

# Utjecaj digitalnih medija na mentalno zdravlje mladih

---

**Peruđini, Franka**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, The Faculty of Political Science / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet političkih znanosti**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:114:801496>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-31**



*Repository / Repozitorij:*

[FPSZG repository - master's thesis of students of political science and journalism / postgraduate specialist studies / dissertations](#)



**Sveučilište u Zagrebu**  
**Fakultet političkih znanosti**  
**Preddiplomski studij novinarstva**

**Franka Perudini**

**UTJECAJ DIGITALNIH MEDIJA NA MENTALNO  
ZDRAVLJE MLADIH**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, 2024.**

**Sveučilište u Zagrebu**  
**Fakultet političkih znanosti**  
**Preddiplomski studij novinarstva**

**UTJECAJ DIGITALNIH MEDIJA NA MENTALNO  
ZDRAVLJE MLADIH**

**ZAVRŠNI RAD**

**Mentorica: doc. dr. sc. Dina Vozab**

**Studentica: Franka Perudini**

**Zagreb,**

**srpanj 2024.**

# **FAKULTET POLITIČKIH ZNANOSTI**

## **IZJAVA O AUTORSTVU RADA I POŠTIVANJU ETIČKIH PRAVILA U AKADEMSKOM RADU**

Izjavljujem da sam završni rad Utjecaj digitalnih medija na mentalno zdravlje mladih, koji sam predala na ocjenu mentorici doc. dr. sc. Dini Vozab, napisala samostalno i da je u potpunosti riječ o mojem autorskom radu. Također, izjavljujem da dotični rad nije objavljen ni korišten u svrhe ispunjenja nastavnih obveza na ovom ili nekom drugom učilištu, te da na temelju njega nisam stekla ECTS bodove. Nadalje, izjavljujem da sam u radu poštivala etička pravila znanstvenog i akademskog rada, a posebno članke 16-19. Etičkog kodeksa Sveučilišta u Zagrebu.

U Zagrebu

**Student:**

**Franka Perudini**

## SADRŽAJ

1. UVOD .....	5
2. DIGITALNI MEDIJI .....	6
3. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH I DIGITALNI MEDIJI.....	8
3.1. Odrednice mentalnog zdravlja.....	10
3.2. Izloženost štetnom sadržaju.....	11
3.3. Cyberbullying .....	12
3.4. Ovisnost o digitalnim sadržajima .....	14
3.5. Pozitivni učinci .....	15
4. KAKO POMOĆI MLADIMA.....	17
4.1 Solucija: medijska pismenost i transparentnost sadržaja.....	18
5. NOMOFOBIIJA I COVID-19 .....	19
6. ZAKLJUČAK .....	21
LITERATURA.....	22
SAŽETAK.....	24
SUMMARY .....	25

## 1. UVOD

Digitalni mediji su dinamičan fenomen koji se neprestano razvija i oblikuje gotovo svaki aspekt modernog društva. Iako nudi neviđene prilike za inovacije, kreativnost i povezanost, također zahtijeva pažljivo razmatranje pitanja poput privatnosti, jednakosti i kvalitete informacija. Kako se digitalni mediji nastavljaju razvijati, bit će ključno pozabaviti se tim izazovima kako bi se u potpunosti iskoristio njihov potencijal uz istovremeno ublažavanje rizika.

Adolescencija je jedinstveno i formativno vrijeme obilježeno intenzivnim tjelesnim, emocionalnim i društvenim promjenama. Izloženost siromaštvu, zlostavljanju ili nasilju mogu učiniti adolescente ranjivima na probleme mentalnog zdravlja. Zaštita adolescenata od nevolja, promicanje socio-emocionalnog učenja i psihološke dobrobiti te osiguravanje pristupa skrbi za mentalno zdravlje ključni su za njihovo zdravlje i dobrobit tijekom adolescencije i odrasle dobi. Adolescenti s problemima mentalnog zdravlja posebno su osjetljivi na društvenu isključenost, diskriminaciju, stigmatu, obrazovne poteškoće, rizična ponašanja, tjelesno loše zdravlje i kršenja ljudskih prava.

Upravo je zbog toga potrebno pronaći učinkovite strategije korištenja digitalnih medija koje mogu uključivati promicanje medijske pismenosti, poticanje zdravih online navika i pružanje robusnih sustava podrške, online i offline. Kako se digitalni mediji nastavljaju razvijati, kontinuirano istraživanje i prilagodba bit će presudni za ublažavanje njihovih negativnih učinaka uz istovremeno povećanje njihovog pozitivnog potencijala.

## 2. DIGITALNI MEDIJI

Digitalni mediji u velikoj su mjeri promijenili način na koji se informacije stvaraju, distribuiraju i konzumiraju, označavajući značajan pomak od tradicionalnih medijskih oblika poput tiskanih novina i televizijskih emisija. U svojoj srži, digitalni mediji obuhvaćaju široku lepezu digitalno kodiranog sadržaja uključujući tekst, slike, video i audio, kojima se svima može pristupiti putem računala, pametnih telefona i drugih digitalnih uređaja. Utjecaj digitalnih medija na komunikaciju je golem i višestruk. Demokratizirao je širenje informacija, ali i dezinformacija, omogućujući svakome tko ima pristup internetu da svoje misli, kreacije i vijesti odmah podijeli s globalnom publikom. To je dovelo do veće raznolikosti dostupnih gledišta i kulturnih izričaja. Međutim, to također predstavlja izazove kao što su brzo širenje laži i *fake news-a* te složenost upravljanja digitalnim pravima.

