

Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata

Vodinić, Petra

Undergraduate thesis / Završni rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:411498>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-18**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Petra Vodinelić

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA
MENTALNO ZDRAVLJE ADOLESCENATA**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2021.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
Odsjek za komunikologiju

Petra Vodinelić

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MREŽA NA MENTALNO
ZDRAVLJE ADOLESCENATA**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: prof. dr. sc. Danijel Labaš
Sumentor: Dražen Maleš, mag. comm.

Zagreb, 2021.

Sažetak

Suvremene su tehnologije i nove mogućnosti interneta imale veliki utjecaj na odrastanje novijih generacija, pri čemu većina svoje vrijeme provodi i u virtualnom i u stvarnom svijetu. Prekomjerna je konzumacija društvenih mreža omogućila adolescentima uvid u svijet i probleme s kojima se nose odrasli, što je dovelo do mijenjanja procesa adolescencije, a u istih im je utjecalo na povećanje mentalnih problema, točnije, pojave depresije i anksioznosti među mladima. Nedovoljno poznavanje interneta i njegovih mogućnosti prisililo je adolescente da se sami nose s negativnim utjecajima koje društvene mreže mogu imati na njih, a samim je time i stvorilo generaciju koja ovisi o svojim elektroničkim uređajima. Zbog povećanja mentalnih problema kod adolescenata posljednjih nekoliko desetljeća, provedena su određena istraživanja kako bi se dokazalo koliko i na koji način društvene mreže utječu na mentalno zdravlje adolescenata.

Ključne riječi: Internet, društvene mreže, adolescenti, mentalno zdravlje, depresija, anksioznost

Abstract

Growing up with modern technologies and the advances of the Internet, the new generations definitely have a different childhood. That is mostly because they spend time both in the virtual and the real world. Overusage of social media has opened the door to adolescents to the world and the problems that grownups deal with, which consequently influences their childhood and leads to the rise of mental health problems (mainly depression and anxiety). Insufficient knowledge of the possibilities of the Internet forces adolescents to cope with the negative influences of social media, while creating a generation dependent on electronics. Since there has been an increase in mental health problems with adolescents, some research has been conducted to show the influences of social media on mental health of adolescents.

Sadržaj

| | |
|---|----|
| 1. Uvod..... | 1 |
| 2. Adolescencija i generacija Z..... | 2 |
| 2.1. Pregled generacija X,Y,Z | 3 |
| 2.1.1. Generacija X..... | 3 |
| 2.1.2. Generacija Y | 4 |
| 2.1.3. Generacija Z..... | 5 |
| 4. Adolescenti i društvene mreže | 7 |
| 4.1. Facebook..... | 8 |
| 4.2. Instagram | 8 |
| 4.3. Youtube | 9 |
| 4.4. TikTok | 10 |
| 4.5. Korišćenje interneta kod adolescenata | 10 |
| 5. Prikaz istraživanja o učincima društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata..... | 11 |
| 5.1. Istraživanje 1..... | 12 |
| 5.2. Istraživanje 2..... | 14 |
| 5.3. Istraživanje 3..... | 16 |
| 6. Zaključak..... | 17 |
| 7. Literatura..... | 18 |

1. Uvod

Ljudi u 21. stoljeću postaju robovi ovisni o tehnologiji, pri čemu ni sami nisu svjesni kakav utjecaj ona ima na njih. Pojavom mobilnih telefona, ljudima su informacije gotovo uvijek pri ruci, pri čemu mogu biti u toku s najnovijim događajima i trendovima.

Dolaskom novih tehnologija sve više ljudi seli iz fizičkog svijeta u onaj virtualni. Taj virtualni svijet čovjeku ponekad pruža sigurnost i zaštitu od stvarnih životnih situacija, afirmaciju njegovih vrijednosti, a samim time i bijeg od surove stvarnosti. No, uz sve pozitivne aspekte interneta, čovjek ne može pobjeći onim negativnima koji itekako mogu imati utjecaj na njegov život. Najveći se problem zapravo javlja kod mladih ljudi čiji je fizički i mentalni razvoj još uvijek u usponu, kada nemaju osjećaj pripadnosti i osjećaju se drugačije od drugih. Prilikom bijega od stvarnosti često se izgube u primamljivim internetskim sadržajima, ne misleći na to kako će i koliko utjecati na njihovo mentalno zdravlje. Vrijeme provedeno na društvenim mrežama, količina i raznolikost multimedijskog sadržaja, sveprisutnost i dostupnost interneta, sve su stavke koje kratkoročno, ali i dugoročno ostavljaju posljedice na čovjekov život. Tako su određena istraživanja ukazala na indirektnu povezanost socijalne anksioznosti i prekomjerne uporabe interneta (Žečević-Božić, 2019: 9; prema: Caplan, 2006).

Cilj je ovog rada prikazati djelovanje i funkcije društvenih mreža te odrediti koliki je i kakav utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata kroz analizu određenih provedenih istraživanja.

Prvi se dio rada bavi definiranjem adolescencije, prikazom današnjih adolescenata, uz objašnjenje generacija X, Y, i Z, s naglaskom na generaciju Z kao današnje adolescente. Nadalje, slijedi kratak osvrt na definiranje mentalnog zdravlja i njegove važnosti. U trećem se dijelu objašnjava pojam društvenih mreža te daje kratko objašnjenje najpopularnijih mreža današnjice (*Facebook, Instagram, Youtube i TikTok*), na koncu čega se prikazuje korištenje interneta među adolescentima. Na kraju slijedi analiza istraživanja koja pokazuju na koji način društvene mreže mogu negativno i/ili pozitivno utjecati na mentalno zdravlje adolescenata.

2. Adolescencija i generacija Z

Čovjek se gotovo cijeli život suočava s promjenama u svom fizičkom i mentalnom obliku, dok se za vrijeme djetinjstva događaju najveće promjene. Kroz odrastanje, djeca uče o svijetu, društvu, brojnim povijesnim promjenama koje su dovele do svijeta kakvog poznajemo danas. Osim toga, za dijete u razvoju najvažnija je spoznaja i samim time prihvaćanje samoga sebe. Period fizičkog razvitka osobe, poznat kao pubertet, popraćen je adolescencijom koja se više odnosi na mentalni razvoj (Adolescencija – izazovi, problemi, prilike i mogućnosti).

