

Utjecaj društvenih medija na mentalno zdravlje

Tunković, Rajna

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

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:111:403224>

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

Rajna Tunković

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MEDIJA NA
MENTALNO ZDRAVLJE**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

Rajna Tunković

**UTJECAJ DRUŠTVENIH MEDIJA NA
MENTALNO ZDRAVLJE**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: izv. prof. dr. sc. Ivana Greguric

Zagreb, 2023.

Sažetak

U ovome završnom radu naglasak je na društvenim medijima i mentalnom zdravlju. Tijekom rada sa sociološke perspektive istražuju se utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje pojedinaca. Specifičnije, kroz rad se obrađuju potencijalno negativni i pozitivni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje. U radu se spominju teoretičari poput Emile Durkheima, George Herbert Meada, Erving Goffmana, Sigmund Freuda te Manuela Castellsa kako bi se dobio uvid u sociološki aspekt.

Ključne riječi: društveni mediji, mentalno zdravlje, sociološke teorije, teoretičari, pozitivni i negativni utjecaji

Apstract

In this final paper, the emphasis is on social media and mental health. During the work, the impact of social media on the mental health of individuals is investigated from a sociological perspective. More specifically, the work deals with the potentially negative and positive effects of social media on mental health. The paper mentions theorists such as Emile Durkheim, George Herbert Mead, Erving Goffman, Sigmund Freud and Manuel Castells in order to gain insight into the sociological aspect.

Keywords: social media, mental health, sociological theories, theorists, positive and negative influence

Sadržaj

1. Uvod.....	1
2. Utjecaj društvenih medija na društvene odnose.....	2
3. Potencijalno negativni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje.....	3
3.1. Smanjena socijalizacija.....	3
3.2. Strah od propuštanja.....	7
3.3. Depresija.....	8
3.4. Ovisnost o društvenim medijima.....	9
4. Pozitivni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje osobe.....	10
4.1. Uloga društvenih medija u poticanju kreativnosti.....	10
4.2. Podizanje razine educiranosti korištenjem društvenih medija.....	11
4.3. Povećanje svijesti, društveni pokreti i Manuel Castells.....	12
5. Zaključak.....	13
6. Literatura.....	14
6.1. Znanstveni članci.....	14
6.2. Knjige.....	17
6.3. Web stranice.....	17

1. Uvod

Razvojem društvenih medija, došlo je do velikih promjena diljem svijeta. Društveni mediji su promijenili način na koji gledamo komunikaciju i interakciju s drugima. Društveni mediji su skup softvera i web alata koji korisnicima pomažu u interakciji na mreži, dijeljenju sadržaja i razvoju personalizirane mreže prijatelja, kolega ili organizacija.¹ Sociologija društvenih medija promatra načine na koje društveni mediji utječu na društvo i koje su moguće posljedice na pojedinca. U ovom radu fokus je na potencijalno negativnim i pozitivnim utjecajima društvenih mreža na mentalno zdravlje pojedinca uz korištenje socioloških teorijskih perspektiva kako bi se moglo postići bolje razumijevanje. Prema jednoj od definicija, mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da se nose sa životnim stresovima, ostvare svoje sposobnosti, dobro uče i dobro rade te doprinose svojoj zajednici.² Mentalno zdravlje osoba je iznimno bitno jer doprinosi osobnom razvoju, razvoju zajednice te cjelokupnom socioekonomskom razvoju u društvu. Postoje različita mišljenja kod teme utjecaja društvenih medija na pojedinca. Polovica ljudi i istraživača smatra da je njihovim razvojem došlo do poboljšane komunikacije koja je u isto vrijeme i pojednostavljena jer nema geografskih granica te uz to potiče razvijanje drugih aspekata poput kreativnosti, poboljšanja u obrazovanju i ostalo. S druge strane, postoje mnoga istraživanja o tome koliko društveni mediji potencijalno mogu negativno utjecati na pojedinca i njegovo mentalno zdravlje. Ovdje je ključan naglasak na razvoju depresije, fenomenu „*strah od propuštanja*“ i stvaranja potencijalne ovisnosti o internetu, specifično društvenim medijima. Bitno je za napomenuti kako nije znanstveno dokazano da društveni mediji imaju negativan ili pozitivan utjecaj na ljude i njihovo mentalno stanje. U ovome radu će se objektivno i sa sociološke perspektive promatrati utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje pojedinaca.

¹ The institution of Engineering and Technology (2015). Preuzeto 22.8. 2023. <https://www.theiet.org/media/2633/a-brief-introduction-to-social-media.pdf>

² World Health Organisation [WHO] (2020). Mental Health. Preuzeto 22.8.2023. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

2. Utjecaj društvenih medija na društvene odnose

Napretkom društvenih medija došlo je do velikih promjena u društvenim odnosima, pozitivnih i negativnih. U ovom djelu rada obrađivat će se načini na koje društveni mediji mogu utjecati na društvene odnose između ljudi. Društveni mediji mogu stvoriti iluziju druženja bez prijateljstva u stvarnom životu. Iz ovoga razloga, ljudima je postalo lakše održavati odnose s drugim ljudima preko društvenih medija nego u stvarnom životu. Mnogi ljudi govore kako im je ugodnije dopisivanje i stvaranje odnosa s drugima preko društvenih medija nego uživo (Chen, 2022; 623.). Prema istraživanju, parovi koji su češće koristili društvene medije također su prijavili više sukoba oko uporabe tehnologije, nezadovoljstvo u vezi, pojavu depresivnih simptoma i sveukupno manjak zadovoljstva životom (McDaniel, Coyne, 2014; 3). Prema nedavnim istraživanjima, uočeno je kako partneri na društvenim medijima skrivaju svoj bračni status (Aydin, 2018; Cravens, 2013; 4). Provedeno je istraživanje u kojemu se otkrilo kako oko 39% ispitanika koji su bili u braku ili su još uvijek u braku svaki dan koristi društvene medije (Emmanuel, 2014; 346) te da oko 35% ispitanika dijeli slike svojih partnera, a oko 12% je objavilo o svojem statusu veze na društvenim mrežama (Parvez, 2019; 346). Aktivnost jednog partnera na društvenim mrežama može utjecati na ljubomoru u vezi te može utjecati na ishod partnerskog nasilja slično za muškarce i žene (Daspe, M.E., Vaillancourt-Morel, M.P., Lussier, Y. and Sabourin, S. 2018; 1564). S druge strane, zbog velikog broja istraživanja ne može se sa sigurnošću potvrditi je li društveni mediji loše utječu na društvene odnose iz razloga što su mnoge analize pokazale obrnuto, odnosno pozitivan učinak društvenih medija na odnose. U odnosima poput prijateljstva, oko 70% tinejdžera koji koriste društvene mreže izjavili su da su više povezani s osjećajima svojih prijatelja te kako oko 83% tinejdžera mogu saznati dosta informacija o tome što se događa u životu njihovih prijatelja što im dodatno pomaže kako bi održavali svoje odnose s drugima.³ Nakraju, općenito neke od negativnih strana društvenih medija na romantične veze su: nerealna očekivanja, nastanak osjećaja ljubomore, stvaranje iluzije da je stvaran život dosadan, distrakcija od provođenja više vremena sa partnerom, stvaranje narcisoidnosti kod partnera i ostalo.⁴ Prvo, partner može stvoriti nerealna očekivanja na temelju onoga što vidi na platformama poput Instagrama. Partner može početi osjećati nezadovoljstvo sa svojom vezom iz razloga što vidi parove koji se na primjer, češće objavljuju na društvenim medijima.