Ekonomski gledano, digitalni mediji poremetili su tradicionalne poslovne modele u raznim industrijama. U području zabave, usluge streaminga preuzele su fizičke i televizijske medije kao primarni način konzumiranja glazbe, filma i televizije. Ova promjena promijenila je ne samo obrasce potrošnje, već i način na koji se sadržaj unovčava i vrednuje. Strategije oglašavanja su se razvile na sličan način, s digitalnim platformama koje nude ciljane oglase na temelju korisničkih podataka, što dovodi do zabrinutosti za privatnost i sigurnost podataka.

U smislu društvenog utjecaja, digitalni mediji su i povezali i podijelili. Društvene mreže i aplikacije za razmjenu poruka zbližile su ljude, premostile geografske razlike i stvorile zajednice oko zajedničkih interesa. Suprotno tome, ove platforme također mogu poticati polarizaciju i echo komore, gdje su korisnici prvenstveno izloženi informacijama koje jačaju njihova već postojeća uvjerenja i tako može doći do pojave ekstremizma (Mueller, 2022).

U obrazovnom smislu, digitalni mediji su proširili mogućnosti učenja i pristupa informacijama. Online tečajevi, digitalni udžbenici i ogromna spremišta informacija poput onih u online bazama podataka učinili su obrazovanje pristupačnijim nego ikad prije. Međutim, ova promjena postavlja pitanja o jednakosti u obrazovanju i digitalnom jazu, jer nemaju svi učenici jednak pristup tehnologiji i internetu (Šincek i suradnici, 2019).

Digitalni mediji poslužili su i posve razvili proces *medijizacije*, gdje političari i druge poznate osobe mogu zaobići mainstream medije i direktno se obraćati građanima (Mazzoleni, 2017). U tom slučaju, digitalni mediji postaju središnji posrednici društvenih interakcija i institucija utječući na oblikovanje kulture, politike i ekonomije. Mijenja se uloga masovnih medija kao gatekeepera. Sve je veća uloga *prosumera*, odnosno građana koji mogu slobodno kreirati i objavljivati sadržaj, te i sami postati izvor informacija (Mazzoleni, 2017).



### 3. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH I DIGITALNI MEDIJI

Normalno je da djeca i mladi doživljavaju različite vrste emocionalnog stresa dok se razvijaju i sazrijevaju. Tako je uobičajeno da djeca dožive tjeskobu zbog škole ili da mladi dožive kratka razdoblja depresije koja su prolazne prirode.

Prekomjerna konzumacija digitalnih medija ima utjecaja na mentalno zdravlje mladih. Prethodna istraživanja pokazuju kako ovi mediji mogu imati negativan utjecaj na mentalno zdravlje mladih, uključujući povećani rizik od anksioznosti, depresije i drugih mentalnih poremećaja (Đumić, 2023). Prema Đumić (2023:41), postoji „povezanost između vremena provedenog na mobilnom telefonu i pojave depresivnih simptoma“. Na digitalnim medijima vlada i „*selfie*“ kultura gdje je „samoprezentacija kroz selfije dovedena u pozitivnu korelaciju sa strahom od negativne evaluacije izgleda, dok je preokupacija selfijima negativno povezana uz strahovanje od negativne ocjene izgleda“ (Đumić, 2023:39)

Odnos između digitalnih medija i mentalnog zdravlja mladih tema je sve veće zabrinutosti i rasprave. Ovaj rad istražuje višestruki utjecaj digitalnih medija na psihološku dobrobit mladih pojedinaca, baveći se i pozitivnim aspektima i potencijalnim štetama. U današnjem svijetu digitalni mediji služe kao središte aktivnosti za mlade ljude, nudeći platforme za društvenu interakciju, učenje i zabavu (Šincek i suradnici, 2019).

Digitalni mediji osiguravaju to da su informativni sadržaj, obrazovni resursi i društvene veze udaljeni samo jednim klikom. Na primjer, društveni mediji mogu pružiti osjećaj pripadnosti i zajednice, posebno za mlade pojedince koji se mogu osjećati izolirano ili marginalizirano u svojim izvanmrežnim životima (Šincek i suradnici, 2019). Obrazovne tehnologije, uključujući aplikacije i web stranice, transformirale su tradicionalno učenje, omogućujući mladim ljudima pristup prilagođenim obrazovnim iskustvima koja odgovaraju njihovim individualnim stilovima učenja i tempu.

Međutim, uzimajući u obzir prirodu digitalnih medija oni dolaze sa značajnim nedostacima, posebno u pogledu mentalnog zdravlja. Prema Mueller (2022), stalna povezanost i ovisnost o digitalnim medijima može dovesti do preopterećenosti informacijama i stimulacijom, što može biti

mentalno iscrpljujuće i pridonijeti osjećaju tjeskobe i stresa. Pritisak za održavanjem određenog imidža na društvenim mrežama također može uzeti danak, budući da se mladi često nepovoljno uspoređuju s idealiziranim životima svojih vršnjaka, što dovodi do osjećaja neadekvatnosti i niskog samopoštovanja. Upravo anonimnost i udaljenost koju pružaju digitalne platforme ponekad mogu potaknuti maltretiranje i uznemiravanje (Mueller, 2022).

