

# Anksioznost i društvo

---

**Zagode, Ana Marija**

**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:111:793588>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-02-04**



*Repository / Repozitorij:*

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





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

ANA MARIJA ZAGODE  
**ANKSIOZNOST I DRUŠTVO**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2021.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA  
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

ANA MARIJA ZAGODE  
**ANKSIOZNOST I DRUŠTVO**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Ivan Balabanić

Sumentor: dr. sc. Erik Brezovec

Zagreb, 2021.

## Sažetak

Rad se fokusira na razumijevanju anksioznosti iz različitih perspektiva socioloških suvremenih teoretičara. Kroz teorije Anthony Giddensa, Ulrich Becka i Roberte Salecl pokušava se razumjeti što unutar društva vodi pojedince da reagiraju na određenu situaciju s anksioznošću. U teoriji o refleksivnoj modernosti učimo kako je prijelaz iz tradicionalnog društva u društvo refleksivne modernosti transformirao društvo i pojedinca u nesigurnog aktera prisiljenog na izbor. Zatim se usmjeravamo na sam pojam refleksivnosti objašnjen kroz G. H. Meada, te kako se poopćeni drugi preobrazio u refleksivnoj modernosti. Sljedeći pogled na refleksiju je A. Giddensa i kako je kroz modernost pojedinac prisiljen kreirati sebe i vršiti nadzor svojih radnji, što čini društvo podložno razvitku osjećaja tjeskobe ili kako je nazivamo refleksivnom anksioznošću. Kroz teoriju o društvu rizika usmjeravamo se kako nepredvidljivost i nevidljivost rizika uzrokuju anksioznost. Kao primjer rizika uzima se pandemija Covid – 19 kao primjer manifestacije društva rizika u suvremenom dobu i kao uzrok pretjerane anksioznosti u cijelom svijetu izazvanom nepredvidljivošću situacije, nedostatku sigurnosti i nametnute individualizacije. Zadnji pogled u anksioznost društva pronalazimo kod Roberte Salecl i izboru. U potrošačkom društvu nudi nam se beskonačan izbor, ali izbor umjesto da nam da osjećaj slobode, kao što se očekuje, izbor nas čini nesretnijima i anksioznima. Ulogu u izboru ima i Veliki Drugi tj. skup autoriteta koji je danas izgubio svoju moć u modernosti i kako potraga za autoritetom u pojedincu još traje on ju pronalazi u knjigama za samopomoć, *life coachevima*, psiholozima i astrolozima kako bi mogao pronaći vodilju u svom životu koji ima izbor kreirati – ovdje smatramo kako su pojedinci u nedostatku autoriteta kreirali izabrani autoritet.

**Ključne riječi:** anksioznost, refleksivnost, modernost, rizik, izbor

## Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Definicija anksioznosti.....	2
2.1. Normalna i patološka anksioznost.....	3
3. Refleksivna modernost.....	6
3.1. Refleksivna anksioznost.....	8
3. Društvo rizika i anksioznost.....	10
3.1. Društvo rizika i pandemija Covid – 19.....	10
4. Izbor i anksioznost.....	11
5. Zaključak.....	14
6. Literatura.....	16

## 1. Uvod

Ljudi se često osjećaju anksioznima, broj oboljelih od mentalnih poremećaja raste, depresija, panični poremećaji i anksioznost postali su česta oboljenja našeg svijeta. Trenutačno u svijetu 33,7% populacije se barem jednom u životu suočilo s anksioznim poremećajem (Bandelow, Michaelis, 2015: 330). Svi se nalazimo pod stalnim stresom – posao, škola, fakultet, zahtjevna obitelj, problematične ljubavne veze, prijatelji, sve nas u našoj svakodnevici dovodi u kolotečinu stresa, tuge, žalosti, krivnje jer svakodnevica traži puno. Svaki aspekt našeg života osim što pruža radost pruža i negativu. Stoga se pitamo kakav je svijet u kojem živimo? Zašto je u zadnjih šezdeset godina anksioznost postala pojam koji koristimo često kao i riječ sreća ili tuga?

Jedan od mogućih odgovora pruža nam pogled u suvremene sociološke teorije. Pogled kako se naše društvo promijenilo iz tradicionalnog u post tradicionalno društvo, tj. kako ga Anthony Giddens i Ulrich Beck nazivaju reflektivnom modernošću. Što se sve promijenilo u društvu i kako je promjena društva promijenila pojedinca i okrenula ga samouništenju, putu traganja za individualnošću i nestankom autoriteta te time uzrokovanom osjećajem nesigurnosti. Iz reflektivne modernosti proizlazi i to da je pojedinac refleksivan. O refleksiji govori George Herbert Mead unutar socijalnog biheviorizma te objašnjava kako pojedinac u društvenoj interakciji unosi samo iskustvo interakciju u sebe i tako procesuiru interakciju. Pojam refleksiji obrađuje velik broj sociologa te ćemo se u ovom radu referirati na nju budući da nam objašnjava kako sam pojedinac vrši refleksiju te kako je refleksija u našem suvremenom društvu razlog anksioznosti. Sljedeći kut pogleda na uzroke naše anksioznosti je u društvu rizika, prema Ulrichu Becku. Beck smatra da živimo u dobu kada se rizik nalazi svugdje, stoga vanjski uzroci i nepredvidljive situacije uzrokuju našu anksioznost. Sam primjer društva rizika je situacija pandemije virusom Covid – 19. Zadnji dio rada usmjerava se na pogled kojim se objašnjava zašto nas pretjerani izbor u stvorenom potrošačkom društvu čini anksioznim. Kako nas sloboda u životu, sloboda u biranju partnera, sloboda biranja fakulteta i sloboda biranja samog načina života tjera u ponor beskrajnog izbora u kojem se pojedinac gubi, postaje neodlučan i zbog posljedica njegovog izbora – anksiozan.

Rad objašnjava anksioznost iz tri kuta – refleksije društva i pojedinca, društva rizika i izbora. Cilj nam je objasniti da anksioznost nije samo predmet psihijatrije i psihologije, već i sociologije koja nam nudi opširna objašnjenja kako smo promjenama u društvu došli do normalizacije stanja anksioznosti. Mentalne poremećaje ne možemo gledati samo iz

perspektive psihologije čiji se simptomi objašnjavaju gledajući da pojedinac postoji kao izolirana osoba bez doticaja s drugima (Mead, 2003: XI). Ne želimo ovime smanjiti vrijednost psihologije ili postaviti sociologiju kao znanost koja može pravilno objasniti anksioznost. Cilj je smjestiti pojedinca tamo gdje pripada, živi i postoji, a to je u društvu. Mišljenja smo da pojedinac nikada u potpunosti nije izoliran i da u svakom trenutku društvo djeluje na njega i čini ga osobom. Stoga, želimo nadopuniti znanje o mentalnim problemima od bitne važnosti za pojedinca, društvo, a posebice za društveno – znanstveni krug.