³ Pew Research Center (2015) Teens, Technology and Friendships: Chapter 4: Social Media and Friendships. Preuzeto 23.8.2023. s <https://www.pewresearch.org/internet/2015/08/06/chapter-4-social-media-and-friendships/>

⁴ Moore. A. (2022). 12 Ways Social Media Affects Relationships, From Research & Experts. Preuzeto 23.8.2023. s <https://www.mindbodygreen.com//articles/social-media-and-relationships>

Nadalje, ljubomora se može pojačati ukoliko osoba ima nesigurni stil privrženosti. Osobe postaju opsesivne konstantnim provjeravanjem profila svojeg partnera i sukladno s time može doći do okrivljavanja partnera za varanje, što ne mora biti uvijek slučaj. Konstantno „skrolanje“ i praćenje života ljudi koji putuju, isprobavaju nove stvari mogu stvoriti osjećaj da osoba ne živi u trenutku i nije svjesna svog vlastitog života što može imati velike posljedice na odnos. Nakraju, kod efekta društvenih medija na stvaranje narcisoidnosti prvotno se mora objasniti što je uopće narcisoidnost. „Pojedinci s narcisoidnom osobnošću posjeduju osjećaj superiornosti, osjećaj da imaju pravo, jaku usredotočenost na sebe i ekshibicionizam,, (Campbell & Foster, 2007; Emmons, 1984, navedeno u Leung, Zhang 2019). Narcisoidne osobe pridaju veliku važnost stjecanju divljenja i uspostavljanju dominacije nad drugima, te neprestano štite i promiču svoje poštovanje pomoću strategija samoregulacije (Morf & Rhodewalt, 2001, navedeno u Leung, Zhang 2019). Osoba objavljuje objave i s time dobiva validaciju od drugih ljudi što joj u konačnici povećava samopouzdanje, a time dolaze i mogući problemi u odnosima zbog toga što je partner više fokusiran na sebe i svoje potrebe nego na partnera. No, s druge strane provedena su mnoga istraživanja koja prikazuju suprotno. Društveni mediji mogu pozitivno utjecati na stvaranje povezanosti između partnera te poboljšavanje komunikacije. Kod komunikacije, posebice s partnerima u vezi na daljinu društvene mreže „igraju“ važnu ulogu. „Osobe koje su u vezi na daljinu izjavljuju kako je lakše održavati odnos s partnerom preko društvenim medija“ (Billedo, Kerkhof, Finkenauer, 2015: 152).

3. Potencijalno negativni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje

Zbog sve većeg napretka tehnologije, upotreba mobitela postala je navikom velikog broja ljudi. Osnova ovog rada je preispitati na koje sve načine korištenje raznim oblicima medija, može utjecati na osobu i njezino mentalno zdravlje. U ovom djelu rada, istaknuti će se potencijalno negativni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje pojedinaca.

3.1. Smanjena socijalizacija

U dolje istaknutom tekstu na temelju teorija socijalizacije moći će se bolje razumjeti problem smanjene socijalizacije kod svih dobnih skupina, no fokus je na novijim i budućim

generacijama, budući da su one najviše pod utjecajem novih medija i općenito tehnologije. Socijalizacija je proces kojim ljudi uče karakteristike normi svoje grupe, vrijednosti, stavove i ponašanja. Kroz socijalizaciju učimo kulturu društva u kojoj smo rođeni. Tijekom tog procesa razvija se osobnost, a osobnost se sastoji od obrazaca ponašanja i načina razmišljanja i osjećanja koji su osebujni za svakog pojedinca.

Sigmund Freud je jedna od najutjecajnijih ličnosti kada je u pitanju psihologija. Sigmund je utemeljio psihoanalizu kao teoriju ličnosti koja naglašava utjecaj nesvjesnog mentalnog procesa, važnost seksualnih nagona te učinke ranog djetinjstva (Hockenbury i Hockenbury 2001; 454-471). Njegova teorija socijalizacije naglašava da se “osnovni biološki instinkti kombiniraju s društvenim čimbenicima kako bi oblikovali osobnosti.” (Gupta, Alam; 4). Freud naglašava kako se osobnost osobe razvija i oblikuje u djetinjstvu i tijekom života razrađuje. Kao što je već spomenuto, djeca imaju sve veći pristup tehnologiji i korištenju društvenih medija te statistike iz 2023 iznose da:

1. U Sjedinjenim Američkim Državama gotovo sva djeca u dobi od 13 do 18 godina posjeduju pametni telefon, dok većina njih ima i tablet ili računalo.
2. 53% djece u SAD-u danas ima pametni telefon do 11. godine.
3. U Europi, kao i u Sjedinjenim Državama, djeca imaju pristup mnogim elektroničkim uređajima u 90% slučajeva u Velikoj Britaniji i 99% u Njemačkoj. Posjedovanje pametnog telefona uobičajeno je među djecom od 5 ili 6 godina i više u Ujedinjenom Kraljevstvu i Njemačkoj.
4. Djeca u dobi od 5 do 8 godina provode više od 3 sata dnevno pred ekranom, a 82% roditelja kaže da su zabrinuti zbog vremena koje njihova djeca provode pred ekranom.⁵(Gitnux, Kids and Technology Statistics And Trends 2023)