Iz postojeće literature se može zaključiti kako je potrebno još puno istraživanja kako bi se u potpunosti razumio utjecaj digitalnih medija na mentalno zdravlje mladih. Ipak, trenutačni dokazi pokazuju da iako digitalni mediji mogu imati koristi za neku djecu i adolescente, postoje brojniji pokazatelji da takvi mediji mogu imati i veliki rizik od štete za mentalno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata (Đumić, 2023). Veći broj istraživanja o mogućim štetama ujedno bi i povećao kolektivno razumijevanje rizika povezanih s upotrebom digitalnih medija i hitno poduzimanje određenih koraka za stvaranje sigurnih i zdravih digitalnih okruženja koja minimaliziraju štetu i čuvaju mentalno zdravlje i dobrobit djece i adolescenata.

Na društvenoj razini, zagovaranje politika koje zahtijevaju od digitalnih medijskih kompanija da provedu mjere zaštite za mlade korisnike od vitalne je važnosti. Prema Ključević (2016), to bi moglo uključivati mjere za provjeru dobi, robusnije moderiranje sadržaja i alate koji korisnicima omogućuju učinkovitiju kontrolu svoje digitalne izloženosti. Takve politike mogu pomoći u ublažavanju rizika od štetnog sadržaja i interakcija koje mogu utjecati na mentalno zdravlje mladih korisnika. U konačnici, ključno je poticanje okruženja kod kuće i u obrazovnim okruženjima u kojem mladi ljudi mogu otvoreno razgovarati o svojim iskustvima na internetu bez osuđivanja. Ovaj otvoreni dijalog pomaže odraslima da razumiju izazove s kojima se mladi susreću na internetu i pruža potrebnu podršku koja im pomaže da se s tim izazovima učinkovito i nose (Ključević, 2016).

### *3.1. Odrednice mentalnog zdravlja*

Adolescencija je ključno razdoblje za razvoj društvenih i emocionalnih navika važnih za mentalno blagostanje (Ključević, 2016). To uključuje usvajanje zdravih obrazaca spavanja; redovito vježbanje, razvijanje vještina suočavanja, rješavanja problema i interpersonalnih vještina te naučiti upravljati emocijama. Više čimbenika utječe na mentalno zdravlje, a što su više rizičnih čimbenika kojima su adolescenti izloženi, to je veći potencijalni utjecaj na njihovo mentalno zdravlje. Čimbenici koji mogu doprinijeti stresu tijekom adolescencije uključuju izloženost nedaćama, pritisak da se prilagodi vršnjacima i istraživanje identiteta (Ključević, 2016).

Utjecaj medija i rodne norme mogu pogoršati disparitet između adolescentove proživljene stvarnosti i njihovih percepcija ili težnji za budućnošću. Druge važne odrednice uključuju kvalitetu njihovog obiteljskog života i odnose s vršnjacima (Ključević, 2016). Nasilje (osobito seksualno nasilje i maltretiranje), grubo roditeljstvo i ozbiljni socioekonomski problemi prepoznati su kao rizici za mentalno zdravlje (Surgeon General, 2023).

Neki su adolescenti izloženi većem riziku od stanja mentalnog zdravlja zbog svojih životnih uvjeta, stigme, diskriminacije ili isključenosti ili nedostatka pristupa kvalitetnoj podršci i uslugama. Mnogi mladi ljudi osjećaju se tjeskobno i diskriminirano te pokušavaju naći utjehu preko digitalnih medija. Traže savjete i istomišljenike, ljude u sličnim ili istim situacijama, podršku. Takav bi primjer bili: trudne adolescentice, adolescenti roditelji ili oni u ranim ili prisilnim brakovima; siročad; i adolescenti iz manjinske etničke ili seksualne zajednice ili druge diskriminirane skupine.

### 3.2. Izloženost štetnom sadržaju

Mladi putem digitalnih medija mogu lako pristupiti ekstremnom, neprikladnom i štetnom sadržaju. U određenim slučajevima, čak su i smrti povezane sa sadržajem povezanim sa samoubojstvom i samoozljeđivanjem, kao što su „rezanje“, djelomično gušenje i izazovi preuzimanja rizika na platformama društvenih medija.

Poremećaji prehrane velika su briga koja proizlazi iz digitalnih medija, pa tako prevelika internetska izloženost, uglavnom rezultira nedostižnim fizičkim idealima, izazva iskrivljeni osjećaj sebe i poremećaje prehrane. Ovo se smatra posebnim problemom među mlađom ženskom populacijom (Dane i Bhatia, 2023). Društvene mreže poput Instagrama, Tik Toka i Facebooka preplavljene su slikama savršeno oblikovanih tijela, koje su uglavnom rezultat *fotošopa* i drugih digitalnih obrada. Pritisak za postizanjem ovih nedostižnih fizičkih ideala putem interneta stvara opasno okruženje koje podržava nerealne standarde ljepote i pridonosi raširenosti poremećaja prehrane i drugih ozbiljnijih mentalnih problema (Dane i Bhatia, 2023). Osim toga, ljudi koji svojim sadržajima „ciljaju“ na adolescente (npr. odrasli koji žele seksualno iskorištavati tinejdžere ili ih financijski iznuđivati prijetnjama) mogu koristiti platforme digitalnih medija za ove vrste predatorskog ponašanja.

Intervencije za promicanje mentalnog zdravlja i prevenciju imaju za cilj ojačati sposobnost pojedinca da regulira emocije, poboljšati alternative rizičnim ponašanjima, izgraditi otpornost za upravljanje teškim situacijama i nedaćama te promicati podržavajuća društvena okruženja i društvene mreže. Ovakvi programi zahtijevaju pristup na više razina s različitim platformama za isporuku (npr. digitalni mediji, ustanove zdravstvene ili socijalne skrbi, škole ili zajednica) i različite strategije za dopiranje do adolescenata, posebno onih najranjivijih (Mueller, 2022).

