u starosti od 7 do 12 godina koriste društvene mreže, roditelji su izjavili da 50 % djece koja koriste društvene mreže su u starosti od 10 do 12 godina, dok njih čak 33 % je u starosti od 7 do 9 godina. Sasvim je sigurno da djeca u toj dobi ne mogu kritički prosuđivati sadržaj koji im se predstavlja te sve što vide doživljavaju kao istinu, isto tako djeca u toj dobi ne mogu prosuditi što je za njih korisno, a što ne. Također takva djeca su nažalost najčešće žrtve svih onih opasnosti na internetu koje ćemo spomenuti nešto kasnije kroz rad. (Cleveland Clinic, 2021) Zabrinjava i podatak istraživanja iz 2021. koji pokazuje da 99 % djece u dobi od 3 do 17 godina koristi društvene mreže. Među društvenim mrežama kod ispitanе djece najpopularniji je YouTube koji svakodnevno koristi čak 89 % njih. YouTube je na prvom mjestu najvjerojatnije jer mlađa djeca koriste tu mrežu kako bi gledala crtane sadržaje ili kratke serije za mlade. Najveći problem kod kontroliranja sadržaja u ranoj dobi je to što većina djece posjeduje barem dva profila, jedan za prijatelje te jedan za roditelje. Isto istraživanje pokazuje da

otprilike 16 % djece u starosti od 3 do 4 godine svakodnevno svoje vrijeme provodi na TikToku. (Kuss, 2022)

### **7.1. Utjecaj društvenih mreža na djecu**

Korištenje društvenih mreža je bitno djeci kako se ne bi osjećala isključeno iz društva, kako bi primala emocionalnu potporu, gradila prijateljstva te imala mogućnost samoizražavanja, ali društvene mreže također mogu imati i značajno negativan utjecaj na njihovo psihičko i cjelokupno zdravlje. (Kuss, 2022) Iako stručnjaci još uvijek proučavaju učinak društvenih mreža na djecu, nekolicina istraživanja i studija ukazuje na to da su djeca koja su mlađa od 11 godina i koja koriste Instagram i Snapchat podložnija negativnim digitalnim ponašanjima, poput druženja isključivo s virtualnim prijateljima, posjećivanja stranica koje roditelji ne odobravaju te je veća mogućnost da će postati žrtve online nasilja. Iste studije pokazuju da vremensko ograničavanje korištenja društvenih mreža može znatno smanjiti rizik od tih negativnih utjecaja. Druga studija pokazuje kako djeca koja učestalo koriste društvenu mrežu TikTok (koja je u samom vrhu popularnosti među najmlađom djecom) mogu razviti tikove ili ponašanja slična tikovima. Takvo ponašanje se događa zbog samog načina rada aplikacije, djeca doživljavaju poremećaje pokreta izazvane stresom i anksioznošću. (Cleveland Clinic, 2021)

Kao dodatna negativna digitalna ponašanja kod djece ističe se i povećana razdražljivost, povećan osjećaj anksioznosti te manjak samopouzdanja. Također djeca su podložna opasnostima na internetu koje ostavljaju i puno ozbiljnije posljedice kao što su nasilje, pedofilija, dijeljenje previše osobnih informacija te opasni viralni trendovi koji su najprisutniji upravo na društvenoj mreži TikTok, a neki idu toliko daleko da dovode i život djeteta u opasnost (konzumiranje kapsula za pranje rublja, ležanje na tračnicama i slično). (Cleveland Clinic, 2021) Bitno je spomenuti da korištenje interneta i društvenih mreža u ranoj dobi stvara podlogu za razvijanje ovisnosti o istima kasnije tijekom života. Za mnogu djecu korištenje društvenih mreža i interneta prva je aktivnost u danu, kada ta mogućnost ne postoji kod mnogih se javlja anksioznost, stres i razdražljivost. Isto tako nerijetko se razvije i zanemarivanje životnih obveza (poput škole), smanjen interes za druženja uživo, poremećaji u spavanju. Sve to odražava se na djetetov psihički, ali i fizički razvoj. (Jandrek, 2020)