Tehnološki determinizam opisuje pretpostavku da tehnologija diktira društvene strukture i procese. Ulogu medija u socijalizaciji teško je procijeniti jer ovisi o mnogim varijablama kao što su kontekst, obitelj, vršnjaci, osobnost, motivacija, obrazovanje i kulturna pozadina. Društveni mediji su postali dio svakodnevice te mnogo istraživanja prikazuju kako mediji imaju iznimno važnu ulogu u stvaranju identiteta osoba. Društveni mediji pretvaraju se u virtualne svjetove za djecu te ih navode da provode mnogo vremena ispred tehnologije, stvarajući značajne promjene u društvenim praksama (Marsh, 2010: 23). Kao

⁵ Gitnux (2023) Kids and Technology Statistics And Trends. Preuzeto 25.8.2023. s <https://blog.gitnux.com/kids-and-technology-statistics/>

što je Durkheim naglašavao, socijalizacija je ključna u stvaranju identiteta osobe i stoga je bitno naglasiti važnost komunikacije licem u lice koje je zbog sve veće virtualne komunikacije smanjeno i ima velike posljedice na djecu i njihov razvoj socijalnih vještina. „Djeca uče iz znakova kao što je pokazivanje prilikom društvene interakcije“ (Moore & Dunham, 1995; 15-28). Mnogi načini učenja zapravo su dostupni djeci samo kada vide nečije lice i fizičko biće (Gross & Ballif, 1991; 368-398). „Stjecanje vještina čitanja neverbalnih znakova kod djece također ovisi o interakciji s vršnjacima, braći i sestrama kada su mlađi te o prijateljima i vršnjacima kako stare“ (Bosacki & Astington, 1999; 237-255.). U nedavnom istraživanju, djeca su provela 5 dana u kampu bez pristupa mobitelu te ostala skupina djece koja je ostala doma provodeći vrijeme na društvenim medijima. Zaključno, istraživanje je pokazalo značajnu razliku među djecom u provedenom razdoblju. Interakcija među djecom se poboljšala u djelu čitanja emocija lica, a vještine kontrolne skupine ostale su iste. Vrijeme provedeno pred ekranom može smanjiti vrijeme utrošeno na razvijanje vještina čitanja neverbalnih znakova ljudskih emocija (Uhls, 2014; 391). Freud u svojim teorijama, smatra da je psiha pojedinca strukturirana na 3 dijela, a to su „id“, „ego“ i „superego“. Objašnjava kako je to način na koji se osoba nosi sa određenim iskustvima, neki od ta 3 dijela su svjesni, a neki nesvjesni, a uvelike oblikuju osobnost osoba tijekom odrastanja. „Ja“ dio je nesvjesni dio koji radi na principu užitka. „Id“ dio je onaj koji se nikada ne zamara niti ne zna ništa o društvenim propisima, vrijednostima, pravilima i moralu. Freud ističe kako je ovo dio mentalne i instinktivne energije. „Ego“ s druge strane je „onaj dio svojstva koji je modificiran izravnim utjecajem vanjskog svijeta“ (Freud, 19923; 25). Ovaj dio je ravnoteža između „id“ i „superega“ te se nalazi između svjesnog i nesvjesnog djela kod osobe. Razlika je u tome što „id“ želi bez promišljanja zadovoljiti potrebe, dok „ego“ obuzdava zadovoljenje potrebe ukoliko nije dostupan odgovarajući tip zadovoljenja, znači za razliku od djela „id“ zna što ispravno, a što nije. Zadnji dio zove se „superego“ i u ovome dijelu pojedincu je glavni cilj odrediti je li odabrani objekt zadovoljenja potreba ispravan ili pogrešan s perspektive morala u društvu. Specifičnije, zanimaju ga emocije, moralne vrijednosti, ideali i ostalo (Gupta, Alam; 5). Zaključno, može se primijetiti kako sa sve većim pristupom društvenih medija, teorija Freuda može poremetiti i izgubiti svoj smisao iz razloga što djeca, ali odrasli sve više koriste društvene medije za socijalizaciju s ljudima te se može primijetiti kako djeca koja više vremena provode na društvenim medijima ne shvaćaju određene geste i ne mogu čitati emocije isto dobro kao i djeca koja ne provode velik broj vremena na internetu. Društveni mediji mogu potencijalno loše utjecati na razvoj osobe i to se može vidjeti kroz

kratke odgovore u socijalnim okruženjima, manjkom empatije, impulzivnim odgovorima te manjkom suosjećanja za druge zbog manjka socijalizacije u stvarnom životu. Djeci, ali odraslima se nameću potpuno nove moralne vrijednosti jerse društvo uvelike promijenilo dolaskom društvenih medija. „Id“, „ego“ i „superego“ se u modernim društvima razvija u potpuno drugačijim okolnostima i neke komponente su promijenjene.