### 3.3. Cyberbullying

*Cyberbullying* među mladima je sveprisutan problem koji je eskalirao širenjem digitalnih medija. Kako se adolescenti sve više okreću internetskim platformama za društvenu interakciju, digitalno okruženje postaje „dvosjekli mač“ jer olakšava povezivanje, a istovremeno omogućuje štetna ponašanja kao što su uznemiravanje i zlostavljanje. Prema Langos (2012: 285) *cyberbullying* je stvarnost digitalnog doba i kao fenomen nije lak za razumjeti. Važno je uspostaviti funkcionalnu i teorijski utemeljenu definiciju i ući u srž internetskog zlostavljanja (Langos, 2012:285). Što se tiče samog naziva ove specifične vrste nasilja, "cyber" se može prilično jednostavno opisati kao "generiran tehnologijom“, a definiranje "zlostavljanja" predstavlja izazovniji zadatak gdje semantičke razlike mogu objasniti različite konceptualizacije zastrašivanja (Langos, 2012). *Cyberbullying* se pojavio kao novi način na koji se zlostavljanje može dogoditi, nevezano za vrijeme ili prostor, a može imati razorne učinke na mentalno zdravlje mladih pojedinaca. Učinak je često teži od tradicionalnog maltretiranja zbog nemilosrdne prirode koju dopušta pristup digitalnim uređajima (Hrabri telefon, 2024).

Zlostavljanje putem interneta, odnosno *cyberbylling*, obično se događa u tinejdžerskoj dobi, oko 14 godina, kada djeca provode više vremena na svojim mobilnim telefonima i stranicama za društveno umrežavanje. Prema rezultatima istraživanja autora Krešić Ćorić i Kaštelan (2020), između 15% i 35% mladih bilo je među žrtvama internetskog nasilja, a između 10% i 20% pojedinaca priznaje da je zlostavljalo druge.

Također, bitno je istaknuti da „počinitelji elektroničkog nasilja imaju određeni stupanj anonimnosti koji nije moguć u tradicionalnom zlostavljanju, a potencijalna izloženost i posramljivanje žrtve je većeg opsega“ (Krešić Ćorić i Kaštelan, 2020). Upravo ta anonimnost doprinosi u velikom broju štetnosti mentalnom zdravlju mladih jer na jedan način ona ulijeva hrabrost počiniteljima da mogu pisati štogod žele, a s druge strane narušava normalne mentalne navike i rutine kod druge strane, tj. žrtve.

Žrtve zlostavljanja često imaju problema s mentalnim zdravljem, uključujući depresivnu simptomatologiju, samoozljeđivanje i suicidalna ponašanja (Krešić Ćorić i Kaštelan, 2020).

Implikacije internetskog zlostavljanja protežu se u obrazovnu sferu, gdje remeti okruženja za učenje i utječe na akademski uspjeh. Prema Šincek i suradnicima (2019), žrtve ovog tipa nasilja uglavnom se osjećaju nesigurno i ne mogu se koncentrirati, što dovodi do izostanaka s nastave i pada ocjena. Nadalje, emocionalni danak može omesti cjelokupni razvojni proces, utječući na sposobnost mladih da stvaraju zdrave odnose i smanjujući njihovo samopoštovanje. Rješavanje problema elektroničkog nasilja zahtijeva višestruki pristup koji uključuje nastavnike, roditelje i same mlade. Škole igraju ključnu ulogu u njegovanju kulture poštovanja i empatije kroz obrazovanje i provođenje politike. Programi protiv zlostavljanja i obrazovanje o mediskoj pismenosti mogu opremiti učenike vještinama potrebnim za odgovorno upravljanje internetskim interakcijama. Roditelji također moraju biti proaktivni u raspravi o ponašanju na internetu sa svojom djecom, nadzirati njihove aktivnosti na internetu i poticati ih da govore o svakom uznemiravanju s kojim se susreću (Šincek i suradnici, 2019).

Pravni okviri također se moraju razviti kako bi bolje odgovorili na jedinstvene izazove koje donosi internetsko zlostavljanje. Učinkoviti zakoni mogu odvratiti počinitelje, pružiti pravdu žrtvama i signalizirati društvenu predanost borbi protiv ovog oblika uznemiravanja. Međutim, same pravne radnje nisu dovoljne. Jednako je važno promicati pozitivne internetske kulture koje obeshrabruju nasilna ponašanja i naglašavaju međusobno poštovanje.

### *3.4. Ovisnost o digitalnim sadržajima*

Ovisnost o digitalnom sadržaju među mladima postala je značajan problem u modernom dobu, gdje je pristup beskrajnim tokovima zabave i informacija udaljen samo jednim klikom. Privlačnost digitalnog sadržaja, u rasponu od društvenih medija i streaminga videa do online igranja, je neosporna i preoblikovala je način na koji mladi ljudi provode svoje vrijeme i oblikuju svoje identitete. Ovaj fenomen ne označava samo količinu vremena provedenog na internetu, već i kompulzivnu potrebu da ostanete povezani i strah da ćete propustiti nešto važno (Bodrožić Selak i suradnici, 2022).