Kao kompleksan pojam, čije dobne granice nisu jednoznačno određene, adolescencija označava „[...] razdoblje psihološkog sazrijevanja tijekom kojeg osoba traži svoj identitet i postupno prihvaća ulogu i odgovornosti odrasle osobe“ (Hrvatska Enciklopedija). Jednostavno rečeno, adolescencija označava prijelazno razdoblje iz djetinjstva u odraslu dob. Kako se period ulaska u adolescenciju otprilike poklapa s početkom puberteta, okvirno se može reći da adolescencija zahvaća period od otprilike desete godine života do početka dvadesetih godina. No, kako se početak i trajanje puberteta razlikuje prema spolu, ali i od osobe do osobe, tako je i kod adolescencije. Ono što razlikuje adolescenciju od puberteta je naglasak na emocionalnim i kognitivnim promjenama čovjeka (Hrvatska Enciklopedija). Ovo se razdoblje odlikuje brojnim promjenama i izazovima koje adolescent prolazi kako bi se pripremio na odgovornosti koje zahvaćaju odrasle. Tako se početak adolescencije događa kada osoba:

- a. uđe u pubertet (biološko stajalište),
- b. počne se odvajati od roditelja (emocionalno stajalište),
- c. uspije razvijati naprednije sposobnosti rasuđivanja (kognitivno stajalište),
- d. stekne zakonski status maloljetnika (zakonsko stajalište).

(Granić, Adolescencija – kakve se promjene javljaju i kako se s njima nositi?)

Važno je shvatiti da se period adolescencije ne veže toliko uz godine, koliko uz period socijalnog i osobnog razvitka pojedinca. Isto tako, usporedno s društvenim promjenama, mijenja se i sam period adolescencije, kao i način odrastanja i prihvaćanja odraslih odgovornosti. Tako Sandra Car (2013: 285-294) govori o mogućem brisanju granica između djetinjstva i odrasle dobi, zahvaljujući internetu i širokom pristupu informacijama. Teorija o nestajanju djetinjstva nastala je sukladno suvremenim društvenim promjenama, što je dovelo do:

promjena u obliku i statusu obitelji, a time i do nestajanja moralnih autoriteta, (pre)popustljivog roditeljskog odgoja, preranog susreta djece i mladih s raznim sadržajima svijeta odraslih (većinom putem medija) i frustracija roditelja zbog nemogućnosti zaštite vlastite djece od utjecaja izvan doma.

Djetinjstvo je period u kojemu treba živjeti bezbrižno, uživati u svim blagodatima i biti bez opterećenja stvarnog svijeta. Djecu je potrebno zaštititi od životnih nevolja koje zahvaća odrasli svijet, što je danas zahvaljujući internetu gotovo nemoguće. Djeca su od početka izložena tehnologiji koja omogućuje širenje beskonačno mnogo informacija, bez obzira jesu li one istinite ili ne. Prije postojanja interneta i društvenih mreža, djeca su donekle bila zaštićena od pretjerane količine informacija i medijskog sadržaja namijenjenog odraslima. Danas je to nezamislivo, više ne postoji skrivanje informacija od djece, pri čemu ona gube svoju nekadašnju neograničenu znatiželju, koja je danas „[...] zamijenjena cinizmom i arogancijom, a djeca dobivaju odgovore na pitanja koja nikada nisu ni postavila“ (Postman, 1982; prema: Car, 2013: 286). Pri brisanju granica između djetinjstva i svijeta odraslih, djeca su sve više okružena problemima stvarnog svijeta, zbog čega se sve više gubi međusobno povjerenje. Samim time, „[...] odrasli u očima djece gube svemoć (koju djeca trebaju) i tijekom tog procesa gube autoritet nad njima i postaju ranjivi“ (Car, 2013: 287).

2.1. Pregled generacija X,Y,Z

Različiti događaji (kao što su svjetski ratovi, financijske krize, pojava novih tehnologija i sl.) koji su imali globalni utjecaj na društvene promjene, doveli su do razlikovanja generacija kroz 20. stoljeće. Svaka od tih generacija na neki način utječe jedna na drugu, a za potrebe ovoga rada opisat će se tzv. generacije X, Y i Z. Ove tri generacije obuhvaćaju period od 1965. do 2010. godine. Nedvojbeno je da se tijekom ovih godina dogodilo mnogo promjena, u kulturnom, društvenom i političkom smislu, zbog čega postoji potreba za odvajanjem generacija. Svaka je od ovih generacija odrastala pod drukčijim okolnostima i na drugačiji način. Samim se time generacije razlikuju prema određenim osobinama, ponašanjima i vjerovanjima, koja su ključna za njihovo razlikovanje.

2.1.1. Generacija X

U periodu nakon svjetskih ratova, kada se počinju događati velike društvene promjene, kada žene počinju dobivati pravo glasa i ulaze na tržište rada, točnije od 1965. do 1980. godine,

rodila se generacija X (Seemiller, Grace, 2016:25). Njihovo djetinjstvo poklapa se s vremenom komercijalizacije sadržaja te pojave prvih osobnih računala.

Kako je u tom razdoblju postalo popularno da su oba roditelja zaposlena, samostalnost od rane dobi jedna je od karakteristika generacije X. Osim toga, često se ova generacija opisuje kao skeptična i pragmatična, zbog određenih okolnosti koje su se dogodile tijekom njihova odrastanja. No, usprkos visokom postotku razvoda u tom periodu, generacija X je zapravo podosta obiteljski nastrojena, zbog čega su naučili balansirati poslovni i privatni život (Seemiller, Grace, 2016:25).

Oni predstavljaju većinu roditelja generaciji Z, pri čemu pokušavaju uskladiti svoje roditeljske obaveze s onim poslovnima i žele provoditi što više vremena sa svojom obitelji. Generacija X zapravo je najmanje promatrana generacija, jer se nalazi između dvije najbrojnije – Baby Boom i Milenijalci. Zato se često nazivaju „zaboravljeno srednje dijete“ (Seemiller, Grace, 2019:7).

2.1.2. Generacija Y

Nakon završetka 70-ih godina prošlog stoljeća, dolazi do pojave nove generacije, prvotno nazvane generacija Y (jednostavno zbog alfabetskog poretka), ali danas su najpoznatiji kao milenijalci. Rođeni u razdoblju od 1981. do 1994. godine, svoje su odrastanje popratili uz pojavu novih tehnoloških mogućnosti – web 2.0 i prve društvene mreže.

Za razliku od generacije X, koja se od malih nogu učila samostalnosti, milenijalci su vrlo ovisni o svojim roditeljima. Više nego druge generacije bili su pod pritiskom školovanja i uspjeha u životu, što je zapravo rezultiralo najvećim postotkom visokoobrazovanih ljudi u jednoj generaciji (Seemiller, Grace, 2019:9).