George Herbert Mead bio je američki filozof i sociolog najpoznatiji po svojim teorijama socijalne psihologije te pravcu pragmatizmu. Pragmatizam je američka filozofska tradicija čiji sljedbenici tvrde da je istina svih uvjerenja, znanja i znanstvenih koncepata privremena i definirana njihovom pragmatičnom upotrebom u tekućem iskustvu, a ne korespondencijom s prethodnikom *Istina ili Stvarnost* (Carsen, 2007; 2). Osim pragmatizma, Mead se također smatra utemeljiteljem simboličkog interakcionizma. U ovom radu obrađivat će se njegov rad „*Um, osoba i društvo*“ i njegova poveznica s razvojem društvenih medija. Važnost pridaje i razvoju „ja“ kod osobe. „Ja“ je nešto što ima razvoj; nije tu u početku, pri rođenju, ali nastaje u procesu društvenog iskustva i aktivnosti, odnosno razvija se u dati pojedinca kao rezultat njegovih odnosa prema tom procesu u cjelini i prema drugim pojedincima unutar tog procesa.“ (George Herbert Mead 1934; 135). Njegov fokus je bio na koji način se „ja“ razvija kod osobe, na koji način društvo ima utjecaj na razvoj pojedinca, odnosno razvoj „ja“ u pojedincu te na koji način osobe mogu utjecati na društvo. Kod djela gdje priča o umu, govori o važnosti gesti i jezika. Jezik jednostavno izdiže iz društvenog procesa situaciju koja je logično ili implicitno već tamo, a geste su proces koje ne uključuju um nego su nešto što se događa izvan osoba. „Ja“ ima karakter koji se razlikuje od karaktera pravog fiziološkog organizma. Sebstvo je nešto što ima razvoj; ono nije u početku tu, pri rođenju, već nastaje u procesu društvenog iskustva i aktivnosti ... kao rezultat [nečijeg] odnosa prema tom procesu kao cjelini i prema drugim pojedincima unutar tog procesa.“ (Mead, *Mind, Society*; 135). Pojavom interneta dolazi do stvaranja novih oblika identiteta kao što su „digitalna i nedigitalna osoba“. Jedna od razlika između digitalnih i nedigitalnih osoba je u njihovoj ulozi 'zamjene za pojedinca'. Društveni mediji i općenito internet otvorio je temelje za razmišljanje o identitetu kao višestrukosti, ovakav primjer se može vidjeti u korištenju „zaslonskih imena“ u aplikacijama kao što su Instagram, Mail i ostalim društvenim medijima. No, iako osoba može imati više zamjenskih identiteta preko društvenih medija, teoretičari i dalje tvrde kako osobe mogu imati samo jedan pravi identitet. Kod proučavanja uloga, Mead stavlja naglasak kako su različite uloge ključne

za razvoj. Ulogu koju osoba preuzme na internetu slična je i može se podudarati s ulogama u društvu. 'Timski iscjelitelj' u videoigri, 'nepristojni ispitanik' na Facebook objavi ili forumu s porukama, 'potpuno tajni' lik koji čini sve kako bi sakrio svoj stvarni identitet i 'potpuno otvoreni' lik koji to ne čini'. Sve te uloge i prostori predstavljaju područja izražavanja ili podjele elemenata vlastitog ja“ (Kruger, 2022; 25-27).

3.2. Strah od propuštanja

Jedan od glavnih razloga zašto društveni mediji mogu utjecati na lošije mentalno zdravlje osobe je fenomen koji se zove „*Strah od propuštanja*“ (na eng. „*Fear of missing out*“). Prije objašnjavanja ovog termina, vrlo je bitno podsjetiti se da su osobe društvena bića koja kroz cijeli život stvaraju različite konekcije s drugim ljudima. Naime, društveni mediji su uvelike pomogli u održavanju odnosa s drugima bez kontakta uživo ili „licem u lice“, no s druge strane društveni mediji mogu prouzročiti veliki distress ljudima. Taj stres se javlja u obliku društvenog fenomena „*Strah od propuštanja*“. Može se definirati kao "želja da se stalno ostane povezan s onim što drugi rade i osjećaj zabrinutosti da se drugi bolje zabavljaju bez njih“ (Przybylski et al., 2013; 1841). Ovaj fenomen može biti posebice očit u specifičnim razvojnim fazama. „FOMO se može pojaviti i izvan društvenih medija, no ne može se negirati da je usko povezan s pojavom društvenih medija, specifično čestom uporabom društvenih mreža“ (Oberst et al., 2017; 24). Ovaj fenomen je vrlo vidljiv kod mlađih generacija, odnosno tinejdžera koji prema istraživanjima više koriste društvene mreže nego ostale dobne skupine (Boyd & Ellison, 2007; Przybylski, 2013; Villanti, 2017; 2953). Jedan od razloga zašto je u ovom poglavlju rada bilo istaknuto da ovaj fenomen može biti očit u određenim razvojnim fazama je jer se prema istraživanjima kod starijih osoba FOMO više javlja u obliku izostavljenosti iz aktivnosti koje radi njihova obitelj, dok s druge strane kod mlađe generacije problem se može pojaviti u izostavljenosti iz aktivnosti njihovih prijatelja. Zaključno, *Strah od propuštanja* može se povećati kod osobe ukoliko je povećana ovisnost o društvenim mrežama i povezuje se s depresijom, poremećajima prehrane, niskom životnom kompetencijom, emocionalnim napetostima, anksioznošću, nedostatkom emocionalne kontrole i problemima sa snom. Sve navedeno, detaljnije će se obraditi u drugom poglavlju (Alutaybi, Al-Thani, McAlaney, Ali, 2020; 6).

3.3. Depresija

Jedan od najvećih nedostataka uporabe društvenih medija je velika mogućnost stvaranja mentalnih poremećaja poput depresije što može imati velike negativne posljedice na mentalno zdravlje osobe i naposljetku, u najgorem slučaju, dovesti do samoubojstva. Prema procjenama, u svijetu više od 300 milijuna ljudi ima depresiju, što podrazumijeva 4.4% svjetske populacije. Prije ulaska u korelaciju društvenih medija i nastanka depresije, mentalni poremećaji se mogu uvrstiti u dvije kategorije: depresivni poremećaji i anksiozni poremećaji. Jedan od pokazatelja depresije su osjećaji tuge, stresa te straha. Društveni mediji su izvrstan način za podijeliti svoje osjećaje te razmišljanja s drugim sudionicima na društvenim mrežama. Platforme poput Instagrama, Twittera i ostalih društvenih mreža imaju sredstvo za bilježenje atributa ponašanja neke osobe koji su bitni za raspoloženje, komunikaciju i naposljetku socijalizaciju pojedinca. Može se primijetiti da jezikom i emocijama kojim osobe objavljuju na društvenim mrežama mogu ukazati na razne osjećaje poput krivnje, bezvrijednosti, mržnje prema sebi (Choudhury, Gamon, Counts, 2013; 128).