Posljedice ove ovisnosti višestruke su i zabrinjavajuće. Pretjerana potrošnja digitalnog materijala može dovesti do smanjenja interakcija licem u lice i povlačenja iz tjelesnih aktivnosti, a oboje je ključno za zdrav psihički i fizički razvoj. Nadalje, može poremetiti obrasce spavanja, smanjiti akademski uspjeh i pogoršati probleme mentalnog zdravlja kao što su tjeskoba i depresija. Mladi ljudi, koji su još uvijek u ključnim fazama razvoja, posebno su ranjivi jer se njihovo samopoštovanje i društvene vještine tek formiraju (Katella, 2024).

Roditelji i nastavnici stoga su suočeni s izazovom pomoći mladima da zdravo upravljaju ovim digitalnim krajolikom. Poticanje strukturiranih razdoblja digitalne detoksikacije, promicanje uključivanja u izvanmrežne aktivnosti i edukacija mladih o manipulativnoj prirodi nekih digitalnih sadržaja koraci su koji mogu pomoći u ublažavanju učinaka potencijalne ovisnosti. Štoviše, ključni su otvoreni razgovori o psihološkim učincima prekomjerne digitalne potrošnje. Ove rasprave mogu osnažiti mlade ljude da preuzmu kontrolu nad svojim digitalnim navikama i donesu informiranije odluke o svom online angažmanu.

### *3.5. Pozitivni učinci*

Potrebno je naglasiti kako su digitalni mediji otvorili i nove putove za podršku mentalnom zdravlju na način da se sada mnogi mladi ljudi osjećaju ugodnije tražeći pomoć na internetu gdje mogu zadržati anonimnost i izbjeći stigmatu. Aplikacije za mentalno zdravlje mogu pružiti vrijedne resurse, od vježbi svjesnosti i praćenja raspoloženja do izravnih terapijskih sesija. Danas se može komunicirati i sa psihologom koji je na drugoj strani svijeta ako tako želimo, a ovo je česta situacija u manjim krajevima, sredinama, državama kada se ljudi žele zaštititi predrasuda. Nadalje, internetske platforme mogu poslužiti kao ključni forumi za raspravu o pitanjima mentalnog zdravlja, pomažući normalizirati takve razgovore i smanjiti stigmatu (Đumić, 2023).

Jedna od najvažnijih prednosti digitalnih medija je njihova sposobnost poticanja povezanosti. Društvene mreže, aplikacije za izravnu razmjenu poruka i forumi online zajednice pružaju platforme na kojima se mladi ljudi mogu povezati s vršnjacima iz cijelog svijeta. Ova globalna povezanost ruši geografske i kulturne barijere, promičući inkluzivnije razumijevanje različitih perspektiva i kultura. Za mlade pojedince te veze mogu dovesti do prijateljstva, suradnje na projektima i proširenog osjećaja zajednice i pripadnosti.

Prema Ivie i suradnicima (2020: 165), upravo zbog toga, korištenje digitalnih medija u adolescenciji poboljšava samopoštovanje i percipiranje socijalne podrške – javlja se osjećaj prepoznavanja i osjećaj zajednice. Još kada je Facebook bio najpopularnija, a možda i jedina platforma takvog tipa, oformljavale su se grupe; podrška i samopomoć, muzičari u razredu, navijači Dinama, fanovi Lane Del Rey, djevojčice sa naočalama itd.

Po nekom tipičnom elementu ljudi se povežu, prepoznaju i na taj način svoj npr. problem percipiraju manjim ako shvate da ga još netko ima, a ako je u pitanju neki osjećaj obožavanja, on se pojačava dijeljenjem s drugima.

U području obrazovanja, digitalni mediji revolucionirali su način na koji se učenju pristupa i doživljava. Obrazovne aplikacije, online tečajevi i multimedijски resursi čine učenje



interaktivnijim i privlačnijim, prilagođavajući se različitim stilovima i ritmovima učenja. Ovaj pristup širokom spektru obrazovnog sadržaja omogućuje mladima da istražuju predmete izvan standardnog kurikulumu, njegujući kulturu samostalnog učenja i znatiželje. Nadalje, digitalni mediji opremaju učenike kritičnim vještinama digitalne pismenosti koje su ključne u današnjem svijetu koji pokreće tehnologija (Đumić, 2023).

Digitalni mediji također igraju ključnu ulogu u kreativnosti i samoizražavanju. Platforme poput YouTubea, Tik Toka i Instagrama mladima pružaju prostor za kreativno izražavanje kroz videozapise, fotografije, pisanje i druge oblike medija. Taman što pomislimo da je gotovo i da je došao vrhunac u dijelu osmišljavanja sadržaja, pojavi se nova aplikacija koja nas u to razuvjeri. Mladi veoma brzo i vrlo lako ulaze u koštac s tim i može se reći da „hvataju“ trendove onako kako se oni i smjenjuju.

Kreativno izražavanje nije samo način dijeljenja i slavljenja individualnosti, već služi i kao platforma za zagovaranje i podizanje svijesti o važnim pitanjima. Mladi kreatori mogu utjecati na javno mnijenje i potaknuti djelovanje u vezi s ciljevima koji ih zanimaju, pokazujući snagu digitalnih medija kao alata za pozitivne promjene. Na Tik Toku, primjerice, pomoću uporabe *hashtaga* možemo pretraživati teme koje nas zanimaju tako što ćemo određeni ključni pojam unijeti u tražilicu. U najkraćem mogućem roku izaći će hrpa materijala, *tutoriala*, recepata i (psiholoških) savjeta.