Često se označavaju kao 'ja, ja, ja' generacija, zbog njihovog pretjeranog dijeljenja privatnih informacija i fotografija na društvenim mrežama (Seemiller, Grace, 2019:11). No, usprkos negativnim karakteristikama koje su zavrijedili milenijalci, oni su zapravo zaslužni za nastanak većine društvenih mreža koje danas poznajemo (*Facebook, Snapchat, Instagram, Spotify*, itd.) (Seemiller, Grace, 2019:10). Njihov doprinos komunikaciji, globalnom povezivanju i dijeljenju informacija itekako je neosporan. Zato se često za milenijalce kaže da su optimistični, poduzetnički nastrojeni i inovativni.

2.1.3. Generacija Z

U današnjem moru informacija i raznolikosti multimedijskog sadržaja, djeca se sve teže nose sa životnim izazovima i društvenim trendovima koji se danas rapidno mijenjaju. S tim promjenama došlo je i do nastanka nove generacije, najpoznatije kao Generacija Z.

Ova generacija obuhvaća sve rođene između 1995. i 2010. godine. S obzirom da se nalaze na prijelazu iz 20. u 21. stoljeće, koja se itekako razlikuju, najviše zbog tehnološkog napretka i pojava društvenih mreža početkom stoljeća, ovu generaciju možemo podijeliti na *Veliki Z* (1995-2002) i *Mali Z* (2003-2010) (Seemiller, Grace, 2019:xx). Ono što im je svima jednako, je da gotovo cijeli svoj život provode i u stvarnom svijetu i onom virtualnom. Kako veliki dio svog vremena provode koristeći nove tehnologije, nije čudno da su jedni od informatički najpismenijih generacija. Svoje informatičko znanje iskoristili su za stvarni svijet, pri čemu se karakteriziraju kao pametni i uspješni ljudi koji imaju tendenciju mijenjati svijet.

Od malih se nogu okružuju s raznim informacijama koje su na internetu vrlo lako dostupne, pri čemu su rano razvili kritičko mišljenje. Razvoj kritičkog mišljenja uvelike im olakšava shvaćanje današnjih svjetskih, ali i nacionalnih problema, te samim time otvaraju vrata mogućnostima promjene.

Za razliku od ljudi iz generacije Y, za koje se smatra da su najviše zaokupljeni samim sobom, za generaciju Z se smatra da su orijentirani na društvo. Neke od karakteristika generacije Z su: odanost, suosjećanje, otvorenost, odgovornost i odlučnost (Seemiller, Grace, 2016:27). Iako je naravno teško generalizirati i samo tako odrediti točne karakteristike određene generacije, činjenica da se generacija Z orijentira na rješavanje problema i pomoći drugima nam olakšava grubo karakteriziranje ove generacije.

Odrastanje ove generacije definitivno se najviše razlikuje od prijašnjih generacija, s obzirom da su od djetinjstva upoznati s internetom i njegovim mogućnostima. Starija generacija Z donekle je imala priliku svoje djetinjstvo provesti mimo ekrana, iako je odrastala skupa s pojavom Web 2.0 i društvenih mreža. Za razliku od njih, mlađa generacija Z, odnosno onaj dio rođen nakon početka 21. stoljeća sve su rjeđe svoje djetinjstvo provodili u stvarnom svijetu.

Zasigurno je odrastanje uz razvitak društvenih mreža i drugih multimedijskih internetskih mogućnosti pomoglo generaciji Z da se izgradi kao cjelina, ali postavlja se i pitanje kako će takav način odrastanja utjecati na budućnost ove generacije? Ovaj odgovor ne možemo znati sa sigurnošću, s obzirom da ova generacija tek dijelom ulazi u svijet odraslih i rada. No,

zato možemo osvijestiti koliki je i kakav utjecaj njihovo odrastanje u virtualnom svijetu imao na mentalno zdravlje.

3. Mentalno zdravlje

Zdravlje je jedna od najbitnijih komponenata ljudskog života, te se može svrstati u ljudske vrijednosti koje su ključne za sretan i kvalitetan život, ne samo pojedinaca nego i zajednica u cijelosti. Potrebno je održavati svoje fizičko i mentalno zdravlje da bi se normalno obavljale svakodnevne obaveze te kako bi se dogodio cjelovit razvoj osobe.

Mnogi ljudi smatraju da mentalno zdravlje podrazumijeva samo nepostojanje psihičkih bolesti, no prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji mentalno je zdravlje „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici“ (WHO, 2004; prema: Perišić, Tomiša, 2018). Svi se susreću s određenim problemima tijekom života, pri čemu se čovjek dovodi u negativno raspoloženje. Način na koji se netko nosi s tim problemima uvelike govori o njegovom mentalnom zdravlju. Ukoliko je riječ o dobrom mentalnom zdravlju, čovjek neće imati problema sa suočavanjem i prihvaćanjem životnih situacija. No, ako je nečije mentalno zdravlje narušeno, i najmanja će ga sitnica oboriti s nogu. Drugim riječima, „mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom“ (Perišić, Tomiša, 2018).

Svjetska je zdravstvena organizacija stvorila biopsihosocijalni model mentalnog zdravlja i mentalnih poremećaja, koji objašnjava kako je nastanak mentalnih problema posljedica više čimbenika, a ne isključivo jednog:

- a. Biološki čimbenici: genetska vulnerabilnost, temperament, IQ, tjelesno zdravlje, utjecaj lijekova;
- b. Psihološki čimbenici: samopoštovanje, strategije suočavanja, socijalne vještine, vještine komunikacije, vještine rješavanja problema;
- c. Socijalni čimbenici: obiteljski odnosi, iskustvo traume, vršnjački odnosi, stresni životni događaji, radna i školska sredina.

(Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, 2020)

Uz pojavu novih tehnologija i promjenu cjelokupnog pogleda na život, a time i načina života, sve se više povećava mogućnost narušavanja mentalnog zdravlja. Više nego ikada se od ljudi očekuje uspjeh, naporan rad, obitelj i sretan život. Nešto što se nameće djeci gotovo od

početka njihova obrazovanja itekako može imati negativne posljedice na mentalno zdravlje. Vrijednosti ljudskog života neprestano se mijenjaju, a danas su postale gotovo u cijelosti materijalne. Time se životne potrebe povećavaju i ljudi jedni od drugih očekuju puno više nego prije.