## 2. Definicija anksioznosti

Anksioznost se opisuje kao stanje u kojem je objekt nepoznat, opasnost i prijetnja dolaze iz samog sebe, a trajanje tog stanja je dugo i obično kronično (Begić, 2014: 288). Wilkinson (2001: 19), profesor sociologije, tumači pojam anksioznosti kao pojačani osjećaj prijeteće neizvjesnosti. Pojedinac se pronalazi u situaciji u kojoj se uvjerio da dolazi neizbježna opasnost i počinje se osjećati nelagodno, napeto i nemoćno. Problem je što pojedinac ne zna kako reagirati kako bi se smirio i osjećao bolje. Stoga želi pronaći rješenje za spas od nepostojeće opasnosti, ali upravo zbog stanja nepostojeće opasnosti, rješenje se ne može pronaći (Ibid, 2001: 20).

Sigmund Freud, psihoanalitičar, daje sljedeću definiciju „anksiozni poremećaji posljedica [su] zabranjenih želja i obrane od njihovoga ostvarenja“ (Begić, 2014: 70). Anksioznost se javlja u pojedincu zbog reakcije *ega* ili svjesnog dijela ličnosti na nesvjesne impulse iz *ida* tj. nesvjesnog dijela ličnosti ili nosioca nagona. Freud nosi veliki značaj u sociologiji, stoga ćemo dublje proučiti Freudove misli o samoj anksioznosti. Anksioznost vidi i kao „(...) strah od nepoznatog, kada osoba ne zna opisati čega se boji.“ (Gregurek, Ražić Pavičić, Gregurek ml., 2018: 117). Njegova teorija o anksioznosti razvijena je na konceptu opasnosti i opasnih situacija i čine je dvije glavne misli: anksioznost se javlja kao signal za pripremu na opasnost te ego kao središtem anksioznosti, ali Freud smatra ego i mogućim uzrokom anksioznosti. Ego dovodi u stanje anksioznosti bila to anksioznost vlastite procjene – erotizirajuća anksioznost ili instinktivna anksioznost (Freud, 1926, prema Gregurek, Ražić Pavičić, Gregurek ml., 2018: 119).

Anksiozni poremećaji su najčešća mentalna oboljenja i u njihovu skupinu pripadaju sljedeći oblici: panični poremećaj s prisutnošću agorafobije ili bez agorafobije, agorafobija bez postojanja paničnog poremećaja, socijalna fobija, specifične fobije, opći anksiozni poremećaj i opsesivno – kompulzivni poremećaj (Begić, 2014: 287 – 288). Svi navedeni poremećaji imaju

anksioznost kao jedan od simptoma bolesti, dok kod općeg anksioznog poremećaja anksioznost je glavni simptom. Osoba se osjeća pretjerano zabrinuto i anksiozno te teško kontrolira zabrinutost, misli mogu biti usmjerene na katastrofične posljedice, osjećaj nemira, da se nalazi na „rubu živaca“, lako se umara, teško koncentrira, razdražljivost i poremećaj spavanja (Ibid: 287 – 288). Anksioznost se može manifestirati u patološkom obliku kao u prethodno spomenutim bolestima ili u obliku normalne anksioznosti, što ćemo objasniti u daljnjem tekstu.

## 2.1. Normalna i patološka anksioznost

Psihopatologija dijeli anksioznost na dva tipa: normalnu i patološku anksioznost (Begić, 2014: 288 – 289). Normalna anksioznost pojavljuje se kada se osoba suočava s opasnošću i prvi je indikator opasne situacije (Gregurek, Ražić Pavičić, Gregurek ml., 2018: 117). Normalna anksioznost je korisna, ona aktivira svjesnost i spremnost za prevladavanje poteškoća i postizanja cilja što donosi osjećaj zadovoljstva i radosti, također aktivira pojedinca da se bori ili povlači, te da postane hiperaktivan.

Ne smijemo zaboraviti da je anksioznost normalna ljudska reakcija, postaje patološkom kada anksioznost preuzima pojedinčev život i onemogućuje mu normalnost življenja (Begić, 2014: 288 – 289). Javlja se kada treba donijeti odluku, u kontaktu s drugima, promišljanju o budućnosti, tj. u bilo kojem položaju u kojem pojedinac razmišlja o sebi i njegovim kretanjima u socijalnom svijetu. Također uključuje strah o bolesti, nesrećama, siromaštvu, boli, patnji i itd., ali ovdje može imati i adaptivnu funkciju jer osoba postaje opreznija. Na određeni način pruža osobi da bude proaktivna i promišlja, planira i izbjegava opasnost. Ovdje možemo zamisliti osobu koja odlučuje o nekoj štetnoj radnji, primjerice adolescenta koji želi probati duhanski proizvod. Adolescent se susreće s drugim osobama koje puše, želi probati, anksiozan je jer nikad to nije radio, svjestan je posljedica po zdravlje i o mogućnosti da roditelji saznaju. Javlja se sljedeći misaoni proces: „Pitat ću osobu da mi da cigaretu, ali što ako mi se smije jer nikad do sada nisam probao. Svi će me gledati dok ja to radim. Što ako se počnem gušiti? Rečeno mi je da je pušenje opasno, što ako mi nešto bude? Što ako me netko tuži učiteljici ili roditeljima?“ Adolescent prolazeći misaoni proces promišlja o radnji, planira ju i sada ju ima priliku izbjeći jer prepoznaje misaone stavke koje ga dovode u potencijalnu opasnost i zbog toga može u tom trenutku odustati od pokušaja pušenja. U opasnim situacijama anksioznost je u funkciji podražaja, tj. reakcija na dan podražaj. Glavna distinkcija ovih dviju vrsta je mogućnost normalne anksioznosti da se kontrolira, dok se patološka ne može kontrolirati (Mahoney, 1995, prema Begić: 2014, 288).



Patološka anksioznost prevladava kod anksioznih poremećaja, ali se javlja i u drugim mentalnim oboljenjima kao sekundarni simptom npr. shizofrenije ili depresije (Begić, 2014: 288 – 289). Patološka anksioznost dijagnosticira se kada se javlja neovisno o opasnosti, opstaje dugo nakon izloženosti stresu i prestanka opasnosti te remeti funkcioniranje osobe. Osoba se većinu vremena osjeća anksiozno, ona se ne nalazi u stresnoj situaciji, ali ona reagira anksiozno, osoba može biti u mirnoći svog doma te osjećati anksioznost. Moramo napomenuti da normalna anksioznost nestaje ako se osoba smiri ili ako situacija prođe, dok kod patološke anksioznosti osjećaj nemira je stalno prisutan i iziskuje liječenje psihijatrijskim i psihološkim metodama (Begić, 2014: 288 – 289).