U ovom radu, stavlja se naglasak na djelo *Samoubojstvo* autora Emile Durkheima koje je jedno od najpoznatijih djela u sociologiji. Autor Emile Durkheim u ovom se djelu fokusira na fenomen samoubojstva gdje se objašnjava razlog zašto smatra da je uzrok samoubojstva društveni fenomen i da je etiološki objašnjivo s obzirom na društvenu strukturu, a ne da se odnosi samo na pojedinca samog. Za Durkheima, samoubojstvo je poseban fenomen sam po sebi, a njegov najveći cilj je povezati samoubojstvo s društvenim faktorima. On smatra da postoje 3 kategorije samoubojstva, a prvo je egoistično samoubojstvo (Simpson, G, 1951: 14). Do egoističnog samoubojstva dolazi ukoliko je mala integracija pojedinca u društvu, specifičnije, ovaj tip samoubojstva ukazuje na veliku individualnost osobe. Dakle, stavlja veliku važnost na društvo te na faktor obitelji za koji smatra da je jedan od najvažnijih čimbenika za učenje socijaliziranja pojedinca. Prema njegovim riječima, što je veća obitelj, veća je otpornost osobe na čin samoubojstva. 2 vrsta je altruističko samoubojstvo gdje pojedinac počini samoubojstvo zbog prevelike integracije u društvu, odnosno oduzima si život zbog viših zapovijedi te je ovakav tip samoubojstva najveći u nižim društvima. 3 vrsta samoubojstva je anomično samoubojstvo gdje dolazi do samoubojstva zbog nedostatka regulacije pojedinca od strane društva. Može se zaključiti kako sva objašnjenja samoubojstva imaju jedan zajednički faktor, a to je društvo. Društvo i svi njegovi razgranati dijelovi

Durkheim smatra iznimno bitnim za promatranje osoba. Iako nije dokazano da društveni mediji sa sigurnošću negativno utječu na stvaranje depresije, anksioznosti i izolacije kod pojedinca, postoje mnoga istraživanja koja govore o njihovoj korelaciji. Prema ranijim istraživanjima, prevelika uporaba društvenih medija je u velikoj povezanosti s depresijom, izoliranošću te usamljenošću (Huan, 2020; 1). Nadovezano s ovim, pronađena je pozitivna povezanost između prevelike uporabe društvenih medija i društvene izolacije i kod starijih osoba (Meshi, Cotten i sur., 2020; 160-168). „Usamljenost je odgovor na odsutnost određenog tipa odnosa ili pružanja odnosa“. Osim ovoga jedna od definicija, usamljenosti je "neugodno iskustvo koje se događa kada je nečija mreža društvenih odnosa manjkava na neki važan način, bilo kvantitativno ili kvalitativno" (Perlman i Peplau 1981; 31). Čovjek je društveno biće kojemu je potrebna „face to face“ komunikacija s drugima i s dolaskom medija takva komunikacija je uskraćena što dovodi do raznih posljedica, a neke od mogućih su pojava depresije kod koje može nastupiti samoubojstvo. Razlozi zašto je kontakt uživo između osoba važan je zato što se osobe prvenstveno više mogu povezati te je lakše očitati nečije loše namjere i geste nego na društvenim medijima. Zato mnogo ljudi se može pronaći u „vrtlogu“ izolacije jer svi na društvenim medijima predstavljaju svoj život boljim nego što zapravo jest. Nadalje, osoba se povlači sve više u sebe i izolira od ljudi. Osim ovih razloga izolacije, drugi mogući razlog zašto dolazi do izolacije te osjećaja depresije je zato što osoba koja postane ovisna o korištenju društvenih mreža može se izolirati od drugih ljudi, a da nije ni svjesna, ali naposljetku donosi iste posljedice. Durkheimova razmatranja o samoubojstvu te zašto je samoubojstvo društveno uvjetovano vrlo dobro objašnjava veliku mogućnost da osoba postane depresivna i anksiozna ukoliko nema stvarne komunikacije s drugim ljudima i sve je virtualno. Osim ovoga, društvo isto tako utječe na negativne osjećaje osobe prema sebi jer platforme poput Instagrama „zamagljuje“ stvarnost i sve je uljepšano, što je daleko od realnosti.

3.4. Ovisnost o društvenim medijima

Prema jednim od definicija, ovisnost o društvenim medijima je bihevioralna ovisnost koja ometa nečiji individualni život i funkcioniranje zbog prevelikerazine ovisnosti o platformama društvenih medija (Ji, Liu, Xu, Zhang, 2023: 897). Neka od karakteristika ove ovisnosti su prevelika posvećenost virtualnom svijetu što može štetiti svakodnevnom životu pojedinca. Razna istraživanja su prikazala kako se simptomi ovisnosti o društvenim medijima mogu najviše vidjeti u emocionalnom i fizičkim reakcijama, kogniciji, raspoloženju te u

međuljudskim i psihološkim problemima (Balakrishnan & Shamim, 2013.; Błachnio, Przepiorka, Senol-Durak, Durak i Sherstyuk, 2017.; Kuss & Griffiths, 2011.; Tang, Chen, Yang, Chung i Lee, 2016.; Zaremohzzabieh, Samah, Omar, Bolong i Kamarudin, 2014; 2). Prema istraživanju iz 2022 godine, postoji 4,95 milijardi korisnika interneta, od kojih su 4,62 milijarde korisnika SM-a i 5,31 milijardi korisnika pametnih telefona. Ne može se znanstveno potvrditi postoji li korelacija između korištenjadruštvenih medija i lošijeg mentalnog zdravlja jer istraživanje koje se provodilo 8 godina je izvijestilo da nema dokaza da je vrijeme provedeno na društvenim medijima utjecalo na mentalno zdravlje osobe (Coyne et al., 2020; 104). Alfred Lindersmith je jedan od prvih teoretičara koji je sa sociološkog pogleda objasnio ovisnost. Ovisnike je okarakterizirao kao „defektne osobe koje žele nadoknaditi ili izbjeći svoju inferiornost i mentalne sukobe“ (1938:594).

4. Pozitivni utjecaji društvenih medija na mentalno zdravlje osobe

U ovom djelu rada fokus je na potencijalno pozitivnim utjecajima medija na mentalno zdravlje pojedinaca. Neki od utjecaja navedenih u donjem djelu teksta završnog rada su: društveni mediji kao poticaj za razvijanje kreativnosti kod ljudi, unaprijeđivanje i razvoj educiranosti kod osoba zahvaljujući društvenim medijima te povećanje svijesti i razvoj društvenih pokreta. U ovom djelu rada spominje se sociolog Manuel Castells.