Najozbiljniji problem djece na društvenim mrežama je internetsko nasilje poznatije pod pojmom *cyberbullying*. „Elektroničko nasilje (engl. *cyberbullying*) je svaka komunikacijska aktivnost putem interneta, videa ili mobilnih telefona koja služi kako bi se neko dijete ponizilo, zadirkivalo, prijetilo mu se ili ga se teroriziralo na neki drugi način.“ (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2010) Cilj ovakvog nasilja je uznemiriti, povrijediti ili na bilo koji drugi način naškoditi djetetu, bilo to u obliku tekstualnih ili video poruka, fotografija ili poziva ili čak i neugodnih komentara. Nasilje može vršiti jedna osoba ili grupa djece. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2010)

Ova vrsta nasilja za razliku od „tradicionalnog“ može se odvijati svugdje i u svako doba, stoga se osjećaj nesigurnosti javlja čak i u vlastitom domu. Većinom su žrtve u ovom obliku nasilja nemoćne jer se nasilnik najčešće skriva iza lažnog profila te se takvo nasilje rijetko prijavljuje za to nadležnim službama (djeca također rijetko o ovoj vrsti nasilja razgovaraju). Kod djece izložene *cyberbullyingu* javljaju se stres, strah i anksioznost te pad samopouzdanja i samopoštovanja. Nakon ovakve vrste nasilja mnogi, nažalost, razvijaju psihičke bolesti i poteškoće. Također, zbog nemoći postaju pasivni i agresivni, a nerijetko se javljaju i suicidalne misli. (Jandrek, 2020)

Većina oblika društvenih mreža omogućuje reakcije na objavljeni sadržaj u obliku *lajkova* i komentara. Zbog velikog fokusa na broj pratitelja, komentara i *lajkova* ta vrsta aktivnosti pretvorila se u natjecanje. Mladi se natječu u tome tko će skupiti više istih te nerijetko kako bi to postigli spremni su uljepšavati fotografije te raditi lažne profile. Uljepšavanje fotografija je problem koji u velikoj količini utječe na samopouzdanje djece i mladih te na njihovu percepciju lijepog i normalnog. Djeca i mladi koji značajnu količinu vremena provode na društvenim mrežama neprekidno su izloženi uljepšanim i dorađenim fotografijama kako slavnih osoba tako i svojih poznanika. Iako su starije dobne skupine svjesne uređivanja fotografija i toga da ono što vide na fotografijama neće vidjeti i u stvarnosti, kod mlađih to nije slučaj. Djeca nemaju izraženo kritičko razmišljanje u mjeri u kojoj imaju stariji adolescenti i odrasli. Zbog nedostatka kritičkog razmišljanja djeca odrastaju u težnji da ostvare neostvarivo savršenstvo. Zbog toga što je izgled s fotografija poznatih osoba jednostavno nemoguće ostvariti, djeca o sebi stvaraju ružno mišljenje i smatraju se manje vrijednima. Ako se na prve znakove rizičnog ponašanja (u pogledu fizičkog izgleda) ne reagira postoji opasnost od trajno poremećenog pogleda na samoga sebe i samopouzdanje, što dovodi u opasnost od razvijanja poremećaja u prehrani. Isto tako djeci i mladima fizički se

izgled nameće kao nešto što je bitnije od njihova ponašanja. Samim time djeca i mladi se po pitanju samih sebe, ali i odnosa (prijateljskih i romantičnih) više fokusiraju na ono što je izvana, a ne iznutra te i time stvaraju iskrivljenu sliku sebe i odnosa s drugima. (Jandrek, 2020)