Često je teško razlikovati normalnu od patološke anksioznosti jer ne postoji jasna granica po kojoj bi pojedinac bez stručnog znanja razumio prelazak iz normalne u patološku anksioznost. No danas razni društveni znanstvenici smatraju da anksioznost u 20. stoljeću s prelaskom u postindustrijsko društvo je postala jedan od prepoznatih problema suvremenog društva. Ne postoje vjerodostojni podaci je li današnje društvo više anksiozno nego li ono u prošlosti, jer smo prije bili suočeni sa stigmom mentalnih poremećaja (Dawey, 2018), stoga se mentalni poremećaji nisu točno ili nisu uopće dijagnosticirali te su često znali biti dijagnosticirani pod neurozom, melankolijom ili anksioznošću (Horwitz, 2010: 119). Drugim riječima spektar mentalnih poremećaja bio je malen te ono što bi se danas smatralo depresijom moglo je biti dijagnosticirano kao anksioznost, stoga nemamo vjerodostojne podatke. Danas jedna osoba na pet osoba boluje od visoke razine anksioznosti i ako se ta brojka ne mijenja uz rast broja stanovništva možemo očekivati porast oboljelih od anksioznosti (Baxter, Scott, Ferarri, Norman et al. 2014, prema Dewey, 2018). Između ostalog danas ljudi pretjerano (u anksioznom smislu) reagiraju na uobičajene situacije te smo suočeni s novim situacijama u suprotnosti na prošle generacije, užurbanom načinu života i velikom količinom stresa.

Odgovor jesmo li postali kao društvo patološki anksiozni, ne postoji, jer u medicinskom smislu, anksioznost, koju osjećamo, ne pripada u patološku definiciju. Kako bi se smatrala anksioznost – abnormalnom, nenormalnom ili patološkom, treba ispuniti sljedeće kriterije: rijetko pojavljivanje, nepridržavanje normi, osobna patnja, pomanjkanje uvida, opasnost – za sebe ili druge, poremećaj funkcionira, iznenadnost u pojavljivanju, ne postojanje izbora – hoće li se bolest pojaviti ili neće (Begić, 2014: 34). Prema navedenim kriterijima anksioznost koju osjećaju osobe svakodnevno ne spada u kategoriju abnormalnog, jer većina kriterija neće biti ispunjena. Znanstvenici se danas još ne mogu složiti je li današnji oblik anksioznosti normalan ili neizbježan dio modernog društva (Wilkinson, 2001: 15). Ali ipak ne možemo reći da se

suvremeni pojam anksioznosti može smatrati normalnom pojavom. Možemo zaključiti, da medicinska i psihološka definicija anksioznosti ne odgovara današnjem stanju koje vidno traži novi upotpunjeni pogled na anksioznost, koji bi uključio fizičko, psihičko i socijalno stanje pojedinca za razumijevanje anksioznosti. Mi ćemo ovim pogledom odstupiti od medicinskog i psihološkog značenja te kao sociolozi uzimamo pravo da anksioznost uđe u našu tematiku proučavanja jer zahtjeva naše uključivanje u proučavanje anksioznosti kao društvenog problema.

## 2.2. Kratki pregled socioloških definicija anksioznosti

Sociološki pogled na anksioznost sadrži širok spektar pogleda na anksioznost. Sociolog može objasniti kako socijalne okolnosti poput životnih događaja, socijalnih uvjeta, uloga, struktura i kulturnih sistema djeluju na mentalno zdravlje (Horwitz, 2012: 6). Sullivan (1964: 297) stavlja fokus na „interpersonalnu prirodu anksioznosti<sup>1</sup>“, (Wilkinson, 2000: 22) tj. anksioznost je povezana sa socijalnom uspješnošću i pojavljuje se kod socijalnog prijekora od drugih. Pogled Sullivana na anksioznost je dosta uzak i usmjerava se samo na osjećaj anksioznosti u kontaktu s drugim ljudima u slučaju ne pokoravanja društvenim pravilima, takav pogled možemo usporediti s pojmom „srama“ kojim se Elias bavi u svojem djelu *Proces civilizacije* (1939.). Također pogled možemo pripisati ne tolikom tada informacijsko – tehnološkom razvijenom društvu, koje se nije suočavalo s problemima modernosti. Rollo May, sličnim viđenjem kao Sullivan, vidi problem anksioznosti u pojedincu i sigurnosti (May, 1977: 206 prema Wilkinson, 2000: 22). Kada pojedinac izgubi sigurnost koju vidi kao dio svoje osobnosti, poput posla, pojedinac može gubitkom posla osjetiti nesigurnost i postati anksiozan. Kako May piše, pojedinac doživljava sebe u odnosu na objekt, i kada objekt postaje nesiguran (mogućnost gubitka posla), poveznica objekta i subjekta se ruši i prijetnja propadanju sigurnosti se gubi, a pojedinac postaje anksiozan (May, 1977: 206 – 208, prema Wilkinson, 2000: 22 – 23).

Već spomenuti Iain Wilkinson definira anksioznost kao opće iskustvo koje svi ponekad osjećamone direktno povezano samo na pojedinca (2000: 16). Njegovo gledište se svodi na razumijevanje anksioznosti kao produkt socijalnih procesa i kulturoloških vrijednosti. Anksioznost je uzrokovana kulturološkim iskustvom u kojem se osjećamo „duboko nesigurni o našem identitetu i svrsi u svijetu koji se čini lišenim odgovarajućeg značenja i vrijednosti<sup>2</sup>.“,

---

<sup>1</sup> Prijevod autora.

<sup>2</sup> Prijevod autora.

(Ibid: 17). Sam pojam anksioznosti smatra se simboličkom formom kulture koja predstavlja stanje uma i misli u konstantnoj situaciji prijeteće neizvjesnosti (Ibid: 18).