4. Adolescenti i društvene mreže

Načini upoznavanja i vođenja razgovora uvelike se promijenio posljednjih desetljeća zahvaljujući pojavi Web 2.0, koji omogućava korisnicima prijelaz iz pasivnog korištenja interneta u aktivno. Jednostavnije rečeno, Web 2.0 je koncept koji korisnike uključuje u stvaranje, uređivanje i dijeljenje sadržaja. Interaktivne opcije koje nudi internet potaknule su stvaranje društvenih mreža koje poznajemo danas. Jose Van Dijck (2013:4) definira društvene mreže kao „grupa internetski baziranih aplikacija koje čine ideološki i tehnološki temelj Web 2.0 i omogućavaju stvaranje i dijeljenje sadržaja kojeg oblikuju korisnici (user generated content)“ (prema: Jaman, 2020:7). Društvene su mreže omogućile globalni pristup informacijama i sadržaju, a isto tako upoznavanje novih ljudi, kao i održavanje već postojećih odnosa. Zato društvene mreže ljudima omogućavaju da:

- (1) izgrade jedni ili polu-javni profil unutar omeđenog sustava,
- (2) artikuliraju listu drugih korisnika s kojima dijele vezu i
- (3) gledaju i koriste vlastiti popis veza i popise veza drugih unutar sustava.

(Boyd, Ellison, 2008:211; prema: Kušić, 2010:104)

Čovjek je društveno biće koje ima potrebu komunicirati s drugima i dijeliti svoja iskustva i mišljenja, zbog čega su društvene mreže postale toliko neodoljive ljudima. Mjesto na kojemu netko može u isto vrijeme pratiti nečiji multimedijски sadržaj te objavljivati vlastiti, postalo je svakodnevno okruženje milijardama ljudi diljem svijeta. Osim toga, društvene mreže pružaju uvid o najvažnijim vijestima i događajima, omogućavaju istraživanje raznolikih tema te poboljšanje načina života, kroz primjerice fitness, prehranu, modu ili zabavu općenito (Seemiller, Grace, 2016:60). Ovisno o vrsti sadržaja i načina korištenja, razlikujemo mnoge društvene mreže, a današnje najpoznatije i najraširenije među adolescentima su *Facebook*, *Instagram*, *Youtube*, te od početka pandemije COVIDa-19 *TikTok*.

4.1. Facebook

Definitivno najpoznatija i najkorištenija društvena mreža među svim uzrastima je *Facebook*. Prvotno zamišljen kao platforma za umrežavanje studenata Harvarda, *Facebook* je kreiran 2004. godine. Glavni je osnivač Mark Zuckerberg, a suosnivači su Dustin Moskovitz, Chris Hughes i Eduardo Saverino. Nedugo nakon osnivanja, ova se društvena mreža proširila diljem svijeta i postala dostupna svakoj osobi koja posjeduje e-mail adresu.

Mogućnosti korištenja *Facebooka* unaprjeđuju se usporedno s unapređenjem internetskih tehnologija, a osim umrežavanja s ljudima, „[...] nudi opciju dopisivanja putem *Facebook Messengera*, objavljivanje statusa, fotografija, izražavanje emocija, označavanje drugih ljudi i dijeljenja raznih drugih sadržaja“ (Rotim, 2017: 6). Ova se društvena mreža temelji na dodavanju prijatelja s kojima se dijeli multimedijски sadržaj, a uz to nudi mogućnosti javnog, polu-privatnog i privatnog dijeljenja sadržaja. To znači da svaki korisnik kontrolira vidljivost svog sadržaja, a osim toga omogućava globalno povezivanje ljudi sličnih ili istih interesa putem *Facebook* grupa ili stranica. Da je najpopularnija društvena mreža, potvrđuje i činjenica da je „u ožujku 2019. *Facebook* [...] imao 2,38 milijardi aktivnih korisnika“ (Facebook.com, 2019; prema: Jaman, 2020:9).

4.2. Instagram

Još uvijek rastuća društvena mreža *Instagram* nastala je 2010. godine, pod vodstvom Kevina Systroma i Mikea Kriegera. Glavni su fokus ove društvene mreže fotografije i videozapisi koje ljudi dijele među svojim pratiteljima (*followerima*). Kao i *Facebook*, *Instagram* proširuje svoje mogućnosti dolaskom novih tehnologija. To je „[...] kreativna i prije svega besplatna aplikacija pomoću koje fotografije i videozapisi u kratkom vremenu postaju viralni i šire se zajednicom istoimenog naziva“ (Markething, 2018). Ono što omogućuje objavama da se velikom brzinom šire po *Instagramu* su tzv. *hashtagovi*, koji „[...] služe lakšem pronalaženju fotografija od strane korisnika prema tematici koja ih zanima“ (Markething, 2018).

Facebook je kupio *Instagram* 2012. godine, te je time omogućeno povezivanje svojih profila i objava kroz ove dvije društvene mreže. Nakon toga se *Instagram* nastavio razvijati u interaktivnu društvenu mrežu, kada je uveo mogućnost privatnog dopisivanja, pri čemu je „platforma koja je prvotno služila za objavljivanje fotografija i videozapisa, sada postala

društvena mreža koja [...] posjeduje sve značajke povezanosti, interaktivnosti i uključenosti korisnika“ (Jaman, 2020:11).

Pri izradi profila na *Instagramu*, korisnici odabiru hoće li njihov profil biti javan ili privatn. Ukoliko je riječ o javnom profilu, njega može pratiti bilo tko; dok je slučaju privatnog profila potrebna potvrda zapraćenog korisnika. Pri objavljivanju sadržaja korisnicima je omogućeno uređivanje fotografija i videozapisa na samoj mreži. Osim klasičnih objava na svom profilu, *Instagram* nudi mogućnost objavljivanja priča (tzv. *stories*), koje su pratiteljima dostupne 24 sata, a svoje „najbolje priče koje želite pohraniti možete postaviti na vrh svojega profila kako bi uvijek bile vidljive [...]“ (Markething, 2018).

Originalnost ove društvene mreže očituje se u pojavi nove vrste videa, poznatog kao 'boomerang'. Riječ je o „[...] mini videozapisima koji se reproduciraju naprijed – natrag [...]“ (Markething, 2018), a korisnicima omogućuju stvaranje zabavnih i unikatnih uspomena.

4.3. Youtube

Drugu najkorišteniju društvenu mrežu u svijetu – *Youtube*, pokrenuli su Steve Chen, Chad Hurley i Jawed Karim 2005. godine. Osmišljena je na način da korisnicima omogućava dijeljenje videozapisa, pri čemu oni međusobno pregledavaju i ocjenjuju objavljena videa. Za objavljivanje sadržaja potrebna je izrada profila, dok za pregledavanje to nije potrebno.

Ova je društvena mreža omogućila jeftinu distribuciju video sadržaja, pri čemu je taj „sadržaj vrlo raznolik i obuhvaća sve od vijesti, akademskih edukacijskih sadržaja, glazbe, smiješnih videa preko how to videa, video igrice i mnogih drugih“ (Lah, 2020:12).