## 4. KAKO POMOĆI MLADIMA

Zaštita mentalnog zdravlja mladih od utjecaja digitalnih medija hitan je problem u našem sve povezanijem svijetu. Prekomjerno korištenje digitalnih medija može izložiti mlade pojedince raznim stresorima, uključujući internetsko zlostavljanje, društvenu usporedbu i preopterećenje informacijama, a sve to može nepovoljno utjecati na njihovu mentalnu dobrobit. Rješavanje ovoga zahtijeva zajednički napor koji integrira strategije pojedinaca, obitelji, obrazovnih institucija i širih društvenih struktura.

Temeljni korak je njegovanje medijske pismenosti među mladima. Educirajući ih o mehanizmima koji stoje iza digitalnih platformi, kao što je isporuka sadržaja vođena algoritmima i pitanja privatnosti podataka, mogu postati kritičniji korisnici. Ovo bi obrazovanje također trebalo uključivati lekcije o psihologiji društvenih medija, posebice o tome kako oni mogu utjecati na emocije i samopoštovanje. Razumijevanje ovih aspekata osnažuje mlade pojedince da mudrije upravljaju digitalnim prostorima i održavaju kritičnu distancu kada je to potrebno (Ključević, 2016).

Drugi ključni pristup uključuje postavljanje zdravih granica oko upotrebe digitalnih uređaja. Roditelji i skrbnici mogu modelirati i provoditi pravila o vremenu pred ekranom, osiguravajući da potrošnja digitalnih medija ne ometa bitne aktivnosti poput spavanja, tjelesne vježbe i interakcije licem u lice. Također je korisno poticati uključivanje u izvanmrežne aktivnosti koje promiču mentalno zdravlje, poput sporta, čitanja i provođenja vremena u prirodi. Ovi hobiji su iznimno važni za mlade u sklopu očuvanja njihove mentalne stabilnosti.

Edukacija o mentalnom zdravlju također bi trebala biti integrirana u školske programe kako bi se mladima pomoglo da prepoznaju znakove duševnih poteškoća i znaju gdje potražiti pomoć. Škole mogu pružiti resurse poput savjetodavnih usluga i radionica o upravljanju digitalnim stresom. Osim toga, stvaranje školskog okruženja koje cijeni otvorenu komunikaciju i podršku vršnjaka može pomoći učenicima da se osjećaju manje izolirano zbog svojih poteškoća i da će vjerojatnije potražiti pomoć (Ključević, 2016).

#### 4.1 Solucija: medijska pismenost i transparentnost sadržaja

Broj dezinformacija, koje inače predstavljaju sve veću prijetnju digitalnom sadržaju i njegovom informiranju i utjecaju na javnost, sve brže se povećava, a širi se upravo putem digitalnih medija. Prema Nenadić (2020) broj izvora i vijesti dostupnih u online formatu dramatično se umnožio tijekom dva posljednja desetljeća. Zbog politike kakva vlada na digitalnim platformama, odnosno njihove nedovoljne regulacije i nedostataka u moderaciji sadržaja, platforme su prostor govora mržnje ili drugog neprihvatljivog govora (Nenadić, 2020). Prvo, bilo koja osoba na svijetu može postati korisnik (naravno, uz prisutnost Interneta). Premda, po podacima s Worldometera(2024) danas preko 5,5 milijardi ljudi ukupne svjetske populacije ima pristup internetu. Zaključak je da se ne možemo uvijek zaštititi od korisnika s lošim namjerama koji pristupaju digitalnim platformama, ali zato možemo unaprijediti sebe i svoje znanje i vještine u služenju digitalnim medijima i praksama.

Medijska pismenost ovdje stupa na snagu kao snažni akt i temelj u borbi protiv negativnog učinka digitalnog sadržaja na mladu javnost i njezino mentalno načelo. Studije pokazuju da poboljšanje medijske pismenosti može pomoći mladima da bolje kritički procjenjuju sadržaje koje konzumiraju, čime se smanjuje utjecaj negativnih medijskih poruka na njihovo samopouzdanje i tijelo (Kurz i suradnici, 2022). Prema provedenom istraživanju autori su otkrili da intervencije u školama koje promiču medijsku pismenost mogu poboljšati tjelesnu sliku i smanjiti nezadovoljstvo tijelom među mladima (Kurz i suradnici, 2022).

Transparentnost sadržaja je također vrlo važan element u poboljšanju sadržaja i pomoći mladima ka kvalitetnijem korištenju i utjecaju digitalnih medija. Upravo je i Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) ukazala na tzv. problem *infodemije*, pa je Europska Unija reagirala pojačanjem i osnaživanjem svojeg programa u kampanji borbe protiv dezinformacija. Baš kroz transparentniji angažman platformi i kroz samoregulaciju, EU planira poboljšati ovo upitno stanje. Temeljno pravo jest „pravo na slobodu izražavanja te transparentnost i opravdanost svake vrste intervencije u slobodu govora“ (Nenadić, 2020: 80-81). Podrazumijeva se i obrada i utjecaj algoritama kako ne bi došlo do bilo kakve vrste potkupljenosti sadržaja te već poznatih komora jeke ili *filter bubble*

fenomena. Transparentnost sadržaja podrazumijeva konkretno i otvoreno prikazivanje različitih vrsta sadržaja, izvora, namjera, gledišta i autorstva informacija koje mladi konzumiraju. Kada su informacije transparentne, mladi mogu lakše prepoznati kredibilitet i pouzdanost sadržaja što će nekada i eskalirati jačanjem njihove psihe i kao takvi, sigurniji u sebe i sadržaj koji konzumiraju, manja je vjerojatnoća da će biti poljuljani. Postaju otporniji na manipulaciju, laž, prijevaru, fotomontažu, prepoznaju ju. Na kraju, transparentnost i te kako utječe na medijski pluralizam.