## 7.2. Utjecaj društvenih mreža na mlade

Adolescencija je posebno osjetljivo doba u odrastanju, tada pojedinac formira sebe kao osobu, svoj karakter, stvari koje mu se sviđaju i ne sviđaju, mišljenja i stavove. Upravo zbog te osjetljivosti potrebno je biti posebno oprezan tijekom korištenja društvenih mreža u tom razdoblju. Društvene mreže u tom slučaju imaju status posebnog virtualnog, nestvarnog, svijeta u kojem se mladi često znaju izgubiti u namjeri da izgrade svoj virtualni identitet. Profili na društvenim mrežama često zadovoljavaju potrebu mladih za samoizražavanjem. Takav oblik komunikacije omogućuje im da prikažu sebe u idealnom svjetlu. Mladi imaju potrebu na društvenim mrežama prikazivati se idealnima i posebnima. Isto tako vole prikazivati stvari koje ih interesiraju i odvajaju od drugih kako bi lakše našli grupu kojoj pripadaju. (Jerončić et al, 2020: 2650)

U zadnje vrijeme pojavljuje se novi fenomen vezan uz mlade i društvene mreže, a to je *Facebook depresija*. Taj pojam označava depresiju koja se razvija kada mladih koji provode veliku količinu vremena na stranicama društvenih mreža, kao što je Facebook, a zatim počnu pokazivati klasične simptome depresije. Kontakt s vršnjacima izvan virtualnog svijeta važan je element života mladih. Smatra se da prekomjerna upotreba društvenih mreža može kod mladih izazvati simptome depresije i anksioznosti. (O’Keeffe, et al, 2011: 802)

Prekomjerno uspoređivanje s drugima može biti još jedan od rizika povezanih s upotrebom društvenih mreža. Pojedinci se često nerealno predstavljaju na društvenim mrežama, što rezultira nizom objava i fotografija koje su često pažljivo osmišljene kako bi prikazivale korisnike u pozitivnom svjetlu. Takvi postupci mogu navesti mlade na negativno razmišljanje o vlastitim postignućima, sposobnostima ili izgledom. Studije su pokazale da je ovakav način ponašanja povezan sa simptomima depresije kod mladih te da usporedbe vezane uz izgled koji se prezentira na društvenim mrežama mogu povećati rizik od poremećaja prehrane. (Nesi, 2020)

### 7.3. Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta “Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih”

Utjecaj društvenih mreža na mlade kao i njihove navike korištenja istih može se vidjeti kroz rezultate nacionalnog istraživanja koje je 2018. godine provela Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, u suradnji s Gradskim uredom za zdravstvo grada Zagreba i Društvom za komunikacijsku i medijsku kulturu. Istraživanje je provedeno kako bi se dobio bolji uvid u količinu, navike i opasnosti korištenja društvenih mreža kod mladih. U istraživanju su sudjelovali učenici prvih i trećih razreda srednjih škola na području Hrvatske, ukupno njih 1772.

Kroz rezultate istraživanje doznaje se da 99,5 % mladih kod kuće ima pristup internetu, svaka treća mlada osoba društvene mreže koristi na dnevnoj bazi u trajanju od 3 do 5 sati, dok svaka peta ih koristi dnevno više od 5 sati. Također svaka treća mlada osoba društvene mreže provjerava samo kada im stigne obavijest, dok svaka peta provjerava konstantno. Svaka četvrta osoba je prvi profil na nekoj društvenoj mreži otvorila u 12 godini, a njih otprilike 30 % oko 10 godine života, najčešće su ispitanici navodili Facebook kao prvu društvenu mrežu na kojoj su otvorili korisnički profil, dok većina njih za društvenu mrežu Instagram navodi da ima više aktivnih profila. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)

Mladima također prijete gotovo pa iste opasnosti kao i djeci na društvenim mrežama, samo što su kod nekih od njih posljedice ozbiljnije. Tako mladi također osjećaju stres i razdraženost kada ne mogu pristupiti svojim društvenim mrežama, smatraju da imaju više virtualnih prijatelja nego onih uživo. Kod virtualnih poznanstava mladih postoji veća opasnost nego kod djece, jer se čak njih 35 % uputilo na upoznavanje uživo s osobama s interneta bez da su znali tko zapravo stoji iza tog profila. Isto tako *cyberbullying* je kod mladih izraženiji i opasniji jer mnogi nasilnici žrtve zlostavljaju i putem društvenih mreža i uživo. U zadnje vrijeme takozvani *sexting* postaje sve izraženija opasnost kod mladih, dok se kod djece gotovo uopće ne pojavljuje. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)