Nedugo nakon pokretanja, *Youtube* postaje vlasništvom Googlea kada ga kupuje za 1,65 milijardi dolara (Vajdić, 2016). S obzirom da *Google* ne objavljuje posebne podatke za *Youtube*, „procjenjuje se da *Youtube* danas ima oko 1,3 milijarde korisnika koji dnevno u prosjeku pogledaju oko pet milijardi videa“ (Vajdić, 2016), no ova je brojka zasigurno veća otkako je Karlo Vajdić napisao članak.

4.4. TikTok

TikTok je jedna od rijetkih društvenih mreža koja je nastala izvan granica Sjedinjenih Američkih Država, a u vlasništvu je kineske tvrtke ByteDance. Ova je društvena mreža, namijenjena za mobilne uređaje, nastala još 2016. godine, a svoj je najveći procvat doživjela početkom 2020. godine, kada je svijet zahvatila pandemija COVIDa-19. Prema podacima iz 2020., *TikTok* ima oko 500 000 000 aktivnih korisnika (Geek, 2020).

TikTok se temelji na snimanju kratkih videozapisa (15-60 sekundi) te njihovo dijeljenje među korisnicima. Pri stvaranju videa, korisnici imaju mogućnost korištenja pozadinske glazbe, raznih efekata i filtera, koji su omogućeni zahvaljujući umjetnoj inteligenciji. Iako je zamišljena kao aplikacija za mlade, koriste ju gotovo svi uzrasti, a za uspješnost videa potrebna je mašta i inovacija.

4.5. Korištenje interneta kod adolescenata

Svjesni smo da se korištenje interneta i njegovih mogućnosti rapidno povećava, a danas je postao neizbježan dio svakodnevice više milijardi ljudi gotovo svih uzrasta. Činjenica je i da su djeca od najranije dobi izložena novim tehnologijama, te sve ranije dobivaju vlastite elektroničke uređaje za korištenje interneta.

Ovaj se dio rada bavi kratkim pregledom istraživanja *EU Kids Online* koje je provedeno 2020. godine (Smahel, et.al., 2020). *EU Kids Online* je multinacionalna istraživačka mreža osnovana 2006. godine s namjerom da pomoću visokokvalitetnih, neovisnih i sveobuhvatnih dokaza osiguraju bolji i sigurniji internet za djecu u Europi (Smahel, et.al., 2020:10). Istraživanje je provedeno kako bi se usporedili podaci istraživanja iz 2010. godine te kako bi zabilježili koliko vremena djeca provode na internetu, za koje aktivnosti koriste internet i kakav utjecaj ima na njih.

Istraživanje je provedeno u 19 europskih zemalja metodom anketnoga upitnika, koji je nadopunjen u odnosu na istraživanje iz 2010. godine zbog pojave novijih tehnologija i načina korištenja interneta. Sudjelovala su djeca u dobi od 9 do 17 godina iz Belgije, Hrvatske, Češke, Estonije, Finske, Francuske, Njemačke, Italije, Litve, Malte, Norveške, Poljske, Portugala, Rumunjske, Rusije, Srbije, Slovačke, Španjolske i Švicarske.

Rezultati istraživanja pokazuju znatni porast korištenja mobilnih telefona i interneta među djecom, a zabilježeno je da mladi koriste internet gotovo duplo više nego 2010. godine. Točnije, gotovo 80% ispitanika svakodnevno koristi svoj mobilni uređaj, dok je 2010. taj postotak varirao od 2% do 31%. Vrijeme provedeno na internetu se povećalo s između 1-2 sata dnevno, na 134-219 minuta dnevno. Slična povećanja dogodila su se i za aktivnosti koje djeca provode na internetu, a dokazano je da djeca najčešće koriste internet za gledanje videa, slušanje glazbe, komuniciranje s prijateljima te korištenje društvenih mreža. Nadalje, istraživanje je zabilježilo i povećanje negativnih učinaka interneta među djecom, pri čemu se zlostavljanje putem interneta u 10 godina povećalo otprilike za 25% (Smahel, et.al., 2020:18-45).

Iako rezultati ovog istraživanja variraju između zemalja i različitih kulturnih obilježja, može se zaključiti da se korištenje interneta među djecom sve više povećava, kao i pozitivni i negativni utjecaji na njih. No, kako bismo imali bolji pregled negativnih utjecaja interneta, odnosno preciznije društvenih mreža, sljedeće se poglavlje bavi analizom provedenih istraživanja baš u tom području.

5. Prikaz istraživanja o učincima društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata

Prvotni je cilj društvenih mreža, kako je ranije u radu navedeno, umrežavanje i komuniciranje između korisnika. Osim toga, one nam daju mogućnost stvaranja, uređivanja i dijeljenja, kao i međusobno pregledavanje objavljenog sadržaja. Pri tome mnogi ne razmišljaju o utjecaju koji društvene mreže mogu imati na svoje korisnike. Skupina na koju najviše utječu „[...] ponajprije su maloljetnici koji zbog svojega psihosocijalnog razvoja još uvijek nisu u mogućnosti otkriti sve zamke koje Internet stavlja pred njih“ (Kunić, et al., 2016: 110). Iako čovjeku pružaju nov način komunikacije i samo-prezentacije, društvene mreže danas „postaju glavni čimbenici socijalizacije [...] te tako utječu na cjelokupno formiranje vrijednosti i stilova ponašanja mladih“ (Kunić, et al., 2016: 110).

Iako postoje brojne pozitivne posljedice korištenja interneta i društvenih mreža, nezaobilazno je naglasiti i one negativne, koje se:

[...] tiču ograničenja i ugrožavanje prirode društvenih zajednica, ali i samog ljudskog bića. Ti su rizici ovisnost, pretilost, gubljenje socijalnih vještina, zaglupljivanje uslijed previše informacija, mržnja, cyberbullying, nasilje, narušavanje privatnosti te rizici izloženosti pornografiji i opasnosti pedofilije.

U posljednje se vrijeme kod adolescenata često javlja prekomjerno korištenje društvenih mreža, zbog brojnih internetskih trendova i želje da uvijek budu u toku. To itekako može imati negativan utjecaj na njihovo općenito zdravlje, a postoji četiri područja utjecaja korištenja interneta kod adolescenata:

fizičko zdravlje na kojem su ostavljene brojne posljedice [...]; pozitivan utjecaj u razvoju akademskih i kognitivnih vještina, ali i na negativan utjecaj u mogućnosti pojave depresije i nasilnog ponašanja; obrnutoj socijalizaciji gdje djeca roditelje uče medijskoj pismenosti što narušava roditeljski autoritet; percepcija stvarnosti koja se prvo javlja kao igra identiteta, a kasnije se više ne zna povući jasna crta razgraničenja između virtualnog i stvarnog svijeta.