### 3. Refleksivna modernost

Korak u objašnjavanju anksioznosti pronalazimo u prijelazu našeg društva u novi oblik. U 90-im godinama prošlog stoljeća sociolog Anthony Giddens pisao je o transformaciji našeg tradicionalnog društva u oblik post tradicionalnog društva (Giddens, 1994: 56). Tradicija se temelji na ritualizaciji, ponavljanju, stalnim proučavanjem prošlosti kako bi stvorili sadašnjost i pomno isplanirali budućnost. Zbog težnje ka prošlosti u tradicionalnom društvu nije bilo mjesta za promjenu, težilo se uspostavljenim vrijednostima, vjerovanjima i normama. Giddens (Ibid: 64) naziva tradiciju „organizirani medij kolektivnog pamćenja“ upravo je kolektivno pamćenje ono što omogućuje tradiciji da se odupre promjeni i opstane. Društvo, unatoč usađenoj tradiciji, razumom je stvorilo moderno refleksivno društvo. Moderno društvo odupire se tradiciji, iako Sigmund Freud smatra kako ritualizacijska struktura i dalje obitava u našem nesvjesnom dijelu uma i kako je nećemo nikad moći prevladati. Ljudska bića imaju emocionalni nagon za ponavljanjem te se time prošlost rekonstruira i dominira, što stvara tradiciju bez tradicije. Međutim, unatoč našoj osobnoj tendenciji ka tradiciji naše društvo ima nove zahtjeva od pojedinca, odnosno izabere tko će biti i kako će se ponašati. Tako se pokušava zaustaviti naša nesvjesna težnja već viđenim obrascima ponašanja, iako obrasci opstaju i mogu se manifestirati u našim odlukama, na primjer djevojke koja pronalazi emocionalno nedostupnog partnera kao što je bio i njen otac (Ibid: 56 – 70).

Pojavu novog modernog društva sociolog Ulrich Beck i Anthony Giddens nazivaju refleksivnom modernošću. Ulrich Beck refleksivnu modernost vidi kao stadij modernosti transformirane u novu refleksivnu modernost, modernost u stanju samo-uništenja (Beck, 1994: 2). Kako objašnjava Anthony Giddens tako i Beck vidi modernost kao nasljednika tradicionalnog društva, koja se zatim još jedno promijenila u drugi oblik modernosti – refleksivnu modernost. Beck primjećuje sljedeće promjene u društvu: promjena klase, stratuma, okupacije, rodni uloga, nuklearne obitelji, biljaka, poslovnog sektora i novih forma tehnološkog ekonomskog procesa (Ibid: 2). Refleksivna modernost promjenama uzrokovala je duboke nesigurnosti cijelog društva kojima se ne mogu pronaći uzroci nesigurnosti niti mogući doseg nesigurnosti u budućnosti zbog čega nova modernost zahtjeva od nas najveću moguću pozornost i stalno kontroliranje rizika. Rizik je centralni pojam Beckove teorije o društvu rizika koji ćemo obraditi u daljnjem radu. Zasad bitno je razumjeti da se proces refleksivne modernosti pojavljuje u samo-sučeljavanju s posljedicama društva rizika s kojima se društvo ne može

suočiti niti asimilirati u industrijsko društvo (Ibid,: 6). Način na koji se rješavaju problemi je takav da postojeći problemi postanu objekti refleksije, što slijedi da se postojeći problemi prekrivaju novim problemima unutar društva. U modernosti konflikti se ne rješavaju već se prikrivaju novim problemima o rizicima nuklearne i kemijske industrije, genetičkog istraživanja, zagađivanju okoliša itd., ovdje se zapravo radi o prevladavanju opasnosti jednog rizika nad drugim (Ibid: 2 – 8).

Stoga zaključujemo kako živimo u post-tradicionalnom svijetu i nalazimo se u ne zaustavljivom globalizacijskom procesu pokušavajući balansirati tradiciju i modernost. Giddens opisuje modernost kao eksperiment, u kojoj mi ne možemo upravljati parametrima već smo bačeni u „(...) opasnu avanturu u kojoj svatko od nas treba sudjelovati svidjelo nam se to ili ne.“<sup>3</sup> (1994: 59). Modernost je rezultirala gubitkom kulturnog pluralizma, uništenjem lokalnih zajednica, prodiranje kapitalizma tamo gdje i nije bio, socijalne veze se ne nasljeđuju već ih sami moramo stvoriti, gubitak intimnosti, decentraliziranost autoritet, dok tehnologija nosi vodeću ulogu globalizacijskog procesa (Giddens, 1994: 56 – 104). Pojedinaac unutar modernosti sam sebi postavlja pitanje „što činiti, kako se ponašati i tko biti“ (Giddens: 74, prema Zlata, 2008: 162). Pojedinaac ima mogućnost izabrati svoj životni stil, točnije rečeno mora izabrati jer način na koji je modernost rastavila postojeće strukture u životu pojedinca, poput religije, tjera pojedinca da izabere svoj životni put jer nitko drugi ne može to učiniti osim njega. Dok se pojedinac, tj. društvo u prošlosti moglo osloniti na institucije za sigurnost, te kako se ponašati, što raditi, kojim putem u životu krenuti, danas smo transformacijom društva došli do toga da sami biramo svaki dio svog života jer ipak je to temelj modernog transformiranog društva – prekid tradicije i kompletna individualnost. Moderna refleksivnost kreirala je rasčarani svijet, po samu štetu ljudi zarobljenih u samo - kritičkom krugu koja rezultira stresom, nesigurnošću, razočarenjem, usamljenošću, a i anksioznošću.

---

<sup>3</sup> Prijevod autora.

### 3.1. Refleksivna anksioznost

Pojam refleksije prvenstveno se spominje u fizici kao odbijanje valova od površine (enciklopedija.hr). Val se ovdje kreće u jednom smjeru prema površini, odbija se na površinu i reflektira prema naprijed u drugom smjeru od početnog. Refleksija kao takva postoji i u društvenim i humanističkim znanostima. Pojam refleksije u sociologiji spominje velik broj socioloških teoretičara poput Charles H. Cooleya i George H. Meada početkom 20. stoljeća, dok u suvremenoj sociologiji A. Giddens, M. Archer i mnogi drugi. Refleksiju možemo usporediti s fizikalnom definicijom, unutrašnji umni procesi odbijaju se od površine. Ovdje površinu možemo shvatiti kao drugog pojedinca, društvo ili kao samog sebe te se dobiveni umni procesi drugog nama vrata u um sa svrhom daljnji umnih procesa. Sociologinja Margaret Archer refleksivnost vidi kao „unutarnji razgovor“ detaljnije „stalno samo-sučeljavanje individualca kao i kompleksna dijaloška interakcija s (promjenjivom) socijalnim okruženjem.“<sup>4</sup> (Archer, 2003, prema Tsekeris 2010: 29). Refleksivnost se može opisati kao „implicitno ili eksplicitno procjenjivanje sebe“<sup>5</sup> i kao procjenjivanje sebe u budućoj situaciji u kojoj postoji mogućnost sudjelovanja (Tietjen, 2020: 298 – 299). George Herbert Mead refleksiju spominje u smislu postojanja uma:

„(...) cijeli društveni proces iskustva i ponašanja dovede unutar iskustva bilo koje od odvojenih individua umiješanih u nj, i kad ta svjesnost ili svijest koju individua tako ima o njemu modificira i rafinira njeno prilagođavanje tom procesu. Upravo pomoću refleksivnosti – vraćanja iskustva individue na nju samu (...), individua se može svjesno prilagoditi tom procesu i modificirati njegovu rezultantu u bilo kojem društvenom činu u odrednicama svojeg prilagođavanja na nj.“ (2003: 128).