4.1. Uloga društvenih medija u poticanju kreativnosti

Sve dobne skupine, posebice mlađe generacije koriste društvene medije kako bi se više povezale s ljudima, razvijali svoju kreativnost i razvijali sebe kao osobu izražavajući se kroz razne načine (Valiente-Neighbours, 2020; 79-86). Kreativnost se može definirati kao „stvaranje originalnog proizvoda, ideje ili usluge koja je također učinkovita za društvo kojemu je kreator dio“ (Hennessey & Amabile, 2010; 569-598). S razvojem medija, mlađe generacije sve više koriste društvene medije kako bi se izražavali objavljujući sadržaje na društvenim platformama. Prilikom toga, dolaze do novih spoznaja o kulturi i umjetnosti (Peppler, 2010; 112(8), 2118–2153).

Prema sociologu Bourdieu, sociološka koncepcija kreativnosti temelji se na dinamici kulturnih polja i na različitim izrazima usvojenim unutar individualnog habitusa (Bourdieu,

2002; 126.). Zaključno, osobe putem stvaranja videa, stvaranja raznih projekata grade svoju gledanost te promoviraju brendove što može doprinijeti zaradi kroz kreativnost isamoizražavanje. Važno je kako ovakav način samoizražavanja i pokazivanja kreativnosti nije ograničen na samo mlađe generacije, već je dostupno svim dobnim skupinama.

4.2. Podizanje razine educiranosti korištenjem društvenih medija

Mnoga istraživanja pokazuju pozitivan utjecaj koji društveni mediji mogu imati na educiranost i informiranost osobe. Neki od uloga društvenih medija na obrazovanje i educiranost osobe su (Mohammad, Meena, 2013: 858):

1. Samostalno učenje: postoje mnoge obrazovne stranice koje pomažu osobi tijekom učenja i lakšeg pronalaska informacija o nekoj temi
2. Samospoznaja: Na internetu se mogu pronaći forumi s raznim temama gdje osobe mogu raspravljati o različitim temama što doprinosi boljoj interakciji i razvijanju intelektualnih vještina
3. Razvoj vještina: Zbog razvoja računalstva, pojedinac koristi društvene medije kako bi razvijao svoje računalne i komunikacijske vještine
4. Širenje informiranosti: društveni mediji su odličan način širenja informiranosti o nekoj temi, za koju osoba prije nije bila informirana
5. Uključivo učenje: „Jednostavna upotreba i pristupačnost društvenih medija stvara uključivo okruženje za učenje. Učenici s invaliditetom imaju koristi od istih iskustava učenja koristeći društvene medije kao i njihovi vršnjaci bez invaliditeta“ (Asuncion et al., 2012; 16(1), 30-35).
6. Brzi sustav isporuke kurikuluma: „Integracija društvenih medija u obrazovni sustav pomaže procesu sustava isporuke kurikuluma i proširuje okruženje za učenje na stvarni svijet te obogaćuje iskustva učenja učenika iskustvima iz stvarnog života“ (Liu, 2013; 3(1) 101-114).

Društveni mediji omogućavaju svim generacijama informiranost o važnim svjetskim temama za koje prije nisu bili dovoljno informirani. Korištenjem društvenih platformi naglašavaju solidarnost građana da se suočavaju s globalnim problemima te s time se dolazi do pokretanja raznih akcija od strane mlađih i starijih, u ovome slučaju naglasak je na mlađim generacijama,

specifično studentima. Dolazi do informiranosti o zdravstvenim, političkim, vjerskim, ekonomskim, ekološkim, filantropskim temama te pitanjima ljudskih prava.

4.3. Povećanje svijesti, društveni pokreti i Manuel Castells

Društvenim medijima je došlo do mnogo promjena koje su promijenile način na koji ljudi gledaju na svijet. Društvene platforme su omogućile ljudima novu perspektivu na globalne probleme s kojima se suočava današnji svijet. Platforme poput Instagrama, Twittera, Youtube-a imaju snažnu ulogu da informiraju i navedu pojedince na kritičko razmišljanje o određenim društvenim temama kojima prije medija nebi obratili pozornost. Razvijaju svijest ljudima svih dobnih skupina, posebice mlađim generacijama.. Ovaj fenomen utjecaja medija na svijest osoba može se nazvati oblikom „meke“ moći. Prema američkom političkom znanstveniku Josephu Rye-u, „meka moć“ se može definirati kao utjecaj na ponašanje drugih kako bi se dobio ishod koji želimo“. Ljudi svaki dan imaju pristup portalima koji se bave političkim temama te mnogi poznati političari koriste društvene medije kako bi iznijeli svoje mišljenje i prenijeli političku poruku društvu. Prije društvenih medija, ljudi su također imali pravo iznijeti svoje mišljenje o nekom društvenom problemu i pokrenuti društvenu promjenu, no u manjim količinama. Jedan od sociologa koji su se bavili temom društvenih pokreta u korelaciji s društvenim medijima je Manuel Castells. U djelu *Networks of Outrage and Hope: Social Movements in the Internet Age* (2012) govori o koristi moći društvenih medija u sferi društvenih pokreta. Platforme poput Twittera i Facebook-a služe kao alati za političke preokrete kojima se potvrđuju teorijska načela koja se pronalaze u njegovom djelu „*Informacijsko doba: ekonomija društvo i kultura*“ (1996.;1997.;1998.) te u djelu *Komunikacijska moć* (2009). Castells u svojim teorijama govori o informacijskom doba za koje koristi naziv mrežno društvo gdje naglašava kako se stvarna moć nalazi kod programera odnosno tehnoloških profesionalaca. Tehnološki profesionalci su zamjena za društvene pokrete i društvene institucije. Upotrebljava pojmove društvenih pokreta u obliku kojega naziva „okupirani prostor“. Okupirani prostor se odnosi na trgove i parkove gdje ljudi prosvjeduju i poduzimaju određene akcije oko različitih problema s kojima se suočava suvremeno društvo. Društveni pokreti nastaju u osjećajima ogorčenja i viralno se šire, pogotovo online putem. Zbog nepovjerenja u moćne institucije, društveni pokreti nemaju vođu kako je mrežno društvo uravnotežilo i maknulo organizacijske hijerarhije.