(Kunić, et al., 2016: 111-112)

Sljedeći se odjeljci bave pregledom dosadašnjih istraživanja utjecaja društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata, pri čemu će se prikazati na koji način i koliko negativno i/ili pozitivno društvene mreže utječu na adolescente.

5.1. Istraživanje 1.

Podaci Svjetske zdravstvene organizacije iz 2017. godine ukazuju na to da između 10 i 20% adolescenata diljem svijeta ima problema s mentalnim zdravljem, dok su anksiozni poremećaji i depresija najučestalije pojave (Keles, et al., 2020:79). Posljednjih se desetljeća, prema Royal Society for Public Health i Young Health Movement, pojava anksioznosti i depresije među adolescentima povećala za čak 70% (Keles, et al., 2020:79).

S obzirom da užasno veliki postotak mladih koristi društvene mreže, postavlja se pitanje koliki utjecaj mogu imati na povećanje broja mentalnih problema? Kako bi provjerili moguć negativan utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata, Keles, McCrae i Grealish proveli su analizu ukupno 13 istraživanja u različitim državama diljem svijeta, koju su naslovlili *A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents*.

Rezultate istraživanja podijelili su u četiri kategorije, odnosno varijable za koje se pretpostavlja da imaju negativan utjecaj na mentalno zdravlje: (1) vrijeme provedeno na društvenim mrežama, (2) aktivnost korisnika u angažmanu i interakciji s drugima, (3) ulaganje truda i vremena u društvene mreže te (4) ovisnost o društvenim mrežama.

- (1) Analizom je prikazana nepodudarnost rezultata između istraživanja. Dok je dio potvrđivao vezu između vremena provedenog na društvenim mrežama i povećanja mentalnih problema kod adolescenata, drugi je dio opovrgnuo tu tezu.
- (2) Iako jedno istraživanje nije pokazalo da aktivnost korisnika utječe na povećanje mentalnih problema, većina je potvrdila da što je veća aktivnost korisnika društvenih mreža, veća je mogućnost pojave anksioznosti i/ili depresije.
- (3) Rezultati su pokazali izravnu povezanost između pojave mentalnih problema kod adolescenata i ulaganja truda i vremena u društvene mreže, ponajviše depresije i problema sa spavanjem.
- (4) Kao i u prethodnom slučaju, rezultati analize otkrili su povezanost ovisnosti o društvenim mrežama i depresije među adolescentima, dok je niska razina samopoštovanja pojačala utjecaj ovisnosti na depresiju.

(Keles, et al., 2020: 87-88)

Iako se rezultati ovog istraživanja ne podudaraju u potpunosti, ipak je dokazana djelomična povezanost korištenja društvenih mreža i pojave mentalnih problema (anksioznost i depresija) kod adolescenata. No, kako bi se došlo do konkretnih zaključaka, potrebno je provesti detaljnija istraživanja, koja bi uključila ostale faktore, kao što su npr. sociokulturalni faktori, samopoštovanje, cyberbullying, motivacija za korištenje društvenih mreža, i dr. (Keles, et al., 2020:88). Osim toga, treba uzeti u obzir određena ponašanja i stavove pri korištenju društvenih mreža, koji možda mogu imati veći utjecaj na depresiju i anksioznost od spomenutih kategorija. (Keles, et al., 2020:88-89).

S obzirom da postoje određena ograničenja pri analizi ovih istraživanja, kao što su nedostatak longitudinalnih istraživanja, nedovoljno velik uzorak u pojedinim istraživanjima, mogućnost subjektivnosti i dr. Zbog ovih se ograničenja može reći da postoji određena povezanost između korištenja društvenih mreža i povećanja mentalnih problema kod adolescenata, ali potrebno je više dokaza kako bi se dokazala izravna povezanost. Zato autori ovog istraživanja potiču na provođenje novih, konkretnijih istraživanja koja će dati širu sliku utjecaja društvenih mreža na adolescente.

5.2. Istraživanje 2.

Biti adolescent u današnje vrijeme drugačije je od onoga prije nekoliko desetljeća, ponajviše zbog pojave svih novih tehnologija i promjena načina života, obrazovanja i komunikacije. Te su promjene također uzrokovale povećanje mentalnih problema među adolescentima, posebice depresije i anksioznosti. Posebno se javljaju problemi kada se mlade ljude ne upućuje na važnost mentalnog zdravlja i kada ne primjećuju da prekomjerno koriste nove tehnologije, posebice društvene mreže. Mnoga su istraživanja pokazala da više od 90% adolescenata redovito posjećuje društvene mreže, zbog čega je potrebno istražiti njihov utjecaj na mentalno zdravlje ljudi.

Prekomjerno korištenje društvenih mreža dovodi do smanjivanja izravnog kontakta s ljudima, povećanju socijalne izolacije, stresa, depresije i nedostatak sna, iako su određena istraživanja pokazala da se negativni utjecaj društvenih mreža smanjuje što su korisnici naviknutiji na mrežu (O'Reilly, et al., 2018:3). Usprkos tomu da sve više adolescenata koristi društvene mreže, i dalje se nedovoljno istražuje njihov utjecaj na mentalno zdravlje. Zato O'Reilly, Dogra, Whiteman, Hughes, Eruyar i Reilly provode istraživanje *Is Social Media Bad for Mental Health and Wellbeing? Exploring the Perspectives of Adolescents*, kako bi empirički istražili utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata. (O'Reilly, et al., 2018:5).

Istraživanje je provedeno na način da se 54 učenika (u dobi od 11 do 18 godina) postavilo u šest fokus grupa, kako bi dobili što kvalitetnije rezultate. Ispitanici su odabrani iz Leicestera i Londona da osiguraju socioekonomsku i etničku raznolikost učenika. Istraživanje se temeljilo na ispitivanju učenika o: njihovom poznavanju pojma mentalnog zdravlja, oslanjajući se na vlastita iskustva; korištenju društvenih mreža te njihovom mišljenju o različitim vrstama; potencijalnim pozitivnim učincima društvenih mreža na mentalno zdravlje (O'Reilly, et al., 2018:6).

Ispostavilo se da su adolescenti zapravo svjesni negativnih posljedica prekomjernog korištenja društvenih mreža, te smatraju da mogu imati negativan utjecaj na mentalno zdravlje, iako mnogi od njih nisu točno znali definirati mentalno zdravlje. Naveli su tri razloga narušavanja mentalnog zdravlja kroz korištenje društvenih mreža: (1) uzrokuju stres, depresiju, niske razine samopoštovanja i suicidalne misli; (2) otvaraju mogućnost cyberbullyinga i *trollanja*; (3) stvaraju ovisnost.