Refleksija nam u Meadovoj teoriji omogućava razmišljanje, a i tako sudjelovanje u društvu. Kada Mead govori o vraćanju iskustva na nju, zapravo iznosi tezu o simboličkoj komunikaciji s drugima u društvu, tj. poopćenim drugima koji predstavljaju „stav čitave zajednice“ (Mead, 2003: 148). Mi u društvu preuzimamo stavove, stavove spram sebe i stavove spram drugih, ali to se sve može dogoditi tek kada mi razumijemo stavove poopćenog drugog. Prihvatanjem stava drugog mi unosimo u sebe njihovo mišljenje o svijetu, našem društvu, prihvatljivom, neprihvatljivom, dobrom i lošem, ali tako i mišljenje o nama. Refleksija nas stoga vrlo lako može dovesti naglog prebacivanja u stanje anksioznosti. Moderno društvo traži pojedinca da bude unikatan, da se odvaja od cjeline, time Meadov poopćeni drugi traži

---

<sup>4</sup> Prijevod autora.

<sup>5</sup> Prijevod autora.

redefiniciju ili jednostavno rečeno možemo reći da postoje u jednom društvu stotine poopćenih drugih. Time ako mi želimo preuzeti stav čitave zajednice mi to ne možemo, postoji toliko stavova, da ako bi pojedinac to pokušao on bi vjerojatno pao pod zahtjevima zajednice. Stoga možemo razumjeti da danas zbog pretjerane individualizacije osoba ne može podlegnuti svakom zahtjevu koji mu određeni pojedinac ili skupina istomišljenika zada. Očekivano bi bilo da osoba može osjećati preveliki napor kako bi zadovoljila svakog poopćenog drugog, i može reagirati na date situacije u životu anksiozno.

Na dalje, Giddens razlikuje četiri vrste reflektivnosti, prije dvije su univerzalne reflektivnosti: reflektivna monitoring akcija i jednostavna institucionalna reflektivnost, dok druga dva oblika su novi tipovi reflektivnosti unutar reflektivne modernosti: intenzivirana institucionalna reflektivnost i četvrti tip - reflektivna projekcija osobnosti (Bryant i Jary, 2001: 13, prema Zlatar, 2008: 169). Četvrti oblik reflektivnosti prikazuje nam stanje pojedinca u današnjem svijetu u kojem se pojedinac kreira putem reflektivne projekcije, nad sobom i nad onim što čini. Kako smo već rekli, imamo izbor pa takav izbor iziskuje da pojedinac posjeduje viđenje sebe „*tko* je osoba, a taj je koncept nužno trajektorija osobe, biografija, naracija, samoidentitet.“ (Ibid.). Reflektivna projekcija osobe odvija se na tri razine: na društvenoj, osobnoj i intimnoj razini. Na društvenoj razini reflektivnost se kreira „u odnosu pojedinca prema društvu i širim socijalnim sustavima, pri čemu se dovodi u vezu visoka modernost i promjene u osobnoj sferi kod ljudi.“ (Zlatar, 2008: 180). Na osobnoj razini manifestira se u odnosu pojedinca prema sebi i njegovim praćenjem svojih aktivnosti što rezultira trajektorijom osobe. Treća razina, intima razina, kako se manifestira intimnost prema partneru u modernom društvu u svom promijenjenom obliku.

Kada spojimo više definicija reflektivnosti zaključujemo da smo anksiozni jer smo previše usmjereni na sebe, na svoje radnje, budućnost, našu ulogu u društvu i kako ćemo ostvariti sebe. Sve što nam je modernost nametnula manifestiralo se u pojedincu. Kada spojimo Meadovu teoriju i Giddensovu zaključujemo kako reflektivnost i reflektivna projekcija osobnosti se podudaraju. Sve se svodi na pojedinca koji iskustvo unosi u sebe, dok je u Meadovo doba to predstavljalo mogućnost interakcije s poopćenim drugima, danas u omogućuje isto, ali zbog modernosti reflektivnost je težak zadatak po pojedinca, on konstantno prati svoje i tuđe radnje, vrši stalni nadzor nad sobom i to u vremenskoj dimenziji – prošlosti i budućnosti. Kako smo naveli anksioznost uzrokuje osjećaj brige o budućnosti, tako da pojedinac u modernom društvu bačen u izbor bez izbora mora sebe kreirati i stalno nadzirati sebe iz dana u dan, a tako i druge sudionike u društvu.

### 3. Društvo rizika i anksioznost

Ulrich Beck tranziciju u društvo refleksivne modernosti smatra globalnom opasnošću za čovječanstvo (Beck, 2001: 34). Društvo se preobrazilo u društvo rizika, dok smo u industrijskom društvu proizvodili dobra danas proizvodimo rizik (Ibid: 22). Uz nastanak potrošačkog društva te masovne proizvodnje koja dolazi uz potrošnju i nagli tehnološki i znanstveni skok kreirali smo nove probleme za čovječanstvo. U to ulazi krčenje šuma, korištenja radioaktivnih tvari, štetne tvari u zraku, vodi i hrani itd., osim što takve opasnosti utječu na ljude, prirodu i životinju te uzrokuju prirodne katastrofe, narušavanje zdravlja ljudi, imaju značajan efekt na socijalni, ekonomski i politički sustav (Ibid: 23 – 37). Giddens kao prijetnje društvu navodi sigurnosti prometa, oskudica hrane, nesigurnost ekonomskog sustava, kriminalitet stvaraju „klimu rizika“ što je za društvo izvor nespecificirane anksioznosti ili stvaranja refleksivne svijesti i moralnog nemira koje društvo ne može prevladati (Giddens, 1991: 109 – 143, 181 – 208, 185, prema Wilkinson, 2000: 102).

Prema Becku rizici su „još nepoznata, još nerazvijena simbioza prirodnih i društvenih nauka, svakodnevne racionalnosti i racionalnosti eksperata, interesa i činjenice (Beck, 2001: 44.) Rizike kao takve možemo opisati kao nepredvidljive, neproračunljive, nespecificirane, univerzalne i nevidljive pojave (Ibid: 43). Zbog znanja o riziku i ne znanju što nas očekuje u budućnosti pojedinci žive sa pojačanom sumnjom jer odgovornost pada na pojedince da si osiguraju normalan život (Wilkinson, 2000: 103). Od prelaska iz društva sigurnosti do društva pretjerane odgovornosti nije postojalo razdoblje prilagodbe, već se društvo jednostavno našlo u modernosti koja uništava i stvara sve pred sobom i zbog takvog naglog prelaza očekivano je da se društvo ne zna na zdrav i odgovarajući način nositi sa svime što svijet donosi.