*Sexting* je slanje, primanje ili prosljeđivanje seksualnih ili eksplicitnih sadržaja koji uključuje poruke, osobne ili tuđe fotografije te videouratke putem mobitela ili interneta. 58,6 % ispitanika navodi da je barem jednom primilo poruke seksualnog sadržaja, 52,4 % njih je

barem jednom primilo seksualnu fotografiju ili videouradak. Svaki četvrti ispitanik je takav sadržaj primio putem Instagrama ili Snapchata. Zabrinjavajuća je činjenica da je 17 % ispitanika takav sadržaj svoga poznanika prosljedilo dalje bez njegovog pristanka. Mladići češće šalju i razmjenjuju ovakvu vrstu sadržaja od djevojka, bez obzira na pristanak ili ne. Isto tako je alarmantno da je svaka peta mlada osoba *sextala* pod nagovorom ili prisilom. Najčešći uzrok ovakvog ponašanja je narušeno samopouzdanje mladih. Tijekom istraživanja se pokazalo da je primanje, slanje i prosljeđivanje seksualnih poruka/fotografija/videa, *sextanje* pod prisilom i nagovorom, *sextanje* sa starijom osobom te susretanje s nepoznatim osobama povezano s iskazivanjem negativnih ponašanja, odnosno problema s ponašanjem kod adolescenata u obliku agresivnosti, suprotstavljanja, teškoća u odnosima s drugima, nepoštivanju i kršenju zadanih normi i pravila. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019) „Također, adolescenti koji *sextaju* pod prisilom i nagovorom, traže od pošiljatelja da prestane ili ignoriraju primljene sadržaje, imaju snažnije i češće doživljaje ljutnje, teže se nose s doživljajem i kontrolom ljutnje, a što se može manifestirati kroz eksternalizirane ili internalizirane teškoće.“ (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)

Dopisivanja s nepoznatim osobama, shvaćanje njih kao prijatelja, primanje sadržaja o sebi, primanje seksualnog sadržaja, pokušaj zaustavljanja *sextinga* jedni su od iskustava koje mladi povezuju s anksioznošću i depresijom. Primanje seksualnih poruka i sadržaja, slanje i prosljeđivanje fotografija povezano je sa suicidalnim mislima. Najveća koncentracija suicidalnih misli je kod mladih koji su se susreli sa *sextanjem* pod prisilom i na nagovor, kao i kod onih koji *sextaju* sa znatno starijom osobom. (Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2019)

## 8. Zaključak

Kada govorimo o utjecaju društvenih mreža na psihičko zdravlje djece i mladih bitno je znati kako se djeca i mladi psihički razvijaju i kakve su njihove navike korištenja društvenih mreža. Psihički razvoj djeteta podrazumijeva razvijanje psihičkih osobina i crta ličnosti, razvoj ovisi o nasljeđu, sredini u kojoj se dijete razvija te njegovim aktivnostima. Djeca uče o svijetu i sebi promatrajući okolinu i ono što im mi dopuštamo da promatraju. Samim time kod izlaganja djece društvenim mrežama trebamo biti veoma oprezni i ograničavati im sadržaj kao i vrijeme koje provode na istima. Dobro nam je poznat izraz „djeca upijaju poput spužve“. Djeca uče o svijetu i sebi promatrajući okolinu i ono što im mi „dopuštamo“ da promatraju. Također djeca još uvijek nemaju razvijeno oštro kritičko mišljenje i zbog toga im je teško razdvojiti laž od istine, dobro od lošeg. Zbog tog razloga roditelji bi trebali birati koji sadržaj prezentiraju svoj djeci te ograničiti im pristup internetu i društvenim mrežama. Zbog niske razine kritičkog mišljenja djeca su najpodložnija negativnim utjecajima društvenih mreža i okoline. Samim time su i u najvećoj opasnosti od svih negativnih i opasnih strana društvenih mreža.