- (1) S obzirom da se društvene mreže temelje na dijeljenju sadržaja, iskustava, mišljenja i ideja, mnogi smatraju da to može imati negativan utjecaj na njihovo raspoloženje. Stres, depresija, niske razine samopoštovanja i suicidalne misli mogu biti posljedica nametnutih ideala ljepote i utjecaja kulture koju prezentiraju društvene mreže. Iako su samoubojstva zbog društvenih mreža rijetka, nikako se ne smije isključiti rizik zbog zlostavljanja, manjka samopoštovanja ili jednostavno kopiranje određenih trendova koji mogu imati loše posljedice na adolescente. S druge strane, ispitanici su istaknuli i pozitivan utjecaj društvenih mreža na smanjivanje stresa, zbog mogućnosti bijega od stvarnosti.
- (2) Cyberbullying je jedan od najvećih problema digitalnog doba. Zlostavljanje među adolescentima nije novija pojava, ona je oduvijek prisutna u školama. Društvene su mreže zapravo omogućile neograničen prostor za zlostavljanje, kojemu se ne može pobjeći. Isto tako, *trollanje* može imati negativan utjecaj na adolescente, a predstavlja se kao spektar ponašanja koje se uglavnom kreće od uvredljivog do bezazlenog ponašanja. Anonimnost na internetu i društvenim mrežama povećava mogućnost zlostavljanja i vrijeđanja među adolescentima.
- (3) Ovisnost o društvenim mrežama može utjecati na nečiju socijalizaciju te druženje s obitelji i prijateljima. Kao i svaka druga ovisnost, ima negativan utjecaj ne samo na mentalno zdravlje ljudi, nego i njihov socijalni život. Osim toga, ta ovisnost utječe i na san adolescenata, a mnogi potvrđuju da ovise o mobilnim uređajima i društvenim mrežama.

(O'Reilly, et al., 2018:10-19)

Sve u svemu, ispitanici su generalno zaključili da društvene mreže predstavljaju opasnost za mentalno zdravlje ljudi, a ponajviše adolescenata. Ipak, ovo istraživanje nije dalo konkretan uvid u osobna iskustva ispitanika, jer je većina govorila o generalnom utjecaju na adolescente. Drugim riječima, više su opisane potencijalne opasnosti nego vlastiti doživljaji negativnih utjecaja na njihovo mentalno zdravlje.

Autori su ovog istraživanja zaključili da iako postoje opasnosti od negativnog utjecaja društvenih mreža na mentalno zdravlje adolescenata, ali i drugih dobnih skupina, postoje i drugi faktori utjecaja, kao što su nedovoljna medijska pismenost i obrazovanje u smislu poznavanja društvenih mreža i njihovih mogućnosti. Zato je potrebna edukacija korisnika interneta i društvenih mreža kako bi se smanjio negativan utjecaj i prikazale pozitivne strane korištenja novih tehnologija.

5.3. Istraživanje 3.

Krajem 2019. godine u kineskom gradu Wuhanu pojavio se virus danas poznat pod nazivom COVID-19 (koronavirus). Nedugo nakon toga, Kina je proglasila izvanredno stanje, a virus se proširio diljem svijeta i nastala je pandemija. Države su svakodnevno objavljivale različite vijesti vezane uz COVID-19, a ljudi su najviše bili izloženi dnevnim brojkama zaraženih, preminulih i ostalim statistikama vezanima uz 'globalnu katastrofu'. Prijašnja su istraživanja pokazala da indirektno izlaganje masovnim traumama putem medija uzrokuje povećanje simptoma PTSP-a (Zheng, et al., 2020). Usprkos pokušaju da se suzbije povećanje mentalnih problema tijekom pandemije, dogodio se porast depresije i anksioznosti među svim uzrastima. Zato je provedeno istraživanje u Kini (*Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak*), među gotovo 5000 ispitanika starijih od 18 godina da se utvrdi povezanost medijske izloženosti i povećanja depresije i anksioznosti (Zheng, et al., 2020).

Istraživanje je provedeno kroz online ankete, koja se sastojala od mjerenja mentalnih problema, točnije pojave depresije i anksioznosti tijekom pandemije te mjerenja informiranosti o COVIDu-19 putem društvenih mreža. Rezultati su pokazali povećanje depresije i anksioznosti tijekom pandemije u Kini, za razliku od prijašnjih istraživanja, što potvrđuje činjenicu da se s objavom hitne zdravstvene situacije može pojaviti opasnost povećanja mentalnih problema. Iako se ovo istraživanje nije odnosilo isključivo na adolescente, nego na ljude između 18 i 85 godina, svakako imamo uvid u mentalno stanje starijih adolescenata tijekom pandemije COVIDa-19. Što se tiče podataka za dobnu skupinu između 18 i 20 godina, rezultati su pokazali da se većina učestalo informira o pandemiji, dok 39.8% ispitanika ima simptome depresije, 14.5% simptome anksioznosti, a kombinaciju depresije i anksioznosti ima 12.1% ispitanika (Zheng, et al., 2020).

Društvene su mreže i online mediji postali jedni od glavnih izvora informacija o COVIDu-19. No, s obzirom da se pojavilo mnoštvo dezinformacija i lažnih vijesti vezano za virus, među korisnicima društvenih mreža se javila panika, što je doprinijelo povećanju depresije i anksioznosti. Prema rezultatima istraživanja zaključeno je da velika ekspanzija medijima i društvenim mrežama tijekom pandemije COVIDa-19 uzrokovala povećanje mentalnih problema, preciznije depresije i anksioznosti. Iako su stroge mjere potpunog zatvaranja gradova i socijalnog života ljudi doprinijele smanjenju zaraženih, nepobitna je

činjenica da to može uzrokovati ozbiljne mentalne probleme među ljudima (Zheng, et al., 2020).

Kako je ovo istraživanje provedeno početkom 2020. godine i baziralo se na stanovnicima Kine, nemamo konkretan uvid u cjelokupni utjecaj ove pandemije na mentalno zdravlje ljudi. Ipak, na temelju ovog istraživanja možemo zaključiti da je mentalno zdravlje ljudi diljem svijeta narušeno te da će na ljude ostaviti trajne posljedice, bile pozitivne ili negativne. Zato je potrebno provesti dodatna istraživanja koja će uključiti više država svijeta te zaokružiti cijeli period trajanja pandemije da bi se mogao potvrditi konkretan utjecaj medijske eksponiranosti, državnih restrikcija i mjera te desocijalizacije na mentalno zdravlje ne samo adolescenata, nego svih dobnih skupina.