#### 3.1. Društvo rizika i pandemija Covid – 19

Primjer globalnog rizika je pandemija Covid – 19 virusom, pandemija je kako nalaže Beck bila nepredvidljiva, neproračunljiva, univerzalna i nevidljiva pojava. Pojavom virusa politički i zdravstveni sustavi nisu znali kako reagirati, ljudi su reagirali u panici ne znajući kakav rizik donosi novi virus. Prije nego što je Hrvatska imala prvu zaraženu osobu, higijenska i dezinfekcija sredstva u ljekarnama i drogerijama bila su rasprodana, može se reći da se panika osjetila u zraku. Dok društvo pokušava shvatiti što se događa i ne zna što im sutra donosi, mediji prenose veliku količinu netočnih informacija, što je dovelo do povećanja stresa i nervoze.

Nakon prvog slučaja zaraze i kasnije rasta do dvjesto šest zaraženih 21. ožujka 2020. (MUP) naš život se promijenio, počeli smo raditi i educirati se od kuće, ugostiteljski objekti su se zatvorili, rade samo trgovine s hranom i potrepštinama. Dok sjedimo kod kuće ne znajući što bi sa sobom mediji nas i dalje preplavljaju zabrinjavajućim informacijama, te upozoravaju na ostanak kod kuće inače ćemo imati sto tisuća zaraženih na dan, stalno upozoravaju na držanje distance, dezinfekciju ruku, pranje odjeće i obuće i na ostanak kod kuće. Možemo reći da nas je takva nepredvidljiva situacija dovela do pretjerane zabrinutosti, najviše vezano hoćemo li se mi zaraziti virusom, hoćemo li zaraziti nekom drugog, hoće li nas virus ubiti, zatim pitanje hoćemo li ikad izaći iz ove situacije, postaje li ova pandemija naš normalan život, dok za zaposlene u određenim sektorima se postavlja pitanje plaća, zadržavanja svog radnog mjesta što naravno može dovesti da živimo sa stalnim grčem što nam sutra donosi. Zbog globalnog stanja prijeteće nesigurnosti i neizvjesnosti, osobe imaju sve predispozicije za depresiju, panične poremećaje i anksioznosti. Anksioznost ovdje može prijeći u patološki oblik jer zbog situacije nalazimo se u potpunoj nesigurnosti i nijedan sustav ne pruža potporu za osjećaj olakšanja. Kada bi trebali imati oslonac u zdravstveni sustav, on otkazuje, ako će se zaraza prošiti nema dovoljno respiratora i nema lijeka za virus. Stoga, pojedinac je odgovoran za sebe u potpunosti ako se zarazi i može strahovati ako bolest zahtjeva respirator da isti ne dobi. Takva individualizacija pojedinca u stanju spram pandemije širila se propagandom putem medija, odgovornost se direktno stavlja na pojedinca putem poruka „Ostanite kod kuće!“, „Budite pametni!“, s pojavom cjepiva „Cijepi se.“ itd. Anksioznost je u pandemijskom razdoblju porasla, dok u Hrvatskoj nema dostupnih službenih brojeva, studija provedena u Velikoj Britaniji dokazuje porast anksioznosti najviše kod mlađe populacije (18 – 40 godina), te postotak ispitanika oboljelih od anksioznosti u pred pandemijskog razdoblju u odnosu na pandemijsko razdoblje je porasla s 13% na 24% (Kwong et al, 2020: 337).

#### 4. Izbor i anksioznost

Jedan od pogleda na razlog zašto smo anksiozni donosi sociologinja i psihoanalitičarka Renata Salecl. Prema autorici u njenom radu „Tiranija izbora“, suvremeno društvo transformirano u potrošačko društvo bori se svakodnevno s izborom. Izborom koji mu stvara anksioznost jer u svakom trenutku treba izvagati moguću korist ili štetu dobivenu proizvodom ili pitanja životne važnosti (Salecl, 2012: 13). Pojedince brinu problemi poput terorističkih prijetnji, novi virusi i ekološke katastrofe, možemo reći tipične brige *društva rizika*, ali pojedincu najviše stvaraju



anksioznost pitanja o njegovom životu, poput posla, veze, financije, položaj u zajednici, smisao vlastitog života itd. (Salecl 2004, prema Salecl 2012: 13 – 14).

Anksioznost se nalazi tamo gdje treba izabrati, pa tako u poslu može birati hoćemo li riješiti problem jednim načinom ili drugim i kod jednog i drugog rješenja postoje rizici, tako da zaposlenik sam mora „izvagati“ što se čini boljim, u privatnom životu pitamo li se hoćemo li izaći s prijateljima i sutra biti umorni na poslu ili ćemo ostati kući, ali propuštamo zabavu. Dok, postoji i problem izbora kupnje namirnica, masovna proizvodnja nam je donijela veliku količinu proizvoda na izbor, ali na kraju ipak možemo osjetiti nervozu kad treba izabrati savršen proizvod. Mislimo da smo sretniji s većim izborom, ali je zapravo suprotno, psihološka istraživanja pokazuju što je osoba izložena manjoj količini izbora ona je sretnija (Schwartz, 2005, prema Salecl, 2012: 51). Čini se suludo uspoređivati anksioznost kupovine proizvode s anksioznošću o našem životu, naravno visina i jačina izazvane anksioznosti će varirati, ali ipak postoji poveznicu između dvoje. Naš život i kupovina npr. hladnjaka u društvu predstavljeni u istim pojmovima, potrošačkim. Kako živjeti, kako se osjećati bolje, kako „postati svoj“ i biti sretniji rješenje nam se nudi putem knjiga samopomoći, raznih *life coacheva*, radionica i seminara (Salecl, 2012: 15). Naš način života nam se želi prodati i umjesto da nam knjige samopomoći pomognu, one rade upravo suprotno. Osobe postaju tjeskobnije i posesivnije, javlja se krivnja sve zbog nemogućnosti postizanja napisanog u knjigama za samopomoć. Pojedinac ovdje reagira u cilju smanjenja anksioznosti, određenog gubitka tako da žele smanjiti ili predvidjeti rizik pri izboru (Ibid: 18). Kapitalizam je ovdje odigrao ključnu ulogu kod uspjeha knjiga za samopomoć, one su kreirane kako bi ostali u krugu kupovanja knjige za knjigom tražeći naš put ka sreći koji se obećava u pročitanoj. Osobe postaju vlastiti gospodari svoje sudbine, probleme koje osjećaju zbog društvene nejednakosti smatraju problemima njih samih, pa postanu samokritični. Ključ uspjeha tih knjiga je naš osjećaj neprilagođenosti, te potreba za samo izumljivanjem (Ibid: 26 – 39). Kada nam knjiga samopomoći ne pomogne, autor će vam objasniti da ste sami krivi, niste se trudili, da stvarno želite uspjeti vi biste uspjeli, a kada uspijete ni tada niste u potpunosti zadovoljni već tražite novo rješenje u novoj knjizi. Ali zbog čega društvo teži pronalaženju sebe unutar knjiga, *life coacheva*, astrologa itd. ? Odgovor je nedostatak autoriteta u post tradicionalnom društvu. Psihoanalitičar Lacan skup autoriteta – jezik, institucija i kulturu naziva Velikim Drugim. Veliki Drugi je kolektivitet autoriteta postavljenih u tradicionalnom društvu, s prijelazom u modernost osjetio se manjak utjecaja Velikog Drugog na društvo, što se pripisuje znanosti i racionalizaciji svijeta, te smanjenju utjecaja crkve. Uz nedostatak autoriteta pojedinac je bačen u moderni svijet bez oslonca, imamo