5. Zaključak

Tijekom godina, društveni mediji su postali neizbježan dio svakodnevnog života za ljude diljem svijeta. Tijekom godina mijenjali su se načini gledanja na društvene medije te su stoga ljudi zauzeli drugačija stajališta o njima. S jedne strane, postoje pojedinci koji smatraju da su društveni mediji donijeli mnogo dobrih stvari u svakodnevni život ljudi, a s druge strane postoji mnogo kritičara društvenih medija i njihovog utjecaja na pojedinca, specifično mentalno zdravlje ljudi. U ovome radu obradili su se potencijalno negativni i pozitivni učinci društvenih medija na mentalno zdravlje pojedinaca, no bitno je za naglasiti da iako postoje mnoga istraživanja o pozitivnim i negativnim učincima društvenih medija, još uvijek nije znanstveno potvrđeno je li društveni mediji zaista negativno ili pozitivno utječu na mentalno zdravlje. Potencijalno negativni utjecaji su fenomen "*Strah od propuštanja*", smanjena socijalizacija, depresija te ovisnost o društvenim medijima. Nadalje, obradili su se i potencijalno pozitivni učinci, a neki od njih su poticanje kreativnosti, educiranost te povećanje svijesti kod svih generacija korištenjem društvenih medija. Kako bi se spojila sociološka perspektiva s radom obrađuje se djelo "*Samoubojstvo*" Emile Durkheima u korelaciji s nastankom depresije korištenjem društvenih medija. Isto tako u radu se spominje Manuel Castells koji stavlja fokus na umreženo društvo i kakav utjecaj društveni mediji mogu imati na povećanje svijesti o globalnim problemima s kojima se suočava suvremeno društvo. Nadalje, osim Manuela Castellsa i Emille Durkheima, uz poglavlje „smanjena socijalizacija“ kao potencijalan negativan učinak društvenih medija spominje se Sigmund Freud i njegova teorija socijalizacije koja je napravila veliki doprinos u sociologiji. Sigmund Freud u svojoj teoriji naglašava važnost socijalizacije u stvaranju identiteta osobe i stavlja važnost komunikacije „licem u lice“. Zbog dolaska interneta, specifično društvenih medija bitno je spomenuti kako se promijenio cijeli koncept komunikacije među ljudima. Uz Sigmunda Freuda, u radu spominje se djelo „Društvo, um, osoba“ autora George Herbert Meada povezanog sa stvaranjem novih digitalnih identiteta na društvenim medijima. S osobnog stajališta, društveni mediji su vrlo komplicirana tema za proučavati jer postoji bezbroj perspektivi sa kojih se društveni mediji mogu promatrati, no smatram da ukoliko pojedinac provodi više vremena na društvenim mrežama od preporučenog, zbog društvenih medija može ući u „začarani krug“ nerealističnih očekivanja o svome životu, nezadovoljstva samim sobom i smanjene socijalizacije s ostalim ljudima, no ukoliko se koristi u normalnim

količinama, društveni mediji mogu biti vrlo korisni i informativni. Iako, ne postoji niti jedna znanstveno dokazana teorija o negativnom ili pozitivnom djelovanju društvenih medija na mentalno zdravlje, jedna činjenica je nesumnjivo točna. Društveni mediji će se i dalje nastaviti razvijati sve većom brzinom.

6. Literatura

6.1. Znanstveni članci

1. Aydın, B., Sari, V. S., Şahin, M. (2018) The Effect of Social Networking on the Divorce Process. *Universal Journal of Psychology*, 6(1): 1-8. Dostupno na: <https://pdfs.semanticscholar.org/db18/6fe7a5966ea21b9194b2f796f0cca44ec14c.pdf>
2. Bosacki, S., Astington, J. (2001) Theory of Mind in Preadolescence: Relations Between Social Understanding and Social Competence. *Review of Social Development*, Volume 8, Issue 2, 237 – 255. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/229734739_Theory_of_Mind_in_Preadolescence_Relations_Between_Social_Understanding_and_Social_Competence
3. Barry, C. T., Wong, Y. W. (2020) „Fear of missing out (FoMO): A generational phenomenon or an individual difference?“ *Journal of Social and Personal Relationships*, Vol. 37(12) 2952–2966. Dostupno na: <https://s3.wp.wsu.edu/uploads/sites/1012/2021/06/Barry-Wong-2020.pdf>
4. Coyne, S. M., Rogers, A. A., Zurcher, J. D., Stockdale, L., McCall, B. (2020) Does time spent using social media impact mental health?: An eight year longitudinal study. *Computers in Human Behavior*. Elsevier, Vol. 104. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563219303723?via%3Dihub>
5. Chen, Y. (2022) How Social Media Impact People’s Social Contact: Proceedings of the 2022 8th International Conference on Humanities and Social Science Research. Atlantis Press, volume 664, 623-626. Dostupno na: [file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/125974575%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/125974575%20(1).pdf)

6. Gross, A. N., Ballif, B. (2023) Developmental Review: Perspectives in Behaviour and Cognition. Elsevier, Volume 11, Issue 4, 305-402. Dostupno na: <https://www.sciencedirect.com/journal/developmental-review/vol/11/issue/4>
7. Huang, C. (2022) A meta-analysis of the problematic social media use and mental health. International Journal of Social Psychiatry, Volume 68, Issue 1, 12-33. Dostupno na: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/0020764020978434>
8. Hou, Y., Xiong, D., Jiang, T., Song, L., & Wang, Q. (2019). Social media addiction: Its impact, mediation, and intervention. Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace, Vol.13, No.1, 13(1), članak 4. Dostupno na: <http://dx.doi.org/10.5817/CP2019-1-4>
9. McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2014). "Technoferece": The interference of technology in couple relationships and implications for women's personal and relational well-being. Psychology of Popular Media Culture, 1-36. Dostupno na: file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/McDanielCoyne2014_Technoference_accepteddraft_10.29.2014.pdf
10. Meshi, D., Cotten, SR., Bender, AR. Problematic Social Media Use and Perceived Social Isolation in Older Adults: A Cross-Sectional Study. Gerontology. Volume 66, Issue 2, 66(2):160-168. Dostupno na: <https://karger.com/ger/article-abstract/66/2/160/148340/Problematic-Social-Media-Use-and-Perceived-Social?redirectedFrom=fulltext>
11. Mavrodieva, A. V., Rachman, O. K., Harahap V. B., Shaw R. (2019) Role of Social Media as a Soft Power Tool in Raising Public Awareness and Engagement in Addressing Climate Change. Climate, Volume 7, Issue 10 7(10), 122. Dostupno na: <https://www.mdpi.com/2225-1154/7/10/122>
12. Zihad, A., Chaitee, N, N., Rahman, S. (2021) Effects of Social Media on the Interpersonal Relationship among the Married Couples: A Study on a Selected Neighborhood (or Wards) of Dhaka City in Bangladesh. Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities, volume 6, Issue 11, 345 – 357. Dostupno na: [file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/1164-Article%20Text-2846-2-10-20211121%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/1164-Article%20Text-2846-2-10-20211121%20(1).pdf)
13. Shin, M. (2012). The role of joint attention in social communication and play among infants. Journal of Early Childhood Research, 10(3):309-317. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/258134457_The_role_of_joint_attention_in_social_communication_and_play_among_infants