Mladost je razdoblje puno promjena, tijekom mladosti djeca se kreću razvijati kao osobe i prelaze u fazu odrasle osobe. Sam proces prelaska iz djeteta u odraslu osobu bitno se razlikuje zbog utjecaja društvenih mreža. Mladi previše vremena provode na društvenim mrežama te su također preopterećeni njima i prikazom svog života na istima. Velika većina mladih danas radi stvari samo kako bi to mogli objaviti na društvenim mrežama. Isto tako druženja uz komunikaciju s vršnjacima postaju gotovo pa stvar prošlosti, mladi izlaze van kuće kako bi s prijateljima popričali na par minuta te ostatak druženja proveli na mobitelu. Iako po mom mišljenju društvene mreže uništavaju socijalizaciju u pravom smislu te riječi, ne mogu ignorirati i njihove benefite. Kroz društvene mreže omogućeno je nalaziti i primati neograničenu količinu informacija, saznati stvari koje zanimaju pojedince u sekundi, povezati se s prijateljima koje nismo dugo vidjeli. Pružena nam je i mogućnost održavanja komunikacije s našim bližnjima u svakom trenutku, neovisno gdje se nalazili. Također društvene mreže razbijaju stigmatu vezanu uz psihičko zdravlje, educiraju nas o njemu i nude nam mogućnost online savjetovanja i samih psihoterapija. Isto tako normaliziraju brigu i razgovor o istom.

Da zaključimo, društvene mreže su alat koji nam može biti iznimno koristan ako o njemu i njegovim opasnostima educiramo djecu i mlade na vrijeme te im ograničimo sadržaj dok god nisu sposobni sami kritički prosuđivati. Bitno je osvijestiti roditelje da društvene mreže nisu samo zabava za djecu već velik izvor neprimjerenog sadržaja i opasnosti koje mogu nepovratno utjecati na dijete i njegov razvoj. Iako društvene mreže nisu nužno loše smatram da su nepovratno narušile način na koji se mladi i djeca druže, te gotovo pa izbrisale djetinjstvo u smislu igre s vršnjacima kao gotovo pa jedinog oblika zabave. Također po mom mišljenju društvene mreže ostavljaju veće posljedice na djecu nego mlade. Dok mladi još donekle mogu odvojiti virtualni svijet od stvarnog i istinu od laži, kod djece to, barem po mom mišljenju, nije slučaj. Djeca koja odrastaju na društvenim mrežama su neprekidno izložena nerealnoj slici svijeta oko sobe, uključujući očekivanja od odnosa i fizičkog izgleda. Takva djeca bi po mom mišljenju mogla odrasti nesretna jer će cijeli život očekivati i tragati za nečime što ne postoji u stvarnom svijetu. Isto tako djeca koja odrastaju na društvenim mrežama se kasnije teško mogu socijalizirati s drugom djecom. Čak bi rekla da društvene mreže otimaju djeci djetinjstvo i sve nezaboravne uspomene i iskustva koja bi mogla steći kada bi ostavili pametni telefon i otišli s vršnjacima na igralište.

## 9. Literatura

### Knjige:

1. Berk L. (2015) *Dječja razvojna psihologija: sveučilišni udžbenik*. Zagreb: Naklada Slap
2. Oates, J., Wood, C., & Grayson, A. (2005) *Psychological development and early childhood*. Blackwell Publishing.

### Znanstveni članci:

1. Boyd D., Ellison N. (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), article 11.
2. Boričević Maršanić, V., Zečević, I., Paradžik, Lj., Karapetrić Bolfan, Lj. (2017) Probir i rana detekcija psihičkih odstupanja/poremećaja kod djece u predškolskim ustanovama i adolescenata u osnovnim školama Grada Zagreba Σ rezultati probnog projekta. *Socijalna psihijatrija*, 45 (3), 169-186.
3. Car, S. (2013) Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi. *Pedagogijska istraživanja*, 10 (2), 285-292.
4. Dolores (1979) Fizički razvoj djeteta. *Obnovljeni Život*, 34. (6.), 491-497
5. Fistrić, M. (2018) Utjecaj digitalizacije na generacijski jaz– od bejbibumersa do generacije Z. *Communication Management Review*, 04 (01), 120-139.
6. Galant M. (2020) Utjecaj društvenih mreža na psihičko zdravlje. *Psychē*, 3 (1), 131-145.
7. Jerončić Tomić, I; Mulić R.; Milšić Jadrić, A. (2020) Utjecaj društvenih mreža na samopoštovanje i mentalno zdravlje mladih. *In medias res*, 9 (17), 2649-2654.
8. Mlinarević, V. (2022) Odgoj djeteta i komunikacija roditelja u suvremenim uvjetima. *Nova prisutnost*, 20 (1), 133-144.
9. N. N. (1979) Psihički razvoj djeteta od rođenja do 12. godine. *Obnovljeni Život*, 34. (6.), 498-503.
10. O'Keeffe G. (2011) The Impact of Social Media on Children, Adolescents, and Families . *Pediatrics* 127 (4): 800–804.
11. Pantic I. (2014) Online social networking and mental health. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 17(10), 7-625.