sami sebe i svoju sudbinu, te tada kada se borimo s izborima u životu svoj život malo dajemo nekoj knjizi ili treneru za život kojeg smo mi izabrali da nam pomogne u životu (Salecl, 2012: 72 – 78). Decentrirani smo, prostor u kojem se nalazimo je anomičan i raspršen, pouzdani autoritet nestaje, a mi smo vlastiti kreatori (Ibid: 8.) Tako smo kreirali moderni autoritet, autoritet koji mi biramo. Imamo slobodu slušati savjete drugog, te u moru savjeta izabrati nama odgovarajući savjet, izabrani autoritet se lako mijenja ne sviđa li vam se način razgovora nekog psihologa, lako ga zamijenite nekim dok ne nađete nekog koji vam odgovora.

Možemo zaključiti da smo napravili naglu tranziciju iz tradicionalnog u moderno društvo. Pojedinci nisu spremni „boriti“ se s izazovima modernosti i njegovim nametnutim izborom. Želimo beskrajnost izbora kako bi mogli sebe kreirati, istaknuti se i biti drugačiji, ali na kraju smo ipak manje sretni jer u svom izboru nemamo autoritet, kome se povjeriti da znamo koji je izbor najbolji. Dok se prošlost previše oslanjala na autoritet mi smo kreirali stotine poopćenih drugi koji ne mogu pronaći druge odgovarajuće poopćene druge kako bi osjećali sigurno u društvu. Zato nas ta nesigurnost, potreba za kreiranjem i stalnim radom na sebi, osjećajem nezadovoljstva, krivnje i decentriranosti koje osjećamo jer nismo uspjeli može stvoriti osjećaj anksioznosti (Salecl, 2012: 80). Kreirali smo društvo slobodnog izbora, ali ta sloboda zahtjeva predviđanje rizika, tj. budućnosti našeg mogućeg uspjeha ili neuspjeha. Stoga to nije sloboda u potpunom obliku, već prividni oblik slobode izbora u kojem se neuspjeh etiketira direktno na pojedinca u negativnom smislu, i zato se u izobilju izbora osjećamo anksioznim. Salecl ideju izbora smatra radikaliziranom „ (...) sve u životu postalo je stvar odluke koju treba pomno donijeti da bismo se u što većoj mjeri približili idealu sreće i samo ispunjenja koji zagovara društvo.“ (Ibid: 30).

## 5. Zaključak

U cilju razumijevanja anksioznosti dublje pogledali smo u naše društvo. U tu svrhu pomogle su nam teorije suvremenih socioloških teoretičara – Anthonya Giddensa, Ulricha Becka i Roberte Salecl. Anthony Giddens i Ulrich Beck opisuju naše društvo kao reflektivnu modernost u kojoj smo prekinuli tradiciju i stvorili društvo u neprestanoj konstrukciji i dekonstrukciji postojećih društvenih normi, vrijednosti i sustava. Prekid tradicije pogodio je i pojedinca koji gubi oslonac u autoritetu, ima zadatak pronaći sebe i kreirati sebe u modernosti – što činiti, kako se ponašati i tko biti je njegov zadatak. Primjećujemo kako se teži individualizaciji i jedinstvenosti u reflektivnom društvu, pojedinac pretjerano kontrolira i nadzire svoje radnje kako bi postupio kako društvo nalaže. Zbog takvih potreba društva osoba može osjećati pretjerani stres, nesigurnost, krivnju zbog neuspjeha itd. Smatramo da se pojedinac tako osjeća jer u nesvjesnom dijelu njegove ličnosti kako opisuje Freud on teži ritualizaciji. Također uviđamo da zbog naglog prekida tradicije pojedinac se može osjećati usamljenim tako bačenim u svijet koji traži sve više.

Drugi korijen naše anksioznosti je rizik, rizik koji se javlja u reflektivnoj modernosti koja je suočena sa posljedicama masovne proizvodnje, uništenja prirode, radijacije, nevidljivih opasnih supstancu u vodi, hrani i zraku koji stvaraju globalne rizike za pojedinca, prirodu i životinje. Ovdje osjećamo nesigurnost jer nemamo oslonac u društvu zbog manjka autoriteta i ne znamo što nam budućnost donosi. Ovdje znanje o riziku dovodi do anksioznosti jer se rizik ne može predvidjeti niti kontrolirati. Porast anksioznosti se dogodio kad nam je pandemija Covid – 19 virusa naglo promijenila način života. Uz nju su se stvorila pitanja poput što nam budućnost donosi, te kakve posljedice po nas ima virus. Jedan od razloga anksioznosti u pandemiji je individualizacija rizika bolesti od strane institucija, koje su učinile nas najodgovornijim u situaciji zaraze dok su institucije bile nesigurne kako postupati i kako liječiti oboljele. Pandemija nam je poslužila kao savršen primjer kako pojedinac postaje anksiozan.

Izbor je još jedna posljedica reflektivne modernosti koja izaziva anksioznost. Imamo neograničenu slobodu i tako imamo neograničen izbor. Na tržištu se nudi veliki izbor proizvoda, ali se tako nudi i izbor kakav mi život želimo živjeti. Iako je nam je prva pomisao kako je puno izbora dobra stvar za nas, pokazalo se upravo suprotni – što imamo više izbora mi smo anksiozniji. U tom paradoksu nam na štetu ide i nedostatak autoriteta ili Velikog Drugog, te sami u modernom društvu tražimo pomoć u izabranom autoritetu u obliku knjiga za samopomoć, koje nam govore kako trebamo živjeti i usmjerava nas u pravi put, *life coacheva*,

psihologa, astrologa itd. Karakteristika izbranog autoriteta je da se on koristi kako nam on odgovora, ako nam nešto ne odgovora možemo izabrati drugu knjigu ili drugog psihologa.