14. Uhls, Y. T., Michikyan, M., Morris, J., Garcia, D., Small, G. S., Zgourou, E., Greenfield, P. M. (2014) Five days at outdoor education camp without screens improves preteen skills with nonverbal emotion cues: Computers in Human Behavior. Elsevier, Volume 39, 387-392. Dostupno na:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563214003227?via%3Dihub>
15. Fuster, H., Chamarro, A., Oberst, U. (2017) Fear of Missing Out, online social networking and mobile phone addiction: A latent profile approach. Aloma, Vol. 35 35(1). Dostupno na:
https://www.researchgate.net/publication/317167392_Fear_of_Missing_Out_online_social_networking_and_mobile_phone_addiction_A_latent_profile_approach
16. Valiente-Neighbours, J. M. (2020) Honoring Student Cultural Capital: Social Media and Popular Culture as Tools for Teaching Theory. College Teaching, Volume 68, Issue 2, 79-86. Dostupno na:
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/87567555.2020.1741502?journalCode=vcol20>
17. Vilarinho-Pereira, D. R., Koehler, A. A., Fleith, D. S. (2021) Understanding the Use of Social Media to Foster Student Creativity: A Systematic Literature Review. Sciendo, Vol. 8, Issue 1, 125-142. Dostupno na:
https://www.researchgate.net/publication/354256280_Understanding_the_Use_of_Social_Media_to_Foster_Student_Creativity_A_Systematic_Literature_Review/fulltext/612ed8d838818c2eaf73042d/Understanding-the-Use-of-Social-Media-to-Foster-Student-Creativity-A-Systematic-Literature-Review.pdf?origin=publication_detail
18. Matang, M., Sapriya, S., Suryadi, K., Darmawan, C., Anggraeni, L. (2023) Social media as a means for students to become global citizens. Jurnal Pendidikan IPS, Vol 10, No 1, 19-31. Dostupno na:
file:///C:/Users/Snje%C5%BEana/Downloads/Social_media_as_a_means_for_students_to_become_glo.pdf
19. Mohammad, S., Meena, V. (2013) Role of Social Media in Education. International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT), Vol 1, Issue 3. Dostupno na:
https://www.researchgate.net/publication/353958127_Role_of_Social_Media_in_Education/link/611c04d10c2bfa282a50a6d3/download

6.2. Knjige

20. A Brief Introduction to Social Media (2015). Dostupno na: <https://www.theiet.org/media/2633/a-brief-introduction-to-social-media.pdf> (8. srpnja 2023.)
21. Emile Durkheim (1897) Le Suicide: Étude de sociologie. Pariz: Routledge & Kegan Paul Ltd. Dostupno na: <https://www.gacbe.ac.in/images/E%20books/Durkheim%20-%20Suicide%20-%20A%20study%20in%20sociology.pdf> (8. srpnja 2023.)
22. Mead, G. H. (1934) MIND, SELF, and SOCIETY: From the standpoint of a social behaviorist. Chicago: The University of Chicago. Dostupno na: <http://tankona.free.fr/mead1934.pdf> (8. srpnja 2023.)
23. Viktorsson, C. C. (2010) Social Media and the Networked Self in Everyday Life. Stockholm: Department of Social Anthropology. Dostupno na: <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:706583/FULLTEXT01> (8. srpnja 2023.)
24. Young, K. S., De Abreu, C. N. (2017) Internet Addiction in Children and Adolescents: Risk Factors, Assessment, and Treatment. New York: Springer Publishing Company, LLC. Dostupno na: https://books.google.hr/books?hl=hr&lr=&id=EFICDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Internet+Addiction+in+Children+and+Adolescents+2017&ots=sSefeJSuMe&sig=UesDxjqGT2K9p3y3gWZxzEyQVcK&redir_esc=y#v=onepage&q=Internet%20Addiction%20in%20Children%20and%20Adolescents%202017&f=false (8. srpnja 2023.)

6.3. Web stranice

25. George Herbert Mead Biography & Theories: Who was George Herbert Mead? Dostupno na: <https://study.com/academy/lesson/george-herbert-mead-biography-theories.html> (8. Srpnja 2023).
26. Kids And Technology: The Most Important Statistics (2023). Dostupno na: <https://blog.gitnux.com/kids-and-technology-statistics/> (8. Srpnja 2023).

27. Rucks E., Sigmund Freud's Theories of Personality. Dostupno na: <http://www.polsci.tu.ac.th/singmund1.pdf> (8. srpnja 2023).
28. Socialization. Dostupno na: <https://mymission.lamission.edu/userdata/alvarats/docs/Open%20Source%20Textbook/Socialization.pdf> (8. srpnja 2023).
29. The Impact of Social Media Use on Social Skills. Dostupno na: <https://www.newyorkbehavioralhealth.com/the-impact-of-social-media-use-on-social-skills/> (8. Srpnja 2023).
30. Top social media advantages for enhancing Gen Z creativity (2021). Dostupno na: <https://communitools.com/social-media-creativity/> (8. Srpnja 2023).
31. The Process of Creativity. Dostupno na: https://www.freudfile.org/psychoanalysis/papers_9.html (8. Srpnja 2023)
32. World Health Organization (2022). Dostupno na: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (8. srpnja 2023).
33. The institution of Engineering and Technology (2015). Dostupno na: [a-brief-introduction-to-social-media.pdf \(theiet.org\)](#)
34. Pew Research Center. Teens, Technology and Friendships: Chapter 4: Social Media and Friendships (2015). Dostupno na: [Social Media and Teen Friendships | Pew Research Center](#)