12. Popović, G. (2021) Mentalno zdravlje i srednjoškolci. *Bjelovarski učitelj*, 26 (1-3), 79-86.
13. Rezić, L. (2006) Emocionalni razvoj djeteta - Kako pomoći djetetu da se snađe s onim što se događa u njemu i oko njega? *Dijete, vrtić, obitelj*, 12 (45), 7-9
14. Rudan V. (2004) Normalni adolescentni razvoj, *Medix* 52, 36 – 39

#### Diplomski i završni radovi:

1. Fruk, N. (2019) *Rast i razvoj djeteta predškolske dobi*. Završni rad. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
2. Kaniža, K. (2015) *Društvene mreže u službi slobodnog vremena*. Diplomski rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
3. Vidović, M. (2019) *Kognitivni i emocionalni razvoj u djetinjstvu*. Završni rad. Split: Sveučilište u Splitu
4. Vuković, J. (2022) *Utjecaj društvenih mreža na mlade*. Diplomski rad. Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.

#### Internetski izvori:

1. Aslam, S. (2022). *Snapchat by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*. Omnicore <https://www.omnicoreagency.com/snapchat-statistics/> (pristup: 19.8.2022.)
2. Aslam, S. (2022). *TikTok by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*. Omnicore <https://www.omnicoreagency.com/tiktok-statistics/> (pristup: 19.8.2022.)
3. Cambridge dictionary online (2020). *Young*. <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/young> (pristup: 15.7.2022.)
4. Cleveland Clinci (2021). *Effects of Social Media on Children*. <https://health.clinic.org/dangers-of-social-media-for-youth/> (pristup: 19.7.2022.)
5. Datareportal (2022). *Facebook statistics and trends*. <https://datareportal.com/essential-facebook-stats> (pristup: 19.8.2022.)
6. Dimock (2019). *Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins*. <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/> (pristup: 20.8.2022.)
7. Encyclopedia Britannica (2022). *Facebook*. <https://www.britannica.com/topic/Facebook> (pristup: 17.7.2022.)
8. Encyclopedia Britannica Kids (2022). *Mental Health*. <https://kids.britannica.com/students/article/mental-health/631693> (pristup: 17.7.2022.)