## **5. NOMOFBIJA I COVID-19**

Nomofobija je sve prisutnija fobija današnjice, a upravo je povezana sa digitalnim medijima. Konkretno, ova fobija veže se uz jači negativni aspekt koje digitalne tehnologije sa sobom donose. Prema Bodrožić Selak i suradnicima (2022: 299) nomofobija je „fobija koja se odnosi na strah od nedostupnosti virtualne komunikacije kod osoba koje imaju naviku korištenja pametnih telefona“. Ova kriza ili čak moralna panika sigurno je uvijek veća ako smo na nju i usredotočeni, odnosno na predmet krize ili opsesije – što je u ovom slučaju mobilni telefon. Ovakva situacija odvijala se za vrijeme pandemije virusa COVID-19, kako u Hrvatskoj tako u čitavom svijetu. Ljudi su utrošili značajne količine vremena u korištenju pametnih telefona, u osjećaju anksioznosti i tjeskobe na samu pomisao o nedostupnosti pametnog telefona i/ili internetske povezanosti koja nas je u tim okolnostima jedina i povezivala. To je gotovo i jedina dobra strana digitalne tehnologije i medija u periodu COVID-19 krize, jer je u usporedbi s novonastalim anksioznim, depresivnim i nesigurnim mladim ljudima i ta dobra strana vrlo upitna. U jednom od provedenih istraživanja na teritoriju Hrvatske, autori dokazuju da su „simptomi nomofobije praćeni povećanim razinama anksioznosti i stresa“ (Bodrožić Selak i suradnici, 2022:300).

Za vrijeme COVID-19 krize desio se i te kako jak udar i šok promjene za mlade ljude, najviše studente. Morali su se odjednom totalno prilagoditi novom virtualnom prostoru, dogodile su se drastične mjere kao što su „smanjenje društvenih okupljanja, prisilna preseljenja iz studentskih domova, prekidi ili zatvaranje resursa kampusa (npr. knjižnica, atletski kompleks, dvorane za učenje i službe za mentalno zdravlje) i potpuni prelazak na online učenje na daljinu“ (Keckojević i

suradnici, 2020. prema Bradley AHM i sur., 2023). U ovom je periodu velik broj mladih ljudi zatražio pomoć stručnog lica i iskusio ogromnu razinu stresa tijekom asinkronog online učenja u usporedbi s tipičnim okruženjem za učenje licem u lice. Mladi su postali, više nego ikad, zavisni od mobilnih telefona. Osim učenja, mobitel je postao ključan alat za komunikaciju s vanjskim svijetom općenito. Upravo preko digitalnih medija dobivale su se novosti i podatci o broju umrlih, zaraženih i oporavljenih. Preko digitalnih medija mogli su se pratiti i intervjui sa doktorima i nadređenim licima koja su davala ključne informacije. Najviše je ovo pretjerano korištenje digitalnih medija za vrijeme pandemije ostavilo negativnog učinka na mentalno zdravlje mladih. Negativno i isključivo negativno jer se u to vrijeme vrlo rijetko mogla dokučiti neka lijepa, istinita i radosna vijest.

## 6. ZAKLJUČAK

Na kraju rada možemo zaključiti kako je utjecaj digitalnih medija na mentalno zdravlje mladih dubok i složen problem. Iako sa sobom donosi i neke prednosti, predstavlja i značajne negativne izazove. Uravnoteženje ovih učinaka zahtijeva pažljivu primjenu, kako od strane mladih korisnika tako i od strane onih koji ih vode, uključujući roditelje, nastavnike i kreatore javne politike. Digitalni mediji zasigurno trebaju bolju regulaciju.

Internetsko zlostavljanje među mladima složeno je pitanje koje odražava širu društvenu dinamiku oko tehnologije i ljudske interakcije. Zahtijeva sveobuhvatan odgovor koji uključuje obrazovne inicijative, sudjelovanje roditelja i zakonske mjere. Zajedničkim radom na razumijevanju i rješavanju problema elektroničkog zlostavljanja društvo može pomoći u očuvanju mentalne i emocionalne dobrobiti mladih pojedinaca u digitalnom dobu. Treba se smanjiti lažna slika svijeta, regulirati problem savršenog izgleda i tijela i ne treba se uvijek bojati anonimnosti.

Svojstva digitalnih medija koja stvaraju ovisnost, karakterizirana trenutnim lajkovima i dijeljenjima, također predstavljaju ozbiljne rizike. Povratne informacije vođene dopaminom na koje se oslanjaju mnoge platforme kako bi zadržale angažiranost korisnika mogu dovesti do ovisnosti, smanjenja interakcija licem u lice i aktivnosti u stvarnom svijetu koje su ključne za zdrav psihološki razvoj i ujedno cijeli život pojedinca. Ova ovisnost može poremetiti obrasce spavanja, smanjiti fizičku aktivnost, pa čak i oduzeti vrijeme provedeno u obrazovnim aktivnostima. Viralnost i internetska slava kratkog su daha, a mentalno zdravlje je ipak ono koje nam služi za cijeli život.