6. Zaključak

Djeca u doba adolescencije započinju svoj mentalni razvoj i izgrađuju se kao osobe, pronalaze svoj identitet i smještaju se u društvo kojemu pripadaju. Proces se adolescencije u digitalnom dobu uvelike razlikuje od prijašnjih generacija, jer su djeca pod većim pritiskom, ne samo od strane obitelji i obrazovnih ustanova, nego i njihovih vršnjaka. Pojavom novih društvenih trendova, koji zahtijevaju redovito praćenje društvenih mreža, adolescenti postaju sve zaokupljeniji virtualnim svijetom i samo-prezentacijom na društvenim mrežama. Očekivanja su sve veća, a mentalno je zdravlje pod sve većim pritiskom. Zato se zadnjih godina povećava broj adolescenata oboljelih od depresije i anksioznosti.

Osim toga, adolescente se ne upozorava i ne uči važnosti mentalnog zdravlja, niti medijske pismenosti, zbog čega oni na svoju ruku koriste društvene mreže, bez razmišljanja o mogućim negativnim posljedicama. Naravno, nisu samo društvene mreže razlog povećanja mentalnih problema kod adolescenata, ali istraživanja pokazuju da itekako mogu imati utjecaj na ljude. Analizirana istraživanja, iako ne daju puno podataka o konkretnom utjecaju društvenih mreža na mentalno stanje adolescenata, ipak daju uvid u moguće negativne posljedice na mlade. Svakako treba shvatiti da postoji više različitih faktora koji mogu potaknuti pojavu depresije i anksioznosti.

Iako sve više postajemo svjesni da velika eksponiranost internetu i društvenim mrežama može loše utjecati na mlade, i dalje se ne provodi dovoljno istraživanja kako bi se točno utvrdio

utjecaj te pronašao način za poboljšanje uvjeta njihova korištenja. Oni koji su, međutim, dobro upoznati s funkcioniranjem interneta i njegovih mogućnosti imaju manju šansu negativnog utjecaja i pojave mentalnih problema. Zato je ključan medijski odgoj od trenutka kada dijete počne koristiti Internet. U tom su procesu važni roditelji, čija je zadaća selekcija internetskog sadržaja, ali i obrazovne ustanove koje bi djecu trebale učiti pravilnom korištenju interneta i društvenih mreža. Adolescenti trebaju poznavati i dobre i loše strane interneta kako bi svoje vrijeme u virtualnom svijetu provodili s pozitivnim učincima. Potrebno je više pažnje posvetiti adolescentima i načinu njihova odrastanja, kako bi se što kvalitetnije pripremili za odrastanje te kako bi svoj život proveli što sretnije i bezbrižnije.

7. Literatura

Knjige:

1. Seemiller C., Grace M. (2016) *Generation Z Goes to College*, San Francisco, Jossey-Bass
2. Seemiller C., Grace M. (2019) *Generation Z: A Century in the Making*, New York, Routledge
3. Smahel D., Machackova H., Mascheroni G., Dedkova L., Staksrud E., Ólafsson K., Livingstone S., Hasebrink U. (2020) *EU Kids Online 2020: Survey Results from 19 Countries*, EU Kids Online

Znanstveni članci:

1. Car, S. (2013) „Adolescencija 21. stoljeća: društvena uvjetovanost, temeljne karakteristike i pedagoški izazovi“, *Pedagogijska istraživanja*, sv. 10 (2) 285–294
2. Keles B., McCrae N., Grealish A. (2020) “A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents“, *International Journal of Adolescence and Youth*, sv. 25 (1) 79–93
3. Kunić I., Vučković Matić M., Sindik J. (2016) „Društvene mreže i zdravlje“ *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, sv. 12 (47) 110–114
4. Kušić, S. (2010) „Online društvene mreže i društveno umrežavanje kod učenika osnovne škole: navike Facebook generacije“, *Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja*, sv. 24 (2) 103–125

5. O'Reilly M., Dogra N., Whiteman N., Hughes J., Eruyar S., Reilly P. (2018) "Is Social Media Bad for Mental Health and Wellbeing? Exploring the Perspectives of Adolescents", *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, sv 23. (4) 601–613

Diplomski i završni radovi:

1. Jaman, K. (2020) *Društvene mreže i međuljudski odnosi – od fikcije do stvarnosti*, diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
2. Lah, I. (2020) *Utjecaj društvenih mreža na percepciju svijeta i društvenih odnosa*, završni rad, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
3. Rotim, A. (2017) *Društvene mreže i slobodno vrijeme: ovisnost ili stil života?*, diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb
4. Zečević-Božić, K. (2019) *Problemi mentalnog zdravlja milenijske generacije*, završni rad, Sveučilište u Osijeku, Osijek

Internetski izvori:

1. *Adolescencija*, Hrvatska enciklopedija, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=532> (stranica posjećena: 1. srpnja 2021.)
2. *Adolescencija – izazovi, problemi, prilike i mogućnosti*, Udruženje Djeca prva, <https://djeca-prva.hr/adolescencija-izazovi-problemi-prilike-i-mogucnosti/> (stranica posjećena: 8. srpnja 2021.)
3. Granić, M. (2020) *Adolescencija – kakve se promjene javljaju i kako se s njima nositi?*, Kreni zdravo, <https://www.krenizdravo.hr/zdravlje/psihologija/adolescencija-kakve-se-promjene-javljaju-i-kako-se-s-njima-nositi> (stranica posjećena: 1. srpnja 2021.)
4. *Instagram i sve što trebate znati o njemu* (2018) Markething, <https://www.markething.hr/instagram-i-sve-sto-trebate-znati-o-njemu/> (stranica posjećena: 6. srpnja 2021.)
5. *Mentalno zdravlje djece i mladih: izazovi i perspektive* (2020) Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba, <https://www.poliklinika->

djeca.hr/aktualno/novosti/mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-izazovi-i-perspektive/

(stranica posjećena: 2. srpnja 2021.)

6. Perišić K., Tomiša T. (2018) *Mentalno zdravlje*, Zagrebačko psihološko društvo, <https://zgpd.hr/2018/10/09/mentalno-zdravlje/> (stranica posjećena: 2. srpnja 2021.)
7. *Što je TikTok aplikacija? Kako se koristi TikTok?* (2020) Geek, <https://geek.hr/clanak/sto-je-tiktok-aplikacija-kako-se-koristi-tiktok/> (stranica posjećena: 6. srpnja 2021.)
8. Vajdić, K. (2016) *Zašto je Youtube postao kralj internetskih videa*, Tportal.hr, <https://www.tportal.hr/biznis/clanak/zasto-je-youtube-postao-kralj-internetskih-vidoa-20161110> (stranica posjećena: 6. srpnja 2021.)
9. Zheng P., Jia Y., Chen H., Mao Y., Chen S., Wang Y., Fu H., Dai J. (2020) *Mental Health Problems and Social Media Exposure During COVID-19 Outbreak*, <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0231924> (stranica posjećena: 4. srpnja 2021.)