9. Gao J., Pinpin Z., Yingnan J., Hao C., Yimeng M., Suhong C., Yi W., Hua F., Junming D. (2020) *Mental health problems and social media exposure during COVID-19 outbreak* <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231924> (pristup: 22.7.2022.)
10. Geek (2021) , *Aplikaciju TikTok svaki mjesec koristi milijardu korisnika* <https://geek.hr/clanak/aplikaciju-tiktok-svaki-mjesec-koristi-milijardu-korisnika/> (pristup: 17.7.2022.)
11. Geek (2020). *Što je TikTok aplikacija? Kako se koristi TikTok?* <https://geek.hr/clanak/sto-je-tiktok-aplikacija-kako-se-koristi-tiktok/> (pristup: 17.7.2022.)
12. Građanski odgoj grada Rijeke statistika(2020). *Društvene mreže.* <https://gradanskiodgoj.rijeka.hr/drustvo-i-ja/uloga-medija/drustvene-mreze/> (pristup: 17.7.2022.)
13. Granić M. *Adolescencija – kakve se promjene javljaju i kako se s njima nositi?*, Kreni zdravo <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/adolescencija-kakve-se-promjene-javljaju-i-kako-se-s-njima-nositi> (pristup: 15.7.2022.)
14. Holak B. (2017) *Instagram*, TechTarget <https://www.techtarget.com/searchcio/definition/Instagram> (pristup: 17.7. 2022.)
15. Hrvatska enciklopedija (2021). *Adolescencija.* (2021) <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=532> (pristup:15.7.2022.)
16. Hrvatska enciklopedija (2021). *Dijete.* <https://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=15138> (pristup: 15.7.2022.)
17. Infocentar za mlade Osijek (2021) *Društvene mreže i mladi.* <https://icm-osijek.info/vijesti-oko-nas/kako-se-mladi-informiraju> (pristup:18.7.2022.)
18. Jandrek L. (2020) *Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje djece i mladih.* Edukacija <https://pin-edukacija.org/2020/12/15/utjecaj-drustvenih-mreza-na-mentalno-zdravlje-djece-i-mladih/> (pristup: 22.7.2022.)
19. Kuss D. (2022). *How social media affects children at different ages – and how to protect them.* TheConversation <https://theconversation.com/how-social-media-affects-children-at-different-ages-and-how-to-protect-them-180374> (pristup: 22.7.2022.)
20. Nedeljković S. (2015) *EU mladima od 16 zabranjuje društvene mreže*, Geek <https://geek.hr/clanak/eu-mladima-od-16-zabranjuje-drustvene-mreze/> (pristup: 18.8.2022.)

21. Nesi J. (2020) *The Impact of Social Media on Youth Mental Health*, North Carolina Medical Journal  
[https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116?utm\\_source=TrendMD&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=North Carolina Medical Journal TrendMD 0#ref-20](https://www.ncmedicaljournal.com/content/81/2/116?utm_source=TrendMD&utm_medium=cpc&utm_campaign=North%20Carolina%20Medical%20Journal%20TrendMD%200#ref-20)  
 (pristup: 19.8.2022.)
22. O'connell B. (2020) *History of Snapchat: Timeline and Facts*, TheStreet  
<https://www.thestreet.com/technology/history-of-snapchat> (pristup: 17.7.2022.)
23. Perišić. K i Tomiša T. (2018) *Mentalno zdravlje*. Zagrebačko psihološko društvo  
<https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> (pristup: 17.7.2022.)
24. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2020). *Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektive*.  
<https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-izazovi-i-perspektive/>  
 (pristup:17.7.2022.)
25. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2010). *Nasilje preko interneta – cyberbullying*.  
<https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/nasilje-preko-interneta/>  
 (pristup: 22.7.2022.)
26. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2019). *Rezultati nacionalnog istraživačkog projekta. Društvena online iskustva i mentalno zdravlje mladih*.  
<https://www.poliklinika-djeca.hr/istrazivanje/rezultati-nacionalnog-istrazivackog-projekta-drustvena-online-iskustva-i-mentalno-zdravlje-mladih/> (pristup: 26.7.2022.)
27. Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba (2012). *Što je to elektroničko nasilje odnosno CYBERBULLYING*.  
<https://www.poliklinika-djeca.hr/za-djecu-i-mlade/nasilje/sto-je-to-elektronicko-nasilje-odnosno-cyberbullying/> (pristup: 22.7.2022.)
28. Statista (2022). *Distribution of Instagram users in the United States as of June 2022, by age group*.  
<https://www.statista.com/statistics/398166/us-instagram-user-age-distribution/> (pristup: 19.8.2022.)
29. Sunter N. (2021) *Can social media use affect our sleep?*, Sleepstation  
<https://www.sleepstation.org.uk/articles/sleep-tips/social-media/> (pristup: 18.8.2022.)
30. Škrgitić M. i Škare A. (2014) *Ovisnost o internetu*. Zavod za javno zdravstvo Zadar.  
<https://www.zjz-zadar.hr/hr/zdrav-zivot/mentalno-zdravlje-i-ovisnosti/402> (pristup: 26.7.2022.)