Zaštita mentalnog zdravlja mladih od utjecaja digitalnih medija višestruk je problem koji zahtijeva aktivan angažman različitih sektora društva. Kroz obrazovanje, politike podrške i otvorenu komunikaciju moguće je stvoriti digitalno okruženje koje podržava, a ne potkopava mentalno zdravlje mladih pojedinaca koji će sutra predstavljati svijet.

## LITERATURA

1. Bradley AHM, Howard AL. (2023) Stress and Mood Associations With Smartphone Use in University Students: A 12-Week Longitudinal Study. *Clin Psychol Sci.* 2023 Sep;11(5):921-941.
2. Brlas, S. (2014). *Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja*. Virovitica: Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“.
3. Bodrožić Selak, M., Vulić-Prtorić, A. i Sturnela, P. (2022). Odnos između percepcije situacije, anksioznosti i nekih aspekata ponašanja povezanih s korištenjem digitalne tehnologije tijekom pandemije bolesti COVID-19. *Socijalna psihijatrija*, 50 (3), 297-319. <https://doi.org/10.24869/spsih.2022.297>
4. Dane, A., Bhatia, K. (2023) The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*. <https://journals.plos.org/globalpublichealth/article?id=10.1371/journal.pgph.0001091>
5. Đumić, T. (2023). Mediji i mentalno zdravlje. *Media, Culture and Public Relations*, Vol. 14, No. 1., str .35-50
6. Hrabri telefon, Cyberbullying – nasilje na internetu, <https://tinejdzeri.hrabritelefon.hr/clanci/cyberbullying/>, pristupljeno 4. svibnja 2024.
7. Ivie, E. J., Pettitt, A., Moses, L. J., & Allen, N. B. (2020). A meta-analysis of the association between adolescent social media use and depressive symptoms. *Journal of affective disorders*, 275, 165-174.
8. Katella, K. (2024). How Social Media Affects Your Teen’s Mental Health: A Parent’s Guide, <https://www.yalemedicine.org/news/social-media-teen-mental-health-a-parents-guide>, pristupljeno 6. svibnja 2024.
9. Ključević, Ž. (2016). *Zaštita mentalnog zdravlja djece i mladih: uloga javnozdravstvenih projekata*. Split: Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije.
10. Krešić Ćorić, M., & Kaštelan, A. (2020). Bullying through the internet/cyberbullying. *Psychiatria Danubina*, 32(suppl. 2), 269-272.

11. Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J. et al. School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Primary Prevent* 43, 5–23 (2022). <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>
12. Langos, C. (2012). Cyberbullying: The challenge to define. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 15(6), 285-289.
13. Mazzoleni, G. (2017) Changes in Contemporary Communication Ecosystems Ask for a “New Look” at the Concept of Mediatisation, *Javnost - The Public*, 24:2, 136-145, DOI: 10.1080/13183222.2017.1290743
14. Mueller, M. (2022). *Digitalni mediji i nastava*. Zagreb: Durieux.
15. Nenadić, I. (2020). 'Moć bez odgovornosti: politike moderacije sadržaja online-platfomi u borbi protiv infodemije', *Anali Hrvatskog politološkog društva*, 17(1), str. 79-101. <https://doi.org/10.20901/an.17.04> Pristupljeno 21. svibnja 2024.
16. Schellewald, A. (2023). Understanding the popularity and affordances of TikTok through user experiences. *Media, Culture & Society*, 45(8), 1568-1582.
17. Surgeon General (2023) *Social Media and Youth Mental Health*, <https://www.hhs.gov/sites/default/files/sg-youth-mental-health-social-media-advisory.pdf>, pristupljeno 11. svibnja 2024.
18. Šincek, D., Rudolfi, N., Lopižić, J. (2019). *Psihologija i digitalni svijet*. Zagreb: Hrvatsko psihološko društvo.



## SAŽETAK

Ovaj završni rad usredotočuje se na utjecaj digitalnih medija na mentalno zdravlje mladih. Digitalni mediji danas predstavljaju sve veći i korišteniji izvor informiranja, učenja, komuniciranja i posredovanja. Kao takvi, inovativni, zanimljivi, interaktivni i laki za korištenje postali su od velikog značaja za mladu populaciju. S obzirom na svakodnevno konzumiranje ovih medija, javljaju se posljedice na mentalno zdravlje mladih. Kroz ovaj rad predstavljeni su njihovi pozitivni i negativni učinci po mentalno zdravlje, ali je nedvojbeno više onih loših strana, kako zbog nedovoljne regulacije te zbog loših namjera korisnika. Ovaj rad nudi i neke moguće solucije te korake i savjete kako bolje i kvalitetnije provoditi vrijeme na ovim platformama, a tako da one nemaju doseg poremetiti osjetljivo psihičko stanje mladih.

**Ključne riječi:** digitalni mediji, mentalno zdravlje, cyberbullying, mladi, depresija, internet

## **SUMMARY**

*This final thesis focuses on the impact of digital media on the mental health of young people. Today, digital media represent an increasingly large and widely used source of information, learning, communication and mediation. As such, innovative, interesting, interactive and easy to use have become of great importance to the young population. Considering the daily consumption of these media, there are consequences for the mental health of young people. Through this paper, their positive and negative effects on mental health are presented, but there are undoubtedly more negative aspects, both due to insufficient regulation and due to the bad intentions of users. This paper also offers some possible solutions and steps and advice on how to spend time on these platforms better and more qualitatively, so that they do not have the reach to disturb the sensitive psychological state of young people.*

**Keywords:** *digital media, mental health, cyberbullying, youth, depression, Internet*