Na dalje, svim zahtjevima društva postavljenim pojedincu odgovaramo tako da unosimo iskustvo društva u sebe tj. vršimo refleksiju. Kako smo već naveli imamo zadatak sami sebe kreirati svakodnevno i to od nas traži da stalno vršimo nadzor svojih akcija i tuđih. Dok smo prije imali poopćene druge koji su nam osigurali da interakcijom mi razumijemo što društvo traži od nas, danas zbog individualizacije nastalo je stotine poopćenih drugih, time ne možemo biti sigurno što poopćeni drugi žele od nas. Pojedinaac može reagirati pre refleksivno i unositi iskustvo svakog u sebe i misliti kako se može prilagoditi svakome, ali to je put u uništenje sebe i stvaranja anksioznog pojedinca.

U razumijevanju naše anksioznosti sociologija nam je pomogla i proširila način viđenja naše anksioznosti. Zaključili smo da možemo biti anksiozni i to ne u patološkom smislu, a niti u normalnom jer se ne nalazimo u opasnoj situaciji. Anksiozni smo jer manjak sigurnosti nas dovodi da preispitujemo svoje akcije više nego što je potrebno i u tom smislu smo refleksivno anksiozni. Trenutačno ne možemo pružiti odgovor kako riješiti problem anksioznosti jer zahtjevi društva su toliko opsežni da gdje god bi krenuli naišli bi na novi problem. Za sad jedino možemo proučavati i pratiti hoćemo li u jednom trenutku prihvatiti modernost i njene potrebe ili ćemo kako i nalaže refleksija uništiti i stvoriti novu strukturu u kojoj će pojedinci moći prilagoditi društvo sebi, a ne slijepo podlegnuti svim nerealnim zahtjevima refleksivne modernosti.

## 6. Literatura

- Archer, M. (2003.) *Structure, agency and internal conversation*, Cambridge: Cambridge University Press.
- Bandelow, B., Michaelis, S. (2015.) Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century, *Dialogues in Clinical Neuroscience*, sv. 17 (3), 327 – 335.
- Baxter, A. J., Scott, K. M., Ferrari, A. J., Norman, R. E., et al. (2014.) Challenging the myth of „epidemic“ of common mental health disorders: Trends in the global prevalence of anxiety and depression between 1990 and 2010, *Depression & Anxiety*, sv. 31, 506 – 516.
- Beck, U. (2001.) *Rizično društvo: U susret novoj moderni*, Beograd: Filip Višnjić.
- Beck, U., Giddens A., Lash, S. (1994.) *Reflexive modernization, Politics, tradition and aesthetics in the modern social order*, Stanford: Stanford University Press.
- Begić, D. (2014.) *Psihopatologija*, 2. izdanje, Zagreb: Medicinska naklada.
- Bryant, C. G. A., Jary, D. (2001.) *The Contemporary Giddens: Social Theory in a Globalizing Age*, London i New York: Palgrave.
- Dawey, G. C. L., (2018) „Is There An Anxiety Epidemic?“, *psychologytoday.com*, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/why-we-worry/201811/is-there-anxiety-epidemic>, (datum objave: 6 studenog 2018.).
- Freud, S. (1926.) *Inhibitions, Symptoms and Anxiety*, London: Hogarth Press.
- Horwitz, A. V. (2012.) „An Overview of Sociological Perspectives on the Definitions, Causes and Responses to Mental Health and Illness, u: T. L. Scheid i T. N. Brown (ur.) *A Handbook for the Study of Mental Health*, Cambridge: Cambridge University Press, str. 6 – 20.
- Horwitz, A. V. (2010.) „How an Age of Anxiety Became an Age of Depression, *The Milbank Quarterly*, sv. 88 (1), 112 – 138.
- Kwong, A. S. F. et al., (2020.) „Mental Health Before and During the Covid – 19 pandemic in two longitudinal UK population cohorts“, *The British Journal of Psychiatry*, sv. 6, 334 – 343.
- Hrvatska enciklopedija, *refleksija*, Leksografski zavod Miroslav Krleža, <https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?ID=52212> (datum pristupa: 10. lipnja 2021.).
- Giddens, A. (1991.) *Modernity and Self Identity: Self and Society in the Late Modern Age*, Cambridge: Polity Press.
- Giddens, A. (1994.) *The Transformation of Intimacy: Sexuality, Love and Eroticism in Modern Societies*, Cambridge: Polity Press.
- Gregurek, R., Ražić Pavičić, A., Gregurek ml., R. (2017.) „Anksioznost: psihodinamski i neurološki dijalog“, *Socijalna psihijatrija*, sv. 45 (2), 117 – 124.
- May, R. (1977.) *The Meaning of Anxiety*, New York: W. W. Norton.
- Mead, H. G. (2003.) *Um, osoba i društvo*, Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- Ministarstvo unutarnjih poslova (2020.) „Priopćenje za medije Stožera Civilne zaštite Republike Hrvatske od 21. ožujka 2020. u 17h“, *civilna-zastita.gov.hr*, <https://civilna-zastita.gov.hr/vijesti/priopcenje-za-medije-stozera-civilne-zastite-republike-hrvatske-od-21-ozujka-2020-u-17-sati/2281>, (datum objave: 21. ožujka 2020.).
- Salecl, R. (2004.) *On Anxiety*, London: Routledge.
- Salecl, R. (2012.) *Tiranija izbora*, Zagreb: Fraktura.

- Schwartz, B. (2005.) *The Paradox of Choice: Why More is Less*, New York: Harper Perennial.
- Sullivan, H. S. (1964.) *The fusion of psychiatry and Social Science*, New York: W.W. Norton
- Tietjen, R. R. (2020.) „The Emotion of Self – Reflexive Anxiety“, *Journal of American Philosophical Association*, sv. 6 (3), 297 – 315.
- Tsekeris, C. (2010.) „Reflections on Reflexivity: Sociological Issues and Perspectives“, *Contemporary Issues*, sv. 3 (1), 28 – 37.
- Wilkinson, I. (2001) *Anxiety in Risk Society*, London: Routledge.
- Zlatar, J. (2008.) *Anthony Giddens: Refleksivna projekcija osobnosti*, Revija za sociologiju, sv. 39 (3), 161 – 182.